

۳۲

# جرعه

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

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره سی و دو / بهمن ماه ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی





A healthy relationship is not due to the absence of problems, but rather the ability to solve them with empathy and mutual respect.

"Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love"  
by Julie and John Gottman



۳۲

# جرعه

J O R E H . 3 2

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

## فهرست

- ۴ سخن مدیرمسئول  
صبر در برابر دوستان!
- ۶ مثلث کمال‌گرایی، عزت‌نفس  
و اهمال‌کاری:  
چگونه از این دور باطل  
خارج شویم؟
- ۱۰ توهم دانایی یا تردید در  
مهارت؟  
نگاهی به اثر دایننگ-کروگر
- ۱۶ سوگ در زندگی دانشجویی:  
چالش‌ها، پیامدها و  
راه‌های مواجهه
- ۲۰ نقش انعطاف‌پذیری شناختی  
در سلامت‌روان:  
بینشی نوین از تحقیقات  
اخیر
- ۲۴ 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 سلامت‌روان)  
وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)  
مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)  
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: ۰۲۱۳۵۴۱۰۸۶۷ - ۰۲۱۳۵۴۳۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

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

## سخن مدیرمسئول

## صبر در برابر دوستان!



حمید پیروی

صبوری، هنری است که در مواجهه با چالش‌های زندگی، چه در برابر مشکلات و چه در قبال خطاهای دوستان، به کار می‌آید و نشان‌دهنده بلوغ فکری و عاطفی انسان است. این فضیلت به ما می‌آموزد که در موقعیت‌های دشوار، آرامش خود را حفظ کنیم و با خویشتنداری عمل نماییم

در برابر دشمنان، صبوری به معنای ضعف نیست، بلکه نشانه‌ای از قدرت درونی است. افراد ممکن است با سخنان تند یا رفتارهای ناخوشایند سعی در برهم زدن آرامش ما داشته باشند، اما صبوری مانند سپری از ما محافظت می‌کند و به ما اجازه می‌دهد با منطق و تدبیر به بهترین تصمیم برسیم. این صبوری به ما یادآوری می‌کند که واکنش‌های تند اغلب نتیجه‌ای جز پشیمانی ندارند و با حفظ آرامش، می‌توانیم از هر موقعیتی درس بگیریم

در دوستی‌ها نیز صبوری نقش کلیدی ایفا می‌کند. دوستان، مانند همه انسان‌ها، ممکن است خطا کنند یا ناخواسته باعث رنجش ما شوند. در چنین شرایطی، صبوری به ما کمک می‌کند تا به جای قطع رابطه یا برخورد تند، به درک متقابل برسیم و رابطه را بهبود بخشیم. این صبوری به معنای نادیده گرفتن اشتباهات نیست، بلکه به معنای درک این واقعیت است که هیچکس کامل نیست و همه گاهی نیاز به فرصتی دوباره دارند. به قول شاعر زیبا سخن، جناب سعدی

چو می‌توان به صبوری کشید جور عدو

چرا صبور نباشم که جور یار کشم

در نهایت، صبوری کلیدی است که درهای رشد، آرامش و موفقیت را به روی ما می‌گشاید. چه در برابر دشمنان و چه در قبال دوستان، صبوری به ما می‌آموزد که با آرامش و تدبیر عمل کنیم و رابطه‌های ارزشمند را با عجله و خشم از دست ندهیم. صبوری، هنر زندگی کردن است

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزومندم





# مثلث کمال‌گرایی، عزت‌نفس و اهمال‌کاری: چگونه از این دور باطل خارج شویم؟



وحید تقوی

در مسیر تحصیل، بسیاری از دانشجویان به طور ناخودآگاه درگیر یک مثلث می‌شوند که به سه ضلع اصلی تقسیم می‌شود: کمال‌گرایی، عزت‌نفس و اهمال‌کاری. این سه عامل نه تنها یکدیگر را تقویت می‌کنند بلکه در نهایت به دایره‌ای بی‌پایان از استرس، فشار و تاخیر در انجام وظایف تبدیل می‌شوند. کمال‌گرایی: زمانی که هیچ‌چیز به اندازه کافی خوب نیست. کمال‌گرایی به معنای تلاش برای رسیدن به بهترین نتایج ممکن است، اما زمانی که این تلاش‌ها تبدیل به یک انتظارات غیرمنطقی از خودمان شوند، می‌توانند آثار منفی زیادی به همراه داشته باشند. برای دانشجویان، این انتظارات ممکن است به صورت اصرار بر نوشتن مقاله‌ای بی‌نقص، کسب نمرات عالی در تمام امتحانات، یا تمام کردن پروژه‌ها با بهترین کیفیت ظاهر شوند. این دیدگاه به موفقیت، فرد را در وضعیتی قرار می‌دهد که هیچ‌گاه از تلاش‌های خود راضی

دیگر، اهمال‌کاری نه تنها کارها را به تاخیر می‌اندازد، بلکه فرد را در وضعیت ذهنی بسیار متزلزل و استرس‌زا قرار می‌دهد. این سه عامل، کمال‌گرایی، عزت‌نفس پایین و اهمال‌کاری، در هم تنیده و یکدیگر را تقویت می‌کنند. به عبارت ساده‌تر، وقتی از خود انتظار کمال داریم، عزت‌نفس‌مان پایین می‌آید، و همین باعث می‌شود که از ترس شکست، اقدام به هیچ کاری نکنیم. اما چگونه می‌توان از این دایره باطل خارج شد؟

### راهکارهای کاربردی برای رهایی از مثلث کمال‌گرایی، عزت‌نفس و اهمال‌کاری

برای خروج از این مثلث و مدیریت بهتر احساسات و عملکرد، می‌توان از چند راهکار ساده و عملی بهره برد

**۱. پذیرش نقص‌ها و شروع از جایگاه فعلی**

همه ما اشتباه می‌کنیم، اما این اشتباهات به معنی شکست نیستند. به خودتان اجازه دهید که بی‌نقص نباشید. مثلاً وقتی که مقاله‌ای می‌نویسید، به جای آنکه تمام وقت خود را صرف اصلاحات و به‌دست آوردن نتیجه‌ای بی‌نقص کنید، تنها آن را بنویسید و سپس اصلاحات لازم را انجام دهید. این تمرین می‌تواند به شما کمک کند تا از ترس از اشتباهات خود رها شوید و تنها اقدام کنید

**۲. هدف‌گذاری واقع‌گرایانه و تقسیم**

نمی‌شود و همیشه احساس می‌کند که برای رسیدن به بهترین‌ها کافی نیست. این فشار می‌تواند موجب احساس ناتوانی و اضطراب شدید در فرد شود

### عزت‌نفس: چرا احساس می‌کنم همیشه کمبود دارم؟

عزت‌نفس به ارتباطی که فرد با خود دارد، اشاره دارد. وقتی فردی از خود انتظارات کمال‌گرایانه داشته باشد و نتواند به آن‌ها دست یابد، احساس می‌کند که کمتر از آنچه که باید باشد، هست. این احساسات منفی از خود می‌تواند به شدت بر عزت‌نفس فرد تاثیر بگذارد. بسیاری از دانشجویان در این وضعیت احساس می‌کنند که اگر نتوانند به بهترین شکل ممکن عمل کنند، شایسته موفقیت نیستند. این مشکل پیامدهایی خود را در اضطراب، تنهایی، و حتی بی‌ارزشی بروز می‌دهد. وقتی عزت‌نفس پایین می‌آید، فرد به سختی می‌تواند به پتانسیل‌های واقعی خود دست یابد و در تحصیل یا سایر جنبه‌های زندگی پیشرفت کند.

### اهمال‌کاری: چرا همیشه کارها را به تعویق می‌اندازم؟

اهمال‌کاری دقیقاً نتیجه کمال‌گرایی و عزت‌نفس پایین است. وقتی که فردی برای تکمیل یک پروژه یا نوشتن مقاله‌ای احساس می‌کند که باید به بالاترین استاندارد برسد، اما از طرفی نیز از اشتباه کردن یا عدم موفقیت می‌ترسد، شروع به تعویق انداختن کارها می‌کند. به عبارت



همیشه به نتایج بی‌نقص برسید. یادآوری دستاوردها باعث تقویت عزت‌نفس شما می‌شود و احساس موفقیت را به‌جای ترس از شکست جایگزین می‌کند

### ۵. استفاده از رویکرد «یک گام کوچک» برای شروع فعالیت‌ها

بسیاری از اوقات، اهمال‌کاری به دلیل بیش از حد بودن وظایف به‌جای آنکه منتظر بهترین زمان و شرایط برای شروع کار باشید، فقط شروع کنید. اولین قدم می‌تواند کوچک‌ترین و ساده‌ترین بخش کار باشد. این گام کوچک می‌تواند به شما انگیزه بدهد تا به تدریج به مرحله بعدی بروید و کار را به پایان برسانید

### نتیجه‌گیری

مثلث کمال‌گرایی، عزت‌نفس و اهمال‌کاری می‌تواند به یک چرخه بی‌پایان تبدیل شود که به‌ویژه برای دانشجویان ایجاد استرس و اضطراب می‌کند. اما با پذیرش نقص‌ها، تقسیم اهداف به مراحل کوچک و استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان، می‌توان از این مثلث خارج شد و به مسیر موفقیت و آرامش دست یافت. در نهایت، موفقیت در تحصیل و زندگی به معنای کمال‌گرایی نیست، بلکه به معنی پیشرفت تدریجی و اعتماد به نفس در مسیر خود است

## کارها به بخش‌های کوچک

اهداف بزرگ می‌توانند ترسناک باشند و باعث اهمال‌کاری شوند. به‌جای آنکه هدف بزرگی مانند «یک مقاله کامل بنویسم» را برای خود در نظر بگیرید، هدف‌های کوچکتری مانند «امروز ۵۰۰ کلمه می‌نویسم» تعیین کنید. این اهداف کوچک نه تنها انجام‌پذیرتر هستند، بلکه به شما احساس موفقیت و پیشرفت می‌دهند و از فشار کمال‌گرایی کاسته می‌شود

### ۳. مدیریت زمان با استفاده از تکنیک‌های مفید

روش‌هایی مانند «پومودورو» می‌توانند به شما کمک کنند تا کارهای خود را در فواصل کوتاه و با تمرکز بالا انجام دهید. در این روش، برای هر دوره زمانی مشخص (مثلاً ۲۵ دقیقه) تنها به یک فعالیت خاص توجه می‌کنید و سپس یک استراحت کوتاه می‌کنید. این سیستم به شما اجازه می‌دهد تا کارها را به صورت منظم و با کمترین میزان حواس‌پرتی انجام دهید

### ۴. تقویت عزت‌نفس با یادآوری دستاوردها و موفقیت‌ها

در پایان هر روز، فهرستی از موفقیت‌ها و دستاوردهای کوچک خود تهیه کنید. این تمرین به شما یادآوری می‌کند که همیشه در حال پیشرفت هستید و نیازی نیست که برای احساس ارزشمندی،



# توهم دانایی یا تردید در مهارت؟ نگاهی به اثر دانینگ-کروگر



محمد صادق محمدی ملیح

برای همه ما پیش آمده که مدت‌ها برای یادگیری یک مهارت یا هنر خاص تلاش کرده‌ایم. مطالعه کرده‌ایم، تمرین کرده‌ایم و ساعت‌های زیادی را صرف تقویت توانایی‌های خود کرده‌ایم. اما زمانی که قرار است این مهارت را به صورت حرفه‌ای در بازار کار ارائه کنیم یا پروژه‌ای جدی را آغاز کنیم، ناگهان تردید می‌کنیم و به خودمان می‌گوییم: «نه، هنوز آماده نیستم. باید بیشتر تمرین کنم.» این در حالی است که ممکن است آمادگی کامل داشته باشیم و صرفاً دچار یک خطای ذهنی شده باشیم که در روان‌شناسی به آن اثر **دانینگ-کروگر** می‌گویند. اثر دانینگ-کروگر به وضعیتی اشاره دارد که در آن افراد با دانش کم، اعتماد به نفس زیادی پیدا می‌کنند و برعکس، افراد باتجربه و آگاه دچار تردید و خودکم‌بینی می‌شوند. این پدیده را دو روان‌شناس به نام‌های دانینگ و کروگر با انجام آزمایش‌های متعدد اثبات کردند. اما جرقه

این پژوهش‌ها از یک ماجرای عجیب در آمریکا آغاز شد روزی در یکی از شهرهای آمریکا، مردی مسلح بدون هیچ‌گونه پوششی روی صورتش، وارد چندین بانک شد و از آن‌ها سرقت کرد. نکته عجیب این بود که او نه تنها صورتش را پنهان نکرده بود، بلکه با لبخند به دوربین‌های مداربسته نگاه می‌کرد. پلیس، پس از بررسی فیلم‌ها، به سرعت او را شناسایی و دستگیر کرد

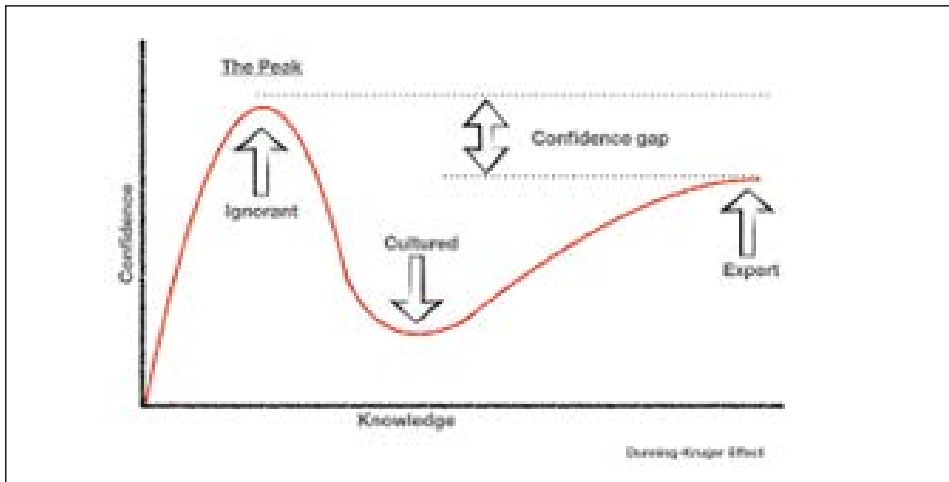
سارق از دستگیری خود شگفت‌زده شد و از مأموران پرسید چگونه توانسته‌اند او را شناسایی کنند. وقتی مأموران تصاویر دوربین مداربسته را به او نشان دادند، او با اطمینان گفت: «اما من صورتم را با آب‌لیمو مالیده بودم! دوربین نباید من را ثبت می‌کرد.» استدلال عجیب او این بود که چون جوهر نامرئی از ترکیبات شیمیایی لیمو ساخته می‌شود، مالیدن لیمو به صورت باعث می‌شود چهره‌اش برای دوربین‌های مداربسته نامرئی شود

در ابتدا پلیس‌ها تصور کردند او تحت تأثیر مواد مخدر یا دچار اختلال روانی است. اما پس از



**ماجرای دزدی از بانک باعث شد دانینگ و کروگر تحقیقاتی گسترده درباره این نوع از خطاهای شناختی انجام دهند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که نداشتن مهارت یا دانش کافی، باعث می‌شود فرد نتواند ناآگاهی خود را تشخیص دهد و در نتیجه خود را بسیار توانمندتر از آنچه هست، ارزیابی کند**





بررسی‌های پزشکی مشخص شد که او کاملاً هوشیار است و واقعاً به این باور رسیده بود که آبلیمو او را نامرئی می‌کند. او آن‌قدر در این زمینه ناآگاه بود که حتی نمی‌توانست تشخیص دهد استدلالش چقدر اشتباه است. این ماجرا باعث شد داینیگ و کروگر تحقیقاتی گسترده درباره این نوع از خطاهای شناختی انجام دهند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که نداشتن مهارت یا دانش کافی، باعث می‌شود فرد نتواند ناآگاهی خود را تشخیص دهد و در نتیجه خود را بسیار توانمندتر از آنچه هست، ارزیابی کند. برای اثبات این فرضیه، آن‌ها مجموعه‌ای از آزمایش‌ها طراحی کردند. در این آزمایش‌ها از



**داینیگ و کروگر پس از انجام آزمایش‌های بیشتر، نموداری طراحی کردند که نشان می‌دهد افراد با دانش کم، اعتماد به نفس بالایی دارند. اما با افزایش دانش و درک عمیق‌تر از موضوع، اعتماد به نفس آن‌ها کاهش می‌یابد، زیرا متوجه می‌شوند که چقدر نمی‌دانند.**



افراد بی کفایت  
نه تنها از میزان  
ناتوانی خود  
بی خبرند، بلکه  
نمی توانند توانایی  
افراد متخصص  
را هم به درستی  
ارزیابی کنند.



مسیر و کسب تجربه بیشتر، فرد کم‌کم به سطحی می‌رسد که علاوه بر آگاهی، اعتمادبه‌نفس خود را باز می‌یابد

یکی از دلایل این پدیده، مقایسه خود با افراد حرفه‌ای است. افرادی که در یک حوزه متخصص می‌شوند، معمولاً در تعامل با دیگر متخصصان قرار می‌گیرند و به‌طور ناخودآگاه خود را با آنها مقایسه می‌کنند. همین مقایسه باعث می‌شود تصور کنند کارشان چندان خاص و ارزشمند نیست، زیرا گمان می‌کنند دیگران نیز همین مهارت را دارند

این تحقیقات نشان داد که گاهی اوقات افرادی با دانش کم، اعتمادبه‌نفس بسیار بالایی در انجام امور دارند و تصور می‌کنند در آن حوزه کاملاً مسلط هستند. درحالی‌که گاهی افراد واقعاً ماهر و باتجربه، به دلیل دانش گسترده خود دچار تردید می‌شوند و نمی‌دانند که توانایی کافی برای انجام آن کار را دارند

بنابراین، دفعه بعد که نسبت به یک مهارت اعتمادبه‌نفس بیش‌ازحد یا کمتر از حد واقعی پیدا کردید، به یاد داشته باشید که شاید درگیر اثر دانینگ-کروگر شده‌اید

شرکت‌کنندگان خواسته شد تا در آزمون‌هایی مربوط به منطق، زبان انگلیسی و شوخ‌طبعی شرکت کنند و در پایان، نمره خود را پیش‌بینی کنند. نتایج نشان داد کسانی که نمرات پایینی کسب کرده بودند، نمرات خود را بسیار بالاتر از واقعیت پیش‌بینی کرده بودند. در مقابل، افرادی که عملکرد بسیار خوبی داشتند، نمرات خود را کمتر از حد واقعی برآورد کرده بودند

این آزمایش نشان داد که افراد بی‌کفایت نه‌تنها از میزان ناتوانی خود بی‌خبرند، بلکه نمی‌توانند توانایی افراد متخصص را هم به‌درستی ارزیابی کنند. از سوی دیگر، افراد ماهر به دلیل آگاهی از جزئیات و پیچیدگی‌های موضوع، دچار تردید می‌شوند و تصور می‌کنند که هنوز به مهارت کافی نرسیده‌اند

دانینگ و کروگر پس از انجام آزمایش‌های بیشتر، نموداری طراحی کردند که نشان می‌دهد افراد با دانش کم، اعتمادبه‌نفس بالایی دارند. اما با افزایش دانش و درک عمیق‌تر از موضوع، اعتمادبه‌نفس آنها کاهش می‌یابد، زیرا متوجه می‌شوند که چقدر نمی‌دانند. با ادامه این





# سوگ در زندگی دانشجویی: چالش‌ها، پیامدها و راه‌های مواجهه



مریم فدائی

سوگ، یکی از عمیق‌ترین و پیچیده‌ترین تجربه‌های انسانی، می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر زندگی فرد بگذارد. این هیجان که معمولاً در واکنش به از دست دادن یک عزیز، شکست‌های عاطفی، یا حتی از دست دادن یک فرصت مهم شکل می‌گیرد، می‌تواند مسیر زندگی دانشجویان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. در این مطلب، به بررسی مفهوم سوگ، مراحل آن، اثرات بر دانشجویان و راهکارهای مدیریت آن پرداخته خواهد شد.

## مفهوم سوگ و مراحل آن

سوگ، فرآیندی طبیعی و ضروری در مواجهه با از دست دادن است. طبق نظریه **کوبلر-راس**، این فرآیند شامل پنج مرحله می‌شود: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش. این مراحل لزوماً به ترتیب رخ نمی‌دهند و افراد ممکن است به‌طور متفاوتی آن را تجربه کنند.

در محیط دانشگاه، دانشجویان ممکن است سوگ را به دلایل متعددی تجربه کنند: از دست دادن یکی از اعضای خانواده، پایان یافتن یک رابطه عاطفی، ترک خانه و خانواده برای تحصیل در شهر یا کشوری دیگر، یا حتی احساس عدم موفقیت در یک هدف تحصیلی. این احساسات اگر به‌درستی مدیریت نشوند، می‌توانند بر عملکرد

تحصیلی و زندگی اجتماعی فرد اثر منفی بگذارند.

### تأثیرات سوگ در زندگی دانشجویی

سوگ می‌تواند به طرق مختلفی بر دانشجویان تأثیر بگذارد که برخی از آن‌ها شامل موارد زیر هستند

### تأثیرات منفی سوگ

۱. **افت تحصیلی:** احساس ناراحتی و بی‌انگیزگی می‌تواند باعث کاهش تمرکز و عملکرد درسی شود و در نهایت منجر به کاهش نمرات یا افت تحصیلی شود

۲. **انزوای اجتماعی:** برخی از دانشجویان به دلیل احساس غم و اندوه، از تعاملات اجتماعی دوری می‌کنند و در نتیجه از گروه‌های دوستی و حمایت‌های اجتماعی فاصله می‌گیرند

۳. **مشکلات جسمی و روانی:** استرس و اضطراب ناشی از سوگ می‌تواند مشکلاتی مانند بی‌خوابی، تغییر اشتها، کاهش انرژی و کاهش عملکرد شناختی را به همراه داشته باشد

۴. **افزایش اضطراب و افسردگی:** تجربه سوگ ممکن است به تشدید اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب منجر شود و در برخی موارد نیاز به مداخلات روان‌شناختی را افزایش دهد

### تأثیرات مثبت سوگ

با وجود دشواری‌های ناشی از سوگ، این تجربه می‌تواند فرصتی برای رشد فردی باشد

۱. **تقویت تاب‌آوری:** مواجهه با سختی‌ها می‌تواند دانشجو را قوی‌تر کند و توانایی‌های او را در مدیریت چالش‌های آینده بهبود بخشد.

۲. **ایجاد همدلی و درک عمیق‌تر از دیگران:** تجربه سوگ می‌تواند فرد را نسبت به احساسات دیگران حساس‌تر کند و روابط انسانی او را تقویت کند.

۳. **ارزش‌گذاری بیشتر بر زندگی:** این تجربه می‌تواند به دانشجو کمک کند تا دیدگاه عمیق‌تری نسبت به زندگی و روابط خود داشته باشد و از لحظات زندگی بیشترین بهره را ببرد.

عوامل مؤثر در شدت سوگ در دانشجویان شدت و تأثیر سوگ در زندگی دانشجویی به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

• **حمایت اجتماعی:** داشتن دوستان و خانواده‌ای که از فرد حمایت کنند، می‌تواند روند سوگ را تسهیل کند.

• **ویژگی‌های شخصیتی:** افراد برون‌گرا ممکن است سریع‌تر با سوگ کنار بیایند، در حالی که افراد درون‌گرا ممکن است در مدیریت آن دچار مشکل شوند.

• **شرایط محیطی و تحصیلی:** فشارهای تحصیلی می‌توانند سوگ را تشدید کنند و مانع از

تجربه زندگی و یافتن معانی جدید در آن، می‌تواند به فرد کمک کند تا به آرامش بیشتری برسد

**۶. استفاده از خدمات مشاوره‌ای:** دانشگاه‌ها معمولاً خدمات مشاوره‌ای رایگان یا کم‌هزینه‌ای ارائه می‌دهند که می‌تواند در کاهش اثرات سوگ مؤثر باشد

### نقش دانشگاه در حمایت از دانشجویان

#### سوگوار

دانشگاه‌ها می‌توانند با ارائه خدمات مشاوره‌ای، ایجاد گروه‌های حمایتی، و افزایش آگاهی در مورد سوگ، به دانشجویان در گذر از این دوره کمک کنند. اساتید نیز می‌توانند با درک شرایط دانشجویان و ارائه فرصت‌های انعطاف‌پذیر در انجام تکالیف، از آن‌ها حمایت کنند

#### نتیجه‌گیری

سوگ، با وجود دشواری‌هایش، می‌تواند به بخشی از فرآیند رشد و تحول فرد تبدیل شود. در دوران دانشجویی، مواجهه صحیح با این احساس و بهره‌گیری از حمایت‌های اجتماعی و روان‌شناختی می‌تواند به کاهش اثرات منفی آن کمک کند. دانشگاه‌ها و محیط‌های آموزشی نیز نقش مهمی در ایجاد بسترهای حمایتی برای دانشجویان دارند تا آن‌ها بتوانند این دوره را با کمترین آسیب سپری کنند

پردازش صحیح آن شوند.

**\* نوع و شدت فقدان:** از دست دادن یک عزیز نزدیک ممکن است تأثیرات عمیق‌تری داشته باشد تا از دست دادن یک فرصت تحصیلی یا شغلی. راهکارهای مدیریت سوگ در دانشجویان برای کاهش تأثیرات منفی سوگ و بهره‌گیری از جنبه‌های مثبت آن، دانشجویان می‌توانند از راهکارهای زیر استفاده کنند

#### ۱. پذیرش احساسات: سرکوب کردن

احساسات ناشی از سوگ ممکن است اثرات منفی بلندمدتی داشته باشد. درک این که سوگ یک فرآیند طبیعی است، می‌تواند به کاهش فشار روحی کمک کند

#### ۲. جستجوی حمایت اجتماعی: صحبت

کردن با دوستان، خانواده یا مشاوران دانشگاهی می‌تواند به کاهش اثرات منفی سوگ کمک کند.

#### ۳. مراقبت از سلامت جسمی و روانی:

تغذیه مناسب، ورزش، خواب کافی و فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند یوگا و مدیتیشن می‌توانند به بهبود وضعیت روانی کمک کنند

#### ۴. نوشتن درباره احساسات: نوشتن

خاطرات یا احساسات در یک دفترچه می‌تواند به پردازش بهتر سوگ کمک کند و فرد را از احساسات درونی خود آگاه‌تر کند

#### ۵. تغییر نگرش نسبت به فقدان:

نگاه به فقدان به‌عنوان بخشی از



## نقش انعطاف‌پذیری شناختی در سلامت روان:

# بینشی نوین از تحقیقات اخیر



علی عبداللهی

انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی در سلامت روان، توانایی فرد در تغییر دیدگاه‌ها، افکار و رفتارهای خود در مواجهه با شرایط جدید یا چالش‌برانگیز است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این ویژگی با کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش کیفیت زندگی در ارتباط است. این مقاله به بررسی پژوهش‌های جدید در این زمینه پرداخته و نقش انعطاف‌پذیری شناختی در بهبود سلامت روان را تحلیل می‌کند.

### مقدمه

در دنیای پیچیده و پویای امروز، افراد به‌طور مداوم با چالش‌های مختلفی روبه‌رو می‌شوند که نیازمند توانایی تطبیق سریع و تغییر دیدگاه هستند. انعطاف‌پذیری شناختی، به‌عنوان توانایی تغییر الگوهای فکری و رفتاری، به‌طور مستقیم با سلامت روان مرتبط است. اما این ویژگی چگونه بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد؟ تحقیقات اخیر چه یافته‌های جدیدی در این حوزه ارائه داده‌اند؟

### انعطاف‌پذیری شناختی و عملکرد مغز

مطالعات عصب‌شناسی اخیر نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی با فعالیت بخش‌هایی از مغز، از جمله قشر پیش‌پیشانی و هیپوکامپ، در

ارتباط است. این نواحی مسئول پردازش اطلاعات جدید و سازگاری با تغییرات محیطی هستند. افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری برخوردارند، در موقعیت‌های استرس‌زا تصمیمات بهتری می‌گیرند و احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند

### تأثیر بر اختلالات روانی

یکی از مهم‌ترین یافته‌های جدید در این حوزه، ارتباط مستقیم بین انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش علائم اضطراب و افسردگی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی که قادرند دیدگاه‌های خود را تغییر دهند و راه‌حل‌های جایگزین برای مشکلات پیدا کنند، کمتر دچار استرس‌های مزمن می‌شوند. این یافته‌ها به توسعه روش‌های درمانی جدید، مانند درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری شناختی، کمک کرده است

### راهبردهای تقویت انعطاف‌پذیری

#### شناختی

برخی از راهکارهای عملی برای افزایش انعطاف‌پذیری شناختی شامل موارد زیر است

#### ۱. تمرین تغییر دیدگاه:

تلاش برای نگاه کردن به مسائل از زوایای مختلف. به‌عنوان مثال،



**پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی که قادرند دیدگاه‌های خود را تغییر دهند و راه‌حل‌های جایگزین برای مشکلات پیدا کنند، کمتر دچار استرس‌های مزمن می‌شوند.**



متفاوت، و مشارکت در بحث‌های گروهی می‌تواند توانایی پذیرش دیدگاه‌های مختلف را تقویت کند

### ۷. بازی‌های فکری و حل مسئله:

انجام بازی‌های استراتژیک مانند شطرنج، سودوکو یا پازل‌های پیچیده می‌تواند ذهن را تمرین داده و انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش دهد

### ۸. ورزش و فعالیت بدنی:

تمرینات بدنی به‌خصوص ورزش‌هایی که نیاز به هماهنگی بین ذهن و بدن دارند، مانند یوگا یا هنرهای رزمی، می‌توانند در افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی مؤثر باشند

### کلام آخر

انعطاف‌پذیری شناختی یک مهارت کلیدی در مدیریت استرس، بهبود سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی است. با توجه به یافته‌های اخیر، می‌توان از این مفهوم برای توسعه راهبردهای درمانی و پیشگیرانه استفاده کرد. تحقیقات آینده می‌تواند بر بررسی راه‌های مؤثرتر برای ارتقای این توانایی در گروه‌های مختلف تمرکز کند

وقتی با یک مشکل مواجه می‌شوید، از خود بپرسید که یک فرد دیگر چگونه به این مسئله نگاه می‌کند؟

### ۲. مدیتیشن و ذهن‌آگاهی:

تمرین‌های ذهن‌آگاهی مانند تمرکز بر تنفس یا مشاهده افکار بدون قضاوت می‌تواند به افراد کمک کند تا پاسخ‌های انعطاف‌پذیرتری به چالش‌های روزمره داشته باشند

### ۳. یادگیری مداوم:

مطالعه موضوعات جدید، یادگیری زبان‌های خارجی، یا حل معماها و بازی‌های فکری می‌تواند ذهن را فعال نگه دارد و توانایی پردازش شناختی را تقویت کند

### ۴. بازسازی شناختی:

تمرین تغییر افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با دیدگاه‌های مثبت‌تر. مثلاً به جای گفتن "من در این کار شکست خوردم"، می‌توان گفت "این فرصتی برای یادگیری و بهبود است"

### ۵. انعطاف در برنامه‌ریزی روزانه:

تعیین اهداف منعطف و قابل تغییر برای کارهای روزمره، که به افراد کمک می‌کند در برابر موانع احساس ناکامی نکنند

### ۶. تعاملات اجتماعی متنوع:

شرکت در گروه‌های مختلف، گفتگو با افراد از فرهنگ‌ها و پیشینه‌های

# معرفی کتاب



**نام کتاب: هشت قرار عاشقانه**  
**نویسندگان: جان گاتمن، جولی گاتمن**



تازه‌واردهای دنیای عشق و رابطه است، بهتر است دوباره فکر کنید. حتی اگر سال‌هاست در یک رابطه هستید، این گفت‌وگوها می‌تواند رابطه‌تان را تازه کند و زخم‌های قدیمی را ترمیم کند. برقراری ارتباط موثر یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که در این کتاب یاد می‌گیرید. این‌که چطور احساسات خود را بدون ترس یا قضاوت به زبان بیاورید و در عین حال به نیازهای شریک زندگی‌تان هم گوش دهید این کتاب به شما می‌آموزد که درک تعارض‌ها و اختلاف‌نظرها به همان اندازه‌ی لحظات شاد و عاشقانه مهم است. گاتمن‌ها تأکید می‌کنند که عشق پایدار زمانی ممکن است که یاد بگیرید چگونه به استقبال تفاوت‌های همدیگر بروید، نه این‌که از آن‌ها فرار کنید. یکی از نکات جالب کتاب این است که به جای توصیه‌های کلیشه‌ای، بر اهمیت بازی، شوخی و لحظات شاد در زندگی مشترک تأکید دارد. حتی ساده‌ترین کارهای روزمره، مثل خرید یا پرداخت قبوض، می‌توانند به لحظاتی شاد و لذت‌بخش تبدیل شوند. کافی است کمی خلاقیت و حس بازیگوشی به زندگی‌تان اضافه کنید

فرقی نمی‌کند که در ابتدای رابطه باشید یا سال‌هاست در کنار هم زندگی می‌کنید، هشت قرار عاشقانه

کتاب هشت قرار عاشقانه اثری الهام‌بخش از جان گاتمن، جولی شوارتز گاتمن، داگ آبرامز و راشل کارلتون آبرامز است که به زوجها کمک می‌کند رابطه‌ی خود را عمیق‌تر کرده و عشقشان را پایدارتر کنند. این کتاب بر اساس سال‌ها پژوهش در «آزمایشگاه عشق» جان گاتمن نوشته شده و به شما یاد می‌دهد چطور با انجام هشت گفت‌وگوی مهم، پایه‌های محکمی برای رابطه‌تان بسازید. موضوعات این گفت‌وگوها شامل اعتماد، پول، رابطه جنسی، خانواده، معنویت، ماجراجویی، رویاها و مدیریت اختلافات است

کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده که هر گفت‌وگو مانند یک قرار عاشقانه باشد؛ فرصتی برای نشستن در کنار هم و صحبت درباره‌ی موضوعاتی که شاید در زندگی روزمره کمتر به آن‌ها توجه می‌کنید. این هشت گفت‌وگو راهی برای کشف دوباره‌ی احساسات و خواسته‌های همدیگر است. چیزی که این کتاب را از سایر کتاب‌های مربوط به روابط متمایز می‌کند، کاربردی بودن آن است. نویسندگان نه تنها به تئوری‌های پیچیده نمی‌پردازند، بلکه تمرین‌ها و فعالیت‌هایی را پیشنهاد می‌کنند که شما و شریک زندگی‌تان را تشویق به گفت‌وگوی عمیق و صمیمی می‌کند

اگر فکر می‌کنید این کتاب برای



می‌تواند نگاهی تازه به رابطه‌ی شما بدهد. اگر در شروع رابطه هستید، این کتاب به شما کمک می‌کند پایه‌های محکمی برای آینده بسازید. اگر مدت‌هاست با هم زندگی می‌کنید و احساس می‌کنید رابطه‌تان به تکرار افتاده، این کتاب فرصتی است برای بازگشت به هیجان و صمیمیت روزهای اول

در نهایت، این کتاب یادآور می‌شود که هیچ رابطه‌ای بی‌نقص نیست و همه‌ی ما در ارتباطات خود اشتباه می‌کنیم. نکته‌ی مهم این است که چطور اشتباهات خود را بپذیریم و برای ترمیم آن‌ها تلاش کنیم. هشت قرار عاشقانه راهنمایی ارزشمند برای ساختن عشقی عمیق و پایدار است که هر زوجی می‌تواند از آن بهره‌بردار

### [بخش‌هایی از کتاب]

"عشق تنها احساس نیست، یک انتخاب است. انتخاب هر روزه برای قدردانی، احترام و مراقبت از کسی که دوستش دارید."



"رابطه‌ی سالم نه به دلیل نبود مشکلات، بلکه به خاطر توانایی حل آن‌ها با همدلی و احترام متقابل است."



"صمیمیت زمانی شکل می‌گیرد که بتوانید بدون ترس از قضاوت، خود واقعی‌تان را با طرف مقابل به اشتراک بگذارید."



"تعارض‌ها مانند آتش هستند؛ اگر به درستی مدیریت شوند، می‌توانند رابطه‌تان را گرم و زنده نگه دارند، اما اگر کنترل نشوند، همه چیز را می‌سوزانند."



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.