

مرکز مشاوره دانشگاه  
و سبک زندگی



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



# پیام مشاوره

۲۶۴

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

در این شماره می‌خوانید:

روانشناسی مثبت راهی برای رسیدن به شکوفایی / ۲

مزایای مثبت اندیشی / ۹

نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج / ۱۳

پیام بهداشتی اردیبهشت ماه / ۱۶

## سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست







روانشناسی مثبت شاخه ای نوظهور در علم روانشناسی است که به جای تمرکز بر بیماری‌ها و اختلالات روانی بر جنبه‌های مثبت وجودی مانند شادی، خوشبختی و رضایت از زندگی تمرکز دارد. این رویکرد سعی دارد تا با بهره‌گیری از نقاط قوت و استعدادها، انسان او را به شکوفایی و رشد مثبت هدایت کند و هدف اصلی آن ارتقای سطح سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی است. روانشناسی مثبت به بررسی عواملی می‌پردازد که زندگی انسان را بهبود می‌بخشند و تمرکز خود را بر روی نقاط قوت و استعدادها، انسان معطوف می‌کند و تلاش می‌کند تا با استفاده از آنها افراد را برای رسیدن به زندگی معنادارتر و موفق‌تر یاری نماید.

روانشناسی مثبت وجود نقص‌ها و اشکالات در افکار و رفتار را انکار نمی‌کند اما معتقد است که باید به نقاط قوت و فضیلت افراد نیز به همان اندازه توجه شود. این رویکرد به شکل دهی افکار و احساسات مثبت در افراد کمک می‌کند و باعث ایجاد تأثیرات مثبتی بر روحیه، عملکرد و کیفیت زندگی آنها می‌شود.

یکی از مفاهیم اساسی در روانشناسی مثبت شکوفایی است زیرا بسیاری از مفاهیم مثبت دیگر را در بر می‌گیرد و گسترش می‌دهد. شکوفایی به معنای پرورش استعدادها، نقاط قوت و ایجاد روابط عمیق و معنی‌دار و تجربه لذت و رضایت از زندگی است. در مسیر رسیدن به شکوفایی چالش‌ها و موانع زیادی وجود دارد اما با اراده و تلاش مستمر، فرد



می‌تواند در مسیر شکوفایی قدم بگذارد، در واقع با شناخت نقاط قوت و نقاط ضعف خود و همچنین با احترام و پذیرش استعدادها و توانایی‌های خود، به خودشناسی و توسعه فردی دست می‌یابد و با استفاده از آنها به تجربه‌های جدید و رشد مستمر می‌رسید و این امر سبب می‌شود به بهترین نسخه خود دست یابید و در این زمان است که می‌توانید توانایی‌ها و استعدادهای خود را در زندگی به بهترین شکل ممکن به کار گیرید.

شکوفایی در روانشناسی مثبت به ایجاد یک زندگی معنادار و پربار اشاره دارد که در آن افراد به دنبال تعقیب اهدافی هستند که با ارزش‌های شخصی و انسانی آنان همخوانی دارد و احساس ارتباط و تعلق به جامعه بزرگتری را تجربه می‌کنند. در نهایت شکوفایی در روانشناسی مثبت نه تنها به ارتقای کیفیت زندگی شخصی منجر می‌شود بلکه از طریق انتقال انرژی و اثرگذاری مثبت بر روابط اجتماعی و جامعه نیز تأثیر می‌گذارد.

### **اصول اساسی روانشناسی مثبت:**

روانشناسی مثبت بر پایه‌ی چند اصل اساسی بنا شده است که به افراد کمک می‌کند تا زندگی شادتر و معنادارتری را داشته باشند. برخی از این اصول شامل موارد زیر است:

**شادی:** تمرکز بر تجربیات مثبت زندگی مانند لذت، عشق و رضایت. شادی به معنای لبخند دائمی نیست، بلکه به معنای یافتن لحظات شاد در زندگی



روزمره و قدردانی از آنها است.

**خوش بینی:** باور به اینکه آینده روشن است و اتفاقات خوب برای شما رخ خواهد داد؛ خوش بینی به معنای نادیده گرفتن مشکلات نیست، بلکه به معنای حفظ نگرش مثبت، حتی در زمان‌های سخت است.

**امید:** داشتن انگیزه و پشتکار برای رسیدن به اهداف. امید به شما کمک می‌کند تا در مسیر رسیدن به اهدافتان ثابت قدم بمانید و از سختی‌ها عبور کنید.

**قدردانی:** تشکر و قدردانی از مسائل خوب زندگی، بزرگ و یا کوچک به شما کمک می‌کند تا به جای تمرکز بر نداشته‌ها بر داشته‌های خود، متمرکز شوید و از زندگی لذت بیشتری ببرید.

**کنجکاوی:** اشتیاق به یادگیری و کشف مسائل جدید؛ کنجکاوی به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را باز نگه دارید و از زندگی بیشتر لذت ببرید.

**خلاقیت:** توانایی تولید ایده‌ها و راه‌حل‌های جدید که به شما کمک می‌کند تا مشکلات را حل کنید و زندگی خود را به روش‌های جدید و هیجان‌انگیز ارتقا دهید.

**شوخ طبعی:** توانایی خندیدن و پیدا کردن طنز در موقعیت‌های دشوار که به شما کمک می‌کند تا با استرس‌ها مقابله کنید و از زندگی بیشتر لذت ببرید. موارد بالا بخشی از مهم‌ترین اصول روانشناسی مثبت هستند. با تمرین این اصول، می‌توانید شادتر، سالم‌تر و رضایت‌مندتر زندگی کنید.



## مدل PERMA در روانشناسی مثبت چیست؟

یک مدل روانشناسی مثبت است که توسط مارتین سلیگمن، یکی از معروفترین روانشناسان مثبت گرا مطرح شده است.

این مدل پنج عنصر اساسی را که هرکدام از آنها نقش مهمی در ایجاد زندگی خوب و معنادار دارند معرفی می‌کند:

### **P - Positive Emotion (احساسات مثبت):** این

عنصر بر اهمیت احساسات مثبت و لذت‌بخش در زندگی تأکید دارد. احساساتی مانند شادی، خوشحالی، عشق و سرگرمی که موجب افزایش کیفیت زندگی و رضایت فرد از زندگی می‌شوند.

### **E - Engagement (مشغولیت):** این عنصر به معنای

درگیر شدن به کار یا فعالیتی است که شما در آن کاملاً مشغول و متمرکز باشید یعنی مشغول فعالیت‌هایی شوید که شما را به چالش بکشند به گونه ای که متوجه گذر زمان نشوید و درعین حال به شما احساس معنا و ارزش می‌دهند، به این وضعیت "مشغولیت" گفته می‌شود.

### **R - Relationships (ارتباطات):** ارتباطات اثر بخش

با دیگران یکی از ارکان اساسی زندگی رضایت بخش محسوب می‌شود، روابطی که در آن فرد احساس شادی، رضایت، حمایت و ارزشمندی می‌کند و این شرایط می‌توانند به رشد و رضایت شخصی کمک کنند.

### **M - Meaning (معنا):** این عنصر به دنبال یافتن

معنا و هدف در زندگی است؛ وقتی که افراد احساس کنند که فعالیت‌هایشان معنادار است و





با هدف‌گذاری‌شان مطابقت دارد، احساس رضایت و خوشبختی بیشتری دارند.

### **A - Achievement (نتایج و دستاوردها):** این عنصر

به دنبال دستیابی به اهداف و موفقیت‌های شخصی است. افرادی که بتوانند اهداف خود را تعیین کنند و به آنها دست یابند، اغلب احساس رضایت و افتخار بیشتری دارند.

### **نمونه‌هایی از روانشناسی مثبت در عمل:**

#### **تمرین پیدا کردن سه خوبی روزانه:**

هر شب قبل از خواب، سه کار خوب و مثبتی که در طول روز تجربه کرده‌اید را یادداشت کنید این تمرین کمک می‌کند تا توجه شما بیشتر روی اتفاقات مثبت باشد.

#### **تمرین تمرکز بر نقاط قوت:**

این تمرین شامل شناسایی و به کارگیری نقاط قوت شخصی شماست. با شناخت نقاط قوت و استفاده از آنها در زندگی روزمره، احساس بهتری به خود و اعتماد به نفس بیشتری را تجربه خواهید کرد.

#### **تمرین شکرگزاری:**

هر روز پنج دقیقه وقت بگذارید تا از داشته‌های خود در زندگی تشکر کنید. این موارد می‌تواند از مسائل بزرگ مانند سلامتی و عشق عزیزان گرفته تا چیزهای کوچک مثل طعم یک غذای خوشمزه باشد.



## ■ نوشتن یک نامه قدردانی:

در این تمرین هدف این است فردی را پیدا کنید که قدردان حضور او در زندگی تان هستید. شما همچنین باید بدانید چرا قدردان این فرد هستید؟ در قدم بعدی باید در یک دیدار، تماس، نامه یا به هر روشی این قدردانی را ابراز کنید.

## ■ تمرین تمرکز و ذهن آگاهی:

هر روز چند دقیقه به تمرینات تمرکز و ذهن آگاهی بپردازید. این تمرینات می‌توانند شامل تنفس عمیق، تمرکز بر روی حس بدنی، یا تمرکز بر روی صداها و بوها باشند، همچنین کارهایی که در لحظه انجام می‌دهید، به عنوان مثال غذایی که در حال خوردن آن هستید، طعمش چیست؟ چه بویی دارد؟ چگونه می‌خورید و... یا اگر در مسیری عبور می‌کنید تمام حواستان به مسیر و شرایط آن باشد. آگاه باشید این تمرین به شما کمک می‌کند تا ذهن تان آرام و متمرکز باقی بماند و از استرس و نگرانی‌ها کاسته شود.

تمرینات روانشناسی مثبت می‌توانند به شما در رشد فردی و افزایش روحیه و انگیزه کمک کنند و این تمرینات نیاز به تمرین و تکرار دارند.

لازم به ذکر است که روانشناسی مثبت یک راه حل سریع و آسان برای تمام مشکلات زندگی نیست. با این حال، می‌تواند ابزاری قدرتمند برای ارتقای سلامت روان و رفاه کلی باشد.





# مزایای مثبت اندیشی

شماره مقاله: ۰۳۰۲۲





مثبت اندیشی فواید زیادی برای سلامت روان و جسم ما دارد؛ در اینجا برخی از مهمترین آنها را شرح می‌دهیم:

**۱- کاهش استرس:** تحقیقات نشان داده است که تفکر مثبت می‌تواند به کاهش سطح هورمون استرس در بدن کمک کند. این امر به نوبه خود در کاهش علائم فیزیکی استرس مانند فشار خون بالا، ضربان قلب و تنش عضلانی موثر است.

در واقع افراد با تفکر مثبت نه تنها استرس کمتری را تجربه می‌کنند، بلکه بهتر با آن کنار می‌آیند. در واقع به جای اینکه از وقایع منفی پریشان و دلسرد شوند، آنها بر ایجاد تغییرات مثبت که باعث بهبودی زندگی شان می‌شود، تمرکز می‌کنند.

**۲- بهبود سلامت روان:** مثبت اندیشی می‌تواند به بهبود خلق و خو، کاهش علائم افسردگی و اضطراب و افزایش عزت نفس کمک کند. همچنین می‌تواند به افراد کمک کند تا در برابر چالش‌ها انعطاف پذیرتر باشند و با مشکلات مقابله کنند.

**۳- تقویت سیستم ایمنی:** مطالعات نشان داده است که افراد مثبت اندیش به طور کلی سیستم ایمنی قوی تری دارند و کمتر به بیماری مبتلا می‌شوند.

**۴- افزایش طول عمر:** برخی تحقیقات نشان داده است که افراد مثبت اندیش به طور متوسط طول عمر بیشتری نسبت به افراد منفی‌نگر دارند.

**۵- افزایش بهره‌وری:** مثبت اندیشی به افراد کمک می‌کند تا در محل کار و مدرسه موفق تر باشند و انگیزه بیشتری داشته باشند، خلاق تر و در حل مشکلات بهتر عمل کنند.

**۶- خواب بهتر:** مثبت اندیشی به افراد کمک می‌کند تا بهتر بخوابند چون زمانی که افکار مثبت تری دارند، استرس کمتری را تجربه می‌کنند و همین امر موجب می‌شود در شب آرامش بیشتری داشته باشند و راحت تر به خواب بروند.

**۷- انگیزه بالاتر:** افراد با تفکر مثبت انگیزه بیشتری برای رسیدن به اهداف دارند و تهدیدها را به فرصت تبدیل می‌کنند. به عنوان مثال فردی تصمیم به کاهش وزن می‌گیرد در این حالت فرد منفی‌نگر معتقد است که رژیم‌های غذایی هرگز کار نمی‌کنند و تاثیری در کاهش وزن او ندارند ولی فرد مثبت‌اندیش معتقد است که باید تمام تلاش خود را به کار گیرد و حتی اگر کاهش وزن محسوسی هم اتفاق نیفتد حداقل از یک سبک زندگی سالمی پیروی می‌کند.

**۸- شخصی سازی نکردن:** وقتی کارها خوب پیش نمی‌رود، افرادی با تفکر منفی صرفاً خود را مقصر می‌دانند و دائماً خود سرزنشگری دارند؛ در حالی که افرادی با تفکر مثبت همه موارد را در نظر گرفته و سهم نیروهای خارجی یا شرایط محیطی را نیز در این مسئله در نظر می‌گیرند. در واقع افراد مثبت‌نگر بیشتر تمایل دارند اتفاق‌های خوب را نتیجه تلاش خود بدانند در حالی که منفی‌نگرها نتایج خوب را به عوامل بیرونی و شانس پیوند می‌دهند.

**۹- استمرار و تلاش:** افرادی با تفکر مثبت به راحتی تسلیم نمی‌شوند و به همین دلیل آن‌ها احتمال موفقیت بیشتری دارند و شکست‌های خود را به موفقیت تبدیل می‌کنند. در واقع وقتی این گونه افراد در موقعیتی شکست را تجربه می‌کنند، اجازه





نمی دهند که این امر بر باورهای خود در مورد توانایی‌های شان در سایر موقعیت‌ها و فرصت‌ها تاثیر بگذارد. اما افرادی با تفکر منفی، اگر در موقعیتی شکست بخورند عقب نشینی کرده و توانایی‌های خود را زیر سوال می‌برند. در واقع افراد مثبت نگر تمایل دارند اوضاع بد را موقتی بدانند، به همین دلیل، آنها پس از شکست یا عدم موفقیت، می‌توانند پیشرفت بیشتری داشته باشند. در حالی که افراد منفی نگر وقایع منفی را دائمی و غیرقابل تغییر می‌دانند. به همین دلیل است که اگر اوضاع کمی سخت شود، تسلیم می‌شوند.

**۱۰- افزایش شادی:** در نهایت، مثبت اندیشی کلید شادی و رضایت بیشتر در زندگی است. زمانی که افراد نگرش مثبتی دارند، بیشتر بر مسائل و اتفاقات خوب زندگی تمرکز می‌کنند و از تجربیات خود لذت بیشتری می‌برند.

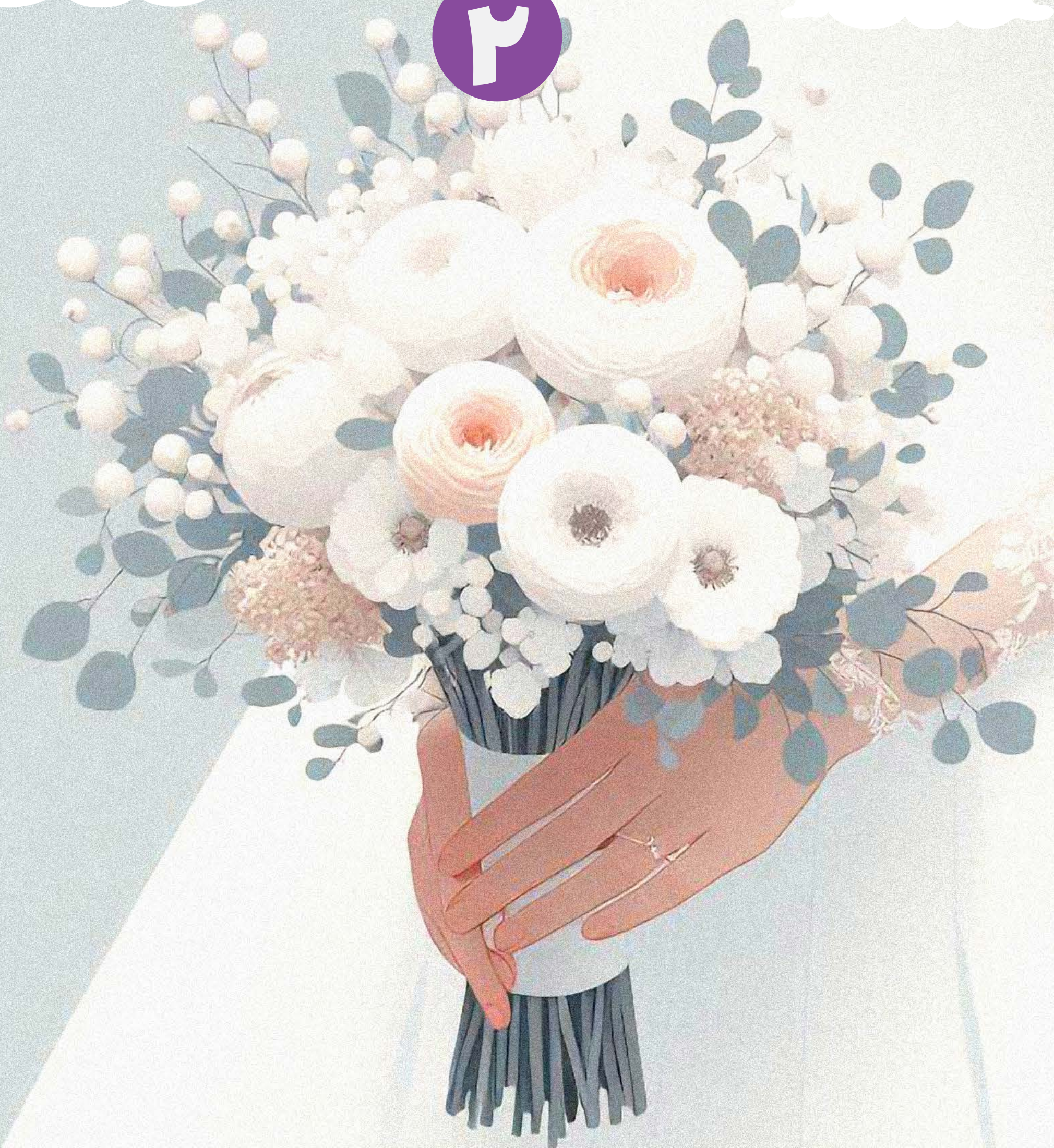
موارد ذکر شده تنها بخش کوچکی از مزایای مثبت اندیشی است.

توجه به این نکته مهم است که مثبت‌اندیشی به معنای نادیده گرفتن مشکلات یا وانمود کردن به اینکه همه چیز خوب است، نیست؛ در عوض، به معنای تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی و حفظ نگرش امیدوارانه حتی در مواجهه با چالش‌ها است. مثبت اندیشی یک مهارت است که با تمرین می‌توان آن را ارتقا داد. تمرکز بیشتر بر مثبت اندیشی موجب می‌شود که به یک عادت طبیعی برای شما تبدیل شود و فواید آن را در تمام جنبه‌های زندگی خود خواهید دید.



# نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

۲





## پنهان کاری نکنید

پنهان کردن برخی موارد از جمله سابقه نامزدی، سابقه بستری شدن در بیمارستان روانپزشکی، سابقه قانونی و زندان از جمله موارد دردسر ساز و جنجال برانگیز به شمار می‌روند. برخی جوانان ممکن است به دلایلی از جمله شرم و خجالت و نگرانی به دلیل از دست دادن طرف مقابل و ... دست به پنهان کاری بزنند گرچه ممکن است برخی افراد بتوانند با پنهان کاری به اهداف خود برسند اما در دراز مدت با مشکلات زیادی روبه رو خواهند شد؛ زیرا در نهایت پس از مدتی همه چیز افشا خواهد شد و فرد پنهان کار به دردسر بزرگی خواهد افتاد و مصداق آن این جمله معروف است که (ماه همیشه پشت ابر نمی ماند) در این میان، پنهان کار طعم تلخ آبروریزی را خواهد چشید و اعتماد دیگران را از دست خواهد داد و زمانی که این اعتماد خدشه دار شود، بنیان رابطه فرو می‌ریزد و جای خود را به سوءظن و شک می‌دهد. علاوه بر این، پنهان کاری، فشار روانی زیادی بر فرد وارد می‌کند چرا که او دائماً در نگرانی افشا شدن مسئله به سر می‌برد و از این رو آرامش و آسایش خاطر را از دست می‌دهد. در مقابل، صداقت، ولو تلخ، همواره پاداش خود را به همراه می‌آورد، شاید در ابتدا با چالش‌ها و مشکلاتی روبه‌رو شویم، اما در نهایت، اعتماد و احترام دیگران را به دست می‌آوریم و با خیالی آسوده و وجدانی آرام به زندگی خود ادامه می‌دهیم پس به یاد داشته باشیم انتخاب با ماست که کدام مسیر را در زندگی خود برمی‌گزینیم.





اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که قصد پنهان کاری دارید به دو سوال زیر پاسخ دهید.

### تمرین

اگر دیگری با من چنین رفتاری می‌کرد چه احساسی داشتم چه رفتاری انجام می‌دادم و درباره او چگونه فکر می‌کردم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بدترین پیامد پنهان کاری چه خواهد بود؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## پیام بهداشتی اردیبهشت ماه

باور به این که دیگران باید تغییر کنند، یک باور سمی است شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید، شاید سال‌ها طول بکشد تا به این امر پی ببرید ولی باید بپذیریم تنها کسی که می‌توانیم تغییر دهیم خودمان هستیم، زمانی که فکر تغییر دیگران را کنار بگذاریم و دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیریم، برای خودمان و آنها آرامش بیشتری مهیامی‌کنیم.



# پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 264

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
	شتاو نقشبندی
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](http://ch.saorg.ir)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto: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