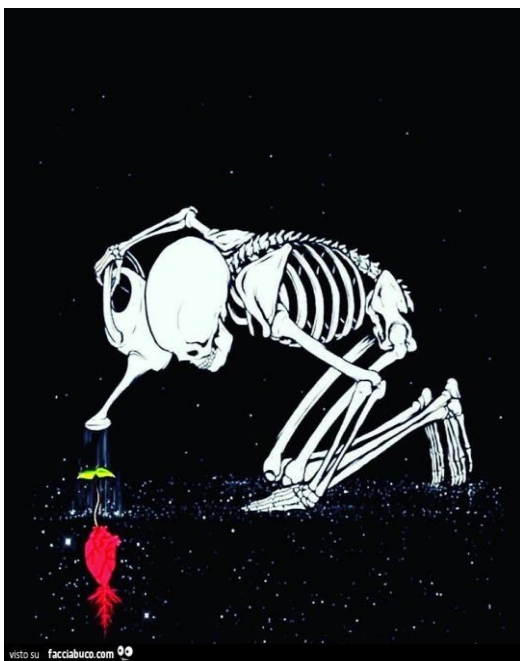


ممکن است گاهی اوقات به صورت لحظه ای در مورد اهداف خود انگیزه بگیرید و برنامه ای برای رسیدن به آنها طراحی کنید، اما پس از مدتی استرس های زندگی بر شما غلبه می کنند و آن انگیزه لحظه ای در تاریکی محو می شود چرا که تمرکز شما گذر کردن از آن روز پراسترس است و نه دستیابی به هدفی که قرار است رسیدن به آن سالها طول بکشد.



سندرم امید کاذب به معنی اعتقاد به این باور است که تغییر الگوهای رفتاری آسان است. این امید کاذب منجر به بالا رفتن بیش از حد انتظارات مان می شود که نتیجه آن عدم موفقیت است.

بسیاری از ما نمی دانیم که از بین بردن عادت های بد چقدر دشوار است و فکر می کنیم بدون مواجه شدن با هر گونه کشمکش، می توانیم هر چیزی که در زندگی می خواهیم را به دست آوریم. امید کاذب منجر به شکست مداوم می شود که همین نیز به نوبه خود باعث تقویت بیش از پیش رفتاری می شود که دوست داریم آن را تغییر دهیم.

یک استاد روانشناسی به نام پیترو هرمان عقیده دارد، با اینکه هدف هیچ کس شکست نیست اما شکست متداول تر از موفقیت است. دلیل این موضوع هم این است که هدف بیشتر افراد، ایجاد یک تحول بزرگ است در حالی که قادر به حفظ این تحول بزرگ نیستیم.

سندرم امید کاذب





اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

شماره های تماس اداره مشاوره و سلامت روان:

۳۲۳۹۵۳۲۲

۳۲۳۹۵۳۱۸

تابستان ۱۴۰۰



اگر رسیدن به آنچه که در زندگی می خواهید آسان است، بدانید که چیزی ارزشمندی نیست. رسیدن به رویاهای بزرگ به زمان نیاز دارد. چیزی به نام موفقیت یک شبه وجود ندارد. هر فرد موفقی که در رسانه ها می بینید برای رسیدن به نقطه ای که امروز در آن ایستاده است، کشمکش جدی را تجربه کرده است.

آنچه می بینیم نتیجه نهایی است و تصور می کنیم که این کار برای آنها آسان بوده است. بیشتر افراد موفقیت را می خواهند اما وقتی می فهمند که برای دستیابی به آن چه نیاز است، هشیارانه یا ناهشیارانه عقب نشینی می کنند.