

۲۸

جرعه

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

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره بیست‌وهشتم / تیر و مرداد ماه ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



:2024



There is no glory like
high-mindedness.

Imam Mohammad Bagher
(peace be upon him)



۲۸

جرعه

J O R E H . 2 7

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

- ۴ سخن مدیرمسئول
- توقف رفتارهای مضر و
اعتیادی ۶
- ۱۲ ذهنیت خرچنگی
- ۲۲ هیولای ناکامی
- ۲۷ ترک عادت
- ۳۰ ذهن آگاهی
- ۳۵ چرا دروغ می‌گوییم؟
نگاهی به پدیده
خودکشی ۴۱
- ۴۵ اسکرول ناتمام...
- ۴۹ معرفی کتاب



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:

علی عبداللهی (کارشناس ارشد سلامت روان)

وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت روان)

مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت روان)

محمدصادق محمدی‌ملیح (روانشناس عمومی)

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: ۰۲۱۳۵۴۱۸۶۷۰ - ۰۲۱۳۵۴۳۸۸۶۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

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

سخن مدیرمسئول

هدف‌گذاری



حمید پیروی

کنید که می‌خواهید چند کیلوگرم وزن کم کنید.

سوم. قابل دستیابی بودن: هدف باید واقع‌بینانه و قابل دستیابی باشد. تعیین اهداف غیرواقعی می‌تواند باعث ناامیدی شود.

چهارم. مرتبط بودن: هدف باید با ارزش‌ها و اولویت‌های شما همخوانی داشته باشد. این کمک می‌کند تا انگیزه بیشتری برای رسیدن به آن داشته باشید.

پنجم. محدود به زمان بودن: برای هدف خود یک بازه زمانی مشخص تعیین کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا تمرکز بیشتری داشته باشید و تلاش‌های خود را بهتر مدیریت کنید. با رعایت این اصول، می‌توانید اهداف خود را به صورت موثرتری تعیین کنید و به آن‌ها دست یابید. هر نکته‌ای از موارد گفته شده، پله‌ای است از پله‌های مسیر پیشرفت و موفقیت...

برایتان از خداوند
بهترین‌ها را آرزومندم

پیشرفت در تحصیل و زندگی نیازمند تلاش، پشتکار و برنامه‌ریزی است. در این مسیر، چند نکته کلیدی می‌تواند به شما کمک کند: مانند «هدف‌گذاری»، «مدیریت زمان»، «یادگیری مداوم»، «پشتکار» و ... که با رعایت این نکات و تلاش مستمر، می‌توانید در تحصیل و زندگی خود به موفقیت‌های بزرگی دست پیدا کنید.

اما در بین موارد بالا «هدف‌گذاری» گزینه‌ای بسیار مهم است. هدف‌گذاری فرآیندی است که به شما کمک می‌کند تا مسیر روشنی برای رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهای خود داشته باشید. دوست دارم چند نکته برای هدف‌گذاری موثر را در ادامه بیان کنم:

اول. مشخص بودن هدف: هدف شما باید واضح و دقیق باشد. به جای گفتن "می‌خواهم موفق شوم"، بگویید "می‌خواهم در امتحانات پایان ترم نمره بالای ۹۰ بگیرم".

دوم. قابل اندازه‌گیری بودن: هدف باید قابل اندازه‌گیری باشد تا بتوانید پیشرفت خود را بسنجید. مثلاً اگر هدف شما کاهش وزن است، مشخص





راهکارهایی برای توقف رفتارهای مضر و اعتیادی



وحيد تقوی

آیا این موارد برای شما آشنا به نظر می‌رسد؟ برای سومین بار در حال تماشای قسمت بعدی سریال مورد علاقه تان هستید، در حالی که می‌دانید دیر وقت است و فردا باید سر کار بروید. شبکه‌های اجتماعی و وبسایت‌ها را برای "فقط چند دقیقه بیشتر" بررسی می‌کنید، در حالی که کارهای دیگری دارید که باید به آن‌ها رسیدگی کنید. "فقط چند شیرینی دیگر" می‌خورید، در حالی که کاملاً سیر هستید. مرتباً تلفن خود را چک می‌کنید، در حالی که این کار شما را از درگیر شدن کامل در امور مهمی که می‌توانید به آن‌ها رسیدگی کنید، دور می‌کند.

چرا متوقف کردن کاری که برای شما مضر است این قدر سخت است؟ به عبارت دیگر چرا انجام دادن چیزی که لذت‌بخش است، حتی وقتی می‌دانید در بلندمدت به نفع شما نیست، این قدر دشوار است؟ برای انسان، یادگیری مبتنی بر پاداش (جستجوی لذت و اجتناب از درد) یک استراتژی تکاملی مفید بوده است. دنبال کردن چیزهایی که احساس خوبی داشتند (مانند رابطه جنسی یا غذای خوشمزه) و اجتناب از درد (مثلاً گزیده شدن توسط مار یا بیمار شدن از گیاه سمی) به اجداد ما کمک می‌کرد تا زنده بمانند. این موضوع در زیست‌شناسی ما به طور کامل ثبت شده است.

از دیدگاه علوم اعصاب، گویی ما دو خود متضاد داریم که توسط بخش‌های مختلفی از مغز کنترل می‌شوند. ما یک خود تکانشی داریم که به دنبال رضایت فوری است و توسط مغز میانی (که مسئول واکنش جنگ یا گریز است) کنترل می‌شود؛ و یک "خود دانا" داریم که به دنبال بهترین چیزها برای رفاه بلندمدت ما است و می‌تواند دیدگاه گسترده‌تری داشته باشد (که توسط قشر پیش پیشانی مغز کنترل می‌شود). وقتی می‌خواهیم یک رفتار را تغییر دهیم (در این مورد متوقف کردن چیزی که مفید نیست) گویی دو بخش متضاد مغزمان در حال تعارض هستند.

پس چگونه می‌توانیم با این مسئله کنار بیاییم؟ چگونه می‌توانیم از رفتارهایی که در لحظه لذت‌بخش هستند، اما برای رفاه بلندمدت ما مضر هستند، جدا شویم یا آن‌ها را متوقف کنیم؟ در اینجا چند پیشنهاد مختصر برای شما آورده ام:

۱. ذهن آگاه و کنجکاو باشید

ابتدا، به منظور قطع کردن یک رفتار خودکار، ذهن آگاهی را به رفتار خود بیاورید تا مشاهده کنید چه چیزی در هر لحظه در حال رخ دادن است. این آگاهی



ما دو خود متضاد داریم که توسط بخش‌های مختلفی از مغز کنترل می‌شوند. ما یک خود تکانشی داریم که به دنبال رضایت فوری است و توسط مغز میانی (که مسئول واکنش جنگ یا گریز است) کنترل می‌شود؛ و یک "خود دانا" داریم که به دنبال بهترین چیزها برای رفاه بلندمدت ما است و می‌تواند دیدگاه گسترده‌تری داشته باشد.



مدتها پس از رسیدنم به قرار ملاقات همچنان باقی می‌ماند.

۲. توقف‌های قطعی ایجاد

کنید

وقتی متوجه شدید چه چیزی برای شما مؤثر نیست، ببینید کجا نیاز به ایجاد یک "توقف قطعی" برای جدا شدن از رفتارهای مضر دارید. یک توقف قطعی شامل تعهد به تعیین یک خط ثابت برای خودتان و همچنین آمادگی برای تحمل ناراحتی فوری به خاطر رفاه بلندمدت شما است. برای ایجاد یک توقف قطعی، به طور آگاهانه تصمیم بگیرید که چگونه این اتفاق خواهد افتاد. این موضوع را به شانس واگذار نکنید با داشتن یک آرزوی مبهم برای تغییر رفتار، بلکه برنامه‌ای مشخص داشته باشید که بتوانید به طور مداوم اجرا کنید و هر چیزی را که به شما کمک می‌کند و پیگیری آن را آسان‌تر می‌کند، در نظر بگیرید.

برای مثال، اگر می‌خواهید ساعت ۱۰:۳۰ به رختخواب بروید و می‌دانید که در برنامه‌های تلویزیونی که قطع کردن آن‌ها سخت است، گرفتار می‌شوید، دقیقاً تصمیم بگیرید که چه چیزی و چه مقدار می‌خواهید تماشا کنید قبل از اینکه بنشینید

را با کنجاوی واقعی درباره آنچه در حال رخ دادن است، چگونه رخ می‌دهد و عواقب این رفتار خاص ترکیب کنید. محقق و روانپزشک، جادسون بروئر، در تحقیقات گسترده خود در مورد چگونگی قطع حلقه‌های عادت، دریافته است که ذهن آگاهی و عنصر اساسی کنجاوی، عناصر کلیدی برای تغییر رفتارها، از جمله اعتیادهای قوی، هستند.

در اینجا مثالی از اینکه چگونه این نوع ذهن آگاهی و کنجاوی ممکن است به نظر برسد آمده است: "چقدر کنجاوی برانگیز است که می‌دانم باید ساعت ۳ به یک قرار ملاقات برسم، اما در برابر وسوسه قوی بررسی دوباره ایمیل‌ها و شبکه‌های اجتماعی تسلیم می‌شوم. انگار که یک احساس اضطراب من را تحریک می‌کند، گویی اگر این کار را نکنم، چیزی را از دست می‌دهم. در لحظه احساس پاداش قوی وجود دارد، اما در مسیر به سمت این قرار ملاقات، استرس، اضطراب و ناامیدی بالایی را تجربه می‌کنم، چون می‌دانم که حالا دیر کرده‌ام و تمام راه با فشار زیاد رانندگی می‌کنم. این احساس در بدنم بسیار ناخوشایند است و استرس ناشی از این انتخاب رفتاری،

و تلویزیون را روشن کنید. مشخص کنید که کی باید توقف کنید تا زمان کافی برای آرامش و آماده شدن برای خواب داشته باشید. برای زمانی که تصمیم می‌گیرید تلویزیون خاموش شود، زنگ هشدار بگذارید.

یا مثلا اگر می‌دانید که اغلب شبها به خوردن غذاهای ناسالم عادت دارید، به محض پایان دادن به شام، مسواک بزنید تا احتمال تمایل به خوردن بعد از آن کاهش یابد. برخی میان‌وعده‌های سالم آماده کنید که به راحتی در دسترس باشند و اگر دچار هوس خوردن شبانه شدید، به آسانی قابل دسترسی باشند.

۳. با سیستم پاداش خود کار کنید

به جای اینکه توقف قطعی را به عنوان گرفتن پاداشی از خود ببینید، آن را به عنوان اضافه کردن پاداش ببینید. به یاد بیاورید که چرا این کار را انجام می‌دهید، بر پاداش این توقف قطعی تمرکز کنید و مشخص کنید که به سمت چه چیزی می‌خواهید حرکت کنید.

از آن دور شوید تمرکز کنید).
به عنوان مثال، به جای تمرکز بر روی "باید تلویزیون را ساعت ۱۰:۰۰ خاموش کنم"، بر روی این واقعیت



به جای اینکه توقف قطعی را به عنوان گرفتن پاداشی از خود ببینید، آن را به عنوان اضافه کردن پاداش ببینید. به یاد بیاورید که چرا این کار را انجام می‌دهید، بر پاداش این توقف قطعی تمرکز کنید و مشخص کنید که به سمت چه چیزی می‌خواهید حرکت کنید.



کنند به خاطر آنچه که می‌دانند برای کودک بهتر است. این کار نیز می‌تواند با قاطعیت اما با محبت انجام شود. "می‌دانم که اکنون بسیار ناراحت هستی زیرا واقعاً منتظر بودی که بیرون بروی. اشکالی ندارد که این احساس را داری. من درک می‌کنم. اما بیا چیزی در داخل خانه پیدا کنیم که به جای آن بتوانی انجام دهی."

توانایی ما برای یادگیری چیزهای جدید و استفاده از یادگیری مبتنی بر پاداش به نفع خود نیز بخشی از ارثیه تکاملی ما است. بنابراین باید با یادگرفتن چیزهای جدید به تغییر سبک زندگی خود اقدام کنیم. البته که تغییر رفتار نیازمند ارزیابی و بررسی بیشتر است و همان طور که چندین عامل در شکل‌گیری رفتار مضر و اعتیادی نقش داشته است، در اصلاح رفتار هم باید همه عوامل دخیل در این رفتار را مد نظر قرار دهیم که گاهی نیازمند مداخله تخصصی توسط روانشناس و متخصص علوم رفتاری هست. امیدوارم راهکارهای پیشنهادی برایتان مفید باشد و در صورت نیاز حتماً از فرد متخصص کمک بگیرید.

تمرکز کنید که "امشب می‌توانم خواب خوبی داشته باشم، به بدنم استراحت مورد نیاز را بدهم و فردا بهترین خودم باشم." انجام این کار به شما کمک می‌کند تا پاداش طبیعی برای خودتان ایجاد کنید. از مغز قدیمی‌تان که تلاش می‌کند به شما کمک کند تا زنده بمانید، تشکر کنید، اما به خود یادآوری کنید که بخش‌های جدیدتری از مغزتان وجود دارد که در واقع می‌توانند به شما بیشتر کمک کنند.

۴. با "مغز قدیمی" مانند یک کودک کوچک به صورت محبت‌آمیز و قاطع رفتار کنید

خود محبتی در مقایسه با انتقاد از خود، بسیار بیشتر در تغییر رفتارها انگیزه بخش است. با این حال، گاهی اوقات می‌تواند مفید باشد که صدای محبت‌آمیز ولی قاطع را به کار ببرید. این را مانند والدینی تصور کنید که با محبت و دلسوزی به رفاه کودک خود توجه می‌کند و مرزهای روشنی تعیین می‌کند: "می‌دانم که اکنون واقعاً می‌خواهی در بیرون بازی کنی، اما ما باید در خانه بمانیم چون الان رعد و برق است و بیرون امن نیست." این ممکن است به این معنی باشد که والدین باید آماده باشند که ناراحتی کودک را تحمل



ذهنیت خرچنگی

احمد عابدیان

چگونه محیط شما می‌تواند طرز فکر و رفتار شما را شکل دهد

روزی مردی روی اسکله ماهیگیری نشسته بود و رفتار تعدادی خرچنگ زنده را در یک سطل مشاهده می‌کرد. در حالی که همه آن‌ها در کف سطل می‌لولیدند، هر از گاهی، یک خرچنگ برای رسیدن به بالا و فرار از سطل از دیواره بالا می‌رفت. اما هر بار که به لبه نزدیک می‌شد، خرچنگی از پایین به آن چنگ می‌زد و آن را به پایین می‌کشید. سپس، خرچنگ دیگری بالا می‌رفت و باز هم، یک خرچنگ از پایین آن را به پایین می‌کشید. یک خرچنگ تنها به راحتی از سطل بالا رفته و فرار می‌کند، اما زمانی که آن را با چند خرچنگ دیگر همراه می‌کنید، این پدیده جالب رخ می‌دهد: تک تک خرچنگ‌ها، در حالی که برای فرار تلاش می‌کنند، توسط خرچنگ‌های دیگر به پایین کشیده می‌شوند تا همگی در بدبختی و سقوط جمعی گروه شریک باشند. در روانشناسی، این رفتار به «اثر خرچنگ» یا «ذهنیت خرچنگی» معروف شده است، به عنوان راهی برای نشان دادن طرز فکر خودخواهانه، مخرب و حسودانه برخی از اعضای یک گروه که سعی می‌کنند پیشرفت سایر اعضای موفق‌تر گروه را تضعیف و متوقف کنند.

آیا محیط شما مانع پیشرفت شماست؟

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که اطرافیان‌تان مانع پیشرفت شما می‌شوند؟ آیا هرگز احساس نکرده‌اید که همان خرچنگ داخل سطل هستید که تلاش می‌کند فرار کند، اما توسط اطرافیان به پایین کشیده می‌شود؟ انگار قربانی «ذهنیت خرچنگی» شده‌اید؟

من هم زمانی این احساس را داشتم.

در آخرین سال کاری‌ام، ایده ترک شرکت و تلاش برای کشف سرزمین‌ها و تجربیات جدید در زندگی (عمدتاً کارآفرینی) مدام در ذهنم چرخ می‌زد. یکی از همکاران تیمم همیشه مرا مسخره می‌کرد و می‌گفت: «به اطرافت نگاه کن، این بهترین چیزی است که در زندگی به دست می‌آوری.»

نظرات او آزارم می‌داد. فکر می‌کردم: «چطور می‌توانی اینقدر بدبین و کوتاه فکر باشی؟»

در واقع، هر بار که در محل کار تلاش می‌کردم فراتر از وظایفم عمل کنم و یک ارائه اضافی برای ارائه به مدیر و تیمم آماده کنم، او با پرسیدن این سؤال سعی می‌کرد مرا دلسرد کند: «چرا وقتت را برای این کار تلف می‌کنی؟»

در نهایت، متوجه شدم که او فقط یک فرد تنبل است که نمی‌خواهد دیگران بدرخشند یا با سرعت بیشتری از او پیشرفت کنند. او همان خرچنگ‌ته سطل بود که هر بار تلاش می‌کردم از سطل بالا بروم، مرا به پایین می‌کشید.

چرا «ذهنیت خرچنگی» وجود دارد؟

ماهیت حسادت‌آمیز همکار من در تفکر، توسط کارول دوک، روانشناس دانشگاه استنفورد، با عنوان «ذهنیت ثابت» توصیف می‌شود. افراد با ذهنیت ثابت بر این باورند که شخصیت، هوش و خلاقیت آن‌ها ثابت است و قابل بهبود نیست. به همین دلیل است که آن‌ها تمایل به اجتناب از چالش‌ها، تسلیم شدن آسان، بی‌فایده جلوه دادن تلاش، نادیده گرفتن بازخورد و احساس تهدید از موفقیت دیگران را دارند. بنابراین، به جای انجام کارهای چالش‌برانگیز و پیشرفت خود، آن‌ها به طور طبیعی کم‌کار می‌کنند و دیگران را به پایین می‌کشند تا «در صدر باقی‌مانند».

در اصل، به همین دلیل است که «ذهنیت خرچنگی» وجود دارد. این طرز فکر در افرادی با ذهنیت ثابت که تمایلی



افراد با ذهنیت ثابت

بر این باورند که

شخصیت، هوش و

خلاقیت آن‌ها ثابت

است و قابل بهبود

نیست. به همین دلیل

است که آن‌ها تمایل به

اجتناب از چالش‌ها،

تسلیم شدن آسان،

بی‌فایده جلوه دادن

تلاش، نادیده گرفتن

بازخورد و احساس

تهدید از موفقیت

دیگران را دارند.



به گسترش مرزهای تفکر یا نگاه فراتر از خودخواهی ساخته شده‌شان ندارند، بروز می‌کند. آنها از شرایط فعلی خود ناراضی هستند، اما قبول نمی‌کنند که حق انتخاب یا توانایی ایجاد آنچه در زندگی واقعاً می‌خواهند را دارند و به دلیل ترس، ناامنی، بهانه‌تراشی، عادات بد، باورهای محدودکننده یا فقدان انگیزه، با پذیرش این ایده که هر کسی می‌تواند تغییرات مثبتی را برای خود رقم بزند، دست و

پنجه نرم می‌کنند. در نتیجه، به جای اینکه مسئولیت موقعیت خود را بپذیرند و با مشکلات خود روبرو شوند، سعی می‌کنند اعتماد به نفس دیگران را کاهش دهند و مانع پیشرفت هرکسی شوند که نشانه‌هایی از دستیابی به موفقیت فراتر از آنها را نشان می‌دهد. آنها این کار را از حسادت و دلخوری خود و از طریق کم اهمیت جلوه دادن، انتقاد، دلسرد کردن و اعمال



غیرقابل توجه انجام می‌دهند.

به طور خلاصه، افرادی که گرفتار این ذهنیت می‌شوند، این شعار را با خود حمل می‌کنند: «اگر من نمی‌توانم آن را داشته باشم، تو هم نمی‌توانی». به همین دلیل است که گاهی اوقات، بدون اینکه متوجه شویم، محیط ما می‌تواند ما را از حرکت به سمت جلو در مسیری که آرزویش را داریم بازدارد. به همین دلیل است که جیمز کلیر در کتاب «عادت‌های اتمی» نوشت:

«محیط، دست نامرئی است که رفتار انسان را شکل می‌دهد.»

اما چیزی که شما و من باید به آن توجه کنیم این است که: گاهی، ما قربانیان ذهنیت خرچنگی، و گاهی برانگیزاننده آن هستیم. گاهی اوقات، شما کسی هستید که پایین کشیده می‌شوید، و گاهی اوقات شما کسی هستید که دیگران را پایین می‌کشید.

آیا شما برانگیزاننده «ذهنیت خرچنگی» هستید یا قربانی آن؟

صرف نظر از اینکه کدام نقش را بازی می‌کنید، حقیقت این است که هیچ چیز سالمی پشت این شیوه رفتار و ارتباط با دیگران وجود ندارد. چه قربانی باشید و چه برانگیزاننده آن، سقوط جمعی به نفع هیچکس نیست، بلکه فقط پیشرفت همه افراد درگیر را خراب می‌کند.

«ذهنیت خرچنگی» ممکن است برای فردی که دیگری را پایین می‌کشد، دوز فوری دوپامین و احساسات مثبت ایجاد

کند، اما این یک استراتژی سالم برای رفاه بلندمدت نیست. کم‌اهمیت جلوه‌دادن یا انتقاد از موفقیت فرد دیگر، علی‌رغم توهم کوتاه‌مدت آن، واقعاً شما را بالا نمی‌برد. وقتی شما به طور فعال در این کار شرکت می‌کنید، اعمال شما صرفاً حسادت، ترس‌ها و باورهای محدودکننده خود را به دیگری منتقل می‌کند - و بنابراین شما به بی‌ارزشی و ناامنی خود دامن می‌زنید. واقعیت زندگی این است که همیشه فردی ثروتمندتر، باهوش‌تر، عاقل‌تر، خوش‌شانس‌تر و شاید بسیار موفق‌تر از شما در زمینه‌ی کاری‌تان وجود خواهد داشت. بنابراین، اگر دائماً خود را با دیگران مقایسه کنید و اجازه دهید موفقیت آنها شما را کوچک کند، ایجاد یک حس باثبات از ارزشمندی خود بسیار سخت خواهد بود و شما همیشه در زندگی کوچک عمل خواهید کرد.

اگر در انتهای دیگر این الگو قرار دارید و نقش قربانی را بازی می‌کنید، هرگز نمی‌توانید از محیطی که شما را در محدودیت‌های تفکر محدود خود نگه می‌دارد، رها شوید. در هر نقشی که خودتان را بیابید، یک چیز مسلم است: شما باید از این «ذهنیت خرچنگی» رها شوید.

چگونه از «ذهنیت خرچنگی» رها شویم: اگر شما برانگیزاننده آن هستید، یک ذهنیت رشد و کفایت ایجاد کنید «ذهنیت خرچنگی» از «ذهنیت ثابت» که در بالا توضیح داده شد، تغذیه می‌کند، اما

می‌دهد تا اینکه از آن کم کند.»
این ذهنیت کفایت از اعتماد به نفس و امنیت درونی نشأت می‌گیرد. این ذهنیت آگاهی شما را بالا می‌برد تا بتوانید به وضوح ببینید که همه چیز چگونه به هم مرتبط است- هر گونه افزایش پیشرفت و شادی در اکوسیستم دنیای اطراف شما نیز به معنای رشد مثبتی است که شما نیز می‌توانید تجربه کنید. چگونه؟ می‌توانید تجربه‌های دیگران را مشاهده کنید و از آنها بیاموزید یا به‌طور جمعی آن را جشن بگیرید.

این نگرش کفایت همچنین در «ذهنیت رشد» کارول دوک، روانشناس، منعکس می‌شود که بر اساس «این باور است که ویژگی‌های اساسی شما چیزهایی هستند که می‌توانید از طریق تلاش‌های خود، استراتژی‌های خود و کمک دیگران پرورش دهید.»

به عبارت دیگر، همه ما توانایی تغییر و رشد داریم - به خصوص زمانی که به خودمان اجازه دهیم از باورهای محدودکننده خود عبور کرده و در فرآیند تلاش برای رسیدن به هر آنچه دنبال می‌کنیم، خودمان را گسترش دهیم. بنابراین، در اینجا نحوه ایجاد و حفظ ذهنیت رشد و کفایت را بررسی می‌کنیم:

هل بدهید، نکشید.

شمالاً لازم نیست خرچنگی باشید که دیگران را پایین می‌کشد. در عوض، می‌توانید کسی باشید که آنها را بالا می‌برد. یاد بگیرید که ببخشید و در خدمت دیگران

این طرز فکر همچنین گسترش مفهومی است که استفان کاوی در کتاب خود، «هفت عادت مردمان موثر»، به عنوان «ذهنیت کمبود» توصیف کرده است:

افراد با ذهنیت کمبود تمایل دارند همه چیز را بر اساس برد و باخت ببینند. «منابع و امکانات محدودی وجود دارد؛ و اگر شخص دیگری این امکانات را داشته باشد، به این معنی است که سهم کمتری برای من باقی می‌ماند.»

این ذهنیتی است که ما از محیط خود پرورش می‌دهیم و بر این فرض استوار است که اگر فرد دیگری موفق شود، به نوعی به این معنی است که ما دیگر نمی‌توانیم به سطوح بالاتری از موفقیت برسیم. این نوع تفکر می‌تواند شادی را از زندگی شما بگیرد: دوستان و همکاران خود را به عنوان رقیب درک می‌کنید، نه افرادی که می‌توانید با آنها همکاری کنید و از آنها بیاموزید. شما از جایگاه ترس، پوچی و ناامنی کار می‌کنید تا جایگاه عزت نفس و اعتماد به نفس. دید خود را محدود می‌کنید و بنابراین فقط یک تکه کوچک از کیک را می‌بینید، نه کل آن را.

استفان کاوی، دیدگاه گسترده‌تر، همدلانه‌تر و بدون خودمحوری را به عنوان «ذهنیت کفایت» توصیف می‌کند: «هر چه بیشتر ذهنیت کفایت را توسعه دهیم، از موفقیت، رفاه، دستاوردها، شناخت و خوشبختی دیگران بیشتر خوشحال می‌شویم. ما اعتقاد داریم که موفقیت آنها کیفیت زندگی ما را افزایش

باشید. من می‌نویسم تا به شما خدمت کنم. من می‌نویسم تا الهام‌بخش باشم و به دنیای رشد شخصی و تفکر بهتر کمک کنم. این به من کمک می‌کند که متعادل بمانم. به من هدف می‌دهد. اولین قدم شما این است که یک بخشنده شوید، نه یک گیرنده - بالا ببرید و پایین نیاورید. به قول گاندی: «بهترین راه برای پیدا کردن خود، گم شدن در خدمت به دیگران است.»

تمرین آگاهانه قدردانی داشته باشید.

قدردانی، راز ذهنیت رشد و کفایت است و تمرین روزانه آن، ذهن شما را برای دیدن تمام خوبی‌هایی که از قبل وجود دارد، آموزش می‌دهد. در اینجا عادت وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا شروع کنید: هر روز یک خط بنویسید که برای چه چیزی سپاسگزار هستید.

مقایسه کردن را متوقف کنید.

فقط خود را با خود قبلی‌تان مقایسه کنید. مطمئناً، گفتنش آسان‌تر از انجام دادن است. اما در اینجا چند نکته وجود دارد: تعریف کنید که موفقیت برای شما چه معنایی دارد، آن را بنویسید، مشغول انجام کار شوید و پیشرفت را به صورت یک نمایش دیداری از رشد خود دنبال کنید (این شما را با انگیزه نگه می‌دارد).

عبارت «من حسودم» را از گفتار روزمره خود حذف کنید.

حسادت شما را نابود خواهد کرد. احساسات غیرمنصفانه پرورش دهنده نفرت و دلخوری است. وقتی کسی برای



می‌توانید موفقیت کسی را با دید منفی نشان دهید. می‌توانید به نقص‌دستاوردهای آنها اشاره کنید. می‌توانید بگویید که آنها لایق آن نیستند، از اینکه منصفانه نیست شکایت کنید، تسلیم نقش قربانی رقت‌انگیز شوید و این شخص را به خاطر تمام شانس‌هایی که در طول مسیر داشته است قضاوت کنید.



و امیدها نیست. به جای اینکه تماشا کنید دیگران اقدام می‌کنند، خودتان در این اقدام شرکت کنید.

با توسعه این ذهنیت جدید رشد و کفایت، به طور طبیعی به یک انگیزه دهنده تبدیل خواهید شد. و به کاری که افلاطون هزاران سال پیش به ما توصیه کرد ادامه خواهید داد: «هرگز کسی را که دائماً پیشرفت می‌کند، هر چقدر هم کم، دلسرد نکنید.»

اگر شما قربانی هستید، محیط خود را ارتقا داده و گروه جدیدی تشکیل دهید گاهی اوقات، تغییر دادن بستر محیطی که در آن قرار دارید، به معنای بازسازی کامل آن نیست، بلکه به معنای ارتقای بافت آن است، به نحوی که بذریه‌هایی که در آینده می‌کارید، زمین حاصلخیزتری برای رشد شما فراهم کنند.

گاهی تغییر دادن کامل محیط غیرممکن است - همیشه نمی‌توانید به راحتی بلند شوید و آنجا را ترک کنید - اما همیشه می‌توانید آن را به طور لحظه‌ای ارتقا دهید. آن را بازسازی کنید. معمار آن باشید. از تاریکی یا سایه به سمت نور خورشید حرکت کنید.

همانطور که جیمز کلیور در کتاب «عادت‌های اتمی» می‌نویسد: «شما مجبور نیستید قربانی محیط خود باشید. می‌توانید معمار آن باشید - اگر می‌خواهید شانس موفقیت خود را به حداکثر برسانید، باید در محیطی کار کنید که رسیدن به نتیجه را تسریع کند نه اینکه

چیزی سخت کار می‌کند و خبر پیروزی خود را با شما در میان می‌گذارد، با گفتن «بهت افتخار می‌کنم» یا «برایت خوشحالم» یا «کاری که انجام می‌دهی را تحسین می‌کنم» پاسخ دهید. این کلمات احساسات شادتری را در شما نسبت به «من حسادت می‌کنم» برانگیخته می‌کند.

دیگران را قضاوت نکنید، در عوض از کارهای آنها الهام بگیرید.

می‌توانید موفقیت کسی را با دید منفی نشان دهید. می‌توانید به نقص دستاوردهای آنها اشاره کنید. می‌توانید بگویید که آنها لایق آن نیستند، از اینکه منصفانه نیست شکایت کنید، تسلیم نقش قربانی رقت‌انگیز شوید و این شخص را به خاطر تمام شانس‌هایی که در طول مسیر داشته است قضاوت کنید. یا می‌توانید دلسوز باشید. می‌توانید تلاش آسیب‌زننده‌ای را که فرد تحمل کرده است، تشخیص دهید. می‌توانید او را به عنوان منبع نور و الهام بخشی ببینید که آتش تلاش و کوشش را در شما شعله‌ور می‌کند. همه چیز به دیدگاه شما بستگی دارد.

برای رسیدن به خواسته‌هایتان در زندگی اقدام کنید.

اگر چیزی می‌خواهید، بروید و آن را به دست آورید. به همین سادگی است. ساکن ماندن، شکایت کردن، قضاوت کردن یا تماشای گذشتن دنیا، فقط باعث پشیمانی و دلخوری بیشتر شما می‌شود. هیچ چیز بیشتر از بی‌حرکی، قاتل رویاها

شما را بالا ببرد، نه اینکه شما را پایین بکشد.

این‌ها همه ویژگی‌های دوستان واقعاً خوب هستند.

اپیکتتوس، فیلسوف رواقی، این مفهوم را در کتاب خود، «دفترچه راهنما برای زندگی»، به درستی بیان می‌کند:

«مهم این است که فقط با افرادی معاشرت داشته باشید که شما را بالا می‌برند، حضورشان کلید نمایش بهترین‌های شماست.»

و شما تنها دارنده آن کلید هستید. حالا بروید و حلقه حمایتی و الهام‌بخش خود را بسازید، محیطی که به شما اجازه می‌دهد شکوفا شوید.

در نهایت، هنگامی که از آن سطل بالا می‌روید، دریای آزاد در انتظار کشف شماست

خرچنگ‌هایی که سعی می‌کنند از سطل بالا بروند، آن‌هایی هستند که نمی‌خواهند محدود شوند. آن‌ها نوری را در بالا می‌بینند و می‌دانند که شانسی برای رسیدن به آن دارند. آنها حاضرند برای رسیدن به آن، خارج از مرزهای تحمیل شده خود به بیرون بروند. متأسفانه، دیگران در گروه متوجه این موضوع نمی‌شوند؛ آنها آزادی خرچنگ دیگر را به‌عنوان نابودی خود می‌بینند و بنابراین به خرچنگ‌های ماجراجو اجازه نمی‌دهند بقیه را پشت سر بگذارند.

اما شما خرچنگ نیستید، شما یک انسان هستید. شما از مغزی برخوردار هستید

آن‌ها را به تأخیر بیندازد.»

اولین کاری که باید هنگام بازسازی انجام دهید این است که از هر کسی که انرژی حمایت و توانمندی به زندگی شما وارد نمی‌کند، دوری کنید. به عبارت دیگر، بلافاصله خود را از حلقه‌های منفی دور کنید و سپس یک گروه جدید تشکیل دهید.

افراد منفی و کوته‌فکر، انرژی زندگی را می‌مکنند، رویاها را له می‌کنند و انرژی‌تان را تخلیه می‌کنند. آن‌ها از افرادی ساخته شده‌اند که نمی‌خواهند مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرند. در عوض، در شکایت کردن آرامش پیدا می‌کنند - این موضوع به آن‌ها احساس تسکین توهم‌آمیزی می‌دهد. بنابراین، اگر افکار، باورها و سطح انرژی کسی برای شما الهام‌بخش نیست، با کسی معاشرت کنید که الهام‌بخش باشد.

یک گروه جدید تشکیل دهید. گروهی که برای شما الهام‌بخش باشد. از شما حمایت کند. به شما کمک کند تا به طور کامل وارد دنیای خود شوید تا بتوانید به سمت آنچه شما را صدا می‌زند - آنچه می‌دانید برای شما درست است - حرکت کنید و در اعماق دریا شنا کنید، دور از آب‌های کم‌عمق، جایی که دیگران شنا می‌کنند.

کسی را پیدا کنید که به نقاط قوت شما توجه کند. کسی را پیدا کنید که صدای منتقد درونی شما را کم کند تا بتوانید صدای خود مطمئن‌تان را بلند و خوب بشنوید. کسی را پیدا کنید که

رویاپرداز و یک آینده‌نگر هستید که به دنبال چیز بهتری برای خود هستید، پس حرکت به سمت بالا را شروع کنید، زیرا قبل از اینکه متوجه شوید، تلاش و پشتکار مداوم، مبارزه با سختیها و دشواریها، بال‌هایی را برای شما ایجاد می‌کند که با آن اوج خواهید گرفت و پرواز خواهید کرد و هنگامی که از آن طرف بالا رفتید، دریای آزاد در انتظار کشف شماست.

که به شما امکان تفکر انتقادی می‌دهد. در نهایت، هیچکس نمی‌تواند شما را در یک جعبه محصور نگه دارد جز خودتان. بله، موفقیت زمانی که مردم دائماً سعی در پایین کشیدن شما دارند دشوار است، اما غیرممکن نیست. این کار قابل انجام است و انجام شده است. اگر از محصور شدن در جعبه خوشحال هستید، پس همانجا بمانید. اما اگر یک





هیولای ناکامی



علی عبداللهی

به موارد زیر اشاره کرد:

اهداف نامشخص یا غیرواقع‌بینانه:

اگر اهداف فردی نامشخص و یا بیش از حد بلند پروازانه باشند، احتمال ناکام شدن در رسیدن به آنها بیشتر خواهد بود.

نبود برنامه‌ریزی مناسب:

برنامه‌ای مدون و مشخص برای رسیدن به اهداف می‌تواند باعث سردرگمی و در نهایت ناکام شدن فرد شود.

کمبود منابع:

منابع مالی، زمان، و انرژی کافی برای دستیابی به اهداف بسیار مهم هستند. کمبود هر یک از این منابع می‌تواند منجر به ناکامی شود.

عوامل خارجی:

شرایط و عوامل خارج از کنترل فرد، مانند بحران‌های اقتصادی، بلایای طبیعی، یا تغییرات اجتماعی، می‌توانند تأثیر بسزایی در ناکام شدن داشته باشند.

نقصان در مهارت‌ها و دانش:

مهارت‌ها و دانش لازم برای انجام یک کار

ناکام شدن، بخشی طبیعی و گریز ناپذیر از زندگی هر انسانی است. این تجربه ممکن است در زمینه‌های مختلفی مانند شغل، تحصیل، روابط اجتماعی و اهداف شخصی رخ دهد. اگرچه ناکام شدن ممکن است احساسات منفی بسیاری مانند ناامیدی، استرس و خجالت را به همراه داشته باشد اما می‌تواند فرصت‌های بسیاری را برای یادگیری و رشد فردی فراهم کند. باید پذیرفت که همه ی ناکامی‌های زندگی خوب نیستند و خیلی از وقت‌ها ما برای هضم کردن و کنار آمدن با این ناکامی‌ها به زمان و کمک‌های حرفه ای نیاز داریم؛ پس ناکامی همواره موهبت نیست!

در این مطلب، به بررسی علل ناکام شدن، تأثیرات آن بر زندگی فرد، و راهکارهای مقابله با آن خواهیم پرداخت.

علل ناکامی

ناکامی می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. از جمله این دلایل می‌توان

می‌تواند باعث ناکامی شود.

تأثیرات ناکام شدن بر زندگی فرد

ناکام شدن می‌تواند تأثیرات متعددی بر زندگی فرد داشته باشد. این تأثیرات می‌توانند هم مثبت و هم منفی باشند:

تأثیرات منفی:

کاهش اعتماد به نفس: تجربه‌ی ناکامی ممکن است باعث کاهش اعتماد به نفس فرد شود.

افزایش استرس و اضطراب: ناکامی می‌تواند باعث ایجاد استرس و اضطراب در فرد شود که ممکن است به مشکلات جسمی و روانی منجر شود.

احساس ناکافی بودن: فرد ممکن است احساس کند که به اندازه‌ی کافی خوب یا توانمند نیست.

تأثیرات مثبت:

فرصتی برای یادگیری: ناکام شدن می‌تواند فرصتی برای یادگیری از اشتباهات و بهبود مهارت‌ها باشد. **تقویت پشتکار و استقامت:** عبور از ناکامی‌ها می‌تواند به تقویت پشتکار و استقامت فرد کمک کند.

تعیین مجدد اهداف و راهبردها: ناکامی ممکن است باعث شود فرد اهداف و راهبردهای خود را بازنگری و بهبود بخشد.

راهکارهای مقابله با ناکامی

اینکه می‌توانیم کاری کنیم تا هیچ وقت دچار ناکامی نشویم، یک افسانه است، باید بپذیریم که همه‌ی افراد در



یکی از پیامدهای مثبت ناکامی، افزایش انعطاف‌پذیری روانی است. فردی که با ناکامی مواجه می‌شود، یاد می‌گیرد چگونه با چالش‌ها و تغییرات سازگار شود و به روش‌های جدیدی برای حل مشکلات فکر کند.



جنبه‌های روان‌شناختی ناکام شدن

ناکام شدن تأثیرات عمیقی بر روان افراد می‌گذارد. این تأثیرات می‌توانند از احساسات منفی مانند ناراحتی و خجالت تا احساسات مثبت مانند انگیزه برای بهبود را در بر گیرند.

استرس و اضطراب: تجربه ناکامی ممکن است سطح استرس و اضطراب فرد را افزایش دهد. این استرس می‌تواند به صورت فیزیکی (مانند سردرد، بی‌خوابی) و روانی (مانند افسردگی و نگرانی مداوم) بروز کند.

اعتماد به نفس: ناکامی می‌تواند به طور موقت اعتماد به نفس فرد را کاهش دهد. فرد ممکن است احساس کند که توانایی‌هایش کافی نیستند یا نمی‌تواند به اهداف خود دست یابد.

انعطاف‌پذیری روانی: یکی از پیامدهای مثبت ناکامی، افزایش انعطاف‌پذیری روانی است. فردی که با ناکامی مواجه می‌شود، یاد می‌گیرد چگونه با چالش‌ها و تغییرات سازگار شود و به روش‌های جدیدی برای حل مشکلات فکر کند.

مدیریت احساسات ناشی از ناکامی

احساسات منفی ناشی از ناکامی می‌توانند به شدت بر زندگی فرد تأثیر بگذارند. مدیریت این احساسات می‌تواند به بهبود وضعیت روانی و افزایش انگیزه کمک کند.

پذیرش احساسات: اولین قدم در مدیریت احساسات، پذیرش آن‌هاست.

زندگی ناکامی را تجربه می‌کنند. اما برای تجربه‌ی کمتر ناکامی و بهره بردن از آن به عنوان فرصتی برای رشد، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد:

پذیرش ناکامی: اولین قدم در مقابله با ناکامی، پذیرش آن است. قبول کردن اینکه ناکامی بخشی از مسیر موفقیت است، می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب ما کمک کند.

تحلیل و ارزیابی: بررسی دلایل ناکامی و شناسایی نقاط ضعف و قوت می‌تواند به بهبود عملکرد و پیشگیری از تکرار اشتباهات کمک کند.

تنظیم اهداف واقع‌بینانه: تعیین اهدافی که قابل دستیابی و واقع‌بینانه باشند، می‌تواند احتمال ناکامی را کاهش دهد.

توسعه مهارت‌ها و دانش: سرمایه‌گذاری در آموزش و توسعه مهارت‌های جدید می‌تواند به افزایش شانس موفقیت کمک کند. **حمایت از خود:** مراقبت از خود و استفاده از حمایت‌های اجتماعی، مانند دوستان و خانواده، می‌تواند در کاهش فشار و افزایش انگیزه موثر باشد.

تمرکز بر پیشرفت تدریجی: به جای تمرکز بر نتایج نهایی، تمرکز بر پیشرفت‌های کوچک و تدریجی می‌تواند به افزایش انگیزه و کاهش احساس ناکامی کمک کند.

یادگیری مداوم: تعهد به یادگیری مداوم و به روز نگه داشتن مهارت‌ها و دانش می‌تواند به افزایش قابلیت‌های فرد و کاهش احتمال ناکامی کمک کند. شرکت در دوره‌های آموزشی، خواندن کتاب‌ها و مقالات مرتبط، و شرکت در سمینارها و کارگاه‌ها می‌تواند به این امر کمک کند.

تمرکز بر پیشرفت تدریجی: به جای تمرکز بر دستیابی به اهداف بزرگ و بلند مدت، تمرکز بر پیشرفت‌های کوچک و تدریجی می‌تواند به افزایش انگیزه و کاهش احساس ناکامی کمک کند. این روش باعث می‌شود فرد به تدریج به اهداف بزرگتر خود نزدیک شود.

کلام آخر

ناکام شدن بخشی طبیعی از مسیر زندگی است که هر فردی ممکن است آن را تجربه کند. این تجربه می‌تواند به عنوان یک ابزار مهم برای یادگیری و رشد فردی مورد استفاده قرار گیرد. با پذیرش ناکامی، تحلیل دقیق دلایل آن، و استفاده از راهکارهای مناسب برای مقابله با آن، فرد می‌تواند از ناکامی‌ها به عنوان پله‌هایی برای رشد فردی استفاده کند. در نهایت، هر ناکامی فرصتی برای بازنگری، یادگیری است که می‌تواند به افزایش قابلیت‌های فردی کمک کند. اما باید پذیرفت که همه ی ناکامی‌های زندگی این گونه نیستند و خیلی از وقت‌ها ما برای هضم کردن و کنار آمدن با این ناکامی‌ها به زمان و کمک‌های حرفه ای نیاز داریم. ناکامی خیلی از اوقات موهبت نیست!

این طبیعی است که پس از ناکامی، فرد احساس ناراحتی، ناامیدی یا خجالت کند. پذیرش این احساسات و اجازه دادن به خود برای تجربه آنها، می‌تواند به فرآیند بهبود کمک کند.

تمرکز بر نقاط قوت: پس از ناکامی، تمرکز بر نقاط قوت و موفقیت‌های گذشته می‌تواند به بازسازی اعتماد به نفس کمک کند. یادآوری موفقیت‌های قبلی می‌تواند نشان دهد که ناکامی یک پدیده موقت است و فرد توانایی‌های زیادی دارد.

درخواست حمایت: گفتگو با دوستان، خانواده یا یک روانشناس می‌تواند به کاهش احساسات منفی کمک کند. حمایت اجتماعی نقش مهمی در مقابله با استرس و بازسازی انگیزه دارد (در شماره ی قبلی مجله به این موضوع پرداخته شده است)

استراتژی‌های بلندمدت برای مقابله

با ناکامی

برای مقابله موثر با ناکامی و استفاده از آن به عنوان یک فرصت برای رشد، استراتژی‌های بلند مدتی وجود دارد که می‌تواند به فرد کمک کند تا به طور مداوم پیشرفت کند.

تدوین برنامه‌های عملیاتی: تدوین برنامه‌های دقیق و واقع‌بینانه برای دستیابی به اهداف، می‌تواند احتمال موفقیت را افزایش دهد. این برنامه‌ها باید شامل مراحل کوچک و قابل دستیابی باشند که به تدریج فرد را به هدف نهایی نزدیک کنند.

ترک عادت موجب مرض نیست

مریم فدائی



کنترل رفتارمان را به دست بگیریم

بسیاری از ما روزانه در حلقه تکراری و معیوب عادات مان گرفتار هستیم. عاداتی که از حیثه شغلی و تحصیلی گرفته تا رفتاری و فکری کنترل اعمال ما را در اختیار می‌گیرند. این شبکه پیرامون ما گاه تا حدی منسجم و غیرقابل تغییر می‌نماید که با وجود آگاهی از ناکارآمدی آنها تلاش و تمایلی برای تغییر آنها در خود نمی‌یابیم. اما واقعیت آن روی سکه است. کنترل زندگی ما در دستان توانمند خود ماست. افسردگی هر روزه، واکنش خشم به تمام ناگواری‌های پیرامون، قضاوت‌های عجولانه و نادرست



نخریدن سیگار پس انداز کنید. اهداف تان را منطقی تنظیم کنید. نه خیلی آسان و نه خیلی سخت. تلاش کنید برای دستیابی به آنها در خود ایجاد انگیزه نمایید. اهداف تان را بنویسید و این جملات را با "من می‌خواهم..." یا "من قصد دارم..." آغاز کنید.

در ادامه سود و فایده ای که ترک این عادت برایتان دارد، بطور واضح و مشخص فهرست کنید. سعی کنید دلایل کافی برای ترک عادت منفی خود پیدا کنید. سپس این یادداشت‌ها را در محلی که به آسانی قابل مشاهده است قرار دهید. مشاهده این فهرست‌ها در شما ایجاد انگیزه می‌کند. کنار اهدافی که به آنها دست یافته اید علامت بگذارید و بابت پیشرفت تان به خود پاداش دهید. یادتان باشد هر علامت بیانگر توانمندی بالای شما در غلبه بر یک عادت است. پس شما می‌توانید مسیر را به خوبی ادامه داده و به پایان برسانید

رفتار جایگزین را انتخاب کنید

رفتار یا فکر دیگر ممکن نیست. پیش از آغاز سفر تغییر یک عادت بدون جایگزین کردن آن با یک رفتار مطلوب را شناسایی کرده و به مرور جایگزین عادت ناخوشایند پیشین کنید. یک رفتار خوشایند و بسیار دوست داشتنی جایگزین می‌تواند به راحتی تمایل ما نسبت به رفتار عادت‌ی که کم کند. به یاد داشته باشید از اشاراتی که مستقیم یا غیرمستقیم عادت نامطلوب را به خاطر می‌آورد اجتناب کنید. برای مثال برای ترک سیگار از رفت و آمد با دوستانی که سیگار می‌کشند حتی الامکان دوری

درباره دیگری و سایر رفتارهای مخرب عادت‌ی که جسم و روح ما را می‌آزارد، همه و همه قابل کنترل هستند. کافی است بخواهیم تا سیگار را خاموش کنیم و یا باور کنیم که می‌توانیم دنیا را زیباتر ببینیم. باید باور کنیم این ما هستیم که مسئول و کنترل کننده این رفتار مخربیم. قدرت هر عادت ناپسند تنها و تنها منوط به تصمیم ماست. شکستن هر عادت ناپسند نیاز به اراده و تمرین دارد. پر واضح است که هیچ تغییری یک شبه رخ نمی‌دهد و هیچ حلقه معیوب عادت‌ی که یکباره فرو نمی‌پاشد. پس در این راه باید صبور باشیم و تغییرات هر چند کوچک رفتاری مان را ارج نهیم. یادمان باشد گرفتاری در حلقه عادات یک فرآیند تدریجی بوده و رهایی از آن نیز به گذر زمان نیاز دارد. خود را تشویق کنید، شکست‌های کوچک در این راه را با مهربانی ببخشید و از آنها برای گذران بهتر مسیر درس بگیرید.

اهداف و ارزش‌های خود را مشخص کنید

تغییر عادات بایستی منطبق بر نظام اعتقادی و ارزشی شما باشد. تلاش برای ارتقا رفتار و فکر زمانی کارآمد خواهد بود که شما را در تعالی جسمی و روحی یاری کند. این اهداف را به طور خاص و قابل اندازه‌گیری تدوین کنید. برای مثال اگر قصد دارید عادت سیگار کشیدن را ترک کنید به طور مشخص تعیین کنید که هر روز چند نخ سیگار کنار می‌گذارید. یا اینکه مقرر کنید که تا هفته آینده مبلغ خاصی به واسطه

این است که شما از یک رفتار ناخوشایند به ستوه آمده اید و عزم خود را برای تغییر آن جزم کرده اید. این یعنی آغاز یک ماجرا که شما قهرمان آن هستید. شما از همه کسانی که خود را مغلوب این سفر دیده اند و تلاشی برای آغاز آن نکرده اند برترید. این تلاش نشان قدرت و قوت شماست. در طول مسیر به نقطه پایان نگاه کنید. به آینده ای نه چندان دور که اراده شما تنها عامل تولد یک رفتار یا اندیشه است. به زیبایی آن روزها و قدرت اراده تان افتخار کنید. آن روز دور نیست. اگر شما بخواهید حتما رخ خواهد داد. نگذارید افکار ویرانگر مسیر را تغییر دهد. بروز این افکار ناگزیر است. موانع فکری مخرب در ذهن ما تلاش خواهند کرد که ما را در انگیزه تغییرمان سست کنند. بگذارید آنها کار خود را انجام دهند. ما مسیر خود را پیش می‌گیریم و نخواهیم گذاشت این افکار مانعی بر سر راه ما شوند. یادمان باشد تغییر یک عادت همیشه در مسیر موفقیت نیست. شکست‌های کوچک و موقتی حتما رخ خواهند داد. نسبت به آنها منعطف باشید و شک نکنید که دوباره به مسیر درست برخواهید گشت. اگر شکست‌ها تکراری و زیاد شد می‌توانید یک جریمه کوچک برای خود در نظر بگیرید. یادمان باشد تغییر یک فرآیند است که در کنار فرازهایش گاه با فرودهایی همراه است. یادمان باشد در طول مسیر انعطاف پذیر باشیم و در صورت لزوم فهرست اهدافمان را بازنگری کنیم.

کنید. تا حد ممکن محیط پیرامون خود را تغییر دهید تا تمایل به انجام عادت دوباره به سراغتان نیاید. یادمان باشد ما بارها بابت رفتارهای عادت‌ی مان پاداش گرفته ایم و به همین دلیل است که تثبیت شده اند. فرصت پاداش گرفتن مجدد را از خود بگیریم و در عین حال مضرات تکرار این رفتار را مرتباً یادآور شویم، یادداشت کنیم و در معرض دید خود قرار دهیم

از یک همسفر یاری بگیرید

مسیر تغییر عادات نظیر هر سفر دیگری با حضور یک همراه شیرین تر و آسان تر می‌شود. حمایت سایرین و استفاده از تجربیات موفق آنها ما را در نیل به مقصود یاری می‌کند. وجود فرد دیگری که سختی مسیر را می‌داند به ما توان می‌دهد تا باور کنیم در این راه تنها نیستیم. نکته مهم انتخاب همسفر است.

از همراهی با افراد ضعیف، بازدارنده و ایرادگیر خودداری کنید. افرادی که مأیوسند و شکست‌ها را بیشتر از پیروزی‌ها می‌بینند افراد مناسبی برای این مسیر نیستند. دوستان ایده آل گرا که فقط به عالی بودن، و نه بهتر شدن، می‌اندیشند و قصد دارند یک شبه راه صد ساله بیمایند نیز می‌توانند انگیزه‌ها و تلاش مان را از جلوه بیندازند. همسفری حمایت گر، مثبت اندیش و واقع گرا برگزینید و همین نقش را برای همسفرتان ایفا کنید.

به خود ایمان بیاورید

اهداف شما مهم و دارای اولویت هستند حتی اگر دیگران بر این باور نباشند. مهم

ذهن آگاهی

برای مدیریت استرس: روشی علمی و مؤثر



وحید تقوی

ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی به معنای تمرکز کامل بر لحظه حال است، بدون اینکه به قضاوت‌های ذهنی یا افکار مزاحم اجازه ورود دهیم. در واقع، ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند تا از چرخه‌های معیوب استرس و اضطراب خارج شویم و به جای اینکه به گذشته یا آینده فکر کنیم، در لحظه حال حضور داشته باشیم. ذهن آگاهی بر پایه‌های قدیمی‌ترین سنت‌های مراقبه و تعالیم بودایی استوار است، اما در دهه‌های اخیر به عنوان یک روش علمی و غیردینی توسط پژوهشگران غربی بررسی و مورد تأیید قرار گرفته است. این روش نه تنها

استرس به عنوان یکی از رایج‌ترین مشکلات روانی در دنیای مدرن شناخته می‌شود. این مشکل می‌تواند تأثیرات منفی فراوانی بر سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشد. یکی از روش‌های مؤثر و علمی برای مدیریت استرس، ذهن آگاهی (Mindfulness) است. این روش در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و روان‌شناسان قرار گرفته و به دلیل کارایی بالای آن، به یکی از محبوب‌ترین تکنیک‌ها برای مدیریت استرس تبدیل شده است.

در مدیریت استرس مؤثر است، بلکه در بهبود کیفیت زندگی، افزایش تمرکز، و تقویت سلامت روانی نیز نقش بسزایی دارد.

چگونه ذهن آگاهی به مدیریت استرس کمک می‌کند؟

استرس معمولاً به دلیل نگرانی از آینده یا پشیمانی از گذشته ایجاد می‌شود. وقتی ذهن ما به جای تمرکز بر لحظه حال، به افکار و احساسات منفی گذشته یا آینده مشغول می‌شود، اضطراب و استرس افزایش می‌یابد. ذهن آگاهی با تمرکز بر لحظه حال، به ما یاد می‌دهد که این افکار را شناسایی و آنها را بدون قضاوت بپذیریم، سپس به آرامی به حال برگردیم. به عنوان مثال، فرض کنید در یک روز کاری پرتنش، افکاری مانند «اگر پروژه را به موقع تمام نکنم، چه اتفاقی می‌افتد؟» یا «چرا در جلسه امروز نتوانستم خوب عمل کنم؟» به ذهنتان خطور کند. این افکار باعث افزایش استرس و کاهش بهره‌وری شما می‌شوند. با تمرین ذهن آگاهی، می‌توانید این افکار را به عنوان افکار گذرا بشناسید و به جای غرق شدن در آنها، به لحظه حال بازگردید. این فرآیند به شما کمک می‌کند تا استرس خود را کنترل کنید و تمرکز بیشتری بر وظایف فعلی خود داشته باشید.

تمرین‌های عملی برای ذهن آگاهی ذهن آگاهی نیاز به تمرین مداوم دارد تا به یک عادت در زندگی روزمره تبدیل شود. در ادامه به چند تمرین ساده اما مؤثر برای

شروع این تمرین اشاره می‌کنیم:

۱. تمرین تنفس آگاهانه

یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌های ذهن آگاهی، تمرکز بر تنفس است. در این تمرین، به سادگی روی نفس‌های خود تمرکز کنید. هر وقت متوجه شدید که ذهن‌تان منحرف شده، به آرامی توجه خود را دوباره به تنفس برگردانید. این تمرین می‌تواند به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام شود و می‌تواند به عنوان یک راهکار سریع برای کاهش استرس استفاده شود. مثال: فرض کنید در محل کار هستید و احساس فشار زیادی می‌کنید. به جای اینکه به نگرانی‌های خود بپردازید، چند دقیقه وقت بگذارید و روی نفس‌های خود تمرکز کنید. با هر دم و بازدم، تمام توجه خود را روی حرکت هوا در داخل و خارج از بدن متمرکز کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا از چرخه استرس بیرون بیایید و با آرامش بیشتری به کار خود ادامه دهید.

۲. اسکن بدن (Body Scan)

این تمرین شامل تمرکز آگاهانه بر قسمت‌های مختلف بدن است. از نوک انگشتان پا شروع کنید و به تدریج تا سر حرکت کنید. به هر قسمتی از بدن که توجه می‌کنید، سعی کنید احساسات موجود در آن قسمت را بدون قضاوت مشاهده کنید. این تمرین به افزایش آگاهی از بدن و کاهش تنش‌های فیزیکی

مطالعه‌ای در دانشگاه‌ها روارد نشان داد که تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند فعالیت مغز را در مناطقی که مرتبط با استرس هستند، کاهش دهد. همچنین، تحقیقات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند سطح هورمون کورتیزول (که به عنوان هورمون استرس شناخته می‌شود) را کاهش دهد و منجر به بهبود خواب و افزایش احساس رضایت کلی از زندگی شود. همچنین، ذهن‌آگاهی به عنوان یک ابزار مؤثر در درمان اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، و اختلالات خوردن مورد استفاده قرار می‌گیرد. افراد مبتلا به این اختلالات معمولاً از چرخه‌های معیوب افکار منفی و استرس رنج می‌برند. ذهن‌آگاهی با آموزش مدیریت این افکار، به آن‌ها کمک می‌کند تا این چرخه‌ها را بشکنند و بهبود قابل توجهی در وضعیت روانی خود تجربه کنند.

ذهن‌آگاهی به عنوان یک روش علمی و مؤثر برای مدیریت استرس، به ما کمک می‌کند تا از چرخه‌های معیوب افکار و احساسات منفی خارج شویم و با تمرکز بر لحظه حال، به آرامش و سلامتی دست یابیم. با تمرین‌های ساده مانند تنفس آگاهانه، اسکن بدن، و حضور کامل در فعالیت‌های روزمره، می‌توانیم ذهن‌آگاهی را به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کنیم و از فواید آن برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی بهره‌مند شویم.

کمک می‌کند. مثال: پس از یک روز پر استرس، روی تخت دراز بکشید و چشم‌هایتان را ببندید. به آرامی از انگشتان پا شروع کنید و به هر بخش از بدن توجه کنید. اگر تنش در عضلات خود احساس می‌کنید، سعی کنید با تنفس عمیق و آگاهانه آن تنش را آزاد کنید.

۳. ذهن‌آگاهی در فعالیت‌های روزمره

ذهن‌آگاهی را می‌توان در فعالیت‌های روزمره نیز به کار برد. مثلاً هنگام خوردن غذا، به طور کامل بر طعم، بو، و بافت غذا تمرکز کنید. یا هنگام قدم زدن، به حرکت پاها، لمس زمین، و محیط اطراف توجه کنید. این تمرینات کمک می‌کنند تا زندگی خود را با حضور کامل تجربه کنید و استرس‌های روزانه را کاهش دهید. مثال: وقتی در حال شستن ظرف‌ها هستید، به جای اینکه ذهن‌تان به کارهای آینده یا مشکلات گذشته مشغول باشد، تمام توجه خود را به حس آب روی دست‌ها، صدای آب، و حرکت دست‌هایتان روی ظروف معطوف کنید. این تمرین ساده می‌تواند به شما کمک کند تا لحظه حال را تجربه کنید و استرس‌های ذهنی را کاهش دهید.

فواید علمی ذهن‌آگاهی

تحقیقات علمی بسیاری فواید ذهن‌آگاهی را برای سلامت روانی و جسمی تأیید کرده‌اند. به عنوان مثال،



چرا دروغ می‌گوییم؟



علی عبداللهی

بقا و حفاظت از خود

دروغ گفتن می‌تواند به عنوان یک استراتژی برای بقا در شرایط خطرناک عمل کند. به عنوان مثال، دروغ گفتن ممکن است به فرد کمک کند تا از مواجهه با خطرات اجتناب کند یا از مجازات‌هایی که می‌تواند به بقا آسیب برساند، جلوگیری کند. اگر یک انسان بتواند با دروغ گفتن از موقعیتی خطرناک فرار کند یا خود را از تهدید محافظت کند، این رفتار می‌تواند به بقای او کمک کند.

دروغ گفتن یکی از رفتارهایی است که تقریباً همه افراد در طول زندگی خود انجام می‌دهند، حتی اگر به صورت غیر عمدی یا در موقعیت‌های خاص باشد. از دیدگاه نظریه‌ی تکامل، علوم اعصاب و روانشناسی، دلایل مختلفی برای دروغ گفتن وجود دارد که می‌توان آنها را در دسته‌های مختلف طبقه‌بندی کرد. در زیر به برخی از دلایل عمده دروغ گفتن از این دیدگاه‌ها اشاره خواهیم کرد.

بر اساس نظریه‌ی تکامل چرا انسان‌ها دروغ می‌گویند؟

دستیابی به منابع بیشتر

از دیدگاه تکاملی، دسترسی به منابع مانند غذا، سرپناه و جفت‌های مناسب برای تولید مثل بسیار مهم است. دروغ گفتن می‌تواند به فرد کمک کند تا منابع بیشتری به دست آورد یا از رقابت با دیگران برای این منابع پیروز بیرون بیاید. برای مثال، فردی ممکن است برای به دست آوردن مزایای اجتماعی یا اقتصادی دروغ بگوید.

نظریه تکاملی به بررسی رفتارهای انسانی از منظر بقای گونه و تولید مثل می‌پردازد. دروغ گفتن، مانند بسیاری از رفتارهای دیگر، می‌تواند از دیدگاه تکاملی مزایایی برای بقای انسان‌ها و افزایش موفقیت تولیدمثلی آن‌ها داشته باشد. در اینجا به برخی از دلایل و مکانیسم‌های تکاملی که ممکن است توضیح دهند چرا انسان‌ها دروغ می‌گویند، اشاره می‌کنیم:

همکاری و تقلب در گروه

در جوامع انسانی اولیه، همکاری و تشکیل گروه‌ها برای بقا بسیار مهم بوده است. با این حال، در برخی موارد، فرد می‌تواند با تقلب و دروغ گفتن از مزایای همکاری بدون پرداخت هزینه‌های آن بهره‌مند شود. این نوع رفتار تقلبی، اگرچه در کوتاه‌مدت برای فرد مفید است، اما در بلندمدت می‌تواند به ضرر گروه باشد.

انتخاب جنسی

(Sexual Selection)

در برخی موارد، دروغ گفتن می‌تواند به عنوان یک استراتژی برای جلب توجه جفت‌های بالقوه یا رقابت با رقیبان برای جفت‌یابی عمل کند. برای مثال، مردان ممکن است دروغ بگویند تا خود را قوی‌تر، موفق‌تر یا دارای منابع بیشتر نشان دهند و به این ترتیب شانس خود را برای جذب جفت افزایش دهند. این نوع دروغ‌ها می‌تواند به افزایش موفقیت تولید مثلی فرد کمک کند.

هنگام دروغ گفتن؛ درون مغز ما چه

می‌گذرد؟

از دیدگاه نوروساینس (علوم اعصاب)، دروغ گفتن یک فرآیند پیچیده شناختی و عصبی است که درگیر فعالیت‌های چندین ناحیه مختلف مغز است. دروغ گفتن نیازمند ترکیبی از توانایی‌های شناختی پیشرفته مانند برنامه‌ریزی،



از عوامل عصبی مرتبط با دروغ گفتن، سیستم پاداش مغز است. اگر دروغ گفتن منجر به پاداش‌های مادی یا اجتماعی شود، نواحی مرتبط با پاداش در مغز مانند استریاتوم فعال شده و این نواحی با دوپامین ایجاد احساس لذت و پاداش می‌کنند. در نتیجه، اگر فردی احساس کند که از دروغ گفتن سود می‌برد، ممکن است انگیزه بیشتری برای تکرار این رفتار داشته باشد.



پاداش و انگیزه

(Reward System)

یکی دیگر از عوامل عصبی مرتبط با دروغ گفتن، سیستم پاداش مغز است. اگر دروغ گفتن منجر به پاداش‌های مادی یا اجتماعی شود، نواحی مرتبط با پاداش در مغز مانند استریاتوم فعال می‌شوند. این نواحی با دوپامین، یک ماده شیمیایی که با احساس لذت و پاداش مرتبط است، در ارتباط هستند. در نتیجه، اگر فردی احساس کند که از دروغ گفتن سود می‌برد، ممکن است انگیزه بیشتری برای تکرار این رفتار داشته باشد.

انعطاف‌پذیری عصبی

(Neuroplasticity)

با تکرار دروغ‌گویی، مسیرهای عصبی در مغز تقویت می‌شوند که این امر باعث می‌شود دروغ گفتن به مرور زمان برای فرد آسان‌تر و بدون استرس‌تر شود.

چطور کمتر دروغ بگوییم؟

دروغ نگفتن نیازمند تمرین، خودآگاهی، و تعهد به صادق بودن است که در زیر چند راهکار برای کاهش رفتار دروغ‌گویی مطرح شده است:

آگاهی از دلایل دروغ گفتن

اولین قدم برای کمتر دروغ گفتن این است که دلایل و انگیزه‌های خود را بشناسید. وقتی می‌فهمید چرا دروغ می‌گویید، می‌توانید با آن دلایل به شکل موثرتری مقابله کنید.

کنترل تکانه‌ها و مدیریت اطلاعات است که همه این‌ها به عملکرد مغز وابسته‌اند. در اینجا به برخی از مکانیسم‌هایی که در پس دروغ گفتن نهفته‌اند، اشاره می‌کنیم

فعالیت ناحیه پیش‌پیشانی

(Prefrontal Cortex)

ناحیه پیش‌پیشانی مغز که در قسمت جلوی مغز قرار دارد، مسئولیت برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، و کنترل تکانه‌ها را بر عهده دارد. این ناحیه در هنگام دروغ گفتن فعال‌تر می‌شود، زیرا فرد باید حقیقت را سرکوب کند و به جای آن یک واقعیت جدید یا تحریف شده ایجاد کند. این فرآیند نیازمند تفکر انتزاعی و توجه است، که به ناحیه پیش‌پیشانی نیاز دارد.

سیستم لیمبیک

(Limbic System)

سیستم لیمبیک، که با احساسات و واکنش‌های احساسی مرتبط است، در هنگام دروغ گفتن فعال می‌شود. هنگامی که فرد دروغ می‌گوید، ممکن است احساساتی مانند اضطراب، ترس یا گناه تجربه کند که باعث فعال شدن بخش‌هایی از سیستم لیمبیک مثل (آمیگدالا) می‌شود. این واکنش‌های احساسی می‌توانند نشانه‌های فیزیولوژیکی مانند تغییر ضربان قلب یا تعریق را ایجاد کنند که به طور غیرمستقیم نشان‌دهنده دروغ‌گویی است.

تمرین خودآگاهی

مکث کوتاه می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بهتری بگیرید.

مشاوره و حمایت

اگر متوجه شدید که دروغ‌گویی به یک عادت تبدیل شده است و نمی‌توانید به تنهایی از آن دست بکشید، ممکن است نیاز به مشاوره یا حمایت حرفه‌ای داشته باشید. روان‌درمانی یا مشاوره می‌تواند به شما کمک کند تا ریشه‌های این رفتار را پیدا کنید و راه‌های مقابله با آن را بیاموزید.

خلاصه کلام

دروغ گفتن می‌تواند دلایل متنوعی داشته باشد که هر کدام به شرایط فردی و اجتماعی بستگی دارد. از نگاه روانشناسی، فهمیدن انگیزه‌های پنهان پشت دروغ گفتن می‌تواند به ما کمک کند تا رفتار خود و دیگران را بهتر درک کنیم و راه‌های موثرتری برای برقراری ارتباط و حل مشکلات انتخاب کنیم.

کاهش دروغ‌گویی نیازمند تمرین و تعهد به صداقت است. با استفاده از راهکارهای ذکر شده و تمرکز بر رشد شخصیتی، می‌توانید به تدریج به فردی صادق‌تر و قابل اعتمادتر تبدیل شوید. این فرآیند نه تنها روابط شما را بهبود می‌بخشد، بلکه احساس رضایت و آرامش بیشتری نیز در زندگی‌تان به ارمغان می‌آورد.

خودآگاهی به شما کمک می‌کند تا در لحظات حساس متوجه شوید که قصد دروغ گفتن دارید. با افزایش تمرکز و توجه به احساسات و افکار خود، می‌توانید از دروغ گفتن در لحظه جلوگیری کنید.

توسعه مهارت‌های ارتباطی

گاهی اوقات دروغ گفتن به دلیل ناتوانی در بیان احساسات یا نظرات به صورت صحیح رخ می‌دهد. با بهبود مهارت‌های ارتباطی و یادگیری چگونگی بیان واقعیت‌ها به شکلی موثر و بدون ایجاد تعارض، می‌توانید از دروغ گفتن خودداری کنید.

مدیریت استرس و اضطراب

بسیاری از افراد به دلیل استرس یا اضطراب دروغ می‌گویند. یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی و ورزش می‌تواند به کاهش این نوع دروغ‌گویی کمک کند.

تمرین صداقت در موقعیت‌های کوچک

صداقت را در موقعیت‌های کوچک تمرین کنید. با گفتن حقیقت در موارد کم‌اهمیت، به تدریج جرئت‌مندی بیشتری برای صداقت در موقعیت‌های بزرگ‌تر پیدا می‌کنید.

فکر کردن قبل از صحبت کردن

پیش از اینکه حرفی بزنید که ممکن است حقیقت نباشد، چند ثانیه مکث کنید و به پیامدهای آن فکر کنید. این



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

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



نگاهی به پدیده خودکشی از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی



مریم فدائی

بر اساس آخرین تخمین سازمان جهانی بهداشت که در گزارش "خودکشی در سراسر جهان در سال ۲۰۱۹" منتشر شد، خودکشی یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. سالانه افراد بیشتری نسبت به اچ‌آی‌وی، مالاریا، سرطان سینه یا جنگ و قتل در اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند. در سال ۲۰۱۹، بیش از ۷۰۰۰۰۰ نفر بر اثر خودکشی جان خود را از دست دادند: از هر ۱۰۰ مرگ، یک نفر؛ که سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشت تا دستورالعمل جدیدی برای کمک به کشورها برای بهبود پیشگیری و مراقبت از خودکشی ارائه کند.

دکتر آدهانوم گبریسوس، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت گفت: «ما نمی‌توانیم - و نباید - خودکشی را نادیده بگیریم. هر کدام یک تراژدی است. توجه ما به پیشگیری از

اند، اما بسیاری از کشورها متعهد نیستند. در حال حاضر تنها ۳۸ کشور دارای استراتژی ملی پیشگیری از خودکشی هستند. تسریع قابل توجهی در کاهش خودکشی برای دستیابی به هدف SDG یعنی کاهش یک سوم نرخ خودکشی در جهان تا سال ۲۰۳۰ مورد نیاز است.

زندگی کن

برای حمایت از کشورها در تلاش‌هایشان، WHO امروز دستورالعمل‌های جامعی را برای اجرای رویکرد LIVE LIFE برای پیشگیری از خودکشی منتشر می‌کند. چهار راهبرد این رویکرد عبارتند از:

محدود کردن دسترسی به وسایل خودکشی، مانند آفت کش‌ها و سلاح‌های گرم بسیار خطرناک؛ آموزش رسانه‌ها در مورد گزارش مسئله خودکشی؛

پرورش مهارت‌های زندگی عاطفی - اجتماعی در نوجوانان؛ و شناسایی، ارزیابی، مدیریت و پیگیری زود هنگام هر فردی که تحت تأثیر افکار و رفتار خودکشی قرار گرفته است.

ممنوعیت خطرناک ترین آفت کش‌ها:

مداخله ای با تاثیر بالا

با توجه به اینکه مسمومیت با آفت کش‌ها تخمین زده می‌شود که عامل ۲۰ درصد از تمام خودکشی‌ها باشد، و ممنوعیت ملی آفت کش‌های بسیار سمی و بسیار خطرناک مقرون به صرفه

خودکشی در حال حاضر مهم‌تر است، پس از ماه‌ها زندگی با همه‌گیری کووید-۱۹، با بسیاری از عوامل خطر برای خودکشی - از دست دادن شغل، استرس مالی و انزوای اجتماعی - راهنمای جدیدی که WHO منتشر کرده است، مسیر روشنی را برای افزایش تلاش‌های پیشگیری از خودکشی فراهم می‌کند.»

در میان جوانان ۱۵ تا ۲۹ ساله، خودکشی چهارمین علت مرگ پس از آسیب‌های جاده ای، سل و خشونت‌های بین فردی بود. نرخ‌ها، بین کشورها، مناطق، و بین مردان و زنان متفاوت است.

بیش از دو برابر تعداد مردان نسبت به زنان به دلیل خودکشی جان خود را از دست می‌دهند (۱۲/۶ در هر ۱۰۰۰۰۰ مرد در مقایسه با ۵/۴ در هر ۱۰۰۰۰۰ زن). نرخ خودکشی در میان مردان به طور کلی در کشورهای با درآمد بالا، بالاتر است (۱۶/۵ در هر ۱۰۰۰۰۰). برای زنان، بالاترین میزان خودکشی در کشورهای با درآمد متوسط پایین (۷/۱ در هر ۱۰۰۰۰۰) مشاهده می‌شود.

در سطح جهان، نرخ خودکشی در حال کاهش است. در قاره آمریکا در حال افزایش است.

میزان خودکشی در ۲۰ سال بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹ کاهش یافته است.

اما در منطقه آمریکا، نرخ‌ها در همان دوره زمانی ۱۷ درصد افزایش یافت.

اگرچه برخی از کشورها پیشگیری از خودکشی را در دستور کار خود قرار داده

تصور می‌شوند اعمال می‌شود. اقدام به خودکشی قبلی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای خودکشی آینده است. کارکنان مراقبت‌های بهداشتی باید در زمینه شناسایی، ارزیابی، مدیریت و پیگیری زود هنگام آموزش ببینند. گروه‌های بازماندگان از خودکشی می‌توانند مکمل حمایت ارائه‌شده توسط خدمات بهداشتی باشند. خدمات بحران نیز باید برای ارائه حمایت فوری از افرادی که در پریشانی حاد هستند در دسترس باشد. دستورالعمل جدید که شامل نمونه‌هایی از مداخلات پیشگیری از خودکشی است که در سراسر جهان در کشورهای مانند استرالیا، غنا، گویان، هند، عراق، جمهوری کره، سوئد و ایالات متحده آمریکا اجرا شده است، می‌تواند توسط هر کسی که علاقه‌مند به اجرای فعالیت‌های پیشگیری از خودکشی، چه در سطح ملی یا محلی، و چه در بخش‌های دولتی و غیر دولتی به طور یکسان اجرا شود. دکتر الکساندرا فلیشمن، کارشناس پیشگیری از خودکشی در سازمان جهانی بهداشت، گفت: «در حالی که یک استراتژی جامع ملی پیشگیری از خودکشی باید هدف نهایی همه دولت‌ها باشد، شروع پیشگیری از خودکشی با مداخلات LIVE LIFE می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد و از دلشکستگی که برای بازماندگان در پی دارد، جلوگیری کند.»

است، چنین ممنوعیت‌هایی توسط WHO توصیه می‌شود. سایر اقدامات شامل محدود کردن دسترسی به سلاح گرم، کاهش اندازه بسته‌های دارویی و نصب موانع در مکان‌های پرش است.

گزارش مسئولانه توسط رسانه‌ها

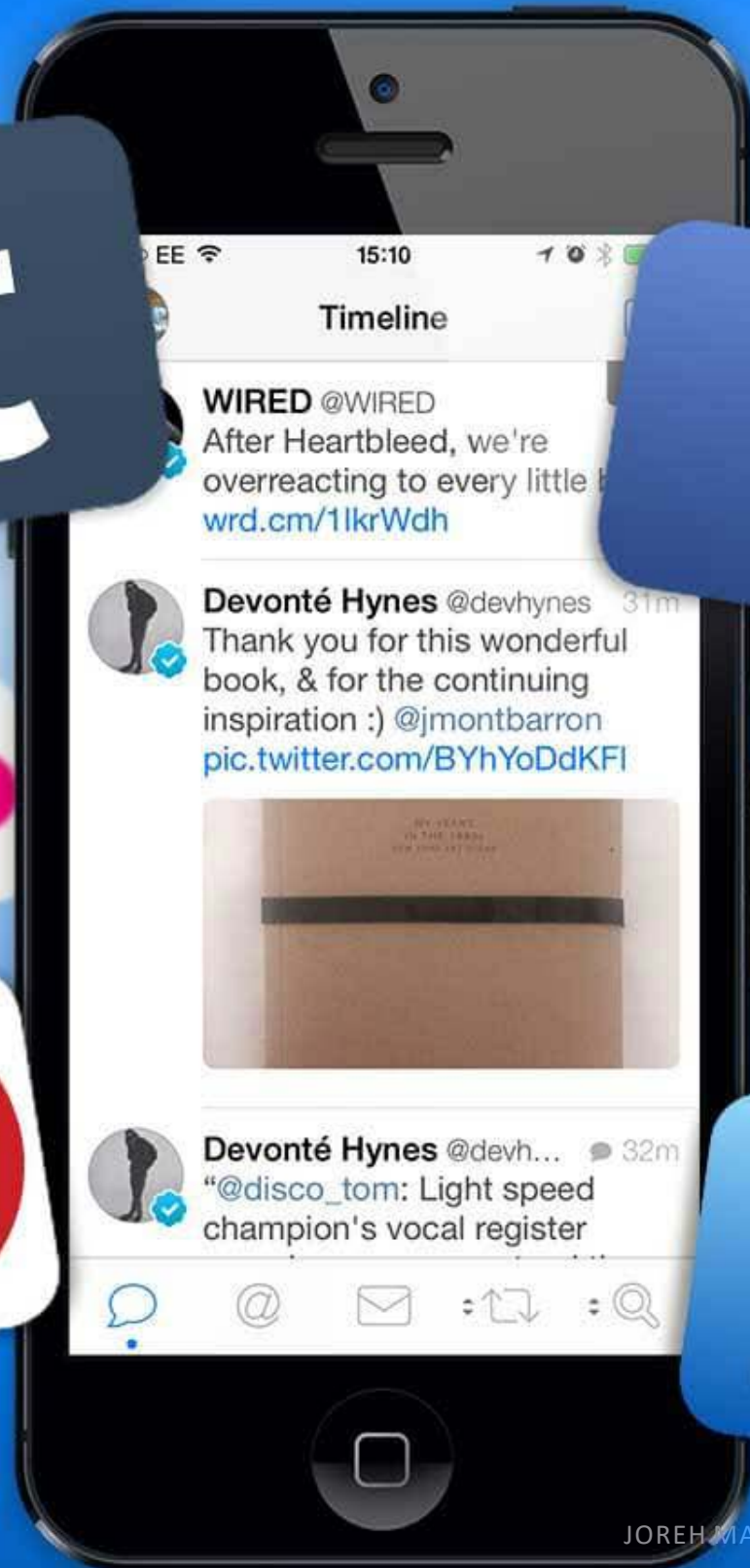
راهنما بر نقش رسانه‌ها در رابطه با خودکشی تاکید می‌کند. گزارش‌های رسانه‌ای از خودکشی می‌تواند منجر به افزایش خودکشی به دلیل تقلید (یا خودکشی کپی‌برداری) شود - به‌ویژه اگر گزارش در مورد یک فرد مشهور باشد یا روش خودکشی را توصیف کند.

حمایت از نوجوانان

نوجوانی (۱۰ تا ۱۹ سالگی) یک دوره حیاتی برای کسب مهارت‌های عاطفی-اجتماعی است، به خصوص که نیمی از مشکلات سلامت روان قبل از ۱۴ سالگی ظاهر می‌شوند. راهنمای LIVE LIFE اقداماتی از جمله ارتقای سلامت روان، پیوند به خدمات پشتیبانی و پروتکل‌های واضح را برای افرادی که در مدارس و دانشگاه‌ها کار می‌کنند در صورت شناسایی خطر خودکشی تشویق می‌کند.

شناسایی و پیگیری زود هنگام افراد در معرض خطر

شناسایی، ارزیابی، مدیریت و پیگیری زود هنگام برای افرادی که اقدام به خودکشی کرده اند یا در معرض خطر



اسکرول نا تمام...



محمد صادق محمدی ملیح

یک نگاه به موبایل خودتان بیندازید. چند تا اپلیکشین شبکه اجتماعی روی آن نصب دارید؟ به طور میانگین از هرکدام چقدر استفاده می‌کنید؟ به طور متوسط هرکدام از این‌ها چقدر اطلاعات مفید و به درد بخور به شما می‌دهند؟ یکی از چالش‌های اساسی بشر امروز توانایی کنترل و مدیریت فضای مجازی است. طبق پژوهش‌ها بیش از ۴/۲ میلیارد نفر در روی کره زمین از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و زمان زیادی را آن می‌گذرانند. طبیعتاً زندگی بدون حضور یا اطلاع داشتن در این شبکه‌های اجتماعی خیلی حرکت عاقلانه‌ای به نظر نمی‌آید اما نکته مهم در توانایی مدیریت صحیح این شبکه‌هاست. در مطالب زیر به بررسی چند راهکار ساده برای مدیریت فضای مجازی را باهم مرور می‌کنیم. شبکه‌های اجتماعی این قابلیت را دارند تا ما را دائماً در معرض مقایسه با دیگران قرار دهند. مقایسه اجتماعی یکی از مباحثی است که فستینگر برای اولین بار در سال ۱۹۵۴ مطرح کرد. طبق نظر فستینگر، وقتی افراد اطلاعی در مورد نحوه ارزیابی کار خودشان در دسترس ندارند به دیگران رجوع می‌کنند و خودشان را با آنان مقایسه می‌کنند. در مواقعی که

ما متر و معیار دقیقی برای ارزیابی خویش نداریم سعی می‌کنیم به افراد هم شرایط خویش نگاه کنیم. مثلاً اگر تازه، وارد دهه سی زندگی شده‌ایم سعی می‌کنیم به دوستان و آشنایانمان همسن خود بنگریم و در مقایسه خود با آن‌ها بفهمیم که آیا عقب‌تر هستیم یا نه؟

با رشد شبکه‌های مجازی مقایسه اجتماعی خیلی شدیدتر و سریع‌تر شد. به طوری که امکان دارد شما در کسری از ثانیه با تماشای چندین استوری موفقیت‌های مختلف دیگران را تماشا کنید. انجام بیش از حد مقایسه خود با دیگران نه تنها کمک‌کننده نیست بلکه می‌تواند به شدت فرساینده باشد. در جهان پیچیده و مدرن امروز افراد به فراخور اهداف شخصی خود، مسیرهای مختلفی را طی می‌کنند. به زبان ساده‌تر در جهان امروز همه غنچه‌ها در یک روز گل نمی‌دهند. مورد دوم دارای اهمیت، دست‌چین شدن اتفاقات زندگی افراد است. طبیعتاً افراد سعی می‌کنند موفقیت‌ها و لبه‌هایی از زندگی خود را نمایش دهند که خوشایند باشد. بنابراین خیلی کم پیش می‌آید که افراد در رابطه با شکست‌ها و ناتوانی‌های خود پست و استوری بگذارند.

تقریباً برای همه ما پیش آمده که یاد یک پست افتاده‌ایم و گوشی را برداشتیم تا یک‌بار دیگر آن را ببینیم



در اسکرول کردن این اتفاق می‌افتد که احتمال دارد شما ۱۰۰ ویدیو مختلف ببینید ولی درست در ویدیو هشتماد و یکم یک ویدیو خوب یا خنده‌دار مشاهده کنید که به شما لذت دهد. و این چرخه ادامه پیدا می‌کند زیرا دائماً به امید یافتن پست‌های بهتر اسکرول کردن را ادامه می‌دهید.



یا برنده شدن در قرعه‌کشی، آن‌هم وقتی که هیچ انتظاری ندارید. این نوع شرطی شدن یکی از قوی‌ترین‌هاست و باعث می‌شود فرد به ادامه کار تشویق شود.

در اسکرول کردن هم همین اتفاق می‌افتد احتمال دارد شما ۱۰۰ ویدیو مختلف ببینید ولی درست در ویدیو هشتماد و یکم یک ویدیو خوب یا خنده‌دار مشاهده کنید که به شما لذت دهد. و این چرخه ادامه پیدا می‌کند زیرا دائماً به امید یافتن پست‌های بهتر اسکرول کردن را ادامه می‌دهید. برای این‌که بتوانید اسکرول کردن را مدیریت کنید توصیه می‌کنم از تنظیمات شبکه‌های اجتماعی خود محدودیت‌هایی برای زمان استفاده اپلیکیشن اعمال کنید. در این حالت بعد از گذشت زمان معینی اخطار مبنی بر استفاده زیاد به شما نشان داده خواهد شد و شما متوجه زمان استفاده‌تان می‌شوید.

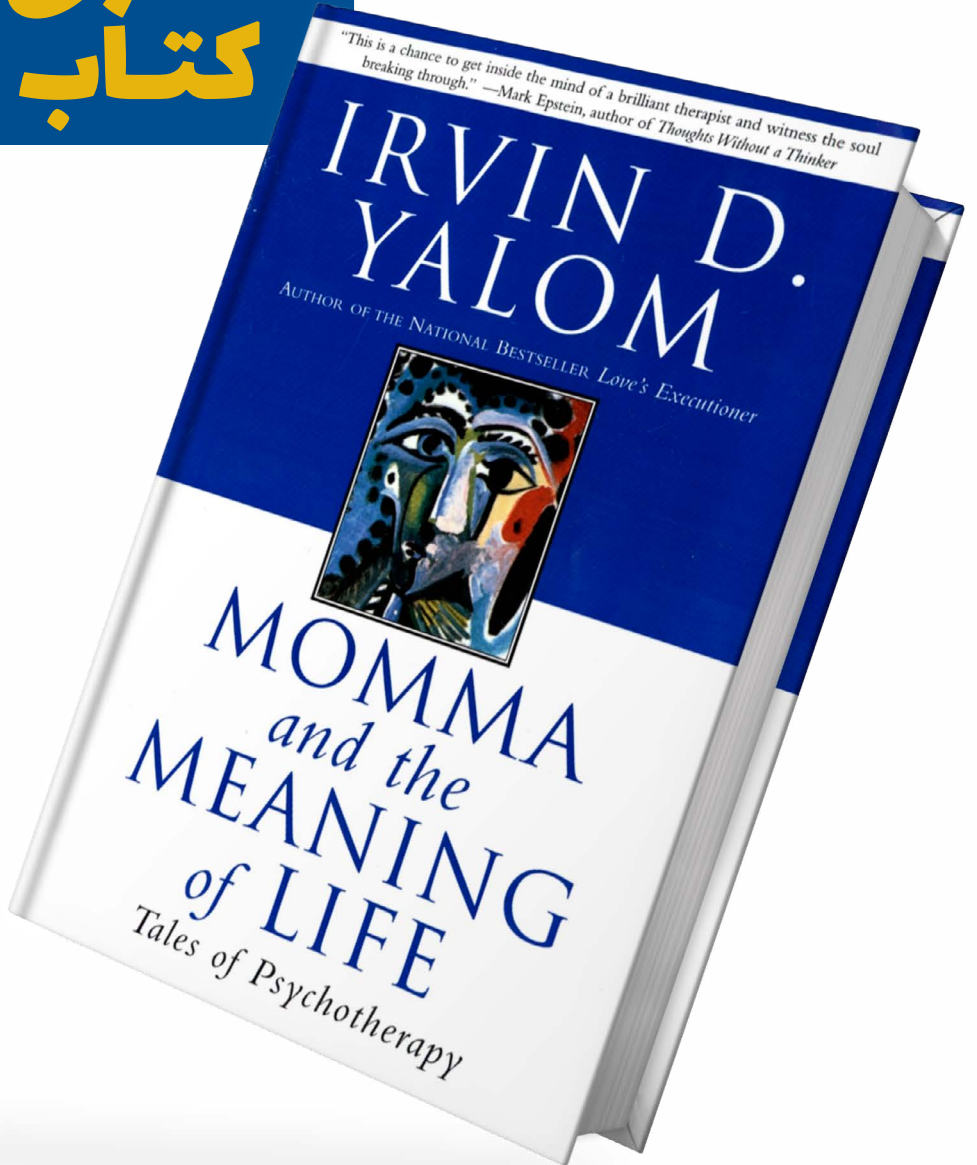
تحقیقات نشان داده تقریباً اکثر کاربران ایرانی زمان استفاده خود از فضای مجازی را خیلی کمتر از زمان واقعی استفاده‌شان تخمین می‌زنند. روش دیگری برای کاهش اسکرول کردن این است که سعی کنید روزانه زمان استفاده از فضای مجازی‌تان را اندازه بگیرید و سعی کنید هر هفته درصد کمی از آن را کم کنید.

اما بعد ۴۰ دقیقه یک‌هوا به خودمان آمده‌ایم و دیده‌ایم که در حال نگاه کردن به پست‌های فلان بلاگری هستیم که اصلاً نمی‌شناختیم. گویی که در یک لحظه مسحور شدیم و اصلاً نفهمیدیم که ۴۰ دقیقه کی گذشت. اما چرا این اتفاق می‌افتد؟ چرا به این سرعت و راحتی بعد دیدن یک پست اسکرول کردن را شروع می‌کنیم؟ اولاً این‌که اسکرول کردن در ساده‌ترین و بی‌هزینه‌ترین حالت ممکن است. شما فقط کافی است شست‌تان را به اندازه چند درجه حرکت دهید تا به پست بعدی برسید.

نکته دوم در اصول شرطی شدن نهفته شده است. انواع مختلفی از شرطی شدن وجود دارد. به‌طور مثال یک نوع شرطی شدن مربوط به زمان انجام یک کار است. به این معنا که اگر شما یک کار را به مدت معینی انجام دهید پاداش می‌گیرد (مانند کارمندی که آخر ماه حقوق می‌گیرد) برخی از شرطی شدن‌ها بستگی به حجم کار دارد. مانند صندلی‌سازی که در ازای ساخت ۱۰۰ صندلی یک وجه معین شده دریافت می‌کند.

در بین همه شرطی شدن‌ها خطرناک‌ترین و قدرتمندترین نوع شرطی شدن، شرطی شدن تصادفی است. در این شرطی شدن پاداش به‌صورت تصادفی و پیش‌بینی‌ناپذیر اتفاق می‌افتد. درست مثل قمار کردن

معرفی
کتاب



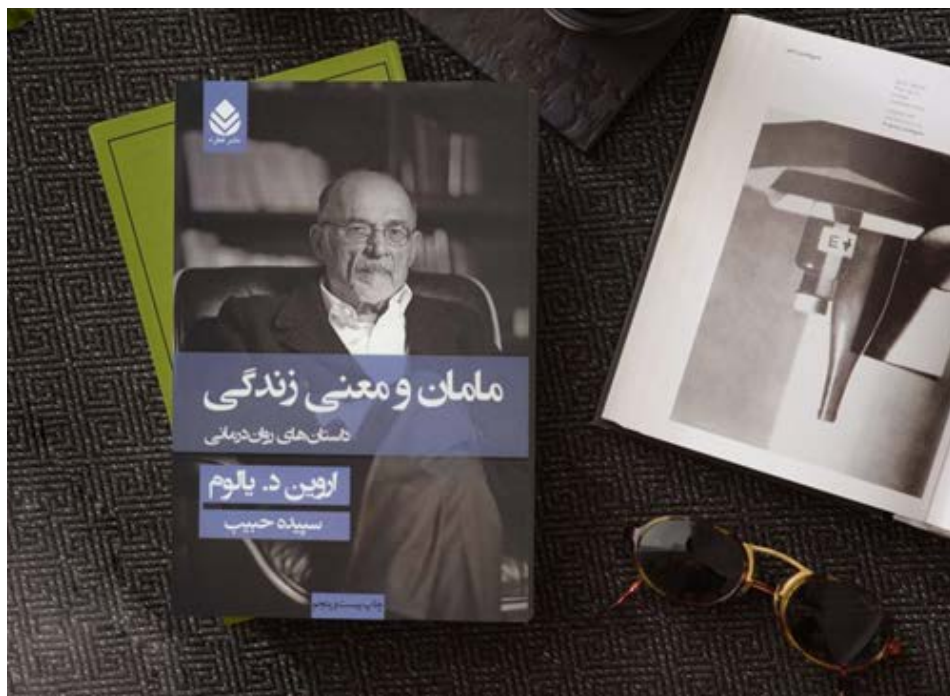
نام کتاب: مامان و معنای زندگی
نویسنده: اروین د. یالوم

تصویرگری او موج می‌زند، صداقتی که به‌ویژه برای مخاطب فارسی‌زبان برخاسته از دل فرهنگی لفافه‌گو و صراحت‌گریز، بسی جاذب و دست‌نیافتنی می‌نماید.

کتاب «مامان و معنای زندگی» دربرگیرنده شش داستان است. در این اثر، دکتر یالوم از تجربیات بالینی خود بهره می‌برد و به‌عنوان یک کاشف بی‌باک در حوزه روان انسان، بیماران خود و به‌طور هم‌زمان خودش را به سوی تحولات عمیق و قابل توجهی هدایت می‌کند.

کتاب مامان و معنای زندگی در بستر روایت‌های زیبا و پرشور، مفاهیم پایه‌ای در روان‌درمانی را بیان می‌کند.

کتاب **مامان و معنای زندگی** اثریست دیگر از روان‌پزشک آمریکایی مکتب وجودگرا اروین د. یالوم (۱۳۹۱) که در جامعه ایران عمدتاً او را به‌واسطه‌ی کتاب پرآوازه‌اش «وقتی نیچه گریست» می‌شناسند. یالوم با آثار داستانی و غیرداستانی مطرحی که حاصل تخیل و تجارب زیسته‌ی او به‌عنوان یک درمانگر است، خود را در قامت نویسنده‌ای خوش‌ذوق، صادق و توانمند اثبات کرده است. جهانی که یالوم در کتاب‌هایش به تصویر می‌کشد، خواننده را با کششی پایدار در کل اثر با خود همراه می‌کند. بخش کتمان‌ناپذیری از این کشش، صداقت‌گریبی است که در روایت و



قصه درباره‌ی گروهی از بیماران درمانی بستری شده در بخش حاد بیمارستان است که با هدایت و روان‌درمانی دکتر، با یکدیگر آشنا می‌شوند و جنبه‌های مثبت فردی و جسمی خود را بیان می‌کنند. داستان چهارم (هفت درس پیشرفته در درمان سوگ)، ماجرای زنی را می‌خوانیم که همسر خود را از دست می‌دهد. یالوم در این داستان با هفت درس به مخاطب برای کاهش رنج‌های خود راهکار می‌دهد. داستان پنجم (رویارویی دو جانبه)، داستانی تخیلی از سرگذشت زنی است که زندگی اجتماعی خود را با توجه به تجربیات تلخ دوران کودکی‌اش دچار مشکل می‌بیند. داستان ششم (طلسم گریه‌ی مجار)، روایتی تخیلی است از بیمارانی که تصمیم می‌گیرند روند درمان خود را متوقف کنند.

کتاب با چهار روایت بر اساس وقایع واقعی، در کنار دو داستان ساختگی، مخاطبان را به دنیای عمیق‌تر ذهن انسان می‌برد. هر یک از این روایت‌ها، ابزارها و تکنیک‌های متفاوتی را برای کشف و درک خود و دیگران فراهم می‌کند.

با خواندن این کتاب، خوانندگان با شیوه‌ها و مبانی روان‌درمانی آشنا می‌شوند و برای تغییر و تحول در زندگی خود، راهکارهایی مفید و قدرتمند را دریافت می‌کنند.

سرفصل‌های کتاب «مامان و معنی زندگی»

داستان اول (مامان و معنی زندگی)
داستان دوم (هم‌نشینی با پائولا)،
داستان درباره‌ی زنی است که مبتلا به سرطان شده است و کاملاً واقعی است.
داستان سوم (تسکین از نوع جنوبی)،





همایش علمی-پژوهشی از خودکشی



تاریخ برگزاری همایش:
۲۵ الی ۲۶ شهریور ۱۴۰۳
ساعت ۸ الی ۱۶

<http://conf.iranianssp.com>

برنامه‌های موفق پیشگیری از خودکشی در ایران و جهان • سنت، مدرنیته و خودکشی • نقد و آسیب‌شناسی برنامه‌های پیشگیری از خودکشی
فقه و حقوق و خودکشی • همه‌گیرشناسی رفتارهای خودکشی • بایای طبیعی، غیرطبیعی و خودکشی • عوامل اقتصادی و خودکشی
هنر ورزش و خودکشی • عوامل اجتماعی و خودکشی • تجربه زیسته و خودکشی • عوامل روانشناختی و خودکشی • مداخلات موثر در خودکشی
عوامل خانوادگی و خودکشی • سازمان‌های مردم‌نهاد و پیشگیری از خودکشی • رسانه و خودکشی • پیشگیری از خودکشی در کار درمان • مقابله
با خوسه‌های خودکشی • پیشگیری از خودکشی در در دانش‌آموزان و دانشجویان • واکاوی پدیده خودکشی از منظر فقه، حقوق و آموزه‌های دینی
پیشگیری از خودکشی در محیط‌های کاری • مدیریت سلامت در حوادث خودکشی بر مبنای EOC



تاریخ اعلام نتایج
دوری مقالات:
۱ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ ارسال مقالات:
۱۵ خرداد لغایت
۱۵ تیر ۱۴۰۳

مکان: دانشگاه علوم پزشکی ایران، سالن همایش‌های بین‌المللی رازی





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 اشتراک‌گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.