



## در این شماره می‌خوانیم:

- نگرش مثبت دنیای مرا خواهد ساخت
- راههایی که موقتا اضطراب را کم میکند، اما...
- تغییرات کوچک، تاثیرات بزرگ

## زندگی را روایت کن

نگرش مثبت  
دنیای مرا خواهد ساخت

شماره مقاله ۹۸۰۲۱

جمله‌هایی نظیر "من می‌توانم" و "موفق خواهم بود" را جایگزین کنیم. ممکن است در این مسیر با این باور روبه‌رو شویم که زندگی سرشار از موقعیت‌هایی است که ما در آنها محکوم به شکست هستیم و این موقعیت‌ها بی‌محایا جلو چشمان ما رژه می‌روند. درست است که موقعیت‌های دشوار در زندگی اجتناب‌ناپذیر است. درست است که بعضی وقت‌ها با شکست مواجه خواهیم شد اما باید به خاطر داشته باشیم آنچه می‌تواند نگرش ما را درباره یک موقعیت یا نتیجه آن تعیین کند سبک فکری ماست. شاید وقت آن رسیده باشد تا با به کارگیری تکنیک‌های متعددی که در منابع مختلف روانشناسی آمده‌است، کنترل افکارمان را در اختیار بگیریم و نگرش‌های مثبت را جایگزین باورهای منفی کنیم. شاید لازم باشد در این مسیر از کمک متخصصین نیز بهره ببریم.

از همین امروز دست به کار شویم و مطمئن باشیم برای ساختن زندگی بهتر به تغییر نگرش و صرف انرژی و زمان نیاز داریم.

ما انتظار شکست داریم و اوضاع آن طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود، و باز نگرش منفی ما تقویت می‌شود و این حلقه بارها و بارها تکرار می‌شود.

## با افکار منفی‌مان چه کنیم؟

ما نمی‌توانیم به یک باره عادت‌های نادرست خود را ترک کنیم. داشتن افکار منفی نیز از این قاعده کلی مستثنی نیست. نگرش منفی ما به یکباره متوقف نخواهد شد. بلکه باید تلاش کنیم تا افکار مثبت و نگرش‌های واقع‌بینانه را جایگزین باورهای منفی درباره خودمان، اطرافیانمان و دنیای پیرامونمان کنیم. به خاطر داشته باشیم این مسیر چندان آسان هم نیست. در این سفر با فراز و فرودهای زیادی روبه‌رو می‌شویم که باید برای گذر از آنها انرژی و زمان کافی بگذاریم. بدیهی است که برای به دست آوردن هر چیز باید زمانی را صرف انرژی صرف کنیم. باید تلاش کنیم تا به مرور بتوانیم باور کنیم که به جای جمله "من نمی‌توانم" یا "شکست من حتمی است"

شاه‌کلید همه موفقیت‌های ما داشتن نگرش مثبت است. این نگرش‌های ما هستند که دنیای پیرامونمان را می‌سازند و نقشه‌ای کلی از پیروزی‌ها و شکست‌هایمان ترسیم می‌کنند. شک نکنیم که برای به دست آوردن بهترین نتایج باید نگرشی مثبت داشته باشیم. نگاه ما به دیگران و دنیای پیرامونمان نیز می‌تواند تا حدود زیادی تعیین‌کننده نوع نگاه دیگران نسبت به ما و شکل‌گیری دنیایمان باشد. گویی عنان موفقیت و داشتن دنیایی زیبا در دست نگرش ماست و چه خوب که نگرش ما می‌تواند در اختیار خود ما باشد.

این الگوی ساده اما به آسانی به دست نمی‌آید. نگرش‌های منفی همیشه در کمین ما هستند. گاهی شکست‌هایمان آنقدر ما را متاثر می‌کند که ناخودآگاه از هر تجربه‌ای انتظار شکست داریم. گاه عادت کرده‌ایم که با نگاهی منفی به همه چیز بنگریم. گاهی هم آنقدر این نگرش‌ها در ما نهادینه شده‌اند که بدون داشتن دلیلی قانع‌کننده برای مدت‌های طولانی آنها را حفظ کرده‌ایم و چرخه‌ای معیوب از نگرش منفی و شکست همه تجربه‌های ما را آلوده کرده است.

# مُسَكِّن

رفتارهایی که موقتا اضطراب را کم میکند، اما...

رفتارهای ایمنی بخش عامل تداوم بخش ترس و نگرانی به شمار می روند.

استفاده افراطی از رفتارهای ایمنی بخش تنها باعث تقویت این فکر در شما می شود که نمی توانید بدون این رفتارها از پس مشکل برآیید و کماکان خطرناکی موقعیت در ذهن شما پابرجا می ماند مگر اینکه با انجام این رفتارها از خودتان حمایت کنید. زمانی که دست از این رفتارها بردارید و خودتان را در معرض موقعیت های ترسناک قرار دهید، متوجه خواهید شد که بدون پناه بردن به رفتارهای ایمنی بخش نیز می توانید با نگرانی های خود کنار بیایید. به جدول زیر نگاه کنید و ببینید کدام یک از این رفتارهای ایمنی بخش برای شما آشنا هستند.

رفتارهای ایمنی بخش شیوع زیادی دارند، اما اغلب به چشم نمی آیند مگر اینکه کسی به ما بگوید از این رفتارها استفاده می کنید. به عنوان مثال، تصور کنید فردی 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 می دهد. اما واقعیت این است که باعث استحکام این باور می شود که فرد در حین رد شدن از روی پل ها هیچ کنترلی بر اوضاع ندارد.

زمانی که در دام نگرانی یا اضطراب می افتیم برای رهایی به "رفتارهای ایمنی بخش" رو می آوریم. منظور از رفتارهای ایمنی بخش، کارهایی است که انجام می دهیم 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 چندبار مرور کنید یا اگر نگران باشید که نکند در حین سخنرانی آب بنوشید و لیوان در دست تان بلرزد، به طور کلی بی خیال آب نوشیدن می شوید. اما اگر نگران باشید که شنوندگان متوجه چهره عصبی شما می شوند، 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.

## نمونه هایی از رفتارهای ایمنی بخش

## نگرانی

اگر در جمع آن گروه صحبت کنم  
آبرویم می رود.

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، برداشتن لیوان آب به دلیل ترس از لرزش دستها

افراد جذاب و خوش تیپ درمهمانی  
مرا تحویل نمی گیرند.

انتظار کشیدن برای شروع صحبت از سوی دیگران، اجتناب از تماس چشمی، لبخند مضحک برای ایجاد چهره ای دوستانه و بشاش و تن صدای پایین برای اجتناب از جلب توجه دیگران

کنترل اتومبیل را از دست می دهم و  
به دیواره پل اصابت می کنم.

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 می شود 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  
می رود و غش می کنم.

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



# تغییرات کوچک، تأثیرات بزرگ



## با نوشتن آشتی کنیم

لازم نیست آماده نوشتن یک کتاب کامل باشیم؛ هر چند ممکن است همیشه آرزو داشته باشیم نویسنده مشهوری شویم. شاید تصمیم بگیریم برای وبلاگ شخصی‌مان بنویسیم. شاید بخواهیم برنامه تجاری مدونی را تنظیم کنیم. هدف هر چه باشد مهم این است که با خودمان قرار بگذاریم هر روز چند خط یا یک پاراگراف بنویسیم. ممکن است به مرور تصمیم بگیریم بیشتر و بیشتر بنویسیم. این نشانه خوبی است، اما برای شروع کافی است با خودمان قرار بگذاریم که روزی یک پاراگراف بنویسیم و به این تعهد خود پایبند بمانیم. یادمان باشد نوشتن نه تنها می‌تواند ما را به اهدافمان برساند بلکه به ما کمک می‌کند تا در مواقعی که دچار بحران‌های عاطفی شده‌ایم، به نوعی تخلیه هیجانی داشته باشیم و حال بهتری را تجربه کنیم.

## عنان توجه‌مان را به دست بگیریم!

این جمله هم به آن معناست که روی کاری که می‌کنیم متمرکز شویم و هم اینکه بتوانیم توجه‌مان را آگاهانه از مواردی که کمکی به ما نمی‌کنند به موضوعات مهم تر معطوف گردانیم. درباره حفظ تمرکز زیاد خوانده ایم و شنیده ایم؛ اما این کافی نیست. برای موفقیت بیشتر باید بتوانیم توجه‌مان را از موضوعاتی که کمتر سودمندند به موضوعاتی که کارآمدترند معطوف کنیم. ممکن است در میانه انجام دادن یک طرح، فکر تازه‌ای به ذهن‌مان برسد که مغایر با روند از پیش تعیین شده‌باشد. بهتر است تمرکزمان را روی روش کارآمدتر متمرکز کنیم و مثل یک ماشین پیرو برنامه های قبلی نباشیم.

## افکار خوب را به اشتراک بگذاریم

فکرهای ناب را برای خودمان نگه نداریم. همه ما آرا و عقاید جالب توجهی درباره موضوع‌های مختلف به نظرمان می‌رسد؛ اما تا زمانی که آن‌ها را در صندوقچه ذهنمان مخفی کنیم نمی‌توانیم بهره کافی از آن‌ها ببریم یا تغییری در دنیای پیرامون خود ایجاد کنیم. پس پیشنهاد می‌کنیم در هر کار یا فعالیتی که هستیم پیشنهادات خود را واضح و شفاف با دیگران در میان بگذاریم.

## غذای سالم بخوریم

بهتر است به سمت رعایت رژیم غذایی سالم پیش برویم. البته تغییرات اساسی در رژیم غذایی دشوار است. ممکن است به مصرف غذاهای چرب عادت داشته باشیم یا به هر دلیل شرایط زندگی وادارمان کند از این قبیل غذاهای نه چندان سالم استفاده کنیم. در گام اول کافی است تنها روزانه یک بار مصرف این مواد غذایی را حذف کنیم. و زمانی را به ورزش اختصاص دهیم.

## یک لیوان آب بیشتر بنوشیم!

این هم یک تغییر کوچک در برنامه زندگی‌مان است. روزانه یک لیوان آب بیشتر بنوشید. درست است که رژیم‌های غذایی سالم مقدار مشخصی آب در برنامه غذایی روزانه می‌گنجانند، اما برای شروع کافی است تنها به اضافه کردن یک لیوان آب بیشتر اکتفا کنیم. وقتی این عادت در ما پا گرفت می‌توانیم مقدار آب مصرفی را بیشتر کنیم.



بزرگی می‌گوید "کسی که کوه را جابه‌جا کرد از سنگریزه‌های کوچک شروع کرد". بنابراین، برای تغییر در زندگی انقلاب‌های بزرگ لازم نیست. کافی است عادت‌های معمول زندگی‌مان را کمی تغییر دهیم. بهتر است برای ایجاد تغییر از همین امروز و همین لحظه شروع کنیم. سال جدید شروع شده است و این می‌تواند آغازی نیکو برای شروع تغییراتی باشد که می‌تواند زندگی‌ما را متحول کند. چند مورد از این عادت‌های کوچک که با تغییر آن‌ها می‌توانیم زندگی‌مان را تغییر دهیم در ادامه آورده‌ایم.

## از تردد شدن نترسیم

در اطرافمان، در محیط کار، دانشگاه یا خانواده افرادی هستند که می‌خواهیم و یا حتی مجبوریم با آنها وارد تعامل شویم، اما می‌دانیم پاسخ فوری از جانب آنها دریافت نخواهیم کرد. ممکن است این افراد باور داشته باشند که به دلایلی لازم نیست پاسخگوی ما باشند. ممکن است درابتدا پاسخ مطلوبمان را دریافت نکنیم اما پیشنهاد ما این است که پذیرای این قبیل رفتارها و رد شدن‌ها باشیم. به مرور اوضاع تغییر خواهد کرد. یادمان باشد در این میان به احتمال زیاد چیزی را از دست نخواهیم داد، اما بی شک دست آوردهای خوبی کسب می‌کنیم. دست از تلاش برنداریم و تصمیم بگیریم خود را آماده پذیرش "نه" از جانب دیگران کنیم.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

نویسنندگان مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور، یلدا طبسی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسنی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

آدرس ساختمان مرکزی  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاهفکس / تلفن تماس  
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور

کافه بازار

سیب‌آپ

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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



ادامه از صفحه قبل

## مراقب اطرافمان باشیم!

این فقط به مراقبت از سلامت جسمی و روانی مان مربوط نیست. بلکه مراقبت از محیط زندگی نیز مطرح است. یعنی نه تنها مراقب رژیم غذایی مان باشیم و زمانی را به ورزش اختصاص دهیم، بلکه تلاش کنیم محیط خانه، محل کار و در مجموع زندگی مان را سامان دهیم، خرابی‌ها را تعمیر کنیم و قبض‌ها را به موقع پرداخت کنیم. این قبیل کارها می‌تواند کیفیت زندگی ما را افزایش دهد.

## نگاهمان به آینده باشد!

نیازها و خواست‌های ما آنی یا دراز مدت‌اند. برای موفقیت بهتر است تمرکزمان بر برآوردن نیازهایی باشد که آینده‌مان را می‌سازد نه خواست‌هایی که فقط به زمان حال مربوط می‌شوند. این مسئله تناقضی با تمرکز بر اکنون ندارد. فقط کافی است در ارضای نیازهایمان نگاهی به آینده نیز داشته باشیم. گاهی لازم است آسایش امروزمان را هزینه کنیم تا به اولویت‌هایی که در آینده داریم برسیم.

## در رفتارمان دقت کنیم

به جای تمرکز بر رفتار و پاسخ‌دهی مان، به الگوهای حاکم بر رفتارمان دقت کنیم. برای مثال اگر درگیر اهمال‌کاری هستیم بهتر است به جای سرزنش خود به این امر دقت کنیم که چه افکار یا اتفاقاتی این رفتار را تقویت یا تضعیف می‌کند. چه افکار و رفتارهایی با این امر در ارتباط است. وقتی می‌خواهیم رفتارمان و الگوهای حاکم بر آن را بررسی کنیم بهتر است مثل شخص سوم به آن بنگریم.

## از تاثیر محیط آگاه باشیم!

دنیای اطراف بر ما تاثیرات زیادی می‌گذارد مراقب باشیم. انسان‌هایی که با آنها ارتباط داریم، افرادی که از طریق شبکه‌های اجتماعی یا دنیای مجازی آن‌ها را می‌شناسیم و در جریان امور زندگی‌شان هستیم یا حتی محیط و شکل ظاهری پیرامون‌مان می‌تواند بر ما تاثیر بسزایی داشته باشند پس درست انتخابشان کنیم.

## "نه" گفتن گاهی ضرورت دارد!

بزرگی می‌گوید من راه خوشبختی را نمی‌دانم اما یکی از شیوه‌های سیاه بختی ناتوانی در "نه" گفتن است. انرژی، زمان و توان ما محدود است. پس بهتر است آن را صرف کارهایی کنیم که واقعا می‌خواهیم انجامشان دهیم. این باور که همیشه باید وقت و انرژی را در اختیار دیگران قرار دهیم تا انسان خوبی به نظر برسیم، به هیچ وجه درست نیست و می‌تواند به روابط و سلامت روانشناختی ما آسیب برساند. از اینکه گاهی مجبور می‌شویم به بعضی از افراد "نه" بگوییم و خواست آنان را اجابت نکنیم احساس بدی نداشته باشیم. این کار البته به تمرین زیاد نیاز دارد و شاید در اولین گام‌ها دشوار به نظر برسد.

## پیش برویم!

حتی اگر کاری که پیش روی ماست چندین دوست نداشته باشیم و دشواری‌هایی سرهمان باشد. باید تلاش خود را ادامه دهیم. برای شروع تغییر می‌توانیم همانجا که نمی‌خواهیم یا حوصله انجام‌دادن کاری را نداریم، به آن اقدام کنیم. از طرف دیگر، غالبا ممکن است قصد انجام‌دادن کاری را داشته باشیم، اما پس از چند وقت دلسرد شویم و دیگر آن را انجام ندهیم. قانون طلایی می‌گوید قبل از رسیدن این زمان، کار را به انجام برسانیم.

## ماشین نباشیم!

ما به عنوان انسان با ماشین‌ها بسیار متفاوتیم. ما نمی‌توانیم بی‌وقفه کار کنیم. باید وقت گرسنگی غذا بخوریم یا هنگام خستگی استراحت کنیم. نیازهای پایه ما بسیار اهمیت دارند و برای کارایی بیشتر باید به این نیازها توجه کنیم و تا حد ممکن آن‌ها را برآورده کنیم.

## مطالعه! مطالعه! مطالعه!

اینکه عادت نداشته باشیم کتاب بخوانیم یا آن را تمام کنیم، دلیل خوبی برای دوری از مطالعه نیست. راه‌های زیادی برای یادگیری و تعالی وجود دارد. کتاب خواندن یکی از این راه‌هاست. می‌توانیم از کتابهای صوتی استفاده کنیم.