



دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را
انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms نمایید.

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۷۶ / سال هشتم / خرداد ماه ۱۳۸۸

شماره ۳ ■ مصادف شکست عشقی ۳ ■ توصیه هایی برای بهبود حافظه ۲ ■ سایه چیست؟ ۳ ■ فرافکنی و خودشناسی ۱ ■

فرافکنی و خودشناسی

نسبت به ویژگی های منفی در خود یا دیگران بی تفاوت باشیم. طبیعی است که ویژگی های منفی مانند حسد، تکبر، پرخاشگری، رقابت جویی خصمانه و مانند آن واکنش های منفی در ما برمی انگیزد، اما اگر این ویژگی ها در خودمان باشد و از آن بی خبر باشیم، مطمئناً واکنش های منفی ما بسیار شدیدتر از کسانی خواهد بود که نسبت به این ویژگی های منفی وجود خود، آگاهی دارند. اگر متوجه شدید که نسبت به رفتار دیگران واکنش شدیدی از خود نشان می دهید، می توانید از خود بپرسید خوب، درست است که فرد الف رفتارهای نامناسبی دارد، ولی چرا من باید تا این اندازه نسبت به او حساسیت نشان دهم و از او متنفر باشم. پس حتماً اشکالی در من وجود دارد که تا این اندازه حساس هستم. از طرفی اگر دیگران را افرادی در حال رشد ببینید، به جای نشان دادن واکنش های منفی شدید با آنها مدارا خواهید کرد و با خود خواهید گفت رفتارهای نامناسب آنها از تاریخچه زندگی آنها بر می خیزد و اگر زندگی فرصت های مناسبی در اختیار آنان قرار دهد، مطمئناً اصلاح خواهند شد.

می گویند روزی حکیمی با ملانصرالدین فراری داشت تا با هم به مناظره بنشینند هنگامی که حکیم به خانه ملا رسید او را در خانه نیافت و بسیار خشمگین شد. تکه گچی برداشت و بر در خانه ملا نوشت: « نادان ابله». ملانصرالدین به خانه آمد و این نوشته را دید و با شتاب به منزل حکیم رفت و به او گفت: «قرارمان را فراموش کرده بودم مرا ببخشید تا به منزل آمدم و اسم شما را بر در منزل مشاهده کردم، به یاد قرارمان افتادم»

معمولاً رنجش ما از دیگران به سبب جنبه های حل نشده خودمان است. بنابراین، بیشتر اوقات مطالبی را که به عنوان قضاوت یا راهنمایی به دیگران می گوئیم، در واقع به «خودمان» می گوئیم. ما نقطه ضعف های خود را به دیگران نسبت می دهیم و مطالبی را به دیگران می گوئیم که درون خود ماست. هنگامی که درباره دیگران پیش داوری می کنیم، در حقیقت درباره خود پیش داوری کرده ایم. به علاوه، در بسیاری از موارد توصیه هایی

فرافکنی پدیده جالب توجهی است. فرافکنی یکی از دفاع های روانی است، درست مانند پادتن ها که دفاع از بدن را به عهده دارند. فرافکنی به معنای نسبت دادن غیرارادی رفتار ناآگاهانه خود به دیگران است. به طوری که انگار این ویژگی ها در دیگری یا دیگران وجود دارد. در ادبیات غنی ما نیز فرافکنی در این جمله زیر آورده شده است:

«کافر همه را به کیش خود پندارد». برای مثال: اگر کسی در درون خویش احساس حقارت و خودکم بینی کند ممکن است این ویژگی را به دیگران فرافکنی کند و به این نتیجه برسد که دیگران او را تحقیر می کنند و رفتار درستی با او ندارند. یا فردی که نسبت به دیگران بدبین است، ممکن است رفتار و گفتار دیگران را بد تعبیر کند و به این نتیجه گیری نادرست برسد که دیگران قصد صدمه زدن به او را دارند یا در پی این هستند که زیرآب او را بزنند.

ما فقط آنچه را که خودمان هستیم می بینیم. پدیده فرافکنی را می توان در قالب دیگری نیز توضیح داد. اگر آن را فقط به صورت نوعی تبادل انرژی ببینید، می توانید مجسم کنید که صدها خروجی الکترونیکی بر روی سینه خود دارید و هر خروجی نشانه ویژگی خاصی است، ویژگی هایی که مورد پذیرش و تأیید شما هستند درپوش دارند و از این رو ایمن بوده و اتصالی نمی کنند، اما ویژگی هایی که ما را ناراحت می کنند و هنوز پذیرای آنها نیستیم، بارالکتریکی دارند. بنابراین، هنگامی که با افرادی روبه رو می شویم که یکی از این ویژگی ها را نشان می دهند، در واقع درست

مانند این است که دوشاخه آنها به ما وصل می شود. برای مثال: اگر خشم را درخود انکار کنید افراد تند خو را جلب می کنید چون احساس خشم سرکوب شده سبب می شود تندخویی اطرافیان را ببینید یا نسبت به افراد تند خو واکنش های بسیار شدیدی از خود نشان دهید چون فکر می کنید شما فرد خشمگینی نیستید و هیچ گونه خشمی در درون تان نیست. اگر از تکبر کسی می رنجید شاید به آن دلیل است که تکبر را در وجود خود نمی پذیرید و آن را انکار می کنید. البته بدین معنا نیست که ما



که به دیگران می‌کنیم نشانه این است که خود ما به آن توصیه‌ها نیاز داریم و بخشی از درون ما تشنه این توصیه‌هاست و آن را می‌طلبیم. خصلت‌های فرافکنی شده به دیگران خصلت‌هایی است که در سایه ما به سر می‌برند و سایه آن بخشی از روان است که در اعماق خودآگاهی یا بین‌آگاهی و ناخودآگاهی قرار دارد.

تا هنگامی که وجود برخی جنبه‌ها را در خود انکار می‌کنید، به این افسانه تداوم می‌بخشید که سایرین ویژگی‌هایی دارند که شما ندارید. هنگامی که کسی را تحسین می‌کنید این فرصت را پیدا می‌کنید که یکی از جنبه‌های خود و او را پیدا کنید. علاوه بر فرافکنی‌های منفی باید به فرافکنی‌های مثبت نیز توجه کنیم، آنها نیز یادآور جنبه‌هایی در ما هستند. اگر شجاعت یک قهرمان را تحسین می‌کنید، به این دلیل است که میزان شجاعتی را که می‌توانید در زندگی ابراز کنید در او می‌بینید. بیشتر افراد عظمت خود را فرافکنی می‌کنند و اگر شما عظمتی را مشاهده می‌کنید، در واقع عظمت خودتان را می‌بینید. چشمانتان را ببندید و به این نکته بیندیشید، اگر عظمت فرد دیگری را تحسین می‌کنید، آنچه می‌بینید عظمت خودتان است و اگر آن را نداشتید نمی‌توانستید آن را در دیگری تشخیص دهید. شاید شما به شیوه‌ای متفاوت این ویژگی را نشان می‌دهید. بنابراین، می‌توان گفت وقتی به کسی عشق می‌ورزید در واقع به دلیل خصلت‌هایی است که آن فرد دارد و این خصلت‌ها جایی در تاریخ خانه وجود شما پنهان شده‌اند. کافی است چشمانتان را باز کنید و به خود بنگرید. البته چون نمی‌توانیم خودمان را بنگریم، به آینه‌ای نیاز داریم. شما آینه من هستید و دیگران آینه شما! بزرگان دین ما نیز گفته‌اند که مؤمن آینه مؤمن است. مطمئناً چیزهایی که در خودتان دوست دارید یا ندارید در دیگران می‌بینید. با شناسایی و در آغوش کشیدن این جنبه‌های خود، می‌توانید با خود و دیگران ارتباط بهتری برقرار کنید. اکنون بهتر است چند تمرین انجام دهید:

۱. به مدت یک هفته خود را زیر نظر بگیرید، اگر از کسانی رنجیده‌اید، دلایل رنجش و رفتاری را که باعث این رنجش شده یادداشت کنید. سپس بر گذشته خود مرور کنید. آیا تاکنون این رفتارها یا ویژگی‌های منفی در شما دیده شده است.
۲. نظر خود را درباره نزدیکان، دوستان، افراد خانواده و همکاران بنویسید و در صورت امکان از آن‌ها نیز نظرخواهی کنید.
۳. فهرستی از توصیه‌هایی که به دیگران می‌کنید، تهیه کنید. برای بهتر شدن زندگی، به دیگران چه توصیه‌ای می‌کنید؟ آیا این توصیه‌ها برای خودتان مناسب نیستند؟ شاید این توصیه‌ها برای خود شما نیز مفید باشند.

توصیه‌هایی برای بهبود حافظه

خوب است، قبل از اینکه برای امتحانات آماده شوید، به دنبال راهکارهایی برای بالا بردن ظرفیت حافظه‌تان باشید. برای بهبود حافظه، فونونی وجود دارد که قبلاً آزمون شده است. این راهکارها، از طریق تحقیقات روان‌شناسی پیشنهاد شده است و به بهبود حافظه و افزایش یادآوری اطلاعات

کد مقاله: ۸۸۰۳۳



می‌انجامد. در ادامه برخی از این راهکارها ارائه می‌شود.

۱. توجه خود را بر روی محتوای مطالب متمرکز کنید. توجه یکی از اجزای اصلی حافظه است. برای اینکه اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل شود، باید فعالانه به این اطلاعات توجه کنید. سعی کنید در جایی مطالعه کنید که به دور از عوامل حواسپرتی مانند تلویزیون، موسیقی و سایر تفریحات باشد.

۲. بصورت منظم و تدریجی مطالعه کنید. از انباشتن یادگیری مطالب در شب امتحان اجتناب کنید. مطالعه تدریجی مطالب در چند جلسه، فرصت کافی را برای پردازش اطلاعات فراهم می‌کند.

۳. در ضمن مطالعه، اطلاعات را سازماندهی کنید. محققان دریافته‌اند که اطلاعات در حافظه، در گروه‌های مرتبط سازماندهی می‌شوند. سعی کنید مفاهیم و اصطلاحات مشابه را با همدیگر طبقه‌بندی کنید. یادداشت برداری از کتاب و خلاصه نویسی در دسته‌بندی مفاهیم مرتبط، کمک کننده است.

۴. برای یادآوری اطلاعات، از شیوه تقویت حافظه استفاده کنید. شیوه‌های تقویت حافظه فونونی است که دانشجویان اغلب برای کمک به یادآوری مطالب از آنها استفاده می‌کنند. برای مثال: یکی از روش‌ها این است که هر مفهومی را با یک جزء عادی و روزمره که برایتان آشناست، پیوند دهید. بهترین روش‌ها آنهایی است که تشبیه، شوخی، یا استعاره مثبتی در آن به کار رفته باشد. ممکن است برای یادآوری بخش‌های مختلف اطلاعات، از ریتم، آهنگ یا آواز خاصی استفاده کنید.

۵. مطالبی را که مطالعه می‌کنید، برای خودتان با جزئیات شرح دهید و تکرار کنید. برای یادآوری اطلاعات، باید آنچه را که مطالعه می‌کنید رمزگذاری کنید. یکی از مؤثرترین فنون رمزگذاری، تکرار تفصیلی است. برای مثال، برای دریافت یک اصطلاح کلیدی، تعریف آن را مطالعه کنید، سپس توضیح جزئی‌تر معنای آن را بخوانید. بعد از چندین بار، تکرار این فرایند، بهتر می‌توانید مطالب را یادآوری کنید.

۶. بین اطلاعات جدید و آموخته‌های قبلی تان ارتباط برقرار کنید. هنگام مطالعه مطالب تازه، زمانی را به فکر کردن در این امور اختصاص دهید که چگونه مطالب جدید با آموخته‌های قبلی تان مرتبط می‌شود. از طریق برقراری ارتباط بین مطالب جدید و مطالب قبلی موجود در حافظه، می‌توانید احتمال یادآوری اطلاعاتی را که اخیراً یاد گرفته‌اید به طور قابل توجهی افزایش دهید.

۷. برای تقویت حافظه از تصویرسازی استفاده کنید. بسیاری از افراد به هنگام مطالعه از تصویرسازی بهره می‌گیرند. به عکس‌ها، جداول و نمودارها در متن کتاب، توجه کنید. اگر مطالب فاقد تصویر است، سعی کنید خودتان آن را طراحی کنید. در حاشیه جزوه‌های خود، نمودار یا شکل‌هایی بکشید و برای تقسیم‌بندی مطالب از خود کارهایی با رنگ‌های مختلف استفاده کنید. مطالب را با یک رنگ مشخص کنید.

۸. مطالب جدید را به فرد دیگری آموزش دهید. تحقیقات نشان می‌دهند که خواندن مطالب با صدای بلند به طور قابل ملاحظه‌ای حافظه را بهبود می‌بخشد. مدرسین و روانشناسان نیز دریافته‌اند که تدریس مفاهیم جدید به دانشجویان، یادآوری و درک مطالب را افزایش می‌دهد. می‌توانید از طریق آموزش مفاهیم و اطلاعات جدید به یکی از دوستان تان،

این فن را به کار بگیرید.

۹. به مطالب دشوار، توجه بیشتری داشته باشید. آیا تا به حال توجه کرده اید که یادآوری مطالب ابتدایی و انتهای فصول بسیار راحت تر از مطالب میانی است. محققان دریافته اند که جایگاه و مکان اطلاعات می تواند در یادآوری، نقش داشته باشد که موقعیت ترتیبی (یا اثر موقعیت) نامیده شده است. بدین ترتیب با توجه به اینکه ممکن است یادآوری اطلاعات میانی دشوار باشد، باید زمان بیشتری را برای مطالعه این بخش از اطلاعات اختصاص دهید.

۱۰. عادات مطالعه تان را تغییر دهید. یکی دیگر از روش ها برای یادآوری بهتر، این است که گاهی عادات مطالعه خود را تغییر دهید. اگر شما عادت کرده اید که در جای خاصی مطالعه کنید، بعد از مدتی سعی کنید مکان متفاوتی را به مطالعه اختصاص دهید. اگر براساس عادت، عصرها مطالعه می کنید، سعی کنید صبح ها چند دقیقه ای را به مرور مطالبی اختصاص دهید که شب گذشته مطالعه کرده اید. با اضافه کردن روش های جدید به عادات قبلی، می توانید مطالعه مفید و کارآمد داشته باشید و حافظه بلند مدت تان را بهبود دهید.

یکپارچه و شکوهمند خود را، اعم از نیک و بد تجربه کنیم. تا هنگامی که به نقش بازی کردن، پنهان نمودن و فرافکنی آنچه در درون داریم، ادامه دهیم آزاد و رها نخواهیم بود.

یونگ که نخستین بار این واژه را به کار گرفت از آن برای اشاره به آن بخش هایی از شخصیت استفاده کرد، که طرد و پنهان شده اند. تعریف او از سایه این بود: "سایه آن کسی است که شما نمی خواهید باشید" برای آشتی با خود لازم است که این جنبه های منفی را به عنوان بخشی از وجودتان بپذیرید و با آنها یکپارچه شوید. برای یکپارچه شدن لازم است که از دآوری خود دست بکشیم. ما باید خود را برای انسان بودن و کاستی داشتن ببخشیم، زیرا هنگامی که خود را مورد قضاوت قرار دهیم، خود به خود نسبت به دیگران نیز پیش دآوری روا می داریم. جهان، آینه ای برای بازتاب درون ماست. هنگامی که بتوانیم خود را بپذیریم و ببخشیم، خود به خود می توانیم دیگران را نیز بپذیریم و ببخشیم.

پس اولین قدم در شناسایی سایه، پذیرفتن آن است. باید بپذیریم که به عنوان یک انسان دارای ویژگی های مثبت و منفی هستیم و از داشتن آن ها احساس شرم یا خجلت نکنیم. اکنون به چند سؤال زیر پاسخ دهید، سؤالات ارائه شده به شما کمک می کند، با جنبه های مهمی از خود آشنا شوید:

۱. از چه چیزهایی بیش از همه می ترسم؟
۲. چه جنبه هایی از زندگی به دگرگونی نیاز دارند؟
۳. از همه بیشتر می ترسم دیگران چه مطلبی را درباره من بفهمند؟
۴. از همه بیشتر می ترسم خودم چه مطلبی را درباره خودم بفهمم؟
۵. بزرگترین دروغی که تاکنون به خودم گفته ام، کدام است؟
۶. بزرگترین دروغی که تاکنون به دیگران گفته ام، کدام است؟
۷. چه مانعی مرا از کارهایی که لازم است برای دگرگونی انجام دهم باز می دارد؟

به دنبال سؤالات فوق حداقل پنج ویژگی منفی خود را نیز پیدا کنید و برای برطرف نمودن آنها بدنال راه حل باشید و در نهایت ویژگی های مثبت خود را برشمرده و از آن خشنود باشید.



سایه چیست؟

کارل یونگ روان پزشک سوئیسی بخشی از روان را «سایه» نامیده است. سایه شامل همه آن ویژگی های شخصیتی ماست که سعی می کنیم آن را پنهان یا نفی کنیم. به عبارتی «سایه» آن جنبه های تاریکی را در بردارد که باور داریم از نظر خویشان، دوستان و از همه مهمتر خود ما پذیرفتنی نیست. سایه را می توان به زیرزمین خانه تشبیه کرد، جایی تاریک که ما اشیاء و لوازم به درد نخور خود را در آن می ریزیم تا از دید ما پنهان باشد. این بخش از روان که در اعماق آگاهی ما دفن شده است، از دید ما و سایرین پنهان است. پیامی که از آن دریافت می شود، این است که: من خوب نیستم، من دوست داشتنی نیستم، «من بی ارزش هستم».

همه ما می ترسیم که به اعماق وجود خود نگاهی بیندازیم، مبادا با موجودی وحشتناک روبرو شویم که بار تمامی زشتی هایمان را به دوش می کشد. ترس از یافتن ویژگی های غیر قابل تحمل، ما را بر آن می دارد که خود را در حالت غفلت و بی خبری قرار دهیم و از رویارویی با جنبه های غیرقابل تحمل درون خود اجتناب ورزیم. ما فریبکاران متبحری هستیم که خود و دیگران را می فریبیم و در این رفتار چنان خبره می شویم که یادمان می رود که وجود اصلی مان در پس نقاب پنهان شده است.

سایه جنبه ای است که به جای فرار از آن باید با آن روبرو شویم و به جای سرکوب کردن آن باید آن را آشکار ساخت و در آغوش گرفت و پذیرفت که این جنبه ها نیز به ما تعلق دارند.

شناسایی سایه یعنی رویارویی با انگیزه ها و ویژگی های منفی که از آن بی خبریم. در رویارویی با این ویژگی هاست که آزاد می شویم تا وجود

مصائب شکست عشقی

عشق چیست؟

عشق یک احساس شدید عاطفی است که فردی نسبت به فرد دیگر - که معمولاً جنس مخالف می باشد - به صورت پنهان و آشکار ابراز می کند. این احساس به مرور زمان و با کمک تصویرسازی ذهنی شدت بیشتری می یابد به گونه ای که کارکرد روانی فرد دست خوش بحران شده و عملکرد روزانه او مختل می شود و این مسئله ادامه می یابد تا زمانی که یک رویداد یا اتفاق ناگهانی این وضعیت را به هم می زند و فرد را وارد مقطعی دیگر از موضوع می کند. در این مقطع با فرد به وصال معشوق می رسد و عشق به ثمر می نشیند یا برای همیشه جدایی و فراق تجربه می شود.

عشق یک طرفه

در این نوع عشق ورزی معشوق برای عاشق واقعیت بیرونی دارد. یعنی او را در جایی دیده و علاقمند شده است. اما معشوق اطلاعی از این موضوع ندارد. عاشق، معشوق را مخاطب ذهنی خود قرار می دهد. در غیاب او تصمیم گیری می کند با او حرف می زند،



به جای او فکر می کند و... این نوع عشق در اغلب موارد با شکست روبرو می شود.

عشق دو طرفه

در این نوع عشق که هر دو طرف با شناخت و پیش فرض قبلی وارد رابطه می شوند، به طور معمول از سه حالت خارج نیست؛ در بهترین حالت هر دو به معنای واقعی علاقمند یکدیگرند و برای وصال از هیچ تلاشی فروگذار نمی کنند. در حالت دوم طرفین قصد بازی دادن یکدیگر را دارند، عشق برای آنها یک ابزار است که از آن طریق زمینه تفریح و سرگرمی روزمره شان فراهم می شود. حالت سوم زمانی است که یکی قصد بازی دادن دیگری را دارد که تبعات منفی این مورد بسیار ناگوار و ویرانگر است.

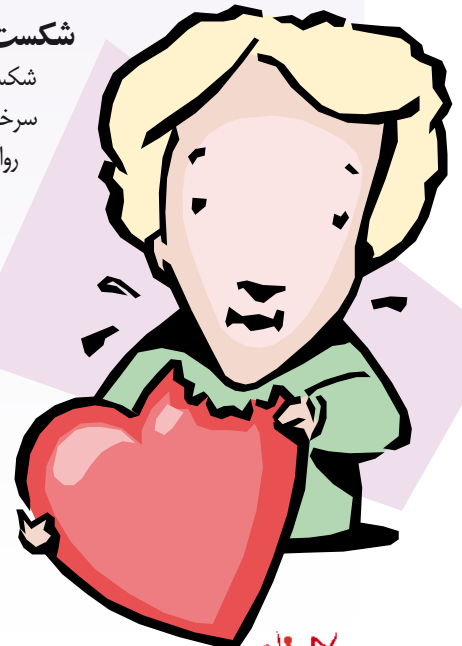
از کجا شروع می شود؟

واقعیت این است که وقتی دختر و پسری در سال های اول جوانی و به ویژه دانشگاه، رابطه ای را با هم شروع می کنند بیشتر تحت تاثیر احساسات ناپایدار و هیجان های زودگذر هستند و بی حساب و کتاب و دوراندیشی به یکدیگر علاقمند شده و وارد قلمرو عاطفی یکدیگر می شوند و هر گاه مانی موجبات فروپاشی این رابطه را فراهم آورد، طرفین هزینه های سنگینی را پرداخت می کنند. پرواضح است که حیطة عاطفی فرد به مثابه خصوصی ترین و در عین حال حساس ترین حیطة میدان روان شناختی هر انسان است. وارد شدن دیگری به این حیطة و اتراق کردن در آن ولو برای مدتی کوتاه، حایز پیامدهایی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد. به ویژه در موقع شروع یک رابطه عشقی بین دختر و پسر، طرفین باید این بینش را داشته باشند که فداکاری هایشان به چه قیمتی تمام می شود. اگر کسی به قلمروهای دیگر فرد همچون منزل، اتاق، کلاس، محل کار و... وارد شود به راحتی می توان او را بیرون کرد و هزینه ای هم پرداخت نکرد. اما قلمرو عاطفی شوخی بردار نیست!

به ویژه دختران همیشه توقع دارند که ماجرای عشقی به ازدواج ختم شود. در نظر آنان بهترین و شایسته ترین ثمره عشق، ازدواج است، اما هیچ درنگ و تردیدی در این باره که آیا این امر معقول است یا خیر ندارند. شاید از طرفی معقول به نظر برسد چرا که به دوری ها، تنهایی ها و دغدغه ها پایان می دهد و آرامش مورد نظر - هر چند کوتاه مدت - به دست می آید. از طرفی نامعقول است چرا که این عطش بعد از مدتی پایان می یابد و اگر طرفین نتوانند همدیگر را بپذیرند و درک کنند، همه رو باهای زیبا، عاشقانه و شاعرانه، تصویرهای قشنگ و لبخندهای ملیح، پایان می یابد و تفر و احساس اسارت جایگزین آن می شود.

شکست عشقی چیست؟

شکست عشقی حالتی از تحقیر شدگی و سرخوردگی است که بعد از مدتی نیروگذاری روانی برای شخص مورد علاقه و طرد شدن از جانب معشوق، گریبانگیر فرد می شود و به دنبال آن حالت هایی از غم، ائنه و گوشه گیری را تجربه می کند و کم کم نفرت جایگزین عشق می شود. میزان این نفرت بسته به میزان عاطفه ای است که هزینه شده است. پیامد عشق ناکام معمولاً بین شش ماه تا دو سال گاه و بیگاه به شکل آزار ذهنی تجربه می شود.



ویژگی های یک شکست خورده عشقی

- تحقیر شدگی ■ سرخوردگی ■ بدبینی نسبت به جنس مخالف
- تلون هیجانی ■ بی انگیزه شدن نسبت به انجام کارهای روزمره ■ اختلال در چرخه خواب ■ ناامیدی نسبت به آینده ■ احساس گناه ■ احساس نفرت نسبت به خود
- تمایل به گوشه گیری و تنهایی ■ اقدام به خودکشی

توصیه هایی برای عشق سالم

- در مواجهه با کسی که واقعاً دوستش دارید کم رو و خجالتی می شوید. حجب و حیایی ویژه در درون خود نسبت به او احساس می کنید در حالی که در مواجهه با دیگران این حس ویژه را ندارید. شما همچون یک کاریکاتور بیست عمل می کنید. یک جنبه معشوق را به گونه ای عجیب و ناباورانه حالت بادکنکی می بخشید و در خیال خود از او یک غول می سازید که جرات رویارویی و در میان گذاشتن موضوع با او را از شما سلب می کند. پس هوشیار باشید که:
- از او موجودی فرازمینی نسازید که به مرور زمان و افزایش علاقمندی، در برابرش احساس ناتوانی کنید.
- مطمئن باشید حس پرستشی که شما نسبت به او دارید، شاید او واقعاً نسبت به شما نداشته باشد.
- آگاه باشید که شاید او لیاقت عشق و دوست داشتن شما را نداشته باشد.
- شاید این روند عشق و عاشقی ساخته و پرداخته ذهن شما باشد و عملاً قابل تحقق نباشد؛ پس هر چه سریع تر شکلی منطقی و معقول به آن بدهید.
- هیچگاه سعی نکنید به نام عشق، طعمه باشید.
- ضعف های طرف مقابل را نیز ببینید.
- فاصله بین علاقمندی و پیشنهاد ازدواج را تا می توانید کم کنید.
- به هوش باشید که تاخیر در پیشنهاد ازدواج، پیامدهای ناگواری برایتان دارد.
- هر چه بیشتر علاقه تان را کتمان کنید، معشوق را بیشتر درونی می کنید و به او پرو بال می دهید و او مدام دور و دست نیافتنی می شود و این دوری شکافی ایجاد می کند که اضطراب و کمرویی، تنهایی و حس غربت جای آن را پر می کند.

دانشجویان عزیز

خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms نمایید.

۷۶

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی
سردبیر: حمید پیروی
همکاران این شماره:

دکتر شهربانو قهاری، مریم نوری زاده، مژگان جانبخش، سعید عبدالملکی
ویراستار: سپیده معتمدی
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده
تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه
نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: www.iransco.org