

۳۳

# جرعه

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

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره سی و سوم / اسفند ۱۴۰۴



زیست با کیفیت و ارتقای سلامت روانی - اجتماعی



2025



You can't stop the  
waves, but you can  
learn to surf.

"The Happiness Trap"  
by Russ Harris



۳۳

# جرعه

J O R E H . 3 3

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

## فهرست

۴ سخن مدیرمسئول  
رشد پس از بحران!

۶ پایان یک سال، آغاز یک  
تغییر؛ چگونه از تجربیات خود  
گذشته برای رشد شخصی در  
سال جدید استفاده کنیم؟

۱۰ هدف‌گذاری برای سال  
جدید: راهکاری برای  
موفقیت دانشجویان

۱۶ رازهای پنهان ابهام: چگونه  
نامشخص بودن بر ذهن و  
جسم ما تأثیر می‌گذارد؟

۲۰ معرفی کتاب:  
تله شادمانی



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: ۰۲۱-۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

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

## سخن مدیرمسئول

## رشد پس از بحران!



حمید پیروی

بهار، نماد تولدی دوباره و آغاز فصل تازه‌ای از زندگی است، اما حقیقت آن تنها در طبیعت بیرون نیست؛ بهار واقعی در درون ماست، جایی که بذره‌های امید، عشق و آرزوها خوابیده‌اند، منتظر لحظه‌ای مناسب برای روییدن. بهار درون زمانی آغاز می‌شود که قلبمان را از زمستان تردیدها و ترسها پاک کنیم و تصمیم بگیریم از خاکستر گذشته، جوانه‌های تازه‌ای برویانیم. این فرآیند نیازمند شجاعت رها کردن گذشته و پذیرش آنچه می‌توانیم باشیم است. هر یک از ما باغبان روح خود هستیم. با نگاه به درون، بذره‌های استعداد، عشق و خرد را می‌یابیم که تنها منتظر نور آگاهی و آب تلاشند تا شکوفا شوند. بهار درون، فصل شکوفایی این بذرهاست، زمانی که می‌توانیم خود را از نو بسازیم و به سوی کمال گام برداریم.

از منظر روانشناسی، بهار درون فرآیند رشد و تحول فردی است که نیازمند خودآگاهی و تلاش برای تغییر است. این فرآیند، شامل پذیرش خود، رهاسازی گذشته و ایجاد فضایی امن برای تجربه احساسات و افکار جدید است. روان‌شناسان مثبت‌نگر این را "رشد پس از بحران" می‌نامند و نشان می‌دهند چالش‌ها چگونه می‌توانند به فرصتهایی برای شکوفایی تبدیل شوند. بنابراین، بهار درون نه تنها یک استعاره، بلکه واقعیتی روانشناختی است که یادآوری می‌کند رشد و تحول از درون آغاز می‌شود و با تلاش و خودآگاهی، می‌توانیم به بهترین نسخه خود تبدیل شویم.

بیابید این بهار را در وجود خود جشن بگیریم و بگذاریم بهترین بهار از قلبمان آغاز شود.

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزومندم







# پایان یک سال، آغاز یک تغییر؛ چگونه از تجربیات گذشته خود برای رشد شخصی در سال جدید استفاده کنیم؟



علی عبداللهی

پایان سال همیشه فرصتی است برای تأمل بر گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده. در این روزها، بسیاری از ما درگیر مرور خاطرات، ارزیابی دستاوردها و حتی حسرت خوردن بابت فرصت‌های از دست‌رفته هستیم. اما چگونه می‌توانیم این تأملات را به ابزاری برای رشد شخصی تبدیل کنیم؟ پژوهش‌های روانشناختی متعددی نشان می‌دهد که بررسی سال گذشته و یادگیری از آن می‌تواند مسیر ما را برای سال جدید روشن‌تر و هدفمندتر کند. در این بخش، به روش‌هایی می‌پردازیم که می‌توانند به ما کمک کنند تا از تجربیات سال گذشته برای داشتن سالی پربارتر استفاده کنیم.

## پذیرش گذشته: درس گرفتن به جای سرزنش خود

یکی از موانع رشد شخصی این است که به جای تحلیل منطقی اشتباهات، خود را به خاطر آن‌ها سرزنش کنیم. خودشفقتی به ما کمک می‌کند تا بدون



تخریب عزت نفس، از تجربیات گذشته بیاموزیم. تحقیقات روانشناسی نشان داده است که پذیرش اشتباهات به جای سرزنش مداوم، به افراد کمک می‌کند تا تصمیمات بهتری در آینده بگیرند. بنابراین، به جای تمرکز بر "ای کاش‌ها"، از خود بپرسید: "این تجربه چه چیزی به من آموخت؟"

### مرور دستاوردها: حتی موفقیت‌های

#### کوچک را ببینید

گاهی اوقات آن قدر روی اهداف بلندمدت متمرکز می‌شویم که موفقیت‌های کوچک را نادیده می‌گیریم. بررسی سال گذشته فرصتی است تا حتی کوچکترین دستاوردهای خود را یادآوری کنیم. این کار باعث افزایش انگیزه و تقویت اعتماد به نفس می‌شود. به جای تمرکز بر آنچه که هنوز به دست نیآورده‌اید، لیستی از موفقیت‌هایتان تهیه کنید حتی اگر شامل کارهای ساده‌ای مانند حفظ یک عادت مثبت یا غلبه بر یک ترس کوچک باشد.

### ارزیابی روابط: چه کسانی بر زندگی

#### شما تأثیر گذاشتند؟

روابط ما تأثیر عمیقی بر سلامت روان و احساس خوشبختی ما دارند. بررسی سالانه فرصتی است برای ارزیابی روابط و تصمیم‌گیری درباره‌ی آنها از خود بپرسید

• چه کسانی باعث رشد و انگیزه‌ی

من شدند؟

• چه رابطه‌هایی انرژی من را تحلیل بردند؟

• چگونه می‌توانم در سال جدید روابط سالم‌تر و معنادارتری بسازم؟ گاهی لازم است که از افرادی که تأثیر منفی دارند فاصله بگیریم و در عوض، روابط مثبت را تقویت کنیم

### تعیین اهداف واقع‌بینانه برای سال جدید

بسیاری از افراد در آغاز سال جدید اهداف بزرگی تعیین می‌کنند، اما بعد از چند هفته انگیزه‌ی خود را از دست می‌دهند. علت این امر، تعیین اهداف غیرواقع‌بینانه یا نداشتن برنامه‌ی مشخص برای رسیدن به آنهاست. مثلاً به جای گفتن "در سال جدید ورزشکار بهتری می‌شوم"، بگویید: «هر هفته سه روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنم.

### مدیریت استرس و مراقبت از سلامت روان

پایان سال می‌تواند زمان پر استرسی باشد. فشارهای اجتماعی، انتظارات خانوادگی و احساس ناتمام ماندن کارها می‌توانند باعث اضطراب شوند. مهم است که در این دوران از روش‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن و نوشتن‌های روزانه استفاده کنیم. همچنین، داشتن لحظات استراحت، تنظیم خواب منظم و توجه به سلامت جسمی، تأثیر مستقیمی بر آرامش ذهنی دارد. در سال جدید، یکی از مهم‌ترین اهداف شما این است که به سلامت روان خود بیشتر توجه کنید



دهم (مثلاً «کمتر از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنم»، «کمتر خودم را با دیگران مقایسه کنم» \* چیزهایی که باید متوقف کنم (مثلاً «متوقف کردن رفتارهای ناپخته در روابطم»، «متوقف کردن اهمال‌کاری».

این روش کمک می‌کند تا سال جدید را با تمرکز بیشتری آغاز کنید

## نتیجه‌گیری: سال جدید، فرصت

### دوباره‌ای برای رشد

نگاه به گذشته نباید با حسرت همراه باشد، بلکه باید از آن به عنوان ابزاری برای رشد و پیشرفت استفاده کرد. با پذیرش اشتباهات، قدردانی از موفقیت‌ها، تقویت روابط سالم، تعیین اهداف واقع‌بینانه و مراقبت از سلامت روان، می‌توانیم سال جدید را با انگیزه و انرژی بیشتری آغاز کنیم. پایان سال، زمانی است برای بستن پرونده‌ی گذشته و نوشتن فصلی جدید در زندگی. آیا آماده‌اید که بهترین نسخه‌ی خود را در سال جدید بسازید؟ پس

- \* با خودتان مهربان باشید.
- \* از گذشته بیاموزید، اما در آن گیر نکنید.
- \* موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید.

## ۲. روش عملی برای پایان سال و برنامه‌ریزی برای آینده

برای اینکه بتوانید به طور مؤثر از تجربیات سال گذشته درس بگیرید و مسیر روشنی برای سال جدید ترسیم کنید، پیشنهاد می‌کنم این تمرین‌های کاربردی را انجام دهید. این تمرین‌ها به شما کمک می‌کنند تا افکار و احساسات خود را نظم دهید و با ذهنی شفاف‌تر وارد سال جدید شوید

### ۱. نوشتن نامه‌ای به خودتان

یک نامه به نسخه‌ی یک سال پیش خودتان بنویسید. در این نامه، به نکات زیر توجه کنید

- \* چه تجربیاتی در این سال داشتید؟
- \* چه چیزهایی یاد گرفتید؟
- \* چه لحظاتی بیشترین تأثیر را روی شما گذاشتند؟
- \* اگر می‌توانستید با خود یک سال پیش‌تان صحبت کنید، چه توصیه‌هایی به او می‌کردید؟

### ۲. فهرست "بایدهای کمتر، بیشتر و متوقف شده"

یکی از راه‌های ساده و کارآمد برای بهبود زندگی، مرور عادت‌ها و الگوهای رفتاری است. برای این کار، سه فهرست زیر را تهیه کنید

- \* چیزهایی که باید بیشتر انجام دهم (مثلاً «هر ماه کتاب بخوانم»، «بصورت منظم ورزش کنم» \* چیزهایی که باید کمتر انجام



# هدف‌گذاری برای سال جدید: راهکاری برای موفقیت دانشجویان



وحید تقوی

هر سال جدید فرصتی برای بازنگری در اهداف، برنامه‌ها و چشم‌اندازهای فردی است. این زمان نه تنها برای مرور دستاوردهای گذشته و شناسایی نقاط ضعف، بلکه برای ایجاد برنامه‌ای جدید و روشن برای آینده نیز بسیار ارزشمند است. برای دانشجویان، هدف‌گذاری نه تنها به برنامه‌ریزی تحصیلی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند مسیر رشد فردی و حرفه‌ای را نیز روشن‌تر سازد. با استفاده از روش‌های علمی و عملی هدف‌گذاری، دانشجویان قادر خواهند بود تا مسیر خود را با دقت بیشتری تعیین کنند و از منابع موجود به بهترین نحو استفاده کنند.

## چرا هدف‌گذاری مهم است؟

هدف‌گذاری به عنوان یکی از مؤثرترین ابزارهای رشد شخصی و تحصیلی شناخته می‌شود. داشتن اهداف مشخص باعث افزایش انگیزه، تمرکز و بهره‌وری می‌شود. دانشجویانی که اهداف روشنی دارند، بهتر می‌توانند منابع خود را مدیریت کنند و از اتلاف وقت جلوگیری نمایند. هدف‌گذاری باعث می‌شود تا فرد احساس پیشرفت و موفقیت داشته باشد و در عین حال از سردرگمی در مواجهه با چالش‌ها جلوگیری کند. علاوه بر این، هدف‌گذاری به دانشجویان کمک می‌کند تا انگیزه خود را حفظ کرده و در مسیر رسیدن به اهداف خود، حتی در شرایط سخت نیز مقاومت کنند. یکی از ویژگی‌های مثبت هدف‌گذاری این است که فرد را به سمت اولویت‌های مهم هدایت می‌کند و از توجه به مسائل کم‌اهمیت جلوگیری می‌کند.

## ویژگی‌های یک هدف مناسب

برای اینکه هدف‌ها به درستی تعیین شوند، باید ویژگی‌های خاصی داشته باشند. یکی از چارچوب‌های شناخته‌شده برای تعیین اهداف، مدل SMART است که شامل ویژگی‌های زیر است



**برای اینکه هدف‌ها به**

**درستی تعیین شوند،**

**باید ویژگی‌های خاصی**

**داشته باشند. یکی از**

**چارچوب‌های شناخته‌شده**

**برای تعیین اهداف، مدل**

**SMART است**





**مشخص:** (Specific) هدف باید واضح و دقیق باشد. یک هدف مبهم نمی‌تواند فرد را در مسیر رسیدن به نتیجه هدایت کند. برای مثال، به جای 'می‌خواهم نمرات بهتری بگیرم'، هدف باید دقیق‌تر باشد مانند 'می‌خواهم در درس ریاضی نمره بالای ۱۸ بگیرم'

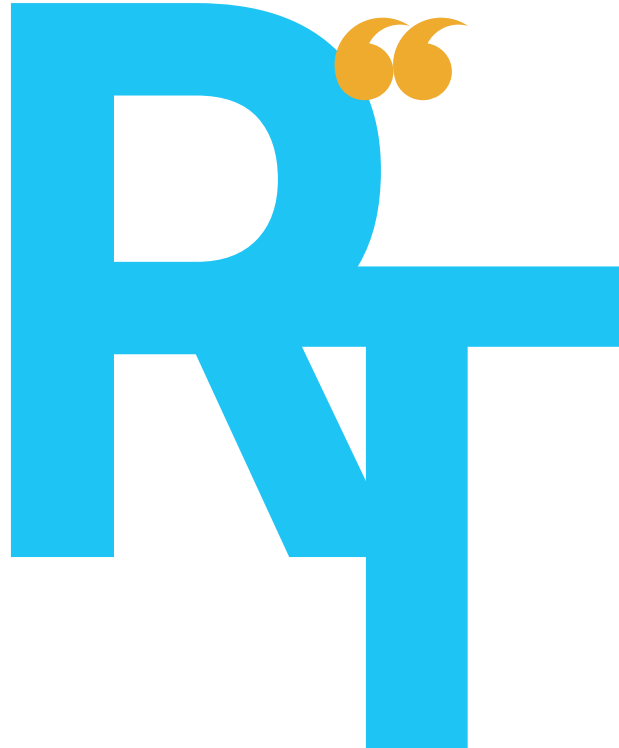
**قابل اندازه‌گیری:** (Measurable) پیشرفت در مسیر هدف باید سنجیدنی باشد. این ویژگی به فرد کمک می‌کند تا بفهمد در کجا ایستاده است و چقدر به هدف خود نزدیک شده است. برای مثال، به جای اینکه بگوییم 'می‌خواهم بهتر باشم'، باید بگوییم 'می‌خواهم در پایان ماه به سطحی از تسلط در زبان انگلیسی برسم که قادر به مکالمه روان باشم'

**دست‌یافتنی:** (Achievable) هدف نباید فراتر از توانایی‌ها و امکانات فرد باشد. برای مثال، تعیین هدف برای یادگیری یک زبان جدید در دو هفته، هدفی غیرواقعی است. هدف باید با امکانات و زمان در دسترس هماهنگ باشد

**مرتبط:** (Relevant) هدف باید با نیازها و خواسته‌های فرد هماهنگ باشد. باید با ارزش‌ها و اولویت‌های فرد هم‌راستا باشد تا انگیزه فرد برای رسیدن به آن



**پیشرفت در مسیر هدف  
باید سنجیدنی باشد. این  
ویژگی به فرد کمک می‌کند  
تا بفهمد در کجا ایستاده  
است و چقدر به هدف  
خود نزدیک شده است.**



حفظ شود. هدف‌های نامربوط می‌توانند انرژی فرد را هدر دهند  
**زمان‌بندی‌شده: (Time-bound)**  
 برای رسیدن به هدف باید یک بازه زمانی مشخص تعیین شود. هدف بدون زمان‌بندی، به راحتی به تأخیر می‌افتد. داشتن تاریخ‌های مشخص برای بررسی پیشرفت و ارزیابی نهایی هدف بسیار مهم است

### چالش‌های رایج در هدف‌گذاری

بسیاری از دانشجویان با موانعی مانند بی‌انگیزگی، عدم تعهد به برنامه‌ریزی، تغییر اولویت‌ها و فشارهای محیطی روبه‌رو هستند. برخی از این چالش‌ها ناشی از این است که هدف‌های تعیین‌شده به اندازه کافی قابل دسترسی نیستند، یا اینکه فرد قادر به ارزیابی واقع‌بینانه شرایط خود نیست

یکی دیگر از مشکلات رایج در هدف‌گذاری، نداشتن اعتماد به نفس کافی است. در این صورت، فرد ممکن است نتواند به درستی بر روی اهداف خود متمرکز شود. یکی دیگر از موانع هدف‌گذاری، نداشتن انگیزه کافی است. بی‌انگیزگی باعث می‌شود فرد نتواند در مسیر هدف خود ثابت‌قدم بماند. در چنین شرایطی،



**هدف‌گذاری یکی از کلیدهای اصلی موفقیت در زندگی دانشجویی است. با تعیین اهداف مشخص، برنامه‌ریزی صحیح و ارزیابی مستمر، می‌توان به موفقیت‌های بزرگ‌تری دست یافت.**



ممكن است فرد هدف‌های خود را به تأخیر بیندازد یا حتی به طور کلی آنها را کنار بگذارد

### ارزیابی مستمر

هر چند وقت یک بار، پیشرفت خود را بررسی و در صورت لزوم مسیر را اصلاح کنید. ارزیابی مداوم به فرد کمک می‌کند تا مسیر خود را بهبود بخشد و از انحراف از هدف جلوگیری کند

### سخن آخر

هدف‌گذاری یکی از کلیدهای اصلی موفقیت در زندگی دانشجویی است. با تعیین اهداف مشخص، برنامه‌ریزی صحیح و ارزیابی مستمر، می‌توان به موفقیت‌های بزرگ‌تری دست یافت. سال جدید فرصتی مناسب برای بازنگری در اهداف و ایجاد تغییرات مثبت است. هدف‌گذاری نه تنها برای موفقیت‌های تحصیلی، بلکه برای رشد فردی نیز ضروری است. دانشجویان باید در این مسیر از تکنیک‌ها و روش‌های علمی استفاده کنند و از مشکلات رایج در هدف‌گذاری جلوگیری نمایند. با تعهد به اهداف، هر دانشجو می‌تواند به موفقیت‌های بزرگی دست یابد

ممكن است فرد هدف‌های خود را به تأخیر بیندازد یا حتی به طور کلی آنها را کنار بگذارد

### روش‌های موثر برای هدف‌گذاری و پایبندی به آن

برای غلبه بر چالش‌های هدف‌گذاری، تکنیک‌های مختلفی وجود دارد که به دانشجویان کمک می‌کند تا اهداف خود را بهتر برنامه‌ریزی و پیگیری کنند

### تقسیم اهداف به گام‌های کوچک تر

اهداف بزرگ را به بخش‌های کوچک‌تر و قابل اجرا تبدیل کنید. این امر باعث می‌شود تا با احساس دستاوردهای کوچک، انگیزه بیشتری برای ادامه داشته باشید

### ایجاد عادت‌های روزانه

عادات مثبت، پیوستگی در مسیر هدف را تضمین می‌کنند. عادت‌هایی مانند برنامه‌ریزی روزانه، مرور اهداف و ارزیابی پیشرفت می‌تواند به تثبیت مسیر کمک کند

### نوشتن اهداف

مستندسازی اهداف باعث افزایش تعهد نسبت به آنها می‌شود. نوشتن اهداف به فرد کمک می‌کند که به طور مرتب آنها را





# رازهای پنهان ابهام: چگونه نامشخص بودن بر ذهن و جسم ما تأثیر می‌گذارد؟



مریم فدائی

ابهام یکی از ویژگی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان است که در موقعیت‌های مختلفی مانند تصمیم‌گیری، تغییرات اجتماعی، شرایط کاری، روابط بین‌فردی و حتی درک اطلاعات جدید تجربه می‌شود. در روانشناسی، ابهام به‌عنوان وضعیتی تعریف می‌شود که در آن فرد با اطلاعات ناکافی، متناقض یا نامشخص مواجه است. این وضعیت می‌تواند واکنش‌های روانشناختی و جسمانی متعددی را در فرد ایجاد کند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض ابهام، می‌تواند اثرات مخربی بر سلامت روان و جسم داشته باشد. در این مقاله، تأثیر روانشناختی ابهام بر انسان از جنبه‌های مختلف بررسی می‌شود.

## تأثیر ابهام بر استرس و اضطراب

ابهام اغلب با استرس و اضطراب همراه است. هنگامی که فرد با شرایطی مبهم روبه‌رو می‌شود، ذهن او تلاش می‌کند تا پاسخی منطقی برای آن بیابد. این تلاش می‌تواند منجر به افزایش فعالیت مغزی و تحریک سیستم عصبی سمپاتیک شود که در نهایت به افزایش ضربان قلب، تعریق، تنش عضلانی و افزایش سطح کورتیزول منجر می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که تحمل کمتری نسبت به ابهام دارند، در شرایط نامشخص سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می‌کنند. این افراد ممکن است دچار تفکرات فاجعه‌آمیز شده و سناریوهای منفی را در ذهن خود ترسیم کنند که منجر به تشدید استرس می‌شود. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که در محیط‌های پر از ابهام رشد کرده‌اند، در دوران بزرگسالی ممکن است آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به اضطراب



### اثرات جسمانی ناشی از ابهام

ابهام نه تنها بر سلامت روان، بلکه بر سلامت جسم نیز اثرگذار است. مطالعات نشان داده‌اند که مواجهه طولانی‌مدت با شرایط نامشخص، می‌تواند موجب افزایش التهابات بدن و کاهش عملکرد سیستم ایمنی شود. افزایش سطح کورتیزول در پاسخ به ابهام می‌تواند در بلندمدت منجر به بیماری‌های مزمنی مانند فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی - عروقی شود. همچنین، افرادی که به‌طور مداوم در معرض شرایط نامشخص قرار دارند، ممکن است علائمی مانند بی‌خوابی، سردردهای مزمن و مشکلات گوارشی را تجربه کنند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که استرس ناشی از ابهام می‌تواند تأثیر مستقیم بر میکروبیوم روده داشته باشد و منجر به مشکلاتی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر شود. این مسئله به وضوح نشان می‌دهد که روان و جسم انسان در مواجهه با ابهام، ارتباطی تنگاتنگ با یکدیگر دارند.

### تأثیر ابهام بر روابط بین‌فردی

ابهام می‌تواند موجب اختلال در روابط بین‌فردی شود. در روابطی که شفافیت وجود ندارد، احتمال سوءتفاهم و درگیری افزایش می‌یابد. عدم اطمینان نسبت به احساسات یا نیات دیگران می‌تواند باعث ایجاد بی‌اعتمادی و نگرانی در افراد شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که به‌طور مداوم با ابهام در روابط خود مواجه هستند، احساس ناامنی بیشتری

داشته باشند. برای مثال، پژوهشی که در دانشگاه هاروارد انجام شد، نشان داد کودکانی که در محیط‌هایی با عدم قطعیت زیاد رشد می‌کنند، به احتمال بیشتری در آینده با اختلالات اضطرابی مواجه می‌شوند.

### تأثیر ابهام بر عملکرد شناختی و تصمیم‌گیری

ابهام می‌تواند تأثیرات مخربی بر عملکرد شناختی داشته باشد. زمانی که افراد در معرض اطلاعات نامشخص قرار می‌گیرند، توانایی پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری آن‌ها کاهش می‌یابد. مطالعات نشان داده‌اند که ابهام می‌تواند باعث تأخیر در تصمیم‌گیری، کاهش دقت در ارزیابی موقعیت‌ها و افزایش اشتباهات شناختی شود. همچنین، افرادی که در شرایط مبهم قرار دارند، تمایل دارند تا تصمیمات خود را به تعویق بیندازند یا به تصمیمات سریع و غیرمنطقی متوسل شوند که می‌تواند منجر به پیامدهای نامطلوب شود. از نظر نوروساینس، هنگامی که مغز با اطلاعات نامشخص روبرو می‌شود، فعالیت بخش‌هایی از مغز مانند قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex) و آمیگدال افزایش می‌یابد. این مناطق به پردازش احساسات و تصمیم‌گیری کمک می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت بیش‌ازحد این نواحی می‌تواند باعث احساس خستگی ذهنی و کاهش توانایی تمرکز شود.

واکنش‌های فیزیولوژیکی ناشی از ابهام کمک کند

**۳. افزایش مهارت‌های حل مسئله:** توانایی حل مسئله و تفکر انتقادی می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با شرایط نامشخص، راهکارهای منطقی‌تری را انتخاب کنند

**۴. کاهش وابستگی به کنترل مطلق:** پذیرش این واقعیت که همه چیز در زندگی قابل کنترل نیست، می‌تواند به کاهش استرس ناشی از ابهام کمک کند

**۵. ایجاد حمایت اجتماعی:** داشتن شبکه حمایتی قوی شامل خانواده، دوستان و مشاوران و روانشناسان می‌تواند در مقابله با استرس ناشی از ابهام مؤثر باشد

## نتیجه‌گیری

ابهام بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است و می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان و جسم افراد داشته باشد. از استرس و اضطراب گرفته تا اختلال در تصمیم‌گیری، مشکلات جسمانی و چالش‌های بین‌فردی، همه از پیامدهای قرار گرفتن در معرض شرایط نامشخص هستند. با این حال، توسعه مهارت‌های مدیریت ابهام و استفاده از راهکارهای کاهش استرس می‌تواند به افراد کمک کند تا بهتر با این شرایط کنار بیایند. در دنیایی که تغییرات سریع و پیش‌بینی‌ناپذیر بخشی از زندگی روزمره است، یادگیری نحوه مواجهه با ابهام می‌تواند عاملی کلیدی در بهبود کیفیت زندگی باشد

دارند و ممکن است در برقراری ارتباط مؤثر دچار مشکل شوند. این مسئله می‌تواند منجر به افزایش سطح استرس در روابط شخصی و حرفه‌ای شده و کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد

جالب است بدانید که در فرهنگ‌های مختلف، میزان تحمل افراد نسبت به ابهام متفاوت است. برای مثال، در جوامع شرقی که ارزش‌های جمع‌گرایانه قوی‌تری دارند، افراد ممکن است راحت‌تر با ابهام کنار بیایند، در حالی که در جوامع غربی که فردگرایی بیشتر است، نیاز به شفافیت و قطعیت بالاتر احساس می‌شود

## راهکارهای مدیریت ابهام

با توجه به تأثیرات منفی ابهام بر روان و جسم، توسعه مهارت‌های مدیریت ابهام امری ضروری است. از جمله راهکارهای مفید در این زمینه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

**۱. تقویت تحمل ابهام:** برخی از افراد به دلیل عدم تحمل شرایط نامشخص، دچار اضطراب شدید می‌شوند. تقویت تحمل ابهام از طریق تمرین ذهن‌آگاهی (Mindfulness) و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند به کاهش اثرات منفی آن کمک کند

**۲. مدیریت استرس:** استفاده از تکنیک‌های کاهش استرس مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی و فعالیت‌های بدنی می‌تواند به کنترل

# معرفی کتاب



نام کتاب: تله شادمانی  
نویسندگان: راس هریس  
مترجم: علی صاحبی، مهدی اسکندری  
انتشارات: سایه سخن



**۲. ذهن آگاهی:** در لحظه حال زندگی کنید و افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنید

**۳. ارزش‌ها:** به جای شادی موقت، بر ارزش‌های شخصی خود تمرکز کنید و زندگی‌ای معنا دار بسازید

**۴. اقدام متعهدانه:** گام‌های کوچک و متعهدانه بردارید تا به سمت اهداف معنا دار حرکت کنید

**۵. جداسازی از افکار:** افکار خود را به عنوان واقعیت مطلق نپذیرید، بلکه آنها را به عنوان بخشی از ذهن خود ببینید

### مخاطبان کتاب:

این کتاب برای افرادی مناسب است که احساس می‌کنند در چرخه بی‌پایان تلاش برای شادی گرفتار شده‌اند یا با استرس، اضطراب و نارضایتی دست‌وپنجه نرم می‌کنند

### نتیجه‌گیری:

تله شادمانی به ما یادآوری می‌کند که شادی یک هدف نیست، بلکه نتیجه زندگی کردن بر اساس ارزش‌ها و پذیرش تمامی جنبه‌های زندگی است. این کتاب به جای ارائه راه‌حل‌های سریع، بر ایجاد تغییرات پایدار و معنا دار تأکید می‌کند

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که با وجود تلاش‌های زیاد، همچنان از زندگی رضایت کافی ندارید؟ یا اینکه چرا با وجود دستاوردهای مختلف، احساس شادی نمی‌کنید؟ راس هریس در کتاب **"تله شادمانی"** توضیح می‌دهد که باورهای غلط ما درباره شادی، چگونه می‌توانند ما را در دام نارضایتی و استرس گرفتار کنند. او با معرفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (TCA)، راهکاری عملی برای داشتن زندگی‌ای رضایت‌بخش و معنا دار ارائه می‌دهد

این کتاب در ۳۳ فصل کوتاه و کاربردی، به موضوعاتی مانند ذهن آگاهی، پذیرش، جداسازی شناختی و ارزش‌ها می‌پردازد. هریس نشان می‌دهد که چگونه تلاش برای حذف احساسات منفی، ما را بیشتر درگیر اضطراب و نارضایتی می‌کند. به جای جنگیدن با افکار و احساسات ناخوشایند، او پیشنهاد می‌کند که آنها را بپذیریم و بر ارزش‌های واقعی زندگی خود تمرکز کنیم

### مفاهیم کلیدی کتاب:

**۱. پذیرش:** به جای مبارزه با احساسات منفی، آنها را بپذیرید و اجازه دهید وجود داشته باشند

[بخش‌هایی از کتاب]

**«شادی یک احساس است، نه یک وضعیت دائمی،  
اگر انتظار دارید همیشه شاد باشید، خود را برای ناامیدی آماده کرده‌اید.»**  
[ این جمله یادآوری می‌کند که شادی موقتی است و تلاش برای دستیابی  
به آن به‌عنوان یک هدف دائمی، غیرواقع‌بینانه است. ]

**«زندگی مانند رودخانه است؛ اگر سعی کنید در برابر جریان مقاومت کنید،  
خسته و ناامید خواهید شد. بهتر است یاد بگیرید چگونه با جریان حرکت کنید.»**  
[ مفهوم پذیرش را بیان می‌کند و نشان می‌دهد که مبارزه با  
شرایط زندگی تنها باعث افزایش رنج می‌شود. ]

**«افکار شما واقعیت نیستند؛  
فقط کلمات و تصاویری هستند که در ذهن شما ظاهر می‌شوند.»**  
[ کمک می‌کند تا از افکار خود فاصله بگیرید و آنها را به عنوان واقعیت مطلق نپذیرید. ]

**«ارزش‌ها مانند قطب‌نما هستند.  
قطب‌نما به شما جهت می‌دهد، حتی زمانی که مسیر سخت و ناهموار است.»**  
[ اهمیت شناسایی و دنبال کردن ارزش‌های شخصی را نشان می‌دهد و یادآوری می‌کند  
که زندگی معنادار بر پایه ارزش‌ها بنا شده است. ]

**«شما نمی‌توانید امواج را متوقف کنید، اما می‌توانید یاد بگیرید چگونه موج‌سواری کنید.»**  
[ به زیبایی مفهوم پذیرش و کنار آمدن با احساسات دشوار را بیان می‌کند. ]

**«زندگی دردناک است، اما رنج کشیدن اختیاری است.  
رنج زمانی ایجاد می‌شود که با درد مبارزه می‌کنید.»**  
[ تفاوت بین درد طبیعی زندگی و رنج ناشی از مقاومت در برابر آن را نشان می‌دهد. ]

**«ذهن شما مانند یک ماشین تولید افکار است.  
نمی‌توانید آن را خاموش کنید، اما می‌توانید یاد بگیرید که به افکارش گوش ندهید.»**  
[ کمک می‌کند تا از افکار منفی فاصله بگیرید و آنها را کنترل کنید. ]

**«زندگی یک سفر است، نه یک مقصد.  
اگر فقط به مقصد فکر کنید، از زیبایی مسیر غافل خواهید شد.»**  
[ این جمله یادآوری می‌کند که زندگی در لحظه حال اتفاق می‌افتد و نباید  
تمام تمرکز خود را بر آینده یا اهداف دور بگذارند. ]



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



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.