



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مرکزی مشاوره

# ۱۰۰ سال

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۱۰۰ / سال یازدهم / فروردین ماه ۱۳۹۰

شماره ۱۰۰

- به مناسبت صدمین شماره ۱ سخن مدیر مسئول ۱ ➤ آیا هدف‌های خود را در سال جدید انتخاب کرده‌اید؟ ۲
- بخشش را در سال جدید تجربه کنید ۴ ➤ فردا دیر است ۵ ➤ شما برنده‌اید یا بازنده؟ ۵ ➤ قدردانی ۶ ➤ توکل به خدا ۶
- نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج ۷ ➤ پنجره جو - هری و خود شناسی ۸

## به مناسبت صدمین شماره پیام مشاور

**پیام معاونت دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
به مناسبت انتشار صدمین شماره پیام مشاور**



ضرورت اطلاع رسانی در زمینه مباحث بهداشت روانی به دانشجویان از اولویت‌های رسالتی این معاونت است، در این راستا دفتر مرکزی مشاوره با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه تهران از یک دهه قبل اقدام به انتشار ماهنامه دانشجویی پیام مشاور با هدف پیشگیری از آسیب‌های روانی، اجتماعی و ارتقاء سلامت روان دانشجویان نموده است. بیان ساده و روان، موجز بودن مطالب، کاربردی بودن آن و مطرح نمودن مسائل مبتلا به دانشجویان از ویژگی‌های اصلی این ماهنامه است که همین امر موجبات اقبال مخاطبین را فراهم آورده و این نشریه را متمایز ساخته است.

امید است این نشریه طی سال‌های گذشته توانسته باشد به اهداف اصلی خود که همان آموزش به دانشجویان و سایر دانشگاهیان و همچنین تعامل

مناسب با دانشجویان است، دست یابد. بنظر می‌رسد در حال حاضر این نشریه جایگاه ویژه‌ای در میان مخاطبین اصلی خود یعنی دانشجویان و نیز اقشار جامعه به ویژه دانشگاهیان عزیز کسب نموده است.

برای دست اندرکاران تهیه این نشریه وزین و موثر از خداوند متعال سلامت و توفیق روزافزون خواهان است.

محمود ملاحی

معاون دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

## سخن مدیر مسئول

ماهنامه پیام مشاور به یکصدمین شماره خود رسید. از سال ۱۳۷۹ که اولین جرقه‌های انتشار این نشریه در دانشگاه تهران کید خورد و از سال ۱۳۸۱ که دفتر مرکزی مشاوره پذیرفت که در انتشار سراسری آن مشارکت کند تا کنون یک دهه می‌گذرد. ماهنامه پیام مشاور چند ویژگی منحصر به فرد دارد که می‌توان از آنها تحت عنوان "ثبات، تفکر حرفه‌ای، روزآمدی، تعامل موثر با مخاطب، ایجاز و توزیع فراگیر" نام برد. ثبات نشریه را می‌توان در انتشار بی‌وقفه و همه‌ماهه آن (به استثنای برخی از ماه‌های تابستان که تعداد دانشجویان حاضر در دانشگاه کمتر از حد معمول است) ملاحظه کرد. علاوه بر این در این سال‌ها همیشه سردبیر آن یک نفر بوده است و این ثبات مدیریتی باعث انباشت موثر تجارب مدیریتی شده است. مدیر مسئول نشریه هم در این سال‌ها همیشه مسئول وقت دفتر مرکزی مشاوره بوده است. جلوه‌های تفکر حرفه‌ای ماهنامه پیام مشاور را می‌توان در شناخت موثر و کارآمد مخاطب و انتخاب و به کارگیری تیم نویسندگان متخصص و حرفه‌ای مشاهده کرد. در این ۱۰۰ شماره چند صد عنوان مطلب نگاشته شده که اگرچه در موضوع ممکن است مشترک بوده باشند اما حتی یک مورد از آنها از نظر محتوایی تکراری نبوده است. نشریه هم از منظر شکلی و هم محتوایی همیشه سعی کرده است تا خود را به روز نماید. شکل آن از وضعیت سیاه و سفید به دو رنگ، به چهار رنگ با کاغذ معمولی و به چهار رنگ با کاغذ گلاسه تبدیل گردیده است. در این سال‌های اخیر که تکنولوژی‌های ارتباطی گسترش بیشتری یافته است نشریه سعی نموده است با اختصاص یک شماره پیامک به نشریه و انتخاب مقالات برتر توسط مخاطبین هم با آنها تعامل داشته باشد و هم به گونه‌ای ذائقه آنها را شناسایی و در شماره‌های بعدی خود آن را ملحوظ نماید. ماهنامه پیام مشاور با رعایت اختصار در ارائه هر یک از مطالبی که منتشر می‌نماید و هم رعایت ایجاز در تعداد صفحات خود به اشتیاق خواننده و پیگیری او برای همراهی با نشریه گام‌های موثری برداشته است. ماهنامه پیام مشاور در حال حاضر در تیراژ ۱۰۰ هزار نسخه منتشر می‌گردد. در فرایند توزیع نشریه، کارشناسان دفتر مرکزی مشاوره با پیگیری و دقت، مسئولان و کارشناسان مراکز مشاوره دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با دلسوزی و اعتقاد نقش به سزایی در رساندن پیام آن به اقصى نقاط کشور دارند. اگر چه مخاطب اصلی نشریه

ماهنامه پیام مشاور به یکصدمین شماره خود رسید. از سال ۱۳۷۹ که اولین جرقه‌های انتشار این نشریه در دانشگاه تهران کید خورد و از سال ۱۳۸۱ که دفتر مرکزی مشاوره پذیرفت که در انتشار سراسری آن مشارکت کند تا کنون یک دهه می‌گذرد. ماهنامه پیام مشاور چند ویژگی منحصر به فرد دارد که می‌توان از آنها تحت عنوان "ثبات، تفکر حرفه‌ای، روزآمدی، تعامل موثر با مخاطب، ایجاز و توزیع فراگیر" نام برد. ثبات نشریه را می‌توان در انتشار بی‌وقفه و همه‌ماهه آن (به استثنای برخی از ماه‌های تابستان که تعداد دانشجویان حاضر در دانشگاه کمتر از حد معمول است) ملاحظه کرد. علاوه بر این در این سال‌ها همیشه سردبیر آن یک نفر بوده است و این ثبات مدیریتی باعث انباشت موثر تجارب مدیریتی شده است. مدیر مسئول نشریه هم در این سال‌ها همیشه مسئول وقت دفتر مرکزی مشاوره بوده است. جلوه‌های تفکر حرفه‌ای ماهنامه پیام مشاور را می‌توان در شناخت موثر و کارآمد مخاطب و انتخاب و به کارگیری تیم نویسندگان متخصص و حرفه‌ای مشاهده کرد. در این ۱۰۰ شماره چند صد عنوان مطلب نگاشته شده که اگرچه در موضوع ممکن است مشترک بوده باشند اما حتی یک مورد از آنها از نظر محتوایی تکراری نبوده است. نشریه هم از منظر شکلی و هم محتوایی همیشه سعی کرده است تا خود را به روز نماید. شکل آن از وضعیت سیاه و سفید به دو رنگ، به چهار رنگ با کاغذ معمولی و به چهار رنگ با کاغذ گلاسه تبدیل گردیده است. در این سال‌های اخیر که تکنولوژی‌های ارتباطی گسترش بیشتری یافته است نشریه سعی نموده است با اختصاص یک شماره پیامک به نشریه و انتخاب مقالات برتر توسط مخاطبین هم با آنها تعامل داشته باشد و هم به گونه‌ای ذائقه آنها را شناسایی و در شماره‌های بعدی خود آن را ملحوظ نماید. ماهنامه پیام مشاور با رعایت اختصار در ارائه هر یک از مطالبی که منتشر می‌نماید و هم رعایت ایجاز در تعداد صفحات خود به اشتیاق خواننده و پیگیری او برای همراهی با نشریه گام‌های موثری برداشته است. ماهنامه پیام مشاور در حال حاضر در تیراژ ۱۰۰ هزار نسخه منتشر می‌گردد. در فرایند توزیع نشریه، کارشناسان دفتر مرکزی مشاوره با پیگیری و دقت، مسئولان و کارشناسان مراکز مشاوره دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با دلسوزی و اعتقاد نقش به سزایی در رساندن پیام آن به اقصى نقاط کشور دارند. اگر چه مخاطب اصلی نشریه

# آیا هدف های خود را در سال جدید انتخاب کرده اید؟

سکون و آرامش نسبی روزهای آغازین هر سال، به دنبال دویدن های بی پایان پیش از آن، از شتاب انسان ها می کاهد و به آنها این فرصت را می دهد که بنشینند و صفحات زندگی خود را در سالی که گذشت ورق زده و احیاناً به هر فصل آن نمره ای بدهند. برآیند این نمرات برای برخی افراد، رضایت بخش و برای عده ای ناامید کننده است. این افراد با دیدن ناکامی ها، شکست ها و عدم موفقیت در رسیدن به هدف ها، دچار غم، اندوه، سرزنش خویش، ناامیدی و رها کردن هدف ها شده و انگیزه و شوق برنامه ریزی و تنظیم مجدد اهداف را از دست می دهند. اگر این دسته از افراد به جای دست شستن از هدف و محکوم کردن خود یا دیگران، به عوامل موثر در کسب موفقیت بیندیشید و نقاط قوت و ضعف عملکرد خود را ارزیابی کنند، برای هدفهای خود انگیزه و توانایی تازه ای کسب خواهند کرد. هدف گزینی صحیح و گامهای رسیدن به آن، مهارتی است که به وسیله تمرین و ممارست بدست می آید. پیدا کردن هدف های زندگی، گاهی ترس آور و گیج کننده است.

در اینجا سعی شده است با طرح عناوین و پرسش های خاصی ابتدا هدف های خود را تعیین کرده و سپس با در نظر گرفتن نکات و پیشنهادات ارائه شده در مسیر اهداف صحیح خود گام بردارید.

برای پوشش دادن به برخی جنبه های مهم زندگی هدف های خود را در چارچوب مقوله های ذیل و پاسخگویی به پرسش های مطرح شده تعیین کنید. شما میتوانید به سوالات ذیل پرسشهای دیگری نیز بیفزایید.

## ■ تحصیلات

- مقصود من از ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل چیست؟
- میزان علاقمندی من به رشته تحصیلی ام چقدر است؟
- به کمک رشته خود در آینده چه شغلی را دنبال خواهیم کرد؟

هدف من در امور تحصیلی این است که :

- ۱ .....
- ۲ .....

## ■ ارتباط

- کیفیت رابطه من با اعضا خانواده ام چگونه است؟
- کیفیت رابطه من با دوستانم چگونه است؟
- نقاط قوت و ضعف من در کلیه روابطم چه مواردی هستند؟
- چه نکاتی بهتر است تقویت شوند؟
- چه نواقصی بهتر است برطرف شود؟
- آیاخواهان روابط جدیدی هستم؟

هدف من در ارتباط هایم این است که :

- ۱ .....
- ۲ .....

## ■ مسائل مالی

- میزان درآمد من در سال جدید چقدر خواهد بود؟
- تنش های مالی من چگونه برطرف یا کم خواهند شد؟
- چه تدابیری برای بهبود مسائل اقتصادی ام دارم؟

هدف من در مسائل مالی این است که :

- ۱ .....
- ۲ .....

دانشجویان هستند اما جالب است که در این سالها افراد و سازمانهای بسیاری هم در درون دانشگاه و هم خارج از دانشگاه متقاضی اشتراک نشریه بوده اند. افزون بر این در این مدت ماهنامه پیام مشاور توانسته است مورد توجه شخصیت های علمی \_ فرهنگی برجسته کشور قرار گیرد به گونه ای که در پاره ای از اوقات این عزیزان دست به قلم شده و سعی نموده اند با اظهار لطف و رهنمود های ارزشمند خود هم به دست اندرکاران نشریه دلگرمی دهند و هم ما را در پیمودن مسیر صحیح یاری رسانند که جا دارد از همه عزیزان تشکر و قدردانی گردد. در پایان وظیفه خود می دانم به عنوان مدیر مسئول نشریه و مسئول دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از زحمات بی شائبه شخص آقای حمید پیروی رئیس محترم مرکز مشاوره دانشگاه تهران و سردبیر ماهنامه پیام مشاور و کلیه همکاران و دست اندرکاران تخصصی و اجرایی نشریه کمال قدردانی را داشته باشم. به امید روزی که مدیر مسئول وقت نشریه به مناسبت انتشار هزارمین شماره دست به قلم شود.

## دانشجوی گرامی

ورود به دانشگاه یکی از مهمترین اتفاقات دوران زندگی هر فرد محسوب می شود. مشکلات عاطفی، شخصی و خانوادگی افراد در کنار استرس های خاص دوران دانشجویی، عوامل نامساعدی هستند که سلامت روان، موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانشجویان را تهدید می کند. اهمیت سازگاری دانشجویان با محیط جدید و کمک به ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی، مسئولین را بر آن داشت تا برخی اطلاعات مورد نیاز دانشجویان عزیز را به صورت منسجم، هدفمند، علمی و کاربردی تهیه نمایند. و این مجموعه را تحت عنوان نشریه پیام مشاور به شما دانشجویان و علاقمندان گرامی تقدیم نماید.

اکنون صدمین شماره نشریه پیام مشاور مقابل شما است بدین منظور در این شماره، برگزیده ای از مقالات منتخب خوانندگان و دست اندر کاران گردآوری شده است که به همراه نکات و جملات مفید بهداشت روانی تقدیم حضورتان می گردد.

دست اندرکاران این نشریه، همراهی گرم شما خوانندگان عزیز را ارج می نهند و همواره پذیرای پیشنهادات مفید شما هستند.

## با آرزوی موفقیت





## ■ بهداشت و سلامت جسمانی

- آیا برای حفظ و ارتقاء سلامت جسمانی خود کاری انجام می‌دهم؟
  - آیا تغذیه، خواب و استراحت من مناسب است؟
  - آیا ورزش می‌کنم؟ چه ورزشی مورد توجه و علاقه من است؟
  - آیا در مواقع ضروری به پزشک مراجعه می‌کنم؟
- هدف من در مسائل بهداشتی این است که :**

..... ۱

..... ۲

## ■ بهداشت و سلامت روانی

- آیا برای حفظ و ارتقاء سلامت روانی خود کاری انجام می‌دهم؟
  - آیا جهت مقابله با استرس های زندگی مهارت های لازم را دارم؟
  - آیا شیوه های مناسب جهت مدیریت ترس، خشم، اضطراب و غم را می‌دانم؟
  - جهت رسیدن به سلامت روانی چه کارهایی باید انجام دهم؟
- هدف من در مسائل مربوط به بهداشت روانی این است که :**

..... ۱

..... ۲

## ■ مسایل هنری و فرهنگی

- آیا به موضوعات هنری و فرهنگی علاقه ای دارم؟
  - آیا یادگیری یا ارتقاء یک کار هنری در برنامه زندگی من است؟
  - آیا یادگیری و یا بهبود یک زبان خارجی جزء برنامه های من است؟
  - کتابهایی که مایل به خواندنشان هستم کدامند؟
  - مطالعه چه کتابها یا نشریاتی در برنامه من است؟
- هدف من در امور فرهنگی و هنری این است که :**

..... ۱

..... ۲

## ■ نگرش

- ارزش ها و باور های خود را چقدر می شناسم؟
  - ارزش ها و باورهای من چقدر تحت نفوذ عقاید دیگران است؟
  - در حال حاضر به چه میزان به ارزش ها و باور های خود پایبند هستم؟
  - آیا نگرش من نیاز به بازنگری دارد؟
- هدف من در مورد ارزش ها و باورهایم این است که :**

..... ۱

..... ۲

## ■ شغل

- شغل ایده آل من در آینده چیست؟
  - رشته تحصیلی و شغل ایده آل من تا چه حد به یکدیگر مرتبط هستند؟
  - برای رسیدن به آن شغل چه مقدماتی بایستی فراهم شود؟
- هدف من در مورد مسائل شغلی این است که :**

..... ۱

..... ۲

## ■ توانمندی

- در چه کارهایی توانمند هستم؟
  - انجام چه کاری به من این احساس را می دهد که برای آن متولد شده ام؟
  - توانمندی و استعداد من در این حیطه خاص چگونه ارتقاء پیدا خواهد کرد؟
- هدف من در حیطه ارتقاء توانمندی هایم این است که :**

..... ۱

..... ۲

## ■ الگو گیری

- کار یا شیوه زندگی چه کسی برای من الگو و ایده آل است؟
  - چه کسی الهام بخش و منبع انگیزه من است؟
  - چه ویژگی یا ویژگی هایی در این فرد مورد توجه من است؟
  - برای رسیدن به آن ویژگی چه کارهایی باید انجام دهم؟
- هدف من برای رسیدن به الگوی ایده آل من این است که :**

..... ۱

..... ۲

## ■ ازدواج

- اگر خواهان ازدواج هستم، چه معیارهایی برای انتخاب همسر دارم؟
  - آیا به خود آگاهی رسیده ام، ضعف ها و قوت های خود را می شناسم؟
  - آیا مسئولیت های خود و دیگری را در این رابطه می شناسم؟
  - برای انتخاب همسر ایده آل چه نکاتی را باید بدانم؟
- هدف من جهت ازدواج مناسب این است که :**

..... ۱

..... ۲

## ■ تفریح و سرگرمی

- برای اوقات فراغت خود چه سرگرمی و تفریح خاصی را برگزیده ام؟
  - برای آسایش، آرامش و نشاط خود چه تدابیری اندیشیده ام؟
  - چه فعالیت هایی موجب نشاط و شادابی من می شود؟
- هدف من در حیطه تفریح و سرگرمی این است که :**

..... ۱

..... ۲

همان گونه که ذکر شد هر یک از پاسخهای شما به موارد مطرح شده، می تواند یکی از هدف های تان را شکل دهد. پس از تعیین هدف های خود در موضوعات فوق، روش و برنامه خود را برای هر یک از آنها مشخص سازید.

در تعیین و اجرای هدف های خود به نکات کلی ذیل توجه داشته باشید:

- ▶ اولویت بندی هدف ها
- ▶ نگرش مثبت نسبت به هدف
- ▶ دقت و توجه به جزئیات هدف
- ▶ قابل سنجش و اندازه گیری بودن هدف
- ▶ واقع گرایی نسبت به هدف و توانایی های شخصی و محیطی
- ▶ داشتن زمانبندی و تعهد نسبت به جزئیات و مراحل هدف
- ▶ تبدیل هدف های بزرگ به هدف های کوچکتر و جزئی تر
- ▶ ثبت هدف های تعیین شده
- ▶ کسب اطلاعات و دانش کافی در تعیین هدف
- ▶ استقلال فکری در انتخاب هدف
- ▶ کسب اطلاعات و دانش کافی در تعیین هدف
- ▶ داشتن پشتکار، صبر و علاقه در مسیر اجرای هدف
- ▶ شناخت موانع و مشکلات راه و تعیین تدابیری برای رفع یا کنترل آن
- ▶ تجدید نظر در تعیین هدف در مواجهه با موانع و مشکلات خارج از کنترل

حالا بر حسب پاسخ های خود، اهدافتان را تعیین کرده و اولویت بندی کنید، آنگاه برای رسیدن به هر یک از آنها برنامه ریزی کنید. چنانچه تعیین و برنامه ریزی برخی هدفها برای شما مشکل است از کتاب های موجود و یا مشاورین حاضر در مراکز مشاوره دانشجویی کمک بگیرید.

**در مسیر رسیدن به هدفها، به خداوند توکل کنید و پرداختن به امور معنوی را از یاد نبرید.**

# بخشش را در سال جدید تجربه کنید

۱. در ذهن و قلبتان به جست و جو بپردازید و همه افرادی که به نوعی شما را مورد آزار قرار داده اند، شناسایی کنید و در فهرست زیر واردنمائید.

۱.

۲.

۲. اکنون با ذکر جزئیات بنویسید، آنها چه آسیبی به شما زده اند و شما چه چیزی را باید مورد بخشش قرار دهید تا از هیجانات منفی رها شوید؟

۱.

۲.

۳. حال در ذهن و قلبتان به جست و جو بپردازید و ببینید چگونه می توانید با هر یک از آنها مواجه شوید. مثلاً آیا می توانید مسئله را بطور کامل با خودتان حل کنید؟ آیا لازم است نامه ای به آنها بنویسید؟ آیا لازم است افراد خاصی را با خبر کنید؟ حداقل کاری که می توانید انجام دهید تا به شما اجازه دهد بگوئید، همین است که هست، همه چیز به پایان رسیده، من از این ماجرا بیرون و جدا هستم، چیست؟

۱.

۲.

۴. اکنون جملاتی را بنویسید که باید به خودتان بگوئید تا آزادی حاصل از بخشش را تجربه و حس کنید.

۱.

۲.

۵. اکنون قلم برداشته، برای یک لحظه فکر کنید و بگوئید پس از رهایی از افکار منفی که شما را مدت ها در بند زندان این فرد نگاه داشته بود چه احساسی دارید؟

۱.

۲.

## بخشودن بدین معناست که تصمیم بگیرید و بگوئید:

«نمی توانی به من آسیب بزنی، نمی توانی من را کنترل کنی، نمی توانی دلسردم کنی .. این من هستم که انتخاب می کنم، نمی توانی احساسات مرا انتخاب کنی من به توان قدرت نمی دهم»

باید بخواهید و راغب باشید که بگوئید «نمی توانی مرا مجبور کنی که در قید و بند تو زندانی شوم. نمی توانی کاری کنی که به جای من فکر کنی و به جای من احساس کنی. نمی توانی کاری کنی که پیوسته با خشمگین شدن، رنجش به دل گرفتن و تنفر پیدا کردن، اسیرتوشوم.

« من با بخشودن تو خودم را آزاد می کنم».

وقتی، فردی احساسات شما را جریحه دار می کند و شما را هدف دروغ، غیبت و سایر حملات نفرت آمیز قرار می دهد، درد و رنج حاصل از این عمل حتی مدت ها پس از واقعه باقی می ماند و می تواند برای روزها - ماه ها و سال ها ادامه یابد. این درد می تواند عزت نفس شما را خدشه دار کرده و قلبتان را بشکند. در چنین شرایطی گذشتن از تقصیر دیگران و به دل نگرفتن کینه آنها کار بسیار دشواری است ولی آیا شما دوست دارید که همه بگویند حق با شماست یا دوست دارید شاد و سرخوش باشید

البته وقتی چیزی یا شخصی شما را می رنجاند، کاملاً طبیعی است که واکنش منفی از خود نشان دهید. خشم، هیجان طبیعی بشر است. خشم نه تنها موجب درد می شود بلکه موجب درد مجدد می گردد. یعنی حتی یادآوری خاطره دردناک مجدداً همان درد و رنجش را بدنبال می آورد. حمل دائمی ترس، تحقیر، رنج، افسوس و خشم درونی تعادل هیجانی و جسمانی ما را برهم می زند. چنین موقعیتی شما را به یک قربانی بدون دفاع تبدیل می کند و صرف نظر از میزان آزار طرف مقابل، به او اجازه می دهد شما را بیشتر بیازارد. در چنین حالتی شما یا منتظرید موضوع، خودبخود حل شود و یا درصدد کینه جویی و انتقام جویی برمی آئید که در هر دو حالت انرژی زیادی از خود می گیرید. این مهم است که شما با شیوه های سالم ابراز خشم آشنا باشید و با شیوه ای قاطعانه و نه خصمانه، با مسئله مواجه شوید. ولی در هر حال باید قادر باشید پس از این مرحله، خشم خود را رها کنید.

نکته قابل توجه این است که در بسیاری موارد، کسانی که سبب رنجش شما بوده اند دیگر در زندگی شما حضور ندارند و شما نمی توانید قاطعانه در مقابلشان بایستید. پس می توان گفت بخشش فقط مربوط به شماست نه کسی که به شما صدمه زده است. شما می توانید تنها خودتان از آن آگاه باشید. به یاد داشته باشید بخشش یک احساس نیست بلکه یک تصمیم است و این خبر خوبی است. اگر منتظرید که موج گرم بخشش شما را فرا بگیرد در اشتباهید. بخشش یک انتخاب روشنگرانه است. شما می توانید به خودتان بگوئید این اتفاق افتاد و من باید فکر کنم در این مقطع چه می توانم انجام دهم، آیا می توانم آن فرد را بطور کامل کنار بگذارم؟ برایش نامه ای بنویسم؟ با او قاطعانه صحبت کنم؟ به اطلاع افراد مهم برسانم و ...، در هر حال شما نباید رنجش خود را زنده نگاه دارید و پس از این مرحله تصمیم گیری، لازم است خشم رها شود.

گام های ذیل به شما کمک می کند بخشیدن دیگران را تمرین کنید

## فردا دیر است

آقای الف زندگی خوبی داشت. خانه بزرگ، ماشین درست و حسابی، یک همسر خوب و دو دختر درسخوان. او هیچ آرزویی نداشت که برآورده نشده باشد. در بین همسایه ها مورد احترام بود. کاروبارش عالی بود و مهمانی های بزرگ برگزار می کرد. او به خود می بالید که همه چیزش بجاست. فقط یک آرزو داشت و آنهم این بود که خدا هم مثل همسایه ها از او رضایت داشته باشد.

تا اینکه یک شب در حالیکه به خواب عمیقی فرو رفته بود صدای بلندی شنید که نام او را صدا می کرد. انگار خدا بود که با او صحبت می کرد. بله خدا بود که با صدای بلند او را صدا کرده و می گفت "آماده باش که فردا، خانه تو به مهمانی خواهم آمد. از خواب بیدار شد. عرق کرده بود. هنوز صدای خدا در گوشش زنگ می زد. به تندی بلند شد. همسر و دخترانش را بیدار کرد و موضوع را به آنها گفت. دست و پایش را گم کرده بود. سرگردان از طبقه پائین به طبقه بالا و از طبقه بالا به طبقه پائین می آمد و فریاد می زد آماده باشید خدا امروز به مهمانی ما خواهد آمد.

کارگران تمام خانه را مثل دسته گل تمیز کردند. بچه ها لباس های نو و تمیزشان را پوشیدند. آقای الف به قدری خرید کرده بود که می شد هزار نفر را برای مهمانی دعوت کرد. (آخر چیز کمی نبود از بین این همه آدم های روی زمین، خدا او را انتخاب کرده بود). همسر وی نیز آن روز از آشپزخانه بیرون نیامده بود. ده نوع خورش، ده نوع پلو و ... به هر حال باید مهمانی آبرومندی ترتیب داده می شد. و بالاخره همه چیز آماده شد. میز پذیرایی با میوه های رنگارنگ، میز شام با وسایلی که برق می زدند. همه بی قرار و منتظر بودند تا ببینند خدا چه شکلی است؟ نفس ها به شماره افتاده بود، زنگ در به صدا درآمد. آقای الف با پاهای لرزان به طرف درب منزل حرکت کرد تا هر چه زودتر به مهمان عزیز مقدم بگوید. وقتی در باز شد چهره مرد در هم رفت و با صدای خشمگین گفت "چه می خواهی؟" زن همسایه با صدای لرزانی گفت: "آقا حال پسرم وخیم است، نه پولی دارم و نه ماشینی به من کمک کنید تا او را به بیمارستان برسانم." آقای الف در پاسخ گفت: "برو فردا بیا امروز من یک مهمان بسیار مهم دارم" و در را بست. دوباره آرامش خود را بازیافت و مجدداً دقایق انتظار شروع شد که ناگهان صدای زنگ در برای بار دوم شنیده شد. آقای الف با پاهای لرزان به طرف در رفت و آن را باز کرد. این بار گریه آن زن همسایه امان نمی داد "آقا، تو را به خدا به پسر من کمک کنید" آقای الف دوباره با صدای خشمگین گفت شنیدی چی گفتم؟ نمی توانم خانه را ترک کنم من منتظر یک مهمان بسیار بسیار مهم هستم" و در را به زور بست. آشفته بود. اضطراب پذیرایی از خدا او را از پای درآورده بود و ساعت انگار حرکت نمی کرد و بالاخره ...

برای سومین بار زنگ در خانه به صدا درآمد. نفس ها در سینه ها حبس شد: "این دفعه دیگر اوست که قدم رنجه فرموده و به منزل ما به مهمانی آمده است". صدای ضریان قلبش را می شنید. به آهستگی به در نزدیک شد و در را باز کرد. چشمانش آنچه را که می دید باور نمی کرد. دوباره آن زن سمج بود که از او یاری می طلبید. دیگر از کوره در رفت شروع کرد به ناسزاگویی و زن را به خیابان هل داد و در را بست.

همه روی صندلی نشسته بودند و ساعت آرام آرام به نیمه های شب نزدیک می شد. پلکهای آقای الف از خستگی بسته می شد. با خود گفت: "ساعت از ۱۲ نیمه شب گذشته است دیگر امکان ندارد، حتی خدا هم در این ساعت به مهمانی کسی برود". کم کم در صندلی خود به خواب رفت و با خود فکر کرد: مگر می شود خدا به حرفی که می زند عمل نکند؟ چرا؟ چرا نیامد؟ او به من قول داده بود و این بار دوباره همان صدای دیشبی را شنید که می گفت: "من سه بار به مهمانی خانه تو آمدم و تو هر سه بار مرا از خانه ات بیرون راندی." !!!

## بازنده؟ یا پیروز؟

بسیاری از ما برای بازنده یا برنده بودن در بازی زندگی برای خودمان ملاک هایی داریم. ممکن است بر طبق این ملاک ها خودمان را بازنده یا برنده بدانیم. از لحاظ منطقی، انسان ها به دنبال برنده شدن در زندگی هستند اما تا به حال فکر کرده اید که ملاک های شما برای برنده بودن کدامند؟ آیا کسب نمره خوب، ازدواج موفق، روابط صمیمانه با دوستان، درآمد کافی، ماشین مدل بالا، لباس شیک، مدرک تحصیلی و ... برای شما ملاک برنده بودن به شمار می رود؟

ممکن است برای بسیاری از افراد دست یافتن به چنین ملاک هایی، دلیل برنده بودن در زندگی باشد اما در این قسمت قصد داریم دیدگاهی دیگر نسبت به ملاک های

برنده یا بازنده بودن ارائه دهیم. لطفاً فارغ از هر گونه خود فریبی به ملاک های زیر دقت کنید تا متوجه شوید که در زندگی، آدم برنده ای هستید یا بازنده.

برنده تعهد می دهد.

بازنده قول می دهد.

وقتی برنده خطا می کند، می گوید اشتباه از من بود.

وقتی بازنده خطا می کند می گوید تقصیر من نبود.

برنده سخت کوش تر از بازنده است و به همین دلیل زمان بیشتری دارد.

بازنده همیشه برای انجام امور ضروری وقت کم می آورد.

برنده می داند برای چه موضوعی بجنگد و برای چه موضوعی سازش کند.

بازنده وقتی سازش می کند که نباید سازش کند و وقتی می جنگد که نباید بجنگد.

برنده سعی می کند که هرگز دیگران را نیازارد و اگر به ندرت این کار را انجام

دهد، هدف والاتری دارد.

بازنده هرگز نمی خواهد که به طور ارادی دیگران را بیازارد، اما همیشه بدون

اینکه بداند این کار را انجام می دهد.

برنده گوش می دهد.

بازنده فقط صبر می کند تا نوبت صحبت کردنش فرا برسد.

برنده در جستجوی خوبی های یک فرد بد است و با آن بخش از وجود وی

سرو کار دارد.

بازنده فقط بدی های یک فرد خوب را در نظر می گیرد و در نتیجه به سختی

می تواند با او کار کند.

کدامیک برنده ایم؟



# 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 خوبیهایشان 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 نیاز 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 هردو شیوه توأم با هم باشد بهتر است؛ مانند: تشکر کردن همراه لبخند.

### نمونه های از روش های قدردانی کردن شامل موارد ذیل است:

■ 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 شدید بگویید، بگذارید دیگران بدانند که از کارهای آنها خوشحال می شوید.

■ اگر هدیه ای از دوستان دریافت کردید یا یک تلفن یا یک نامه محبت آمیز از او تشکر کنید.

■ اگر با فردی مشورت می کنیم که از نظر ما رازدار است باید از او به سبب رازداریش تشکر کنیم.

■ قدردانی 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 لبخند زدن یا دادن کارت، قدردانی خود را نشان دهید.

■ همه ما گاهی کم انرژی بوده و خلق پایینی داشته ایم، یک قدردانی کوچک از کارمان باعث تغییر بزرگی در روحیه ما در آن روز گردیده و گاهی اوقات مطلبی را که با کلمات نمی توانیم بگوییم خیلی ساده با حرکات غیر کلامی مانند لبخند زدن، دست تکان دادن یا به پشت زدن دوستانه می توان نشان داد.

■ در خصوص خانواده، دوستان صمیمی و افرادی که ارتباط زیادی با آن ها داریم، نیز نباید قدردانی 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 می دهند در خود بوجود آورید. از والدینان به سبب زحماتی که برایتان محتمل شده اند، از همسران به سبب کمک هایش و از فرزندانان به سبب کارهایی که به آن افتخار می کنید. از کارمندانان به سبب وظیفه دانی، از دوستان به سبب همراهی و یاری های او و از هر شخص دیگر به هر دلیلی که خود می دانید تشکر کنید.

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

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

"از خودمان نیز تشکر و قدردانی کنیم"

# توکل

توکل به خداوند متعال و اعتماد به لطف و مرحمت او در تمام حوادث زندگی می تواند به عنوان راه حلی در مقابل مشکلات تلقی شود. از این رو، روانشناسان آن را یک روش مقابله ای می دانند. علمای اسلامی به اهمیت توکل در درس خواندن تأکید نموده اند و دانشجویان را به توکل ترغیب نموده اند، چون درس خواندن را یک چالش مداوم با مشکلات می بینند. حال بایستی دید که توکل به خداوند متعال چیست و چگونه دانشجویان را در حل مشکلات کمک می کند، و نحوه ایجاد نگرشی که منجر به رفتار متوکلاانه در دانشجویان می گردد کدام است؟

## توکل چیست؟

توکل عبارت است از نگرش و حالتی که موجب می شود شخص در تمام کارهایش بر خداوند متعال اعتماد کند و این اعتماد در دل او آرامشی ایجاد می کند که در اثر حوادث زندگی دچار لغزش و شک و تردید نمی گردد، اساس نگرش توکل مدارانه از همان آغاز کودکی در خانواده ریخته می شود و با توجه به غنای محیطی و تجربیات دوران کودکی، این حالت، غنا و تحول پیدا می کند.

شخص متوکل از هر چه غیر خداست نظر و امیدش را برمی دارد و ذهن او متوجه و معطوف خداوند می گردد. البته ایجاد این حالت، به هیچ وجه منجر به عدم استفاده از اسباب و وسایل ظاهری برای رسیدن به هدف نمی گردد، انسان متوکل در حین این که از اسباب و وسایل زندگی در رسیدن به هدف استفاده می کند، بر این باور است که خداوند متعال مطلوب او را یا از طریق این وسایل ظاهری و یا از طرق دیگری که او تصورش را نمی کند به او خواهد داد.

## توکل به عنوان روش مؤثر مقابله با مشکلات زندگی

اگر انسان در حین مواجهه با مشکلاتی که از توان او خارج است باور داشته باشد که خداوند مهربان در کنار اوست و او را راهنمایی می کند، دچار پریشانی و ترس و اضطراب نخواهد شد. چنین فردی بجای هراس و خودباختگی با خیال آسوده در مورد حل مشکل فکر می کند و از ظرفیت فکری خود بهترین استفاده را می برد.

## برای داشتن رفتار متوکلاانه لازم است که به شش اصل زیر ایمان داشت:

۱ بایستی اطمینان حاصل کنیم، **خداوند کریم** که از رگ های گردنمان به ما نزدیکتر است به ما لطف و عنایت دارد و هیچ لحظه ای ما را به خود وا نمی گذارد.

۲ بایستی معتقد باشیم که **خداوند حکیم** است و صلاح ما را بهتر از خودمان می داند. گاهی خواسته های ما، لحظه ای بوده و بر مبنای تمایلات لحظه ای ما تنظیم شده است، و از دور اندیشی لازم برخوردار نمی باشد. ولی اعتماد به لطف خدا و اعتماد به حکمت او باعث می شود که ما به اتفاقات زندگی با دیده باز نگریم و معنایی را که در ورای اتفاقات و حوادث زندگی وجود دارد ملاحظه نمائیم. اعتقاد به معنای اتفاقات زندگی موجب می شود که ما تسلیم رضای خداوندی شویم و از بسیاری از تنش های غیرضروری در امان باشیم.

۳ به قدرت خداوند اعتقاد داشته باشیم و بدانیم خداوند ناظر تمام حوادث

## در پی اطلاعات کافی و ناب باشید

دستیابی به اطلاعات کافی و ناب، دو ستون بزرگ شناخت دقیق و تصمیم گیری صحیح در ازدواج به شمار میروند. اولین و مهم ترین نکته در انتخاب همسر این است که در پی کسب اطلاعات کافی باشید. برای این کار لازم است از افراد مختلف (اقوام، همکاران، همسایه ها، دوستان نزدیک و همکلاسی های طرف مقابل) اطلاعات بگیرید؛ به علاوه لازم است فرد را در موقعیت های مختلف (مانند محل کار، محل تحصیل، محل زندگی و ...) ملاقات کنید. به اضافه این که بر ملاقات های درازمدت (حداقل ۶ ماه) و طولانی (چندین ساعت) با رعایت موازین شرعی و اجتماعی تأکید کنید. به این ترتیب می توانید اطلاعات جامعی از فرد به دست آورید.

و اما اطلاعات ناب چیست؟ منظور از اطلاعات ناب، اطلاعات تحریف نشده ای هستند که با واقعیت ها هماهنگ و هم سو هستند. در این راستا باید با عواملی که در روند پردازش اطلاعات مداخله و ما را از دستیابی به اطلاعات ناب محروم می کنند، آشنا شویم. این عوامل عبارتند از:

**هیجانات مثبت:** عشق، علاقه و احساس تعلق افراطی از جمله هیجان های مثبتی هستند که سبب می شوند در ارتباط با دیگری نقاط منفی طرف مقابل را نادیده بگیرید و نقاط مثبت او را آرمانی تصور کنید و از او بت بسازید.

**هیجانات منفی:** خشم، رنجش و نفرت از دیگری سبب می شود که بر نکات مثبت و امتیازات طرف مقابل خط بطلان بکشید و نکات منفی او را پر رنگ کنید، در این صورت خود را از دسترسی به اطلاعات ناب محروم می کنید.

**پیش داوری و قضاوت:** پیش داوری و قضاوت کردن دیگران نیز از جمله مواردی هستند که سبب می شوند نتوانید به اطلاعات ناب و تحریف نشده دسترسی داشته باشید، زیرا در مورد دیگران بر اساس اطلاعات ناکافی و بدون شناخت دست به قضاوت می زنید.

**خطاهای شناختی:** به خطاهای شناختی توجه کنید. چند خطای شناختی مهم عبارت است از: تفکر همه یا هیچ، تعمیم، بر چسب زدن، فیلتر ذهنی، بزرگنمایی. جهت اطلاعات بیشتر در مورد خطاهای شناختی به پیام مشاوره شماره ۷۳ توجه نمایید.

### تمرین

- نظر شما درباره اطلاعات ناب چیست؟

- چه عوامل دیگری در فرآیند پردازش اطلاعات مداخله می کنند؟

- چگونه می توان به اطلاعات کافی و ناب در مورد دیگری دست یافت؟

## پنهان کاری نکنید

پنهان کردن برخی موارد از جمله سابقه نامزدی، سابقه بستری شدن در بیمارستان روانپزشکی، سابقه قانونی و زندان از جمله موارد در دسر ساز و جنجال برانگیز به شمار می روند. برخی جوانان ممکن است به دلایلی از جمله شرم و خجالت، نگرانی به دلیل از دست دادن طرف مقابل و ... دست به پنهان کاری بزنند. گر چه ممکن است برخی افراد بتوانند با پنهان کاری به اهداف خود برسند اما در درازمدت با مشکلات زیادی روبه رو خواهند شد؛ زیرا در نهایت پس از مدتی همه چیز افشا خواهد شد و فرد پنهان کار به دردسر بزرگی خواهد افتاد و مصداق آن این جمله معروف است که "آفتاب همیشه زیر ابر نمی ماند".

اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که قصد پنهان کاری دارید به دو سوال زیر پاسخ دهید:

### تمرین

- اگر دیگری با من چنین رفتاری می کرد، چه احساسی داشتم، چه رفتاری انجام می دادم، و درباره او چگونه فکر می کردم؟

- پیامدهای مثبت و منفی پنهان کاری چیست؟

- بدترین پیامد پنهان کاری چه خواهد بود؟

و اتفاقات می باشد، و هیچ امری صورت نمی گیرد مگر به اذن و مشیت او و او توان برآوردن تمام نیازها و خواست های ما را دارد. این اعتقاد به قدرت و تدبیر حضرت حق ما را در توکل نمودن به خداوند متعال استوارتر می گرداند.

## ۴

اعتقاد داشته باشیم، خداوند به تمام خواسته ها و دعاها ما پاسخ می دهد و خواسته های ما را مستجاب می کند، اگر او را در سختی بخوانیم ما را بدون پاسخ نخواهد گذاشت.

## ۵

تلاش و کوشش متعهدانه و خستگی ناپذیر در راه رسیدن به هدف داشته باشیم. فرد متوکل با نگرش مثبتی که نسبت به نتیجه عمل خود دارد، با کوشش زایدالوصفی در راستای هدف خود کوشش می کند و این کوشش برخاسته از تکیه گاه استواری است که در آن هیچ گونه شکستی را نمی توان تصور نمود. فرد متوکل علاوه بر این که به این عنصر اصلی توکل (کوشش برای رسیدن به هدف) ایمان دارد و آنرا مهم و اساسی می داند از لحاظ عاطفی نیز نیروهای خود را منسجم و یکپارچه نموده و فقط به هدف می اندیشد و از شکست و نتیجه ناخوشایند، نمی هراسد چون مطمئن است که تکیه کننده به خداوند متعال هرگز شکست نمی خورد. این ایمان به موفقیت موجب رسیدن او به هدف می گردد، همان اصلی که روانشناسان آنرا اثر انتظار می نامند و معتقدند که اگر ایمان به موفقیت داشته باشیم و در انتظار موفقیت باشیم به احتمال زیاد موفق خواهیم بود.

## ۶

بار زندگی خود را به خداوند متعال بسپاریم و با تفویض امور به او، به آرامش برسیم. یکی از مسائلی که ذهن را خسته و فرسوده می کند درگیر شدن با مسائلی است که ظاهراً راه حل فوری و مستقیم ندارد، مثل مواجهه با بیماری های صعب العلاج شخصی و مشکلات پیچیده خانوادگی، اختلافات شدید خانوادگی، مشکلات شغلی و اجتماعی که در برخی مواقع برای بعضی افراد طاقت فرسا می باشد. دانشجویان اگر اشتغال ذهنی بیش از حد به این مسائل ظاهراً لاینحل داشته باشند دچار اضطراب، افسردگی، بی خوابی و سایر عوارض ناخوشایند می شوند. ولی افراد متوکل زمانی که احساس کردند مشکلات زندگی بر شانه های آنها سنگینی می کند، مشکل را به خدا سپرده و خود را از فشارهای روانی آزاد می سازند. این افراد مطمئن هستند که خداوند آنها را در حل مشکلات کمک خواهد کرد. این کناره گیری و واگذاری موقت امر به خداوند نه تنها از بار ذهن خودآگاه می کاهد و نمی گذارد که ذهن آدمی خسته و فرسوده گردد، بلکه به روان ناهوشیار (ناخودآگاه) نیز مجال می دهد که به راحتی دنبال راه حل های لازم بگردد.

توجه به شش اصل فوق نه تنها به دانشجویان قدرت و شهامت لازم برای اقدام به کارهای مهم را می دهد و آنان را جرأت می بخشد تا در تغییر زندگی خود گام های موثر بردارند و از عوض شدن و تغییر روند زندگی نهراسند، بلکه از اضطراب ها، هراس ها و دلشوره های بسیاری نیز آنان را باز می دارد و در نهایت انرژی چنین افرادی صرف حل مشکلات واقعی زندگی می شود. این افراد می توانند با خیال آسوده برای حل مشکلات برنامه ریزی کنند. توفیق ما در به کارگیری این راهبرد موثر (توکل به خداوند متعال) بستگی به میزان درجه و شدت ایمان و باور و عمل صادقانه ما به شش اصل فوق دارد. این ایمان در اوایل زندگی از همان زمان که فرد تجربیات دلبستگی ایمن به والدین خود را کسب می نماید شکل می گیرد و رفته رفته، با رشد معنویت در مراحل مختلف زندگی، داشتن تجربیات حل مشکلات در اثر توکل به خداوند، داشتن محیط غنی معنوی و روحانی و مطالعه زندگی پیامبران و اولیای خداوند تقویت می گردد.



# پنجره جو - هری و خودشناسی

پنجره جو - هری نام عجیبی است که از نام جوزف لوفت و هری اینگهام، که برای نخستین بار آن را شرح دادند، ترکیب شده است. آنان برای وصف جنبه های مختلف «خود» این اصطلاح را به کار گرفتند: پنجره جو - هری از چهار بخش تشکیل می شود که عبارت اند از: عمومی، بی بصیرتی، راز و ناخودآگاه که در جدول زیر مشخص شده است.

ناشناخته شده برای خودمان	شناخته شده برای خودمان	شناخته شده برای دیگران
۲. بی بصیرتی	۱. عمومی	
۴. ناخودآگاه	۳. راز	ناشناخته برای دیگران

این انواع "خود" که در چهار ربع پنجره جو - هری جای گرفته شده است در زیر توضیح داده می شود:

**ربع ۱)** بخشی از ما که هم برای خود و هم برای دیگران آشکار است. این بخش، همان خود عمومی نامیده می شود. مواردی مانند نام، طبقه اجتماعی، سطح تحصیلات، شغل و خلاصه همه چیزهایی که خودمان و دیگران از آنها با خبریم، در این بخش جای می گیرد. در روان درمانی یا خودشناسی، جزء کوچک ترین از این بخش بررسی می شود.

**ربع ۲)** یا بخشی که برای فرد پنهان است، اما برای دیگران آشکار است. این بخش، همان "خود بی بصیرت" نام دارد. مواردی که اطرافیان از آن خبر دارند ولی فرد نسبت به آنها بی اطلاع است، در این بخش جای می گیرد. این بخش شامل برخی حساسیت ها و ویژگی های منفی مانند بدبینی است. گسترش این بخش از خود، به برخی تضادهای رفتاری می انجامد که فرد از آن بی خبر است اما اطرافیان از آن اطلاع دارند. در روان درمانی این ربع پنجره جو-هری برای فرد آشکار می شود و فرد به تدریج نسبت به بسیاری از جنبه های منفی خود بینش پیدا می کند. بدیهی است که در جریان درمان، حجم بیشتری از این بخش بررسی خواهد شد.

**ربع ۳)** بخشی که برای خود فرد آشکار است اما برای دیگران پنهان. این بخش، همان "خود رازدار" فرد است. هر فرد برای خود اسراری دارد. در روان درمانی فرد از این جنبه خود سخن می گوید اما گاه این جنبه خصوصی و اسرارآمیز خود را در روان درمانی نیز پنهان می کند. بدیهی است که در روان درمانی های عمیق و طولانی مدت، فرد سرانجام این ربع از روان خود را می گشاید و برای درمانگر آشکار می سازد. این ربع از پنجره جو-هری نیز ممکن است مدتی از روان درمانی را به خود اختصاص دهد. در خودشناسی ممکن است این قسمت از روان یا پنجره جوهری تغییر نمی کند.

**ربع ۴)** بخشی که بر خود و دیگران پنهان است. همان ناخودآگاه و شامل احساسات، تجارب و ویژگی های منفی سرکوب شده است. این ربع در افرادی که هنوز روان درمانی و خودشناسی را شروع نکرده اند بزرگ است اما به مرور و به تدریج کوچکتر می شود.

با آشکار شدن جنبه های ناخودآگاه، انرژی روانی فرد آزاد می شود و فرد به آرامش و رهایی می رسد. بینش یافتن نسبت به مشکلات و مسائل خود نیز به این جنبه از روان مربوط است.

همان طور که گفتیم اندازه این چهار بخش در افراد متفاوت است. در برخی افراد، بخشی وسیع است و بخش دیگر چروک خورده و کوچک. در فرآیند درمان، درمانگر اندازه این چهار بخش را تغییر می دهد. فرآیند خودافشاگری بیماران سبب می شود که بخش خود عمومی رشد کند و خود رازآمیز، خود بی بصیرت و ناخودآگاه کوچکتر می شود. کاوش در لایه های عمیق تر خود و آشنا شدن با آن، از اندازه بخش ناخودآگاه می کاهد.

در زندگی روزمره نیز فرصت های خوبی برای خودشناسی و کسب بینش پیش می آید. بصیرت یافتن و آگاه شدن به انگیزه های ناخودآگاه، همان «خودشناسی» است و چنانچه حضرت محمد(ص) فرموده است: "هر که خود را بشناسد خدای خویش را شناخته است".

خودشناسی لزوماً با روان درمانی حاصل نمی شود، گرچه روان درمانی فرآیند خودشناسی را تسریع می نماید و به بر طرف شدن علائم روان پزشکی و حل تعارض های درون فردی و بین فردی می انجامد. خودشناسی با اخذ بازخوردهای دیگران نیز حاصل می شود. اگر به دیگران فرصت دهیم که از ما انتقاد کنند یا دیدگاه خود درباره ما بیان کنند، مطمئناً به نکاتی اشاره خواهند کرد که تاکنون از آن آگاه نبودیم و به کارگیری آنها می تواند به تغییرات رفتاری در ما بیانجامد.

از دیگر راه های خودشناسی توجه و دقت به خواب ها است. فروید خواب ها را جاده طلایی ورود به ناخودآگاه می داند. تعبیر رویا فرآیندی پیچیده است، اما به خودشناسی کمک می کند. آگاهی از انگیزه های درونی خویش، به سلامت روانی کمک می کند. به علاوه، دقت در رفتارهای روزمره و توجه به تضاد رفتاری و گفتاری و اشتباهات تکراری به ما کمک می کند تا خود را بهتر بشناسیم و گام مؤثرتری در راه خودشناسی برداریم.

در پایان به توصیه ای از امیرمومنان علی (ع) اشاره می کنیم که "اگر هر شب چند دقیقه ای پیش از خواب، وقایع روز گذشته را مرور و رفتارهای خود را ارزیابی کنیم، بی تردید گام بزرگی به سوی خودشناسی برداشته ایم".



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،  
ویراستار: سپیده معتمدی  
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده  
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدی زاده، معصومه وقار  
امور مشترکین: مریم فخاریان  
تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۹۲۹۴۶  
طراح گرافیک: حمیدرضا منتظری  
لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش  
تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه  
نشانی: تهران، خیابان 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](http://www.iransco.org)