



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - خوارزمی)

# پیام شماره ۲۳ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



## آزرد

دانشجوی گرامی:

سلام. آیا شما جزو افرادی هستید که بیشتر اوقات به نقاط ضعف و ایرادهای خود می‌اندیشید؟  
یا اینکه از کاستی‌ها و ضعف‌های خود آگاه هستید و در پی تغییر و اصلاح آن نیستید؟  
مطالعه این پیام به شما کمک می‌کند تا بتوانید از این ویژگی ناسالم رهایی پیدا کنید.

### (ویرانه‌ها)

افرادی که بیشتر اوقات به نقاط ضعف و ایرادهای خود می‌اندیشند و در هر فرصتی سعی می‌کنند با زیرورو کردن خود چیزی منفی از خودشان بیابند کم نیستند. این افراد به مسافری شبیه هستند که به قصد دیدن از یک شهر، بیرون می‌زند اما به جای اینکه از جاهای زیبا، دلپذیر و جذاب شهر دیدن کند، به سراغ خرابه‌های شهر می‌رود و در آنجا سکونت می‌کند و این کار را بارها و بارها انجام می‌دهد. خوب طبیعی است که نتیجه دیدارهای ناخوشایند چیزی جز ناراحتی، از دست دادن اعتماد به نفس و در نهایت نومی‌دی از خود نخواهد بود. درست مانند بادکنکی که از باد خالی می‌شود این افراد نیز از اعتماد به نفس و شادمانی خالی می‌شوند، و اگر چنین حالتی به دفعات و برای مدت طولانی ادامه یابد، افسردگی به عنوان یک مهمان ناخوانده به ملاقات آنان می‌آید و دستشان را می‌فشارد.

توجه دیگری هم وجود دارد که ممکن است دستاویز این افراد قرار گیرد. آنها بر این باورند که طبق دستورات اخلاقی و مذهبی، هر فرد باید بینای عیب و ایراد خود باشد تا در پی اصلاح آن برآید. آری همین‌طور است اما نه اینکه هر لحظه به نقاط ضعف خود بیندیشد و با یادآوری آنها خود را اذیت کند. به علاوه، همه کسانی که از کاستی‌ها و ضعف‌های خود آگاه هستند، در پی تغییر و اصلاح آن نیستند. بنابراین نتیجه می‌گیریم که این‌ها دو مقوله جدا هستند،

عده ای هستند که از عیب‌ها و کاستی‌های خود با خبرند اما به جای این‌که با آنها اشتغال ذهنی داشته باشند، در پی تغییر و اصلاح آنها می‌باشند و عده‌ای هم هستند که به جای تغییر کاستی‌ها و ضعف‌ها تنها به آنها فکر می‌کنند و ذهنشان را با آنها مشغول می‌سازند، دسته سوم هم به تنها چیزی که نمی‌اندیشند کاستی‌ها و ایرادهای خود است. این عده خود را بی‌عیب و نقص می‌دانند و برخی از آنان نیز در پی عیب‌جویی از دیگران هستند، به همین دلیل فرصت پرداختن به عیب‌های خود را ندارند. در بین این گروه کسانی هم هستند که در پی تغییر و اصلاح ضعف‌ها و کاستی‌های خود می‌باشند، و بدین منظور به خودشناسی می‌پردازند، با دیگران مشورت می‌کنند و یا به روانشناس مراجعه می‌نمایند.



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - غیرانتفاعی)

# پیام شماره ۲۳ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



## آزرد



اما موضوع بحث با کسانی است که بیش از اندازه به عیبها و کاستیهای خودمی اندیشند و به جای آن که برای بهبودی آنها بکوشند با آنها اشتغال ذهنی پیدامی کنند و بدین ترتیب برای خود استرس ایجاد می نمایند. چگونه می توان از این ویژگی ناسالم رهایی یافت. کافی است تصمیم بگیرید که کمتر به سراغ ویرانه های شهر خودتان بروید و اگر چنین چیزی اتفاق افتاد بلافاصله به قسمت های زیبا و دلپذیر یعنی به ویژگی های مثبت خود نیز نگاهی بیندازید تا بدینوسیله آثار منفی بازدید از ویرانه ها و زشتی های وجودتان را خنثی سازید. در زیر چند راهکار برای مقابله با این مشکل ارائه شده است.

اکنون چند تمرین انجام دهید:

۱- در صورتی که با نقاط ضعف و ایرادهای خود اشتغال ذهنی پیدا می کنید، زمان آن را محدود کنید و زمانی را برای اندیشیدن به آنها اختصاص دهید. مثلاً هفته ای دو بار و هر بار نیم ساعت.

۲- فهرستی از نقاط ضعف و کاستی های خود تهیه کنید و سعی کنید با کمک روانشناس و بهره گیری از تجارب خانواده و افراد با تجربه در تغییر و اصلاح آنها بکوشید.

۳- فهرستی از توانمندیها و ویژگی های مثبت خود تهیه کنید و آن را در جایی یادداشت کنید تا در معرض دید شما باشد و یا آن را همراه داشته باشید تا در هنگام بازدید از خرابه های شهر به آنها نیز نگاهی بیندازید.

۴- فهرستی از موفقیت هایی که در گذشته داشتید، تهیه کنید و آن را به همراه داشته باشید تا در صورت اشتغال ذهنی با نقاط ضعف و شکست ها به آنها نگاهی بیندازید.

هنگام مشاهده ویرانه های شهر به زیباییهای آن نیز نظری بیفکنید.