به نام خدا

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

شماره ۱۴۰
سال چهاردهم
فروردین ۱۳۹۳

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

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره وسلامت

معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی

به روزگار سلامی دوباره باید کرد

کد مقاله ۹۳۱۱

انگشتان ظریف باران روی پنجره می‌رقصد، بوی شیرینی در خانه پیچیده و سبزی برگ‌های تازه شفاف‌تر از همیشه جلوه می‌کند. و اینها همه یک معنا دارد؛ بهار آمده است. نمی‌دانم تحویل سال جدید برایت چه طور بود. کنار عزیزان بودی یا کارها نگذاشتند حتی برای چند دقیقه فراموش‌شان کنی. نمی‌دانم لحظه تحویل سال و در دعای «حول حالنا» از خدا برای «احسن الحال» چه خواستی. نمی‌دانم برای سال جدید چه امیدهایی داری و چه حسرت‌هایی را در سال ۱۳۹۲ جا گذاشته‌ای. فقط می‌دانم فرصت زیبای زندگی برای یک سال دیگر نعمتی با شکوه است که نباید نادیده‌اش گرفت. می‌دانم این بهار به خیلی‌ها رخ ننمود و می‌دانم که می‌دانی باید شکرگزار این نعمت باشی.

بهار که می‌آید، زمین به بوی خاک تازه زنده می‌شود، شاخه‌های جوانه بید به شعف دست افشانی می‌کنند و پرستوهای عاشق نغمه‌خوانی از سر می‌گیرند و تو، ای اشرف مخلوقات خدا، بیشتر از همه فرصت پرگشودن و رخصت زندگی از سر گرفتن داری. از زمین دوباره زنده شدن و از زمان سرزندگی و نشاط بیاموز. بگذار روح حیات در زندگی‌ات جاری شود و نسیم خوش آرامش لحظاتت را لبریز کند. به دلتنگی‌ها فرصت تصمیم‌گیری نده. گرچه دلتنگی‌هایت را نمی‌شناسم اما می دانم توان آن را داری که نگذاری به جای تو و برای تو تصمیم بگیرند. می‌دانم می‌توانی در کنار هر آنچه سختی می‌دانی‌اش زندگی را با توکل و آرامش بسازی. می‌دانم می‌توانی بگذاری آنها راه خود را بروند و تو راه درست زندگی کردن را در پیش‌بگیری.

بهار که می‌آید، هزار آرزوی کهنه دوباره سر باز می‌کند. حسرت‌های گذشته و تصمیم‌های ناکام مانده انگار دوباره چشمک می‌زنند و اراده‌مان را قلقلک می‌دهند. آرزوهایت را نمی‌شناسم اما مطمئنم امسال با عزمی جزم‌تر سراغشان رفته‌ای. می‌دانم می‌توانی دست کم به گوشه‌ای از آنها جامه عمل بپوشانی. می‌دانم پیروزی در انتظار توست. در کنار آرزوهایت، سراغ خودت هم برو. روزگارت را از نو بساز و با رویی گشاده سلامی دوباره مهمانش کن. امسال روزگارت را به دست روزگار نسپار. تو سُکان هدایت تقدیر را به دست بگیر. می‌دانم شاید چیزهایی باشد که نتوانی تغییرشان دهی. می‌دانم گاهی دست تقدیر توانمندتر از دستان ماست، با آنها گلاویز نشو. با تقدیر دست و پنجه نرم نکن. توانت را برای یافتن راه‌هایی بگذار که با وجود همه سختی‌ها تو را به کامیابی برساند. شاید اگر سنگ باشی هیچ کس تکانت ندهد، شاید خودت هم تکان نخوری. اما اگر چنین باشی و حرفت یکی باشد، شاید هیچ وقت نتوانی راه‌های دیگر را برای رسیدن به خواسته‌هایت بیازمایی. امسال کمی از آب بیاموز که گاه مجبور است برای رسیدن به دریا از راه خود بگذرد و مسیرهای دیگر را بگزیند. یادت باشد انعطاف‌پذیری و انعطاف ناپذیری بیش از حد به یک اندازه تو را از خواسته‌هایت دور می‌کند.

> **فرصت زیبای زندگی برای یک سال دیگر نعمتی با شکوه است که نباید نادیده‌اش گرفت.**

این بار در هر بازی باران به روی پنجره و برای هر غنچه تازه شکفته، لبخند بزن.

سال نیکت را از همین بهار آغاز کن.

بیایید در سال جدید افکارمان را نو کنیم

کد مقاله ۹۳۱۲

همزاد همیشگی ما باورهای ما هستند. با ما زاده می‌شوند، قد می کشند و می‌بالند. باورها قدم به قدم و حتی پیشاپیش ما گام بر می‌دارند، تصمیم می گیرند و ما را در بسیاری موارد به تبعیت وا می‌دارند. این باورهای ما هستند که تصویری از خود، دیگران و دنیای پیرامون در اختیار ما قرار می‌دهند و تعیین کننده رفتار و عملکردمان هستند باورهای سازنده همواره یاریگر ما در تغییرات مثبت و زیبای زندگی هستند، حال آنکه نگرش‌های مخرب می‌تواند آسیب‌رسان باشند. این ما هستیم که به باورهای ویرانگر فرصت جولان می‌دهیم. به آنها اجازه می‌دهیم تا آرامش و زیبایی زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهند و مانع پیشرفت‌هایمان شوند. ما ناخواسته و بارها و بارها این افکار را با خود مرور می کنیم و در هر موقعیتی به کار می‌بندیم. تا آنجا که باورهای سازنده و منطقی کاملا محو می‌شوند و جای خود را به این افکار نادرست می‌دهند. ما می‌توانیم با شناسایی و بازبینی این باورها و آگاهی از اثرات مخرب آنها زندگی و روابط شادتر و پربارتری برای خود بسازیم. البرت الیس، یکی از روان‌شناسان مطرح، ده مورد از باورهای غیرمنطقی را مطرح می‌کند. این باورها نقش عمده‌ای در بروز رفتارهای غیرمنطقی دارد. تصمیم با ماست. اختیار را به دست آنها دهیم یا آنها را به اختیار خود درآوریم.

آشنایی با چند باور غیرمنطقی

۱. ما در تمام زندگی‌مان باید مورد عشق و تایید نزدیکان و دوستان صمیمی باشیم.

۲. انتظار بیش از حد از خود داریم، همیشه به ویژه در حیطه‌های مهم زندگی، باید کارآمد و موفق باشیم.

۳. دیگران هرگز نباید عصبی و غیرعادلانه رفتار کنند، در غیر اینصورت حق داریم آنها را سرزنش کنیم و آنها را بد، بدجنس و منفی ارزیابی کنیم.

۴. وقتی با ما بدرفتاری شده و یا بسیار مغبون شده‌ایم حق داریم همه چیز را بد، وحشتناک و فاجعه‌آمیز بدانیم.

۵. وقتی تحت فشار و شرایط غم‌انگیز هستیم، نمی‌توانیم احساسات‌مان را مدیریت کنیم یا تغییرشان دهیم.

۶. اگر موقعیتی خطرناک و ترسناک است باید به آن به طور افراطی فکر کنیم و دیوانه‌وار بخواهیم از آن بگریزیم.

۷. به راحتی می‌توانیم از رویارویی با مشکلات و مسئولیت‌های فردی بگریزیم.

۸. هنوز گذشته‌مان خیلی مهم است. چون یک حادثه یک بار ما را تحت تاثیر قرار داده است، پس می‌تواند احساس و رفتار امروز ما را نیز تعیین کند.

۹. دنیا و آدم‌ها باید ازاین بهتر باشند، اینکه ما نمی‌توانیم قوانین را به کام خودمان تغییر دهیم وحشتناک است.

۱۰. ما باید حتماً به نهایت شادی برسیم و نیازی به عمل متعهدانه خودمان نیست، یعنی خودمان مسئول شاد کردن خودمان نیستیم.

«این اتفاقات نیستند که ما را می‌آزارند، نگاه ماست که اتفاقات را ناراحت کننده می‌یابد.» این دیدگاه الیس در شیوه درمانی او و غلبه به باورهای غیرمنطقی است. با توجه به مطلب فوق، آنچه در ما ایجاد تنش می کند، نه یک اتفاق بیرونی، که تفسیر درونی ما از آن رویداد است. در واقع در بروز یک تنش مراحل زیر اتفاق می‌افتد:

الف اتفاق یا رویداد، که شامل هر گونه محرک بیرونی از جمله شرایط، موقعیت‌ها و افراد دیگر می‌باشد.

ب باورهای ما، نوع نگرش و تفسیر ما از یک رویداد و حادثه خارجی است.

پ پیامد، که همان پاسخ عاطفی ما را شامل می‌شود.

باورهای ما همه چیز را تحت تاثیر قرار می‌دهند، انتظارات ما را از زندگی تعیین می کنند، ارتباطاتمان را شکل می‌دهند و هدف‌هایمان را برمی‌گزینند. ما بر اساس باورهایمان درباره خودمان، دیگران و آینده قاعده‌هایی وضع می کنیم و طبق آن زندگی می کنیم. مثلاً فردی که احساس بی‌کفایتی می کند و باور دارد فرد ناتوانی است ممکن است برای خود قواعدی بسازد مثل: "به جاهای جدید نرو چون ممکن است با رفتن به جای جدید احساس درماندگی کنی". در واقع بایدها و اجبارهای مطلق‌گونه و انعطاف‌ناپذیر هسته اصلی آشفتگی‌های روان‌شناختی محسوب می‌شوند. بعنوان مثال ممکن است فردی با خود این باور را داشته باشد که "وقتی من احتیاج به کمک دارم هیچکس نباید کمک خود را از من دریغ کند". می‌توانیم بایدها را توقعاتی تعبیر کنیم که از خودمان، دیگران و جهان داریم. در این قسمت به سه نوع مهم بایدها و اجبارهای انعطاف‌ناپذیر می‌پردازیم:

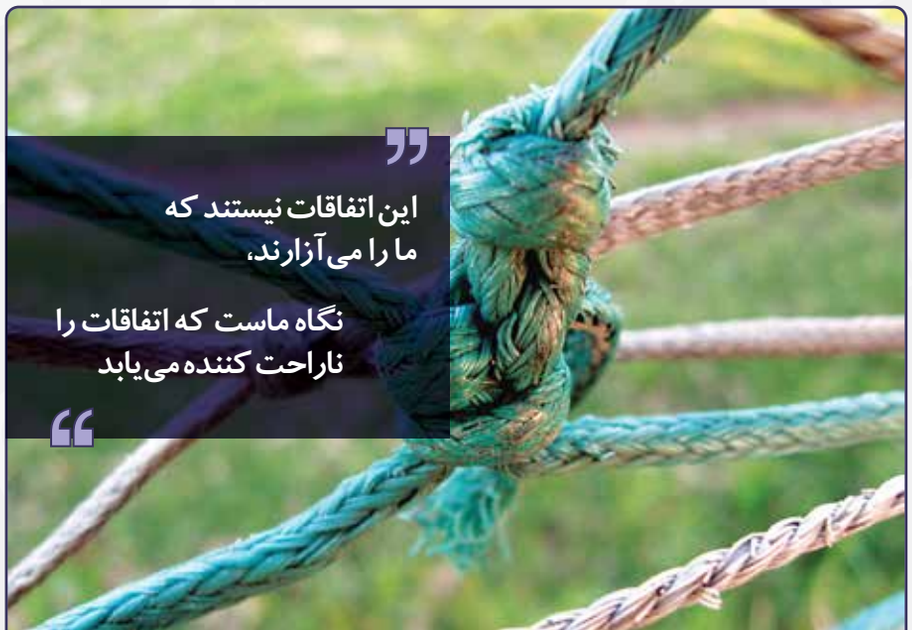
۱. **فاجعه‌سازی**: فاجعه‌سازی یعنی تعریف وقایع منفی به گونه‌ای که سخت ناگوارند، بدتر از آنها وجود ندارد و هیچ امیدی برای بهبودی وضعیت موجود وجود ندارد. مثل: تنها زندگی کردن فاجعه است. بهتر است آدم بیمرد ولی تنها زندگی نکند.

۲. **کم طاقتی**: کم طاقتی به ناتوانی فرد برای تحمل ناکامی یا تأخیر دیرپای رضایت‌مندی در زندگی اشاره دارد. در حالی که ناکامی بخش جدایی ناپذیر زندگی است و نمی‌توان آن را انکار کرد. مثل: اصلاً من نمی‌توانم ترافیک سنگین روزمره را تحمل کنم. کم طاقتی شاید یکی از مهمترین دلایل آشفتگی افراد است.

۳. **تحقیر خویشتن، دیگران و زندگی**: در این حالت خودمان، دیگران و زندگی را با یک درجه‌بندی منفی و کلی ارزیابی می کنیم. مثلاً چون هنوز درسم را تمام نکرده‌ام آدم شکست‌خورده‌ای هستم. یا چون کار اضافه به من واگذار کردید پس آدم خبیثی هستید. یا زندگی همیشه با من ناسازگار بوده و هست.

این باورهای افراطی، غیرعقلانی‌اند چون معنادار و دقیق نیستند و دلیل و مدرک صحیحی ندارند. غیر واقع بینانه‌اند چون شواهد رد کننده خود را نادیده می گیرند و فقط از یک زاویه خاص مسئله را ارزیابی می کنند.

برای مقابله با تفکر غیرمنطقی، در گام اول باید باور مخرب زیربنایی شناخته شود. "باید"ها، "امکان ندارد"ها و "حتما"هایی که برای خود و دیگران قایل هستیم، قالب‌های مطلق ذهنی و باورهای غیرمنطقی ما هستند. برای مثال، وقتی بیش از حد از اشتباهات دیگران ناراحت می‌شویم و نسبت به آنها اشتغال ذهنی پیدا می کنیم و یا باید همیشه کاملا برنده و موفق باشیم. شاید هم فکر کنیم باید از سختی‌ها و ناراحتی‌ها دور بمانیم تا شاد بمانیم و خودمان نقشی در این شادی نداریم؛ اگر همه چیز به کام باشد، شادی هم در دست ماست. به خاطر داشته باشیم، عدم انعطاف‌پذیری در این باورها در بیشتر مواقع ذهن ما را به سمت تفکر غیرمنطقی و هیجانی سوق می‌دهد. حفظ این باورها همچنین انتظار ما از سایرین و دنیای بیرون را بالا می‌برد و می‌تواند منجر به ناامیدی، پشیمانی و حتی اضطراب گردد.



در مقابل باورهای مذکور سه دسته کلی باورهای انعطاف‌پذیر و متعـــادل نیز وجود دارد. باورهای انعطاف‌پذیر بر اساس آرزوها، خواسته‌ها، تمایلات و ترجیحات بنا شده است. مثل "خیلی دوست دارم مورد مهر و محبت شما قرار بگیرم اما می‌دانم که شما اصلاً مجبور به چنین کاری نیســـتید". باورهای انعطاف‌پذیر پایگاه سلامت روان شنـــاختی مـــحسوب می‌شـــوند و در مواجهه با وقایع تلخ زندگی احساسات منـــفی متعـــادل‌تری بـــوجود می‌آورند. مثلاً باورهای انعطاف‌پذیر در برابر پایان یک رابطه بین‌فردی، باعث غمگینی می‌شود نه افسردگی. سه نوع مهم باورهای انعطاف‌پذیر عبارتند از:

۱ **فاجعه‌ستیزی**: به این معنا که در برابر وقایع منفی زندگی هنوز وقایع بدتری می‌تواند وجود داشته باشد. پس هنوز فاجعه‌ای اتفاق نیافتاده است.

۲ **پرطاقتی**: پرطاقتی به معنای یادگیری افزایش توانایی تحمل مشکلات و ناراحتی‌های دیرپای زنـدگی و در عیـن حال لـذت بردن از برخـی شادکامی‌هاست. مثل اینکه به جای عصبانیت و فریاد برای ترافیک سنگین، کاری در این لحظه انجام دهم مثلاً موسیقی گوش دهم و غیره. به عبارتی تحمل خودم را بالا ببرم.

۳ **پذیرش خویشتن، دیگران و زندگی**: پذیرش اینکه انسان موجودی خطاپذیر و غیرکامل است، دائم تغییر می‌کند و شایسته نیست خود یا دیگران را درجه‌بندی (چه منفی و چه مثبت) کند. چون نمی‌توان تمام واقعیت انسان را در قالب یک درجه‌بندی بیان کرد. مثل: درست است که شغل ندارم ولی این اصلاً به معنای شکست خوردگی نیست. اگر چه کار زیادی به من سپرده‌اید، این به معنی خبیث بودن شما نیست. زندگی جریان پویا و پیچیده‌ای از وقایع مثبت، منفی و خنثی است. گاهی بودن در موقعیت خاصی از زندگی سخت است ولی به معنای غیرعادلانه بودن کل زندگی نیست.

بنابراین لازم است باورهای غیر منطقی را به چالش کشید. در این راستا می‌توانیم از یادآوری خاطرات متناقض با باورمان استفاده کنیم. به افکار متناقض بیشتر پر و بال دهیم و آنها را ارزیابی کنیم. برای مثال ارزیابی کنیم که آیا وقتی همه چیز دقیقا منطبق بر خواسته‌هایمان پیش رفت، همواره شاد بوده‌ایم؟ و یا بر عکس تجارب شادی را فارغ از دستیابی به همه خواسته‌هایمان تجربه کرده‌ایم؟ آیا افراد شاد دیگری را می‌شناسیم؟ همه آنها به هر چه خواسته‌اند رسیده‌اند؟ و آیا افرادی که به همه خواسته‌هایشان رسیده‌اند، آیا از اعماق وجود رضایت‌مندی در زندگی را تجربه می‌کنند؟

با ذهن خود نجنگید ... مهم این است که افکار منفی زندگی ما را تحت فرمان خود قرار ندهند

به چالش کشیدن افکار غیرمنطقی، هر چند موثر است، می‌تواند در ما ایجاد تنش کند. ممکن است ما خود را ضعیف بدانیم و بابـــت افکارمان خود را سرزنش کنیم؛ چرا که بیشتر این افکار ناسالم تلقی می‌شود. از طرفی تغییر باورهـــا و رفتارهایی که چندی است در ما نهادینه شده است دشوار اســـت. در واقع باید بدانیم ما تنها نیستیم بسیاری از انسانهای دیگر نیز با این ســـبک فکری دســـت به گریبانند. هیـــچ کس کامل و مبری از اشتباه نیست. آنچه ما را از دیگران متفـــاوت می‌کند، اراده و تلاش ما برای تغییر است.

در دیدگاهی نوین‌تر، پیشنهاد می‌شود برای بی‌اثر کردن افکار مخرب، به جای به چالش کشیدن آنها و تلاش برای مبارزه و ایجاد تغییر در این افکار نوع ارتباطمان با آنها را تغییر دهیم. **در واقع نگذاریم رفتار ما متاثر از افکار و عواطفی باشد که آنها را منفی تلقی می‌کنیم.** طبق این رویکرد باید آگاهی از افکارمان را بالا ببریم، ماهیت و عملکرد آنها را بشناسیم و سپس به نظاره این افکار بنشینیم. مشاهده کردن افکار به جای متاثر بودن از آنها به ما کمک می‌کند تا افکار منطقی و سازنده را بشناسیم و رفتارمان را بر مبنای آنها تنظیم کنیم. از طرفی با شناخت افکار مخرب، میزان اثرگذاری آنها در رفتارمان را کاهش دهیم و یا به صفر برسانیم.

تکنیک‌های مختلفی در این رویکرد به چشم می‌خورد. انواع مدیتیشن و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی از آن جمله هستند که در شماره‌های بعد به آنها اشاره خواهد شد.

بی‌شک، افکار مخرب و سازنده کم و بیش در طول این تمرین‌ها به سراغ شما خواهند آمد. نگران نباشید، این امر کاملا طبیعی است و ارتباطی با توانمندی‌های شما ندارد. کار ذهن جمع‌آوری این افکار و عرضه آن به شماست. وظیفه شما، جداسازی افکار سازنده از مخرب و عمل بر اساس افکار مفید است. با ذهن خود نجنگید. هر کدام به کار خود مشغول باشید. تصور کنید در اتاقی خالی نشسته‌اید که افکار از یک در وارد می‌شوند و از در دیگر خارج می‌شوند. افکار خود را ببینید و اجازه دهید آنها که زمین‌گیرتان می‌کند از در دیگر خارج شوند. یادتان باشد افکار منفی در ذهن‌های پذیرنده جا خوش می‌کنند. اگر ذهن شما به آنها بها دهد، فرصت را برای جولان آنها ایجاد می‌کند.

و در پایان، به خاطر داشته باشید، مهم این است که افکار مخرب و منفی زندگی، سلامت و عملکرد ما را تحت فرمان خود قرار ندهند. این ما هستیم که به باورهایمان فرصت ظهور و جولان می‌دهیم بیائید افکار منفی خود را شناسایی کنیم و به کمک کتابهای خودیاری یا افراد متخصص حوزه بهداشت روان به بازسازی افکار منفی بپردازیم.

کد مقاله ۹۳۱۳

نکات کلیدی پیش از ازدواج

ازدواج، راه‌حلی مناسب برای ترمیم شکست عشقی نیست

شکست عشقی در برخی موارد، انگیزه‌ای قوی برای ازدواج جوانان است. درد شکست و رنج جدایی همراه با خلأ عاطـفی ناشی از شکـست عـشقی، آنها را بر ایـن می‌دارد که به ازدواج به عنـوان گزینه‌ای برای رهایی از این درد روان‌شناختی فکر کنند. آنها به خود می‌گویند: «برای رهایی از این همه رنج و فشار راهی جز ازدواج وجود ندارد». چنین ازدواج‌هایی اغلب بدون شناخت کافی و عجولانه صورت می‌گیرد؛ به همین دلیل اغلب دردسرساز هستند. شروع رابطهٔ جدید و ازدواج، راه‌حل موثری برای رهایی از بار فشار و شکست عشقی گذشته نیست، این افراد به مشاوره و مداخلات روان‌شناختی نیازمندند. آنها همچنین باید کمی به خود زمان بدهند تا بتوانند تجربهٔ تلخ قبلی را هضم کنند. کنار آمدن با تجربهٔ شکست، حداقل یک سال زمان می‌برد. از طرفی آنها زمانی می‌توانند چنین تجارب دردناکی را هضم کنند که به نقش خود در شکست رابطهٔ عشقی پی ببرند، احساسات خود را تخلیه کنند و تصمیم بگیرند که اشتباهات خود را تکرار نکنند. تنها در این وضعیت است که فرد می‌تواند دور از گرد و غبار حاصل از شکست عاطفی قبلی، ازدواج مناسبی داشته باشد. اگر شما جزء این عده از افراد هستید، باید بدانید که پس از شکست عشقی و ناکامی در ازدواج، حداقل شش ماه تا یک سال صبر کنید و به اصطلاح به خودتان زمان بدهید و سپس به برقراری رابطهٔ عاطفی جدید یا ازدواج فکر کنید.

تمرین

به نظر شما چه عواملی می‌تواند به فرد کمک کند تا با خاطرهٔ تلخ ناشی از شکست عشقی کنار آید؟

ارزیابی بلوغ شخصیتی در سال جدید

کد مقاله ۹۳۱۴

بلوغ شخصیتی یکی از نشانه‌های سلامت روان است. افرادی که به لحاظ عاطفی و شخصیتی به پختگی کافی رسیده باشند، با خود و دیگران در صلح‌اند، در دستیابی به اهداف و برقراری روابط بین‌فردی موفق اند، از زندگی لذت می‌برند، بر هیجانات خود کنترل دارند و مؤثر و کارآمد عمل می‌کنند.

بلوغ شخصیتی و عاطفی چند نشانهٔ مهم دارد

- افرادی که به بلوغ شخصیتی رسیده‌اند، اغلب به خود و دیگران نسبی نگاه می‌کنند. آنها به جای مطلق‌گرایی، خود و دیگران را به صورت مجموعه ای از ویژگی‌های مثبت و منفی در نظر می‌گیرند به همین سبب واکنش‌های افراطی، مانند آرمانی سازی یا بی‌ارزش‌سازی و تحقیر خود و دیگران، در آنها کمتر مشاهده می‌شود.
- افراد با شـــخصیت بالغ به خوبی بر تمایلات جنسی، پرخاشگری و دیگر هیجانات خود کنترل دارند. آنها هیجانات خود را به شیوه‌ای موثر و ســـالم ابراز می‌کنند به طوری که به خود یا دیگران صدمه نمی‌زنند.
- این افراد می‌توانند عواطف خود را به تأخیر بیاندازند. آنها می‌توانند عواطف و هیجانات شدید مانند (نیاز جنسی و خشم) را کنترل کنند تا اوضاع مناسب برای ارضا یا ابراز آنها فراهم شود. برای مثال فردی را در نظر بگیرید که با وجود خشم شدید به همکارش، سعی می‌کند خود را کنترل و در زمان مناسبی از او انتقاد کند و به این ترتیب خشم خود را ابراز نماید.
- توانایی لذت بردن و برخورداری از سرگرمی‌ها و تفریحات سالم از دیگر ویژگی‌های این افراد است. این افراد به خوبی قادرند تا از اوقات فراغت خود لذت ببرند و سرگرمی‌های سالم و لذت‌بخشی برای خود در نظر گیرند.
- تعیین مرز در رابطه یکی دیگر از ویژگی‌های این افراد است. این افراد اغلب از توانایی تنظیم رفتار خود در روابط بین‌فردی برخوردارند. آنها به تدریج و با شناخت به دیگران نزدیک می‌شوند و به همین ترتیب در صورت نیاز، افراد را به تدریج کنار می‌گذارند.
- دوستی‌های پایدار و عمیق یکی دیگر از ویژگی‌های مهم این افراد است. افراد بالغ دوستان زیادی ندارند، ولی روابط دوستانه آنها پایدار و عمیق است.
- افرادی که به بلوغ شخصیتی رسیده‌اند، اغلب معیارهای شخصی و اخلاقی مشخصی دارند و بر اساس معیارهای خود عمل می‌کنند. به عبارتی آنها از درون هدایت می‌شوند.

تمرین

- نشانه‌های بلوغ شخصیتی را نام ببرید.
- با چند تن از دوستان دربارهٔ ویژگی‌های بلوغ شخصیتی مشورت کنید.
- آیا فردی را در پیرامون خود می‌شناسید که به بلوغ شخصیتی رسیده باشد. این فرد چه ویژگی‌هایی دارد؟
- آیا کسی را در پیرامون خود می‌شناسید که به بلوغ شخصیتی نرسیده باشد. این فرد چه ویژگی‌هایی دارد؟
- خودبازنگری روزانه را به مدت یک ماه انجام دهید و بلوغ شخصیتی خود را بررسی کنید.

ارزیابی بلوغ شخصیتی می‌تواند هدف متفاوتی برای سال جدید باشد.

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام مشاور

صاحب امتیاز: **مرکز مشاوره دانشگاه تهران**
مدیر مسئول: **دکتر حمید یعقوبی**
سـردبیـــر: **حمید پیروی**
همکاران این شماره: **مریم نوری زاده، دکتر حسن حمید پور، دکتر شهربانو قهاری، یلدا طبسی**
ویـــراستـار: **سپیده معتمدی**
تنظیم مـطالب: **مریم نوری زاده**
امـور اجـــرایی: **علی صیدی، آزاده سعادتمند، معصومه وقـــار**
امور مشترکین: **مریم فخاریان**
تـــلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶
طراح گرافیک: **امیر حسنی**
تیـــراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه
نشانی: **تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی**
فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
http://counseling.ut.ac.ir
وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org
آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
payamemoshaver@ut.ac.ir