



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



سعی می‌کنید، افکار منفی به جریان خود ادامه می‌دهند (مثل بارانی که با شدت هر چه بیشتر می‌بارد) و نگرش‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، درست مثل باران که خیس‌تان می‌کند. شما حق انتخاب دارید و می‌توانید کاری متفاوت با آن چه افکار بارانی برایتان برنامه ریزی کرده‌اند، انجام دهید. می‌توانید به جای تن دادن به نگرش منفی یا ملالت بار، برنامه‌هایتان را دوباره تنظیم کنید. کاری را انتخاب کنید که به انجام آن اطمینان دارید و می‌خواهید حتماً آن را انجام بدهید، حتی اگر افکار بارانی منفی همچنان جریان داشته باشند. این فرصتی استثنایی است که به شما حق انتخاب می‌دهد و می‌توانید روش‌تان را تغییر دهید و کارتان را به هر نحوی انجام دهید. شاید دربارهٔ قرار کارتان بدبین هستید. در همان حال که تمام قرارهای کاری بی‌نتیجه و رقت‌بار قبلی را در ذهن‌تان مرور می‌کنید، این یکی را تا آخر دنبال کنید و همچنان که آماده می‌شوید و لباس می‌پوشید، افکار بارانی‌تان را تحمل کنید. در را باز کنید و قدم در راه انجام آن کار بگذارید.

حتی وقتی باران،
افکار منفی می‌بارند،
باز هم می‌توانید
خیس نشوید.

پذیرفتن یک روز بارانی

چترها را باید بست...

برای بیشتر ما اتفاق افتاده که برای یک روز برنامه ریزی مفصلی کرده‌ایم، ولی با صدای باران از خواب بیدار شدیم. انکار می‌کنیم و بعد به خودمان دلداری می‌دهیم که آسمان صاف می‌شود. کم کم مطمئن می‌شویم که باران، خیال قطع شدن ندارد و بالاخره می‌پذیریم که باران می‌آید و این همه تأسف و تأثر نمی‌تواند قطرات آبی را که از آسمان می‌آید متوقف کند؛ پس مجبوریم که برنامه‌مان را تغییر دهیم. از برنامه تفریح صرف‌نظر می‌کنیم یا به سمت دیگری می‌رویم و تصمیم می‌گیریم که کار دیگری انجام دهیم - کاری که برایمان اهمیت دارد، اما قطعاً همان کاری نیست که از اول قصد انجام آن را داشتیم.

شما ممکن است افکاری داشته باشید که گهگاه مثل باران هستند. افکاری که واقعاً نمی‌خواهید آنها را تجربه کنید. شما نمی‌خواهید درباره کار جدیدتان به نکات منفی فکر کنید یا نسبت به قرار ملاقاتی که گذاشتید، بدبین باشید. اما هر چه بیشتر

من سال جدیدم

من سال جدیدم و در تقویم شما، صفحاتی تازه و نو، صفحاتی که هنوز سیاه نشده است. من فرصت جدیدی هستم برای آنکه هنر زندگی کردن را بیاموزید. من فرصتی دیگرم تا آنچه را که طی دوازده ماه گذشته درباره زندگی آموخته‌اید تمرین کنید و به تجربه درآورید.

هر آنچه به دنبالش هستید در زوایای وجود من پنهان است، منتظر می‌مانم تا به عزم و اراده، بازش یابید. آنچه برایش تلاش کردید و به آن نرسیدید، در وجود من نهان شده است، آنگاه که تعارض‌هایتان را حل نمودید، به شما اهدا خواهم کرد. هر آنچه را که آرزو کردید، اما جرأت انجامش را نداشتید یا همه آنچه را که در حسرتش بودید ولی برایش اراده نکردید، همه و همه با عزم و قصد راسخ دوباره بیدار خواهد شد و به ثمر خواهد نشست. من فرصتی هستم تا با خود بیعت کنید و با خود بگوئید:

من زندگی جدیدی می‌سازم،
فردا روز دیگری است.

سال جدید از راه رسید. اکنون زمان خوبی است تا نگاهی به سال گذشته داشته باشیم و کمی خود را واکاوی کنیم. با این کار متوجه می‌شویم در سالی که گذشت چه کارهایی انجام داده‌ایم و برای سال پیش رو چه کارهایی باید انجام دهیم. در نظر بیشتر افراد لحظه آغاز سال نو فرصتی ایده‌آل است تا به خود قول‌هایی بدهند و اهدافی برای خود مشخص کنند. افراد در تاریخ ۲۹ اسفندماه اهدافی را برای خود مشخص می‌کنند ولی تاریخ بعدی که به آنها مراجعه می‌کنند ۱۲ ماه بعد است، اگر شما در مورد انجام بعضی کارها در سال ۱۳۹۲ تصمیم قاطع گرفته‌اید. عاقلانه است که موانع را برای شروع، کنار بزنید، برنامه‌ریزی کنید و از همان آغاز سال حرکت خود را آغاز کنید چرا

که اگر زمان را از دست بدهید، ناچارید حرکت خود را سریع‌تر کنید یا از اهدافتان دست بکشید.

به خاطر بسپارید که هرگز برای شروع یا ترک یک عادت دیر نیست. مهم نیست که در چه وضعی هستید و چه سنی دارید. اگر سال‌هاست که سیگار می‌کشید می‌توانید آن را ترک کنید، اگر به بیماری خاصی مبتلا شده‌اید می‌توانید به اقدامات سازنده و مثبتی دست بزنید و از این طریق به زندگی خود معنای جدیدی بدهید. مطمئناً در این مسیر با چالش‌ها و موانع گوناگونی روبه‌رو خواهید شد. بی‌تردید بعد از سال‌ها خو گرفتن به یک عادت و الگوی فکری ثابت، تغییر دادن آنها کار ساده‌ای نیست، اما شک نداشته باشید که امکان‌پذیر است. مهم‌ترین نکته این است که باید برای تغییر کردن تصمیم قطعی بگیرید. باید واقعاً بخواهید؛ اگر چه طرز فکر و هدف‌گزینی‌های افراد متفاوت است، اما هنوز هم می‌توان زمینه‌های مشترکی در هدف‌گزینی افراد به ویژه در آغاز سال جدید پیدا کرد:

برای سلامت خود ارزش قائل شوید

اگر دچار بیماری هستید یا پزشک ملاقات کنید و راه درمان آن را پیدا کنید. تمام عادت‌هایی که برای سلامتی‌تان ضرر دارد مانند سیگار کشیدن، خوردن غذاهای حاضری و... را ترک کنید. ورزش کنید و مراقب سلامتی خود باشید. با انجام هر یک از کارهای فوق احساس خوبی خواهید داشت.

دنبال مقصر نگردید

برای این که بتوانید در زندگی خود تغییر ایجاد کنید به دنبال پیدا کردن مقصر نباشید نگرش‌های خود را بازبینی کنید و از خود پرسید چه عواملی در پیشرفت یا پس‌رفت شما موثر بوده‌اند. باورهای مثبت را جانشین باورهای منفی کنید و به این ترتیب زندگی خود را دگرگون سازید. اگر بدبینی و منفی‌بافی خود را رها کنید و دائماً به دنبال مقصر نباشید، دوستان بیشتری خواهید داشت، کمتر احساس تنش خواهید کرد و موقعیت‌های بیشتری برای پیشرفت در اختیار خواهید داشت.

نگرش و عملکرد خود را تغییر دهید

منظور از تغییر، همیشه تغییر مثبت و پیشرفت است. اگر از شغل خود ناراضی هستید، آن را تغییر دهید یا نگرش خود را به کارتان عوض کنید. اگر محل زندگی خود را دوست ندارید به جای دیگری نقل مکان کنید یا خود را به گونه‌ای با وضع موجود سازگار کنید تا احساس مثبت‌تری داشته باشید. اگر به پول بیشتری نیاز دارید سعی کنید مهارت جدیدی یاد بگیرید تا از طریق آن درآمد خود را افزایش دهید، یا در نهایت از میزان مخارج خود بکاهید.

همیشه برای رهایی از مشکلات راه‌هایی وجود دارد. اگر فرد دیگری می‌تواند بهتر از شما عمل کند، مطمئناً شما نیز می‌توانید. همیشه به خاطر داشته باشید تا زمانی که زنده‌اید، نفس می‌کشید و برای رشد شخصیت خود تمایل و اراده دارید، می‌توانید گام‌های تازه‌ای برای رشد و بهبود زندگی خود بردارید. ایجاد تغییرات نو هرگز غیر ممکن نیست.

منفی‌بافی را رها کنید

از کجا تشخیص بدهیم که بدبین یا خوشبین هستیم؟ به احساسات خود رجوع کنید. احساس غم، افسردگی یا ترس، از نتایج منفی‌بافی و بدبینی است. اگر به این شیوه از زندگی ادامه دهید احساس شادی، نشاط و لذت بردن از زندگی را به کلی از دست خواهید داد. کاری که باید انجام دهید این است که الگوی تفکر خود را تغییر دهید و زمانی که افکار منفی به سراغ شما می‌آیند، آن را متوقف کنید. علاوه بر مدیریت احساسات، با افکار منفی و خودانتقادی مبارزه کنید.

عزت نفس‌تان را افزایش دهید.

ارتقاء عزت نفس یکی از مهمترین‌هایی است که باید در این سال جدید بر آن تمرکز کنید. به خودتان ایمان بیاورید. هدف شما افزایش عزت‌نفس‌تان است. این به شما کمک می‌کند تا خود را دوست بدارید و توانایی‌های خود را باور کنید.

راه‌هایی برای ابراز تأسف

سال جدید را با زدودن کدورت‌ها آغاز کنید!

گاهی اوقات خواسته یا ناخواسته موجب ناراحتی دوستان و عزیزان خود می‌شویم و چنانچه اقدامی برای برطرف کردن این کدورت انجام ندهیم رابطه شفاف و سالمی نخواهیم داشت بنابراین باید در چنین مواقعی در یک موقعیت مناسب اقدام کنیم و برای مشکلاتی که به وجود آمده ابراز تأسف کنیم. بدین منظور می‌توانید این توصیه‌ها را به کار ببرید:

۱. پوزش خود را به زبان آورید

دادن گل یا فرستادن نامه، راه خوبی برای معذرت خواهی است اما بهتر است که عذر خود را به صورت شفاهی و رودر رو بیان کنید. چنانچه از فرد مورد نظر دورید یا شک دارید که حاضر به دیدن شما باشد، بهترین راه این است که با او تلفنی صحبت کنید. هنگام معذرت خواهی فقط به گفتن "متأسفم" اکتفا نکنید بلکه توضیح دهید که چرا متأسف‌اید. حتی طرف مقابلتان را مطمئن سازید که دیگر رفتار نادرست خود را تکرار نخواهید کرد. هیچگاه نباید بهانه تراشی کنید یا زیر قولتان بزنید.

۲. از خود صداقت نشان دهید

هرگز به دروغ نگوئید متأسفم. قیافه، حرکات و رفتار شما باید با حرفتان یکی باشد. حتی اگر طرف مقابلتان در تفسیر زبان بدن مهارت نداشته باشد، از روی چهره و لحن بیان شما خواهد فهمید که راست می‌گویید یا خیر.

۳. رفتار صمیمانه و پر عشقی با فرد مذکور داشته باشید

بیشتر مردم پوزش پذیرند. اگر چنین کسی والد، خواهر و برادر، هم‌اتاقی یا دوست نزدیک شماست، او را صمیمانه در آغوش بگیرید. اصولاً این رفتار، می‌تواند روابط عاطفی را از تیرگی درآورد.

مرحله بعدی چیست؟

به هر حال برای تغییر هر چیزی در زندگی، بایستی یک تصمیم جدی بگیریم. زمانی که حتی یک قدم کوچک در این مسیر برداریم، در واقع به سمت جلو حرکت کرده‌ایم. اراده کردن برای تغییر به معنی خارج شدن از یک محدوده راحت و تحمل شرایط جدید تا رسیدن به مرحله ثبات است. اما فراموش نکنیم اگر همان مسیر قبلی را بخواهید طی کنید و کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادید باز هم تکرار کنید، نتیجه جدیدی نخواهید گرفت. باید تلاش جدید و متفاوتی را شروع کنیم، عادت‌های قدیمی را رها کنیم و به استقبال تازه‌ها برویم.

بباید اهدافمان را بنویسیم چرا که مشوق ما در طول سال هستند و به ما انگیزه حرکت می‌دهند. سعی کنید اهداف مهم و ضروری‌تان را پر رنگ، یا با مدادهای رنگی بنویسید. این کار باعث می‌شود همیشه در مقابل چشمان‌تان باشند و در شما انگیزه ایجاد کند.

کاری که باید انجام دهید این است که اهداف را برای خود توضیح دهید. منظور این است که فقط نوشتن روی کاغذ کافی نیست بلکه باید آنها را توصیف کنید و مراحل اجرایی آن را تنظیم کنید.

انضباط و مداومت دو شاخص اصلی هستند که برای رسیدن به اهداف ضروری می‌باشند. نسبت به اهداف‌تان متعهد باشید و از همین حالا شروع کنید، هنوز دیر نشده است.

پر انرژی و با نشاط باشید

حتی اگر در حال حاضر مشکلات زیادی در زندگی خود دارید، از این که هنوز سالم و زنده‌اید و چیزهای زیادی در زندگی دارید خوشحال باشید. زنده بودن و زندگی در زندگی این موقعیت را به شما می‌دهد که اشتباهات خود را جبران کرده و در مسیر درست قدم بردارید. هر روز از خود بپرسید که عوامل شاد آفرین در زندگی شما چیست. خوب فکر کنید و سعی کنید حداقل ۳ دلیل برای شاد بودن خود پیدا کنید.

بیاموزید و اطلاعات خود را با دیگران تقسیم کنید

برای این که فهرست تصمیمات سال جدید خود را کامل کنید، آموزش را به آن اضافه کنید. قطعاً شما در طول سال‌های متمادی چیزهای زیادی یاد گرفته‌اید. چرا این‌ها را به خواهر - برادر کوچکترتان آموزش نمی‌دهید؟ هر روز فرصتی برای یادگیری چیزهای جدید است. اطلاعات خود را با دیگران مبادله کنید. هدف انتشار دانش در سرتاسر دنیا است. یک تصمیم خوب این اجازه را به شما می‌دهد تا خاطره‌ای به یاد ماندنی به نسل بعدی انتقال دهید. هر سال یک میراث معنایی برای جهان بجا می‌گذارد. تقسیم کردن دانش خود را آغاز کنید و سال معنی داری برای خود بسازید.

اقدام کنید

تمام تلاش و انرژی خود را برای رسیدن به اهداف‌تان به کار بگیرید و برای به دست آوردن آنها پافشاری کنید حتی اگر نتایج زود هنگام نصیب‌تان نشود. به خودتان یادآوری کنید که همیشه برای دست یافتن به اهداف، بیشتر از یک راه وجود دارد فقط تلاش‌های خود را به صورت مداوم ادامه دهید و هر از چند گاهی اعمال و اقدامات خود را بررسی کنید تا اشتباهات خود را اصلاح و از تکرار آنها جلوگیری کنید.

تنبلی را رها کنید

تنبلی طیف وسیعی از کارها را در بر می‌گیرد به عنوان مثال آیا در محیط کار تمام وظایف خود را به موقع انجام داده‌اید؟ در فضای آموزشی آیا تمام تلاش خود را نموده‌اید تا نمره خوبی بگیرید؟ در سال جدید تصمیم خوبی که می‌تواند بسیار موثر باشد دوری جستن از تنبلی است. چرا فردا؟ امروز چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ به بهترین نحو وقتتان استفاده کنید. اگر نیاز باشد چند کار را با هم انجام دهید. در سال ۱۳۹۲ تصمیم بگیرید کارهایتان را به موقع به اتمام برسانید و تأثیرات مثبت آن را ببینید. این یک شروع بزرگ برای اهداف سال ۱۳۹۲ است.

مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنید

دایره‌ای را که به دور خود کشیده‌اید وسعت دهید. با افراد زیادی در ارتباط باشید. آنها می‌توانند اطلاعات زیادی به شما بدهند. یک ارتباط خوب می‌تواند برای شما یک رابطه کاری و اجتماعی خوبی ایجاد کند. اجازه دهید افراد وارد زندگی شما شوند. چرا که با صحبت کردن زمینه‌ای را فراهم می‌کنید تا در مواقعی که برایتان مشکلی پیش می‌آید کمک‌تان کنند. این مورد را به فهرست‌تان اضافه کنید تا دوستان زیادی داشته باشید و مهارت‌های ارتباطی‌تان را تقویت کنید. البته چارچوب را در رابطه با دوستان خود رعایت کنید و برای دوستی‌هایتان مرزبندی داشته باشید.

بخشیدن و معذرت خواهی را بیاموزید

اگر کار اشتباهی انجام داده‌اید، هرگز برای معذرت خواهی دیر نیست. مهم نیست آیا آن فرد شما را می‌بخشد یا نه، در هر حال سعی کنید همیشه در عذرخواهی پیش قدم باشید. خالصانه بودن عذرخواهی خود را به شخص مقابل‌تان نشان دهید. اجازه دهید احساس گناه و خشم از شما دور شود تا بتوانید با ذهنی آزاد از آن عبور کنید.

۴. اشتباهات را جبران سازید

چنانچه عمداً یا سهواً به شخصی آسیب رسانده‌اید یا در حشش کوتاهی کرده‌اید، بهترین راه برای عذرخواهی آن است که جبران خسارت کنید و حتی چیزی بیشتر از آنچه به گردنتان است به او تقدیم دارید.

۵. نیکی کنید

وقتی به پدر و مادر، خواهر و برادرتان یا دیگران یک معذرت خواهی بدهکارید، می‌توانید با کمک به آنان در انجام امور خانه، تکالیف و خلاصه روی خوش نشان دادن، دلشان را بدست آورید. این کار مایه خشنودی شما و آنها خواهد شد.





از کمال گرایی دست بردارید

علائق و سرگرمی های یکدیگر را بررسی کنید

یکی از منابع مهم کسب لذت و انرژی، پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه و سرگرمی‌هاست. افراد به دلیل تفاوت‌های فردی، علایق متفاوتی دارند و یکی از مواردی که لازم است در آشنایی‌های پیش از ازدواج به آن توجه شود، این است که بدانید طرف مقابل شما چه علایقی دارد؟ چه سرگرمی‌هایی را ترجیح می‌دهد؟ از چه فعالیت‌هایی لذت می‌برد و تفریحات انتخابی او کدامند؟ در مقابل باید درباره علایق خود با طرف مقابل حرف بزنید؛ پرداختن به این موضوع بسیار مهم است. افرادی که علایق مشترکی دارند به هم نزدیکتر می‌شوند زیرا اوقات فراغت و روزهای تعطیل خود را به فعالیت‌هایی اختصاص می‌دهند که برای هر دوی آنها لذت بخش و جالب است. از طرفی فقدان علایق مشترک با بهانه‌اندن به تفریح و سرگرمی دیگری می‌تواند بر شادکامی روابط زناشویی تأثیر بگذارد. به همین دلیل لازم است که علایق و سرگرمی‌های انتخابی خود را شفاف با دیگری مطرح کنید و در مورد انتظارات خود از اوقات فراغت و روزهای تعطیل با وی حرف بزنید. به این ترتیب به طرف مقابل کمک می‌کنید تا به شناخت بیشتری از شما برسد و با پیامدهای ناهمگونی بین علایق‌تان آشنا شود.

تمرین

- نظر شما درباره نقش علایق و سرگرمی‌های مشترک در شادکامی زندگی زناشویی چیست؟
- در صورتی که یکی از دو طرف، تمایلی به تفریح یا سرگرمی نداشته باشد، طرف مقابل می‌تواند چه رفتاری در پیش گیرد؟

تمرین

به نظر شما کمال‌گرایی چه مشکلاتی را برای فرد کمال‌گرا و طرف مقابل ایجاد خواهد کرد؟

رفتارت بسیار
بهتر از کلامت
نشان می دهد
کیستی.



خدایا!

اگر به یاد آورم که در گذشته چگونه از من مراقبت کرده ای، توکل کردن به تو در زمان حال و سپردن آینده به دستان توانای تو بسیار آسان می‌شود.



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام منتشاور

Payam-e Moshaver
April 2013
Issue 128

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

سرمدبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،
دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین پور،
احمد خالقی، فاطمه صرامی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،
معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم
www.iransco.org

