

سپاسگار ۹۴

مهرماه

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

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■
■ شماره ۹۴/ سال دهم/ مهرماه ۱۳۸۹ ■

وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

شماره ۹۴

- روز جهانی بهداشت روانی ۱
- آیا در آغاز سال جدید انگیزه کافی دارید؟ ۱
- آرامش درون ۲
- رهایی از دام کمال گرایی ۳
- خود را باور کنید ۴
- به در بسته لگد نزنید! ۴

به مناسبت روز جهانی بهداشت روانی ۱۰ اکتبر ۲۰۱۰

اختلالات ذهنی، رفتاری
و عصب شناختی در همه
کشورهای جهان شایع است و به
مشکلات شدید و دائمی و هزینه‌های
فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی منجر می‌شود. ترکیب مشکلات
ذهنی، روانی و جسمی اغلب به برچسب زدن و تبعیض می‌انجامد.
بنابراین باید درباره این بیماری‌ها آموزش‌های لازم ارائه شود و
زمینه استفاده صحیح از خدمات بهداشتی و بهداشت روانی برای
همه افراد، به ویژه افراد دچار فقر اقتصادی، به درستی فراهم شود.
رفاه عمومی ترکیبی از سلامت جسمی و روانی است و امسال
شعار روز جهانی بهداشت روان نیز در همین راستا است. پس با
مراقبت اولیه و به موقع و دریافت خدمات مناسب،
همگی در جهت ارتقای رفاه عمومی خود و
جامعه گام برداریم.

"Mental health
and long term
illness: The need for continued
and integrated care"

سلامت روان و بیماری‌های مزمن: نیاز به
مراقبت‌های ادغام یافته و مستمر دارند

آیا در آغاز سال تحصیلی جدید انگیزه کافی دارید؟

کد مقاله: ۸۰۹۸۰۹۸

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در آغاز نیمسال جدید تحصیلی، شروع یک طرح تحقیقاتی خاص یا در ابتدای مطالعه یک کتاب مهم درسی با شور و شوق و حرارت بسیار اولین گام‌ها را برداشته باشید، ولی پس از گذشت مدتی علاقه و انگیزه خود را از دست داده باشید. به راستی چرا این اتفاق می‌افتد؟ انگیزه اولیه چگونه تحلیل می‌رود؟ چنان‌که می‌دانید تفکرات ما درباره امور و پدیده‌های اطراف، احساسات ما را شکل می‌دهند. بنابراین در صورتی که یک احساس منفی مثل بی‌علاقگی به حضور در کلاس، بی‌انگیزه بودن برای به پایان رساندن یک طرح تحقیقاتی یا مطالعه یک کتاب مهم درسی به سراغ ما می‌آید، ابتدا بایستی تفکر مرتبط با این احساس شناسایی شود. پس در صورت بروز یک احساس منفی، از خودتان بپرسید درست در همین لحظه ای که دچار این احساس (بی انگیزگی، بی‌علاقگی، عدم تمایل به حضور در کلاس، یأس و ...) شدم به چه موضوعی فکر می‌کردم یا به عبارتی کدام فکر در ذهن من شکل گرفت که به این احساس منجر شد.

شناسایی این افکار، تا حدودی علت بی انگیزگی شما را مشخص می‌سازد، البته یافتن علت در برخی موارد، کمی پیچیده است و حتماً به کمک متخصص روانشناسی نیاز دارد.

دلایل مختلف در کاهش انگیزه تحصیلی مؤثرند از جمله مشکلات عاطفی، تعارضات شخصی، پایین آمدن احساس خود ارزشمندی و خودکارآمدی، افت تحصیلی و عدم فراگیری مناسب برخی دروس، هدف نداشتن، بی‌علاقگی به رشته تحصیلی، نداشتن آگاهی کافی درباره موضوع موردنظر، مشکلات ارتباطی و مانند آن. این دلایل به افکار منفی منجر می‌شوند و به تدریج انگیزه و علاقه کاهش می‌یابد.

چنانچه در هر یک از این موارد مشکلی دارید، لازم است ابتدا با کمک یک متخصص به رفع این مشکل بپردازید و پس از آن بر روی کسب انگیزه متمرکز شوید.

در واقع بی انگیزه شدن ثانوی بر مشکلات اولیه دیگری است که به بررسی و حل شدن نیاز دارند.

برای آنکه بتوانید انگیزه خود را حفظ کنید و ارتقا ببخشید به این نکات توجه کنید:

۱) واقع بین باشید

اگر بدبینی مطلق، واقع بینی و مثبت بینی مطلق را در یک پیوستار مجسم کنید، خواهید دید واقع بینی که در منطقه میانی قرار می‌گیرد بیشترین کمک را به حفظ

۷) هدف اصلی خود را از تحصیل، یادداشت کنید و در برابر دیدگان خود بگذارید، و هر روز به خود یادآوری کنید.

۸) ارتباط خوبی با استادان خود داشته باشید. به این ترتیب با علاقه بیشتری دروس آن استاد را دنبال می کنید و نتایج بهتری نیز می گیرید و این امر انگیزه شما را قوی تر می کند.

۹) در صورت هر گونه افت و عدم یادگیری، بلافاصله درصدد برطرف کردن مشکل باشید، از تسلیم شدن به شدت پرهیز کنید و اجازه ندهید به ضعیف عمل کردن عادت کنید. عادی شدن این مسئله به تسلیم شدن و در نهایت ناامیدی و یأس می انجامد.

۱۰) سعی کنید در رشته تحصیلی خود متخصص شوید و خود را برای شغل آینده تان آماده کنید.

در مجموع برای ایجاد و حفظ انگیزه در انجام هر کاری بدانید که چه می خواهید. بهتر است مقصد شما پیش از شروع سفر مشخص شده باشد، چرا که شانس موفقیت شما در رسیدن به یک مقصد نامعلوم از یک راه نامشخص و با مدت زمان مجهول، تقریباً ناممکن است.

آرامش درون

اگر حتی لحظات کوتاهی آرامش عمیق درونی را تجربه کرده باشید، خواهید دانست که رسیدن به آرامش تا چه حد لذت بخش و روح افزاست. ما همه دوست داریم در دقایق احساس آرامش عمیق درونی بکنیم.

یکی از خصوصیات انسانی و معنوی که در دنیای امروزی مورد چالش قرار گرفته آرامش است، چه آرامش درونی و چه آرامش جهانی. به نظر می رسد که در دنیای پر هیاهو و زندگی پر سرعت بشر امروزی، آرامش به تدریج به اکسیری کمیاب تبدیل شده است و تنها عده کمی از آن بهره مندند. باید گفت استرسهای زندگی پیچیده شهری یکی از عوامل مهم سلب آرامش است. مشکلات دیگر زندگی، همچون مشکلات اقتصادی، عاطفی، جسمی و روحی از عوامل دیگر هستند.

بسیاری از افرادی که برای روان درمانی و مشاوره مراجعه می کنند به طور خودآگاه یا ناخودآگاه به دنبال این آرامش هستند، اما مشکل این است که بسیاری اوقات در جای مناسب به دنبال آرامش نیستیم. دلیل کارنگی از نویسندگان و مدرسان بسیار موفق آمریکایی در این مورد می گوید: "اگر نیم قرن زندگی مطلبی را به من آموخته باشد این است که هیچ چیز به جز خود شخص نمی تواند برای خود آرامش ایجاد کند."

به نظر بسیاری از بزرگان و اندیشمندان و براساس تجربه بسیاری از انسانها، آرامش حقیقی در درون انسان یافت می شود. اوتو رنک، از روانشناسان بنام و همکار نزدیک فروید، می گوید: "آنچه که ما در درون به دست می آوریم واقعیت بیرونی زندگی ما را تغییر خواهد داد."

ممکن است فکر کنیم رسیدن به اهدافمان در زندگی ما را به آرامشی پایدار خواهد رساند: اگر در رشته دلخواهم در دانشگاه قبول شوم، اگر فارغ التحصیل شوم، اگر کار مناسب پیدا کنم، اگر با شخص مورد علاقه ام ازدواج کنم، و اگر... به آرامش واقعی می رسم. ولی بسیاری اوقات به آنچه که می خواهیم می رسم و هنوز از آرامش خبری نیست. البته رسیدن به اهداف ارزشمند یکی از عوامل لازم برای رسیدن به آرامش است، اما کافی نیست. اگر به آرامش درونی نرسیم، آرامشی که در اثر تحقق امیال و آرزوهایمان به دست می آوریم ناپایدار و زودگذر خواهند بود و آرامش درونی بیشتر نتیجه یک نوع نگرش خاص به زندگی است تا نتیجه دستاوردها و شرایط زندگی. انسانی که به شناخت نسبی خود نایل آمده و با خود و زندگی به صلح رسیده احساس آرامش بیشتری می کند. همچنین انسانهایی که نگرشی معنوی و پذیراگونه به زندگی دارند از آرامش بیشتری برخوردارند. در اینجا چند نگرش و مهارت مختلف برای کسب آرامش درونی مطرح می شوند:

انگیزه های شما می کند. چنانچه نسبت به یکی از کلاس ها بدبینی زیادی داشته باشید هیچ علاقه ای به تمرکز بر روی آن نخواهید داشت و از آغاز خود را برای شکست آماده می کنید. همچنین مثبت بینی مطلق بدون توجه به کاستی های ممکن و احتمالات خاص، به سرخوردگی و ناامیدی زودرس شما منجر می شود زیرا با مشاهده اولین مانع رویاهای خود را نقش بر آب می بینید. در منطقه واقع بینی به شکلی متناسب شاهد موارد مثبت و منفی خواهید بود و آهسته و پیوسته حرکت خواهید کرد.

۲) انگیزه خود را با توجه به هدف خود تنظیم کنید

برای ایجاد و حفظ انگیزه، لازم است ابتدا هدف خود را مشخص کنید تا بتوانید مسیر خود را معلوم سازید. برای مثال ایجاد و حفظ انگیزه تحصیلی بدون آن که هدف مشخصی داشته باشید، بسیار مشکل است. مثلاً اگر شما مایل به ادامه تحصیل در مقاطع تکمیلی باشید یا شغل خاصی را در نظر داشته باشید، احتمالاً با انگیزه بالاتری مباحث تحصیلی خود را دنبال می کنید.

۳) همواره بر هیجانات خود نظارت داشته باشید

نظارت بر هیجانات بدین معناست که بتوانید از بالا به خودتان نگاه کنید و هیجانات و رفتارهای خود را همانند یک ناظر نگاه کنید، آنگاه افت و خیزهای هیجانی خود را شناسایی کرده و علت ها را جستجو کنید. مطمئن باشید شناسایی علت ها کاملاً مهمی در کسب انگیزه است.

۴) نسبت به فعالیت های خود متعهد و مسئول باشید

نسبت به انجام دادن طرح ها و مباحث درسی خود مسئول و متعهد باشید. این امر بدین معناست که با زمان بندی مناسب و تعیین اولویت ها همواره خود را به روز نگاه دارید و از تعلل و مسامحه بپرهیزید، زیرا تعلل منجر به سنگین تر شدن کار می شود و شما را به انجام ندادن آن فعالیت ترغیب می کند.

به یاد داشته باشید تصور انجام دادن انبوهی از کارهای عقب مانده در بسیاری مواقع انگیزه اولیه ما را پایین می آورد و به صورت ناخودآگاه ما را به بهانه تراشی و فرار از مسئولیت ترغیب می کند.

۵) در مسائل تحصیلی از مقایسه دائمی خود با دیگران پرهیز کنید

چنانچه دائماً خود را با دیگران مقایسه کنیم، احتمالاً انگیزه ما تحلیل می رود. اگر از اطرافیانمان بسیار عقب باشیم دچار یأس و دلزدگی می شویم و دیگر انگیزه ای باقی نمی ماند و اگر جلوتر از دیگران باشیم، دچار غرور و آسودگی خیال شده و ممکن است از تلاش لازم دست برداریم و به تدریج انگیزه و شوق خود را از دست بدهیم. همواره خود را با خودتان مقایسه کنید و با توجه به هدف اصلی خود، برای حرکت کردن، انگیزه ایجاد کنید. هر چقدر انگیزه های درونی شما قوی تر باشد، موفق تر عمل می کنید.

برای حفظ انگیزه تحصیلی خود به این پیشنهادها توجه کنید :

۱) نسبت به کارهایی که بایستی انجام دهید مسئولیت پذیر باشید. انجام به موقع امور، شادابی و اعتماد به نفس شما را بیشتر کرده و در نتیجه علاقه و انگیزه شما را نسبت به ادامه کار بیشتر می کند.

۲) هدف تحصیلی خود را مشخص کنید چرا که بدون هدف، انگیزه کلی شما پایین می آید.

۳) بدانید که برای رسیدن به خواسته هایتان باید زحمت بکشید و هزینه های معنوی و مادی بپردازید. رسیدن به خواست ها به آسانی میسر نیست، پس زود خسته نشوید.

۴) چنانچه در برخی دروس ضعف هایی دارید به کمک یک فرد آگاه در آن درس، پایه خود را تقویت کنید. افت تحصیلی و شکست های مکرر انگیزه تحصیلی را کاهش می دهد.

۵) متمرکز عمل کنید و از این شاخه به آن شاخه پریدن پرهیز کنید.

۶) به منظور بهبود عملکرد تحصیلی، عادات مطالعه خود را تصحیح کنید و از روش های مؤثرتر بهره بگیرید.

زندگی را بسیار جدی می گیریم. انسان هایی که دیدگاه طنزآمیز دارند و توانایی خندیدن به خود و زندگی را دارند، از سبکباری و آرامش بیشتری برخوردار خواهند بود. نگاه طنز آمیز به خصوص به مشکلات، به فاصله گرفتن از آنها و حفظ آرامش کمک می کند. تصمیماتی که در زمان آرامش می گیریم بسیار متناسب تر و مفیدتر از تصمیماتی هستند که در حالت نا آرامی و پریشانی خاطر می گیریم.

❑ **نزدیکی به طبیعت:** متاسفانه زندگی شهری به جدایی انسان از طبیعت منجر شده است. این در حالی است که طبیعت بکر پر از آرامش و انرژی است و به آرامش ذهن کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که طبیعت به بیداری احساسات معنوی و حس آرامش درونی کمک می کند.

پس از مطالعه این مقاله برای مدتی خود را مورد بازنگری قرار دهید و ببینید تا چه اندازه از آرامش درون برخوردارید.

رهایی از دام کمال گرایی

کد مقاله: ۸۹۰۷۳۰

آیا تا به حال احساس کرده اید که روابط شما با دیگران سرد و بی عاطفه است؟ آیا حتی احساس کرده اید که نزدیک ترین افراد ممکن است شما را درک نکنند؟ آیا تا به حال احساس کرده اید که لیاقت دریافت عشق و صمیمیت را ندارید؟ آیا تا به حال برای شما پیش آمده علی رغم اینکه دیگران شما را دوست دارند و به شما محبت می کنند، از درون احساس ناامیدی و عدم رضایت کنید؟ این حالت ها ممکن است برای هر کسی پیش بیاید، اما اگر شدت و مدت آن زیاد شود، روی خوش از زندگی انسان رخت بر خواهد بست و گرفتاری های متعددی پیش می آید.

به سبب نوع تربیت والدین و تجاربی که در دوران رشد خود کسب کرده ایم ممکن است در ذهن ما تله هایی شکل گرفته باشد که حتی گاهی اوقات آنها را نشناسیم. وقتی که در تله های زندگی گیر می کنیم انگار مجبوریم خطاهای گذشته را تکرار کنیم و گویا نمی توانیم از ناکامی های قبلی درس عبرت بگیریم.

یکی از تله های زندگی کمال گرایی است. در نگاه اول به نظر می رسد کمال گرایی ویژگی خوب و ضامن پیشرفت انسان در زندگی است، اما با نگاهی دقیق تر متوجه می شویم که آخر و عاقبت کمال گرایی چندان خوش آیند و مطلوب نیست زیرا فرد هر چه قدر تلاش می کند باز هم احساس می کند پیشرفتی نکرده است. انسان کمال گرا از خودش، دیگران و محیط انتظارات غیر واقع بینانه ای دارد. برای مثال معتقد است که:

۱. من باید در هر کاری که انجام می دهم، موفق باشم.

۲. دیگران باید نیازهای مرا ارضا کنند.

۳. محیط پیرامون باید در خدمت نیازهای من باشد.

چنین فردی هیچ گاه حاضر نیست از توقعات و انتظارات خود کم کند یا آنها را مطابق با واقعیت تعدیل کند. گویا چهارچوبی درست کرده است که همه انسان ها بایستی در قالب آن جا بگیرند. اگر بزرگتر باشند پاهای آنها را قطع می کند و اگر کوچکتر باشند آنقدر دست و پای آنها را می کشد تا هم اندازه چهارچوب شوند.

فرد کمال گرا در مقابل ناملایمات و ناکامی ها کم طاقت است و قدرت تحمل ناکامی ها را ندارد، زیرا در ذهن خودش هیچ گاه اجازه نمی دهد دیگران مطابق میل او عمل نکنند. شاید به نوعی بتوان گفت که انسان کمال گرا حتی اگر ۵۰ ساله هم باشد به نوعی "لوس" به حساب می آید، زیرا دامن او زبانش این است که "نمی توانم این شرایط را تحمل کنم".

برای اینکه متوجه شوید در تله کمال گرایی گیر افتاده اید به گزینه های زیر جواب دهید. (اگر اعتقاد ندارید، نمره ۱ بدهید و اگر کاملاً به این جملات معتقدید، نمره ۶ بدهید) هرچه اعتقاد شما به این جملات بیشتر باشد نمره بیشتری می گیرید و احتمالاً باید گفت که در این تله گیر افتاده اید.

۱. هیچ گاه نمی توانم قبول کنم که نفر دوم باشم. مجبورم در هر کاری که

❑ **اصل پذیرش خود:** زمانی که خود را با تمامی کمی ها و کاستی ها می پذیریم، زمانی که زندگی مان را به همان صورتی که هست قبول می کنیم، به آرامش می رسیم. در یکی از تحقیقات انجام شده در این زمینه شرکت کننده ها آرامش درون را زاینده پذیرش خود معرفی می کردند که به قدرت حفظ آرامش در لحظات سخت می انجامد. حتی اگر ما یا زندگی مان نیاز به تغییر داشته باشد، اگر تغییر را از نقطه پذیرش آغاز کنیم بسیار راحت تر و امکان پذیرتر خواهد بود، بسیاری از ناراحتی های ما به سبب نپذیرفتن واقعیت های زندگی است. آیا قادریم کاری کنیم خورشید طلوع نکند؟ پس چرا بیهوده با واقعیتی انکار ناپذیر و تغییرناپذیر بجنگیم. البته باید قدرت تشخیص درباره امور تغییر پذیر و تغییرناپذیر را داشته باشیم.

❑ **حضور داشتن در لحظه و در زمان حال:** یکی از الزامات آرامش درونی حضور داشتن در لحظات زندگی است. وقتی همواره در گذشته یا آینده سیر می کنیم و دچار ازدحام افکاریم، آرامش کافی نداریم و در لحظه حضور نداریم. اما هر چه بیشتر در زمان حال حضور داشته باشیم، از لحظات زندگی بیشتر بهره خواهیم برد و به شادی و آرامش بیشتری خواهیم رسید. هرچقدر که ذهن ما آرام تر و تضادهای درونی مان کمتر باشند، حضور بیشتری در لحظه پیدا می کنیم. برای اینکه حضور بیشتر پیدا کنیم باید به شناخت خود و پالایش افکار و احساسات خود بپردازیم. عبادت و مراقبه نیز به حضور بیشتر ما در لحظه حال کمک می کنند.

❑ **ناامیدی به خود راه ندادن:** ناامیدی زهری است که به تدریج وارد می شود و مسمومیت مزمن ایجاد می کند و حتی کار به جایی می رسد که شخص نمی داند چه چیزی باعث این مسمومیت شده است. ناامیدی مزمن به افسردگی می انجامد. منفی نگری و منفی بافی باعث ناامیدی می شود. هر چقدر نگرانی های ما کمتر باشد و مثبت اندیش تر باشیم، امیدوارانه تر به زندگی خواهیم نگریست. انسان هایی که امید بیشتری به زندگی دارند آرامش بیشتری دارند و به موفقیت های بیشتری دست می یابند.

❑ **ساده اندیشیدن و ساده زیستن:** ساده فکر کردن و ساده زیستن، موهبتی آسمانی است. انسان های قانع که به دنبال تجملات و پیچیدگی نیستند، آرامش بیشتری دارند. بسیاری اوقات لذت زندگی نیز در سادگی است، مانند قدم زدن در طبیعت و لذت بردن از مناظر، یا شرکت کردن در یک جمع دوستانه. اندیشمندان زیادی درباره مواهب سادگی سخن گفته اند که در اینجا به برخی از آنها اشاره می کنیم:

«سادگی نهایت کمال است» (لئونارد داوینچی)، "وقتی که زندگیتان را ساده تر می کنید، قوانین جهان ساده تر خواهند شد، نه تنهایی دیگر تنهایی خواهد بود، نه فقر دیگر فقر و نه ضعفی ضعف." (هنری دیوید تورا).

و چنان که حضرت علی (ع) که خود مظهر تقوا و ساده زیستن بودند، در نهج البلاغه می فرمایند: «امام و راهبر شما از دنیایش به دو جامه کهنه و دو گرده نان اکتفا نموده است». ایشان مومنان را از مستی و فوور نعمت می ترسانند: "ترس آن هنگامی است که شما مست می گردید، اما نه از باده بلکه از نعمت و رفاه."

❑ **با مهربانی با دیگران برخورد کردن:** مهربانی یکی از ویژگی های انسانی است که او را ارتقا می دهد و باعث شکوفایی معنوی او می شود. هر چقدر که ما بیشتر با دیگران با مهربانی و خوبی رفتار کنیم ویژگی ها و احساسات خوب را در خود پرورش می دهیم که باعث آرامش درونی و شادی ما می شوند. از قدیم گفته اند از یک دست بده تا از دست دیگر بگیری. اگر به دیگران عشق و محبت بدهیم، عشق و محبت نیز دریافت می کنیم.

❑ **به اعتقادات و تمرینات معنوی پرداختن:** دین و معنویت به سؤالات نهادهای انسان درباره آفرینش و غایت زندگی پاسخ می دهند. تحقیقات نشان می دهد انسان هایی که نگرش معنوی به زندگی دارند آرامش عمیق تری دارند و در مقابل ناملایمات و سختی های زندگی مقاوم ترند. انسان هایی که به دین و معنویت می پردازند و وجود خداوند را به عنوان یک قادر متعال و مهربان می پذیرند، در انجام بسیاری از امور زندگی به او توکل می کنند و این به آنها کمک می کند تا با اطمینان و آرامش خاطر بیشتری در مسیر زندگی حرکت کنند.

❑ **نگاهی طنز آمیز داشتن:** یکی از مشکلات ما این است که خود و

خود را باور کنید

کد مقاله: ۸۹۰۷۵

در افسانه ها آمده است که مردی هر روز دو کوزه بزرگ به دو انتهای چوبی می‌بست، چوب را روی شانه اش می‌گذاشت و برای خانه اش آب می‌برد. یکی از کوزه ها کهنه تر بود و ترکهای کوچکی داشت. هر بار که مرد مسیر خانه اش را می‌پیمود، نصف آب کوزه می‌ریخت. مرد دو سال تمام همین کار را می‌کرد. کوزه سالم و نو، مغرور بود که وظیفه ای را که به خاطر انجام آن خلق شده، به طور کامل انجام می‌دهد. اما کوزه کهنه و ترک خورده، شرمند بود که فقط می‌تواند نصف وظیفه اش را انجام دهد. هر چند می‌دانست آن ترکها میراث سالها کار و انجام وظیفه است.

کوزه پیر آن قدر شرمند بود که یک روز، وقتی مرد آماده می‌شد تا از چاه آب بکشد، تصمیم گرفت با او حرف بزند: «از تو معذرت می‌خواهم که تمام زحمات تو را به هدر می‌دهم. من اصلاً فایده‌ای ندارم. بهتر است کوزه بهتری را جایگزین من کنی. تمام مدتی که از من استفاده کردی، فقط از نصف حجم من سود برده‌ای، فقط نصف تشنگی کسانی را که در خانه ات منتظرند، فرو نشانده‌ای.»

مرد خندید و گفت: «این گونه قضاوت کلی نکن. وقتی برمی‌گردیم، با دقت به مسیر نگاه کن.»

موقع برگشت، کوزه متوجه شد که در یک سمت جاده، یعنی سمت خودش گل و گیاهان زیبایی رویده‌اند.

مرد گفت می‌بینی که طبیعت در سمت تو چه قدر زیباست؟ من همیشه می‌دانستم که تو ترک داری، تصمیم گرفتم از این موضوع استفاده کنم. این طرف جاده، بذر سبزیجات و صیفی جات و گل پخش کردم و تو هم آنها را آبیاری کردی. به خاطر این ویژگی تو بود که حالا این طرف جاده آباد و سرسبز و خرم است. اگر منصفانه نگاه کنیم تفاوت عیب نیست، بلکه در بسیاری از مواقع مزیت است.

دانشجویان عزیز

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

نمائید.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر حسن حمیدپور، دکتر شهربانو قهاری،

نازیلا حاتمی، فاطمه حسین‌پور، معصومه وقار

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده

لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش

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

انجام می‌دهم، بهترین باشم.

۲. مجبورم همیشه کار کنم و هیچ وقتی برای آسایش و آرامش ندارم.

۳. سلامتی من به سبب کار زیاد در خطر است.

۴. وقتی اشتباه می‌کنم به شدت خودم را سرزنش می‌کنم.

۵. وقتی دیگران کار اشتباهی انجام می‌دهند اصلاً نمی‌توانم اشتباه آنها را تحمل کنم.

۶. خیلی اهل رقابت هستم.

۷. به شدت از دیگران انتقاد می‌کنم.

۸. پذیرش محدودیت‌های دیگران برای من خیلی سخت است.

کمال گرایی پیامدهای ناگواری به دنبال دارد. در حقیقت کمال گرایی مثل کاخی است که از دور بسیار شیک و مجلل به نظر می‌رسد اما همین که وارد آن می‌شوید ارمغانی به جز اضطراب، افسردگی، خشم، خصومت، روابط بین فردی نامطلوب، دلخوری و رنجش نمی‌بینید.

یکی از پیامدها و عوارض جدی کمال گرایی، اهمال کاری در انجام کارهاست. چون فرد کمال گرا، معیارهای بلند پروازانه ای دارد و می‌ترسد مبادا دیگران از او ایراد بگیرند سعی می‌کند کار را به بهترین وجه انجام دهد و به همین سبب بیشتر اوقات همه کارهایش را با تعلل انجام می‌دهد. به نوعی می‌توان گفت که فرد کمال گرا، «دقیقه نودی» است.

برای اینکه بتوانید از دام کمال گرایی رهایی یابید می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

۱. مزایا و معایب کمال گرایی را در یک برگه دو ستونی بنویسید.

۲. به جای کلماتی مثل "باید"، "حتماً" و "همیشه"، سعی کنید از عباراتی مثل "ترجیح می‌دهم" و "بهتر است" استفاده کنید.

۳. (کمال گرایی) را مسخره کنید. مثلاً بر روی یک برگ کاغذ کوچک بنویسید:

«به به عجب انسان کاملی هستم و از اینکه نمی‌توانم بپذیرم دیگران هم انسان هستند و حق دارند به نوع خاصی رفتار کنند به خودم می‌بالم. به به عجب انسان کاملی هستم، هیچ عیب و نقصی ندارم و هیچ اشتباهی نباید از من سر بزند و اگر هم اشتباهی از من سر بزند فاجعه است. از اینکه دیگران را این قدر زیر سؤال می‌برم لذت می‌برم و چون هیچ عیب و ایرادی ندارم هیچ کس نمی‌تواند از من انتقاد کند چون من تنها آفریده بی عیب و نقص پروردگارم. آهای مردم بدانید که من در ذهنم همه شما را محکوم می‌کنم در عین اینکه هیچ کس حق ندارد به من بگوید بالای چشمم ابروست. چون من بارها در آینه نگاه کردم و بالای چشم خودم ابرویی ندیدم. به به عجب لذتی دارد عیب دیگران را بازگو کردن و خودمان را در قلعه محکم کمال گرایی پنهان کردن ...»

این جملات یا شبیه به اینها را بنویسید و همراه خود داشته باشید و اگر احساس کردید می‌خواهید خودتان و دیگران را زیر سؤال ببرید آن را مطالعه کنید. با سعی و کوشش فراوان می‌توانید از کمال گرایی خلاص شوید و آنگاه لذت زندگی طبیعی را کشف کنید.

به در بسته لگد نزنید!

یک مثل قدیمی می‌گوید به در بسته لگد نزن. می‌دانید چرا؟ چون لگد زدن به در بسته دو پیامد به بار می‌آورد: یا پا می‌شکند، یا در. پس وقتی دری باز نمی‌شود آن را رها کن و از در پشتی یا از پنجره وارد شو.

راهبردها ما را به هدف می‌رسانند. اگر راهبردی برای رسیدن به هدف کمک نکند باید آن را تغییر داد و راهبرد دیگری را جایگزین آن ساخت. این توانایی، که انعطاف‌پذیری شناختی نامیده می‌شود از عملکردهای لوب پیشانی مغز است. اکنون به راهبردهای خود نگاهی بیندازید. کدام یک از آنها مؤثر بوده و شما را به هدف رسانده است؟ کدام یک مانع رسیدن شما به هدف شده است؟ و اگر برخی از آنها مؤثر نبوده است، چرا از آنها دست برنمی‌دارید؟ آنها را رها کنید و راهبرد جدیدی به کار بگیرید. به عبارت دیگر، وقتی دری باز نمی‌شود از در پشتی وارد شوید.

کد مقاله: ۸۹۰۷۴