

۲۷۱

پیام مشاوره

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران ■ سال بیست و پنجم / فروردین ماه ۱۴۰۴ ■

در این شماره می‌خوانید:

- تغییر نگرش راهی موثر برای احساس بهتر / ۲
- رفتارهایی که موقتاً اضطراب را کم می‌کند اما... / ۷
- نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج / ۱۰
- چرا عاشق آدم‌های بیخود می‌شویم؟ / ۱۲
- پیام بهداشتی فروردین ماه / ۱۵

عید عید
عید عید



تغییر نگرش راهی موثر برای احساس بهتر

شماره مقاله: ۴۰۱۱



نقاط کلیدی

- ✱ تغییر نگرش شامل تغییر دیدگاه ما برای درک موقعیت‌ها به شیوه‌ای توانمندتر است.
- ✱ ما می‌توانیم با انتخاب دیدگاه‌های سازنده‌تر، چالش‌های زندگی را مدیریت کنیم.
- ✱ تغییر نگرش، خوش‌بینی، تاب‌آوری و توانمندی را پرورش می‌دهد که همه جنبه‌های زندگی ما را غنی می‌کند.

تغییر نگرش: ابزاری قدرتمند برای سلامت روان

تغییر نگرش یک ابزار بسیار قدرتمند در حوزه سلامت روان است. افراد با تغییر نحوه درک چالش‌ها و مشکلات روزانه خود، بهبود قابل توجهی در خلق و خوی خود ایجاد می‌کنند. تغییر نگرش به ما توانایی تبدیل تهدید به فرصت را می‌دهد. در اصل، تغییر نگرش شامل تغییر دیدگاه ما برای درک موقعیت‌ها به شیوه‌ای سازنده‌تر و توانمندتر است که نحوه تفسیر و پاسخ‌دهی ما به آن‌ها را تغییر می‌دهد. هرچه بیشتر خود را از احساس سنگینی بار زندگی رها کنید، احساس خوشبختی و خوشحالی بیشتری خواهید داشت. برای این منظور می‌بایست نحوه نگاه کردن خود به مسائل را مورد بررسی قرار دهید.

نحوه نگاه کردن شما مهم است

به جای اجازه دادن به افکار منفی برای تسلط بر ذهنیت ما، تغییر نگرش، ما را تشویق می‌کند تا آن‌ها را به چالش کشیده و با تفسیرهای سازگارتر و توانمندتر جایگزین کنیم. با انجام این کار، تاب‌آوری را پرورش می‌دهیم و توانایی خود را برای مقابله با چالش‌های زندگی افزایش می‌دهیم.

تغییر نگرش، ریشه در خرد باستانی دارد

حقیقتی عمیق در عبارت «انسان توسط رویدادها آشفته نمی‌شود، بلکه توسط درک خود از رویدادها آشفته می‌شود»

نهفته است که نشان می‌دهد این شرایط خارجی نیست که ما را آزار می‌دهد، بلکه برداشت‌ها و قضاوت‌های درونی ما درباره آن شرایط است. این بینش بر اهمیت پرورش آگاهی و تسلط بر افکار و تفسیرهای ما تأکید می‌کند، زیرا آن‌ها در نهایت بهزیستی هیجانی و پاسخ‌های ما به دنیای اطراف را شکل می‌دهند. هنگامی که بتوانیم این تمایز را تشخیص دهیم، می‌توانیم خود را برای انتخاب دیدگاه‌های سازنده‌تر و پیمایش و مواجهه با چالش‌های زندگی با تاب‌آوری و وضوح بیشتر توانمند سازیم.

فرانکل در اثر تأثیرگذار خود، «در جستجوی معنا»، قدرت تحول‌بخش تغییر نگرش را حتی در تاریک‌ترین شرایط نشان داد. با وجود تحمل رنج، فرانکل دریافت که هنوز می‌تواند با تغییر نگرش خود به تجربه، معنا و هدف پیدا کند. فرانکل متوجه شد در حالی که نمی‌تواند شرایط خارجی خود را کنترل کند، می‌تواند نگرش و پاسخ خود را کنترل کند. این بینش عمیق به او امکان داد تا در میان مصیبت‌های غیرقابل تصور زنده بماند و رشد کند.

به این مثال‌ها توجه کنید:

مریم دانشجوی دانشگاه، با شکست تحصیلی دست و پنجه نرم می‌کرد. به جای اینکه شکست در درس شیمی را بازتابی از ناتوانی خود ببیند، با نگرشی متفاوت، شکست را به عنوان بخشی از مسیر رشد خودش پذیرفت و آن را فرصتی برای رشد و یادگیری تلقی کرد.

حمید یک فرد شاغل میانسال، از دست دادن شغل خود را به عنوان فرصتی برای دنبال کردن مسیر شغلی رضایت‌بخش‌تر یا کشف فرصت‌های جدید در نظر گرفت. با تغییر نگرش به وضعیت خود و دیدن آن به عنوان یک شکست موقت به جای یک شکست دائمی، توانست خوش‌بینی و تاب‌آوری خود را حتی در شرایط عدم قطعیت حفظ کند.

رضا که به بیماری پارکینسون مبتلا شده بود، از تکنیک تغییر نگرش برای مقابله با چالش‌های پزشکی خود



استفاده کرد. به جای تسلیم شدن به ناامیدی و سرخوردگی، آگاهانه تصمیم گرفت شرایط خود را از چشم انداز دیگری ببیند و بر آنچه هنوز می‌توانست به دست آورد تمرکز کند تا محدودیت‌های خود. رضا تشخیص خود را فرصتی برای قدردانی از لحظه به لحظه زندگی دید و ارتباطات عمیق‌تری با عزیزانش ایجاد کرد. با تغییر نگرش، چالش‌های خود را به عنوان سفری از تاب‌آوری و خودشناسی دید، او توانست خود را برای یافتن معنا و هدف توانمند سازد و مبارزه خود با پارکینسون را به گواهی بر قدرت و انعطاف‌پذیری خود تبدیل کند.

تغییر نگرش، مدیریتِ بهترِ مشکلات را به همراه دارد زیرا دیدگاه ما را تغییر می‌دهد و به ما اجازه می‌دهد موانع را به عنوان سنگ‌های صعود ببینیم. این به ما قدرت می‌دهد تا راه حل پیدا کنیم، منابع خود را به کار بگیریم و در برابر مشکلات مقاومت کنیم. تغییر نگرش، چالش‌ها را به فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری تبدیل می‌کند و حس خودکارآمدی و تاب‌آوری را در ما تقویت می‌کند. این امر به ما کمک می‌کند تا با آسودگی بیشتری با فراز و نشیب‌های زندگی روبرو شویم. تغییر نگرش به معنی تغییر دیدگاه‌ها و باورهای ما نسبت به مسائل و موقعیت‌های مختلف است. این تغییر می‌تواند تأثیرات بزرگی بر روی زندگی فردی، حرفه‌ای و اجتماعی داشته باشد. برخی از راهکارهای تغییر نگرش عبارتند از:

۱. آگاهی: توانایی تشخیص زمانی که افکار یا تفسیرهای منفی بر نحوه دیدن شما از یک موقعیت تأثیر می‌گذارند.

۲. پرسش درباره اعتبار افکار منفی: پرسش درباره اعتبار این افکار و در نظر گرفتن دیدگاه‌های جایگزین. **مثال:** تصور کنید که مریم قبل از ارائه‌ی یک پروژه مهم کاری به شدت نگران است و فکر می‌کند که هیچ‌کس



از ارائه او خوشش نخواهد آمد و همه آن را به شدت نقد خواهند کرد. مریم می‌تواند از خود بپرسد آیا این فکر معتبر است؟ آیا تا به حال تجربه‌ای داشته‌ام که نشان دهد ارائه‌هایم موفقیت‌آمیز بوده‌اند؟ آیا همکاران و مدیران معمولاً نقدهای سازنده‌ای می‌دهند یا اینکه فقط به دنبال نقص‌ها هستند؟ با این پرسش‌ها، مریم ممکن است به این نتیجه برسد که نگرانی‌اش بیش از حد بوده و بپذیرد که همه نقدها لزوماً منفی نیستند و می‌توانند به بهبود کار کمک کنند.

۳. مطالعه و یادگیری مستمر: با افزایش دانش و آگاهی خود، نگرش‌های جدیدی به دست آورید و آگاه باشید که برای تبدیل تغییر نگرش، به یک عادت استفاده مداوم از آن در جهت‌های مختلف زندگی امکان پذیر است.

۴. یادگیری از شکست‌ها: شکست‌ها را نه به عنوان تهدید بلکه به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری ببینید.

۵. جستجوی حمایت: در صورت مواجهه با چالش‌ها، از دوستان، خانواده یا متخصصان سلامت روان کمک بگیرید. آن‌ها می‌توانند بینش و چشم‌اندازهای بیشتری برای کمک به تغییر نگرش مؤثر ارائه دهند.

تغییر نگرش، چالش‌های پیش روی ما را قابل مدیریت‌تر می‌کند و رشد شخصی و تاب‌آوری ما را تسهیل می‌کند. با تمرین منظم تغییر نگرش، می‌توانیم ذهنیت خوش‌بینی، تاب‌آوری و توانمندی را پرورش دهیم که همه جنبه‌های زندگی ما را غنی می‌کند.



رفتارهایی که موقتاً اضطراب را کم می‌کند اما...



زمانی که در دام نگرانی یا اضطراب می‌افتیم برای رهایی به «رفتارهای ایمنی بخش» رو می‌آوریم. منظور از رفتارهای ایمنی بخش، کارهایی است که انجام می‌دهیم تا موقتا احساس آرامش و امنیت خاطر کنیم. به عنوان مثال، اگر لازم باشد سخنرانی کنید اما نگران باشید که مبادا چهره شما عصبی و آشفته به نظر برسد، ممکن است خودتان را قبل از سخنرانی به نحو افراطی آماده کنید یا مطالب را قبل از بازگویی در ذهن تان چند بار مرور کنید یا اگر نگران باشید که نکند در حین سخنرانی آب بنوشید و لیوان در دست‌تان بلرزد، به طور کلی بی خیال آب نوشیدن می‌شوید. اما اگر نگران باشید که شنوندگان متوجه چهره عصبی شما می‌شوند، ممکن است از برقراری تماس چشمی اجتناب کنید. ممکن است برای آرامش خودتان در حین سخنرانی حتی از رفتارهایی مثل نگاه کردن به مطالب، دعا کردن، نفس کشیدن، آه کشیدن و مکث کردن استفاده کنید.

رفتارهای ایمنی بخش شیوع زیادی دارند، اما اغلب به چشم نمی‌آیند مگر اینکه کسی به ما بگوید از این رفتارها استفاده می‌کنید. به عنوان مثال، تصور کنید مردی نگران است که مبادا در حین رانندگی از روی پل سقوط کند. این فرد برای کاهش نگرانی اش ممکن است به دامن این رفتارهای ایمنی بخش پناه ببرد: احتیاط زیاد در حین رد شدن از پل، کاهش سرعت اتومبیل در حین رد شدن از روی پل، نگاه نکردن به لبه های پل، از خط وسط رد شدن، نگاه نکردن به آینه، تنفس عمیق، تمرکز کردن، محکم گرفتن فرمان اتومبیل و برنامه ریزی برای رد نشدن از روی برخی پل ها. این رفتارهای ایمنی بخش تا حدودی به فرد احساس کنترل می‌دهد. اما واقعیت این است که باعث استحکام این باور می‌شود که فرد در حین رد شدن از روی پل ها هیچ کنترلی بر اوضاع ندارد.

رفتارهای ایمنی بخش عامل تداوم بخش ترس و نگرانی به شمار می‌روند. استفاده افراطی از رفتارهای ایمنی بخش تنها باعث تقویت این فکر در شما می‌شود که نمی‌توانید بدون



این رفتارها از پس مشکل برآیید و کماکان خطرناکی موقعیت در ذهن شما پا برجا می‌ماند مگر اینکه با انجام این رفتارها از خودتان حمایت کنید. زمانی که دست از این رفتارها بردارید و خودتان را در معرض موقعیت‌های ترسناک قرار دهید، متوجه خواهید شد که بدون پناه بردن به رفتارهای ایمنی بخش نیز می‌توانید با نگرانی‌های خود کنار بیایید.

به جدول زیر نگاه کنید و ببینید کدام یک از این رفتارهای ایمنی بخش برای شما آشنا هستند.

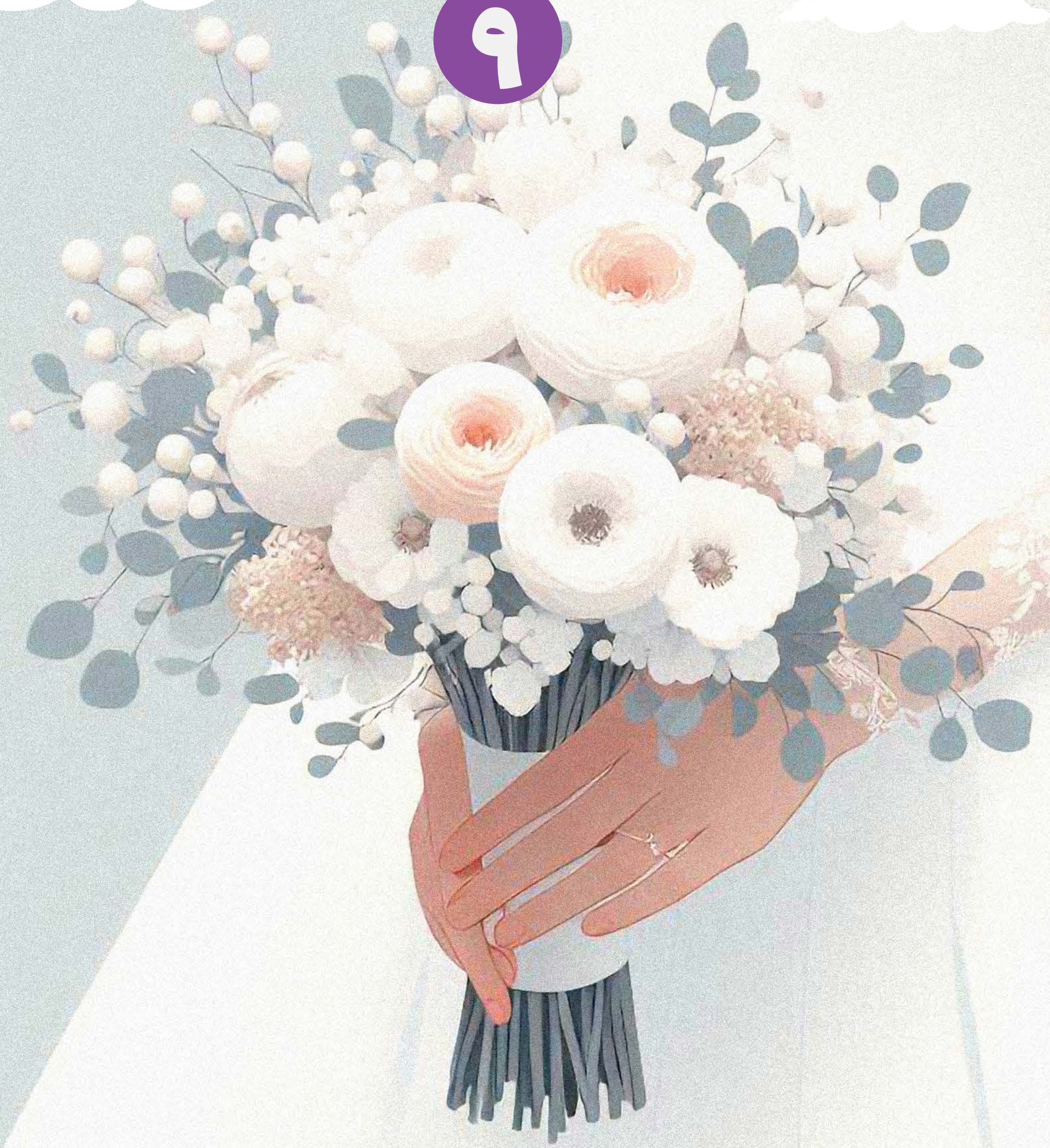
نمونه هایی از رفتارهای ایمنی بخش

نگرانی	رفتارهای ایمنی بخش
اگر در جمع آن گروه صحبت کنم آبرویم می‌رود.	آماده سازی افراطی مطالب، مطالعه یادداشت ها، مرور چندین باره مطالب، نگاه نکردن به حاضران، دقت کردن به چهره حاضران برای شناسایی علایم ناخوشایندی در چهره آنها، برنداشتن لیوان آب به دلیل ترس از لرزش دستها
افراد جذاب و خوش تیپ درمهمانی مرا تحویل نمی‌گیرند.	انتظار کشیدن برای شروع صحبت از سوی دیگران، اجتناب از تماس چشمی، لبخندمضحک برای ایجاد چهره‌ای دوستانه و بشاش و تن صدای پایین برای اجتناب از جلب توجه دیگران
کنترل اتومبیل را از دست می‌دهم و به دیواره پل اصابت می‌کنم.	اجتناب از پل ها، همراه بردن فردی مطمئن، خاموش کردن رادیوی اتومبیل برای جلوگیری از حواس پرتی، ترمز کردن، کاهش سرعت، نگاه نکردن به اطراف
اضطراب باعث می‌شود که نفسم بند بیاید و خفه شوم.	ورزش سنگین نکردن، نفس عمیق کشیدن، خمیازه کشیدن، دقت به نفس کشیدن، راه های خروجی را بررسی کردن.
اگر دچار اضطراب بشوم، سرم گیج می‌رود و غش می‌کنم.	دنبال جایی گشتن برای نشستن، آرام تر راه رفتن، سفت کردن عضلات، نفس عمیق کشیدن، دور نشدن از محل امن، دقت به ضربان قلب، به همراه کسی رفتن

بین رفتارهای سالم و موثر و رفتارهای ایمنی بخش که خود تداوم‌دهنده‌ی نگرانی‌اند، مرز ظریفی وجود دارد، مراقب باشیم.

نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

۹



در ادامه نکات مطرح شده در شماره‌های گذشته، به بررسی یکی دیگر از نکات کلیدی ازدواج می‌پردازیم.

"ازدواج پایان مشکلات نیست"

ازدواج پایان مشکلات نیست برخی از جوانان ازدواج را پایانی برای مشکلات خود می‌دانند. گرچه ازدواج شروع یک زندگی جدید و تولدی دیگر است اما پایان همه مشکلات نیست. این نگرش در مورد ازدواج سبب می‌شود که افراد به جای یافتن راه حلی مناسب برای مشکلات خود، به ازدواج فکر کنند؛ زیرا بر این باورند که با ازدواج بسیاری از مشکلات آنها حل می‌شود. اگر طرز تلقی شما درباره ازدواج این چنین است باید به خودتان بگویید اگر ازدواج پایان مشکلات باشد پس افراد متاهل نباید مشکلی داشته باشند. ممکن است بگویید ازدواج پایان بخش برخی مشکلات دوران مجردی است. بله این مورد تا اندازه‌ای درست است گرچه با ازدواج برخی مشکلات دوران مجردی به پایان می‌رسد اما برخی مشکلات فردی، ارتباطی با ازدواج ندارد و نیاز به بررسی و درمان ویژه‌ای دارد.

تمرین

آیا معتقدید که، ازدواج پایان مشکلات است؟ چرا؟

از نظر شما ازدواج برای پایان بخشیدن به چه مشکلاتی مفید است؟
و برای پایان بخشیدن به چه مشکلاتی مفید نیست؟

به نظر شما چه مشکلاتی با ازدواج در راه هستند؟

با چند نفر از افراد متأهل صحبت کنید و درباره این موضوع که ازدواج، پایان بخش مشکلات است از آنها نظرخواهی کنید.



هر ماه نتیجه یک پژوهش
جالب را با هم بررسی می‌کنیم:

شماره مقاله: ۴۰۱۴

پژوهش این ماه:

چرا عاشق آدم‌های بیخود می‌شویم؟!



آیا براتون سواله که «چی میشه عاشق آدم‌های بیخود می‌شیم!؟»
و چه اتفاقی میفته که در تله آدم‌هایی می‌افتیم که به جای تجربه
عشق، خشم و نفرت رو از یک رابطه برامون به یادگار می‌گذارن!«
یه چند دقیقه دل به من بده می‌خوام داستان قشنگی از یک
پژوهش ماندگار رو برات تعریف کنم.

داستان از این قراره که دو نفر از اساتید دانشگاه بریتیش کلمبیا روی
دو تا پل، آزمایش جالبی رو به راه انداختن. یکی از این پل‌ها خیلی
مرتفع و لرزان بود و یه جورایی «حس ناامنی» رو به رهگذرها انتقال
میداد و پل دوم «پل امن» و محکمی بود که روی یک رودخونه
کوچیک و با ارتفاع کم نصب شده بود.

در انتهای این پل‌ها یه مصاحبه‌کننده جذاب وجود داشت که
هرکسی رو که از روی پل رد میشد صدا می‌زد و ازش خواهش می‌کرد
که در پر کردن یه سری پرسشنامه بهش کمک کنه. در ظاهر اینجا
آزمایش تموم می‌شد اما در واقع آزمایش هنوز شروع هم نشده
بود.

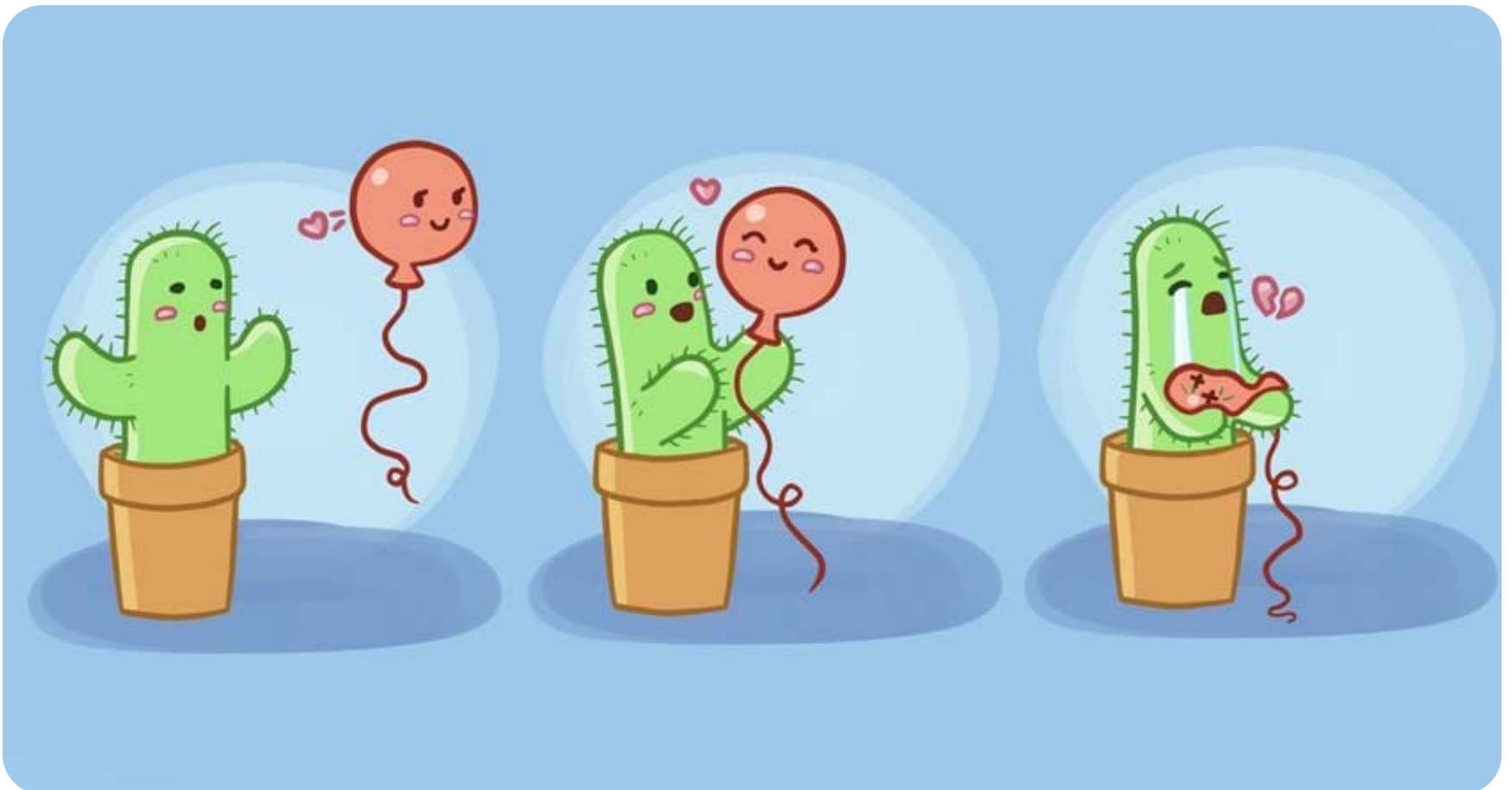
بعد از اینکه رهگذر اطلاعاتی رو که مصاحبه‌کننده لازم داشت
ارائه میداد فرد مصاحبه‌کننده بهش میگفت؛ واسه اینکه از نتایج
این آزمون باخبر بشی می‌تونم شماره من رو داشته باشی و اگه
خواستی بهم زنگ بزنی! اگرچه در انتهای هر دو پل مصاحبه‌کننده
یکسانی وجود داشت، نتایج اما متفاوت بود.

اون گروهی که از «پل نا امن» گذشته بودن به احتمال بیشتری
نسبت به گروهی که از «پل امن» گذشته بودن شماره مصاحبه
کننده جذاب رو می‌گرفتن و چند روز آینده بهش زنگ می‌زدن.
خیلی از افراد این گروه حتی اعلام میکردن که عاشق اون فرد
شدن و حاضرن باهاش وارد رابطه بشن.

اما دلیل این ماجرا چی بود!؟

افرادی که از پل نا امن رد شده بودن! تپش قلب بالاتری رو تجربه
کرده بودن، عرق کرده بودن و نفس نفس می‌زدن و مغز اون‌ها
ناخودآگاه این نشانه‌های بدنی رو به عاشق شدن و جذاب بودن
طرف مقابل نسبت می‌داده! در نتیجه بیشتر احتمال داشت به
فرد مصاحبه‌کننده زنگ بزnen و درخواست دوستی کنن.





اما این چه ربطی به عاشق آدم‌های بیخود شدن داره!؟

ربطش اینه که آدم‌های شیشه خرده‌دار استاد بازی کردن با احساسات و ناامن کردن روان آدمها هستن. اونها چون پیش‌بینی ناپذیرن، آدم رو تو اوج نا امنی نگه میدارن. این مدلی که یه روز میگن؛ بی تو میمیرم و تو بهترین آدم زندگیمی!، اما روز بعد جواب تماس‌ها رو نمیدن یا میگن من آدم رابطه نیستم

اونها دائم ما رو در رابطه ناامن و مضطرب میکنن و ما این ناامنی و اضطرابی که در رابطه با اونها تجربه می‌کنیم رو به پای جذابیت، خاص و دست نیافتنی بودن اونها می‌گذاریم و هر روز قلبمون واسه رسیدن به اونها تندتر میتپه و فکر می‌کنیم واقعا عاشق اونها شدیم.

به عبارتی! دلیل اصلی اینکه خیلی از ما عاشق آدم‌های اشتباهی می‌شیم اینه که ما تنها به «ندای قلب مون» گوش میدیم و نه حرف «عقل و منطق» مون.

یعنی به جای فکر کردن به اینکه «بودن تو این رابطه چطور و چه قدر میتونه به حال خوب زندگی من کمک کنه!» به این فکر می‌کنیم که کی میشه به دستش بیارم

مخلص کلام اینکه؛ اگه روزی رابطه‌ای رو استارت زدی که شروع نشده «**احساس نا امنی**» رو در وجودت زنده کرد، مطمئن باش که با یه آدم نا سالم طرفی و بهتره قبل از اینکه با بازی های روانیش تو گرداب ابهام و وابستگی بیفتی، با به یاد آوردن داستان پل، به فکر یه همراه امن باش.





پیام بهداشتی فروردین ماه

فروردین، ماه نو شدن و آغاز دوباره است. همان‌گونه که طبیعت در این فصل به حیات بازمی‌گردد، ما نیز می‌توانیم فرصتی برای بازنگری درونی خود بیابیم. بیایید به سلامت روان خود اهمیت دهیم و با پذیرش خود، مسیری به‌سوی آرامش و صلح درونی پیدا کنیم. گاهی ساده‌ترین قدم‌ها، مانند مراقبت از احساساتمان، می‌توانند بزرگ‌ترین تغییرات را به ارمغان آورند. با گام‌هایی کوچک اما استوار، به استقبال آرامش و توازن درونی برویم.

شماره مقاله: ۴۰۱۵





P A Y A M M O S H A V E R

ISSUE 271

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
دکتر حمیدرضا حسن آبادی
دکتر سمیه شاهمرادی
فاطمه حسین پور
فاطمه حسین پور
دکتر حسن حمیدپور
دکتر شهربانو قهاری
دکتر احمد عابدیان
دکتر امید امانی
حمیدرضا منتظری

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سر دبیر
دبیر تحریریه
نویسندگان
طراح گرافیک

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴