

سپاسگاه

۹۸

معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

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 ۹۸/سال دهم/بهمن ماه ۱۳۸۹

می شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت می کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیان شان را نیز درک می کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیان شان تأثیر مثبتی می گذارند.

می پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است

یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که می دانند زندگی پر از چالش است. آنها می دانند که ما نمی توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی می توانیم در برابر آنها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم.

دارای منبع کنترل درونی هستند

افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آنها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می دهند بر زندگیشان بازتاب می یابد. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیر بلایای طبیعی. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

از مهارت های حل مسئله برخوردارند

وقتی بحران پدیدار می شود، افراد تاب آور قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت های سخت دچار استرس زیاد می شوند و نمی توانند راه حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند.

ارتباطات محکم اجتماعی دارند

افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

خود را فردی قربانی ارزیابی نمی کنند

افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان اند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند که می توانند بر شرایط فائق آیند.

قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند

چنان که گفته شد منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب آوری است. بنابراین افراد تاب آور هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روانشناسان و مشاوران متخصص، کتاب های خودیاری، مطالعه زندگینامه های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افراد

فهرست:

- ۱. افراد تاب آور اینگونه اند...
- ۲. راهایی از دام افکار منفی
- ۳. قدردانی
- ۴. روابط مسموم

افراد تاب آور این گونه اند...

کد مقاله: ۸۹۱۱۱

مقابله با تغییرات مهم زندگی، چالش های سخت، یا یک فقدان دردناک، بخش جدایی ناپذیر زندگی است. انسان ها در طول زندگی خود با درجاتی از این گونه سختی ها رو به رو می شوند. از دست دادن شغل، شکست تحصیلی، مشکلات ارتباطی با اطرافیان، مسائل مالی، بیماری، بلایای طبیعی، جدایی، فقدان، مرگ یک عزیز و غیره، همگی نمونه ای از مسائل احتمالی زندگی هر انسان است.

صرف نظر از بزرگی یا کوچکی مسئله که خود موضوع مهمی در مواجهه با مشکلات محسوب می شود، برخی افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می کنند و به سرعت در هم می شکنند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند. این تفاوت از کجا ناشی می شود و علت آن چیست؟ پاسخ روانشناسان به این پرسش این است: "تاب آوری". به تفاوت این دو دسته با یک ویژگی خاص، یعنی "تاب آوری"، تفسیر می شود. اما تاب آوری به چه معناست و خود، شامل چه ویژگی هایی می شود؟

تاب آوری معادل واژه انگلیسی Resiliency است. در فرهنگ لغت، این کلمه، خاصیت کشسانی، بازگشت پذیری و ارتجاعی معنا شده است، ولی در متون بهداشت روانی تاب آوری معادل گویاتری است.

تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری، استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده ای معدود نیست و به نظر متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقا دهند. پس تاب آوری قابل یادگیری است.

حال کمی خودتان و اطرافیان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسائل و مشکلات چگونه عمل می کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می کنید؟ به نظر شما افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟ لطفاً پاسخ خود را یادداشت کنید:

۱) ۲) ۳) ۴) ۵) ۶) و ...
حال به ادامه مقاله توجه کنید:

ویژگی های افراد تاب آور

تا اینجا آموختیم که انسان ها به واسطه تفاوت هایی که در میزان تاب آوری دارند، با مشکلات به شیوه های متفاوت مقابله می کنند. اما ویژگی های افراد تاب آور چیست و این ویژگی ها چگونه به آنها کمک می کند؟

افراد تاب آور:

آگاهانه و هشیار عمل می کنند

افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان های خود را

خانواده، همسایه‌ها و مانند آن است.

در مجموع افراد تاب آور از سه منبع مهم تغذیه می‌شوند، این سه منبع عبارتند از:

(۱) من دارم (حمایت‌های اجتماعی و شخصی)

- ✓ من در کنار خود کسانی را دارم که به آنها اعتماد دارم، دوستان دارم و آنها نیز.
- ✓ من در کنار خود کسانی را دارم که مراقب و متوجه من هستند.
- ✓ من در کنار خود راهنما و معلمان خوبی دارم که می‌توانم از آنها یاد بگیرم.

(۲) من هستم (توانمندیهایی درونی و فردی)

- ✓ من فردی هستم که مردم می‌توانند او را دوست بدارند.
- ✓ من فردی هستم که می‌توانم برای دیگران کارهای مفید و مثبتی انجام دهم و مراقبشان باشم.
- ✓ من برای خودم و دیگران احترام و ارزش قائل‌ام.
- ✓ من آماده‌ام مسئولیت آنچه را انجام می‌دهم به عهده بگیرم.
- ✓ من ویژگی‌ها و خصوصیات خوبی دارم که به آنها آگاهی دارم و دوستان دارم.
- ✓ من استعدادها و توانمندیهایی دارم که از وجود آنها خوشحال‌ام.

(۳) من می‌توانم (مهارت‌های شخصی و حل مسئله)

- ✓ من می‌توانم درباره ترس‌ها و ناراحتی‌هایم با دیگران صحبت کنم.
- ✓ من می‌توانم رفتار و هیجان‌های خودم را مدیریت کنم.
- ✓ من می‌توانم وقتی به کمک نیاز دارم فردی را برای کمک به خودم پیدا کنم.
- ✓ من می‌توانم مسایل و مشکلات خود را به درستی مدیریت کنم.

➤ **نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.** زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجهه شدن با آن را از دست می‌دهید.

➤ **مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.** از قدیم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

➤ **مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.** اگر مقابله‌های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می‌توانید از آنها استفاده کنید. شایان یادآوری است که برای مطالعه بیشتر درباره این روش‌های مقابله، می‌توانید به پیام مشاور شماره ۹۱ مراجعه کنید.

➤ **خوشبین باشید.** نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می‌شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه‌ای متناسب عمل کنید

➤ **دل بستگی‌های مثبت ایجاد کنید.** مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه‌های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی و مانند آن موجب می‌شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

➤ **معنویت را در خود تقویت کنید.** افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می‌کنند.

رهایی از دام افکار منفی

چنان که می‌دانید وقتی دچار احساس خاصی می‌شوید، حتماً پیش از ایجاد آن احساس، فکر یا تصور خاصی از ذهن شما عبور کرده است. بنابراین اگر بخواهیم احساس خود را تغییر دهیم ابتدا باید افکار منفی مرتبط با آن را بشناسیم. به عبارت دیگر افکار منفی همچون دامی است که اگر گرفتار آن شوید، ناخشنود و ناتوان خواهید شد. حقیقت تلخ این است که افکار منفی موجب احساسات منفی همچون افسردگی، بدبینی و اضطراب می‌شود و قدرت انتشار زیادی دارد، پس باید بتوانیم این افکار را تحت کنترل خود درآوریم.

افکار منفی به سه صورت وجود دارند:

۱. افکار منفی درباره خود
۲. افکار منفی درباره دیگران
۳. افکار منفی درباره آینده

افکار منفی درباره خود معمولاً به صورت خودانتقادی بروز می‌کند. در چنین حالتی، فرد با گفتن جملاتی مانند "من بی ارزشم" یا "من هیچ فایده‌ای ندارم" از خودش ایراد می‌گیرد. البته این افکار منفی ممکن است برگرفته از رویدادهای منفی نیز باشد. مثلاً ممکن است در زندگی شما اتفاق بدی بیفتد و شما با خود بگویید "اگر من آدم خوبی بودم، چنین اتفاقی نمی‌افتاد"، یا ممکن است در واکنش به کسی که به شما توجهی ندارد بگویید: "من تا به حال، کاری برای او نکرده‌ام، حق دارد با من این گونه رفتار کند." افکار منفی درباره دیگران منجر به "بدبینی" می‌شود. افراد بدبین دیگران را خسیس، بی‌عاطفه و مایه دردسر می‌دانند و هیچ گاه نمی‌پذیرند که دیگران ممکن است مهربان، دلسوز، بخشنده و یاری‌گر باشند. این دسته از افکار منفی، فقط به نقاط ضعف، کمبودها و محدودیت‌های دیگران می‌پردازد و نقاط مثبت، توانایی‌ها و پیشرفت‌های آنان را نادیده می‌گیرد. افراد بدبین، تجربه‌های

تاب‌آوری مجموعه‌ای از ویژگی‌های نامبرده است که در تعامل با یکدیگر نتیجه مطلوب را به بار می‌آورد. برای مثال اگر فردی دارای عزت نفس باشد (من هستم)، اما کسی را برای دریافت کمک و حمایت نداشته باشد (من دارم) و توانایی حل مسئله را نیز نداشته باشد (من می‌توانم)، نمی‌تواند فرد تاب‌آوری باشد.

بنابراین شاید بهتر باشد که در تبیین تاب‌آوری به این نکات توجه کنیم:

- (۱) تاب‌آوری روندی پویا است.
- (۲) تاب‌آوری وابسته به اوضاع است. یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت‌های دیگر ناسازگار باشد.
- (۳) تاب‌آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی با عوامل محیطی است.
- (۴) تاب‌آوری در شرایط پر مخاطره، دشوار تر می‌شود.
- (۵) تاب‌آوری قابل یادگیری است.

توصیه‌هایی جهت تاب‌آوری

➤ پژوهش‌ها نشان می‌دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس‌های زندگی دارد. چنانچه به توانمندیهایی خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می‌کنید.

➤ **در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.** افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می‌پاشند و انگیزه خود را از دست می‌دهند.

➤ **ارتباطات خود را توسعه دهید.** داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می‌رود و هنگام بروز بحران‌های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

است؟ این پرسش به ما کمک می کند براساس حدس و گمان، تعمیم، بزرگ نمایی و استدلال حسی نتیجه گیری نکنیم، بلکه به دنبال شاهد و مدرک عینی جهت اثبات یا رد فکر خود باشیم.

ب) با چه نگرش متفاوتی می توانم به این ماجرا نگاه کنم؟ یا چه توضیح و تبیین دیگری برای این اتفاق و رویداد وجود دارد؟

این پرسش معمولاً ذهن ما را به سمت تعادل حرکت می دهد، بدین معنا که ما را از مطلق گرایی بیرون می کشد. در پاسخ به این پرسش معمولاً به این نتیجه می رسیدیم که جریان به آن حد که فکر می کردیم فاجعه بار نبوده و می توان آن را به شکل دیگری تفسیر کرد، افکار متعادل تری برگزید و احتمالات دیگری را در نظر گرفت.

ج) خوب که چی؟ این پرسش به ما کمک می کند به خود بگوئیم حتی اگر اینگونه که من می اندیشم باشد، آخرش چی؟ چاره کار من کجاست؟ من چه می توانم بکنم؟ چه کمک خاصی باید بگیرم؟ بدترین و ناراحت کننده ترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد چیست؟ واقع بینانه ترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد چیست؟

این پرسش ما را بر آن می دارد که به دنبال راهکار باشیم و تسلیم موقعیت نشویم. **د)** اگر دوستم مشکل مرا داشت و مثل من فکر می کرد، به او چه می گفتم و چگونه او را راهنمایی می کردم؟

این پرسش به ما کمک می کند به راه حل های دیگر بیندیشیم و همان گونه که در مقابل مشکل دوست خود معقول و با مهربانی موضع گیری می کنیم در مقابل خودمان و مسئله خود نیز همانگونه موضع گیری نماییم.

چالش با افکار منفی غالباً افکار متعادل تر و واقع بینانه تری را خلق می کند و به دنبال افکار واقع بینانه، احساسات نیز متعادل می شود. چنانچه این گام ها را بطور مستمر بردارید، به تدریج عادت می کنید که با افکار منفی خود مقابله کنید و به سرعت تسلیم آنها نشوید.

البته به خاطر بسپارید، چالش با این افکار در آغاز، چندان ساده نیست و به صبر و تمرین نیاز دارد. از طرفی کسانی که به طور مزمین دچار چنین افکاری بوده اند و احساسات منفی شدیدی را تجربه کرده اند به یک درمان منسجم، توسط روان شناس بالینی نیاز دارند و به تنهایی قادر به رهایی از این افکار و احساسات منفی نیستید. قدرت افکار منفی را جدی بگیرید و از همین حالا برای رهایی از دام آنها اقدام کنید.

قدردانی

یکی از عوامل موثر بر تداوم ارتباط با دیگران تشکر و قدردانی از آنان است. همه افراد به تحسین شدن علاقه مندند. احساس خوب ناشی از تحسین شدن، موجب افزایش انگیزه و همراهی آنها در تعاملات بعدی با ما می شود. وقتی از دیگران قدردانی می کنید و خوبهایشان را برمی شمیرید، خودتان نیز از شادی آنان خوشحال می شوید، پس چرا گاهی از دیگران تعریف و قدردانی نکنیم؟ برای "چگونه قدردانی کردن از دیگران" چه نکاتی را باید بدانیم؟ هر فردی منحصر به فرد است و نیازهای او به قدردانی و تشویق با دیگران متفاوت است.

گاهی اوقات تعریف ما از دیگری تلنگری برای شروع یک رفتار درونی مثبت در آن فرد است. در واقع با قدردانی از رفتار یا لطف آن فرد موجب تقویت رفتارش می گردیم و او احساس ارزشمندی و پذیرش بیشتری می کند و به احتمال زیاد در فرصت های مناسب دیگر تلاش می کند و در تلاش هایش موفق می شود.

شیوه های تقدیر از دیگران

به دو صورت می توان از دیگران تشکر نمود هم به صورت کلامی و هم غیر کلامی. البته اگر هر دو شیوه توأم با هم باشد بهتر است؛ مانند: تشکر کردن همراه لبخند.

نمونه های از روش های قدردانی کردن اینهاست:

- اگر به شام دوستانه ای دعوت شدید، روز بعد با تلفن زدن، یا فرستادن یک ایمیل کوتاه از میزبان قدردانی کنید. و احساس خوب خود را از این که به آن مهمانی دعوت

منفی خود را به همه انسان ها تعمیم می دهند و دنیا را تاریک می بینند. وقتی ما، جهان را جایی بدانیم که آینده از انسان های خودخواه، خسیس و نامهربان است، دیگر امیدی به داشتن دوست قابل اعتماد و اطرافیانی دلسوز نداریم. چقدر غم انگیز! تنهایی چه بر سر ما خواهد آورد؟ چنانچه فردی اصلاً به دیگران خوشبین نباشد، ممکن است به این نتیجه برسد که "هیچ کس نمی تواند به من کمک کند و این یعنی درماندگی".

منفی نگری درباره خود و دیگران به سومین نوع افکار منفی یعنی منفی نگری درباره آینده منتهی می شود. منفی نگری درباره آینده، بدین معناست که تصورات فرد درباره آینده توأم با بدبینی و نگرانی است. در واقع ناامیدی پیامد بدبینی نسبت به آینده است که با جملاتی مانند "تلاش چه فایده ای دارد" یا "اوضاع فقط بدتر خواهد شد" یا "هیچ وقت شرایط بهبودی نمی یابد" ابراز می شود. این افکار منفی، شخص را به کناره گیری از زندگی وامی دارد و این کناره گیری، حتی از بدبینی نسبت به دیگران، انزوای بیشتری به همراه می آورد.

افکار منفی در هر سه شکل آن احساس ناتوانی ایجاد می کند. بدین معنا که فرد احساس می کند قادر به تغییر هیچ چیزی نیست و محکوم به داشتن شرایط بدی است. چنین فردی احتمالاً می گوید "من خیلی از قافله دور افتاده ام"، "امیدی به نجات نیست"، هرگز طعم پیشرفت را نخواهم چشید"، "نمی توانم اوضاع را تغییر دهم"، "آنها مرا قبول نخواهند کرد"، "هر چقدر هم تلاش کنم خودم را بالا بکشم، زمانی مرا پایین خواهند کشید".

چنان که پیشتر اشاره شد، احساسات منفی از قبیل افسردگی، اضطراب، خشم و ترس به واسطه یک یا چند فکر منفی ایجاد می شوند، بنابراین چنانچه چهار چنین احساساتی هستی، پیش از هر کاری افکار منفی مرتبط با آن احساس را کشف کنید، زیرا برای غلبه بر این افکار، ابتدا بایستی آنها را شناسایی کرد.

برای شناسایی افکار منفی خودتان گام های زیر را بردارید:

دفترچه یادداشتی تهیه کنید.

جدول ثبت افکار روزانه را به شکل زیر ترسیم کنید.

جدول ثبت افکار روزانه

تاریخ	چه احساسی دارید؟	کجا بودید؟ چه موقع؟ با چه کسی؟ چه اتفاقی افتاد؟	درست در همان لحظه چه تصویری ذهنی یا فکری از ذهن شما گذشت؟

افکار منفی خودتان را از جدول استخراج کنید و فهرستی از همه آنها تهیه نمایید:

فهرست افکار منفی
(۱)
(۲)
(۳)
(۴)

دقت کنید که آیا الگوی مشترکی در افکار منفی خود پیدا می کنید؟ برای مثال ببینید افکار منفی شما بیشتر درباره خودتان، دیگران یا آینده است.

حالا به جای تسلیم شدن در مقابل افکار منفی با آنها چالش کنید. برای چالش با افکار منفی این پرسشها را مطرح کنید:

الف) چه شاهد و مدرکی، بطور مشخص وجود دارد که ثابت کند فکر من صحیح

می‌دهند که برای دیگران تصمیم گیری کنند و دیگران را به حرف شنوی وادار کنند.

نشانه‌های روابط مسموم

- ❖ طرفین رابطه، از رابطه خود ناراضی اند و برای هیچ کاری از طرف مقابل تشکر نمی‌کنند.
- ❖ طرفین رابطه، فقط به فکر نیازها و احساسات خود هستند نه دیگری و کمترین توجهی به خواسته‌های طرف مقابل ندارند.
- ❖ طرفین رابطه سعی دارند یکدیگر را تحت سلطه خویش قرار دهند و مایل‌اند طرف مقابل را از خانواده و آشنایانش دور کنند.
- ❖ طرفین رابطه دوست ندارند دیگری را در منافع خود سهیم کنند.
- ❖ طرفین رابطه هیچ ارزشی برای یکدیگر قائل نیستند و یکدیگر را تحقیر می‌کنند.
- ❖ طرفین رابطه می‌کوشند تا یکدیگر را مقصر قلمداد کنند و معتقدند برای بهبود در رابطه تنها طرف مقابل بایستی تغییر کند و رفتار آنها هیچ مشکلی ندارد.

چگونه می‌توان از رابطه مخرب و مسموم دوری کرد؟

کلید حل هر مشکل ارتباطی، گفتگوی صمیمانه است. در یک رابطه مخرب نیز باید چنین راهی را در پیش گرفت. بدین منظور باید آرام باشید و طرف مقابل را مسئول همه مشکلات ندانید. البته باید به او گوشزد کنید که تنها در صورتی به رابطه با وی ادامه خواهید داد که حریم و استقلال فردی شما را به رسمیت بشناسد. در روابط مخرب، فرد کنترل‌کننده معمولاً اشتباهاتش را نمی‌پذیرد و سعی می‌کند همه گناهان را به دیگری نسبت دهد. از این رو برای اصلاح رابطه باید به وی فرصت دوباره بدهید اما اگر آن مدت نیز هیچ بهبودی حاصل نشد، بهتر است که برای مدتی با او قطع رابطه کنید. (البته با رفتار دوستانه).

باید به خاطر داشت که در صورت ادامه این روند یعنی رابطه - قطع رابطه، احتمالاً دور باطل پیش می‌آید و شرایط خروج از بحران، دشوارتر خواهد شد. اکنون تا حدودی با ویژگی‌های این نوع ارتباط آشنا شده‌اید، چنانچه گرفتار آن هستید، گام‌هایی برای راهی از آن بردارید و اگر به تنهایی قادر به این کار نیستند از متخصص کمک بگیرید.

دانشجویان گرامی؛

صدمین شماره ماهنامه پیام مشاور در راه است، با تشکر از همراهی گرم و صمیمانه شما عزیزان، چنانچه مایل‌اید پیشنهادات و نظرات شما با ذکر نام در ویژه‌نامه صدمین شماره نشریه پیام مشاور درج گردد، خواهشمند است مراتب را به وسیله پست الکترونیکی Counseling@ut.ac.ir ارسال بفرمائید.

دانشجویان عزیز

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

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، کاظم غنی‌آبادی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری

امور اجرایی: علی صدیقی، طاهره مهدیزاده، معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۹۲۹۴۶

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

شدید بگویید، بگذارید دیگران بدانند که از کارهای آنها خوشحال می‌شوید.

● اگر هدیه‌ای از دوستان دریافت کردید یا یک تلفن یا یک نامه محبت آمیز از او تشکر کنید.

● اگر با فردی مشورت می‌کنیم که از نظر ما رازدار است باید از او به سبب رازداری تشکر کنیم.

● قدرانی کردن را به سن اشخاص محدود نکنیم، مثلاً نگوئیم چون کودک است نیاز به سپاسگزاری ندارد. همه ما در هر سن و وضعی که باشیم به دریافت تحسین نیاز داریم.

● با گفتن جملاتی کوتاه مانند "متشکرم" یا "ممنون" یا حتی یک لبخندزدن یا دادن کارت، قدرانی خود را نشان دهید.

● همه ما گاهی کم انرژی بودیم و خلق پایینی داشتیم، یک قدرانی کوچک از کارمان باعث تغییر بزرگی در روحیه ما در آن روز گردیده و گاهی اوقات مطلبی را که با کلمات نمی‌توانیم بگوییم خیلی ساده با حرکات غیر کلامی مانند لبخند زدن، دست تکان دادن یا به پشت زدن دوستانه می‌توان نشان داد.

● در خصوص خانواده، دوستان صمیمی و افرادی که ارتباط زیادی با آن‌ها داریم، نیز نباید قدرانی و تشکر را فراموش کنیم. تکرار یک عمل مثبت، نباید جزء وظایف نزدیکان ما محسوب شود و موجب غفلت در تشکر گردد.

● از همین امروز شروع کنیم بسیار ساده است در هر جایگاهی که هستید، به هر دلیل کوچک یا بزرگ در هر موقعیتی فقط بگوئید: "متشکرم". سپاسگزاری از دیگران را در ازای هر کاری که برایتان انجام می‌دهند در خود بوجود آورید. از والدینتان به سبب زحماتی که برایتان متحمل شده‌اند، از همسران به سبب کمک‌هایش و از فرزندان به سبب کارهایی که به آن افتخار می‌کنید. از کارمندان به سبب وظیفه دانی، از دوستان به سبب همراهی و یاری‌های او و از هر شخص دیگر به هر دلیلی که خود می‌دانید تشکر کنید.

هرگاه از دیگران قدرانی و تشکر می‌کنید نه فقط احساس ارزشمند بودن را در او تقویت می‌کنید، بلکه این احساس را در خود نیز تقویت می‌کنید.

در نهایت به یاد داشته باشید که به دنبال یک رفتار مثبت

"از خودمان نیز تشکر و قدرانی کنیم"

روابط مسموم

مدیریت کردن هر نوع رابطه‌ای اعم از رابطه با دوستان، والدین یا همسر، کار دشواری است. زیرا انسان‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند. هر فردی دیدگاه‌ها و افکار خاص خود را دارد، که ممکن است از برخی جنبه‌ها به دیگران شبیه و از جنبه‌های دیگر با آنها متفاوت باشد و همین موجب تعارض می‌شود. بعضی افراد می‌توانند با موقعیت سازگار شوند و به دیدگاه‌های طرف مقابل احترام بگذارند، در حالی که دیگران این گونه نیستند و از احترام گذاشتن به طرز فکر و نگرش طرف مقابل ناتوان‌اند. در چنین شرایطی روابط مسموم و ناسالم شروع به پیشرفت می‌کند. "سمی" هر چیزی است که آسیب‌زا باشد، بنابراین، رابطه مسموم رابطه‌ای است که به روان و جسم فرد لطمه می‌زند. رابطه مسموم ممکن است بین دوستان، همسران، والدین، همکاران یا حتی مدیران به وجود آید. در چنین رابطه‌ای، شخص همواره تلاش می‌کند تا دیگری را در خفا یا آشکارا تحقیر کند. این افراد معمولاً نوسانات خلقی دارند یعنی لحظه‌ای با شما خوب‌اند (و از اینرو احساس دلبری می‌کنید) و لحظه‌ای دیگر با شما بد رفتاری می‌کنند (و از این رو احساس گناه می‌کنید). این افراد در عین جسارت، مراقب اوضاع نیز هستند. آنان بیشتر اوقات سخنوران خوبی هستند و با مهارت‌های ارتباطی خود دیگران را شیفته خود می‌کنند. آنها به اطرافیان خود وابسته‌اند (هر چند که در ظاهر چنین نباشد)، از این رو دوست ندارند از سوی آنها مورد بی‌توجهی قرار گیرند، و در این صورت کینه آنان را به دل می‌گیرند و روابطشان را بر هم می‌زنند. یکی دیگر از ویژگی‌های بارز این افراد، آن است که طالب تأیید دیگران، محبوبیت و امور ظاهری هستند.

آنچه در این میان اهمیت بیشتری دارد، سلطه‌گری آنهاست. آنان به خودشان حق