

سپاسگار ۹۷

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 ۹۷/ سال دهم/ دی ماه ۱۳۸۹

معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

السلام علیک یا
اباعبدالله

فهرست:

- ۱. اسطوره‌هایی درباره سلامت روان
- ۲. چرا از تغییر می‌ترسیم؟
- ۳. خود واقعی و خود آرمانی
- ۴. ابرهای شیفنگی

اسطوره‌هایی درباره سلامت روان

کد مقاله: ۸۹۱۰۱

سلامتی، بهزیستی، رفاه یا هر آنچه فراتر از عدم وجود آسیب، ناملایمات، بیماری و رنج است، برترین موهبت برای انسان‌ها است. در تعریف سلامتی لحاظ شده است سلامتی یک حالت رفاه فیزیکی، روانی و اجتماعی است نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی.

سلامت روانی و جسمی، نیاز و خواسته‌ی همه انسان‌ها است و همه ما تلاش می‌کنیم که برای برقراری ارتباطات سالم، شخصیت‌های سالمی در زندگی انسانی پیدا کنیم.

بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت **سلامت روانی** به عنوان وضعیت رفاه و بهبودی تعریف شده که طی آن هر فرد بتواند توانایی‌های بالقوه خویش را تحقق بخشد، بتواند با استرس‌های معمول در زندگی مقابله کند، بتواند به شکل مثمرتر و سازنده‌ای به کار و فعالیت بپردازد و در اجتماعی که به آن تعلق دارد نقش موثری ایفا کند.

بنابراین سلامت روان لازمه داشتن یک شخصیت و زندگی سالم است، آنرا جدی بگیریم و با اسطوره‌های رایج چالش کنیم. در اینجا به چند اسطوره رایج درباره سلامت روان می‌پردازیم، آیا این **اسطوره‌ها** یا **باورهای غلط** از ذهن شما نیز می‌گذرد؟

باور غلط — داشتن اختلال هیجانی به معنای آن است که فرد، دچار جنون (دیوانه) شده است.

باور صحیح — داشتن اختلال هیجانی به معنای آن نیست که شما دیوانه شده‌اید. افراد، رنجوری هیجانی را با جنون اشتباه می‌گیرند. مراجعان معمولاً در نخستین ملاقات با مشاوران و پس از بیان مشکلاتشان می‌پرسند آیا من دیوانه‌ام؟ مشاوران نیز معمولاً به آنها پاسخ می‌دهند همین که شما در جستجوی کمک هستید نشان دهنده سلامت شماست. هیچ فرد دیوانه‌ای هرگز برای درمان مراجعه نمی‌کند. اختلالات هیجانی افراد متفاوت را مبتلا می‌کند، افراد معمولی، عاقل، موفق، قدرتمند، و افرادی از هر طبقه اجتماعی. دقیقاً مانند سردرد، سرما خوردگی و دل درد.

باور غلط — همیشه باید از مشاور یا روان‌شناس کمک گرفت.

باور صحیح — اگر مرددید، کمک بگیرید. همان‌طور که نیاز نیست هر زمان که احساس سرما خوردگی، سر درد، یا دل درد کردید نزد پزشک بروید، هر زمان که احساس ناراحتی و آشفتگی کردید نیز نیاز نیست نزد مشاور بروید. هر گاه نگرانی یا مشکل هیجانی شما را متوقف می‌کند، مشکل ارتباطی برایتان به وجود می‌آورد، یا کارتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، می‌بایست در صدد درمان برآیید. هر گاه به نظرتان رسید به جای آنکه شما احساساتتان را کنترل کنید احساساتتان شما را کنترل می‌کنند، مسئله را با مشاور در میان بگذارید.

باور غلط — افرادی که مشکلات سلامت روان دارند بسیار خطرناک‌تر از دیگران‌اند.

باور صحیح — جالب توجه است که بدانید افرادی که مشکلات سلامت روانی دارند کمتر از افراد عادی خطرناک‌اند. مطالعات نشان داده است که از هر ۲۲ تماس شهروندان با پلیس (در آمریکا) فقط ۳ تماس درباره خشونت‌هایی بوده است که بیماران روانی مسبب آن بوده‌اند. اکثر بیماران روانی، خطرناک نیستند.

باور غلط — کودکان دچار بیماری روانی نمی‌شوند.

باور صحیح — کودکان علی‌رغم اسطوره‌های غلط، ممکن است در سنین پایین دچار اختلالات روانی شوند. کودکی تماماً تفریح و بازی نیست و ممکن است توأم با غم، ناامیدی و ترس‌های فلج‌کننده نیز باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۱۲٪ کودکان در ایالات متحده آمریکا در دوره‌ای دچار بیماری‌های روانی می‌شوند. اگر درباره تصمیم‌گیری برای حل مشکلات فرزندان دچار تردید شدید، بهتر است جهت اطمینان خاطر با متخصص بهداشت روانی تماس بگیرید.

باور غلط — کمک گرفتن از متخصصان نشانه ضعف افراد است.

باور صحیح — اگر در جستجوی کمک از متخصص‌اید نشانه ضعف شما نیست، بلکه نشانه قدرت است.

در دنیای امروز افراد بسیاری در ازدواج، رابطه با والد یا کودک، در محل کار، به سبب احساس ناراحتی و آشفتگی، یا عدم کنترل هیجانات مشکل دارند. کمک گرفتن از متخصصانی که برای مقابله با این مشکلات آموزش دیده‌اند، ضعف نیست.

باور غلط — بیماران روانی بهبود نمی‌یابند.

باور صحیح — چنین باوری اشتباه است و افرادی که کمک حرفه‌ای می‌گیرند بهتر می‌شوند. ممکن است ما هنوز تحت تأثیر اسطوره‌های قدیمی باشیم که بیماری روانی هرگز درمان نمی‌شود. ولی فقط بیماران روانی جدی، که یک تا دو درصد جامعه بالینی را در بر می‌گیرند، هرگز به طور کامل درمان نمی‌شوند. اما همین افراد هم با کمک تخصصی و برنامه توانبخشی کارکرد بهتری پیدا می‌کنند. اختلالات روانی به طور کلی بسیار قابل درمان‌اند. داروها و فنون روان‌شناختی دائماً پیشرفت می‌کنند و در نهایت بسیار مؤثرند. درمان بسیاری از اختلالات روانی منجر به احیای کامل می‌شود؛ مانند ترمیم شکستگی. برخی از اختلالات روانی ممکن است عود کنند، به ویژه اگر شرایط نامساعد باشد، اما اگر مهارت‌های هیجانی را آموخته باشید پس از عود سریع‌تر درمان می‌شوید. شما بدن دارید پس ممکن است بیماری جسمی بگیرید. به همین شکل شما هیجان دارید پس ممکن است اختلالات هیجانی پیدا کنید. بنابراین همان‌طور که هنگام بیماری‌های جسمی به پزشکان مراجعه می‌کنیم، هنگام اختلالات روانی نیز باید به متخصصان سلامت روان مراجعه کرد.

حالا که با باورهای غلط و باورهای صحیح درباره سلامت روان آشنا شدید، باورهای خود را در این مقوله مورد ارزیابی قرار دهید و ببینید نگاهتان به سلامت روان تا چه حد دچار تحریف بوده است؟

چرا از تغییر می ترسیم؟

۲) شک کردن به خود

معمولاً وقتی می خواهیم تغییری در زندگی خود ایجاد کنیم و بایستی برای تغییر اقدام کنیم، دچار شک و تردید می شویم. در این اوضاع، مسائل بزرگ تر و سخت تر از آنچه که واقعاً هست به نظر می رسد. وقتی کارها و گزینه ها را بزرگ می کنیم، دیگر غیر ممکن می شوند و به دنبال آن، ترس از عدم توانایی در مدیریت مسائل بر ما غلبه می کند.

اگر می خواهید به چیزهای بزرگ دست یابید یا به آرامش درون برسید، گاهی لازم است از حاشیه امن خود عقب نشینی کنید و برخی چیزهای کاملاً جدید را تجربه کنید. حداقل سعی خود را کرده اید و با این احساس پشیمانی زندگی نمی کنید که اگر چنین و چنان کرده بودم، چنین نمی شد. در بیشتر مواقع متوجه می شوید موقعیت جدید به مراتب بهتر از آن چیزی است که تصور می کردید و بدین طریق اعتماد به نفس شما در جهت تجربه موقعیت های جدید ارتقا پیدا می کند.

۳) فرار از مسئولیت تصمیم گیری

بعضی افراد وقتی در مقابل موقعیت های چالش برانگیز زندگی قرار می گیرند، به جای آنکه بر اساس نیازهای درونی و شخصی خود تصمیم گیری کنند، دائماً از دیگران نظرخواهی می کنند. البته باید توجه داشت که قصد آنها از این نظرخواهی جمع آوری اطلاعات برای تصمیم گیری نیست، بلکه می خواهند نظر کامل یک فرد را در جهت تصمیم گیری های خود به کار ببندند و بدین ترتیب مسئولیت پیامدهای تصمیم گیری را به دوش دیگران بیندازند. این افراد به سبب ترس از پیامدهای انتخاب خود، یا دائماً تصمیم گیری را به عقب می اندازند یا کاملاً تسلیم نظر دیگران می شوند. در هر حالت، نکته حائز اهمیت در این افراد این است که موقعیت شناخته شده فعلی را حتی اگر نامناسب باشد به موقعیت جدید و ناشناخته ترجیح می دهند. قدر مسلم چنین انتخابی مانع پیشرفت آنها می شود چرا که یا بر اساس نیازها و اولویت های دیگران تصمیم می گیرند یا هیچ تصمیمی نمی گیرند و دچار روزمرگی و تکرار می شوند.

۴) فراموش کردن گزینه های متعدد موجود و چسبیدن به یک گزینه

بعضی افراد مایل به ایجاد تغییراتی در زندگی خود هستند ولی با زاویه ای محدود به مسئله خود چشم می دوزند و در نتیجه راه حل های بسیار محدودی پیش روی خود می بینند. در چنین وضعی اگر بخواهند موقعیت فعلی خود را تغییر دهند فقط یک انتخاب پیش رو دارند. با این تصور یک بن بست ذهنی برای خود ترسیم می کنند که با ترس و تزلزل تغذیه می شود و به احساس درماندگی می انجامد. بنابراین این فکر در فرد القا می شود که من محکوم هستم که در این وضع باقی بمانم، چرا که راه دیگری وجود ندارد. واقعیت این است که در بیشتر مواقع با استفاده از بارش فکری می توانیم گزینه های متعددی را پیدا کنیم و با ارزیابی سود و زیان هر یک، مناسب ترین گزینه را انتخاب کنیم و به اجرا درآوریم. البته در موارد اندکی نیز تنها یک انتخاب وجود دارد و حتماً تصمیم گیری در این موقعیت ها سخت تر می شود. پس زاویه نگاه خود را وسیع تر کنید و امکانات موجود را ببینید.

تغییر و تحول، فرآیند اجتناب ناپذیر زندگی است. مواجهه با چالش های تازه، دستیابی به موقعیت ها و اطلاعات تازه و دیدار با افراد جدید ما را در معرض تغییر و سازگاری قرار می دهد.

فکر ایجاد تغییر در زندگی ممکن است بسیار استرس آور باشد، اما اگر مایل ایم بر سرنوشت خود مسلط باشیم باید تحمل تغییر را داشته باشیم. در غیر این صورت ناگزیریم به کمتر از چیزی که در تصوراتیم قناعت کنیم. اما چرا از تغییر می ترسیم؟ در اینجا چند دلیل ترس از تغییر بیان شده است. می توانیم علت ترس خود از تغییر را شناسایی کنیم و برای رفع آن بکوشیم:

۱) ترس از ناشناخته ها

ترس از ناشناخته ها موجب می شود مردم هیچ اقدامی برای تغییر انجام ندهند و در همان موقعیت نامطلوب قبلی باقی بمانند، زیرا شرایط شناخته شده نامطلوب برای آنها آشناتر از شرایط ناشناخته جدید است و چون شروع شرایط جدید سازگاری مجددی می طلبد برای بسیاری افراد مشکل است. مردم به محض آنکه به تغییر می اندیشند، به بازی "چی می شه اگر ...؟" دچار می شوند:

- ◀ چی میشه اگر اشتباهی از من سر بزند؟
- ◀ چی میشه اگر بدتر از چیزی بشه که الان دارم؟
- ◀ چی میشه اگر شکست بخورم؟

به خودتان می گوئید هر چیز نقد بهتر از نسیه است و بدین گونه هر فکری درباره تغییر موقعیت خود را مدفون می کنید.

به خاطر بسپارید که ما جام جهان نما برای پیشگویی آینده نداریم، بنابراین نمی توانیم پیامدهای تصمیم خود را با اطمینان صد درصد پیش بینی کنیم. ولی می توانیم داشته های خود را در موقعیت حاضر برآورد کنیم و ببینیم با تغییرات احتمالی چه مواردی در جهت مثبت یا منفی تغییر خواهد کرد. اگر به ترس از تغییر پر و بال دهید تصورات شما دائماً از یک منبع پایان ناپذیر ترس آور تغذیه می شود که مانع حرکت شما می گردد.

به این نکته توجه کنید که شما همان طور که قدرت دارید بدترین احتمالات را تصور کنید، قادرید بهترین حالت ها را نیز تجسم کنید. بنابراین این پیش بینی به نوع تمرکز شما بستگی دارد. اگر به صورت منطقی به ارزیابی سود و زیان هر انتخاب بپردازید جای هیچ بحثی نیست، اما مشکل اینجاست که اغلب افراد بدون هیچ شاهد و مدرکی تنها با تصویر سازی منفی خود را از حرکت باز می دارند.

روانشناسان معتقدند به ازای هر گزینه جدیدی که برای خود در نظر می گیرید امکان به وجود آمدن فرصت های جدید و باور نکردنی فراهم می شود، فرصت هایی که حتی تصورش را هم نمی کردید.

ما انسان ها همواره فرصت ها و گزینه های مختلفی پیش رو داریم که البته امتحان کردن همه آنها امکان پذیر نیست پس بهتر است پس از انتخاب گزینه های موجود، با یک تحلیل گام به گام از سود و زیان هر انتخاب، بهترین و سودمندترین گزینه را انتخاب کنیم.

به یاد داشته باشید غیر از موارد خاصی که در کل به مشکلات و گرفتاری های زیادی منجر می شود، بیشتر مواقع انتخاب اشتباه وجود ندارد، بلکه پیامدها، بر حسب نیاز هر شخص، تعیین کننده اثربخشی یک انتخاب است.

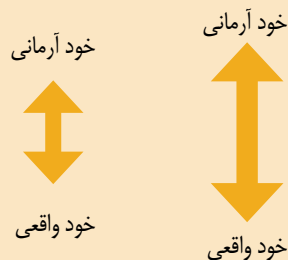
خود واقعی و خود آرمانی

کد مقاله: ۸۹۱۰۳

هر انسانی آرمان ها و آرزوهایی دارد که در صدد دستیابی به آنهاست. به عبارت دیگر، هر انسانی دارای "خودآرمانی" است که سعی دارد خود را شبیه آن سازد و به آن برساند. خودآرمانی به ما انگیزه تلاش می دهد و اهداف ما را تنظیم می کند، اما گاهی اوقات این خود آرمانی غیر قابل دسترسی است، زیرا دسترسی به آن فراتر از توانایی یک انسان معمولی است. در این حالت، فردی که چنین آرمان هایی دارد، از خود ناخشنود می شود و خود را سرزنش می کند. ناخشنودی از خود به سرزنش خود منتهی می شود. در این صورت عزت نفس آسیب می بیند و سبب می شود که فرد در دام افسردگی بیفتد.

خودآرمانی در افراد کمال گرا قابل دستیابی نیست، این افراد به طور دائم در مقایسه خود واقعی (آنچه که هستند) با خود آرمانی (آنچه که می خواهند باشند) هستند. این مقایسه ها بر نارضایتی و خشم آنها از خود می افزاید و دقیقاً به این سبب است که این افراد در معرض افسردگی قرار دارند. اگر مایل اید از شر کمال گرایی رها شوید به فاصله بین خود واقعی و خود آرمانی توجه کنید. اگر فاصله بین آنها زیاد است از خود بپرسید چه انتظاری از خود داریم؟ خودآرمانی من دارای چه ویژگی های است؟ آیا این امکان وجود دارد که به آنها برسیم؟ در صورتی که احساس می کنید از خودتان راضی نیستید و خود را زیاد سرزنش می کنید باید برای این خود آرمانی فکری بکنید. عدم رضایت و ناخشنودی از خود به این معناست که شما آنچه که می خواهید، نیستید. به راستی شما می خواهید چه کسی باشید؟ آیا انتظاری که از خود دارید، قابل دستیابی است؟ در صورتی که انتظارات شما قابل دست یابی نباشد باید آنها را تغییر دهید و به خود آسان بگیرید و سعی کنید انتظارات و اهداف خود را متناسب با توان و امکانات مادی و معنوی خود انتخاب کنید. بهترین حالت این است که:

❖ فاصله بین خود واقعی و خود آرمانی کم یا معقول باشد. از دیگر سو در صورتی که از خود واقعی (آنچه که هستید) راضی نیستید سعی کنید رفتارتان را تغییر دهید، رفتارهایی که از آنها راضی نیستید یا از نظر شما پذیرفتنی نیست با کمک یک روان شناس قابل تغییر است. البته در برخی موارد هم خودتان به تنهایی می توانید در تغییر رفتارتان بکوشید.



❖ در اهدافتان تجدید نظر کنید. اهداف بزرگ، طولانی مدت، آرمانی و دور از دسترس را به اهداف واقع بینانه تبدیل کنید.

❖ از خودتان بپرسید آیا آرمان ها و انتظارات من با واقعیت منطبق است؟ درباره آرمان ها و انتظارات خود از زندگی با افراد با تجربه و متخصص صحبت کنید و نظر آنها را جویا شوید.

۵) خود را در نقش قربانی دیدن و تسلیم شدن

برخی افراد از زندگی خود رضایت ندارند، ولی پذیرفته اند که محکوم به آن اند و مستحق زندگی بهتری نیستند، در این حالت، دائماً برای خودشان دلسوزی می کنند و بیشتر و بیشتر نسبت به اطرافشان خشمگین می شوند. آنها خود را قربانی افراد، شرایط و طبیعت می دانند و تسلیم ناپسامانی هایشان می شوند. برای مثال فردی که در زندگی زناشویی احساس رضایت نمی کند، ممکن است با این طرز فکر که من چاره ای جز تحمل ندارم و قربانی هستم، همه به من ظلم می کنند و من توانایی هیچ تغییری را ندارم، دائماً خودخوری می کند و به تدریج دچار فرسودگی و افسردگی می شود. در حالی که در طرز تفکر سالم افراد سهم خود را در پیدایش و تداوم مشکل پیدا می کنند و برای تغییرات مثبت گام های مؤثری بر می دارند. تسلیم شدن بدون چون و چرا در برابر اوضاع به تدریج به بی مسئولیتی و در نهایت افسردگی و نارضایتی می انجامد.

خوب است، این اصل کلی را بپذیریم که تغییر مستلزم بیرون آمدن از حاشیه امن است بدین معنا که ناشناخته های زیادی درون خود دارد. این ناشناخته ها همیشه وحشتناک نیستند، فقط به آن عادت نداریم. چنانچه هنگام شروع هر تغییر با زاویه ای باز امکانات موجود را دیده باشیم، گزینه های مناسب تری را انتخاب می کنیم و احتمال خطا و اشتباه را پایین تر می آوریم، اما باید بدانیم که به هر حال هر تغییری پیامدهای مثبت و منفی خود را دارد و ارزیابی صحیح اولیه به ما کمک می کند گزینه ای را انتخاب کنیم که بیشترین پیامد مثبت و کمترین پیامد منفی را داشته باشد.

برای مثال وقتی با ارزیابی صحیح تصمیم به تغییر شغل خود می گیرید، ممکن است محیط جدید، همکاران جدید و رئیس جدید، ناشناخته های زیادی داشته باشند. اگرچه هماهنگ شدن با این تغییر، دشواری های خاص خود را دارد، ولی ممکن است سکوی موفقیت شما باشد. در حالی که ماندن در شغل قبلی ممکن بود مانع پیشرفت و موفقیت شما باشد.

به خاطر بسپاریم که ما قادر نیستیم در همه امور زندگی صد درصد تأثیرگذار باشیم، اما می توانیم با تفکیک اموری که خود در ایجاد و حفظ آن نقش داریم و اموری که بی هیچ دخالتی از جانب ما اتفاق می افتد، در هر حال فعال و تأثیرگذار باشیم. افرادی که با ایمان قوی خود تسلیم پروردگارند، خود را قربانی نمی بینند و به نقش مؤثر خود در زندگی واقف اند، و قطعاً با کسانی که تسلیم می شوند چون احساس قربانی بودن دارند، متفاوت اند.

"خداوند! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم و شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می توانم و علمی که تفاوت این دو را بدانم."

ابره‌های شیفتگی

کد مقاله: ۸۹۱۰۴

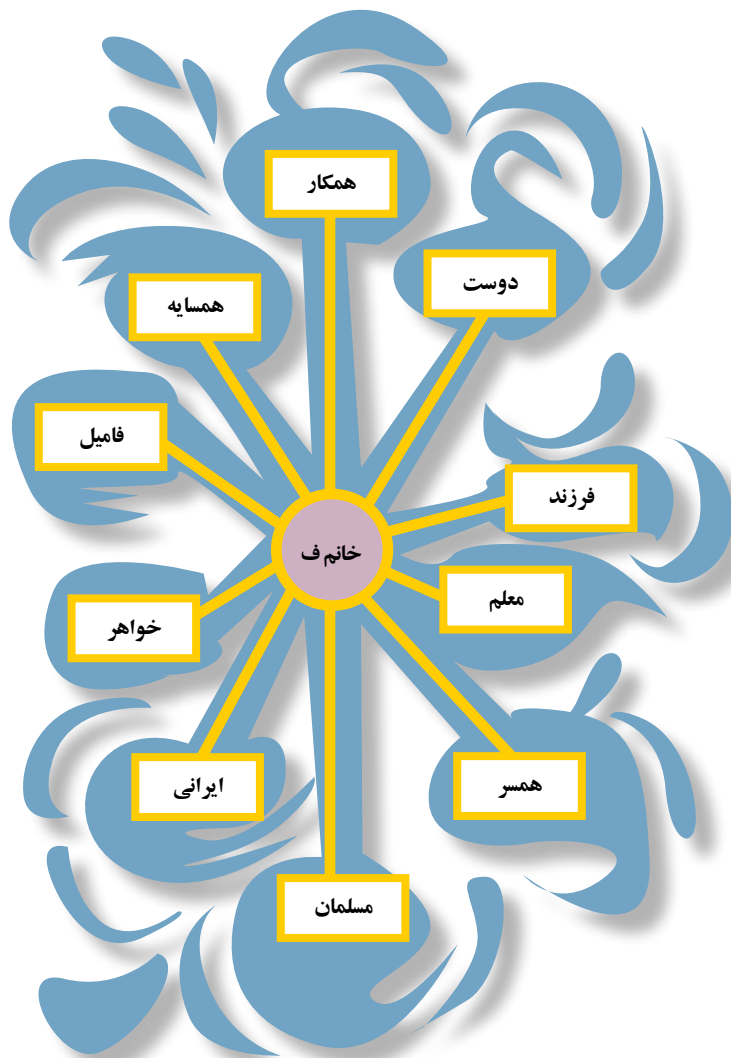
شیفتگی احساسی است که تحت تأثیر تحریف‌های شناختی همه یا هیچ و بزرگ‌نمایی شکل می‌گیرد. وقتی کسی شیفته دیگری می‌شود بر نقاط منفی او خط بطلان می‌کشد. او حتی نمی‌خواهد بپذیرد که طرف مقابل انسان است و مثل همه انسان‌ها ضعف‌هایی دارد. بلکه او را آرمانی می‌کند و از او بت می‌سازد، زیرا فقط ویژگی‌های مثبت او را می‌بیند و آن‌ها را بزرگ‌نمایی می‌کند.

شیفتگی پدیده‌ای است که در روابط بین فردی دو جنس مخالف زیاد دیده می‌شود. این پدیده سبب می‌شود که فرد بیش از اندازه به دیگری اعتماد کند، مرزها را در هم می‌شکند و نزدیک شود، یا حتی شیوه انفعالی در پیش گیرد و به اصطلاح خودانگیخته نباشد زیرا می‌ترسد طرف مقابل را از دست بدهد.

شیفتگی مانند ابری است که لایه ای تیره بر روی خورشید قضاوت سالم می‌کشد. افراد شیفته با قضاوت سالم وداع کرده‌اند و برای مدتی آنرا به مرخصی می‌فرستند. به این ترتیب با نگاهی عاری از قضاوت به معبود می‌نگرند و از او بت می‌سازند. بسیاری از این افراد پس از زندگی زناشویی متوجه اشتباهات خود می‌شوند، اما وقتی چنین روابطی به ازدواج نینجامد همواره در فکر معشوقی هستند که او را پدیده ای حیرت انگیز و بی نقص تلقی می‌کنند. شیفتگی یا عشق بیمارگونه به دیگری با دفاع و انکار جنبه های منفی و نقاط تاریک شخصیتی معشوق همراه است. شیفتگی با نادیده انگاری همراه است، نادیده انگاری درباره کسی که انسانی است مثل خود ما با نقاط ضعف و برخی اشتباهات و شکست‌ها. شیفتگی با تفکر همه یا هیچ همراه است؛ این فرد هر آنچه همه خوبان دارند به تنهایی دارد و هیچکس مانند او نیست. در نهایت شیفتگی با خود فریبی و دیگر فریبی همراه است. دیگری را می‌فریبیم چون از او یک بت می‌سازیم و او را تا حد فرشتگان و حتی بالاتر ارتقاء می‌دهیم، در حالی که طرف مقابل می‌داند که انسانی است مثل همه انسانها؛ و خود را فریب می‌دهیم زیرا با قضاوت وداع می‌کنیم و عقل سلیم را دست بسته در اختیار توفان احساس قرار می‌دهیم.

به نقش‌هایی که معمولاً در زندگی ایفا می‌کنید توجه کنید و برای نواقص هر نقش برنامه ریزی کنید.

هر انسانی در زندگی نقش‌هایی به عهده دارد: نقش مادر، همسر، فرزند، دوست، همکار، معلم، دانشجو، پزشک، فرزند، شهروند، مسلمان و مانند آن. انسان سالم و متعادل سعی می‌کند در همه این نقش‌ها نسبتاً خوب عمل کند. در برخی افراد از جمله افرادی که عزت نفس کمی دارند، برخی نقش‌ها کنار گذاشته می‌شود و یا به خوبی ایفا نمی‌گردد.



دایره نقش‌های خود را ترسیم کنید و از خودتان بپرسید :
به راستی در نقش‌هایم چگونه عمل می‌کنم؟
آیا مطابق با انتظاراتم ظاهر می‌شوم؟
آیا از این نقش‌ها راضی‌ام؟
آیا در این نقش‌ها موفق‌ام؟
آیا نقشی هست که در آن کم گذاشته باشم و چرا؟
چگونه می‌توانم نقش‌های خود را بهتر به انجام برسانم؟

بدیهی است در صورتی که در ایفای نقش‌های خود، خوب عمل کنید احساس یکپارچگی و رضایت از خودتان بیشتر خواهد بود. توجه به دایره نقش‌ها و کمک به خود برای ایفای بهتر آنها نوعی خودشناسی محسوب می‌شود و به شما کمک می‌کند تا از فاصله خود واقعی و خودآرمانی تان بکاهید.

دانشجویان عزیز

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

۹۷

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر شهربانو قهاری،

فاطمه حسین پور لنگرودی، فرهاد چنگیزی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده، معصومه وقار

لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش

تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان آوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۶۶۴۱۹۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: www.iransco.org