

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۲۳۱ / سال بیست و یکم / فروردین ماه ۱۴۰۰

- در این ماه و این سال و روزهای جدید
- می‌توانیم مسیرهای جدید پیدا کنیم یا
- دست به خلق و ابداع بزنیم. می‌توانیم
- شاهراه موفقیت را پیدا کنیم. انتخاب با ماست!



در این شماره
می‌خوانید:

- ◀ به مناسبت ورود به سال جدید
- ◀ پشتکار
- ◀ چگونه رفتار را به عادت تبدیل کنیم؟

به مناسبت ورود به سال جدید

سال نو مبارک. روزگارت شاد و سرشار از نیکویی با آمدن بهار، روز و ماه و سال نو، آغاز شده است.

کم کم که به گردش روزگار موهابیت سفید می شود خواهی دید آنچه تازگی و حرکت روبه جلو به ارمغان می آورد، بهار شدن زمستان و نو شدن سال نیست. گرچه این همه شاید امیدی برای تولدی دوباره باشد اما امید، بی تلاش راه به سرمنزل مقصود نخواهد برد. به سال های گذشته مان که نگاهی بیندازیم خواهیم دید، چه قدر در روزهای ابتدایی بهار، برای تغییر، برای رشد، برای حرکت برنامه ریختیم و همان سال با سبزه عید به آب سپردیم. توگویی نه خانی آمده و نه خانی رفته است؛ و باز روزها چرخید و چرخید و فهرست اهداف و آرزوهای ما بلندتر



و بلندتر شد. دریغ از یک قدم، اما!
باری، بیایم امسال طور دیگری به این فهرست بلندبالا نگاه کنیم و با شروع بهار، با تولدی دوباره، انتخاب‌هایمان را تغییر دهیم. اگر دوست داشتی همراه ما باشی، بیا چند دقیقه‌ای با خودمان خلوت کنیم و به سوالات زیر فکر کنیم:

می‌خواهیم در زندگی‌مان چه چیزهایی داشته باشیم؟

همه ما، بسته به میزان نیازها و جاه‌طلبی‌هایمان دوست داریم داشته‌هایی را در زندگی کسب کنیم. پول، خانه، ماشین، زندگی خوب، همسر و دوستان خوب، شغل خوب، اعتبار و عزت اجتماعی، آینده مطلوب و خیلی چیزهای دیگر. بخش عمده‌ای از تلاش‌های ما معطوف به کسب همین خواسته‌هاست. برای به دست آوردن این‌ها درس می‌خوانیم، کار می‌کنیم، سعی می‌کنیم اعتبار کسب کنیم، برنامه‌ریزی می‌کنیم و تلاش می‌کنیم هرروز یک قدم بیشتر به جلو حرکت کنیم. گاهی که به بعضی از آن‌ها نمی‌رسیم احتمالاً احساسات و عواطف ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم. احتمالاً به چرایی نرسیدن به خواسته‌هایمان فکر می‌کنیم یا خودمان را شکست‌خورده و ناتوان تصور می‌کنیم یا تلاش می‌کنیم راهی برای موفقیت و رسیدن به هدفمان پیدا کنیم. گاهی فکر می‌کنیم زمین‌خورده‌ایم و دیگر نمی‌توانیم بلند شویم یا خودمان را قربانی شرایط تصور نمی‌کنیم و تلاش می‌کنیم یا راهی پیدا کنیم یا راهی بسازیم. هرچند باور داریم که اگر خواسته‌ای در حیطه اختیارات ما نیست بهتر است آن را بپذیریم و تلاش کنیم در همان شرایط موجود بهترین گزینه را انتخاب کنیم. **یادمان باشد خورشید هرگز به خواست ما از مغرب طلوع نخواهد کرد، این ما هستیم که می‌توانیم در طلوع خورشید نگاهمان را رو به مشرق بگردانیم و از زیبایی و شکوه این اعجاز لذت ببریم یا تمام عمر به امید طلوع مغربی خورشید، در سایه بمانیم.** پس لازم است بدانیم آنچه می‌خواهیم در حیطه اختیارات ما قرار می‌گیرد یا نه؟ آیا خواسته‌مان واقع‌بینانه هست یا نه؟ و از همه مهم‌تر

آیا آنچه برای کسب آن تلاش می‌کنیم دقیقاً آن چیزی است که می‌خواهیم داشته باشیم؟

برای رسیدن به پاسخ این سؤالات بهتر است به خودمان زمان کافی بدهیم و با خودمان روراست باشیم. یادمان باشد گاهی فشار و تنش می‌تواند مانع این شود که به درستی خواسته‌هایمان را درک کنیم و بشناسیم.

نکته مهم دیگر این است که شاید نرسیدن به بعضی از خواسته‌ها باعث دلگیری و ناراحتی ما شود یا روی احساس شادکامی ما تأثیر منفی بگذارد اما داشتن هر آنچه می‌خواهیم الزاماً به معنای کسب احساس رضایت درونی و شادکامی واقعی نیست. گاهی با داشتن همه آن چیزهایی که آرزویش را داشته‌ایم، باز درگیر

ناکامی‌ها و حتی احساس رخوت و کسالت می‌شویم. انگار همه این داشته‌ها برای راضی کردن ما کافی نیست.

اگر آنچه می‌خواهیم به دست بیاوریم، با آن چه کار انجام خواهیم داد؟ چه اقداماتی خواهیم کرد؟

خیلی از ما تصور می‌کنیم، اگر حالمان خوب شود، از تنش‌ها و افسردگی‌ها یا فکرهای بد رها شویم، می‌توانیم زندگی مطلوبمان را بسازیم. مثلاً فکر می‌کنیم اگر کمتر دچار تنش بودیم، احتمالاً بیشتر با دیگران رفت‌وآمد می‌کردیم. در اجتماع بیشتر ظاهر می‌شدیم. حال آنکه تا زمانی که خودمان را در گوشه‌ای حبس کنیم و انزوا را به آمدوشد با دوستان ترجیح دهیم هرروز بیشتر به افکار آسیب‌زننده و ناکارآمد دامن زده‌ایم یا اگر بهانه‌مان برای ورزش نکردن چاقی است، بدیهی است که با در خانه نشستن و ورزش نکردن، هرگز نه به خواسته‌مان می‌رسیم و نه می‌توانیم شرایط را تغییر دهیم. درواقع این افکار ناکارآمد ما را وامی‌دارد تا از اقدامات مؤثر دور بمانیم.

بیاید باهم چند دقیقه به همه اقداماتی که تا امروز برای رسیدن به خواسته‌هایمان انجام دادیم فکر کنیم. برای داشتن ارتباط خوب با دوستان، موفقیت تحصیلی و شغلی یا رسیدن به هر یک از خواسته‌هایمان چه کارهایی کرده‌ایم؟ چه قدر بعد از انجام دادن این اقدامات به خواسته‌ها و آرزوهایمان نزدیک شده‌ایم؟ آیا به کمک رفتار یا اقدام خاصی به خواستمان نزدیک‌تر شده‌ایم؟ در یک کلام راهی که انتخاب کرده‌ایم ما را به هدفمان نزدیک کرده است یا لازم است تلاش کنیم مسیر دیگری را برگزینیم؟ اگر اقدامات قبلی راه به جایی که می‌خواستید برده است که هیچ، اگر نه با ما همراه بمانید شاید کمی از ترکستان پیش رو دور شوید و به مقصود نزدیک‌تر!

گاهی لازم است بعد از نوشتن خواسته‌هایمان به این فکر کنیم اگر به خواسته‌مان می‌رسیدیم دوست داشتیم چه کار کنیم و این بار به جای آنکه روی نداشته‌هایمان تمرکز کنیم و برای گریز از عمل مؤثر به بهانه‌ها چنگ بزنیم، بیایم به‌رغم همه نداشته‌هایمان راهی برای انجام دادن کاری که دوست داریم پیدا کنیم. شاید از این مسیر جدید بتوانیم حتی دامنه داشته‌هایمان را هم گسترش دهیم. یادمان باشد وقتی به بهانه بی‌حوصلگی سراغ انجام پروژه‌های دانشگاهی نمی‌رویم با کوله باری از تکالیف روبه‌رو خواهیم شد که بیشتر عزت‌نفس ما را تهدید

خواهد کرد. به این معنا که بیشتر دچار تنش یا هر احساس نامطلوب دیگری خواهیم شد و به مرور بیشتر احساس ناتوانی خواهیم کرد. این بار بیاییم با وجود بی‌حوصلگی اقدام به انجام دادن پروژه‌ها کنیم. برایشان برنامه‌ریزی کنیم. گام‌های کوچک ترتیب دهیم و به انجام دادن همان گام‌های کوچک متعهد بمانیم تا کم‌کم حال و هوایمان هم تغییر کند. پس بیاییم امسال دیگر منتظر حال و شرایط خوب برای انجام دادن کارهایی که دوست داریم نمانیم و حتی با بی‌حوصلگی برنامه ورزشی‌مان را پیگیری کنیم.



و سؤال آخر اینکه اگر به آنچه می‌خواهم برسم، چه طور انسانی خواهم شد؟

شاید عجیب به نظر برسد اما واقعیت این است که می‌توانیم بدون داشتن خیلی از چیزهایی که آرزویمان را داریم، انسان‌هایی باشیم که می‌خواهیم. شاید تصور کنیم برای موفقیت شغلی نیاز به پشتوانه مالی قوی داریم یا برای تبدیل شدن به بهترین دانشجو باید بیشترین ضریب هوشی یا بیشترین امکانات را داشته باشیم. خواسته‌هایی که در بیشتر موارد تحت کنترل و اراده ما نیستند! اما شواهد زیادی از افراد موفق وجود دارد که بدون داشتن این امکانات توانسته‌اند به موفقیت‌های بزرگ برسند. شاید یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های این افراد با افراد شکست‌خورده این است که به جای تلاش برای تغییر اموری که در اختیارشان نیست، تلاش کردند تا حد ممکن بهترین انتخاب‌ها را در زندگی بکنند. آن‌ها برای تبدیل شدن به انسان‌هایی که می‌خواهند باشند دنبال راه‌های ممکن و در دسترس بودند، حال آنکه افراد شکست‌خورده و ناموفق همیشه درگیر چرایی نداشتن‌هایشان هستند و آن‌قدر در پیچ‌وخم جاده‌های ناممکن غرق شده‌اند که فرصت پیدا کردن راه‌های جدید را از دست می‌دهند.

حالا این ماه و این سال و روزهای جدید می‌توانیم در روزهای پیش رو مسیرهای جدید پیدا کنیم یا دست به خلق و ابداع بزنیم. می‌توانیم از قالب قربانی بیرون بیاییم و شاهراه موفقیت را پیدا کنیم. انتخاب با ماست!



پشتکار

شاید این جمله را زیاد شنیده باشید که **”اگر می‌خواهید در زندگی‌تان تغییر ایجاد کنید یا به اهدافتان دست پیدا کنید، باید پشتکار داشته باشید“**. این خلاصه مطلب است. باین‌حال، برای ایجاد پشتکار، به‌جز گفتن جملات انگیزشی مثل **”ادامه بده“**، **”تسلیم نشو“** و **”پشتکار بالاخره نتیجه می‌دهد“**، عوامل دیگری نیز دخیل‌اند. پشتکار داشتن به یک روز یا چند هفته منحصر نمی‌شود، بلکه نوعی تلاش درازمدت در زندگی است. در برخی از فرهنگ لغت‌ها، پشتکار به **”یک‌دندگی مداوم“** معنا



شده است که تلویحاً رفتار انعطاف‌ناپذیر برای پیشرفت بدون فکر و برنامه را در برمی‌گیرد. در بحث ما سرسختی و لجاجت معنایی ندارد چون قصد داریم درحالی‌که برای رسیدن به اهدافتان تلاش می‌کنید، به هنگام روبه‌رو شدن با شرایط متغیر به‌گونه‌ای انعطاف‌پذیر فکر و عمل کنید.

پشتکار یکی از ملزومات اولیه برای موفقیت و پیشرفت در زندگی است. با این حال، مشکل زمانی به وجود می‌آید که اغلب ما خواهان تغییر بدون تلاشیم. ایده و فکر تغییر را دوست داریم اما از تلاش برای رسیدن به تغییر زیاد خوشمان نمی‌آید.

آیا تا به حال پیش آمده که در روز عید تصمیمی بگیرید و سیزده به در به یادش بیفتید بدون اینکه حتی یک قدم در جهت عملی شدن آن برداشته باشید؟ این اتفاق چند بار در زندگی شما رخ داده است؟ چند بار تصمیم گرفته‌اید سیگار کشیدن را ترک کنید، اضافه‌وزن خود را کم کنید، به باشگاه بدن‌سازی بروید، شغل بهتری به دست بیاورید یا حتی به مسافرت بروید؟ چه عواملی دست‌به‌دست هم داد تا تصمیم‌های خود را عملی نکنید؟

معمولاً بخشی از این مسئله به مشغله و درگیری‌های زندگی شما مربوط می‌شود. حتی اگر بگویید انگیزه کافی برای تغییر دارید به این معنا نیست که تغییر رخ خواهد داد. انگیزه شما سه مؤلفه دارد:

۱- جهت (می‌خواهید چه کار کنید و به چه چیزی دست پیدا کنید).

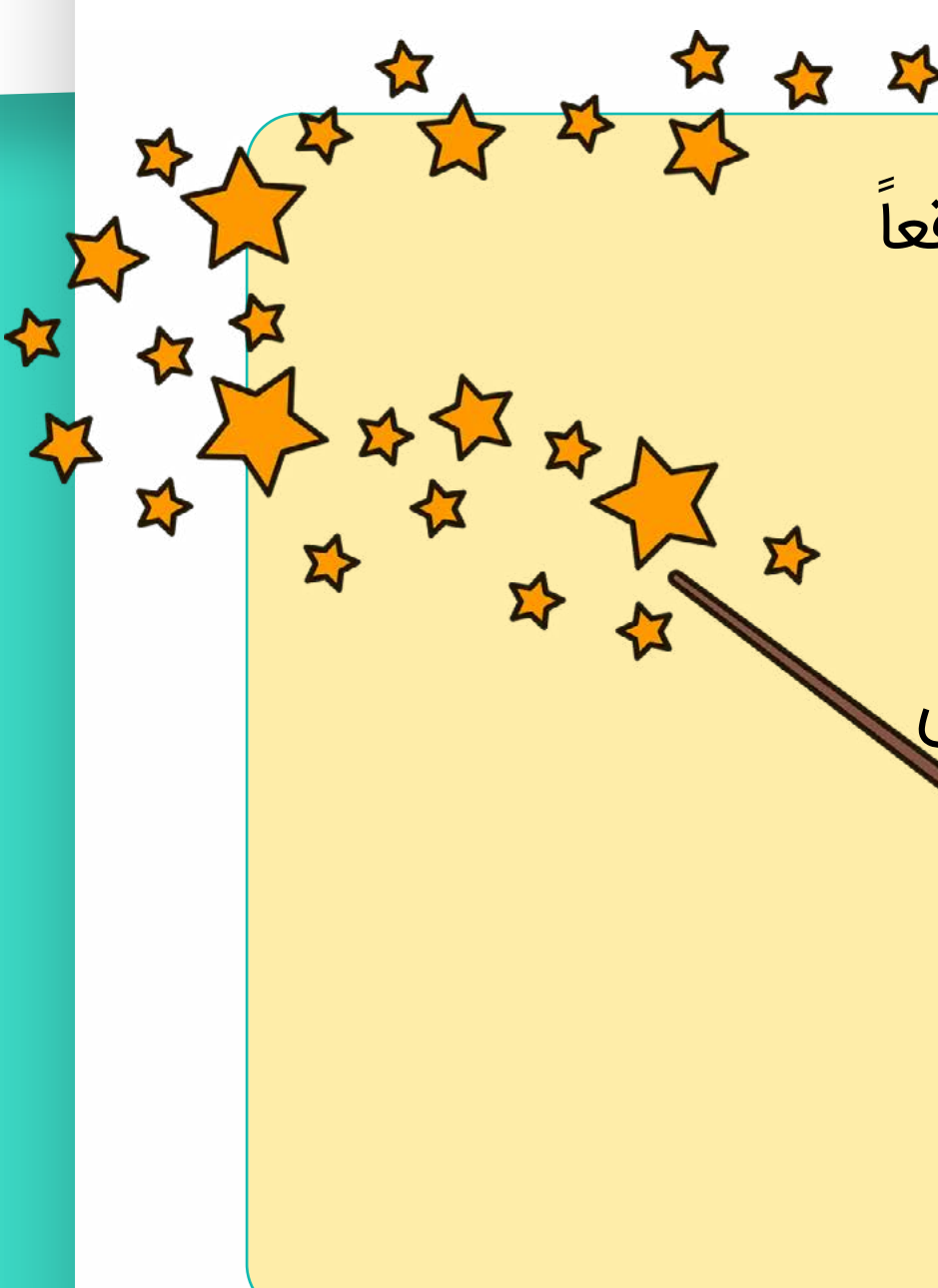
۲- تلاش (به چه مقدار کار سخت و مداوم نیاز دارید).

۳- پشتکار (تا چه حد به تلاش خود ادامه می‌دهید تا به هدفتان برسید).

شاید جهت را تشخیص بدهید و در ابتدای کار بسیار تلاش کنید، ولی در نیمه‌های راه دست از تلاش بردارید چون پشتکار لازم را ندارید. باید بدانید که «رفتار هدفمند، رفتاری است که در ۲۴ ساعت شبانه‌روز و هفت روز هفته دنبال می‌شود.» ممکن است این جمله رنگ از رخسار شما بپراند و از خودتان بپرسید که منظور از تعهد به تغییر چیست؛ اما اگر بخواهید عادت نامناسبی را از بین ببرید (عادت‌هایی مثل اعتیاد به فضای

مجازی، سیگار کشیدن یا تنبلی) باید ابتدا تکلیف خود را کاملاً مشخص کنید: **آیا واقعاً می‌خواهید تغییر کنید یا نه؟** برای از بین بردن یک عادت فقط به انگیزه نیاز ندارید بلکه پشتکار هم لازم دارید.

بسیاری از افراد تعهدات خود به تغییر را به «اما» و «اگرها» می‌سپارند؛ مثلاً «اگر مطمئن باشم که موفق می‌شوم تلاش می‌کنم» و «می‌خواهم تغییر کنم ولی نگرانم کارهای زیادی بر سر من ریخته شود». توماس ادیسون در این باره جمله نیکویی دارد: «درباره نبوغ باید گفت که فقط یک درصد آن استعداد و نودونه درصد آن عرق ریزی است.» پشتکار و عرق ریختن شاید با آن تصویری که شما از مشکل‌گشایی دارید، همخوان نباشد. اگر به دنبال راه‌حلی سریع و راحت برای حل مشکلاتتان هستید، در واقع به نوعی دنبال عصای جادویی می‌گردید که مشکلات را از پیش پای شما در یک چشم به هم زدن بردارد.



بسیاری از افراد به جای آنکه واقعاً در پی حل مشکل باشند، زمان زیادی از وقتشان را برای پیدا کردن راه‌حل‌های ساده و فوری سپری می‌کنند و در پس ذهن خود به راه‌حلهایی مثل عصای جادویی می‌اندیشند.

عوامل شکست در پشتکار

تجربه‌ها حاکی از آن است که افراد به دلایل مختلف در تلاش خود برای دستیابی به اهداف پشتکار نشان نمی‌دهند یا با پشتکار نشان ندادن، تلاش‌ها و زحمات خود را به فنا می‌دهند. در این قسمت به برخی از عوامل تضعیف‌کننده پشتکار می‌پردازیم:

لذت‌گرایی کوتاهمدت: در این حالت به دنبال لذت‌ها و رضایت‌های کوتاهمدت و گذرا هستید به گونه‌ای که اهداف بلندمدت شما فدا می‌شوند (مثلاً به جای اینکه بیشتر مطالعه کنید، وقت بیشتری را به گپ زدن می‌گذرانید و بنابراین نتیجه لازم را برای قبولی در کنکور کارشناسی ارشد به دست نمی‌آورید).

برای اینکه به اهداف بلندمدت خود برسید، ناچارید از برخی لذت‌های کوتاهمدت (البته نه همه آن‌ها) چشم‌پوشی کنید.

درواقع «یکی از طاقت‌فرساترین کارها برای افراد، تلاش برای دستیابی به اهداف بلندمدت و تحمل ناراحتی‌های کوتاهمدت است»

لذت‌گرایی کوتاهمدت معمولاً در جهت جلوگیری از درد و رنج، ناراحتی و گرفتاری است، درحالی‌که فرد می‌داند این طرز تفکر باعث می‌شود به اهداف خود دست نیابد (مثلاً می‌دانم برای حل مشکل اعتیادم به سیگار باید به مراکز ترک اعتیاد مراجعه کنم ولی کلی گرفتاری دارم).

لذت‌گرایی کوتاهمدت اغلب از کم‌طاقتی نشأت می‌گیرد. در چنین حالتی باینکه می‌دانید تغییر سازنده برای شما کلی منفعت دارد، اما چنین کاری برایتان خیلی سخت جلوه می‌کند و از طرفی تحمل سختی را نیز ندارید. می‌توان گفت کم‌طاقتی شاید مهم‌ترین دلیلی باشد که افراد بعد از درک مشکلات هیجانی خود و چگونگی تغییر آن‌ها، در این راه قدم برنمی‌دارند.

اعتقاد به اینکه؛ اگر می‌دانستم علت مشکلم چیست، بقیه قضایا مثل آب

خوردن بود: اغلب افراد خود را فریب می‌دهند که اگر علت مشکلات را می‌دانستند (معمولاً ریشه این مشکل را در گذشته می‌جویند) انگیزه پیدا می‌کردند تا آن‌ها را پشت سر بگذارند و خیلی سریع بهبود یابند؛

اما اعتقاد به اینکه راه‌حل مشکلات در گذشته نهفته است نه در زمان حال، نوعی «تله زندگی گذشته» است. کاوش در گذشته‌ها بدون شک بینش‌هایی درباره چگونگی ایجاد مشکل در شما به وجود می‌آورد، اما بعید است بتواند راه‌حلی مؤثر برای مشکلات فعلی شما فراهم کند. علت تداوم مشکلات شما در حوادث گذشته نیست بلکه در رفتارها و افکار فعلی شما است. به جای اینکه به مسائل گذشته فکر کنید، توجه خود را به وضع فعلی متمرکز نمایید و به راه‌حل‌های مشکلات فعلی بیندیشید تا فردای زندگی‌تان بهتر از امروز و دیروز شود»

اعتقاد به اینکه؛ من انسانی نالایقم و تکرار این سؤال که آیا فرد نالایق می‌تواند پشتکار داشته باشد؟ ممکن است بخواهید با مشکل افت تحصیلی خود مبارزه کنید اما فکر می‌کنید چون دانشجویی هستید که مشروط شده اید پس اصلاً به درد تحصیل نمی‌خورید پس انسان نالایقی هستید و احساس بی‌کفایتی می‌کنید پس بی‌ارزشید. با این خودانگاره بی‌ارزش بودن، فرض شما بر این است که در تغییر خود شکست خواهید خورد چون طرز فکرتان درباره خودتان این است که فرد نالایقی هستید و انسان نالایق نمی‌تواند موفق شود. باید با پذیرش خویشتن، فقط درباره رفتارتان قضاوت کنید. (کلیت



خودتان را به هیچ عنوان محور قضاوت‌ها قرار ندهید) مثلاً «کار من بد بود، باعث آشفتگی زندگی‌ام شد اما حالا می‌خواهم یاد بگیرم که این رفتارها را تکرار نکنم و این به معنای نالایق بودن من نیست.» بنابراین، پشتکار خود برای غلبه بر مشکلاتتان را با زیر سؤال بردن آن و خودتحقیری تضعیف نکنید.

اعتقاد به اینکه؛ من دیگر آدم قبلی نیستم: از دست دادن هویت می‌تواند فرآیند تغییر را با مشکل مواجه کند. درعین حال که تلاش می‌کنید رویکرد حل مشکل را درونی‌سازی کنید و در زندگی‌تان به کار ببرید، رها کردن افکار و رفتارهای خودآسیب رسان، اما مأنوس و آشنا، در شما احساسی غریب و گنگ ایجاد می‌کند. این ناهماهنگی به سبب جنگ یا تنش بین خویشتن جدید و قدیم ایجاد می‌شود. چون خویشتن جدید شما در حال تلاش برای تغییر سازنده است، اما خویشتن قدیم‌تان با همان سبک و سیاق قبلی راحت‌تر است.



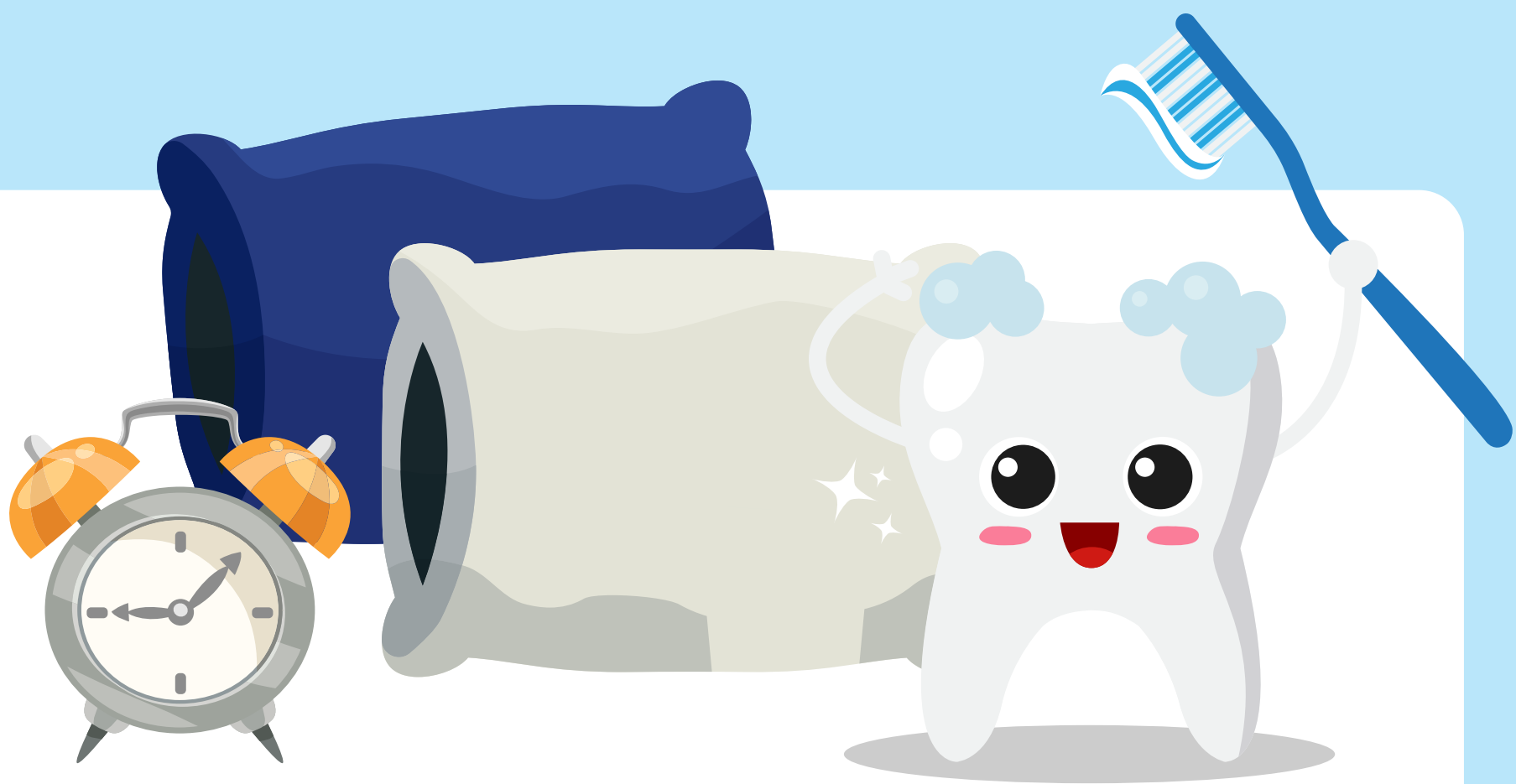


چگونه رفتار را به عادت تبدیل کنیم؟

ابتدا کمی فکر کنید و چند عادت خود را به خاطر بیاورید. منظور از عادت، کاری است که بدون تلاش زیاد و ناخودآگاه آن را در زمان‌های مشخص انجام می‌دهید. برای مثال هر شب مسواک زدن یا پیاده‌روی روزانه و مانند آن.

یکی از بهترین راه‌های ایجاد عادت در خود، الگوبرداری از عادت‌هایی است که در حال حاضر دارید. اگر به این عادت‌های خود دقت کنید، متوجه می‌شوید که رمز موفقیت شما در رعایت ۴ اصل مهم است.

اصل اول: با دقت کردن در عادت‌هایتان می‌بینید که معمولاً این رفتارها با یک «نشانه» خاص شروع می‌شوند. این نشانه ممکن است «زمان»



باشد. برخی می‌گویند من «صبح» که بیدار می‌شوم، مسواک می‌زنم. علاوه بر زمان، نشانه‌ی دیگر ممکن است «مکان خاص» هم باشد؛ برای مثال شخصی که «پشت میز کارش» می‌نشیند، ناخودآگاه نیاز به نوشیدن چای را احساس می‌کند و برای خود چای آماده می‌کند. ممکن است نشانه‌ی یک «حس و حالت هیجانی و ذهنی» باشد، مثلاً وقتی غمگین هستید بدون اینکه اراده کنید، گوشی تلفن خود را برمی‌دارید و به شبکه‌های اجتماعی سر می‌زنید. این نشانه‌های زمانی، مکانی یا احساسی مانند یک کد در ذهن ما عمل می‌کنند که به محض روبه‌رو شدن با آن، مغز فرمان می‌دهد که آن کار را انجام بدهیم. در نتیجه برای اینکه عادت‌ها را در خودمان ایجاد کنیم گام اول این است که نشانه‌های منحصربه‌فرد مثل زمان خاص یا مکان خاص برای آن رفتار انتخاب کنیم.

اصل دوم: رفتارهایی که به آن‌ها عادت دارید، تجربه‌ای لذت‌بخش‌اند، یا چون یک حس بد را از شما دور می‌کنند، به تجربه‌ای لذت‌بخش بدل شده‌اند. برای مثال، اگر از کسانی که به مسواک زدن عادت دارند بپرسید که چرا این کار را می‌کنند، متوجه می‌شوید که آن چیزی که آن‌ها را حتی هنگام خستگی و ادار به مسواک زدن می‌کند، دانش‌شان درباره فواید و مضرات مسواک زدن نیست، بلکه تجربه لذت‌بخش حس خنکی و سبکی در دهان است.

بنابراین در گام دوم، اگر می‌خواهید عادت‌ها را در خودتان ایجاد کنید، جمع‌آوری اطلاعات و کسب آگاهی درباره فواید و مضراتش اهمیت چندانی ندارد، مهم این است که آن کار را برای خودتان «لذت‌بخش» کنید. لذت‌بخش بودن برای هر فرد برحسب نیازهایی که دارد متفاوت

است. مثلاً برای شخصی که به تعاملات اجتماعی نیاز دارد، ورزش‌های گروهی، که زمینه روابط اجتماعی جدید را فراهم می‌آورد، تجربه‌ای لذت‌بخش خواهد بود و راحت‌تر به عادت بدل خواهد شد.

اصل سوم: معمولاً اگر کسی به استفاده از نخ دندان و مسواک زدن عادت داشته باشد، وقتی قرار است شبی را بیرون از خانه بماند مسواک و نخ دندان را همراه خود می‌برد؛ یا فردی که به گوشی تلفن خود وابسته است، هنگام سفر حتماً با خود شارژر می‌برد؛ یا کسی که به پیاده‌روی بعد از کار عادت دارد، هنگام رفتن به محل کار کفش‌های مناسب پیاده‌روی می‌پوشد. در واقع، در تمام این مثال‌ها، افراد برای انجام دادن عادت‌های خود، محیط اطراف را تغییر می‌دهند و به این ترتیب، انجام گرفتن آن رفتار بسیار آسان‌تر می‌شود. وقتی می‌خواهیم کار جدیدی را به عادت بدل کنیم، اگر در محیط اطرافمان تغییری برای انجام دادن آن ایجاد نکنیم، مغز باید انرژی زیادی صرف کند و به این دلیل بعد از چند روز از ادامه آن منصرف می‌شود.

بنابراین در گام سوم حتماً مهم است که برای شروع، کاری را انتخاب کنیم که «قابل انجام» باشد و برای آسان کردن آن باید در «محیط اطرافمان» تغییراتی بدهیم.

اصل چهارم: سه اصل قبل به ما کمک می‌کند که رفتار را شروع کنیم، اما برای تداوم و تکرار این رفتار به اصل چهارم نیاز است. در واقع اصل مهمی که باعث رفتارهای عادت‌ی شده، این است که مغز شما این رفتارها را «پاداش‌دهنده» تشخیص داده است. پاداش لزوماً چیز لذت‌بخشی نیست. برای مثال اگر چند بار که احساس غمگینی کردیم به‌طور اتفاقی یا برای انجام دادن کاری به اینستاگرام سرزده باشیم و بعد از چند دقیقه احساس غمگینی ما کاهش یافته باشد، مغز ما این تجربه بررسی اینستاگرام را در دسته رفتارهای پاداش‌دهنده‌ای قرار می‌دهد که می‌تواند احساس غمگینی ما را کم کند و از آن‌پس هرگاه غمگین شویم یکی از کارهایی که مغز ما فرمان می‌دهد سر زدن به اینستاگرام است. بنابراین در گام چهارم و آخر، برای اینکه رفتاری را تکرار کنیم، باید مطمئن شویم که برایمان پاداش‌دهنده است. قابل ذکر است که رفتار پاداش‌دهنده به معنای رفتاری است که موجب احساس لذت و رضایت، یا کاهش درد و رنج می‌شود.

جهت بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:



➤ مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن مشورپ

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➤ مشاوره تلفنی

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ - ساعت ۸-۲۰)

➤ مشاوره آفلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس <https://counseling.ut.ac.ir>)

➤ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

➤ کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روزه‌های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۶-۱۸

➤ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

➤ شرکت در طرح پایش سلامت روان جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir>

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

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

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
پیام‌مشاور



پیام
منتاور

PAYAM - E
MOSHAVER

ISSUE 231

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

دکتر مجید صفاری‌نیا

حمید پیروی

فاطمه حسین‌پور

فاطمه حسین‌پور، دکتر حسن حمیدپور،

یلدا طبسی، دکتر فهیمه ملکی

سپیده معتمدی

علی صیّدی

سولماز طاهری

حمیدرضا منتظری

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سردبیر

تنظیم مطالب

نویسندگان

ویراستار

امور اجرایی

طراح گرافیک

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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸