

۱۰۱

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

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۹۹/سال دهم/اسفند ماه ۱۳۸۹

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

«فرق آدم‌های موفق و ناموفق در آنچه که دارند نیست، بلکه در این است که با توجه به امکانات و تجربیات خود چه می‌بینند و چه می‌کنند.»

فهرست:

- ۱. دل‌بستگی چیست؟
- ۲. خودتان را یک کل ببینید نه ترکیبی از اجزا ۳
- ۳. نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج ۳
- ۴. تعریف می‌کنید ۴

دل‌بستگی چیست؟

به منظور مطالعه ابعاد دل‌بستگی در روابط بزرگسالان، سه نوع دل‌بستگی بررسی می‌شود:

دل‌بستگی ایمن:

در دسترس بودن و پاسخگویی عاطفی، بلوک‌های سازنده روابط ایمن هستند. افراد دارای این سبک برایشان آسان است که با دیگران رابطه نزدیک برقرار کنند و از این که به دیگران تکیه کنند و نیز اجازه دهند که دیگران به آنها تکیه کنند، احساس راحتی می‌کنند. این افراد از این که دیگران آنها را ترک کنند و یا خیلی به آنها نزدیک شوند احساس نگرانی می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که دل‌بستگی ایمن در سال‌های اولیه بالاترین ارتباط با اعتماد به نفس قوی، استقلال، خودمختاری، اعتماد، صمیمت و عواطف، انعطاف‌پذیری، خودنظمی، روابط پایدار، اخلاقیات و مهارت‌های انطباق اجتماعی، عقاید مثبت، دلسوزی و همدلی و موفقیت تحصیلی دارد.

ویژگی‌های دل‌بستگی ایمن

در بزرگسالان	در کودکان
(۱) پایدار بودن روابط و داشتن اعتماد به دیگران	(۱) توانایی جدا شدن از والدین
(۲) عزت نفس قوی	(۲) کسب آرامش از والدین به هنگام ترس
(۳) سهولت در به اشتراک گذاشتن احساسات با دوستان	(۳) احساس خرسندی به هنگام بازگشت والدین
(۴) جستجوی حمایت اجتماعی	(۴) ترجیح والدین بر بیگانگان

دل‌بستگی دوسوگرا یا مضطرب:

افرادی که دل‌بستگی دوسوگرا دارند، از عشق و علاقه دیگران به خود مطمئن

یکی از ویژگی‌های اساسی انسان توانایی برقراری روابط بین فردی و حفظ آن است. روابطی که برای هر یک از ما جهت حفظ بقاء، تولید مثل، عشق، کسب و کار و مانند آن کاملاً ضروری است. در واقع نحوه ارتباط یا دل‌بستگی انسان‌ها با والدین یا افراد مهم زندگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در روابط صمیمانه و عاطفی آن‌ها در سال‌های بعد زندگی‌شان دارد.

مفهوم دل‌بستگی و تعلق را نخستین بار جان بالبی مطرح کرد. از نظر او دل‌بستگی ارتباط بین دو نفر است نه صفتی که مادر به کودک اعطا کرده باشد. او دل‌بستگی را چنین تعریف کرده است "ارتباط روانی پایدار بین دو انسان". به نظر وی پیوندهای اولیه بین کودک و پرستارش، تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد و در طول زندگی ادامه می‌یابد و دل‌بستگی باعث نزدیک نگاه داشتن فرزند به مادر می‌شود و بدین ترتیب، احتمال بقای کودک را افزایش می‌دهد. محور اصلی نظریه دل‌بستگی این است که مادرانی که در دسترس فرزندان بوده و نیازهای کودکان‌شان را برآورده می‌کنند، نوعی احساس امنیت را در او به وجود می‌آورند. کودک با اطمینان از این که مادر یا پرستارش مراقب اوست، به کشف دنیای اطراف می‌پردازد.

دل‌بستگی عبارت است از پیوند عاطفی عمیقی که با افراد خاص در زندگی خود برقرار می‌کنیم، به گونه‌ای که تعامل با آنان به احساس نشاط و شغف می‌انجامد و هنگام استرس از این که آن‌ها را در کنار خود داریم احساس آرامش می‌کنیم. دل‌بستگی رابطه هیجانی خاص و مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آسایش است.

ویژگی‌های دل‌بستگی

به عقیده بالبی دل‌بستگی چهار ویژگی مختلف دارد:

۱. پناهگاه امن: بازگشت نزد فردی که به آن دل‌بستگی داریم به هنگام مواجه شدن با خطر یا تهدید.
۲. پایگاه مطمئن: فردی که کودک به او دل‌بستگی دارد، پایگاهی مطمئن و قابل اتکا برای اوست تا به کشف محیط و جهان پیرامونش بپردازد.
۳. حفظ نزدیکی: نزدیک بودن به کسانی که به آن‌ها دل‌بستگی داریم سبب احساس امنیت می‌شود.
۴. اندوه جدایی: اضطراب ناشی از عدم حضور فردی که به آن دل‌بستگی وجود دارد.

و چون در جوامع امروزی عمدتاً مادر وظیفه مواظبت از کودک را بر عهده دارد، از وی شروع می‌شود و به تدریج متنوع می‌گردد و به چهره‌های معین گسترش می‌یابد. بالبی معتقد است که در دوره تکامل، انسان همواره در معرض خطرهای گوناگون مانند سرما، گرسنگی، غرق شدن، شکار شدن و سایر حوادث بوده است. جهان کنونی نیز علاوه بر خطرات قدیمی مانند آب، آتش و گاهی حیوانات خطرناک، شامل خطرات جدی مانند برق، خودرو و امثال آن است؛ در مقابل این خطرهای گرایش غریزی به حفظ تماس و نزدیکی با چهره‌های دلبستگی، شانس فرد برای زنده ماندن و تولید مثل را افزایش می‌دهد.

پژوهش‌هایی که در این زمینه صورت گرفته است، نشان می‌دهد الگوهای شکل گرفته در دوران کودکی، تأثیر مهمی بر روابط بعدی می‌گذارد. باورهای بزرگسالان درباره روابط، بسته به سبک دلبستگی آنان، متفاوت است. بدین معنی که بزرگسالانی که دلبستگی ایمن داشتند متمایل به این عقیده بودند که عشق، عاطفه ای پایدار و با دوام است. اما کسانی که دلبستگی دوسوگرا داشتند بارها به دام عشق گرفتار شده بودند و کسانی که دلبستگی اجتنابی داشتند، عشق را موقت و نایاب وصف می‌کردند. درست است که نمی‌توان سبک دلبستگی کودک را با نوع دلبستگی بزرگسال یکی دانست، اما پژوهش‌ها حاکی از آن است که سبک‌های دلبستگی اولیه، احتمالاً رفتارهای دوران بزرگسالی را پیش‌بینی می‌کند. ولی پژوهش‌های دیگری نشان داده است که الگوهای دلبستگی ممکن است در طی زمان تغییر کنند. در نتیجه پیش از آنکه به مشکلات ارتباطی خود با والدینتان انتقاد کنید به خاطر داشته باشید که نوع دلبستگی شکل گرفته در دوران کودکی لزوماً با آن چه در بزرگسالی دیده می‌شود یکسان نیست. زمان زیادی بین دوران کودکی و بزرگسالی سپری شده و تجربیات به دست آمده در این فاصله زمانی نیز نقش عمده‌ای در نوع دلبستگی دوران بزرگسالان دارند. در واقع دلبستگی فرایندی فعال و پویاست و آدمی بر اثر ارتقای سطوح شناخت به توانایی‌های جدیدی مجهزتر می‌گردد.

دلبستگی به خدا

افراد در زندگی با استرس‌ها و چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوند گاه عمق ارتباط افراد با خدا در چگونگی کنار آمدن آنها با مشکلات موثر است. اما باید دید عمق ارتباط معنوی چگونه شکل می‌گیرد و چگونه تحول می‌یابد؟ بسیاری از صاحب نظران در این زمینه معتقدند که کیفیت دلبستگی افراد با خدا در ایجاد ارتباط عمیق آنان با خدا و وجود تعالی تأثیر می‌گذارد.

افرادی که دلبستگی ایمن به خدا دارند در شرایط سخت خدا را در کنار خود می‌بینند، به او اتکا می‌کنند و این اتکا آنان را در استفاده از روش‌های معنوی در رویارویی با مشکلات کمک می‌کند.

افرادی که دلبستگی آنان به خدا ایمن نیست (اجتنابی یا اضطرابی) در مشکلات و سختی‌ها نمی‌توانند آرامش خود را حفظ کنند و خدا را تکیه گاهی امن و منبع آرامش بدانند. بنابراین ممکن است در سختی‌ها و شرایط ناگوار و طاقت فرسا از روش‌های ناکارآمد و اجتنابی استفاده کنند که چرخه معیوب و نادرستی در زندگی آنان ایجاد می‌کند.

ریشه‌های دلبستگی ایمن به خدا در دوران کودکی شکل می‌گیرد و ارتباط تنگاتنگی با رفتارهای معنوی و روش‌های تربیت والدین دارد. در خانواده‌هایی که والدین مراقب‌هایی ایمن برای کودکانشان بودند و در صورت نیاز برای آنان پایگاه امن بوده و به نیازهای آنان پاسخگو بودند اعتماد اولیه در کودکان ایجاد می‌شود و این اعتماد اولیه به خدا نیز انتقال پیدا می‌کند. این افراد آمادگی و شرایط لازم برای اعتماد به خدا و توکل و اتکا به او را پیدا می‌کنند. این فرایند شکل‌گیری دلبستگی ایمن به خدا، فرایند انتقال دلبستگی معنوی نامیده می‌شود که از طریق الگوی همسانی قابل تبیین است. این امر نقش والدین را نه تنها در ایجاد دلبستگی ایمن در خانواده بلکه در شکل‌گیری دلبستگی ایمن به خدا نیز نشان می‌دهد.

نیستند و تردید دارند که ارزش عشق ورزیدن و یا این که، دیگران از آن‌ها حمایت کنند را داشته باشند. این وضع که همراه با تردید و هراس است به گوش به زنگی و بدگمانی، در پی اطمینان بخشی مجدد بودن، اعتراضات خشم‌آور و حسادت منجر می‌شود. برای مثال آنها اغلب نگران‌اند که همسرشان واقعاً آنها را دوست نداشته باشد یا نخواهد که در آینده با آنها زندگی کند.

مطالعات نشان می‌دهد که دلبستگی دوسوگرا موجب پیامدهایی از قبیل پرخاشگری، تکانشی بودن، اختلال رفتاری، فقدان ارتباط، تصویر منفی از خود، رفتار و نگرش ضد اجتماعی می‌شود.

ویژگی‌های دلبستگی دوسوگرا

در کودکان	در بزرگسالان
۱) نگران غریبه‌ها بودن	۱) بی‌میلی نسبت به نزدیکی با دیگران
۲) اندوهگین شدن به هنگام ترک والدین	۲) نگرانی از این که طرف مقابل واقعاً آن‌ها را دوست نداشته باشد
۳) نرسیدن به آرامش حتی با بازگشت والدین	۳) پریشانی و آشفتگی به هنگام خاتمه یافتن یک رابطه

دلبستگی اجتنابی:

افراد دارای این نوع دلبستگی به سختی می‌توانند با دیگران روابط صمیمی و نزدیک برقرار کنند. این افراد به شدت به خودشان متکی‌اند و اگر کسی بخواهد به آنها خیلی نزدیک شود، برآشفته می‌شوند و احساس می‌کنند که دیگران اغلب می‌خواهند بیشتر از حدی که آنها احساس راحتی می‌کنند با آنها صمیمی باشند، حتی هنگامی که این چنین حمایت‌هایی برای بقا و بالندگی آنها ضروری باشد.

ویژگی‌های دلبستگی اجتنابی

در کودکان	در بزرگسالان
۱) احتمال دوری گزیدن از والدین	۱) مشکل در برقراری روابط صمیمانه و نزدیک
۲) عدم تمایل به ارتباط با والدین و کسب آرامش از آنها	۲) کم‌علاقگی به روابط اجتماعی و عاطفی
۳) تفاوت نداشتن والدین با غریبه‌ها از نظر آنان	۳) ناتوانی یا عدم تمایل در همدلی با دیگران

دلبستگی در طول زندگی

مفهوم دلبستگی بر این نکته تأکید دارد که کسب دلبستگی فرد اگرچه در سال‌های اولیه زندگی شکل می‌گیرد، در تمام طول عمر تداوم می‌یابد و ابعاد مختلف زندگی فرد از جمله روابط صمیمانه، عشق، ازدواج و رابطه زناشویی وی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دلبستگی از آغاز کودکی وجود دارد

خودتان را یک کل ببینید نه بخشی از اجزا

چرا برخی از افراد بسیار موفق، عزت نفس ضعیفی دارند؟

اگر خانه ای را که فقط دارای یک اتاق است تصور کنید، احتمالاً نتیجه می گیرید که آن خانه بسیار کوچک است. شما اگر خود را فقط بر پایه یک صفت یا توانایی در نظر بگیرید، احتمالاً خود را کمتر از آنچه واقعیت دارد ارزیابی خواهید کرد. این دیدگاه تک بُعدی درباره خویشتن به کاهش عزت نفس منجر می شود. ما معمولاً هوش خودمان یا دیگران را براساس یک توانمندی خاص می سنجیم. مثلاً می گوئیم فلانی در هنر سخنوری ماهر است. حال اگر کسی توانایی وصف خویشتن، قرائت و نویسندگی (که جزء مهارت ها و فنون سخنوری است) نداشته باشد، از نظر ما فرد باهوشی نیست. اما باید بدانیم که ملاک های تیزهوشی همواره رو به تغییر است. امروزه که کامپیوتر و اینترنت در زندگی روزمره ما نفوذ کرده، دانش کامپیوتری ملاک هوشمندی محسوب می شود.

حقیقت این است که یک هوش واحد وجود ندارد، برای مثال می توان از هوش مکانیکی، هوش کلامی و هوش ورزشی و مانند آن نام برد. کسی که از لحاظ مکانیکی باهوش است، ممکن است از لحاظ کلامی باهوش نباشد و کسی هم که از لحاظ کلامی باهوش است، ممکن است از لحاظ ورزشی باهوش نباشد. هوش اجتماعی، موسیقایی، هیجانی، ریاضی نمونه هایی از انواع هوش به شمار می آیند. شما در کدام نوع هوش (یا هوش ها) از دیگران برترید. اهمیت بیش از حد به یک توانایی یا مهارت مجزا ممکن است به نقص تبدیل گردد. پس هیچ گاه چنین نکنید؛ بلکه به همه استعدادهای خود توجه کنید و به خودتان ایمان داشته باشد و دست از تلاش و امید برندارید.

اگر می خواهید درک کاملی از خود به دست آورید، قلم و کاغذ بردارید و ۱۰ ویژگی اصلی خویش را یادداشت کنید؛ مثلاً: چه نقشی دارید (پدر و مادر، همسر، فرزند، خواهر، برادر، کارگر، همسایه یا عضو جامعه)، وضع سلامت جسمی و روانی شما چگونه است؟ صفات شخصیتی شما چیست و دیگران چه نظری درباره شما دارند؟ معمولاً این گونه خود ارزیابی ها واقعی است زیرا آزمودنی می کوشد چیزی بیشتر یا کمتر از آنچه هست، ننویسد.

به جای آنکه به خودتان برجسب های تحقیرآمیز بزنید، نقاط ضعف خویش را بپذیرید و به دنبال اصلاح آنها باشید؛ بدینی به حل مشکلات شما کمکی نمی کند.

ارزیابی تان را روی خود مشکل متمرکز کنید و از تعمیم دهی (مانند: "من همواره" یا "هرگز") بپرهیزید زیرا شما در لحظه، حالت خاصی دارید. لحظاتی را شناسایی کنید که در آنها احساس خوبی راجع به خودتان دارید. در کنار نقاط ضعف، نقاط قوت خویش را نیز پیدا کنید. عزت نفس با این تدابیر ارتقاء پذیر است.

چنانچه وضعیت جسمانی باعث کاهش عزت نفس شما شود، درد و چالش فکری به سراغتان می آید، برای رفع این مشکل، باید باور کنید که چیزی بیش از بدنتان هستید. بدین ترتیب با بیماری ها و نقایص جسمانی خود به خوبی سازگاری پیدا می کنید.

افسوس خوردن و یا ملامت کردن خود به سبب اشتباهاتی که مرتکب شده اید، عزت نفس شما را کاهش می دهد. پس، بکوشید از اشتباهاتان پند بگیرید و آنها را اصلاح سازید.

فقط انتقادات سازنده را بپذیرید و باقی را رد کنید.

اگر پولدارید، احساس فخر نکنید و اگر پولدار نیستید، بدانید که فقط پول ندارید، پولدار بودن یا نبودن مهم نیست، بلکه مهم آن است که ارزش فرد به میزان ثروت او نیست.

برای احساس رضایتمندی و عزت نفس، از آنچه دارید بهره بگیرید.

سوال پرسید

پرسش از طرف مقابل یکی از راه های کسب اطلاعات است؛ بنابراین باید از این روش به خوبی بهره بگیرید و هم خودتان سؤال کنید و هم به دیگری فرصت پرسیدن بدهید. سؤالات می توانند کلی باشند، مانند:

چه انتظاری از همسر آینده تان دارید؟

به چه تفریحاتی علاقه مند هستید؟

گر چه سؤالات کلی نیز مفیدند اما سؤالات بسته نیز در مواردی کاربرد دارند، به ویژه زمانی که می خواهید با یک یا دو کلمه پاسخ خود را دریافت کنید. برای مثال پرسید:

"مهمترین تفریح شما چیست؟"

"چند تا دوست صمیمی دارید؟"

تمرین

- حداقل با پنج زوج موفق صحبت کنید و از آنها بپرسید که در جلسات آشنایی قبل از ازدواج چه سؤالاتی از یکدیگر پرسیده اند.
- از طریق مطالعه کتاب های مربوطه یا مشاوره با افراد متخصص با سؤالات مهم این مرحله آشنا شوید.

از خودتان بپرسید از فرد مورد علاقه ام چه انتظاری دارم؟

قبل از آن که لب به سخن بکشاید و از انتظارات خود برای فرد مورد علاقه تان حرف بزنید، ابتدا آن ها را برای خود تکرار کنید. برای این کار کاغذ و خودکاری بردارید و انتظاراتی را که از همسر آینده تان دارید، یادداشت کنید. هرانتظاری حتی انتظارات جزئی، بی اهمیت، خنده دار یا خیلی رمانتیک را از قلم نیندازید. مطمئناً فهرست بلند بالایی خواهید داشت؛ این فهرست به شما کمک خواهد کرد تا خود را بهتر بشناسید. سپس خواسته ها و انتظارات غیر منطقی را از انتظارات منطقی و دست یافتنی جدا کنید و انتظارات منطقی خود را شفاف، به طرف مقابل ارائه دهید.

تمرین

- مداد و کاغذی بردارید و انتظارات خود را از فرد مورد علاقه تان یادداشت کنید.

انتظارات خود را با طرف مقابل در میان بگذارید

انتظارات، خواسته ها و قواعدی که برای زندگی داریم، کاملاً شخصی و درونی هستند و دیگران از آن آگاه نیستند مگر این که خود بخوایم آن ها را در جریان بگذاریم. در این راستا، در آشنایی قبل از ازدواج لازم است که طرف مقابل را با انتظارات و خواسته هایی که از زندگی و شریک آینده تان دارید، آشنا کنید. وقتی انتظارات خود را بیان می کنید، بهتر است به جای کلی گویی و مبهم مطرح کردن آن ها، اختصاصی عمل کنید و در مورد آن ها با جزئیات حرف بزنید. برای مثال: اگر مایل اید که همسر آینده تان در کارهای منزل به شما کمک کند، به جای گفتن این جمله که "من مایلیم همسر آینده ام مشارکت بیش تری در کارهای منزل داشته باشد" جمله زیر را بگویید:

"انتظار دارم همسر آینده ام در خرید منزل، پذیرایی از مهمان و نظافت منزل با من همکاری کند و دلم می خواهد نظر شما را در این مورد بدانم"

بیان اختصاصی انتظارات و خواسته ها، نوعی شفاف سازی محسوب می شود و طرف مقابل به خوبی در جریان انتظارات شما قرار خواهد گرفت.

بنابراین انتظارات و خواسته های خود را با جزئیات به طرف مقابل انتقال دهید. از کلی گویی و ابهام بپرهیزید و اختصاصی عمل کنید و بر جزئیات مهم تاکید کنید. به این ترتیب به طرف مقابل فرصت می دهید تا با دنیای شما آشنا شود و شما را بهتر بشناسد. به یاد داشته باشید که هر چه قدر اطلاعات دقیق تری از خود ارائه دهید، به طرف مقابل در تصمیم گیری کمک بیشتری می کنید. در عین حال از طرف مقابل نیز باید چنین انتظاری داشته باشید. از او در خواست کنید که خواسته ها و انتظارات خود را با جزئیات بیان کند، به این ترتیب به شناخت بهتری از او می رسید.

تمرین

- به نظر شما بیان انتظارات در روابط قبل از ازدواج تا چه اندازه مهم است و چرا؟

موفقیت را چگونه تعریف می کنید؟

کد مقاله: ۹۰۰۲۳

یکی از دلایل موفق نشدن افراد این است که آنها تعریف مشخصی برای موفقیت ندارند. تعریف خود را از موفقیت بازنگری کنید و وقتی تعریف و مسیر شما مشخص شد طبق مسیر پیش بروید. تعریف موفقیت برای هر فرد با توجه به خصوصیات شخصی و نیازهایش متفاوت است. شما ممکن است موفقیت را پولدار شدن یا پیدا کردن شغل مناسب یا قبول شدن در امتحانات تعریف کنید. اگر تعریف مشخصی از موفقیت نداشته باشید، در واقع هدف روشنی ندارید که به سوی آن حرکت کنید. اگر بخواهید بدون هیچ گونه تغییری در مسیر همیشگی بمانید، پس چگونه می توانید موفق باشید؟ موفقیت یعنی تشخیص، تعریف و حرکت به سوی هدف یا به عبارت دیگر، تشخیص حرکت به سوی هدفی مناسب.

چنانکه گفته شد افراد مختلف تعاریف متفاوتی از موفقیت دارند، اما برخی ویژگی ها در همه تعاریف مشترک است از جمله:

خلوص: خودتان باشید. سعی کنید با صداقت با دیگران رفتار کنید و مانع ابراز عقاید آنها نشوید و آنها را فریب ندهید. در گفتار و رفتار خود صداقت داشته باشید، حتی اگر دیگران صادق نباشند یا نتوانسته اند که باشند. اصول اخلاقی را در مناسبات خود با دیگران رعایت کنید.

فروتنی و تواضع: خودتان را بهتر از دیگران جلوه ندهید. فروتن و متواضع باشید تا فردی قابل تقدیر و احترام برای دیگران باشید.

ادب و مهربانی: بیشتر عبارات های پندآمیز، ارزشمند است. با پیروی از عبارتهایی که ادب و مهربانی را بهترین روش می دانند مسیر موفقیت را خواهید پیمود.

پیروی از ارزش ها: همیشه از ارزش های قلبی خود پیروی کنید. این ارزش ها معمولاً قابل اعتماد و درست است. تحت تأثیر موقعیت و افراد دیگر قرار نگیرید و در اتخاذ رفتارها و ارزش های اخلاقی که معتقدید اساساً درست است ثابت قدم باشید. اجازه ندهید نیروی شما را از مسیر صحیح خود منحرف کند و به سقوط و ویرانی شما منجر گردد.

شفاف بودن: باید اهداف و مقصودتان را روشن کنید و بکوشید تا به آن برسید و راه های جدید برای آرمان های تازه پیدا کنید. واضح بودن اهداف به آرامش می انجامد و شما را به سرعت به اهدافتان می رساند.

متمرکز بودن: تمرکز یکی از ویژگی هایی است که باعث موفقیت شما می گردد. اگر بر کاری که می خواهید انجام دهید متمرکز باشید، خیلی دقیق مسیر را طی می کنید و شکست نخواهید خورد. به زمان بندی توجه کنید. کارهای بی نتیجه را شروع نکنید. همیشه برای رسیدن به هدف، تمرکز کنید و رفتاری با ثبات در پیش بگیرید. به هر حال عجله نکنید، اما برای رسیدن به هدف زمان بندی کنید. روح و جسم خود را برای رسیدن به هدف متمرکز کنید.

تفکر خلاق: توانایی استفاده از قدرت ادراک و افزایش آن از طریق حل مسئله موجب می شود راه های متفاوت را جهت حل مسئله پیدا کنید. درباره چگونگی برخورد با نیازهای اطرافیان از طریق نشان دادن روش های حل مسئله ساده و آسان تفکر خلاق را در خود تقویت کنید.

بعد از تعریف موفقیت و شناسایی برخی و ویژگی های آن، این پرسش مطرح می شود که چرا افراد راه های تازه را برای رسیدن به اهداف خود آزمایش نمی کنند؟ باید گفت در پیش گرفتن روش های تکراری شاید به این سبب است که فرد به آنها بیشتر تسلط دارد و نتایج این روش ها نیز برایش روشن تر است. بیشتر افراد کاری را انجام می دهند که به آن عادت کرده اند. انجام دادن کارهای تکراری راحت تر است، هر چند نتایج متوسطی داشته باشد. فکر تغییر در هر زمینه از زندگی، ما را به وحشت می اندازد زیرا برخلاف تصویری است که از زندگی خود در ذهن ساخته ایم. بشر به راحتی توانایی انجام هر کاری را دارد و فقط باید برای ایجاد تغییرات از توانایی های خود استفاده کند. ذهن ما قابلیت مشاهده، پذیرش، مردود کردن یا تفکر درباره هر مسئله ای را دارد. بیشتر افراد برای زندگی خود اهداف متعالی در نظر نمی گیرند و زندگی یکنواخت و متوسط را ترجیح می دهند.

اگر توانایی های بالقوه خود را بشناسید و تصمیم بگیرید بر عادت های همیشگی خود

غلبه کنید، حرکت به سمت موفقیت را سرعت می بخشید. باید راه دستیابی به سطوح بالاتر موفقیت را در ذهن خود تغییر دهید و روش های خود را محدود نکنید. برای تغییر و کسب موفقیت، این مراحل را در نظر بگیرید:

۱. چرایی آرزوهایتان را تشخیص دهید

واژه «چرا» انگیزاننده ای بزرگ برای رسیدن به تعریفی مناسب از موفقیت است. چه می خواهید؟ و «چرا» می خواهید این کار را انجام دهید؟ دلیل اساسی شما برای رسیدن به این هدف چیست؟ رویاهای شما از جهان آرمانی، از دوران کودکی تا بزرگسالی، چیست؟ فقط باید از دلایل خواست هایمان آگاه باشیم. انگیزه ها و دلایل به ما کمک می کند تا به موفقیت دست یابیم.

۲. شیوه زندگی آرمانی خود را تجسم کنید

شیوه جاری زندگی شما برگرفته از تصویر ذهنی شما از زندگی در ناخودآگاه شماست. اگر شما بخواهید نتایج زندگی خود را تغییر دهید باید ابتدا تصویر ذهنی خود را تغییر دهید و اگر صرفاً نتایج را تغییر دهید بعد از مدتی چیزی که به آن عادت کرده بودید و جزء تصویر ذهنی شما بوده است، برمی گردد. بنابراین بکوشید تصویر ذهنی خود را تغییر دهید تا به نتایج دلخواه دست یابید.

۳. ناامید نشوید

در ابتدا ممکن است تجربه جدید به نتیجه جدید منجر نشود. تصویر جدید باید مدتی در قسمت های مختلف ذهن شما گسترش پیدا کند نتایج به راحتی به دست نمی آیند باید عمیقاً به انتخابی که کرده اید ایمان داشته باشید و مطمئن باشید که به سوی هدف حرکت می کنید. بسیاری از افراد در این مرحله امید خود را از دست می دهند. اگر در پی ایجاد تغییر و رسیدن به موفقیت هستید بدانید که امکان پذیر است. زیرا بشر قادر است هر چیزی را که اراده کند به دست آورد. توانایی شما نامحدود است. ادامه دهید و هرگز تلاش برای کشف توانایی هایتان ناتمام نگذارید.

۴. تغییرات ضروری را در نظر بگیرید

قبل از حرکت به سوی تغییر یا روش تازه برای رسیدن به هدف، ابتدا باید از چیزی که می خواهید تغییر دهید، آگاه باشید. باید از تفاوت بین چیزی که هستید و چیزی که می خواهید باشید و هدفان از این تغییر آگاه باشید. باید تشخیص دهید که برای رسیدن به موفقیت چه تغییراتی ضروری است. پس از آن، تغییرات را با موفقیت آغاز خواهند شد. شاد باشید و اهداف را بی پروا و با شهامت ابداع کنید. برای رسیدن به توانایی های کامل خود بکوشید و عادت به روش های کسب موفقیت را در خود ایجاد کنید.

"موفقیت خود به خود به دست نمی آید، به خداوند توکل کنید و برای کسب آن بکوشید"



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین پور،

کاظم غنی آبادی

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 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