



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

بنام خدا

# پیام مشاوره

شماره ۲۱ - سال سوم - تیر ۱۳۸۳

فهرست:

◀ تابستان و فرصت‌های طلایی ۱

◀ برای شاد زیستن ۲

◀ تحلیل رفتار متقابل (قسمت دوم) ۳

نشریه مشترک دفتر  
مرکزی مشاوره وزارت  
علوم و مرکز مشاوره  
دانشگاه تهران

ویژه تابستان

## تابستان و فرصت‌های طلایی



### بیشتر اوقات افکار ما در

مورد رویدادهای دیروز و یا اتفاقات فرداست و کمتر به امروز خود می‌اندیشیم. گاه گذشته را مرور می‌کنیم، در صورت یادآوری خاطره خوش، آن را با زمان حال مقایسه می‌کنیم و از خود می‌پرسیم که چرا آن وضعیت ادامه نداشت و بر آن افسوس می‌خوریم و اگر یادآوری گذشته ما را به یاد مشکلات بیاورد، تصور می‌کنیم این شرایط کماکان ادامه خواهد داشت و ما همچنان گرفتار خواهیم بود. زمانی که آینده را در ذهن به تصویر می‌کشیم گاه چنان غرق رویاهای شیرین می‌شویم که فراموش می‌کنیم کجا هستیم و چه باید بکنیم و اگر آینده در نظر ما تیره و تار باشد ناامید شده و توانی برای رسیدن به اهداف و ایده‌آلها در خود نمی‌بینیم. چه باید کرد؟

شکی نیست مرور گذشته و تجربیاتی که در زندگی داشته‌ایم سرمشق خوبی برای موفقیت‌های آینده است، از سوی دیگر لزوم برنامه ریزی برای آینده نیز غیر قابل انکار است. اما گاهی لازم است ذهن را از این دو خالی کرده، از مقایسه دست برداریم و از آنچه داریم لذت ببریم و تابستان فرصت خوبی برای تمرین در این زمینه است. پیشنهاد می‌کنیم در تابستانی که در پیش رو دارید تلاش کنید تا ذهنتان را عادت دهید که افکار گذشته و آینده را کمتر به خود راه دهد و در صورت مشغول شدن ذهنتان به این افکار، هر زمان متوجه آن شدید به افکارتان فرمان

شروع کنید.

□ در صورت امکان شرکت در کلاس‌هایی نظیر زبان و کامپیوتر را در برنامه‌های تابستانی خود قرار دهید.

۳ - تابستان زمان مناسبی برای ارتباط بیشتر با افراد خانواده است و این امر برای دانشجویان شهرستانی از اهمیت بیشتری برخوردار است. بهتر است زمانی را برای گوش کردن به صحبت‌های اعضای خانواده و به خصوص پدر و مادر اختصاص دهید و سعی کنید بدون قضاوت و پیش داوری به حرف‌هایشان گوش کنید.

۴ - رابطه با دوستان همواره برای ما لذت بخش است که می‌توان آن را در قالب برنامه‌هایی مثل کوهنوردی و... به انجام رساند.

۵ - در صورت امکان در یک کار پاره

«ایست» بدهید و به حال برگردید و به کاری که مشغول انجام آن هستید و یا موقعیتی که در آن واقع شده‌اید فکر کنید، با این کار شما تعطیلات را فقط در حال و هوای تابستان می‌گذرانید. سعی کنید همه برنامه ریزی‌هایتان متمرکز بر همین ایام باشد و نه سال دیگر و سالهای دیگر تا از اوقات فراغت خود روزهای شادی آفرین و انرژی بخش بسازید. موارد زیر جنبه‌های مختلف برای رسیدن به این هدف را یادآوری می‌کند:

۱ - با توجه به شرایط و امکانات خود مشخص کنید که از تابستان چه انتظاری دارید؟ در چه زمینه‌هایی می‌خواهید آموزش ببینید و چه تفریحاتی را پیش بینی می‌کنید.

۲ - براساس اهداف فوق، برنامه‌ای تنظیم کنید، برای طرح این برنامه به نکات زیر توجه نمائید:

□ ورزش را حتماً جزو

برنامه خود قرار دهید. ورزش می‌تواند از شرکت در کلوپ‌های ورزشی تا یک پیاده روی ساده روزانه متفاوت باشد.

□ شاید شما در اوج

امتحانات هوس کرده باشید که کتاب خاصی را مطالعه کنید اما در آن زمان فرصتی برای این کار نداشته‌اید، تعطیلات زمان خوبی برای خواندن کتاب در زمینه مورد علاقه شماست.

□ هنر همیشه مورد توجه ما انسانها بوده و پرداختن به آن آرام بخش است، بنابه علاقه و امکانات خود هنری را انتخاب کنید مثل موسیقی، خطاطی، نقاشی، و... و آموزش آن را



وقت مشغول فعالیت شوید.

۶- تعطیلات فرصت خوبی برای استفاده از طبیعت است. هر چند رفتن به دامان طبیعت در کنار دیگران شادی آفرین است اما توصیه می‌کنیم زمانی را دور از دیگران و در گوشه‌ای دنج قرار بگیرید و به دقت به مناظر اطراف نگاه کنید، سعی کنید به آنچه که حواس پنج‌گانه شما دریافت می‌کند توجه و تمرکز کنید. در این هنگام ذهن خود را از مشغولیتهای مختلف دور کنید، در این صورت شاهد آرامش بیکرانی خواهید بود که تجربه آن شاید در طول ترم به راحتی امکان‌پذیر نباشد.

۷- در استراحت، تفریح و کارهای برنامه‌ریزی شده دیگر تناسب و تعادل داشته باشید. ۸- با هدفمندی و دقت در تنظیم برنامه‌های تاستانی خود برای سال تحصیلی جدید آرامش و رضایت درونی را توشه راه کنید.

گاهی آنچه در ساختمان کاخ خوشبختی آینده به کار می‌رود، همان چیزی است که از آن برای ساختن زندان حال استفاده می‌کنیم. با آرزوی تعطیلاتی خوش

## برای شاد زیستن



**تا** به حال حتماً اتفاق افتاده که احساس کنید روشهایی را که برای برخورد با مشکلات به کار برده‌اید دیگر کارایی لازم را ندارند و به اصطلاح دیگر به درد نمی‌خورند. این درست زمانی است که فکر می‌کنید باید به دنبال راهنمای تازه‌تری باشید تا شما را در رسیدن به مقصود و حل مشکلاتتان کمک کند. آدمهای زیادی هستند که سختی‌های زیادی را متحمل شده و یا به بیماری مهلکی مبتلا شده‌اند. خیلی از اینها در طول سالها عموماً به تجربه‌هایی رسیده‌اند که ارمغان و دستاورد آن «درک زیبایی زندگی» بوده است. اما شما می‌توانید خوشحال باشید چون مجبور نیستید برای کسب این تجربه‌ها و درک آن حس شیرین، یک عمر انتظار بکشید. فقط کافی است این نکته را بخوانید و به آن

عمل کنید.

## سعی کنید از اشتباههای خود درس بگیرید.

نباید اجازه بدهید که اشتباهاتتان باعث دلسردی و ناامیدی شما شوند چراکه این اشتباهات در حقیقت فرصتهایی هستند که به شما گوشزد می‌کنند که هنوز هم می‌توانید صدای تپیدن قلبتان را بشنوید و زندگی هنوز ادامه دارد.

## قدرشناس باشید و نشان دهید که هستید.

در مورد قدرشناسی تان چطور فکر می‌کنید؟ آیا این قدرشناسی فقط مربوط به آن چیزهایی است که زندگی به شما داده و یا کارهایی است که احتمالاً دیگران برای شما انجام داده‌اند؟ یعنی همان حساب معروف: دو دو تا، چهارتا. اگر این طور است در اغلب موارد بیشتر ناامید می‌شوید و جای زیادی برای قدرشناسی نمی‌ماند. وقتی شما به خاطر خود زندگی، قدرشناس و سپاسگزار باشید زندگی شما در حقیقت همان چیزی می‌شود که به خاطر آن سپاسگزار می‌بودید. شاید شما به این حرفها بخندید اما همین نوع نگاه شما به زندگی، تأثیر جدی بر چگونگی اتفاقات و رخدادهایی دارد که در مسیر زندگیتان پیش می‌آید. تردید نکنید، مطمئناً فرصتهای زیادی برای دوست داشتن و دوست داشته شدن به شما رو می‌کند و از این که می‌بینید این همه «عشق» در کنار شماست تعجب می‌کنید. این نکته تاریخ مصرف ندارد و هیچ نوع عوارض جانبی هم برای آن ثبت نشده است.

## انتقادپذیر باشید.

انتقاد در ماهیت خود اصولاً نکته مثبتی است، چراکه درک این موضوع راه را برای تغییر و مهمتر از آن تحول شما هموار می‌کند و انتقادپذیر بودن بی تفاوت نبودن شما را نشان داده و راه تحول را همیشه برای شما باز نگه

می‌دارد. البته بخشی از موفقیت‌های شما در رابطه با انتقاد و منتقدان شما می‌باشد. ممکن است دوستان و یا همکاران شما کارهایی را به شما گوشزد کنند که می‌تواند باعث پیشرفت شما شود، سعی کنید از این پیشنهادات به سادگی و بایی توجهی نگذرید. وقتی کسی از شما می‌خواهد که به جای برخورد‌های خشن و زیاد از حد جدی، با گشاده رویی و لبخند با او رو به رو شوید و یا این که به جای فریاد زدن، آرام صحبت کنید، مطمئن باشید که شما را به سمت شادی بیشتر هدایت می‌کند. اطمینان داشته باشید که وقتی شادی را به دیگران می‌بخشید خودتان از آن بی نصیب نمی‌مانید. بخش عمده‌ای از تلاش و همت شما باید این باشد که خودتان را بشناسید و در عین حال برای خودتان احترام قائل شوید. وقتی به این مرتبه رسیدید دیگر انتقاد را با ایراد اشتباه نخواهید گرفت بلکه از آن همیشه به عنوان شانس و یا دریچه‌ای به سوی پیشرفت و تعالی یاد می‌کنید.



## ◆ از رویارویی با مشکلات فرصت بسازید.

این را همیشه به خاطر داشته باشید که عموماً خوبیه‌ها و همه آن چیزی که در نظر ما خوب جلوه می‌کند در حقیقت زائیده مشکلاتی است که با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم. مشکلات شما می‌تواند یک فرصت باشد به خاطر همین سپاسگزار باشید از این که مشکلات شما از این بیشتر نیست. در هیچ شرایطی نباید بپذیرید که به آخر خط رسیده‌اید، این فکرها را از خود دور کنید. همین زنده بودن شما بزرگترین بهانه برای شکرگزاری است. از این که زنده هستید و می‌توانید این زندگی را با نگاه درست خود به شادمانی بگذرانید باید خوشحال باشید.

## ◆ دشمنانتان را هم دوست داشته باشید.

پرسیدن این سؤال ضرری ندارد. فکر می‌کنید آیا می‌شود دلیلی پیدا کرد که کسانی را که با کارهای اشتباه و یا نظرات متفاوت خود باعث ناراحتی ما می‌شوند دوست داشته باشیم؟ حتماً می‌شود، البته اگر واقعاً در جست و جوی آرامش واقعی فکری خودمان هستیم. عشق چیز کمی نیست. معجزه عشق حتی می‌تواند قلبهای یخی را هم با گرمی خود گرم کند و به تپش وادارد.

## ◆ به بهترین شکل زندگی کنید.

شما این سؤال را از خودتان پرسید. اگر کسی به شما می‌گفت که تا ۱۵ دقیقه دیگر بیشتر زنده نیستید و می‌دانستید که راست می‌گوید آن وقت چه می‌کردید؟ لابد از خودتان می‌پرسیدید که من چرا اینجا هستم؟ بهترین کاری که می‌توانم در این دقایق آخر انجام دهم چیست؟ یا شاید با خود فکر می‌کردید که شروع زندگیتان از کجا بوده و چه آرزوهایی برای این زندگی داشته‌اید؟ یک نکته مسلم است؛ شما به اندازه تمام دنیا وقت ندارید که برای این سؤال، جوابی پیدا کنید و تصمیم بگیرید. همه وقت شما همان زمان زندگیتان است. زمانی که نمی‌دانید چقدر

است. الان وقت خوبی است، از همین حالا دست به کار شوید.

## تحلیل رفتار متقابل (قسمت دوم)



**در** شماره‌ی پیشین از دو حالت در درونمان که آن را حالات خود یا حالات نفسانی نامیده‌اند (من کودک، من والد) مطالبی ارائه شد. در این شماره می‌خواهیم راجع به حالت سوم یعنی «بالغ» یا (من اندیشه‌گر) صحبت کنیم.

انسان کوچک در ده ماهگی و احتمالاً زودتر، آن قدرت و نیروی لازم را به دست آورده است که بتواند خودش دنیای اطرافش را کشف کند. او خیلی زود سینه خیز می‌رود. بلند می‌شود، راه می‌رود، می‌دود، اکنون به دنیای پرشکوه اساسی پا نهاده است. فکر کردن را آغاز کرده، یاد می‌گیرد که چگونه بگویند، او اکنون اهداف و دلائل مخصوص به خود را دارد و بمرور با افزایش تعداد کلماتی که فرامی‌گیرد شروع می‌کند که بپرسد چرا؟ همه این فعالیت‌های انفرادی کردن، محصولی است از آن بخش از شخصیت که ما آن را «بالغ» می‌نامیم. «بالغ» به تدریج به تأمل درباره نتایج و پیامد کارها می‌پردازد. دلیل می‌آورد، پیش‌بینی می‌کند و چگونگی انجام کارها را کشف می‌کند. بالغ، خواسته‌ها و احساسات کودک و قوانین و حکمهای والد را زمانی و مکانی می‌کند و به موقع به اجرا می‌گذارد.

«بالغ»: مانند یک رایانه کار می‌کند که حقایق وارد آن می‌شود، دوری می‌زند و جواب آن بیرون می‌آید البته سریعتر از هر ماشینی به شرط آن که از آن زیاد استفاده کنیم. هر چه از «بالغ» خودمان بیشتر استفاده کنیم بهتر کار می‌کند. درست همانند عضلات که وقتی آنها را به کار ببریم قویتر می‌شوند.

والدین خوب، رشد تواناییهای جنبه «بالغ» طفل خود را ترغیب و تشویق می‌کنند و اظهار نظرهای او را درباره زندگی می‌ستایند و به سئوالهایش درباره اینکه چرا باران می‌بارد، دود بالا می‌رود، و سایه به دنبال آدم می‌آید

و... آفرین می‌گویند. «بالغ» از حس کنجکاوی درونی طفل سرچشمه می‌گیرد و رشد می‌کند. «بالغ» و «کودک» هر دو از درون سرچشمه می‌گیرند، حال آنکه «والد» از عوامل بیرونی ناشی می‌شود. یکی از وظائف مهم «بالغ» امروزی کردن قوانین «والد» است. نوجوان سالم و قائم به نفس کسی است که در می‌یابد بیشتر اطلاعات «والد» صحیح است: «آنها به من راست گفتند!»

«بالغ» ما می‌تواند تصمیم بگیرد چه بکند. مثلاً چه زمانی به نوارهای «والد» گوش بدهد یا چه زمانی به «کودک» ما اجازه دهد کارش را انجام دهد. هریک از ما، در هر سنی که باشیم دارای «بالغ» شایسته‌ای در درون خود هستیم. در غیر اینصورت نمی‌توانستیم کارهایی از قبیل راه رفتن، خواندن و نوشتن، تصمیم‌گیری و طرح‌ریزی در زمینه کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم را بیاموزیم. بعضی از مردم استفاده از «بالغ» خود را تمرین می‌کنند و بعضی دیگر می‌گذارند دیگران برایشان فکر کنند. شما جزء کدام دسته هستید؟ چرا؟

هدف از تحلیل رفتار متقابل دستیابی به کنترل اجتماعی است. بدین منظور کلی که هر وقت فرد با اشخاصی سروکار داشته باشد که خودآگاه یا ناخودآگاه سعی نمایند «کودک» یا «والد» او را فعال کنند، بالغ او بتواند قدرت اجرایی شخصیت خویش را حفظ کند. این نه بدان معناست که در موقعیتهای اجتماعی تنها «بالغ» فعال است یا باید باشد، بلکه این «بالغ» است که تصمیم می‌گیرد چه موقع «کودک» یا «والد» را آزاد بگذارد و چه موقع خود مجدداً قدرت اجرایی را در دست گیرد.

## ● چگونه بدانیم در کدام حالت نفسانی «والد»، «بالغ» یا «کودک» قرار داریم؟

تابه حال ماسه نفر یا سه قسمتی را که در درونمان وجود دارد را شناخته‌ایم: «والد»، «بالغ» و «کودک»: می‌دانیم که بعضی مواقع یک قسمت فعال است و بعضی مواقع قسمت دیگر. چگونه می‌توانیم آنها را به کار ببریم تا با دیگران کنار بیاییم و احساس بهتری درباره خود و دیگران داشته باشیم.

## برنده یا بازنده

برنده اگر اشتباه کند می پذیرد که اشتباه کرده است.

بازنده می گوید، تقصیر من نبود.

برنده موفقیت خود را حاصل خوش اقبالی می داند، حتی اگر به بخت و اقبال مربوط نباشد. بازنده، شکست خود را به بداقبالی نسبت می دهد، حتی اگر اقبال بد، نقشی نداشته باشد. برنده از بازنده سخت کوش تر است؛ با وجود این وقت بیشتری برای تفریح و سرگرمی دارد.

بازنده همیشه گرفتار است، گرفتار وخامتی که برای خود پدید آورده است.

برنده از میان مشکلات به نرمی می گذرد؛ بازنده به دور مشکلات می گردد.

برنده با رفع اشتباهات، تأسف خود را نشان می دهد؛ بازنده نیز تأسف می خورد؛ اما بار دیگر اشتباه می کند.

شما خود را از کدام دسته می دانید؛ برنده یا بازنده ؟

است. در آن صورت ممکن است بتوانید به روش دیگری (از حالت «بالغ» به جای «والد») صحبت کنید. و در نتیجه می توانید با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و همدیگر را درک کنید. به عبارت دیگر دانستن این مطالب به ما کمک می کند تا به زبان مشترکی دست یابیم. موفق به تحلیل رفتار خود و سایرین شویم و یاد بگیریم که روی مسائل اطرافمان، تأثیری که می خواهیم را بگذاریم. در نهایت هدف اینست که افراد را به آنجا برسند تا با نگاهی نو به تجارب ناخوشایند گذشته خود بتوانند رفتارشان را تغییر داده و از این طریق یک برنده باشند.



### پیام مشاوران

نشریه مشترک دفتر  
مرکزی مشاوره وزارت علوم و  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
شماره ۲۱ - سال سوم  
تیر ۱۳۸۳

مدیر مسئول: حمید پور شریفی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

احمد عابدیان، مریم نوری زاده، فاطمه منعکس

ریاب حامدی، مژگان جانبخش

گرافیک و تصویرسازی: حمید رضا منتظری

تیراژ: ۵۵۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون -

پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشگاه تهران

فکس: ۶۴۱۶۱۳۰

تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴

مشاوره الکترونیکی:

<http://Counseling.ut.ac.ir>

ما آنها را برانگیخته است. اگر «والد» ما خیلی قوی است احتمالاً ما در دیگران «کودک» را می بینیم.

### ۴- بوسیله طرز عمل (ما)

از طریق رفتاری که می کنیم می توانیم حدس بزنیم در چه حالتی هستیم. آیا فریاد می زنیم، گریه می کنیم، تخیل می کنیم؟ بعضی مواقع کارهایی را به طور ناگهانی (بدون برنامه ریزی) انجام می دهیم، فقط به خاطر آنکه دلمان می خواهد. این همان حالت «کودک» ماست.

اگر انگشت تهدیدمان را به طرف کسی می گیریم، بر روی زخم زانوی خواهرمان چسب می چسبانیم، حتماً دیده ایم که پدر یا مادرمان این کارها را انجام می دهند پس قسمت والدان فعال است. و بالاخره هم اکنون که در حالت خواندن این متن هستیم، سعی داریم دریابیم در کدام حالت نفسانی هستیم، در حالت بالغ قرار داریم.

### اما چرا دانستن این مطالب مهم است؟

اگر بتوانیم دریابیم که کدام قسمت مان کنترل را در دست دارد بیشتر می توانیم تفریح کنیم، احساس بهتری داشته باشیم و با مردم اطراف خود بهتر کنار بیاییم.

ممکن است برای شما پیش آمده باشد که بعضی مواقع وقتی با مردم صحبت می کنید به نظر می رسد به شما گوش نمی کنند و بعضی مواقع آنچه را که آنها به شما می گویند نمی شنوید. شاید علت آن باشد که آن قسمت از شما که مورد خطاب آنهاست خاموش شده

اگر بدانیم خودمان در کدام حالت هستیم می توانیم نتیجه گیری کنیم که دیگران در چه حالتی هستند.

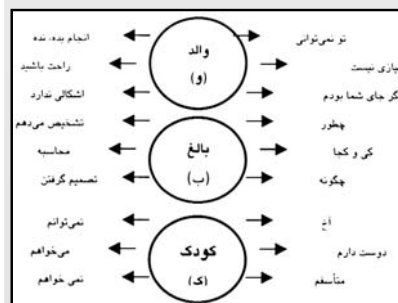
به چهار روش می توانیم بدانیم در کدام حالت نفسانی (و - ب - ک) قرار داریم. در تجزیه و تحلیل مبادلات از خودمان سوال می کنیم من در کدام حالت نفسانی هستم. «والد»، «بالغ»، «کودک»:

### ۱- آگاهی یافتن از احساساتی که داریم.

آیا عصبانی، رنجیده، غمگین، ترسان و مهربان هستیم؟ وقتی احساسات ما قوی است و بر ما کنترل دارد در حالت «کودک» هستیم، و وقتی مهربان هستیم و از کسی مراقبت می کنیم در حالت والد قرار داریم و یا هنگامی که شروع به فکر کردن درباره احساسات خود کنیم حالت «بالغ» کنترل ما را در دست دارد.

### ۲- کلماتی که به کار می بریم

دوم بوسیله زبان، از کلماتی مانند آ، چه خوب، عجب، و غیره بیشتر در زمانی که در حالت «کودک» هستیم استفاده می کنیم و شجاع باش، بگذار به عهده من، خجالت نکش، مثبت فکر کن، بگذار کمک کنم، برو به اتاق و نظایر این، حالت «والد» را نشان می دهد و بالاخره جملاتی همانند، فکر می کنم همین طور است، الان می خواهم مطالعه کنم و جملاتی این چنینی نشان می دهند که حالت «بالغ» فعال است.



### ۳- بوسیله طرز عمل مردم در مقابل ما

راه سوم دانستن آنکه در کدام حالت نفسانی هستیم. آن است که بدانیم چگونه مردم در مقابل ما عمل می کنند. مثلاً اگر عکس العمل های زیاد والد را در مقابل خود می بینیم می توانیم مطمئن باشیم که «کودک»