



در این شماره می‌خوانید:

- سلام نوروز
- مسیر رسیدن به موفقیت
- پنج راهکار خودمراقبتی
- همدل باشیم، اگر چه همزبان نیستیم



مسیر رسیدن به موفقیت

عوامل بسیاری در رسیدن به موفقیت دخیل هستند. در این مقاله به چند مورد از موارد تأثیرگذار در رسیدن به موفقیت پرداخته می‌شود.

۱. زندگی خود را برای کاری که دوست ندارید تلف نکنید.

علاقه در هر زمینه‌ای به شما کمک می‌کند که بهتر کار کنید و موفقیت‌های بیشتری کسب کنید. در واقع، علاقه‌مندی یکی از عوامل مهم رشد و پیشرفت است. علاقه موجب می‌شود سخت کار کنید، کارتان را به بهترین روش انجام دهید، اشتیاق زیادی به آن داشته باشید و نهایت تلاش خود را برای رسیدن به موفقیت بکنید. حتی اگر شکست بخورید، زود ناامید نمی‌شوید و تا حصول نتیجه ادامه می‌دهید. برای مثال: اگر علاقه‌مند به رشته تحصیلی خود باشید، سخت درس می‌خوانید، کتب بسیاری را در زمینه رشته خود مطالعه می‌کنید و تا جایی که ممکن است اطلاعات خود را در آن زمینه افزایش می‌دهید. اگر بر اساس علاقه دیگران رشته یا شغل خود را انتخاب کنید، نمی‌توانید در مسیر صحیح گام بردارید. علاقه برای به‌دست آوردن هر موفقیت کوتاه‌مدت یا بلندمدتی بسیار ضروری است. اگر کاری را که انجام می‌دهید دوست نداشته باشید، موفقیت مورد انتظارتان را کسب نمی‌کنید و آن را در حد متوسط انجام می‌دهید.

ز کوی یار می‌آید، نسیم بـاد نوروزی ازین باد ار مدد خواهی، چراغ دل برافروزی

(حافظ)

دو قدم مانده به بهار، نرم نرمک بهار از راه می‌رسد، زمستان سپری می‌شود و سال جدید آغاز می‌شود. سال گذشته را با تمام فراز و نشیب‌هایش پشت سر گذاشته‌ایم و امیدواریم سال بسیار خوبی در پیش رو داشته باشیم. اسفندماه حال و هوای دیگری دارد بوی بهار می‌آید بوی نو شدن، عطر تازگی، امید و زندگی دوباره. بهار فصل شورانگیزی است و در نوروز، نخستین روز بهار، سال نو، طبیعت نو و زندگی دوباره آغاز می‌شود.

چه زیباست در تمام طول سال در مواقع سختی و مشکلات همدل و همراه هم باشیم قدمی هرچند کوچک در جهت حل مشکل هم نوع خود برداریم و از شادی‌های یکدیگر لذت ببریم و تا می‌توانیم به نشر شادی بپردازیم، همچنین از هم‌اکنون برای رسیدن به موفقیت و خواسته‌های خود، مسیر و راه رسیدن به آن را مشخص نماییم. و مهم‌تر از همه باید در جهت مراقبت از خود گام‌های مؤثر و مفیدی برداریم.

در این یک‌ماه باقی‌مانده خود را آماده ورود به سال نو و اتفاقات جدید می‌کنیم، همه ما دلمان می‌خواهد سال بسیار پر بار و خوبی داشته باشیم و همه برای هم آرزوهای خوب می‌کنیم. بیاید در تمام طول سال سعی کنیم این شور، هیجان، عشق، امید و خواسته‌های خوب برای خود و دیگران داشته باشیم و در مسیر رسیدن به آن‌ها گام برداریم. با توجه به شروع سال جدید در این شماره سعی شده است مطالبی در خصوص رسیدن به این خواسته‌ها در نظر گرفته شود.

علاقه فرد را به تحرک وامی‌دارد. علاقه مشوق انسان است. انسان‌های علاقه‌مند از تلاش دست برنمی‌دارند و خستگی‌ناپذیرند. تلاش، استمرار و پافشاری بر اهداف موجب پیشرفت می‌شود و انگیزه‌های قوی برای رسیدن به هدف را در فرد ایجاد می‌کند. عشق و علاقه موجب بروز خلاقیت برای غلبه بر مشکلات می‌شود. عشق به کار ترس فرد را از بین می‌برد. فرد علاقه‌مند تلاش بیشتری می‌کند و به همان نسبت موفقیت بیشتری کسب می‌کند. به دنبال آن انگیزه فرد افزایش می‌یابد و افزایش انگیزه موجب تلاش بیشتر می‌شود. درواقع، علاقه نیروی انگیزشی قوی ولی ناملموسی در فرد به وجود می‌آورد و به او احساس شکست‌ناپذیری می‌دهد. علاقه فرصت‌های جدیدی را برای شما ایجاد می‌کند.

بر روی کارهایی که قرار است در زندگی انجام دهید تمرکز و فهرستی از این کارها تهیه کنید. این لیست می‌بایست با توجه به علائق و اهداف شما تنظیم شود نه براساس خواسته‌ها و پیشرفت‌های دیگران یا مسیرهایی که آن‌ها رفته‌اند. باید از تجربیات دیگران استفاده بهینه بکنید ولی کورکورانه دنباله‌رو دیگران نباشید. البته، لازم است در هر مسیری که گام برمی‌دارید پرسش‌های ذیل را از خودتان بپرسید:

* به چه کارهایی علاقه‌مند هستم؟

* آیا به کاری که می‌خواهم شروع کنم علاقه دارم؟

* چه چیزی من را جذب می‌کند؟

* چه عواملی موجب پیشگیری از هدررفتن زمان می‌شود؟

* چه مواردی در این کار من را خوشحال می‌کند؟

هیچ‌گاه، در زندگی کاری را دنبال نکنید که دیگران به انجام آن اصرار می‌ورزند و آن را برایتان مناسب می‌دانند یا اینکه چون فرد دیگری آن کار را انجام داده و موفق شده است پس من نیز انجام دهم و موفق می‌شوم. ابتدا، باید علاقه‌مندی، توانایی و استعداد خود را در آن زمینه ارزیابی و سپس اقدام کنید. درواقع، لازم است برنامه‌ریزی کنید و در صورتی که با اهداف و علائق شما همخوانی داشت، انتخابش کنید ولی اگر صرفاً طبق نظر دیگران حرکت کنید، احتمال شکست بیشتر است.

۲. برنامه‌ریزی داشته باشید.

برای انجام هر کاری برای خودتان زمان در نظر بگیرید تا آن را به‌طور کامل انجام دهید. بدون در نظر گرفتن زمان لازم برای انجام هر کاری امکان موفقیت در آن کاهش می‌یابد. در این زمینه باید سعی کنید برنامه‌زمانی داشته باشید. این برنامه‌ریزی می‌بایست شفاف، دقیق، واضح و قابل‌دستیابی باشد.

درواقع، یکی از کارهای مهمی که باید برای رسیدن به اهدافتان انجام دهید برنامه‌ریزی است. در برنامه‌ریزی باید موانع را ببینید و واقع‌بینانه برای مشکلاتی که برایتان پیش می‌آید راه‌حلی در نظر بگیرید چون اجرای هیچ برنامه‌ای بدون بروز مشکل و اتفاقات غیرمترقبه نیست.

در زندگی قبل از اینکه به کاری بپردازید حتماً آن را بررسی کنید و برای حرکت در مسیر رشد برنامه‌ریزی داشته باشید. هنگام برنامه‌ریزی به این سوالات پاسخ دهید:

* چگونه می‌توانید بر موانع غلبه کنید و بهای آن چیست؟

* آیا نیازمند کمک گرفتن از دیگران هستید؟

* آیا زمانی را که در نظر گرفتید برای رسیدن به اهدافتان کافی است؟

۳. مصمم باشید

در رسیدن به هدفی که دارید سرسخت، مصمم و با پشتکار باشید. درواقع، به کار خود و توانایی‌هایتان ایمان داشته باشید. در مسیری که

حرکت می‌کنید به خودباور داشته باشید. بدون پشتکار، تلاش و اراده امکان رسیدن به اهداف وجود ندارد حتی اگر تمام امکانات مهیا باشد. صبور باشید. برخی از افراد نتایج سریع می‌خواهند ولی اغلب صبرکردن راهی عاقلانه است «**صبر تلخ آمد ولیکن عاقبت میوه شیرین دهد پرمفعت**». برای صبرکردن باید قوی باشید به‌خصوص وقتی که باید زمانی طولانی در انتظار بمانید.

نتایج باارزش به‌ندرت راحت به دست می‌آیند و معمولاً نیاز به زمان و کوشش شبانه‌روزی دارند. در طول راه انسان‌ها و حوادث پیش‌بینی‌ناپذیر زیادی ممکن است شما را از مسیر منحرف کنند، از سرعت شما بکاهند و سر راهتان قرار بگیرند. مشکلات همیشه پیش می‌آیند باید انتظارشان را داشته باشید. قوی‌بودن شما را یاری می‌کند تا آن‌ها را حل کنید و به کارتان ادامه دهید بدون اینکه از پا درآیید و منفی‌گرا شوید. پیش‌بینی‌کردن مشکلات و آماده‌شدن برای آن‌ها باعث می‌شود که منابع کافی و زمان مناسبی را که در اختیار دارید از دست ندهید و مانع غافلگیری‌هایی شوید که برایتان گران تمام می‌شوند.

۴. کسب دانش کنید.

بدون دانش هیچ شانس ندارید. مطالعه کنید، اطلاعات لازم را کسب کنید و به نفع خود از آن‌ها استفاده کنید. **یادگیری هسته اصلی موفقیت است.** اگر بدون مطالعه کافی کاری را شروع کنید، زمان خود را از دست داده‌اید. همیشه، در هر زمینه‌ای (تحصیلی، کاری) مطالعات بسیاری انجام دهید و دانش لازم را کسب کنید تا بهتر تصمیم بگیرید و بهترین عملکرد را داشته باشید. کسب دانش به حوصله و تمرین نیاز دارد. به‌طور مداوم، کتاب‌ها، مقاله‌ها و وب‌سایت‌ها را بخوانید تا هر چیز ممکن را درباره علاقه‌تان یاد بگیرید.

بذر یادگیری تقریباً هر جایی قابل رشد است. راجع به کاری که دارید همیشه چیزی برای دانستن بیشتر وجود دارد.

۵. شاهد هر کاری انجام‌دادن آن است.

دانش به‌تنهایی کافی نیست (علم بدون عمل مثل زنبور بدون عسل است). باید متناسب با دانش خود عمل کنید و آن را به کار ببندید چون انجام‌دادن روشی است که با آن یاد می‌گیرید. شاید تجربه کرده باشید زمانی که مطلبی را به فردی آموزش می‌دهید، بهتر آن را یاد می‌گیرید. افراد بسیاری ترس از شکست دارند به همین دلیل وارد عمل نمی‌شوند و راه‌های جدید را آزمایش نمی‌کنند. آن‌ها تصویرسازی ذهنی می‌کنند، مذاکره می‌کنند، برنامه‌ریزی می‌کنند و دانش و اطلاعات لازم را در زمینه موضوع مورد نظر خود جمع‌آوری می‌کنند ولی قدم اصلی و مهم را که وارد عمل شدن است، برنمی‌دارند.

شما باید شجاع باشید. تسلیم‌نشدن نیاز به شجاعت دارد، زیرا شجاعت نقطه مقابل ترس است. نباید اجازه دهید که ترس، قدرت حرکت را از شما بگیرد. گاهی، با استعدادترین آدم‌ها نیز شکست می‌خورند. آن‌ها که موفق می‌شوند با اعتمادبه‌نفس جلو می‌روند و هیچ‌گاه تسلیم دیگران نمی‌شوند. درواقع، شجاعت باید بلاعلاقه ادغام شود تا شما در مسیر رسیدن به اهدافتان پیش بروید.

نکته آخر اینکه:

* سعی کنید در راه رسیدن به موفقیت کمک به دیگران

مدنظرتان باشد (مالی یا آموزش به دیگران و...)

* آموزش و عملکرد موتور محرک موفقیت است. موفقیت

بدون آموزش ناممکن است.



پنج راهکار خودمراقبتی

ب) مراقبت از روابط اجتماعی خود

ما موجوداتی اجتماعی هستیم و به داشتن روابط مؤثر با دیگران نیاز داریم، اما متأسفانه در گیرودار کارهای روزمره و زمان‌هایی که سرمان شلوغ می‌شود این مهم را پشت گوش می‌اندازیم. بنابراین، وقتی را که باید به ملاقات با دوستان و معاشرت با دیگران صرف کنیم، به انجام کارهایمان اختصاص می‌دهیم درحالی‌که برای سلامتی و داشتن حال خوب نیاز به زمان و انرژی داریم تا برای ایجاد و حفظ روابطمان با دیگران صرف کنیم. نیاز هرکدام از ما به برقراری ارتباط با دیگران متفاوت است (برای همین است که نمی‌توانیم بگوییم همه ما برای حفظ سلامتی باید مثلاً روزی دو ساعت با یکدیگر تعامل داشته باشیم). هرکدام از ما برای برآوردن سطح نیاز اجتماعی خود، که منحصر به خودمان است، باید مقداری از زمانمان را به برقراری ارتباط و تعامل با دیگران اختصاص دهیم. پس باید میزان نیاز خود را به تعامل و رفت و آمد با دیگران بشناسیم و در برنامه‌ریزی‌های روزانه‌مان حتماً این زمان را به مرادده با دیگران بپردازیم.

ج) مراقبت از سلامت روانشناختی خود

ما به چه چیزهایی فکر می‌کنیم؟ دربارهٔ رویدادها و اتفاقات چطور فکر می‌کنیم؟ چه چیزی را وارد فضای ذهنی‌مان می‌کنیم؟ همه این‌ها سلامت روان ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. هرکدام از ما برای شاداب نگه‌داشتن مغز و ذهنمان روش‌های مختلفی را امتحان می‌کنیم. بعضی از ما ترجیح می‌دهیم بازی‌های فکری انجام دهیم (مثلاً: پازل درست کنیم) و بعضی از ما ترجیح می‌دهیم فیلم ببینیم. به علاوه، باید برای سلامت بیشتر ذهنمان از شیوه‌هایی مثل پذیرش و شفقت با خود استفاده کنیم تا ذهن سالم‌تری داشته باشیم.

د) مراقبت از عواطف خود

همه ما ناگزیر عواطف ناخوشایند را ادراک می‌کنیم. برای حفظ سلامتی و مراقبت از خودمان باید مهارت‌های مقابله‌ای مناسب را بشناسیم تا بتوانیم در مقابل عواطف ناخوشایند مثل: خشم، اضطراب و ناراحتی واکنش‌های مناسب نشان دهیم و از سلامت عواطف خود مراقبت کنیم. به علاوه، ما باید به طور منظم و با شیوه‌ای مناسب عواطفمان را ابراز کنیم. برای رهایی از عواطف ناخوشایند و مدیریت آن‌ها ممکن است شیوه‌های مختلفی را انتخاب کنیم (مثلاً: با دوستان حرف بزنیم یا به فعالیت دل‌چسبی بپردازیم). فرقی نمی‌کند کدام شیوه را انتخاب می‌کنیم. مهم این است که برای سلامت عاطفی خود زمان بگذاریم و فعالیت‌هایی را به این منظور در برنامه‌های روزمره‌مان بگنجانیم.

ج) برنامه‌ریزی برای مراقبت از خود.

همان‌طور که پیش از این مطرح شد، بسیاری از ما به‌واسطهٔ ازدحام برنامه‌هایمان گاه فراموش می‌کنیم مراقب ابعاد مختلف انسانی‌مان باشیم. از طرفی، برنامه‌های خود مراقبتی برای همهٔ افراد مشخص و یکسان نیست، زیرا نیازهای افراد متفاوت است. پیشنهاد می‌کنیم برنامه‌ای با در نظر گرفتن همهٔ این ابعاد بنویسیم و به آن پایبند بمانیم. لازم است بدانیم که به کدام‌یک از ابعاد کمتر توجه کرده‌ایم تا حتماً آن را در برنامه‌ریزی‌مان لحاظ کنیم. با توجه به اینکه در آستانهٔ ورود به سال جدید هستیم، بیاید از هم‌اکنون برنامه‌های خودمراقبتی را تنظیم و اجرا کنیم و سال جدید را سالی برای مراقبت از خود در نظر بگیریم.

همه ما به دنبال راهکارهایی برای رهایی از تنش‌ها و نگرانی‌ها هستیم، اما واقعیت این است که هیچ راهکاری بدون در نظر گرفتن اصول خود مراقبتی برای کسب آرامش مؤثر نیست و حال ما را خوب نمی‌کند. تصور کنیم که قصد داریم مراقبه کنیم درحالی‌که عادت نداریم به قدر کافی و با کیفیت بخوابیم یا اینکه ورزش می‌کنیم، اما مراقب تغذیه‌مان نیستیم و غذاهای ناسالم می‌خوریم. ما نمی‌توانیم منابع تنش‌زا را از محیط پیرامونمان حذف کنیم. بنابراین، ناگزیریم تاب‌آوری‌مان را افزایش دهیم. در مقاله‌ها و تحقیقات علمی زیادی ثابت شده‌است که بدون رعایت اصول خودمراقبتی نمی‌توانیم تاب‌آوری‌مان را مقابل منابع تنش‌زا افزایش دهیم. وقتی از خودمان مراقبت کنیم، مقابل تنش‌ها مجهزتر و توانمندتر هستیم و بهتر زندگی می‌کنیم.

متأسفانه، بسیاری از ما نگرش درستی دربارهٔ خودمراقبتی نداریم. تصور می‌کنیم اقدامات مربوط به خودمراقبتی اهمیت چندانی ندارد یا اصولاً عملکردی «تجملاتی» و «غیرضروری» است. این تصور نادرست سبب می‌شود خستگی‌های خود را نادیده بگیریم و در برابر تنش‌ها ناتوان شویم. لازم است در ابعاد مختلف مراقب خودمان باشیم؛ مراقب جسم، ذهن و روحمان.

الف) مراقبت از جسم خود

همه ما شنیده‌ایم که عقل سالم در بدن سالم است. ما مسئول بدنمان و حفظ سلامت جسمانی‌مان هستیم. باید خوب بخوریم، خوب بخوابیم و ورزش کنیم. باید به نیازهای اساسی جسممان توجه کنیم. هر غذایی ارزش خوردن را ندارد و ما با خوردن برخی غذاها به بدن خود آسیب می‌زنیم. وقتی اصول بهداشتی را خوب رعایت می‌کنیم، می‌توانیم به میزان کافی و به شکل مطلوبی استراحت کنیم. یادمان باشد خواب زیاد الزاماً به معنای خواب با کیفیت نیست. باید علاوه بر میزان خواب به کیفیت آن هم توجه داشته باشیم. لازم است در صورت نیاز به ملاقات پزشک برویم، هرچند وقت یک‌بار حتماً وضعیت سلامتی خود را بررسی کنیم و منتظر نمانیم که علائم بیماری شدت پیدا کنند تا به سراغ پزشک برویم. مصرف مرتب داروها، طبق دستور پزشک، و عدم اقدام به خوددرمانی بسیار حائز اهمیت است. برای اطمینان از اینکه به حد کافی مراقب سلامت جسمانی‌مان هستیم یا نه می‌توانیم این سؤالات را از خود بپرسیم:

۱. به اندازهٔ کافی خوابیده‌ایم؟
۲. رژیم غذایی مناسبی را رعایت می‌کنیم؟
۳. مراقب سلامتی‌مان هستیم؟
۴. به اندازهٔ کافی ورزش می‌کنیم؟

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر منصوره السادات صادقی

سردبیر: حمید پیروی

نویسندگان: فاطمه حسین پور، یلدا طبیبی

نگرگس خلیلی اردکانی، معصومه صفری

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: حمیدرضا منتظری

تیراژ: ۴۰/۰۰۰ نسخه



همدل باشیم، اگر چه همزبان نیستیم

شماره مقاله: ۹۸۱۳۰۴

بسیاری از ما سعی به تغییر دادن افرادی داریم که با آن‌ها در ارتباط هستیم. ما زمان زیادی را تلف می‌کنیم تا دیگران را به آن شکلی تبدیل کنیم که خوش آیندمان است حال آنکه بیشتر این تلاش‌ها تا حد زیادی ناموفق‌اند. آیا تابه‌حال به این موضوع فکر کرده‌اید که به جای تغییر دادن دیگران آن‌ها را بپذیرید و درکشان کنید؟ آیا توجه کرده‌اید که وقتی شخصی برایتان حرف می‌زند که شما احساس او را می‌فهمید و اجازه می‌دهید که هیجان خود را ابراز کند چقدر احساس عزت‌نفس، دوست داشته‌شدن و صمیمیت به او داده‌اید و چقدر از خشمش کاسته‌اید؟ یا وقتی خود را جای او می‌گذارید و به مسئله نگاه می‌کنید، چقدر او را می‌فهمید و به او هم احساس فهمیده‌شدن می‌دهید؟ آیا می‌دانید پذیرفتن و درک کردن دیگران یکی از معنوی‌ترین و ارزشمندترین چیزهایی است که به آن‌ها می‌بخشید؟

شکی نیست که هیچ انسانی کامل نیست. افرادی که ما به هر دلیلی با آن‌ها مرتبط هستیم در کنار ویژگی‌های مثبتی که دارند نقاط ضعف و کم و کاستی‌هایی هم دارند همان‌طور که خود ما هم از این قاعده مستثنی نیستیم. با وجود این، یکی از مهم‌ترین راه‌حل‌ها برای ایجاد روابط سالم، مداوم و پایدار با دیگران درک و پذیرش عیب‌های آن‌ها و شادبودن از داشتن تفاوت با آن‌هاست؛ یعنی باید دیگران را همان‌گونه که هستند، بدون اینکه بخواهیم آن‌ها را تغییر دهیم، بپذیریم و دوست بداریم. این نوع پذیرش همه‌جانبه و بی‌قیدوشرط این باور را به دیگران می‌دهد که می‌توانند بدون هیچ واژه‌ای از پذیرفته‌نشدن با ما از احساسات و هیجانات خود حرف بزنند و در ارتباط با ما بدون اینکه بخواهند نقش بازی کنند، خود واقعی‌شان را نشان دهند. یکی از روش‌هایی که قدرت و ظرفیت ما را برای پذیرش و درک دیگران افزایش می‌دهد مهارت همدلی است. همدلی؛ یعنی احساسات و افکار دیگران را به‌خوبی درک کنیم و به احساسات آن‌ها اهمیت بدهیم.

برای اینکه بتوانیم با دیگران همدلی کنیم باید آن‌ها را درک کنیم؛ یعنی افکار و احساسات آن‌ها برای ما روشن باشد و بدون هیچ قیدوشرطی آن‌ها را، همان‌گونه که هستند، بپذیریم. هرچه بیشتر به طرف مقابل توجه کنیم، در همدلی‌کردن موفق‌تر هستیم؛ یعنی باید با زیر نظر گرفتن رفتارهای طرف مقابل افکار و احساسات او را در آن موقعیت خاص برآورد کنیم. هرچه میزان شناخت و آشنایی ما با ویژگی‌ها و شرایط فرد مقابل عمیق‌تر باشد، افکار و احساسات او را بهتر درک می‌کنیم. بنابراین، در روابط صمیمی‌تر و نزدیک‌تر (مثل: رابطه با دوستان، خانواده یا همسر) بستر مناسب‌تری برای درک و پذیرش همدلانه فراهم است. به عبارت ساده‌تر، در همدلی باید بتوانیم بدون اینکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم خودمان را به جای او بگذاریم، از چشم او به مسئله نظر کنیم و او را درک کنیم. همدلی به ما کمک می‌کند تا دیگران را حتی با وجود تفاوت‌هایی که با ما دارند بپذیریم. افرادی که به‌خوبی با دیگران همدلی می‌کنند در برقراری روابط بین‌فردی مؤثر موفق‌ترند. در واقع، این افراد انعطاف‌پذیرتر، قابل‌اعتمادتر و اجتماعی‌تر به نظر می‌رسند. قرار نیست با افکار یا احساسات طرف مقابل موافق باشیم تا با او همدلی کنیم، بلکه فقط باید احساسات و افکار او را با توجه به شرایطی که در آن قرار گرفته است به‌درستی درک کنیم. درک کردن دیگران لزوماً به معنی موافق‌بودن با آن‌ها نیست. ما فقط باید بتوانیم در شرایط بحرانی، دیگران را حمایت کنیم؛ یعنی حس رنج و پریشانی آن‌ها را واقعاً درک کنیم و این احساس را به آن‌ها منتقل کنیم بدون اینکه کارشان را تأیید یا رد کنیم. بیایید با تمرین مهارت همدلی، در سال جدید اطرافیانمان را بیشتر درک کنیم و بدون قضاوت با آن‌ها در ارتباط باشیم.

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام‌مشاور

کافه بازار



سیب اپ



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸