

مرکز مشاوره دانشگاه
و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



۲۶۳

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران ■ سال بیست و سوم / فروردین ماه ۱۴۰۳

در این شماره می‌خوانید:

بهترین نسخه خودت باش / ۲

خطاهای شناختی / ۸

نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج / ۱۳

پیام بهداشتی فروردین ماه / ۱۶

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست



بهترین نسخه خودت باشی



مسیرت را با بهترین نسخه خودت پیدا کن

بهترین نسخه خودتان نسخه‌ای از شماست که با ارزش‌ها، علایق و توانمندی‌هایتان همسو باشد. این نسخه از شما باعث می‌شود که با اعتماد به نفس و انگیزه بیشتری پیش روید. بنابراین، در هر مسیری که قدم می‌گذارید، به دنبال بهترین نسخه خودتان باشید. همه ما تصویری ایده‌آل (خودایده‌آل) از خودمان در ذهن داریم و بر اساس آن، از خودمان انتظاراتی داریم. خود ایده‌آل، تصویری از خود است که ما آرزو داریم باشیم، در حالی که خود واقعی، تصویری از آن چیزی است که واقعاً در حال حاضر هستیم. فاصله‌ی بین این دو "خود" می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی مانند کاهش عزت نفس، افزایش اضطراب و افسردگی شود. همچنین، روابط ما با دیگران را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد در حالی که همخوانی بین "خود واقعی" و "خود ایده‌آل" به معنای پذیرش خودمان با تمام نقاط قوت و ضعف‌هایمان و تلاش برای ارتقای خود است. سطح انتظارات ما، یک تصمیم فردی و خودآگاهانه است که باید با در نظر گرفتن توانمندی‌ها و ارزش‌هایمان باشد زیرا انتخاب اهدافی که فراتر از حد توانمان باشند نه تنها منجر به سرخوردگی و عدم پیشرفت می‌شود بلکه می‌تواند عزت نفس‌مان را نیز خدشه دار کند از سوی دیگر انتخاب اهدافی که بسیار ساده باشند انگیزه و اشتیاق را از بین می‌برند و همچنین باید توجه داشته باشید که اهداف، با ارزش‌هایمان همسو باشند زیرا زمانی که برای رسیدن به هدفی



تلاش می‌کنیم که برای ما ارزشمند است، تعهد و انگیزه بیشتری برای پیگیری آن خواهیم داشت. برای رسیدن به اهداف و انتظارات واقع بینانه خود می‌توانیم از گام‌های زیر پیروی کنیم.

۱- اهداف مشخص داشته باشیم: مشخص کردن اهداف کلی دورنمایی از برنامه به ما می‌دهد. بهتر است به طور خاص و با جزئیات اهداف خود را مشخص کنیم و در این راه به این سوالات پاسخ دهیم: چرا دوست داریم برای دستیابی به این هدف تلاش کنیم؟ برای نیل به این مقصود چه کسانی باید با موضوع درگیر شوند؟ چه فراز و نشیب‌هایی پیش روی‌مان است؟ و در نهایت اینکه ساختار برنامه ریزی ما برای رسیدن به این هدف، چه باید باشد؟

۲- انتظارات قابل اندازه‌گیری و ارزیابی داشته باشیم: انتظارات مبهم مانع از مشخص شدن مسیر رشد و پیشرفت می‌شود. باید بتوانیم انتظار و هدف‌مان را به طور مشخص معنا کنیم و آن را قابل اندازه‌گیری و ارزیابی نماییم. لازم است گام‌های مورد نیاز برای رسیدن به هدف، مشخص و نوشته شود تا بتوانیم پیشرفت خود را در هر یک از مراحل، اندازه‌گیری و البته پیگیری نماییم. همچنین جدول زمان بندی به ما کمک می‌کند تا مسیر را به وضوح پیش رو داشته باشیم و علاوه بر آن، سرعت حرکت خود و پیشرفت‌مان را بسنجیم و این مشخص می‌شود که کجا از مسیر اصلی منحرف شده‌ایم.



همه ما در زندگی روزمره دقایقی را به خیال
پردازی می‌گذرانیم. در رویاهای مان به
خواسته‌های مان می‌رسیم و از این تفریح
لذت می‌بریم. با این همه غرق شدن بیش
از حد در این رویاها و قطع ارتباط با دنیای
واقعی می‌تواند عواقب سنگینی برای
سلامت روان ما در پی داشته باشد.



۳. انتظارات قابل دسترس داشته باشیم: کسب رضایت

درونی نیازمند داشتن انتظاراتی است که بتوان به آنها دست یافت. همه ما در زندگی روزمره دقایقی را به خیال پردازی می‌گذرانیم. در رویاهای مان به خواسته‌های مان می‌رسیم و از این تفریح لذت می‌بریم. با این همه غرق شدن بیش از حد در این رویاها و قطع ارتباط با دنیای واقعی می‌تواند عواقب سنگینی برای سلامت روان ما در پی داشته باشد. لذا پیشنهاد می‌شود در دنیای واقعی اهدافی را برای خود در نظر بگیریم و تلاش کنیم کاملاً ملموس و واقعی به آنها دست یابیم. این اهداف می‌توانند بسیار کوچک یا بزرگ باشند. اما باید قابل دسترس باشند.

اهداف بزرگترمان را می‌توانیم به گام‌های کوچکتر تقسیم کنیم و برای این مراحل کوچکتر برنامه‌ریزی کنیم و به مرور به آنها دست یابیم. به خاطر داشته باشیم که تبدیل کردن اهداف بزرگ به مراحل کوچکتر دستیابی به هدف اصلی را مقدور می‌کند و به ما در گذر از مسیر برای دستیابی به هدف یاری می‌رساند. در واقع ما با شکستن هدف بزرگ به قطعات کوچکتر، توان مدیریتی خود را بالا می‌بریم و می‌توانیم بهتر با تنش‌های پیش رو مقابله کنیم و تصمیم بهتری بگیریم همچنین باید از موفقیت در اهداف کوچک خوشحال باشیم و آنها را ناچیز نشماریم زیرا با هر موفقیتی که در رسیدن به اهداف کوچک کسب می‌کنیم به هدف اصلی نزدیک‌تر می‌شویم.



۴. همواره خود را بسنجیم: در مسیر حرکت به سمت اهداف بهتر است که هدف و انتظاراتمان را ارزیابی کنیم؛ هر از گاهی به پشت سر نگاه کنیم و مطمئن شویم که در مسیر درست هستیم و نقص‌های مسیر را جبران کنیم. گاهی در مسیر حرکت، سوار موج جاری می‌شویم و تصور می‌کنیم که در مسیر درست هستیم حال آنکه بهتر است گهگاه توقف کنیم و روی هدف خود متمرکز شویم که آیا واقعا به سمت آن در حرکت هستیم؟ آیا هنوز اولویت‌ها و ارزشهایمان را در تصمیم‌گیری برای اقدامات بعدی در نظر گرفته ایم؟

۵. برنامه زمانی خود را در نظر بگیریم: برای پیشروی در مسیر، بهتر است که زمان مشخصی را برای رسیدن به هر مرحله در نظر بگیریم. آن را واقع بینانه تعیین کنیم و تلاش کنیم نسبت به آن پایبند باشیم. با این همه این به معنای عدم انعطاف پذیری نیست. موفقیت با تعامل مناسب بین ثبات قدم و انعطاف‌پذیری میسر است. مراقب باشیم که انرژی خود را با تنش‌های بیهوده از بین نبریم. کوتاه سخن آنکه دستیابی به انتظارات و خودشکوفایی یک نیاز اساسی و عالی در راس هرم نیازهای مزلو است که می‌تواند به ما در کسب رضایت درونی یاری رساند. دستیابی به انتظارات و نیز رضایت درونی یک انتخاب خودخواسته است که با کسب مهارت‌های مختلف قابل دستیابی است.



خطاهای شناختی

شماره مقاله: ۳۰۱۳۰۴



خطاهای شناختی، الگوهای فکری غلط و غیرمنطقی هستند که می‌توانند بر نحوه تفسیرمان از موقعیت و واکنش ما نسبت به آن موقعیت تاثیر بگذارند. به عبارت دیگر تحریفات شناختی افکاری هستند که باعث می‌شوند که فرد درک درست و منطقی از مسائل نداشته باشد. این خطاها می‌توانند در هر کسی رخ دهند و بر تصمیم‌گیری، احساسات و رفتار ما تاثیر منفی بگذارند. این الگوهای تفکر، اغلب افکار و احساسات منفی را تقویت کرده و مداومت در داشتن این نگرش منفی نسبت به خود، آینده و دنیا باعث اضطراب و افسردگی و بیماری‌های روانی می‌شود.

به یاد داشته باشید که همه افراد گاهی اوقات دچار خطاهای شناختی می‌شوند. مهم این است که آگاه باشید و بتوانید آنها را به چالش بکشید تا از تاثیر منفی آنها بر زندگی خود پیشگیری کنید.

برخی از انواع رایج خطاهای شناختی عبارتند از:

تفکر همه یا هیچ: تمایل به دیدن موارد به صورت دو قطبی مطلق و بدون در نظر گرفتن موارد خاکستری بین آنها.

به عنوان مثال، ممکن است فکر کنید که شما یا "کاملاً موفق" هستید یا "کاملاً شکست خورده" و این نوع تفکر می‌تواند منجر به اضطراب، افسردگی و عزت نفس پایین شود.

فاجعه سازی: نوعی خطای شناختی است که در آن فرد تمایل دارد بدترین نتیجه ممکن را برای یک موقعیت یا اتفاق تصور کند، حتی زمانی که شواهدی برای حمایت از این باور وجود داشته باشد.

ذهن خوانی: در این نوع از خطای شناختی فرد می‌گوید که می‌داند دیگران راجع به او چه فکری دارند و مسئله اینجا است که این تصور شامل افکار منفی می‌شود در واقع بدون شواهد کافی می‌گوید (شخص الف در مورد من اینگونه فکر می‌کند).

فیلتر ذهنی: تمرکز بر اطلاعات منفی و نادیده گرفتن اطلاعات مثبت. نوعی خطای شناختی است که در آن فرد فقط بر جنبه‌های منفی یک موقعیت یا فرد تمرکز می‌کند و جنبه‌های مثبت را نادیده می‌گیرد، این امر می‌تواند منجر به دیدگاهی مغرضانه و منفی از واقعیت شود.

شخصی سازی: شخصی‌سازی باعث می‌شود باور کنید که شما مسئول وقایعی هستید که کنترل آنها به طور کامل یا تا حدّ زیادی از دست شما خارج است. این خطای شناختی اغلب موجب می‌شود بدون در نظر گرفتن تمام عوامل دخیل در یک رویداد، احساس گناه کرده یا خودتان را سرزنش کنید.

نتیجه‌گیری شتابزده: وقتی شتابزده نتیجه‌گیری می‌کنید در واقع، رویداد یا موقعیتی را بدون دلیل منطقی به شکلی منفی، تفسیر می‌کنید.

بزرگ‌نمایی - کوچک‌نمایی: این تحریف شناختی زمانی بروز می‌کند که فرد در اهمیت‌دادن به یک اشتباه و یا یک موفقیت، دچار افراط و تفریط می‌شود.

تعمیم افراطی: بر اساس یک یا چند تجربه منفی در مورد همه موارد مشابه نتیجه‌گیری کردن.

برچسب زدن: معرفی کردن خود یا دیگران با برچسب‌های منفی / مثبت به جای ارزیابی رفتار خاص.

نکاتی برای غلبه بر خطاهای شناختی:

■ **افکار خود را زیر نظر داشته باشید:** به نحوه صحبت با خودتان و نوع افکاری که در طول روز دارید توجه کنید.

■ **افکار خود را به چالش بکشید:** هنگامی که یک فکر منفی را شناسایی کردید، از خود بپرسید که آیا واقعاً درست است یا خیر؟ آیا شواهدی برای تایید آن وجود دارد؟ یا ممکن است دیدگاه دیگری برای این موقعیت وجود داشته باشد؟

■ **افکار منفی خود را با افکار مثبت‌تر جایگزین کنید:** پس از به چالش کشیدن افکار منفی خود، می‌توانید آنها را با افکار مثبت و واقع بینانه جایگزین کنید.

■ **با یک متخصص بهداشت روان صحبت کنید:** اگر برای غلبه بر خطاهای شناختی به تنهایی موفق نیستید، از کمک یک متخصص بهداشت روان واجد شرایط دریغ نکنید.

به یاد داشته باشید، غلبه بر خطاهای شناختی زمان‌بر است اما با تلاش و تمرین می‌توان به آن دست یافت.

آگاهی از خطاهای شناختی می‌تواند به شما در شناسایی و به چالش کشیدن آنها کمک کند تا بتوانید تصمیمات منطقی‌تر و مثبت‌تری بگیرید.



نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج



در پی اطلاعات کافی و ناب باشید

دستیابی به اطلاعات کافی و ناب، از مسائل مهم در شناخت دقیق و تصمیم‌گیری صحیح در ازدواج هستند.

اولین و مهم‌ترین نکته در انتخاب همسر این است که در پی کسب اطلاعات کافی باشید. برای این کار لازم است از افراد مختلف (اقوام، همکاران و همسایه‌ها، دوستان نزدیک و هم‌کلاسی‌های طرف مقابل) اطلاعات بگیرید؛ به علاوه لازم است فرد را در موقعیت‌های مختلف (مانند محل کار، محل تحصیل، محل زندگی و...) ملاقات کنید و همچنین باید ملاقات‌های دراز مدت (حداقل ۶ ماه) و طولانی (چندین ساعت) با رعایت موازین شرعی و اجتماعی وجود داشته باشد به این ترتیب شما می‌توانید اطلاعات جامعی از فرد به دست آورید.

اما اطلاعات ناب چیست؟ منظور از اطلاعات ناب، اطلاعات تحریف نشده‌ای هستند که با واقعیت هماهنگ و همسو هستند. در این راستا باید با عواملی که در روند پردازش اطلاعات، مداخله و ما را از دستیابی به اطلاعات ناب محروم می‌کنند، آشنا شوید این عوامل عبارت‌اند از:

هیجانات مثبت: عشق و علاقه و احساس تعلق افراطی از جمله هیجان‌های مثبتی هستند که سبب می‌شوند در ارتباط با دیگری، نقاط منفی طرف مقابل را نادیده بگیرید و نقاط مثبت او را آرمانی تصور کنید و از او بت بسازید.

هیجانات منفی: خشم، رنجش و نفرت از دیگری سبب می‌شود که بر نکات مثبت و امتیازات طرف

مقابل خط بطلان بکشید و نکات منفی او را پررنگ کنید در این صورت خود را از دسترسی به اطلاعات ناب محروم می‌کنید.

پیش داوری و قضاوت: پیش داوری و قضاوت کردن دیگران نیز از جمله مواردی هستند که سبب می‌شوند نتوانید به اطلاعات ناب و تحریف نشده دسترسی داشته باشید؛ زیرا در مورد دیگران بدون شناخت دست به قضاوت می‌زنید.

خطاهای شناختی:

به خطاهای شناختی خود توجه کنید. چند خطای شناختی مهم عبارت است از: تفکر همه یا هیچ، تعمیم، برچسپ زدن، فیلتر ذهنی، بزرگنمایی و...

تمرین

نظر شما درباره اطلاعات ناب چیست؟

چه عوامل دیگری در فرایند پردازش اطلاعات مداخله می‌کنند؟

چگونه می‌توان به اطلاعات کافی و ناب در مورد دیگری دست یافت؟

پیام بهداشتی فروردین ماه

پالایش روح از هر آلودگی، خصومت،
بغض، عناد و انتقام جویی و نشان دادن
عشق، صفا، صمیمیت و احساس گذشت
به جای آن، سر آغاز هر نوع دگرگونی
است، عفو و گذشت موجب می‌شود که
چشمه ی فیاض قدرت در وجود شما
به جوشش در آید.

شماره مقاله: ۳۰۱۵



پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 263

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	دکتر زهره عزیزی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور
	دکتر حسن اکبرزاده
	دکتر شهبانو قهاری
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری

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