



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



”

در این شماره می خوانید

صبر عاقبت میوه شیرین می دهد
نکات کلیدی ازدواج: شباهت ها و تفاوت ها
من کیستم؟!؟!

“

صبر عاقبت میوه شیرین می دهد

کد مقاله ۹۳۲۱



مولانا شاعر پر آوازه ایرانی صبر را اینگونه می شناسد:

صبر تلخ آمد و لیکن عاقبت
میوه شیرین دهد پر منفعت

قدرت شکیبایی در ادبیات و عرفان مشرق زمین از دیرباز جایگاه ارزشمندی داشته است. ریشه دستیابی به سعادت و خوشبختی، تکامل و نیل به اهداف عالی در سایه صبر متجلی است. آدمی در پناه این موهبت در برابر خودباختگی و شکست توانمندتر می گردد و از کج روی و عصیان در امان می ماند. علم نوین روانشناسی نیز چند صباحی است به همین نتایج مثبت و اثرات سازنده بردباری دست یافته است. از این رو به تدوین و بررسی علمی تکنیک هایی می پردازد که این توان روحی آدمی را ارتقا دهد. گرچه تحقیقات درباره شکیبایی وسعت زیادی ندارد، اما در دهه اخیر، به عنوان یک ویژگی موثر در سلامت روان و در ارتباط با عملکرد بهینه آدمی، بسیار مورد توجه روانشناسان حیطه روانشناسی مثبت گرا قرار گرفته است. در مطالعات

مطالعات نشان می دهد صبر با خلق و خوی منفی و افسردگی ارتباط معکوس و با برخی مشکلات جسمی، نظیر آکنه، سردرد و زخم ها ارتباط مستقیم دارد. همچنین تحقیقات بیان می کند کنترل خود، که همبستگی بالایی با صبر دارد، نمره های بهتر، عزت نفس بالاتر، بیماری های روانی کمتر و شرم کمتر را در میان دانشجویان پیش بینی می کند.

مختلف در این زمینه صبر از اهمال کاری، به تاخیر انداختن لذت و کنترل تکانه متمایز گشته است. برخی تعاریف هم بیان می کند که صبر با ویژگی های اخلاقی که نقاط قوت تلقی می شوند نظیر مقاومت، کنترل خود و روشنفکری در ارتباط است؛ هر چند صبر چیزی فراتر از این همه است.

مطالعات در زمینه نتایج حاصل از صبر، گرچه محدود، اثرات مثبت و منفی را نشان می دهد.



هر گز شجاعت و
بردباری را نخواهیم
آموخت، اگر زندگی
سراسر لذت باشد.

“





چهار گام در افزایش صبر

شکیبایی یک مهارت است. هیچ کس صبور به دنیا نمی‌آید. همه نوزادان برای ارضای نیازهای خود بی‌قرار می‌شوند و با صورت قرمز برای دریافت کمک فریاد می‌کشند. دانستن این مهم در افزایش صبر بسیار حایز اهمیت است. مطلب دوم آن که، نظیر هر مهارت دیگری برای کسب توانمندی در شکیبایی نیاز به آموزش و تمرین زیاد داریم. این تمرین‌ها عبارتند از:

۱. توجه به زمان‌هایی که صبور نیستیم
۲. مهربان بودن با خودمان حالا که "ایده آل" نیستیم
۳. تغییر دادن افکار قضاوت‌گر خودکار و احساسات منتقدانه

بیشتر افرادی که بسیار بردبارند، مشکلات فعلی خود را با شرایط سخت‌تر قبلی مقایسه می‌کنند و اینگونه تحمل خود را بالاتر می‌برند. حتی برخی افراد برای تمرین صبور کردن خود به تجربه سرما و گرما، باران، معطل ماندن در ترافیک و نظیر آنها روی می‌آورند. در ادامه چهار گام اصلی در افزایش صبر تشریح می‌شود.

رود را ببین!
چگونه با صبوری و آرامش
ناهمواری‌ها را دور می‌زنند
تا به دریا برسند

۱. نگاه واقع بینانه به خشم

یک پشه مزاحم را بکشید و باید حضور آن روی دستتان را تحمل کنید. نخستین گام در ارتقا شکیبایی برقراری ارتباط با ویژگی‌های اخلاقی مغایر با بردباری، نظیر خشم، زودرنجی، شرم و سرزنش کردن است. این عواطف و حالات را بررسی کنید. به اثرات آنها روی جسم و روان خود دقت کنید. به احتمال زیاد واکنش‌های فیزیکی در ارتباط با این عواطف از ناراحتی و انقباض معده شروع می‌شود و این تفسیر را در پی دارد که یک جای کار می‌لنگد. سپس، رشته افکار مختلف شکل می‌گیرد: "من هیچ وقت تا این حد بی‌کفایت نبودم، آنها مرا درک نمی‌کنند، مخصوصاً با من این کار را کردند و از این نوع افکار." شما می‌دانید که این افکار بی‌فایده هستند. همه ما آنها را تجربه می‌کنیم اما می‌توانیم فراتر از آنها رشد کنیم و زندگی مان را فارغ از آنها بسازیم.

درک این واقعیت که "خشمونت، بی‌قراری و از کوره در رفتن واکنش‌های رفتاری است که فرد می‌تواند به آنها عادت کند و یا به صورت اعتیاد آور از خود نشان دهد" به تعدیل این رفتار کمک میکند. از منظر علم تکامل، به عنوان یک انسان، مغز ما هنوز تحت تأثیر مکانیسم‌هایی است که اجداد ما برای محافظت از خود به کار می‌بردند. در بعد عاطفی، ما همیشه می‌خواهیم پیشرفت کنیم، موفق باشیم و "خوب" به نظر برسیم. این منش اصلاً بد نیست. این تنها یک مزیت زیستی تکاملی است که در بخش‌های قدیمی مغز ما حفظ شده است. نیاز به حفاظت از خود بسیار ارزشمند است اما می‌تواند یک عادت و اعتیاد را شکل دهد. بیا بید به این نیاز نگاه کنیم و با آن روبه‌رو شویم. بی‌آنکه بر مبنای آن رفتار کنیم. مثلاً تصور کنید به دلایلی نمی‌توانید

۳. توجه به نحوه شروع درد و رنجش

بیشتر ما واقعا لحظه شروع یک احساس دردناک را درک نمی‌کنیم. ما حقیقت شروع رنجش را نادیده می‌گیریم و به دنبال حل مشکل می‌رویم. درباره آنچه واقعا در آن لحظه درون شما رخ می‌دهد کنجکاو باشید. ببینید چه تغییرات فیزیکی و روانی پیش می‌آید و آیا شما آسیب می‌بینید. بر آنچه درون‌تان رخ می‌دهد تمرکز کنید تا متوجه نحوه شروع درد و ناراحتی خود بشوید.

۲. تغییر نگرش درباره درد و ناراحتی

بیشتر ما فکر می‌کنیم تنها شرایط "آسایش" قابل تحمل است. بیا بید این عادت قدیمی را با یک باور جدید جایگزین کنیم. اتفاقات و شرایط می‌توانند "سخت" اما "قابل تحمل" باشند. دردها اهداف خود را دارند. آنها ما را ترغیب می‌کنند تا به دنبال راه حل باشیم اما ما غالباً به جای جستجوی راه حل به دنبال تغییر افراد دیگر، موقعیت‌ها و هر چیزی هستیم که ما را ناراحت می‌کند. مساله اینجاست که مولد درد خارج از ما نیست، ذهن ما منشا آن است. مهم نیست اتفاقات و افراد چه قدر خوب یا بد هستند، این ذهن ماست که مرزهای بی‌زاری و جذابیت را تعیین می‌کند. این ذهن ماست که علت ناراحتی است، نه شرایط خارجی.

در مدل تربیت ذهن برای مقابله با درد و زودرنجی، کاهش تجربه درد اولین گام است و گام بعدی عمل بر اساس توانمندی‌هایی است که احتمال دستیابی ما به اهدافمان را بالا می‌برد.

۴. خودگویی سالم

مهمترین مساله در این مرحله این است که سلسله افکار‌تان را متوقف کنید. صحبت کردن با خود یک شیوه است که می‌تواند با سایر شیوه‌های توقف فکر نیز جایگزین گردد. هر چه بیشتر تمرین کنید خواهید دید که چه قدر آسیب‌پذیری‌تان نسبت به درد با متوقف کردن افکار مخرب کاهش می‌یابد. در واقع افکار ما نظیر چه قدر همه چیز بد است، چه قدر من اشتباه کردم و از این دست، تغذیه‌کننده این آسیب‌پذیری ما هستند.

هدف از بردباری چیست؟

بردباری همچنین با امید در ارتباط است. افکار مخرب که در لحظات خشم و ناراحتی به سراغ ما می‌آیند همه می‌توانند راه را برای ایجاد ناامیدی هموار کنند. از طرفی، صبر به آدمی کمک می‌کند تا هماهنگی و سازش بیشتری با محیط پیرامون، رخداد‌های مختلف و افراد دیگر برقرار کند. در زندگی روزمره ما با شرایط مختلفی روبه‌رو هستیم که قطعاً همه آنها مطابق میل ما نیستند. خشمگین شدن در برابر آنها و عدم توانایی تحمل آنها می‌تواند در سازگاری ما تأثیر گذاشته و موفقیت ما را تحت‌الشعاع قرار دهد. همچنین کم‌تحملی می‌تواند سطح اضطراب را بالا ببرد. سطح اضطراب بالا با مشکلات جسمی نظیر افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی در ارتباط است. تنش بالا فرد را در برابر دیگران زودرنج می‌کند و اختلالات تمرکز و روابط بین فردی را در پی دارد.

بردباری بهترین تسکین برای هر مشکلی است. (افلاطون). در یک کلام می‌توان هدف صبر را زندگی شاد، روابط بهتر و موفقیت بیشتر دانست. نمی‌توان کتمان کرد که افرادی که تجارب بیشتری از تحمل دردها و رنج‌ها دارند از لحاظ عاطفی و منطقی رشد بالاتری دارند. صبر یک فرآیند مقابله با تنش است. کم‌تحملی و بی‌قراری کلید مناسبی برای هیچ قفلی نیست. صبر نتایج مثبت زیادی در پی دارد. بردباری در برابر مشکلات ما را از خشمگین شدن و در نتیجه ابراز رفتارهای خشونت بار حفظ می‌کند. صبور بودن این فرصت را به ما می‌دهد تا در مقابل افراد یا شرایط ناخوشایند با آرامش بیشتری تصمیم بگیریم.

کوتاه سخن آنکه

بزرگی را پرسیدند،
معنی صبر چیست؟ گفت
زهر بلا چشیدن و آنگاه از
دعوی دم در کشیدن و صبر،
پنهان داشتن رنج و محنت است
و آشکار کردن شادی و
نعمت.

صبور باشید از خود برنجید. اما یادتان باشد شما در مسیر رشد و تعالی هستید. به خود بگویید "این کاملاً قابل درک است که وقتی ناراحت می‌شوید چنین عواطف و احساساتی درون شما شکل بگیرد." به خود یادآور شوید که "من این را دوست ندارم، اما می‌توانم آن را تحمل کنم." و همچنین "من می‌توانم نارسایی‌های خود را تحمل کنم." زندگی همراه با شکیبایی و به دور از رنجش از خود و دیگران زندگی مطلوبی است که تمرین برای کسب این مهارت را ارزشمند می‌کند.

شکیبایی کلید وصول به خوشبختی و موفقیت است. بدون صبر نه توان غلبه بر مشکلات وجود دارد و نه فرصتی برای اتخاذ بهترین تصمیم‌ها. صبر تنها یک فضیلت اخلاقی موجد در تعالیم دینی و عرفانی نیست، اثرات مثبت بردباری امروزه در علم روانشناسی مورد بررسی و تأیید است. لذا، تکنیک‌های مختلفی از جمله تغییر نگرش نسبت به درد و پذیرش رنج و نیز توقف افکار مخرب برای ارتقا صبر در افراد پیشنهاد می‌شود. این احتمال وجود دارد که شما در شرایطی که نتوانسته‌اید

کد مقاله ۹۳۲۲

به شباهت‌ها و تفاوت‌های خود با طرف مقابل توجه کنید



تمرین

- من و او چه شباهت‌هایی با هم داریم؟
- تفاوت‌های بین من و او کدام‌اند؟ کدام یک بیش‌تر است، تفاوت‌ها یا شباهت‌هایمان؟
- این شباهت‌ها و تفاوت‌ها چه تأثیری در زندگی مشترک می‌تواند داشته باشد؟
- آیا با این تفاوت‌ها می‌توانیم زندگی مشترک خود را شروع کنیم؟
- آیا شباهت‌هایمان برای زندگی مشترک مفید است؟

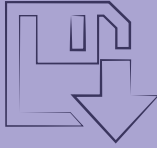
هدف از ملاقات‌ها و آشنایی‌های پیش از ازدواج، شناخت بیش‌تر دو طرف از یکدیگر است. پاسخ به این سوال که «ما چه شباهت‌هایی با هم داریم یا چه تفاوت‌هایی بین ما وجود دارد؟» دشوار است و مستلزم این است که با طرف مقابل ارتباط بیش‌تری داشته باشید و به دیدگاه‌ها، رفتارهای غیر کلامی یا زبان بدن طرف مقابل توجه کنید. چنین چیزی مستلزم شناخت و آگاهی از خود نیز هست. کسانی که خود را نمی‌شناسند، مطمئناً نمی‌توانند تشخیص دهند که تا چه اندازه با طرف مقابل متفاوت هستند یا تا چه اندازه به او شباهت دارند. برای درک بهتر شباهت‌ها و تفاوت‌های بین خود و دیگری به این سوالات پاسخ دهید.

من کیستم؟!؟

کدمقاله ۹۳۲۳



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

سرمدبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر حسن حمید پور

دکتر شهربانو قهاری، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت مند،

معصومه وقار

امور مشترکین: نسرين سبزو فروش

تلفن: ۶۶۴۹۲۹۴۶

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 مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir

عمده ترین تکلیف یک نوجوان حل بحران هویت است چرا که اگر در این کار موفق نشود، دچار سردرگمی نقش خواهد شد. تصمیم در مورد شغل آینده، اهداف بلندمدت، الگوهای رفاقت، ارتباط با جنس مخالف، تشخیص مذهبی، نظام ارزشهای اخلاقی، تعهد گروهی، تنظیم وقت و زمان، نوع نگرش درباره خود و غیره دائماً تردید و شک نوجوان را دامن می زند و اگر فرد در این مرحله تردید بماند، نمی تواند بحران هویت را به درستی پشت سر بگذارد. برای حل این تردیدها و رسیدن به یک هویت موفق لازم است ذهن پرسشگر و جستجو کننده ای داشته باشد. توصیه های اطرافیان را بشنود و پس از تجزیه و تحلیل در نهایت خودش تصمیم گیری کند. چرا که پیروی محض و عدم تعقل و پرسشگری می تواند منجر به هویت دنباله رو یا پیرو شود. در بحث هویت دو ملاک **کاوش (بحران)** و **احساس تعهد** قابل توجه است. نحوه ترکیب این دو ملاک چهار وضعیت هویتی ایجاد می کند که عبارتند از:

هویت زودرس

هویت زودرس تثبیت زودرس تصور فرد از خودش، اهداف، ارزش ها و سایر توانمندی هایش می باشد. در چنین حالتی فرد پیش از آن که بحرانی را در خصوص موارد مذکور طی کند، بصورت تقلیدی، احساسی و یا تحمیلی متعهد به تصمیم خاصی درباره زندگی خود می شود. بطور مثال تعهد بدون تفکر و کاوش برای انتخاب رشته، شغل، ازدواج و غیره. در این شرایط ممکن است در ابتدا فرد احساس رضایت کند ولی چون با آگاهی و کاوش این تعهد را انتخاب نکرده، احتمال می رود در سالهای بعد دچار افسوس و پشیمانی شود.

هویت آشفته

گروهی از افراد بحران خاصی را طی نکرده اند و جهت گیری و تعهد خاصی هم برای خود انتخاب نکرده اند. این افراد دچار هویت آشفته هستند و به اصل و قاعده ای پایبند نیستند.

بر اساس امکانات موجود زندگی، خود را به تصمیمی متعهد سازد. بنابراین یکی از مهمترین وظایف شما دانشجویان در این مقطع زندگی، رسیدن به **هویت موفق** است، چرا که آینده شغلی، ارتباطات، ازدواج و رضایت از زندگی تا حد زیادی در گرو یک هویت منسجم است.

نوجوانی با پرسش بسیار مهمی همراه است که شاید مرتباً در ذهن تکرار می شود «من کیستم؟» این پرسش سالها با فرد می ماند و طی این سالها جستجوی هویت جریان دارد. انسجام تصویری که فرد از خودش دارد، با تصویری که دیگران از او دارند به هویتی موفق خواهد رسید. در واقع پاسخی که فرد به من کیستم می دهد، هویت او را تعریف می کند. انسان در جریان رشد خود از دوره های متفاوتی می گذرد که هر مرحله شرایط خاص روانی و اجتماعی خود را دارد. یکی از دوره های سر نوشت ساز رشد انسان، دوره نوجوانی است که قبلاً تصور می شد سنین ۱۲ تا ۱۹ سالگی را در بر می گیرد ولی نتایج اخیر نشان می دهد که این دوره تا ۲۰ الی ۲۲ سالگی نیز ادامه دارد. به این ترتیب بسیاری از دانشجویان در اواخر دوره نوجوانی قرار دارند. در دوره نوجوانی موضوع هویت اهمیت زیادی می یابد. هویت یعنی من کیستم؟ برنامه ام در زندگی چیست؟ چه شغلی در آینده خواهم داشت؟ اهداف و آرزوهای من چه هستند. به عقیده یکی از روان شناسان،

هویت موفق

وقتی فرد در مورد ارزش ها، عقاید، اهداف خود یک دوره **کاوش و بحران** را طی می کند و از طریق مطالعه، ارزیابی، مشورت و راهنمایی شناخت منطقی و درستی درباره موضوعات مورد تردید و تعارض خود پیدا می کند می تواند درباره این تعارضات به یک تصمیم برسد مثلاً به رشته تحصیل، شغل و موقعیت خاصی خود را متعهد نماید. در چنین صورتی هویت موفق شکل گرفته است.

هویت دیررس

گروهی از افراد که یک دوره طولانی سردرگمی و کاوش را می گذرانند، با بحران هویت درگیر هستند و اگر چه فعالانه در تلاش برای کشف ارزش ها، علایق و حرفه مورد نظر خود هستند اما هنوز تصمیم روشنی نگرفته و نسبت به تصمیم خود متعهد نشده اند.

در مجموع برای رسیدن به یک هویت موفق لازم است فرد از طریق کاوش، مطالعه، ارزیابی، مشورت و راهنمایی شناخت بهتری درباره موضوعات مورد تردید و تعارض خود پیدا کند، از آرمان گرایی دست بردارد و واقعیت ها را به درستی ببیند، خصوصیات و ویژگی های مثبت و منفی و توانمندی ها و ناتوانی های خود را بشناسد و