

سپاسگار ۹۹

معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

فهرست

- شیرینی نوروز را به کام خود تلخ نکنیم ۱
- چند توصیه کوچک برای تغییرات بزرگ ۲
- چرا روابط تیره و تاری می شوند؟ ۳

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 ۹۹/سال دهم/اسفند ماه ۱۳۸۹ ■

آیا شما هم پیش از شروع تعطیلات دچار استرس می شوید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، عوامل استرس زا در این مرحله برای شما چه مواردی هستند؟ معمولاً چگونه آنها را مدیریت می کنید؟

پیشنهاد ما این است که برای مدیریت استرس پیش از تعطیلات:

- موقعیت مالی خود را واقع بینانه ارزیابی کنید.
- مراقب و متوجه محدودیت های مالی خود باشید.
- متوجه باشید که قرار نیست در این تعطیلات یکباره همه خواست های شما برآورده شود، پس اولویت های خود را مشخص کنید. مثلاً ممکن است نتوانید در تعطیلات پیش رو هم به تغییر وسایل منزلتان بپردازید و هم به مسافرت بروید.
- از رفت و آمد های غیر ضروری در ساعت های پر رفت و آمد اجتناب کنید.
- خریدها و کارهای بانکی و اداری خود را به روزهای پایانی سال محدود نسازید و هر چه زودتر برای انجام کارهای خود برنامه ریزی کنید.
- در خرید هدایا تعادل و تناسب را رعایت کنید.
- متناسب با وضع مالی خود برای سفر و هزینه های جاری خود برنامه ریزی کنید.
- برای به اتمام رسانیدن پروژه ها و کارهای اداری خود برنامه ریزی دقیق و منظم داشته باشید.

آیا شما هم چنین استرس هایی را تجربه کرده اید؟ چگونه آنها را کنترل کرده اید؟

استرس در حین تعطیلات: گاهی افراد در طول تعطیلات دچار تنش و استرس می شوند. رایج ترین عوامل استرس زا در این مرحله شامل موارد ذیل است:

- **شرکت در مهمانی های اجباری:** معاشرت با جمعی از اقوام و آشنایان که مدت ها از آنها بی خبر بوده ایم، برای برخی افراد خوشایند و برای برخی تنش زا است. برخی از روی اجبار در این مجالس شرکت می کنند ولی دائماً ناخشنودند و استرس دارند. برخی دیگر از شرکت در این مهمانی ها اجتناب می کنند، ولی به سبب فشار خانواده، احساس گناه و گاه خشم می کنند و دچار تنش می شوند. این احساس شکست در سازگاری، زنجیره ای معیوب از اضطراب و افسردگی به همراه می آورد. پس:
- قبل از آغاز تعطیلات اولویت هایتان را درمورد دیدارها مشخص کنید و درباره آنها با خانواده به توافق برسید.

- از تصمیمی که گرفته اید، احساس آرامش کنید.

- اوقات خود را بیشتر با افرادی که به آنها علاقه مندید بگذرانید.

- **تغییر در الگوی خواب:** تغییرات ایجاد شده در طول تعطیلات، گهگاه الگوی خواب را دستخوش تغییر می کند. نظم همیشگی را بر هم می زند و در نتیجه نوعی خستگی در افراد ایجاد می کند. در یک نظر سنجی در یکی از کشورهای غربی مشخص شده است، افراد پس از بازگشت از تعطیلات خسته ترند! پس:

- مراقب و متوجه سلامت جسمانی خود باشید.

- در روز های پایانی تعطیلات، الگوی همیشگی خود را از سر گیرید، تا پیش از آغاز روزهای کاری بدنتان نظم همیشگی را به دست آورد. شما در سال جدید راه درازی پیش رو دارید. در آغاز سال خستگی را از خود دور کنید.

• **تعارفات خانوادگی:** حضور طولانی مدت در کنار یکدیگر در دوران تعطیلات



رسیده که آمد بجا و سبز دید
مکن ز غصه شکایت که در طریق طلب
به راحتی نرسید آنکه جنتی نمائید
رزوی ساقی محوش گلی چنین امروز
بجاری که زد واکستردریاب که رفت موسم حافظ سنوزی نخشد

شیرینی نوروز را به کام خود تلخ نکنیم

نوروزی دیگر در راه است و تعطیلاتی دیگر. تعطیلاتی که برای بعضی یادآور آرامش، شادی، رفت و آمد های دلنشین، پرداختن به علاقه مندی های شخصی، مسافرت و هر چیز مثبت و آرام بخش است و برای برخی تداعی کننده استرس، خستگی، تنهایی و غم و اندوه. اما چرا استرس؟ چرا غم و اندوه؟ استرس تعطیلات معمولاً طی سه مرحله آشکار می شود و بر اساس ویژگی های فردی و وضع خاص هر فرد شدت و ضعف متفاوتی دارد. این مراحل عبارت است از استرس پیش از تعطیلات، استرس در حین تعطیلات و استرس پس از تعطیلات.

استرس پیش از تعطیلات: اگر در انتظار تعطیلات بی نقص و کامل باشیم و مایل باشیم در تعطیلات به همه خواست هایمان برسیم احتمالاً خود را به زحمت زیادی می اندازیم و فشارهای مالی و معنوی زیادی را متحمل می شویم. عوامل استرس زای این مرحله عبارت اند از: انتظار خریدن هدایای گران قیمت برای اطرافیان، خرید اشیاء و لوازم غیر ضروری و گران قیمت برای منزل، خرید لباس های گران قیمت، خانه تکانی های وسواس گونه، انتظار رفتن به مسافرت های خاص و پر هزینه، به اتمام رساندن برخی پروژه های کاری و سر و سامان دادن به مسائل و کارهای اداری و غیره.

به سبب دور شدن از فامیل، دوستان و اقوامی که در تعطیلات اوقات خوبی را با آنها داشته اید و مانند آن.

آیا شما هم پس از تعطیلات با این مشکلات روبه رو هستید؟ اگر چنین است معمولاً چگونه آنها را کنترل می کنید؟

پیشنهاد ما این است :

- همواره بر اساس اولویت ها و بودجه خودتان برنامه ریزی کنید و پیرو برنامه ریزی های دیگران نباشید.

- الگوی خواب خود را به ویژه در روزهای پایانی تعطیلات به الگوی همیشگی خود نزدیک کنید.

- بر خورد و خوراک خود نظارت داشته باشید و در تعطیلات خود را به خوردن هر چیزی و هر مقداری مجاز نکنید.

- حداقل یک برنامه ورزشی ساده مثل پیاده روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

- اگر از خانواده و دوستان خود دور شده اید، تماس خود را از طریق تلفن، ایمیل و غیره حفظ نمایید و برای دیدار بعدی برنامه ریزی کنید.

در مجموع برای پیشگیری از استرس تعطیلات در هر مرحله از آن، مشکلات متداول سالهای پیش خود را فهرست کنید و چنانچه الگوی مشتری در همه آنها مشاهده کردید از قبل برای کنترل آنها برنامه ریزی کنید.

به خاطر بسپارید پرداختن به امور معنوی و مشارکت در یک فعالیت خیریه، گام بسیار مثبتی برای شادکامی نیازمندان و سلامت روان شما است. تعطیلات خود را با اقدامات مثبت برای دیگران توأم کنیم و با پرداختن به امور غیر ضروری و باید های بی محتوا، شیرینی نوروز را به کام خود تلخ نکنیم.

در بهاری دیگر نگارستان یگانه نقاشی ازل را به دمیده شدن دوباره نفخه حیات در کالبد هستی به تماشا ایستاده ایم و نوازی مجدد طبیعت، دریچه نقضی است به چشم از جمال تا جلال حضرت لایزال. سالی دوباره آغاز می شود، با ساعتی که پاکند. برای ملاقات با این ساعات ملکوتی که یادآور قیامت است و زنده شدنی دوباره، باید پاک باشیم و شایسته همچون طبیعت، غبار اندوه و کینه از دلهایمان دور بریزیم و با دلی مالا مال از مهر و محبت به استقبال آراسته ترین میراث کهن آریایی و پرفروغ ترین جشن جهان برویم. این حلول مبارک تان باد.

چند توصیه کوچک برای تغییرات بزرگ

برخی افراد در شروع سال جدید هدف های خاصی را برای خود مشخص می کنند و خود را ملزم می نمایند که طی سال به آنها متعهد بمانند. این هدف ها غالباً رسیدن به یک خواست مهم و یا ایجاد تغییرات مهم است. افراد بر اساس نیازهای درونی خود، هدف های متفاوتی را پیش بینی و طراحی می کنند ولی همواره در کنار هدف های اختصاصی هر فرد، هدف های عمومی تری نیز مطرح است که در این مقاله بصورت چند توصیه کوچک ولی مهم عنوان شده است:

◀ وسایل کهنه و اضافی را از فضای زندگی خود دور کنید

آیا می دانستید محیط شلوغ و پر از اسباب و لوازم ممکن است استرس را باشد. فکرش را بکنید. کمدی شلوغ پر از وسایل اضافی و به درد نخور، لباس های فرسوده یا غیرقابل استفاده، چندین جفت کفش که استفاده نمی شوند، جزوه های درسی که سال هاست آنها را ورق نزده اید، لوازم تحریری که چندان قابل استفاده نیستند، مدادی که تا ته تراشیده شده، خودکاری که چندان رنگی ندارد، کتاب هایی که در کتابخانه خودنمایی می کنند و هیچ وقت خوانده نشده اند و مانند آن، از جمله مواردی هستند که ممکن است استرس را باشند به ویژه برای کسی که با فشار روانی رو به روست. درمان را با خانه تکانی آغاز کنید. نگاهی به کتابخانه، کمد اسباب و لوازم، کثوی لوازم التحریر و دور

ممکن است در برخی افراد استرس ایجاد کند. در این میان یکی از رایج ترین تعارضات مواردی است که بین زوجین یا والدین و فرزندان اتفاق می افتد. اگر شما به عنوان فرزند خانواده، معمولاً چنین مشکلاتی با والدین خود دارید، پیش از آغاز تعطیلات تمام مشکلات احتمالی را فهرست کنید و آنچه را که تحت کنترل شماست و آنچه تحت کنترل نیست مشخص کنید. به مثال زیر توجه کنید:

برای رفتن به یک مهمانی خانوادگی آماده می شوید، مادرتان از نوع لباس شما انتقاد می کند. این مسئله شما را آزار می دهد و موجب رنجش شما می شود. واکنش شما در چنین اوضاعی چیست؟

برای آنکه در چنین موقعیت هایی موثرترین شیوه را به کار گیرید به نکات ذیل توجه کنید:

- چنین موقعیت هایی را از قبل پیش بینی و مسائل احتمالی را فهرست کنید.

- زمانی را به گفتگو درباره مسئله مورد نظر اختصاص دهید. توجه داشته باشید زمان این گفتگو در لحظه سال تحویل یا موقعیت های مشابه نیست، بلکه در شرایطی که شما و طرف مقابل تحت فشار و استرس نیستید به موضوع مذکور بپردازید و به توافق برسید.

- سعی کنید در این گفتگو، شیوه "برنده - برنده" را در پیش بگیرید. توجه داشته باشید که قرار نیست این مذاکره برنده و بازنده داشته باشد. هر دو طرف باید خوشحال و راضی باشید و به نتایج نسبتاً دلخواه برسید.

برای رسیدن به چنین حالتی خواست های طرف مقابل را دقیقاً مشخص کنید و به یک الگوی مشترک برسید.

- واکنش خود را نسبت به پیشنهاد ها و انتقادات والدین کنترل کنید. شما نمی توانید دیگران را کنترل کنید. فقط می توانید واکنش های خود را در کنترل بیاورید.

مثلاً در مواجهه با یک انتقاد می توانید بگویید به نظر شما احترام می گذارم، ولی ما در این موضوع توافق نداریم و در صورت امکان با ظرافت عمل کنید. به علاوه سعی کنید از ویژگی های خاص مادر یا پدرتان تمجید کنید.

- مسائل کوچک را نادیده بگیرید. با نادیده گرفتن و رد شدن از روی مسائل کم اهمیت وضع را متعادل کنید.

- به خانواده خود احترام بگذارید و آنها را همان گونه که هستند دوست بدارید و بپذیرید.

• **تنهایی:** تعطیلات برای افرادی که اقوام و دوستان اندکی دارند یا به تازگی فقدان مهمی را تجربه کرده اند ممکن است با تنهایی و غم توأم شود. به سبب تعطیلات برخی ارتباطات روزمره متوقف می شود و افراد، بیشتر با خانواده و دوستان نزدیک به سر می برند. افرادی که از این نوع ارتباطات روزمره بی بهره اند یا فقدان مهمی داشته اند ممکن است به شدت احساس تنهایی کنند. در حالی که تنهایی گاه فوایدی نیز دارد. برای اجتناب از احساس تنهایی و کسالت به این نکات توجه کنید:

- ارتباط معنوی خود را با خداوند تقویت کنید.

- برای اوقات خود برنامه ریزی کنید.

- مطالعه یا ورزش کنید.

- به افراد نیازمند کمک و از آنان حمایت کنید.

- با افرادی که مدت ها از آنها بی خبر بوده اید تماس بگیرید.

- تصورات غیر واقعی درباره تعطیلات کامل و بی نقص را کنار بگذارید و به واقعیت باز گردید.

- از طبیعت لذت ببرید.

- چنانچه پیش از تعطیلات تجربه فقدان یا سوگ داشته اید حتماً از یک متخصص کمک بگیرید.

آیا شما نیز با چنین استرس هایی روبه رو شده اید؟ چگونه آنها را کنترل کرده اید؟

استرس پس از تعطیلات: برخی افراد پس از پایان یافتن تعطیلات دچار غم و اندوه یا استرس می شوند. عوامل استرس زای این مرحله عبارت است از صرف هزینه های اضافی و ظهور مشکلات مالی به سبب مخارج زیاد، مسافرت یا مهمانی های دوره تعطیلات، برهم ریختن الگوی خواب و احساس خستگی مفرط یا عادت به پر خوابی، برهم ریختن الگوی خورد و خوراک و در نتیجه اضافه وزن، احساس دلنگی

اطراف خود ببیند و هر چیز فرسوده، غیر قابل استفاده و به درد نخور را دور بریزد. پوشاک یا لوازمی را که قصد استفاده از آنها را ندارید، از محیط خود دور کنید و اگر قابل استفاده هستند، به کسی بخشید. این اولین گام برای رهایی از استرس به شمار می رود. نظم و انضباط محیط زندگی، آرامش و آسایش، فراتر از آنچه تصور می کنید، به ارمغان می آورد، آن را جدی بگیرید و از ابتدای ماه اسفند برای این کار برنامه ریزی کنید. هر روز گوشه ای از محیط زندگی خود را منظم و پاکیزه نمایید.

برای روابط هزینه کنید

مشکل اکثر افراد معنادار به کار و کمال گرا این است که بیش از اندازه به برخی چیزها اهمیت می دهند از جمله کار، مطالعه، پژوهش و برخی وظایف شخصی، و به همان اندازه که برای این امور وقت می گذارند و هزینه می کنند، نسبت به موارد دیگر، مانند تفریح، روابط دوستانه و دید و بازدید اقوام و خویشاوندان، بی توجه اند. برای توجه به این امور لازم است:

- برنامه ای تنظیم کنید تا دست کم ماهی یکبار به خویشاوندان نزدیک مانند برادر، خواهر، عمو و دایی سر بزنید. اگر به آنها دسترسی ندارید، حداقل به آنها تلفن کنید.
- برنامه ای تنظیم کنید تا حداقل هر دو ماه یکبار به دوستان نزدیک و صمیمی و خویشاوندان درجه ۲ مانند دختر خاله و پسر عمو سر بزنید یا تلفنی با آنها در تماس باشید.

- در محیط کار هر روز برای دقایقی هر چند کوتاه با همکاران صحبت کنید و درباره موضوعات روزمره که ارتباطی به کار ندارد، حرف بزنید.

دید و بازدیدهای نوروز شروع خوبی برای تمرین این نوع ارتباطات است، امتحان کنید. دیدن اقوام، آشنایان و دوستان در بیشتر موارد انرژی بسیار مثبتی به ارمغان می آورد.

نگاه بدون قضاوت را پیشه کنید

لایذ از خود می پرسید، چگونه باید دید؟ نگاه سالم و بدون قضاوت نسبت به هر چیزی که پیرامون ماست، رمز سلامت روان و خودشکوفایی است. افرادی که در پی ارتقاء جنبه های سالم شخصیت خود هستند، باید نخست خود را از زنجیرهای خود کم بینی، بزرگ منشی، پیش داوری و قضاوت نسبت به دیگران رها سازند. بدون پاره کردن این زنجیرها، امکان پرواز شما به آسمان خودشکوفایی کاهش می یابد. برای لحظه ای کیوتر خیال را در آغوش بگیرید و با خود بگویید آیا به مرحله ای رسیده ام که بتوانم زشتی ها را پشت سر بگذارم و در هر چیزی "زیبایی" ببینم؛ در هر پدیده ای، موجودی، اتفاقی و ... اگر بتوانید در هر چیزی، زیبایی ببینید، اگر بتوانید در پیرامون خود هر چیزی را همان گونه که هست بپذیرید و در آن زیبایی و کمال را ببینید، مطمئناً نردبان تعالی را در پیش رویتان خواهید گذاشت و به آسمان تعالی روحی و روانی صعود خواهید کرد. بدانید تنها کسانی که چشم از این کاستی و نقایص شسته اند، می توانند زیبایی ها را ببینند و در لذت تماشای آن شاور گردند.

از همین امروز تصمیم بگیرید، نحوه نگاه خود را نسبت به مسائل تغییر دهید و سعی کنید به زیبایی های امور توجه کنید؛ حتی در چیزهایی که قبلاً بنا به عادت آنها را زشت و ناخوشایند می دیدید، اکنون سعی کنید چشم ها را بشوید و طور دیگری قضایا را نگاه کنید. از خودتان شروع کنید. سعی کنید نگاه مثبت تری به چهره و اندام خود بیندازید. زیبایی های جسم خود را کشف کنید. به شخصیت خود بیشتر فکر کنید. ویژگی های خوب و عادت های قشنگ را بشناسید و به خود تبریک بگویید و از داشتن آنها به خود بیالید.

نگاهی به جهان پیرامون خود بیندازید. زیبایی های طبیعت، اختراعات بشری و هر چیز زیبا را با تحسین بنگرید و به خودتان به عنوان نوع بشر به دیده احترام نگاه کنید. گویی عینک روشنی به چشم گذاشته اید که تنها زیبایی ها را نشان می دهد. با این عینک به راستی متحول می شوید، زیرا حتی در شکست نیز به دنبال زیبایی خواهید بود. تجربه ای که از هر شکست کسب خواهید کرد، همان زیبایی نهفته در شکست است.

در برداشت خود نسبت به اطرافیان تجدینظر کنید. وقتی بتوانید زیبایی ها را در آنها ببینید و به این باور برسید که هر انسانی در کنار ویژگی های منفی، ویژگی های مثبتی نیز دارد، روابط بین فردی بهتری خواهید داشت. اگر نمی توانید این کار را بکنید، دست کم در کنار نقایص و ایرادها، زیبایی ها را نیز ببینید. به این ترتیب پذیرش دیگران برایتان آسان تر خواهد بود.

برای قواعد تبصره بگذارید

افراد وسواسی یا کسانی که به شدت کمال گرا هستند قواعدی انعطاف ناپذیر دارند. قواعدی که بر مبنای قانون همه یا هیچ بنا شده است و با بایدهای الزام آور همراه است. این بایدها فشار ایجاد می کنند و یکی از منابع درونی ایجاد کننده استرس برای این افراد به شمار می روند. به مواردی از قواعد افراد کمال گرا و شخصیت های وسواسی توجه کنید.

من نباید اشتباه کنم.

من باید در هر کاری بهترین باشم.

من نباید شکست بخورم.

من باید همه را از خود راضی نگه دارم.

همه باید تحت کنترل من باشند.

اوضاع همیشه باید طبق روال پیش برود.

این قواعد فشار آوردن چون با قوانین طبیعی زندگی منافات دارند. برای مثال تجربه اشتباه و شکست در زندگی اجتناب ناپذیر است. به علاوه امکان این که کسی بتواند رضایت همه را جلب کند، وجود ندارد و بنابراین بهتر است برای این قواعد فکری کرد. تبصره گذاشتن برای قواعد می تواند آنها را تعدیل کند. تبصره یعنی اضافه کردن ماده هایی به قواعد تا امکان عملی شدن آنها آسان تر گردد، برای مثال:

من باید همه را از خود راضی نگه دارم (قاعده)

برای این قاعده می توان چهار تبصره گذاشت:

تبصره یک: باید سعی کنم افرادی را که به آنها مدیون هستم راضی نگه دارم.

تبصره دو: افرادی را که برای راضی نگه داشتن من تلاش می کنند راضی نگه دارم.

تبصره سه: اعضای خانواده و دوستان نزدیک را راضی نگه دارم.

تبصره چهار: کسانی را که دوستان دارم راضی نگه دارم.

همان طور که ملاحظه می کنید این چهار تبصره می تواند از الزام این قاعده بکاهد و فرد، دیگر خود را ملزم به راضی نگه داشتن همه نمی بیند، بلکه تنها به راضی نگه داشتن برخی افراد فکر می کند و این خود یک گام بلند به سوی پیشرفت است. به مثال دیگر توجه کنید:

من نباید اشتباه کنم (قاعده)

برای این قاعده نیز می توان تبصره گذاشت. برای مثال:

تبصره یک: تا آنجا که ممکن است، سعی کنم اشتباه نکنم، ولی اگر اشتباهی مرتکب شدم از آن درس بگیرم.

تبصره دو: اشتباهاتم را تکرار نکنم.

تبصره سه: در مسائل حساس مانند مسائل اخلاقی و حقوق دیگران اشتباه نکنم.

تبصره چهار: سعی کنم اشتباهاتم روز به روز کمتر شود و امروزم بهتر از دیروز باشد. قواعد و تبصره های خود را فهرست کنید و در سال جدید، قواعد خشک و انعطاف ناپذیرتان را با تبصره هایی منطقی، ساده تر کنید.

به قانون طبیعت پشت نکنید

در سال های اخیر بین برخی جوانان باب شده است که روزها بخوابند و شب ها بیدار باشند. این کار برای بسیاری از جوانان جالب توجه و هیجان آور است، به ویژه برای آنانی که می خواهند با استفاده از سکوت و آرامش شب مطالعه کنند یا به فعالیت های دلخواه خود مانند کارهای هنری بپردازند. اما نکته مهم این است که به هم خوردن نظم خواب و بیداری سلامتی شما را به مخاطره می اندازد. بسیاری از این افراد به این ترتیب خود را در معرض ابتلا به افسردگی قرار می دهند. برای پیشگیری از افسردگی باید سلامت جسمانی داشت و برای حفظ سلامت جسمانی نباید به قانون طبیعت پشت کرد. براساس قانون طبیعت تقریباً اکثر موجودات شب ها استراحت می کنند و به تجدید قوا می پردازند. مطابق با این قانون پیش بروید به این ترتیب سلامت روان خود را تضمین کنید.

ارزشمند بودن را با بهتر بودن یکی ندانید

اگر فقط افرادی که کامل و بهترین هستند، ارزشمند محسوب شوند، پس تکلیف میلیون ها نفری که در حد متوسط و زیر متوسط عمل می کنند، چه می شود. قانون سخت گیرانه شما نوعی نژادپرستی را تبلیغ می کند. از اهمال دست بردارید، فهرستی از فعالیت های ناتمام یا کارهای متفاوتی که می خواهید انجام دهید، تهیه کنید. سعی کنید

برای آنها برنامه ای بریزید تا آنها را انجام دهد. کمال گرایی به افعال کاری دامن می زند، زیرا افراد کمال گرا از ترس اشتباه کردن خود را از انجام دادن بسیاری از فعالیت ها کنار می کشند یا کار امروز را به فردا می اندازند.

اگر تنها در صورتی برای خودتان ارزش قائل باشید که بهترین عملکرد را داشته باشید، و نتایج موفقیت آمیزی گرفته باشید، در واقع می توان گفت ارزشمندی خود را به پیشرفت و عملکرد خود گره زده اید. بدیهی است در صورتی که مطابق با انتظارات خود ظاهر نشوید یا بهترین عملکرد را نداشته باشید خود را زیر سؤال می برید، از خودتان انتقاد می کنید، در معرض افسردگی قرار می گیرید و مهم تر از همه این که این طرز تلقی بیش از همه به خود شما آسیب می رساند و هیچ تضمینی وجود ندارد که با این طرز تلقی که «تنها زمانی ارزشمندم که برترین عملکرد را داشته باشم»، به اهداف خود برسید.

معنویت را در خود تقویت کنید

تمرینات معنوی، اعمالی چون عبادت، راز و نیاز با خداوند، ذکر، نماز، آداب مذهبی، انجام اعمال خیر و نیک، یوگا، مدیتیشن و آرام سازی را در برمی گیرد. در واقع مهم ترین نکته در این تمرینات، تمرکز عمیق مشخص و منظم به درون خویش و ارتباط گرفتن با خالق هستی است. تمرینات معنوی عادت های عمیق و پسندیده ای در ما ایجاد می کند و آگاهی ما را نسبت به خود، خدا و جهان هستی بالاتر می برد و به این ترتیب به رشد روانی ما می انجامد.

در کنار توصیه های مذکور، هدف های شخصی خود را به این موارد اضافه کنید و از شروع سال جدید خود را بدانها متعهد سازید.

چرا ارتباطات تیره و تار می شوند؟

همه ما تمایل داریم ارتباطات سالم و پر کیفیتی داشته باشیم، اما گاهی در شرایط مطلوب هم به بن بست می رسیم. صرف نظر از علل خاص و منحصر به فرد هر اختلاف، بیشتر روابط به سبب چند عامل مشترک تیره و تار می شوند. این عوامل کدام است؟

۱) ترس و تردید نسبت به یکدیگر

ترس و تردید درباره طرف مقابل موجب می شود که رفتار ناسالمی با وی داشته باشیم. رفتارهای ناسالم شامل شک کردن به طرف مقابل، کنترل کردن وی، تایید خواهی مداوم و از این قبیل است. این رفتارها به تدریج طرف مقابل را کلافه و خسته می کند و رابطه را دشوار می کند.

۲) تلاش برای اثبات حقانیت خود

اگر تصور کنیم حق به جانب بودن بر ارتباط داشتن ارجحیت دارد، طرف مقابل را وادار می کنیم تحت هر شرایطی قبول کند که حق با ماست، به این ترتیب حق و حقوق طرف مقابل را نادیده می گیریم و تفکر و نگرش وی را زیر پا می گذاریم. اگر بخواهیم همیشه حق به جانب باشیم، خودخواه و کنترل گر جلوه می کنیم و این موضوع برای دیگران دلچسب نیست.

۳) عدم صمیمیت و گشاده رویی

در یک رابطه سالم، افراد از هیجان ها و احساسات خود با دیگری سخن می گویند، تعارضات خود را با او در میان می گذارند و در شرایط مشابه با طرف مقابل همدلی می کنند و احساسات خود را به او ابراز می نمایند. اگر این ویژگی در رابطه ای حضور نداشته باشد، افراد از احساسات هم بی خبرند و هیچ گونه صمیمیت و عاطفه ای در میان نیست. مسلماً این وضع رابطه را به سردی سوق می دهد.

۴) پنهان کاری، عدم صداقت و خود نمایی

اگر خود واقعی مان را زیر نقاب پنهان کنیم، دائماً جنبه های مثبت خودمان و زندگی مان را به رخ دیگران بکشیم و پنهان کاری جزئی از ویژگی های ما باشد، به تدریج طرف مقابل به صداقت ما شک می کند و از ما فاصله می گیرد. مسلماً دوستی با فردی که چند چهره دارد یا دائماً از داشته هایش سخن می گوید کار مشکلی است.

۵) انتقادپذیر نبودن

لجاجت و سرسختی بی دلیل برای برخی رفتارها و عملکردها، چهره خشک و غیرقابل

انعطافی از ما جلوه می دهد که ارتباط را دشوار و پرخطر می سازد.

۶) صداقت نداشتن با خود

چنانچه با خود صداقت نداشته باشیم، رفتار ما با آنچه واقعاً مایل به انجامش هستیم متناسب نخواهد بود و به همین سبب گاهی دوپهلوی صحبت می کنیم و شفاف و روشن رفتار نمی کنیم.

۷) به بازی گرفتن دیگری برای رسیدن به مقاصد خود

بعضی افراد با نقشه و برنامه و سوء استفاده از نقاط ضعف طرف مقابل، او را به بازی می گیرند و در جهت نیل به مقاصد خود سکویی برای پرش خویش می سازند. طبیعتاً این رفتار غیر انسانی در دراز مدت اثر منفی به جای می گذارد.

۸) فرافکنی

فرافکنی بدین معناست که گاهی افراد صفات منفی خود نظیر پرخاشگری، بی وفایی، حسادت و غیره را منکر می شوند و همه آن ها را به طرف مقابل نسبت می دهند. در واقع با این روش خود را بی گناه جلوه می دهند و دیگری را مقصر مطلق. اگر همیشه طرف مقابل ما را به صفاتی متهم کند که مربوط به خود اوست، به تدریج از او خشمگین و دلسرد می شویم.

۹) داشتن انتظارات و افکار غیر واقع بینانه

برخی افراد به دلیل پرتوقع بودن و کمال گرایی توقعات بسیار زیاد و غیر واقع بینانه ای از طرف مقابل دارند و چون انتظار آن ها برآورده نمی شوند، از او خشمگین و مایوس می شوند. چنین احساسی واکنش های ناسالم دیگری را به همراه دارد که خود مسئله جدیدی را به رابطه اضافه می کند.

۱۰) برداشت ها و تفسیرهای نادرست

چون رفتار ما حاصل طرز تفکر و نگرش ماست، چنانچه تفکر ما درباره موضوع خاصی دچار اشتباه شود، به رفتار اشتباه ما منجر خواهد شد. اگر در یک رابطه خانوادگی یا دوستانه، دائماً برداشت و تفسیرهای اشتباهی از دیگران داشته باشیم و هر حرکتی را تعبیر و تفسیر کنیم مسلماً دچار سوء تفاهم می شویم. به خاطر بسپارید که ذهن شما ممکن است خطا کند بنابراین همیشه به استدلال های خود مطمئن نباشید.

حال در ارتباطات دشوار خود بازنگری کنید و ببینید ردپای کدام یک از این موارد در آن حضور دارد؟ آیا می توانید برای ارتباطات تیره و تار خود، راه حلی بیاندیشید؟

دانشجویان گرامی؛

صدمین شماره ماهنامه پیام مشاور در راه است، با تشکر از همراهی گرم و صمیمانه شما عزیزان، چنانچه مایل اید پیشنهادات و نظرات شما با ذکر نام در ویژه نامه 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 نمائید.

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،

کاظم غنی آبادی، فرشته حیدری

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، 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