

۲۷

جوره

J O R E H M A G A Z I N E

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره بیست و هفتم / اردیبهشت و خرداد ماه ۱۴۰۳



2024



The purpose of life is to
become the best version
of ourselves.



۲۷

جرعه

J O R E H . 2 7

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

- سخن مدیرمسئول: زیست هدفمند! ۵ صفحه
- خواب خوب تمام ماجراست ۶ صفحه
- فرهنگ و سلامت روان ۱۰ صفحه
- اشکالی ندارد اگر نمی‌توانید هر مشکلی را حل کنید ۱۶ صفحه
- خرد شکست ۲۰ صفحه
- ارتباط؛ یک مهارت است ۲۴ صفحه
- کسی را دارید که با او حرف بزنید؟ ۲۸ صفحه
- روش‌های کاربردی برای مراقبت از سلامت روان ۳۲ صفحه
- پذیرش یا تسلیم ۳۶ صفحه
- معرفی کتاب درمان ۳۰ دقیقه‌ای اضطراب ۴۰ صفحه



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



ماهنامه جرعه

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی و فرهنگی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

مدیر مسئول: حمید پیروی

همکاران این شماره:

محمدصادق محمدی‌ملیح (روانشناس عمومی)

علی عبداللهی (کارشناس ارشد سلامت روان)

وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت روان)

مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت روان)

امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۰۲۱-۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>



سخن مدیرمسئول

زیست هدفمند!



حمید پیروی

و نویسنده کتاب «انسان در جستجوی معنا»، معتقد است که یافتن معنا در زندگی می‌تواند به ما کمک کند تا با چالش‌های زندگی بهتر مقابله کنیم.

همچنین الگو گرفتن از زندگی بزرگان نیز بسیار الهام‌بخش است. بسیاری از افراد موفق و تاثیرگذار در تاریخ، با تلاش و پشتکار خود توانسته‌اند به دستاوردهای بزرگی برسند که می‌تواند برای ما الهام‌بخش باشد. به عنوان مثال: آکبرت اینشتین؛ با پشتکار و علاقه‌اش به علم، مادر ترزا؛ با عشق کمک به نیازمندان و یا استیو جابز؛ با خلاقیت و نوآوری‌هایش و ... آیا شخص خاصی هست که شما از او الهام می‌گیرید؟

این ایام که مصادف با عزاداری سالار شهیدان است من را به یاد یک الگو انداخت؛ امام حسین (ع) که از بزرگ‌ترین و تاثیرگذارترین شخصیت‌های تاریخ اسلام است؛ با شجاعت و فداکاری خود در واقعه کربلا، نمونه‌ای از ایستادگی در برابر ظلم و بی‌عدالتی را به نمایش گذاشت و با قیام خود نشان داد که ارزش‌های انسانی باید همیشه حفظ شوند، حتی اگر به قیمت جان انسان تمام شود.

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزومندم

بسیاری از متفکران و نویسندگان درباره موضوع جذاب «**زیستن با هدف**» نظرات مختلفی دارند. مثلاً، دالایی لاماعتقد است که هدف واقعی زندگی شاد بودن است و با خوشحالی دیگران می‌توان به آرامش ذهنی و موفقیت در زندگی رسید. یا به قول یک نویسنده: «هدف از زندگی کشف و تجربه است؛ و با کشف و تجربه می‌توان به **رشد شخصیتی و معنوی** دست یافت.»

همچنین، ایجاد حس هدف در زندگی می‌تواند به کاهش افسردگی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند. این حس می‌تواند به ما انگیزه بدهد تا با چالش‌های زندگی بهتر مقابله کنیم و به دنبال اهداف بزرگ‌تر و ارزشمندتر باشیم. بسیاری از افراد از طریق تجربیات شخصی، مطالعه و ارتباط با دیگران به این معنا دست می‌یابند. آیا تا به حال کتاب یا مقاله‌ای خوانده‌اید که به شما در این مسیر کمک کرده باشد؟ یا شاید تجربه‌ای خاص داشته‌اید که به شما درک بهتری از معنای زندگی داده باشد؟ جستجوی معنای زندگی می‌تواند بسیار الهام‌بخش و پرمعنا باشد. بسیاری از افراد از طریق مطالعه و تجربه‌های مختلف به درک بهتری از معنای زندگی دست می‌یابند. به عنوان مثال، ویکتور فرانکل، روانپزشک



خواب خوب تمام ماجراست



محمد صادق محمدی ملیح

چندی پیش با یکی از دانشجویان حوزه سلامت روان در باب اهمیت خواب گفتگو می‌کردم که جمله جالبی گفت. گفت من از درس می‌زنم که بخوابم. اما بلعکس آن اتفاق نمی‌افتد. در نگاه اول جمله‌اش خیلی به تنبل خویی و اهمال‌کاری نزدیک است اما وقتی کمی در این جمله عمیق شویم متوجه نکات جالبی خواهیم شد.

خواب از جمله نیازهای اساسی بشر و سایر موجودات است که می‌تواند تأثیرات عمیقی روی کیفیت زندگی و بقا داشته باشد. از جمله مهم‌ترین اتفاق‌هایی که طی خواب می‌افتد بایگانی اطلاعات جدیدی است که در طی روز کسب شده است. به این معنا که وقتی ما می‌خوابیم مغز ما سعی می‌کند اطلاعاتی که در طول روز ذخیره کرده یا دیده و شنیده را در پرونده‌های مربوطه قرار دهد.

فرض کنید وارد کتابخانه‌ای شلوغ شده‌اید که پر از کتاب‌ها و قفسه‌های مختلف است، اما هیچ نظم و ارتباطی در آن نیست در یک قفسه هم می‌توانید کتب پزشکی را بیابید هم کتب نمایشنامه‌نویسی. آن طرف کتاب‌های رمان‌های خارجی در کنار کتاب جغرافیای سیاسی دسته‌بندی شده است. در این نوع کتابخانه یافتن هر کتابی مصیبتی فروان می‌طلبد.

در مقابل فرض کنید کتابخانه‌ای با دسته‌بندی مشخص و فهرست‌وار دارید دقیقاً میدانید که برای یافتن کتاب آناتومی بدن باید به قفسه مربوط به علوم زیستی بروید و برای یافتن کتاب شعر باید به قفسه ادبیات مراجعه کنید.

در طول خواب مغز ما سعی می‌کند تا حافظه ما را شبیه به مثال کتابخانه دوم بکند. هر اطلاعاتی همان‌جا که باید قرار بگیرد تا یافتن آن برای حافظه آسان باشد. برای همین است که کیفیت و کمیت خواب مستقیماً می‌تواند حافظه را تحت تأثیر قرار دهد.

خواب مستقیماً روی استرس، تمرکز، انرژی بدنی و روانی مؤثر است. در زیر چند مورد را مطرح می‌کنم که رعایت کردن آن می‌تواند به‌طور کلی به کیفیت خواب کمک کند.

اگر بعد از بلند شدن از خواب احساس بدی دارید و این احساس در طولانی‌مدت همراه شماست بهتر است به یک متخصص مراجعه کنید. کلینیک‌هایی تحت عنوان کلینیک خواب وجود دارند که به‌طور تخصصی به رفع مشکلات خواب می‌پردازند. در صورت دسترسی نداشتن به کلینیک خواب می‌توانید به یک پزشک عمومی یا روان‌شناس مراجعه کنید.

سعی کنید محیط خوابتان سردتر از بقیه محیط باشد. این امر به داشتن خواب بهرت و باکیفیت‌تر کمک می‌کند.

از استفاده از گوشی‌های هوشمند و صفحه‌های نمایش در نزدیک زمان



در صورت بروز بی‌خوابی و ماندن در تخت خواب ذهن شرطی خواهد شد. این شرطی شدن باعث می‌شود که مغز با دیدن تخت خواب حتی اگر در حالت آماده به خواب هم باشد به حالت بی‌خوابی برود.



نزدیک خواب غذای سنگین مصرف نکنید. سعی کنید بین خواب و شام یک فاصله چندین ساعته ایجاد کنید این فاصله باعث هضم راحت تر غذا و جلوگیری از لطمه به کیفیت خواب خواهد بود

کنترل فکرها قبل خواب: قبل خواب همه ما فکرها و چالش‌هایی که پیش روداریم برایمان مجسم می‌شوند و باعث می‌شوند که خواب را از ما بگیرند. در همین موارد به خودمان یادآور شویم که الان درون تخت خواب نمی‌توانیم کاری برای چالش‌ها انجام دهیم و این فکر کردن فقط سلامت خواب ما را خدشه‌دار خواهد کرد. یادمان باشید که مشکلات را کتمان نمی‌کنیم بلکه آن‌ها را به رسمیت می‌شناسیم و به خودمان یادآور می‌شویم که الان در تخت خواب زمان مناسبی برای حل مشکلات نیست. فردا وقتی که از خواب برخاسته‌ایم به سراغ آن‌ها خواهیم رفت

یادمان نرود که خواب از اصلی‌ترین و حیاتی‌ترین نیازهای مغز ماست با سعی در داشتن خواب با کیفیت سعی کنیم مغز خودمان را پرانرژی نگه داریم

خواب جلوگیری کنید؛ نور آبی که از این دستگاه‌ها منتشر می‌شود می‌تواند الگوی خواب را تخریب کند. مدت‌زمانی را تعیین کنید و سعی کنید بعد آن ساعت به وسایل الکتریکی نزدیک نشوید سعی کنید تا نیم ساعت قبل از خواب از کلیه نمایش‌گرها فاصله بگیرید و از آن‌ها استفاده نکنید.

چرخه بی‌خوابی و توی تخت ماندن را متوقف کنید؛ در صورتی که حس کردید بی‌خواب شده‌اید دیگر در تخت خواب نمانید و تخت خواب را ترک کنید سعی کنید فعالیت غیر الکتریکی مانند خواندن کتاب را امتحان کنید. در صورت بروز بی‌خوابی و ماندن در تخت خواب ذهن شرطی خواهد شد. این شرطی شدن باعث می‌شود که مغز با دیدن تخت خواب حتی اگر در حالت آماده به خواب هم باشد به حالت بی‌خوابی برود.

آرام‌سازی و مدیتیشن را فرا بگیرید؛ آرام‌سازی به داشتن خوابی بهتر و باکیفیت‌تر کمک خواهد کرد. همچنین آرام‌سازی و مدیتیشن در طول روز باعث اثرات مثبت فراوانی خواهد بود. مدیتیشن و آرام‌سازی مباحث خیلی پیچیده‌ای نیستند می‌توانید با چند جستجو ساده در اینترنت آن را فرا بگیرید



فرهنگ و سلامت روان



علی عبداللهی

رابطه بین فرهنگ و سلامت روان به عنوان یکی از پیچیده‌ترین مسائل مورد بحث در روانشناسی، جنبه‌ها و ابعاد مختلفی دارد که ارتباط میان آن‌ها به عنوان یک موضوع گسترده و چالش‌برانگیز مورد توجه قرار گرفته است. اولین نکته که باید مورد توجه قرار گیرد، این است که فرهنگ نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری هویت روانی افراد دارد. فرهنگ، از طریق ارتباط با خانواده، جامعه، و محیط‌های فرهنگی و اجتماعی دیگر، شکل می‌گیرد و تأثیرات عمیقی بر شخصیت و رفتار افراد دارد.

یکی از جوانب مهم رابطه بین فرهنگ و سلامت روان، مطالعه تأثیرات فرهنگی بر سطح استرس، اضطراب، و افسردگی است. فرهنگ می‌تواند عواملی مثل نگرش‌ها نسبت به راه‌های مقابله با استرس، حمایت اجتماعی، و انتظارات اجتماعی را شکل دهد که در نهایت بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، در برخی فرهنگ‌ها، برخوردهای مثبت و پشتیبانی اجتماعی بیشتری وجود دارد که می‌تواند باعث کاهش استرس و افسردگی شود.

ارتباط میان فرهنگ و سلامت روان می‌تواند از طریق شیوه‌های مختلفی نظیر نوع نگرش به بدن، خود، سبک‌های مقابله با مشکلات و تجربه‌های انتزاعی مطرح شود. به عنوان مثال، در برخی فرهنگ‌ها، تجربه مسائل انتزاعی مثل خوشبختی و رضایت از زندگی به مفاهیم متفاوتی از آنچه در فرهنگ‌های دیگر شایع است، پیوسته می‌شود.

همچنین، ارتباط فرهنگ با مفاهیمی مانند هویت فردی و اجتماعی نیز در تعیین سلامت روان افراد نقش دارد. فرهنگ می‌تواند تأثیر زیادی بر روی شیوه‌های تعریف و درک هویت فردی داشته باشد که در نهایت بر سطح رضایت و خوشبختی فردی تأثیر می‌گذارد.

بدیهی است که رویکردهای فرهنگی نسبت به موضوعات مختلف می‌تواند در سلامت روان افراد تأثیرگذار باشد. برای روشن شدن این ارتباط، می‌توان از

مثال‌های مختلفی استفاده کرد:

۱. نگرش به خانواده و ارتباطات

خانوادگی:

در فرهنگ‌هایی که ارزش خانواده بسیار بالاست، مثل فرهنگ‌های آسیایی، تعداد افرادی که در یک خانواده زندگی می‌کنند معمولاً بیشتر است. این ارتباطات خانوادگی فراگیر می‌توانند منجر به افزایش حمایت اجتماعی و کاهش احساس تنهایی و افسردگی شود.



هر فرهنگی دارای یک سری ویژگی‌های مثبت و منفی می‌باشد

که بر سلامت روان افراد آن جامعه اثرگذار است. بدیهی است که

اصلاح یک فرهنگ،

یک اقدام پیچیده

و زمانبر بوده و باید

توسط متخصصین

این امر بررسی و

برنامه‌ریزی و ارزیابی

شود.



۲. دیدگاه به سلامت روان:

در برخی فرهنگ‌ها، برخوردهایی مثبت نسبت به بیماری‌های روانی و مشکلات روانی وجود دارد. به عنوان مثال، در فرهنگ‌هایی مانند فرهنگ‌های شرقی، بحران‌های روانی به عنوان یک فرصت برای رشد و تحول فردی مطرح می‌شوند.

۳. نگرش به خوشبختی و

رضایت از زندگی:

در برخی فرهنگ‌ها، معیارهای خوشبختی و رضایت از زندگی ممکن است با معیارهای دیگر متفاوت باشد. به عنوان مثال، در برخی فرهنگ‌ها، خوشبختی مرتبط با رشد فردی و ارتقاء اخلاقی و روحی مطرح می‌شود، در حالی که در دیگر فرهنگ‌ها، ممکن است به دنبال داشتن ثروت مادی و موفقیت شغلی یا تحصیلی باشد.

چند وجهی است که نیازمند بررسی دقیق و جامع در زمینه‌های مختلف می‌باشد. تحقیقات بیشتر در این زمینه می‌تواند به درک بهتری از این رابطه و ارائه راهکارهای مؤثر برای تقویت سلامت روانی افراد در ارتباط با فرهنگ کمک کند.

اما هر فرهنگی دارای یک سری ویژگی‌های مثبت و منفی می‌باشد که بر سلامت روان افراد آن جامعه اثرگذار

این مثال‌ها تأکید می‌کنند که نگرش‌ها و ارزش‌های فرهنگی می‌توانند به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر سلامت روان افراد تأثیر گذار باشند و درک عمیق‌تری از این تأثیرات می‌تواند به توسعه راهکارهای مؤثر برای ارتقای سلامت روان کمک کند.

با توجه به موارد بالا، می‌توان نتیجه گرفت که رابطه بین فرهنگ و سلامت روان موضوعی پیچیده و



است. بدیهی است که اصلاح یک فرهنگ، یک اقدام پیچیده و زمان بر می‌باشد که باید توسط متخصصین این امر بررسی و برنامه‌ریزی و ارزیابی شود.

اما همه افراد جامعه نیز می‌توانند در روند بهبود آن نقش ایفا کنند و اثرات منفی یک فرهنگ بر سلامت روان آن جامعه را کاهش دهند.

نقش فرد در اصلاح فرهنگ اشتباه بسیار اساسی و حیاتی است و می‌تواند به تحولات مثبت و بهبود سلامت روان جامعه کمک کند. در زیر به برخی از نقش‌های کلیدی افراد در اصلاح فرهنگ اشتباه اشاره می‌شود:

آگاهی و آموزش:

فرد می‌تواند با ارتقاء آگاهی خود و آموزش دیگران در مورد ارزش‌ها، باورها، و رفتارهای صحیح، به تغییر فرهنگ اشتباه کمک کند. انتقال دانش و آگاهی از طریق آموزش‌ها، مقالات، و ارتباطات مختلف می‌تواند به ترویج ارزش‌های مثبت و بهبود فرهنگ کمک کند.

الگوگیری و رفتار مثبت:

فرد می‌تواند با نمایش رفتارهای مثبت و ارزش‌های صحیح، به عنوان یک نمونه الگو برای دیگران عمل کند. رفتارهای اخلاقی، مسئولیت‌پذیری، احترام به دیگران، و همدلی می‌تواند



نقش فرد در اصلاح فرهنگ اشتباه، بسیار اساسی و حیاتی است و می‌تواند به تحولات مثبت و بهبود سلامت روان جامعه کمک کند. در زیر به برخی از نقش‌های کلیدی افراد در اصلاح فرهنگ اشتباه اشاره می‌شود:



به تغییرات مثبت در فرهنگ کمک کند .
تعاملات مثبت و کاهش اختلافات فرهنگی کمک کند.

فعالیت‌های اجتماعی:

شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی می‌تواند به فرد کمک کند تا ارتباطات مثبت را تقویت کرده و ارزش‌های مثبت را ترویج دهد. مشارکت در فعالیت‌های مربوط به حقوق بشر، مساوات جنسیتی، تحریم خشونت، و ترویج دموکراسی می‌تواند به اصلاح فرهنگ اشتباه کمک کند.

پذیرش تنوع فرهنگی:

فرد می‌تواند با پذیرش و ارزش نهادن به تنوع‌های فرهنگی و احترام به افراد از زمینه‌های مختلف، به ایجاد فضای فرهنگی متنوع و صلح‌آمیز کمک کند. ارتقاء ارتباطات بین فرهنگی و پذیرش تنوع فرهنگی می‌تواند به تشویق

تقویت تفکر انتقادی:

فرد می‌تواند با تشویق تفکر سنجشگرانه و انتقاد سازنده به ارزش‌ها و باورهای فرهنگی موجود، به تغییر و بهبود فرهنگ کمک کند. تحریک تفکر نقاد و تشویق به سوال کردن و مطرح کردن مسائل فرهنگی می‌تواند به پذیرش تغییر و اصلاح فرهنگی کمک کند.

در کل، فرد از طریق ارتقاء آگاهی، الگوبرداری از رفتار مثبت، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، پذیرش تنوع فرهنگی، و تحریک تفکر انتقادی در دیگران می‌تواند به اصلاح فرهنگ اشتباه و بهبود سلامت روان جامعه کمک کند.





اشکالی ندارد اگر نمی‌توانید هر مشکلی را حل کنید



وحید تقوی

در بسیاری از موقعیت‌ها مفید باشند. تفکر خلاقانه و آزمایش راه‌های حل‌های بالقوه مختلف می‌تواند به شما کمک کند تا راه‌های جایگزینی برای حل مشکلات خود پیدا کنید. با اینکه بسیاری از مشکلات را می‌توان حل کرد، شرایطی نیز وجود دارد که در آن هیچ راه حل کاملی وجود ندارد یا در آن موقعیت چیزی که بهترین راه حل به نظر برسد را پیدا نمی‌کنید و همچنان احساس نارضایتی یا اینکه به اندازه کافی تلاش نمی‌کنم به شما دست می‌دهد.

در این شرایط شما را تشویق می‌کنم که در مورد سه حقیقت زیر فکر کرده و با آنها مواجه شوید:

۱. شما همیشه نمی‌توانید

مشکلات دیگران را حل کنید. وقتی یکی از اطرافیان شما به کمک نیاز دارد، آیا احساس می‌کنید

در مشاوره دادن به دیگران، ما روانشناسان اغلب درباره راهبردهای حل مسئله صحبت می‌کنیم تا به افراد کمک کنیم خلاقانه فکر کنند و وقتی با موقعیت‌های چالش‌برانگیز مواجه می‌شوند گزینه‌های زیادی را در نظر بگیرند. برای آموزش حل مسئله ما به این صورت عمل می‌کنیم:

مشکل را تعریف کنید، موانع را شناسایی کنید و اهداف واقع بینانه تعیین کنید.

انواع راه‌های جایگزین را برای غلبه بر موانع شناسایی شده طراحی کنید.

انتخاب کنید کدام ایده بیشترین احتمال را برای رسیدن به هدف شما دارد.

راه حل را در زندگی واقعی امتحان کنید و ببینید که آیا کار می‌کند یا نه. راهبردهای حل مسئله می‌توانند

مجبور هستید راه حلی برای مشکل او بیابید؟ یا آیا شما را حلال همه مشکلات در شغل یا روابط نزدیک خود می‌شناسند؟ آیا برای شما سخت هست که به صحبت‌های کسی که در مورد مشکلی به شما می‌گوید گوش دهید و راه حل ارائه نکنید؟

مواقعی وجود دارد که دیگران به سراغ شما می‌آیند زیرا می‌دانند که می‌توانید به آنها کمک کنید تا مشکلی را حل کنند. همچنین مواقعی وجود دارد که طرف مقابل شما نه برای حل مشکلش، بلکه برای حمایت، همدلی و گوش شنوایی به سراغ شما می‌آید. اگر دیگران احساس کنند که شما به طور کامل به آنها گوش نمی‌دهید و فقط سعی می‌کنید همه چیز را برای آنها رفع کنید، ممکن است بر روابط شما تأثیر منفی بگذارد. در حالی که ممکن است این یک عمل خوب به نظر برسد، ممکن است باعث شود طرف مقابل احساس کند شکست خورده است یا فکر می‌کنید که او قادر به حل مشکلات خودش نیست.

۲. شما همیشه نمی‌توانید تمام مشکلات خود را حل کنید.

از کودکی به ما آموخته‌اند که مشکلات راه حل دارند. به عنوان مثال، در حالی که ممکن



وقتی یکی از اطرافیان شما به کمک نیاز دارد، آیا احساس می‌کنید مجبور هستید راه حلی برای مشکل او بیابید؟ یا آیا شما را حلال همه مشکلات در شغل یا روابط نزدیک خود می‌شناسند؟ آیا برای شما سخت هست که به صحبت‌های کسی که در مورد مشکلی به شما می‌گوید گوش دهید و راه حل ارائه نکنید؟



می‌ماند اما باید به یاد داشته باشید، با همه این‌ها شما هنوز هم ارزشمند هستید و می‌توانید موفق باشید، حتی اگر همه راه حل‌ها را نداشته باشید. ارزش ذاتی شما بیش از آن چیزی است که می‌توانید برای مشکلات خود و دیگران انجام دهید؛ به عبارت دیگر تو ارزش داری چون خودت هستی. برای تمرین این مورد، ایجاد افکار واقعی‌تر و سازگارتر در مورد توانایی خود برای کمک به دیگران و حل مشکلات را در نظر بگیرید. برای مثال:

- **من انسان توانمندی هستم، حتی بدون حل همه مشکلات.**
- **من ارزشمند هستم، حتی اگر کامل نباشم.**
- **کاری که برای دیگران انجام می‌دهم ارزش من را مشخص نمی‌کند.**
- **در زندگی کردن با ارزش‌هایم، می‌دانم که بهترین خودم را انجام داده‌ام.**

امیدوارم از اطلاعات بالا استفاده کرده و در نظر داشته باشید که دفعه بعد چگونه می‌توانید خودتان را در موقعیت‌های مشابه راهنمایی کنید و با ارزیابی افکار و باورهای غیر منطقی، بتوانید هیجانات منفی خود را مدیریت کرده و بهترین عملکرد خود را داشته باشید.

است حل مسائل کلمه‌ای در کلاس ریاضی کار مورد علاقه شما نبوده باشد، می‌دانستید که در نهایت یک پاسخ "درست" وجود دارد. بسیاری از اوقات، دنیای واقعی بسیار پیچیده‌تر است و بسیاری از مشکلاتی که با آن‌ها مواجه می‌شوید، پاسخ‌های روشن یا درست ندارند. ممکن است اغلب با یافتن راه‌حلهایی مواجه شوید که بیشترین فایده را برای بیشتر افراد داشته باشد، اما می‌دانید که ممکن است برای شما و برخی دیگر همچنان مناسب نباشد یا از نتیجه احساس نارضایتی کنید. باورهای شما در مورد خود، دیگران و جهان گاهی اوقات می‌تواند به شما در تصمیم‌گیری در چنین شرایطی کمک کند.

۳. اگر نتوانید هر مشکلی را حل کنید، شما انسان شکست خورده‌ای نیستید.

اگر احساس درونی دارید که باید بتوانید هر مشکلی را که در مسیرتان پیش می‌آید حل کنید، ممکن است هر بار که این کار را نمی‌کنید احساس شکست کنید. احتمالاً غیر ممکن است که بتوانید همه مشکلات را به تنهایی حل کنید. در برخی موارد کمک گرفتن از دیگران هم موثر واقع نمی‌شود و مشکل بدون حل شدن باقی



YOU LOSE!
TRY AGAIN?



خرد شکست



مریم فدائی

تفاوت رفتار شکست خورده با فرد شکست خورده

تصور کنید در آزمونی شرکت کردید و نمره مردودی گرفتید. به نظرتان شنیدن این جمله منصفانه است که شما به عنوان یک انسان شکست خورده‌اید؟ یا شاید بهتر باشد که بگوییم عملکردتان در این آزمون شکست خورد؟ این دو جمله چه تفاوتی دارند؟ تفاوت شان در این است که وقتی گمان می‌کنید به عنوان یک انسان شکست خوردید، حتماً به خودتان برچسب شکست خورده می‌زنید، این نتیجه را به سایر آزمون‌ها و موقعیت‌ها تعمیم می‌دهید. طبیعتاً احساس ناامیدی و درماندگی می‌کنید. مارتین سلیگمن در نظریه درماندگی آموخته شده بر این نکته تأکید دارد: اگر شکست‌ها را به یک عامل ثابت و درونی درباره خودتان، مثل توانمندی‌ها یا شخصیت‌تان، اسناد دهید، به احتمال بسیار قوی افسرده و تسلیم می‌شوید و شکست‌تان را به موقعیت‌های دیگر تعمیم می‌دهید. جمله من شکست خوردم، مشکل دیگری نیز دارد. این جمله کاملاً درست نیست. تصور کنید فردی بیست و پنج ساله‌اید، دانشجوی مقطع ارشد هستید، شغل خوبی دارید، خانواده، دوستان و مشغله‌های خاص خود را دارید، وقتی به شما گفته می‌شود که در آزمون رد شدید، آیا بدان معناست که در تمام این رفتارها و

رابطه‌ها شکست خوردید؟ رفتارها شکست می‌خورند نه افراد؛ فایده‌ اسناد شکست‌هایتان به رفتارهای مشخص، این است که می‌توانید رفتارتان را تغییر دهید. اما تصورش هم بسیار سخت است که چطور می‌شود کل وجود یا شخصیت‌تان را تغییر دهید. خودتان را انسانی در نظر بگیرید که مجموعه‌ای از رفتارهای بالقوه و بالفعل است. چند رفتار در طول روز، هفته و سال از شما سر می‌زند؟ هزاران رفتار؟ میلیون‌ها رفتار؟ اگر رفتاری به نتیجه نرسد و موثر واقع نشود، آیا به نظرتان آن رفتار کم اهمیت بوده است یا اینکه شما کلاً آدم شکست خورده‌ای هستید؟

فرض بر اینکه یک رفتارتان با شکست رو به رو شد، چه تعداد از چه تعداد دیگر رفتارهایتان به موفقیت می‌انجامد؟ اگر رفتار منجر به شکست را تعمیم ندهید و آن را محدود به همان موقعیت و زمان مشخص بدانید، احتمالاً در آینده می‌توانید هزاران رفتار موثر دیگر را مدنظر داشته باشید، رفتارهایی که به طور بالقوه در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف، موفقیت‌آمیز خواهند بود. محدود کردن شکست‌هایتان به موقعیت، زمان و رفتار مشخص باعث می‌شود که با انعطاف پذیری بیشتری، موفقیت را در آینده دنبال کنید.



خودتان را انسانی در نظر بگیرید که مجموعه‌ای از رفتارهای بالقوه و بالفعل است. چند رفتار در طول روز، هفته و سال از شما سر می‌زند؟ هزاران رفتار؟ میلیون‌ها رفتار؟ اگر رفتاری به نتیجه نرسد و موثر واقع نشود، آیا به نظرتان آن رفتار کم اهمیت بوده است یا اینکه شما کلاً آدم شکست خورده‌ای هستید؟



می توانم بیشتر تلاش کنم

وقتی در کاری شکست می‌خورید، قطعاً به دلایل مختلفی می‌توانید اشاره کنید. می‌توانید شکستتان را به بدشانسی، ناتوانی، سختی تکلیف و کم کاری خود نسبت دهید. اگر علت شکستتان را ضعف و ناتوانی خود بدانید (به عنوان مثال، من کودن هستم) به احتمال قوی، افسرده می‌شوید، دست از تلاش برمی‌دارید، انگیزه‌تان برای یادگیری کاهش پیدا می‌کند و در تکالیف بعدی نیز تسلیم می‌شوید.

مطالعه مارتین سلیگمن نشان می‌دهد که شکست به تنهایی منجر به افسردگی نمی‌شود، بلکه چگونگی تفسیرتان از شکست از اهمیت بیشتری برخوردار است. اسناد شکست‌هایتان به عوامل پایدار درونی مثل ناتوانی، پیش‌بینی کننده قوی افسردگی در آینده به شمار می‌رود. اگر آدم نگرانی هستید و اصرار دارید شکست‌هایتان را به بی‌کفایتی و نقص‌های شخصی‌تان نسبت دهید، همیشه درباره شکست‌های احتمالی خود در آینده نگران خواهید بود؛ و برعکس، شکست‌های احتمالی در آینده کمتر خواهد بود اگر به خودتان این اجازه را داده‌اید که بعد از شکست باز هم بیشتر تلاش کنید.

برخی رفتارها را تمام و کمال انجام دادم وقتی به هدف‌تان دست نمی‌یابید، ممکن است چنین نتیجه‌گیری کنید که هر کاری در آن موقعیت انجام دادید، شکستی بیش نبوده است. چنین نتیجه‌گیری‌ای به نظر‌تان درست است؟ تصور کنید که به مدت یک سال مشغول کاری بودید و بعد اخراج شدید. آیا می‌توانید نتیجه‌گیری کنید که تمام کارهای شما در این مدت، بی‌فایده بوده است؟ اغلب اوقات بر این باوریم که اگر کاری را تمام و کمال انجام ندهیم، پس هیچ کاری انجام نشده است و به طور کلی اتلاف وقت بوده است. این نوع تفکر همه‌یا‌هیچ درباره روابط، کار یا هرچیز دیگری کاملاً منطبق‌گریز و خردستیزانه است، زیرا نگاه به زندگی صرفاً از موضع نمره کامل باعث می‌شود که اهمیت لحظات و تجارب زندگی روزمره را نادیده بگیرید. در واقع، اگر بخواهید منطق زیربنایی این فکر اشتباه را قبول کنید، باید فرض را بر این بگذارید که هر شروع کاری و رابطه‌ای اتلاف وقت است، مگر اینکه به نوعی مطمئن شوید تا ابد ادامه می‌یابد؛ دقیقاً تا آخرین روزی که زندگی می‌کنید.



ارتباط؛ یک مهارت است



مریم فدائی

(مهارت‌های ارتباطی خود را ارتقا دهید)

ارتباط به معنای درک متقابل عاطفه و مقصودی است که در پس کلمات پنهان شده است. در این جاده دو طرفه شما قادرید منظور خود را به شکلی مطرح کنید که طرف مقابل آن را درک کند و از سوی دیگر منظور وی را بشنوید و احساس پشت کلماتش را درک کنید. به نظر می‌رسد در هر ارتباط پیام‌های غیر کلامی نیز پا به پای کلمات جا به جا می‌شوند. مهارت ارتباطی استعدادی ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که با تمرین به دست می‌آید. هر چند هر مهارتی چنانچه درونی باشد تاثیرگذارتر از مهارتی است که صرفاً تابع یک فرمول باشد. کسب مهارت و درونی کردن آن مستلزم تلاش و ممارست است. مهارت‌هایی نظیر ارتباط غیرکلامی، گوش دادن فعال، توانایی ارتباط قاطعانه، توانایی مدیریت تنش در لحظه و توان درک عواطف خود و طرف مقابل از جمله آنهاست. موانع مختلفی بر سر راه برقراری ارتباط موثر وجود دارد. از جمله تنش و عواطف کنترل نشده،

مهارت‌های ارتباطی همواره و در رویارویی با هر شخصی یاریگر است. فرقی نمی‌کند طرف مقابلمان چه کسی باشد و رابطه شکل گرفته تا چه حد عمیق و حائز اهمیت باشد. روابط ما همواره ممکن است دستخوش سوء تعبیر، ناکامی و منازعات قرار گیرد. ممکن است گوینده چیزی بگوید و طرف مقابل به رغم تلاش برای تمرکز، چیز دیگری بشنود. ارتباط موثر با استاد، همکلاسی، همسر، همکار، فرزند یا دوست به ما کمک می‌کند تا در کنار ایجاد ارتباط مناسب، در یکدیگر حس اعتماد، درک متقابل و احترام ایجاد کنیم. به علاوه به ما کمک می‌کند تا حس خوب شنیده شدن را در جریان ارتباط تجربه کنیم. لذا به نظر می‌رسد که صرف انرژی و زمان برای کسب این مهارت‌ها گام بلندی در راه بهبود روابط، ارتقای سلامت روان و در نتیجه زندگی بهتر است. تنها دلیل ارتباط، انتقال اطلاعات بین دو شخص نیست. بلکه بیش از آن،

اما دست به سینه جلوی او می‌ایستد. به علاوه چنانچه یکی از طرفین با رفتارهای غیرکلامی منفی به مواردی که با آنها مخالف است پاسخ دهد، به ارتباط آسیب می‌زند. کاملاً طبیعی است که در هر ارتباطی موضوعاتی پیش بیاید که طرفین در آن اتفاق نظر نداشته باشند، اما این به آن معنا نیست که اجازه داشته باشیم با بروز رفتارهای منفی و تدافعی رابطه را از شکل مطلوب آن خارج کنیم. از آنجا که زبان بدن تاثیر بسیاری در برقراری ارتباط دارد و در بیشتر مواقع این تاثیر حتی بیشتر از کلام است، باید برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی بر زبان بدن خود بکوشیم و به یاد داشته باشیم که همواره در حال انتقال پیام هستیم بدون اینکه حتی یک کلمه رد و بدل شود. حالت صورت، لبخند یا اخم، تکان سر، ارتباط چشمی، سبک نشستن و نگاه کردن و رفتارهای بدنی دیگر را باید در نظر بگیرید. از دیگر مهارت‌های مهم در ارتقا ارتباط موثر، توانایی گوش دادن فعال است.

شنونده بودن فعال با شنیدن صرف متفاوت است. براساس برخی از نظریات روانشناسی، بسیاری از ما هنگام ارتباط بیشتر از آنکه بر سخنان طرف مقابل متمرکز شویم با دنیای درونی ذهنی خود درگیریم. با شنیدن اشارات از طرف مقابل به دنبال مصادیق آشنای ذهنی خود می‌گردیم. خاطرات گذشته خود را مرور می‌کنیم یا به دنبال خواندن ذهن طرف مقابل و حدس زدن کلام بعدی وی

عدم تمرکز، زبان بدن ناهمگون، و زبان بدن منفی. ناآرامی، تنش و سایر عواطفی که در لحظه قادر به کنترل آنها نباشیم ممکن است مخرب رابطه موثر باشد، زیرا احتمال سوء تعبیر و عدم درک متقابل را افزایش می‌دهد. به علاوه سبب می‌شود که اشارات غیرکلامی به درستی تعبیر نشود و پیام‌های نادرستی از برخوردهای مبهم دریافت شود. از طرفی مهارت برقراری ارتباط نظیر سایر فعالیت‌ها نیازمند تمرکز است. چنانچه فرد در جریان رابطه از لحاظ ذهنی و فیزیکی درگیر فعالیت‌های دیگر باشد، تمرکز کافی برای تصمیم‌گیری، استدلال منطقی و حل مساله در ارتباط را نخواهد داشت. اگر هم زمان برمسایل دیگری نظیر صحبت بعدی طرف مقابل، خیالپردازی‌ها و فکر کردن درباره موضوع دیگری تمرکز کنیم قادر نخواهیم بود اشاره‌های غیر کلامی را به درستی دریافت و تفسیر کنیم.

ارتباط فرآیندی است که در آن باید لحظه به لحظه متمرکز باقی بمانیم. در جریان ارتباط باید تمرکز فراوانی بر رفتارهای غیرکلامی داشت. رفتارهای غیرکلامی ناهماهنگ با کلام سبب می‌شود طرف مقابل احساس کند شما صادق نبوده‌اید. این امر ضربه بزرگی به حس اعتماد که از زیربنای اساسی رابطه است وارد می‌آورد. برای مثال گوینده ابراز می‌کند که پذیرای حرف‌های طرف مقابل است،

مهارت قاطعیت در این امر یاریگر است. باید احساسات و افکار و خواست‌های خود را صریح و بی‌حاشیه مطرح کنید. تلاش کنید تا حد ممکن از کنایه و اشاره‌های مبهم دوری کنید. برای برقراری ارتباط خوب، تلاش کنید. گوش دهید، گوش دهید و گوش دهید. تلاش کنید در جریان ارتباط همدلی داشته باشید. این به معنای اتفاق نظر نیست. بسیار طبیعی است که ما دیدگاه‌ها و نگرش‌های طرف مقابل مان را قبول نداشته باشیم. اما می‌توانیم تلاش کنیم که دنیا را از نگاه او ببینیم. ممکن است باور داشته باشیم که او خطا کرده است، اما بهتر است در ابتدا در مقابل وسوسه نصیحت و غلط‌گیری از رفتارهای وی مقاومت کنیم. اگر تلاش کنیم دنیا را از نگاه طرف مقابل ببینیم بهتر می‌توانیم او را درک کنیم و حتی با وجود اختلاف نظر با او همدلی کنیم. به علاوه تلاش برای درک طرف مقابل می‌تواند کمک کند تا پاسخ موثرتری به وی بدهیم. تلاش کنید در حال و اینجا باقی بمانید. گاهی ارتباطات به بحث‌های جدی می‌انجامد که خاطرات مختلفی را در ذهن زنده می‌کند و می‌تواند بحث‌های حاشیه‌ای زیادی ایجاد کند که ارتباط چندانی با رابطه کنونی ندارد. چنانچه به این امر دامن بزنید، به ارتباط آسیب‌های جدی وارد می‌آورد.

هستیم. همه اینها مانع از آن می‌شود که پیام اصلی گوینده را درک کنیم و بیش از آنکه بر حرف‌های او تمرکز کنیم بر دنیای درونی خود و واگویی‌های ذهنی متمرکز می‌شویم. سعی کنید عوامل مزاحم خارجی را از خود دور کنید. برای مثال، سعی کنید در حین صحبت سرتان را در گوشی فرو نبرید، به فعالیت‌های دیگر مشغول نباشید و ارتباط چشمی خود را حفظ کنید. بهتر است که فعال بودن (در مقابل منفعل بودن) در ارتباط را به طرف مقابل نشان دهیم. مهم است که طرف مقابل متوجه شود که ما حرف‌های او را درک کرده ایم. یکی از بهترین روش‌ها پرسیدن سوال برای شفاف کردن موضوع است. به جای حدس زدن ابهامات موضوع مطرح شده، از گوینده بخواهید که آن را برای شما شرح دهد و با توضیحات بیشتر روشن کند. از دیگر سو می‌توانید برای اینکه نشان دهید متوجه موضوع شده‌اید چند کلمه پایانی صحبت گوینده را تکرار کنید. با این کار نشان می‌دهید که پیگیر صحبت‌های او بوده‌اید. به عنوان گوینده تلاش کنید مفید و مختصر صحبت کنید. از طولانی حرف زدن و حاشیه پردازی جلوگیری کنید. حاشیه پردازی‌های بی‌مورد مسیر مستقیم صحبت را به انحراف می‌کشاند و سبب می‌شود شنونده خسته و غرق در دنیای ذهنی خود شود. دقیق، واضح، عینی، پیوسته و کامل سخن بگویید. انتظار نداشته باشید که شنونده حرف‌های شما را از حالاتتان درک کند.



کسی را دارید که با او حرف بزنید؟



علی عبداللهی

کمتر دچار استرس می‌شوند و بهتر می‌توانند با مشکلات زندگی مقابله کنند. حمایت اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس تعلق و پذیرش بیشتری داشته باشند، که این امر به بهبود سلامت روان آن‌ها کمک می‌کند. همچنین، داشتن حمایت اجتماعی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. از سوی دیگر، فقدان حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت افراد داشته باشد. افراد منزوی و تنها بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب و مشکلات سلامت جسمانی قرار می‌گیرند. احساس تنهایی می‌تواند سطح استرس را افزایش دهد و سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند، که این خود می‌تواند منجر به مشکلات جسمی و روانی متعددی شود. برای بهره‌مندی از حمایت اجتماعی، افراد باید روابط خود را با دیگران

داشتن فردی برای صحبت و تبادل نظر یکی از نیازهای اساسی انسان‌هاست. هرکدام از ما گاهی اوقات به فردی نیاز داریم که بتوانیم با او در مورد مشکلات، دغدغه‌ها و حتی خوشحالی‌هایمان صحبت کنیم. وجود چنین فردی در زندگی، تأثیر بسیار زیادی بر سلامت روان و کیفیت زندگی ما دارد. حمایت اجتماعی به معنای داشتن افرادی است که در مواقع نیاز به ما کمک می‌کنند، حرف‌های ما را می‌شنوند، ما را تشویق می‌کنند و در کنارمان هستند. حمایت اجتماعی می‌تواند از طرف خانواده، دوستان، همکاران و حتی گروه‌های اجتماعی یا جامعه بزرگ‌تر باشد. داشتن حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل در سلامت جسم و روان انسان‌ها است. تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردارند،

تقویت کنند. این امر می‌تواند از طریق شرکت در فعالیتهای اجتماعی، پیوستن به گروه‌ها و انجمن‌ها، و حتی به سادگی با ارتباط برقرار کردن با دوستان و خانواده محقق شود. اهمیت گوش دادن به دیگران، ابراز محبت و همدلی، نشان دادن علاقه و توجه به نیازهای دیگران را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. اینگونه رفتارها باعث می‌شود تا شبکه‌ای از حمایت اجتماعی قوی‌تر و پایدارتر ایجاد شود.

در نهایت، حمایت اجتماعی نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فرد کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر و هماهنگ‌تر نیز منجر شود. تقویت این نوع حمایت می‌تواند به ارتقای سلامت عمومی کمک کند و جامعه‌ای متشکل از افراد سالم و خوشحال ایجاد کند.

برای بهره‌مندی از حمایت اجتماعی بیشتر و تقویت آن در زندگی خود، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

ایجاد و حفظ روابط:

ارتباط مستمر با خانواده و دوستان: سعی کنید به طور منظم با اعضای خانواده و دوستان خود در تماس باشید. تماس تلفنی، ملاقات‌های حضوری، و حتی ارسال پیام‌های ساده می‌تواند رابطه‌ها را قوی‌تر کند.

پیوستن به گروه‌ها و انجمن‌ها: شرکت در گروه‌ها، انجمن‌های



اهمیت گوش دادن به دیگران، ابراز محبت و همدلی، نشان دادن علاقه و توجه به نیازهای دیگران را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. اینگونه رفتارها باعث می‌شود تا شبکه‌ای از حمایت اجتماعی قوی‌تر و پایدارتر ایجاد شود.



می‌توانند به شما کمک کنند تا با دوستان قدیمی ارتباط برقرار کنید و با افراد جدید آشنا شوید. البته، باید مراقب باشید که این ارتباطات مجازی جایگزین روابط حضوری و واقعی نشوند.

فرهنگی، ورزشی یا هنری می‌تواند به شما کمک کند تا دوستان جدیدی پیدا کنید و شبکه حمایتی خود را گسترش دهید.

ابراز محبت و همدلی:

گوش دادن فعال: وقتی کسی با شما صحبت می‌کند، به او گوش دهید و نشان دهید که به صحبت‌هایش اهمیت می‌دهید. این کار نه تنها رابطه شما را قوی‌تر می‌کند بلکه به فرد مقابل نیز احساس حمایت می‌دهد.

ابراز علاقه و محبت: به دوستان و خانواده خود نشان دهید که برای شما ارزشمند هستند. این کار می‌تواند از طریق کلمات محبت‌آمیز، هدایا، یا کمک‌های کوچک صورت گیرد.

توسعه مهارت‌های ارتباطی:

تقویت مهارت‌های گفتگو: یادگیری مهارت‌های گفتگو و ارتباط موثر می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنید و شبکه حمایتی خود را تقویت کنید.

حل تعارض‌ها: یادگیری نحوه حل تعارض‌ها و اختلافات به صورت مسالمت‌آمیز می‌تواند به حفظ و تقویت روابط کمک کند.

مراقبت از خود:

سلامت روانی و جسمانی: با مراقبت از سلامت روان و جسم خود، می‌توانید انرژی و روحیه بهتری برای برقراری و حفظ روابط اجتماعی داشته باشید. ورزش منظم، تغذیه سالم و خواب کافی از جمله مواردی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند.

با اجرای این راهکارها می‌توانید شبکه‌ای قوی‌تر از حمایت اجتماعی برای خود ایجاد کنید که نه تنها به بهبود کیفیت زندگی شما کمک می‌کند بلکه به دیگران نیز احساس حمایت و ارتباط بیشتری می‌بخشد.

شرکت در فعالیت‌های اجتماعی:

فعالیت‌های داوطلبانه: شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه و کمک به دیگران می‌تواند به شما احساس رضایت و ارتباط اجتماعی بیشتری بدهد.

حضور در رویدادها: شرکت در رویدادهای اجتماعی، مانند جشن‌ها، نمایشگاه‌ها و کارگاه‌ها، فرصتی برای ملاقات با افراد جدید و ایجاد روابط تازه فراهم می‌کند.

استفاده از شبکه‌های اجتماعی:

فعالیت آنلاین: شبکه‌های اجتماعی



روش‌های کاربردی برای مراقبت از سلامت روان



وحید تقوی

سازمان بهداشت جهانی (WHO) یک بحران جهانی بهداشت روان را اعلام کرده است. در واقع پیش‌بینی می‌شود که تا پایان دهه آینده در سال ۲۰۳۰، شیوع بیماری‌های مرتبط با استرس و سبک زندگی ناسالم از شیوع بیماری‌های واگیردار پیشی خواهد گرفت.

این هشدار نشان دهنده اهمیت پرداختن به موضوعات مختلف در حوزه سلامت روان در گروه‌های مختلف سنی از کودکی گرفته تا بزرگسالی و پیری می‌باشد. همچنین یادگیری روش‌های سبک زندگی سالم و مهارت‌های روانشناختی مهمی که چه در شرایط عادی و چه در شرایط بحرانی و استرس

به الکل، مواد مخدر، کافئین یا شیرینی‌ها روی می‌آورید یا به آن‌ها متکی هستید، ممکن است سرنخی و هشدار باشد که برای بالا بردن دوپامین و اندورفین خود از ابزارها و روش‌های نادرستی استفاده می‌کنید و در این زمینه بهتر از یک متخصص کمک بگیرید.

غذای سالم بخورید: سعی کنید در رژیم غذایی خود از همه مواد غذایی مناسب استفاده کنید. مطالعات در این زمینه هم نشان می‌دهد که ارتباطی بین خوردن غذاهای فرآوری شده و فست فود و برخی اختلال‌های روانشناختی و همین‌طور بیماری‌های جسمی از جمله سرطان وجود دارد و بنابراین به تغذیه خود باید اهمیت دهید.

شفقت به خود را تمرین کنید. روحیه مهربانی نسبت به خود در پیش بگیرید. انتقاد مداوم از خود ناسالم و غیرمولد است. با خودتان مانند یک دوست رفتار کنید.

زمانی را در فضای سبز و طبیعت بگذرانید: مطالعات متعدد تأثیر مثبت طبیعت بر رفاه را نشان می‌دهد. سپری کردن زمان در کنار هوا سالم، آب، آتش و خاک برای مغز، بدن و روان ما بسیار مفید است.

زا می‌تواند به ما کمک کند تا از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های روانپزشکی پیشگیری کنیم. در این مقاله به تعدادی از این روش‌ها اشاره خواهیم کرد:

ذهن آگاهی را تمرین کنید: در هر لحظه حضور کامل داشته باشید. از قضاوت عجولانه عواطف و احساسات خودداری کنید. از چیزهای مثبت لذت ببرید؛ در این صورت نگاه شما به موقعیت‌های منفی تغییر خواهد کرد. برای انجام این تمرین می‌توانید از نوشیدن یک چای شروع کنید. سعی کنید دفعه بعدی که چای می‌نوشید، با تمام حواس خود به همه نشانه‌ها در آن لحظه توجه کنید. مثل عطر چای، گرمی و رنگ آن و طعمی که از نوشیدن آن در دهان خودتان حس می‌کنید.

خواب را در اولویت قرار دهید: کم‌خوابی منجر به خلق و خوی ضعیف، تمرکز پایین و مشکلاتی در سلامت می‌شود. مطالعات بسیاری به ماهیت حیاتی خواب در داشتن هم سلامت جسمی و هم سلامت روانی اشاره می‌کنند.

از خوددرمانی بپرهیزید: مراقب فریب‌ها باشید. اگر برای فرار، بی‌حس کردن یا افزایش انرژی خود

هم برای سلامت روان ما. البته منظور از ورزش کردن، ورزش حرفه ای نیست؛ روزی چند دقیقه پیاده روی هم‌ره یک دوست و یا دویدن داخل یک پارک یا فضای سبز می‌تواند فواید بسیاری برای ما داشته باشد.

از مقایسه اجتماعی اجتناب کنید: از نمونه‌های موفقیت به عنوان انگیزه استفاده کنید، نه خود سرزنشگری. مراقب افرادی باشید که تصویر کاملی از زندگی خود را در شبکه‌های اجتماعی ارائه می‌دهند؛ داستان بسته بندی کامل و منظم آنها همیشه هم داستان کامل نیست.

همان طور که می‌بینید، برای مراقبت از سلامت روان خود، نیاز به کارهای عجیب و غریب نداریم؛ بلکه اگر در همین فعالیت‌های روزمره خود کمی دقت کنیم و از روش‌های سالم برای زیستن استفاده کنیم، می‌توانیم هم از سلامت جسمی و هم از سلامت روانی خود مراقبت کنیم. البته ناگفته نماند که زندگی سراسر شادی و خوشی نیست، گاهی در زندگی دچار غم، سوگ و یا ناراحتی می‌شویم؛ در این صورت بهتر است که از یک روانشناس و روان درمانگر کمک بگیریم تا بتوانیم مجدد به مسیر شکوفایی خود برسیم.

روابط اجتماعی خود را گسترش دهید: شفا، رشد، تاب آوری و رفاه در یک جامعه اتفاق می‌افتد. هر گونه تلاش برای آنها زمانی افزایش می‌یابد که ما افرادی دلسوز را داشته باشیم که ما را تشویق کنند و ما را مسئول می‌دانند. روابط بین فردی سالم یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت کننده و تقویت کننده سلامت روان می‌باشد.

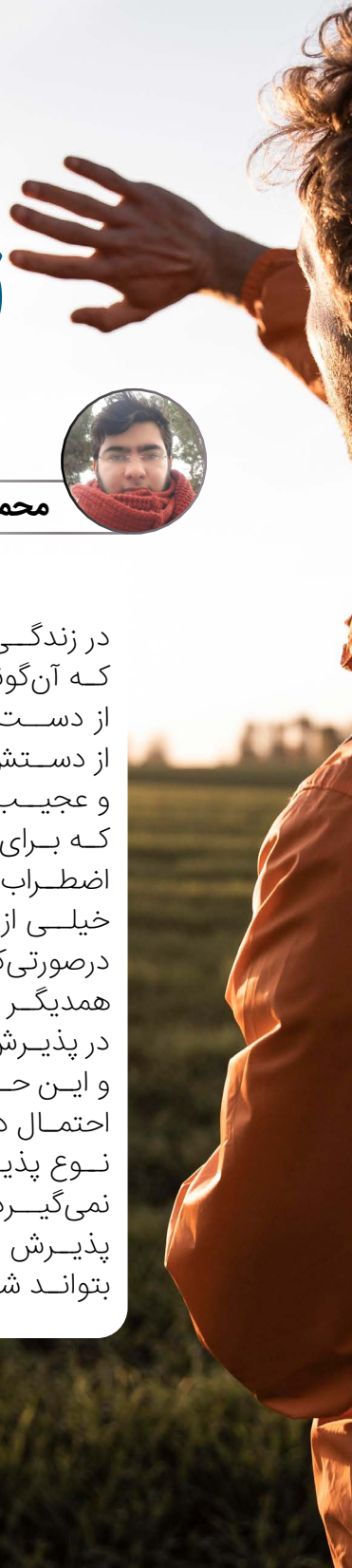
تفریح و سرگرمی داشته باشید: کارها و تفریحاتی را که از آنها لذت می‌برید برای خود را فهرست کنید و متناسب با منابعی که در دست دارید، برای داشتن حس خوب از این تفریحات لذت ببرید.

موسیقی خوب گوش کنید: سعی کنید ساعت‌هایی را در رزو به گوش دادن به موسیقی اختصاص دهید. پژوهش‌های علوم اعصاب و روانشناسی نشان می‌دهد که حتی موسیقی می‌تواند به عنوان یک ابزار درمانی برای افسردگی باشد. بنابراین از گوش دادن به موسیقی غافل نشوید.

ورزش کنید: داشتن سبک زندگی سالم بدون ورزش و تناسب اندام شاید ممکن نباشد. ورزش کردن همه برای سلامت جسم ما خوب است و



پذیرش یا تسلیم



محمد صادق محمدی ملیح

در زندگی همه ما وقایع یا حوادثی پیش می‌آیند که آن‌گونه که انتظارش را داریم نبوده. مواردی مانند از دست دادن چیز ارزشمندی که گمان نمی‌کردیم از دستش بدهیم. یا پیش آمدن موقعیتی ناگهانی و عجیب در مواردی خاص. یکی از بهترین فن‌هایی که برای مواجهه با چنین مواقعی می‌تواند به کنترل اضطراب ما کمک کند پذیرش است.

خیلی از افراد پذیرش را به معنای تسلیم می‌دانند در صورتی‌که این دو مفهوم تفاوت‌های خیلی زیادی با همدیگر دارند.

در پذیرش فرد باید شرایط موجود را به رسمیت بشناسد و این حق را به خودش بدهد که نسبت به این قضیه احتمال دارد احساسات خاصی را تجربه کند. اما در این نوع پذیرش فرد یکجا نمی‌نشیند و زانوی غم بغل نمی‌گیرد. بلکه قدم دوم را انجام می‌دهد. بعد از پذیرش سعی می‌کند تا مراحل و گام‌هایی بردارد تا بتواند شرایط را به سمت بهتر شدن پیش ببرد.

حال برای توضیح بهتر یک مثال عینی می‌زنیم.

فرض کنید **فرید** جوانی پرتلاش و استعداد است که بعد از جستجوهای فراوان توانسته در یک شرکتی موقعیت شغلی را به دست آورد. فرید در طول دوران دانشجویی‌اش تمام تلاشش را کرده تا جز بهترین دانشجویان باشد و مهارت‌های مرتبط با رشته‌اش را بیاموزد تا بتواند به راحتی به شغل موردعلاقه‌اش برسد. اما بعد از گذشت چند ماه شرکتی که فرید در آن مشغول کار است به دلایل مالی مجبور به تعدیل نیرو می‌شود و فرید هم جز این دسته قرار می‌گیرد.

در مثال بالا اگر فرید بخواهد با پذیرش به قضیه نگاه کند این‌گونه خواهد بود که خواهد پذیرفت که اخراج شدن یکی از پیش آمدها و احتمالاتی است که بعید نیست و در همه مشاغل نیز پیش می‌آید. او می‌پذیرد که این اخراج شدن می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روی شرایط مالی و روانی او داشته باشد. احتمال دارد بعد این اخراج او روزها احساس خوبی نسبت به این قضیه نداشته باشد. اما در کنار همه این‌ها به پیدا کردن شغل بعدی خود می‌اندیشد و سعی می‌کند



در تسلیم شدن افراد هر آنچه اتفاق افتاده را می‌پذیرند اما این پذیرش ریشه در بهبود ندارد و صرفاً چون نمی‌توانند شرایط را تغییر دهند سعی می‌کنند با قضیه کنار بیایند اما هیچ کاری هم برای آن انجام نمی‌دهند.



با در نظر گرفتن شرایط روانی و مالی خود شرایط موجود را بهتر مدیریت کند.

در تسلیم شدن افراد هر آنچه اتفاق افتاده را می‌پذیرند اما این پذیرش ریشه در بهبود ندارد و صرفاً چون نمی‌توانند شرایط را تغییر دهند سعی می‌کنند با قضیه کنار بیایند اما هیچ کاری هم برای آن انجام نمی‌دهند. این کنار آمدن آن‌ها هم موجب بهبودی خاصی نمی‌شود و آن‌ها صرفاً دست از تلاش برای هرگونه تغییر یا ساختن شرایطی بهتر را کنار می‌گذارند

در مثال بالا فرید بعد از اخراج شدن خانه‌نشین می‌شود و دیگر سراغ یافتن شغل جدیدی نمی‌رود. هرکسی از آشنایان یا دوستان او هم اگر شغل جدیدی به او پیشنهاد بدهند نمی‌پذیرد و در جواب آن‌ها می‌گوید که اگر از این شغل هم اخراج شوم چه؟ پذیرش صحیح در خیلی از مواقع زندگی نه به معنای ترسو بودن بلکه به معنای شجاع بودن است؛ افرادی که بتوانند واقعیت‌های زندگی را صادقانه بپذیرند، از شجاعت خاصی برخوردارند زیرا می‌توانند ضعف‌های خود و این جهان را بپذیرند و برای ایجاد وضع مطلوب‌تر برنامه‌ریزی کنند.



**پذیرش صحیح در خیلی
از مواقع زندگی نه به
معنای ترسو بودن بلکه
به معنای شجاع بودن
است؛ افرادی که بتوانند
واقعیت‌های زندگی
را صادقانه بپذیرند، از
شجاعت منحصر به فردی
برخوردارند.**



معرفی کتاب



نام کتاب: درمان ۳۰ دقیقه‌ای اضطراب
نویسنده: مٹیو مک کی، تروی دافرین

این کتاب درک عمیق‌تری نسبت به موضوع اضطراب پیدا می‌کنید. قسمت بیشتر بدانید که درخش دوم هر فصل آمده به شما کمک می‌کند تغییرات پایداری داشته باشید. سپس قسمت "تمرین و نمونه" را برای تمرین مهارت‌هایی که آموخته‌اید انجام دهید. این مطالعه سریع و آسان، فنون درمان شناختی-رفتاری (CBT)، توجه‌آگاهی و پذیرش را به شما یاد می‌دهد تا به زندگی بدون اضطراب بازگردید.

خواندن کتاب درمان ۳۰ دقیقه ای اضطراب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام علاقه‌مندان به یک زندگی آرام پیشنهاد می‌کنیم.

بخشی از کتاب درمان ۳۰ دقیقه ای اضطراب

این کتاب را به چهار بخش اصلی تقسیم کرده‌ایم. در بخش اول، به برخی از سؤالات اساسی که ممکن است درخصوص پدیده اضطراب داشته باشید، پاسخ خواهیم داد. در بخش دوم، به معرفی مفاهیم قدرتمند رفتاردرمانی شناختی خواهیم پرداخت که رویکردی مبتنی بر شواهد در روان‌درمانی است و اثربخشی آن

معرفی کتاب درمان ۳۰ دقیقه ای اضطراب

کتاب درمان ۳۰ دقیقه ای اضطراب نوشته متیو مک‌کی و تروی دافرین است و با ترجمه عاطفه محمدصادق و حمید پورشریفی در انتشارات ارجمند منتشر شده است.

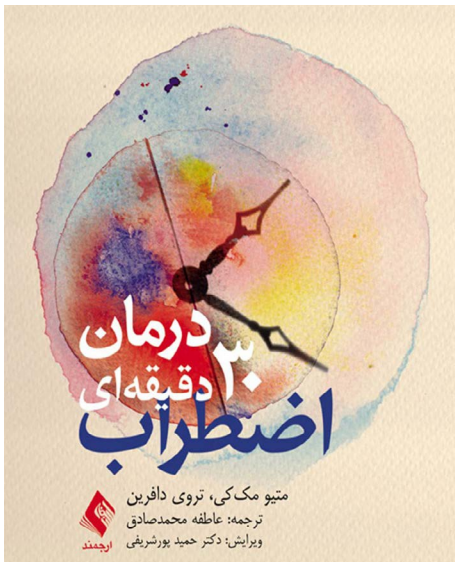
درباره کتاب درمان ۳۰ دقیقه ای اضطراب

اگر اضطراب با زندگی عادی شما تداخل پیدا کرده، بهتر است تا دیر نشده به آن توجه کنید. چه می‌شود اگر بتوانید تنها در ۳۰ دقیقه اضطراب‌تان را بهبود ببخشید؟ در کتاب درمان ۳۰ دقیقه‌ای اضطراب، شما می‌توانید راهبردهایی برای غلبه بر اضطراب پیدا کرده و آنها را تمرین کنید تا بتوانید حتی در پراسترس‌ترین شرایط، به آرامش برسید. این مجموعه مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند نگرانی‌ها، حملات وحشت‌زدگی (پنیک) و ترس‌های خود را مدیریت کنید و از زندگی بهتر و آزادتر خود لذت ببرید.

پس از خواندن این کتاب با مسائل اساسی آشنا می‌شوید.

نگاهی سریع به قسمت‌های "آنچه باید بدانید" که ابتدای هر فصل آمده بیندازید تا مهم‌ترین موارد هر فصل را یاد بگیرید. با

و شما را به بخش‌های بعدی ببرند تا ببینید کدام فصل مناسب شما است. همچنین اگر در فصلی قسمت آنچه باید بدانید در شما تلنگری ایجاد کرد و خواستید در مورد آن آشنایی بیشتر پیدا کنید می‌توانید ادامه فصل را بخوانید که در آن بیشتر بدانید آورده شده است. در فرآیند درمان، ممکن است مجبور شوید برای دانستن مطالب بیشتر و عمیق‌تر یک هفته منتظر بمانید. اینجا کافی است به خواندن ادامه دهید. به منظور درک بهتر موضوع هر فصل، در ادامه قسمت آنچه باید بدانید، بیشتر بدانید آورده شده است. این بخش‌ها برای تمرین بیشتر علاوه بر آموزش برخی مهارت‌ها (یا مفاهیم) توضیحات دقیق‌تری از مفاهیم آن فصل را نیز در برمی‌گیرد.



به‌عنوان روشی برای درمان اضطراب و مشکلات وابسته به آن تأیید شده است. در بخش سوم، مدل‌های درمانی دیگری را مورد بحث قرار خواهیم داد. در بخش چهارم، به موضوع‌های پایه‌ای تندرستی مثل مراقبت از خود به وسیله تغذیه سالم، ورزش و خواب کافی می‌پردازیم که نقش مؤثری در اضطراب دارند.

چنانچه خواهید دید، هرکدام از بخش‌های اصلی کتاب به فصل‌های کوتاهی تقسیم شده‌اند. در قسمت اول هر فصل، خلاصه‌ای از مفاهیم اصلی آن فصل را آورده‌ایم و تمرین کوچکی به شما داده خواهد شد تا بتوانید از آنچه صحبت می‌شود، تجربه‌ای عملی کسب کنید. این مباحث احتمالاً موضوعاتی هستند که در جلسات درمانی با یک متخصص هم آنها را خواهید شنید؛ پس اسم این قسمت‌ها را آنچه باید بدانید، می‌نامیم.

هنگام خواندن کتاب، ممکن است متوجه شوید قسمت آنچه باید بدانید در بخش خاصی، برایتان زیاد جالب نیست. مشکلی نیست. اضطراب موضوع وسیع و گسترده‌ای است و همه مردم، اضطراب را به یک شکل تجربه نمی‌کنند. اگر متوجه شدید در یک فصل قسمت آنچه باید بدانید برای شما مناسب نیست، به انگشتان خود اجازه دهید ورق بزنند



ویژه دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



ایران حال

برای دانلود ایران حال
QR Code را اسکن کنید



ارایه خدمات:

- + مشاوره فردی
- + مشاوره ازدواج
- + مشاوره خانواده
- + مشاوره تحصیلی
- + رواندرمانی
- + فرزندپروری
- + خدمات روانپزشکی
- + مددکاری اجتماعی

ارایه خدمات
مشاوره آنلاین



کاملاً محرمانه



آسان



دردسترس



بدون هزینه



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.