



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۱۱۶ / سال دوازدهم / اردیبهشت ماه ۱۳۹۱

آنچه در این شماره می‌خوانید:

■ درسهایی که در هیچ مدرسه‌ای یاد نمی‌گیریم موضوع: درسهایی برای زندگی بهتر ■ راستی چه کسی مقصر است؟ ... چرا دائماً دنبال مقصر می‌گردیم؟ ■ بهار و تغییرات خلقی ■ غلبه بر فقدان انگیزه در برابر منفی‌گرایی خود اِستادگی کنیم ■ نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج موضوع: صداقت و برگزاری جشن عروسی

درسهایی که در هیچ مدرسه‌ای یاد نمی‌گیریم

کد مقاله: ۹۱۳۳۱

فردی برای رسیدن به موفقیت و امکانات اقتصادی و موقعیتی روابط انسانی خود را فدا کند، در حقیقت این موفقیت یک موفقیت حقیقی نیست. بدون عشق و حمایت خانواده و دوستان زندگی حتی در شرایط مالی ایده‌آل، سرد و بی‌روح است. پیش از حرکت در جاده موفقیت اولویت‌هایمان را مشخص سازیم تا روابط را فدای موفقیت نکنیم.

■ هیچ کس نمی‌تواند موجب شادی شما شود

شاد بودن و آرامش خیال مسئولیت خود شما است نه هیچکس دیگر. هر کدام از ما بایستی بتوانیم با شناخت بهتر خویشتن، نقطه رضایت و تعادل را در خودمان پیدا کنیم. ارتباطات ما کیفیت زندگی ما را ارتقاء می‌بخشد و آن را غنی‌تر می‌سازد اما مستقیماً موجب خوشحالی ما نمی‌شوند بلکه خودمان سبب ساز شادی خود هستیم.

■ مراقب کلمات و رفتار خود باشید

طرز تفکر، کلمات مورد استفاده و رفتار ما شخصیت ما را می‌آفریند. همواره فردی باشیم که به خاطر آنچه هستیم از خودمان رضایت داشته باشیم و خانواده و آشنایانمان در کنار ما احساس افتخار کنند.

■ خودتان، دوستانتان و حتی دشمنانتان را ببخشید

همه ما انسانیم، بنابراین گاهی بیراهه می‌رویم یا اشتباه می‌کنیم. چنانچه این اشتباه تکرار نشد و احساس پشیمانی به همراه داشت قابل بخشیدن است. درگیر شدن دائم با خطاهای خودمان و دیگران زندگی را بسیار سخت می‌سازد.

دروس مدرسه، موضوعات از پیش انتخاب شده و مشخصی هستند که بر پایهٔ رشد عقلانی و روانی هر گروه سنی و با دقت خاصی برگزیده شده‌اند، اما درس‌های زندگی در طول زندگی اتفاق می‌افتند و به دنبال تجربه‌های تلخ و شیرین حاصل می‌گردند، بنابراین سلسله مراتب ندارند و با اولویت خاصی آموخته نمی‌شوند. درس‌های زندگی حاصل برآیند تجربه‌های ما و اطرافیانمان است، مسلماً پایانی ندارد و در هر سنی قابل یادگیری و تکرار است.

در اینجا به چند درس مهم اشاره شده است، شما می‌توانید درس‌هایی به آن بیفزایید:

■ از کاه کوه نسازید

بسیاری مواقع درگیر مسائلی می‌شویم که به خودی خود چندان اهمیتی ندارد، ولی به خاطر نگاه قضاوت‌گر و بدبین ما مسئله، پیچیده می‌شود و سختی‌هایی را برای زمان حال و آینده ایجاد می‌کند.

■ زندگی می‌تواند غیرقابل پیش بینی باشد

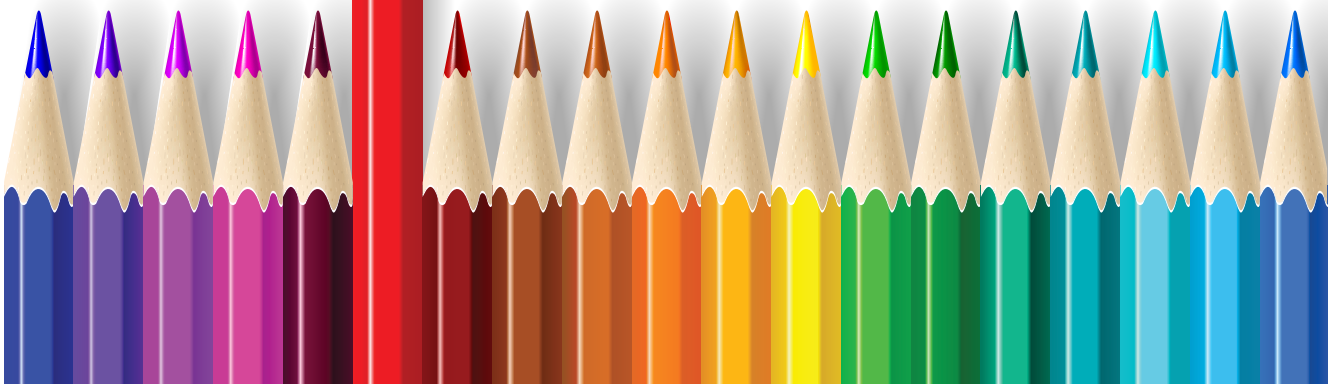
آیا تاکنون این ضرب‌المثل را شنیده‌اید: "آمد به سرم از آنچه می‌ترسیدم" گاهی اوقات در طول زندگی خود درگیر مسائلی می‌شویم که هرگز انتظارش را نداشته‌ایم و شاید دیگران را به خاطر آن موضوع مورد شماتت و انتقاد قرار داده باشیم. همیشه، همه چیز آنطور که در تصور ماست پیش نمی‌رود، پس منتظر غیر منتظره‌ها باشیم. این نگاه به ما کمک می‌کند هنگام مواجهه با مسائل خاص دچار شوک و بهت نشویم و نیز شرایط دیگران را بیشتر درک کنیم.

■ یکی از نامطلوب‌ترین کلمات در هر زبانی، کلمه «من» است

داشتن اعتماد بنفس و رضایت از خویشتن بسیار مطلوب است، اما دائماً از خود گفتن، از موفقیت‌های خود صحبت کردن و از خود متشکر بودن، بیشتر مشخصات یک فرد از خودراضی است تا یک فرد با اعتماد بنفس.

■ روابط انسانی از هر چیزی مهم‌تر است

داشتن روابط سالم انسانی در زندگی هر فرد از مهم‌ترین امتیازات محسوب می‌شود. اگر



راستی چه کسی مقصر است؟

کد مقاله: ۹۱۲۲۸۸۱۱

آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که دائماً انگشت اشاره خود را به سمت دیگران نشانه گرفته‌اید و همه کس و همه چیز را مسبب مشکلات خود می‌دانید؟
آیا استادان باعث شده در امتحان نمره کم بگیرید؟ آیا دوستان ناباب باعث مشکلات فعلی شما شده‌اند؟ آیا والدین تان در تربیت شما ضعیف عمل کرده‌اند؟ راستی چرا عادت کرده‌ایم دائماً دیگران را سرزنش کنیم و آنها را عامل مشکلات خود بدانیم؟ چرا سهم خودمان را در بروز مشکلات نادیده می‌گیریم؟ دلایل زیادی وجود دارد که ما دوست داریم از سهم خودمان بکاهیم یا حتی نادیده‌اش بگیریم. در اینجا به چند دلیل عمده اشاره می‌کنیم:
(۱) یکی از دلایلی که دائماً دنبال مقصر می‌گردیم این است که حقیقتاً هنوز بزرگ نشده‌ایم. معمولاً کودکان وقتی مقصر شمرده می‌شوند به سرعت دیگری را مقصر اصلی خطاب می‌کنند. گویی در بعضی مواقع طبق همان عادت دیرینه کودکی خود عمل می‌کنیم و با مقصر شمردن دیگری بار خود را سبک می‌کنیم.
(۲) گاهی این عادت را از اطرافیان خود یاد گرفته‌ایم و به عبارتی الگوبرداری کرده‌ایم. مثلاً ممکن است والدین، معلمین یا بزرگسالانی که در اطراف ما بوده‌اند هرگز مسئولیت هیچ مشکلی را بر عهده نمی‌گرفته و دائماً دیگران یا ما را مقصر شمرده‌اند. بدین ترتیب ما نیز تابع همین الگو شده‌ایم و همین رفتار را تکرار می‌کنیم.
(۳) اگر فرد مسئولیت‌پذیری نباشیم ممکن است مثل هر کار دیگری بار مشکل خود را نیز بر دوش دیگران بیندازیم و به جای حل مشکل با سرزنش دیگران وقت خود را تلف سازیم.
(۴) گاهی اوقات هم برای فرار از بار احساس گناه، به خودمان می‌قبولانیم که ما مقصر نبوده‌ایم.

چرا باید از سرزنش دیگران دست برداریم؟

هیچ فردی صددرصد درست یا غلط فکر و عمل نمی‌کند، هر فردی بر اساس ارزش‌های فردی و باورهای درونی خود روشی خاص برای فکر کردن و عمل کردن دارد. بهتر است به جای این که سعی کنیم اشتباهات را پیدا کنیم با هدف حل مسئله نگاه عمیقی به موضوع داشته باشیم، در نهایت خودمان مسئول ایم.
سرزنش دیگران به خاطر یک مشکل شخصی، خبر از ناپختگی روانی و انکار مشکل می‌دهد. حتی اگر فکر می‌کنید کسی مشکلی در زندگی شما ایجاد کرده است، خود شما در نهایت مسئول اید و به جای تمرکز بر اینکه چه می‌خواهید بیشتر متمرکز بر اشتباهات و مشکلات موجود می‌شوید.

چگونه بازی سرزنش را متوقف کنیم (۱) با ذهن باز فکر کنید

به مشکلات تکرار شونده یا مسائلی که به اشکال مختلف در موقعیت‌های متفاوت و با افراد متفاوت در زندگی تان رخ داده است توجه کنید.
سوال: عامل مشترک در بین این مشکلات چیست؟
نکته: شما همه جای این موارد حضور داشته‌اید.

(۲) به قدم بعدی فکر کنید

شما قادر نیستید گذشته را پاک کنید یا افراد را تغییر دهید. پس به جای گرفتار شدن در دام "چرا چرا" به "چگونه" بیندیشید و به فکر قدم بعدی باشید. شما می‌توانید خودتان را تغییر دهید و با تغییر چیزهایی در زمان حال، آینده متفاوتی را رقم زنید. کنترل مواردی را که مربوط به شما می‌شود در دست بگیرید. شما می‌توانید بر روی نگرش خود کار کنید و تغییرات چشم‌گیری بر نحوه تفکر و رفتار تان ایجاد کنید.

(۳) بعضی مسائل را رها کنید

به هر مسئله کوچکی گره نخورید، برخی موضوعات ارزش جدی گرفتن را ندارند، دیگران را ببخشید، تجربه بیاموزید و حرکت کنید، توقف در ایستگاه چرا؟ چرا؟ عمرتان را تباه می‌سازد.

❑ خنده بر هر دردی دواست

هر روز خود را به شکلی برنامه‌ریزی کنید که برای شاد بودن و پرداختن به طنز جایی وجود داشته باشد.

❑ نیروی پشتکار را جدی بگیرید

هیچ وقت تسلیم نشوید، همیشه هدف‌ها و رویاهایتان را زنده نگه دارید. حفظ انگیزه و استمرار در انجام کارها یکی از شروط موفقیت است. پشتکار در نهایت شما را به همه چیز می‌رساند.

❑ استفاده طولانی از تلویزیون، کامپیوتر و فضاهای مجازی موجب فرسودگی و آسیب روانی می‌شود

بخش قابل توجهی از زندگی انسان امروز صرف تماشای تلویزیون و ارتباط با اینترنت می‌شود. این سبک زندگی اگر چه دستاوردهای مثبتی نیز دارد ولی در صورت استفاده نامناسب مضرات خاص خود را دارد. متأسفانه این روزها، مطالعه کتاب، استفاده از منابع مطالعاتی صحیح و ورزش کردن کمی رنگ باخته است. بیایید دوباره اولویت‌هایمان را تعریف کنیم.

❑ شکست را بپذیرید

هر یک از ما یک یا چند بار در مسیر هدف‌هایمان شکست خورده‌ایم. شکست‌ها معلمان بزرگی در زندگی هستند و اشتباهاتمان را به ما نشان می‌دهند و عملکردمان را تصحیح می‌کنند. توماس ادیسون نگرش بسیار خوبی نسبت به شکست داشت، او می‌گفت: من شکست نخورده‌ام بلکه ده هزار راه متفاوت پیدا کرده‌ام که موثر واقع نمی‌شود.

❑ از اشتباهات دیگران بیاموزید

ضرب‌المثلی می‌گوید: "عاقل آن است که از اشتباهات خود بیاموزد و عاقل‌تر کسی است که از اشتباهات دیگران نیز می‌آموزد". بنابراین همواره و در هر شرایطی آماده و پذیرای یادگرفتن باشید.

❑ به دیگران محبت و عشق بورزید

زندگی کوتاه است بنابراین از اینکه به دیگران بگویید دوستشان دارید، هراسی نداشته باشید. در ارائه و دریافت عشق سخاوتمند باشید. دوست بدارید و دوست داشته شوید.

❑ همواره به گونه‌ای زندگی کنید که خودتان به وجود خود افتخار کنید

سعی کنید در هر سمتی که هستید بهترین باشید که می‌توانید. بهترین همسر، بهترین والد، دوست، رئیس، کارمند، دانشجو و بدین طریق از دنیا، جهان بهتری بسازید.

و در نهایت بخاطر بسپارید که در مدرسه درسی را می‌آموزید، سپس آزمون می‌دهید، در حالی که در زندگی ابتدا در آزمون شرکت می‌کنید و سپس درس را می‌آموزید، آزمون‌های زندگی را جدی بگیرید.....

بهار و تغییرات خلقی

کد مقاله: ۹۱۲۲۳

با تغییر فصل، رفتار و میزان انرژی، اشتیاق به حضور در جمع و الگوهای خواب تغییر می‌کند. با فرا رسیدن فصل بهار بسیاری افراد احساس خوشایندی دارند، اما در مقابل افرادی نیز وجود دارند که احساسات متضادی را تجربه می‌کنند. در افرادی که دچار افسردگی فصلی هستند، بلندتر و گرم‌تر شدن روزها در فصل بهار جسم و روان آنها را دچار خمودگی می‌کند و عوارضی نظیر خشم، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی در آنها پدیدار می‌شود. علت اصلی افسردگی‌های بهاری به طور مشخص، معلوم نیست اما بسیاری از متخصصان بر این باورند که تغییرات و برهم خوردن تعادل شیمیایی مغز به سبب تابش نور خورشید و گرم شدن هوا از عوامل ایجاد این اختلال است. از طرفی برخی افراد با نو شدن و زیباتر شدن طبیعت به دنبال تغییرات اساسی و جالبی در خود و زندگی‌شان هستند و چون انتظارشان برآورده نمی‌شود، دچار افسردگی می‌شوند. شاید خلق و خوی افرادی که زمینه این افسردگی را دارند با ویژگی‌های فصل زمستان سازگارتر است اما تغییرات فصل بهار و جوش و خروش بهاری نوعی تضاد بین روحیه افسرده آنها و طبیعت پرانرژی و گرم بهار ایجاد می‌کند. روان‌شناسان بروز این نوع افسردگی را تا چند روز بهنجار می‌دانند، اما اگر نشانه‌ها چندین هفته به طول بیانجامد حتما ملاقات روان‌شناس بالینی و روانپزشک لازم است.

تا به حال چند بار برای شما این اتفاق افتاده است که پس از شروع یک فعالیت تازه (مانند یک پروژه شخصی یا ایجاد تحول در فعالیت‌های روزمره و همیشگی) شاهد از دست رفتن سریع نیروی محرک اولیه در خود بوده باشید؟ این رخداد اغلب منجر به افسردگی و رها کردن زود هنگام هدف می‌شود. خیلی از افراد چندین بار در زندگی خود چنین حالتی را تجربه می‌کنند اما باید به خاطر داشت که با کمی اندیشیدن و تأمل می‌توانید از این مرحله احساسی منفی عبور کنید. کلید مهار و کنترل کردن احساسات، فهمیدن آنها است. الگوی طبیعی احساس بشر دارای نقاط اوج و فرود معین است. زمانی که پروژه جدیدی را آغاز می‌کنیم سرشار از مثبت‌نگری هستیم. تمام آن چیزی که ذهن ما به آن مشغول است، رسیدن به منافعی است که انتظارشان را داریم و چون هنوز آغاز نکرده‌ایم، از دشواری‌های مسیر هیچ‌گونه اطلاعی نداریم. این حالت سبب ایجاد غلیان فعالیت فیزیکی در ما می‌شود. به اوج رسیدن فعالیت فیزیکی در ما موجب می‌شود که مسیر پیشروی پروژه به خوبی طی شود. اگر ذهن فرد خلاق هم باشد، حتما می‌داند که این مرحله بسیار رضایت بخش است و فرد احساس می‌کند که هیچ چیز نمی‌تواند جلوی پیشروی‌اش را بگیرد. این موج انرژی به طور غیر قابل اجتنابی در مسیر حرکت خود در نقطه‌ای به پایان می‌رسد. بکار بردن میزان زیادی از انرژی فرد را دچار فرسایش کرده و پس از اینکه مثبت‌گرایی اولیه کم‌رنگ می‌شود فرد به شدت احساس خستگی می‌کند. اگر چه سرشار از انرژی فعالیت خود را آغاز کرده بودید اما پس از آن به وضعیتی از افت انرژی سقوط می‌کنید و در نتیجه دچار افت اعتماد به نفس می‌شوید. درهم آمیختن خستگی با نتایج ضعیفی که تا بدان جا حاصل شده‌اند و آگاهی از ناکامی احتمالی سبب می‌شود که دست از ادامه مسیر برداریم. اما راه‌هایی وجود دارند که در چنین وضعیتی در برابر منفی‌گرایی خود ایستادگی کنیم:

از ابتدا برای چنین مرحله‌ای آماده باشید

احساسات بر اساس ماهیت خود، زمانی که آنها را بشناسیم قدرت تسلط خود را بر ما از دست می‌دهند. هر زمان که خشمگین شدید لحظه‌ای به خود فرصت تأمل درباره علت بروز چنین احساسی را بدهید. زمانی که عقب‌گرد کرده و تأمل کردید، دیگر فهمیدن اینکه احساس خشم شما در نتیجه احساس عدم امنیت یا خودخواهی یا حسادت و ... می‌باشد کار چندان دشواری نخواهد بود. پس از یافتن علت، آن احساس دیگر وجود نخواهد داشت. همین روش در مورد وضعیت از دست رفتن انگیزه نیز کارایی دارد. به جای منفی‌گرایی، کمی به عقب برگردید و موقعیت خود را تجزیه و تحلیل کنید. علت‌های احتمالی را بیابید. آیا از

غلبه بر فقدان انگیزه



کد مقاله: ۹۱۲۲۴



نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

در این شماره می‌خوانیم:

صادق باشید

اوضاع اقتصادی، وضعیت تحصیلی، موقعیت خانوادگی و وضعیت شغلی خود را همان گونه که هست، توصیف کنید. از اغراق، کم رنگ کردن یا حذف برخی واقعیت‌ها خودداری کنید. خود را همان گونه که هستید، معرفی کنید. به این ترتیب به طرف مقابل فرصت می‌دهید تصویر درستی از شما داشته باشد. به علاوه به دیگری نیز صادق بودن را آموزش می‌دهید. ممکن است نگران باشید که اگر طرف مقابل از موقعیت شما سردرآورد، از ازدواج با شما صرف نظر کند. بدیهی است اگر کسی به شما علاقه داشته باشد، شما و موقعیت‌تان را همان طور که هستید، می‌پذیرد. نقش بازی کردن و وانمود کردن به چیزی که نیستید، در واقع به نوعی فرار از خود و فریب دادن دیگران است.

تمرین

□ عدم صداقت در آشنایی‌های پیش از ازدواج با چه انگیزه‌هایی صورت می‌گیرد و چه پیامدهایی به بار می‌آورد؟

جشن عروسی را حذف نکنید

تقریباً بیشتر کسانی که به دلیلی از برگزاری جشن عروسی امتناع کرده‌اند، بعدها از چنین تصمیمی پشیمان شده‌اند. از آنجایی که جشن عروسی یکی از رویدادهای نادر و خاطره برانگیز زندگی هر کسی است، پس سعی کنید این شب خاطره‌انگیز را گرامی بدارید. البته این به معنای برگزاری جشن‌های پرهزینه نیست، بلکه یادبودی شیرین از شروع زندگی جدید است. آنانی که انتظار دارند جشن باشکوهی برگزار کنند یا هزینه گزافی برای عروسی صرف کنند افراط می‌کنند. در مقابل کسانی هم که به هیچ عنوان تمایلی به برگزاری جشن ندارند، تفریط می‌کنند. بهترین حالت وضعیتی میانه است که شامل مراسم متناسب با فرهنگ خانواده‌ها و با حضور دوستان و آشنایان و اقوام نزدیک است. اگر بنا به دلایلی ناچار به صرفه‌جویی در مخارج هستید با پوشیدن لباس عروسی ساده و برگزاری یک مهمانی کوچک خاطره‌ای شیرین از این شب برای خود بسازید.

تمرین

□ حذف جشن عروسی چه امتیازات و چه زیان‌هایی دارد؟

□ نظر شما درباره جشن عروسی چیست؟

نتایجی که بدست آورده‌اید ناراضی و ناامید هستید؟ آیا این احساسات توجیه عقلانی دارند؟ برای شفاف‌تر کردن موضوع، از یک مثال استفاده می‌کنیم: ایجاد یک وب سایت. زمانی که سایت را راه‌اندازی می‌کنید میزان زیادی از انرژی شما گرفته می‌شود. شما در زمینه کارهایی از قبیل طراحی سایت، تشکیل وبلاگ و سازماندهی ترافیک سایت خود کم تجربه هستید و در نتیجه با یک مسیر دشوار برای یادگیری اصول روبه‌رو هستید. پس از چند هفته کاملاً فرسوده و خسته هستید. افسرده می‌شوید، با خود می‌اندیشید که آیا شروع این کار از ابتدا ارزش این همه دشواری را داشته یا نه؟ در واقع هیچ گونه بازدهی نمی‌بینید و شروع می‌کنید به یافتن مشکلات و اشتباهات و لحظاتی پیش می‌آید که به نفع شکست‌ها عقب می‌کشید. در چنین موقعیتی یکی از عوامل اصلی که می‌تواند به شما توانایی غلبه بر از دست رفتن انگیزه‌هایتان را بدهد این است که از قبل خود را برای مواجهه با چنین وضعیتی آماده کرده باشید. در مورد مثالی که مطرح کردیم می‌توان گفت اگر قبل از شروع به کار در مورد راه‌اندازی وب سایت اطلاعات کافی کسب کرده باشید خواهید فهمید که چندین ماه طول می‌کشد تا وب سایت شما با بازدید قابل توجه روبه‌رو شود و در نتیجه شما می‌دانید که نتایج ضعیفی که با آن مواجه هستید کاملاً عادی بوده و می‌توانید به سرعت از این موقعیت عبور کنید. در مثالی دیگر، اگر شما بدانید که کم کردن وزن به میزان ۱۰ کیلو در ماه امری غیرواقعی است، قادر خواهید بود که کم کردن وزن به میزان ۳ کیلو در ماه را کاملاً بپذیرید. اگر احساسات و انتظارات خود را بشناسید، خود را از قبل برای مواجهه و از سرگذراندن این مرحله آماده خواهید یافت. مثلاً یک فرد هنگام اندیشیدن درباره راه‌اندازی وب سایت انتظارات بسیار بزرگی در سر می‌پروراند. رویای راه‌اندازی آگهی‌های تبلیغاتی عده‌ی کثیری از خوانندگان وفادار در ذهن‌اش می‌درخشد. اما اگر بر سیر وقوع احساسات خود واقف باشد، می‌داند که دیر یا زود پس از این مثبت‌نگری فوق‌العاده به مرحله‌ای از افسردگی خواهد رسید و در ذهن نبرد خود را با سیر از دست دادن انگیزه‌هایش می‌بیند و زمانی که همان وضعیت رخ می‌دهد برای رویارویی با آن کاملاً آماده است.

□ استراتژی و انگیزه خود را دوباره مورد ارزیابی قرار دهید

طی کردن این بحران احساسی در واقع خود یک موهبت هم هست چرا که موجب می‌شود تا ما برنامه‌های خود را از چشم‌اندازی تازه مورد ارزیابی مجدد قرار دهیم. در ابتدا مثبت گرایی کور اتفاق می‌افتد. زمانی که انگیزه‌های قوی اولیه خود را از دست دادیم می‌توانیم کمبودهای موجود را ببینیم و آنها را رفع کنیم. می‌توان در این مرحله ناامید شد و دست از کار کشید یا اینکه از این احساسات منفی برای یافتن خطاها و تصحیح آنها بهره جست. زمانی که از گودال بی‌انگیزگی درآمدید، به همه افکار منفی خود دوباره فکر کنید و از آنها در جهت بهبود و ارتقای فعالیت خود استفاده کنید. گاهی منفی بافی چشم را بر روی برخی حقایق باز می‌کند و سبب می‌شود تا در مورد تواناییها و انتظاراتتان واقع‌بینانه ببانددیشید. بدون بروز چنین مرحله‌ای ما تبدیل به فردی با اعتماد به نفس کاذب خواهیم شد. از این مرحله بی‌انگیزگی به عنوان فرصتی برای تأمل دوباره در مورد انگیزه خود استفاده کنید. مثلاً در مسیر راه‌اندازی وب سایت، ذهن فرد آنقدر درگیر منافع مالی این پروژه می‌شود که انگیزه اولیه خود را که تبادل احساسات و عقاید برای دست یافتن به ارتقای شخصیتی و رضایتمندی بوده، کاملاً از یاد می‌برد. اما زمانی که انگیزه خود را در اثر ارزیابی مجدد بدست آورد، دیگر به کمبود فوائد مالی پروژه اهمیتی نمی‌دهد و انگیزه او دوباره باز می‌گردد چرا که درمی‌یابد هدف وی مسائل مالی نبوده است. گاهی هم نتیجه این تأمل، رها کردن یک کار است که می‌تواند تصمیم درستی باشد. اگر کاری را با دلایل اشتباه آغاز کنید خیلی زود با از دست رفتن انگیزه‌هایتان مواجه می‌شوید و در اصل این رخداد مفید است چرا که اجازه می‌دهد تا آنچه را که حقیقتاً سبب انگیزه‌مندی شما می‌شود بیابید. در چنین مواقعی بهترین راهکار متمرکز شدن بر روی یک هدف جدید است. با تردیدهای شخصی خود نجنبید بلکه از آنها به نفع خود استفاده کنید.

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

□ همکاران این شماره: مریم نوری‌زاده، دکتر شهریانو قهاری، فاطمه حسین‌پور

□ ویراستار: سپیده معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری‌زاده

□ امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند، معصومه وقار □ امور مشترکین: مریم فخاریان

□ تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۳۳۶۶ □ لیوگرافی و چاپ: طرح‌ونقش □ تیراژ: ۱۰۵/۰۰۰ 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