



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

۱۵۳  
شماره

سال چهاردهم  
اسفند ماه ۱۳۹۳

به نام خدا

# پیام مشاور

Payam-e Moshaver

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

سال  
۱۳۹۴  
مبارک

از همه سوی جهان جلوه‌ی او می‌بینم  
جلوه‌اوست جهان کز همه سو می‌بینم

چون به نوروز کند پیرهن از سبزه و گل  
این نگارین همه رنگ و همه بو می‌بینم

استادشهریار

- به طور کلی در سال گذشته بهترین و بدترین تجربه‌های من چه بودند؟ سهم من در وقوع هریک چقدر بود؟
- هدف‌های امسال من چیست؟ می‌خواهم در پایان سال ۹۴ به چه دستاوردهایی رسیده باشم؟
- در سالی که گذشت چه چیزی درباره‌ی خودم آموختم؟ به طور کلی درباره‌ی سالی که گذشت چه احساسی دارم؟
- چه کارهایی را می‌خواستم انجام دهم و انجام نشد؟ چه کارهایی را می‌خواستم انجام دهم و انجام شد؟
- لازم است پاسخ‌هایمان را مکتوب کنیم و تا سال بعد آنها را نگاه داریم. مکتوب کردن اشتباهات سبب تکرار نکردن آنها می‌شود. حالا از سال کهنه خداحافظی کنید و درباره‌ی آنچه اتفاق افتاد، خوب یا بد، واقع‌بین باشید.
- الان زمان به عقب بازگشتن نیست. به خودتان افتخار کنید برای آنچه با موفقیت به پایان رسانده‌اید و تجربه‌هایی که از شکست‌ها یا ناکارآمدی‌ها آموخته‌اید. این آموخته‌ها ارزان به دست نیامده‌اند. حتماً فهرستی برای هدف‌های ۹۴ تهیه و آنها را برحسب اولویت‌هایتان فهرست کنید، هرچه زودتر راه‌کار عملی برای آن بیابید و به مرحله‌ی اجرا برسید.

اگر بدون احساس گناه، افسوس و پشیمانی آغاز کنید، سال متفاوت و موفقیت‌آمیزی خواهید داشت.

## در این روزهای پایانی سال...

کد مقاله ۹۳۱۲۱



- به روزهای پایانی سال ۱۳۹۳ نزدیک می‌شویم و مثل هر سال با خود می‌گوییم چقدر زود گذشت! انگار همین دیروز بود که در تکاپوی شروع سال بودیم. با سرعت دهه‌های زندگی و گاهی آرزوهایی را نیز پشت سر می‌گذاریم. گاهی از توانمندی‌های خود در شگفتیم و گاهی میبهوت تعلل‌های خود. شاید اشکال کارمان در این است که به درستی خودمان، محیط اطراف و ارتباطاتمان را نمی‌شناسیم. یعنی یا به این مقوله‌ها اهمیت نمی‌دهیم یا از شناسایی و عمیق شدن در واقعیت‌ها می‌هراسیم. به هر حال روشن است که عدم بازنگری و خودبازنگری ما را در حلقه‌ی تکرار می‌اندازد و تکرار به‌ویژه تکرار رفتارهای معیوب و عادت‌های غلط، حتماً مثبت نیست.
- بدین ترتیب در این روزهای پایانی سال ۹۳، شاید بد نباشد قلم و کاغذی برداریم و در زمانی مناسب و در مکانی آرام سوالاتی از خود بپرسیم:
- چه کارهایی در سال ۹۳ بهتر از سال ۹۲ پیش رفت؟ عوامل دخیل در اتفاقات یا رویدادهای خوب چه بود؟
- چه کارهایی در سال ۹۳ بدتر از سال ۹۲ بود؟ عوامل دخیل در اتفاقات یا رویدادهای بد چه بود؟
- آیا امسال هیچ اتفاق غیرمنتظره‌ی خوب یا بدی را تجربه کرده‌ام؟ کارکرد من در این اوضاع چگونه بود؟ چه میزان از عملکرد خود رضایت دارم؟ چرا؟ چگونه می‌توانم این عملکرد را بهتر کنم؟
- چه تغییری بهتر است در سال ۹۴ در زندگی من صورت بگیرد؟ چه تغییری حتماً باید در سال ۹۴ در زندگی من صورت بگیرد؟
- امسال چه کشف جدیدی درباره‌ی ارتباطات خودم کردم؟ در همین حوزه چه مواردی را باید تقویت و چه مواردی را باید تغییر دهم؟
- هدف‌های من در سال ۹۳ چه بود؟ آیا به آنها رسیدم؟ نقاط قوت و ضعف من در رسیدن به هدف‌هایم چه بود؟
- چه کسانی در سالی که گذشت در زندگی من تاثیر گذار و مفید بودند؟ از آنها چه آموختم؟



خداوند! عشق، امید، صلح

و آرامش را در سال پیش رو از آتمان بدار،  
و صبری عطا فرما که در انتظار این همه بماند،  
و درک و شعوری که این موهبت را دریابد،  
آنگاه که فرامی‌رسند.



بعد از بررسی ارزش‌ها نوبت سنجش اهداف است. به‌خاطر داشته باشید، چنانچه اهداف و انتخاب‌هایتان برای نیل به آنها در جهت حفظ ارزش‌هایتان باشد انگیزه و آرامش کافی خواهید داشت. مراقب باشید برای رسیدن به اهداف‌تان از ارزش‌های خود فاصله نگیرید.

گاه رسیدن به قله‌های مرتفع اهداف‌مان آنقدر سخت می‌نماید که ترجیح می‌دهیم از پیگیری آنها دوری کنیم. سرمان را برمی‌گردانیم و سعی می‌کنیم فراموش کنیم از گام نهادن در مسیر زندگی چه هدفی داشته‌ایم. اما از خاطر نبریم مهم تلاش برای نیل به اهداف و پایبندی به ارزش‌هاست. پیش رفتن در مسیری که درست می‌دانیم و تخطی نکردن از حدود انسانی که برای خود مفروض داشته‌ایم بزرگترین ارزش زندگی ماست.

از یاد نبریم زندگی چیزی ورای نفس کشیدن و زنده بودن است. از یاد نبریم فرصت زیبای زندگی و دیدن دوباره شکفتن زمین برای ماست تا بال بگشاییم و قد بکشیم. چه خوب که این روزها را غنیمت شماریم. روزهایی که همه چیزش نشان خوش زندگی است. گویی بهار تمام قد ایستاده و از تو، پرشکوه‌ترین مخلوق خدا، می‌خواهد هم آوازش شوی و با رستن تازه زمین فصلی نو در زندگی‌ات بگشایی. وعده تغییر را به فردا نیانداز. همین امروز فرصت برخواستن است.

یا در نبودم مرا با کدامین صفت به یاد آرند، بخشی از ارزش‌های ما را شکل می‌دهد. این ارزش‌های ما مسیر زندگی را شکل می‌دهند. یک دوست ایده‌آل چه ویژگی‌هایی دارد؟ یک شغل مناسب چه خصوصیتی دارد؟ خانواده خوب کدام است؟ پاسخ به این سوالات در گرو شناخت ارزش‌های فردی ماست. رضایت ما از زندگی نیز مدیون انطباق انتخاب‌هایمان با همین ارزش‌هاست. تعارض میان ارزش‌ها و داشته‌ها می‌تواند برای هر کدام از ما منبع تنشی شگرف تلقی شود. برای مقابله با این تنش یا باید داشته‌هایمان را تغییر دهیم یا باورهایمان را. گرچه در نخستین گام بیشتر ما ترجیح می‌دهیم باورهایمان را نادیده بگیریم، اما نباید از یاد برد کنار گذاشتن اعتقادهایی که از کودکی همگام با ما قد کشیده‌اند، چندان هم آسان نیست. پس شاید عاقلانه‌ترین راهکار، ارزیابی مرتب ارزش‌ها و هماهنگی انتخاب‌ها با ارزش‌های منتخب‌مان باشد.

بیایید در سال جدید نگاهی عمیق بر ارزش‌هایمان بیندازیم. کدام آنها اساس درستی دارد و کدامشان بی‌هیچ پشتوانه‌ای فقط میراث گذشتگان است؟ کدامین‌شان ارزش جنگیدن و حفظ شدن دارند و کدام‌شان باید به خاطرات بپیوندند؟ پایبندی به کدام ارزش‌ها در این سال‌ها باعث رشد و بالندگی بوده است؟ و در یک کلام کدامین این ارزش‌ها ما را به مقام انسانیت بیشتر نزدیک کرده و ضامن آرامش‌مان بوده است؟ به این ارزش‌ها بیندیشید و ارزیابی‌شان کنید. حال که قرار است برنامه روزهای پیش‌رو را تنظیم کنید بهتر است ابتدا سالوده کار را بسنجید.

بهار خنده‌زنان پشت پنجره آمد و عطر دلکش باران میزبان اوست. نسیم می‌رقصد و جویبار گل از هر کران روان گشته است. زمین چه لبریز از عطر ناب نو شدن است. خوش است روز، اگر روزگار نو گردد.

۹۳ که می‌آمد با تو از راز شکفتن گفتیم. از فرصت دوباره قد کشیدن و بالیدن. از موهبت زندگی که پیش رویمان بود. وعده کردیم ۹۳ که بار سفر بست یادی از هم کنیم و چند خطی برای یکدیگر بنویسیم. از لحظه‌هایی که گذشت. از درس‌هایی که آموختیم و از قد کشیدن دانسته‌ها و بینش‌مان در این سال. لحظه موعود همین امروز است. نمی‌دانم چه عطری برایت داشت. نمی‌دانم چه اندوختی و چه افروختی. نمی‌دانم به کدامین آرزوهایت رسیدی و کدام را به فردا و فرداها سپردی. اما می‌دانم تو همان دوست قدیم پیش از بهار ۹۳ نیستی. می‌دانم بیشتر می‌دانی و باور دارم که با آموخته‌های نود و سه بی‌صبرانه در انتظار ساختن نود و چهاری نیکو نشسته‌ای. فرصت ۹۳ با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش گذشت. ۳۶۵ طلوع و غروب پیش‌روی توست. شادکامی این سال در گرو درس گرفتن از روزهای سیری شده است. امروز را برای محاسبه داشت‌ها و برداشت‌های غنیمت شمار. سال‌های پیش فرصت آزمون و خطاهای بسیاری بود. انتخاب کردی، از پیروزی‌های لذت بردی و نتوان شکست‌هایت را دادی. فرصت داشتی روزهایت را، آن‌طور که می‌خواستی بسازی. هرچند می‌دانم همه روزهایت مطابق آرزوهایت نبود. اما امیدوارم در این فراز و فرودها پایبندی به ارزش‌ها قربانی تلخکامی‌ها نشده باشد، که گوهر آدمی ارزش‌های اوست. اینکه دوست دارم دیگران چگونه از من یاد کنند





## آیا نگرانی مزایایی دارد؟

در شماره‌های گذشته با مفهوم نگرانی، انواع و حوزه‌های آن آشنا شدید، و با ثبت نگرانی‌ها، حوزه‌های نگرانی خود را بازشناختید. در کنار درک فرآیند تغییر و مشخص‌سازی اهداف روشن و واقع‌بینانه، در نظر گرفتن انتظارات شما از تغییر، بی‌نهایت مهم است. از خودتان بپرسید که چگونه انتظار دارید نگرانی‌هایتان را بهتر مهار کنید. نگرانی شما احتمالاً مزمن است؛ یعنی به آن خو گرفته‌اید. بنابراین تغییر نگرانی، به گذشت زمان نیاز دارد. تغییر یک شبه

رخ نمی‌دهد. کسب مهارت‌های لازم برای مهار نگرانی، نیازمند تمرین و تلاش مستمر است. یکی از گام‌ها برای رهایی از نگرانی، شناخت مزایا یا سودی است که از آن می‌بریم. شناخت مزایا و حتی معایب، گام مهمی برای آرامش‌یابی و شادکامی است. برای اینکه درباره‌ی نیاز به مهار نگرانی‌هایتان تصمیم بگیرید باید مزایا و معایب نگرانی‌هایتان را مشخص کنید.

### معایب نگرانی

شایع‌ترین معایب نگرانی عبارت‌اند از: مشکلات جسمی، تندخویی، مشکلات ارتباطی، ناتوانی در آرامش‌یابی، ناتوانی در لذت بردن از زندگی، پناه بردن به میگساری و سوءمصرف دارو و کاهش بهره‌وری. ممکن است شما به بعضی یا همه‌ی این پیامدها دچار شده باشید. ممکن است دچار مشکلات دیگری نیز بشوید. به چند ماه گذشته فکر کنید. آیا به‌علت نگرانی افراتی هزینه و بهایی پرداخته‌اید؟

### مزایای نگرانی

شاید باورتان نشود، اما نگرانی مزایایی نیز دارد. معمولاً اگر کاری فایده نداشته باشد، افراد به‌دنبال آن نمی‌روند. همین که سالهاست نگران‌اید، پس حتماً نگرانی برای شما فوایدی داشته‌است. قبل از اینکه تغییر کردن را آغاز کنید، باید از مزایای نگرانی کاملاً آگاه شوید. در این قسمت به برخی از متداول‌ترین مزایای نگرانی اشاره می‌کنیم.

**توجه برگردانی:** شما با نگران شدن، ذهن‌تان را از مسائل آشفته‌ساز و ناراحت‌زا (مثل ازدواج بدفرجام یا شغل ناراضیت‌بخش) منحرف می‌کنید.

**کاهش اضطراب:** ممکن است اندکی عجیب به نظر برسد، اما نگرانی می‌تواند شدت اضطراب شما را کم کند. با نگران شدن، عملاً جلوی خطوط تصاویر ذهنی و افکار اضطراب‌آور را می‌گیرید. اگرچه وقتی که نگران‌اید بازهم اندکی مضطرب‌اید، اما تصاویر ذهنی اضطراب‌برانگیز چندان در ذهن شما مجال جولان پیدا نمی‌کنند. اگر تصاویر ذهنی شما مجال جولان پیدا کنند، اضطراب شما ممکن است شدت پیدا کند.

**اجتناب از حوادث ناخوشایند:** ممکن است تحت تأثیر نگرانی، دست به بسیاری از کارها بزنید. ممکن است به‌جای رفتار جسارت‌مندانه، از نگرانی به‌عنوان بهانه‌ای برای اجتناب از کارهای ناخوشایند استفاده کنید.

### جلب توجه و اطمینان طلبی: وقتی نگران‌اید

ممکن است دیگران بیشتر هوای شما را داشته باشند و بیشتر به شما دلگرمی بدهند. امکان دارد که اطرافیان باعث آرامش خیال و خاطرجمعی شما شوند.

### آماده‌سازی: ممکن است اعتقاد داشته باشید که

نگرانی شما را برای مقابله با حوادث آماده می‌کند. برای مثال "د" نگران بود که مبادا همسرش وی را ترک کند. با اینکه رابطه بسیار خوبی داشتند، اما بازهم نگران بود. او نگران بود تا اگر این اتفاق افتاد، برای مقابله با شرایط آماده باشد.

### خرافات: بسیاری از افراد نگران معتقدند که

نگرانی از وقوع حوادث منفی جلوگیری می‌کند و باعث محافظت آنها در برابر خطرها می‌شود. ممکن است شما هم باور داشته باشید که اگر نگران نباشید، اتفاق بدی برای شما رخ بدهد. برای مثال "ج" نگران بود با هواپیما سفر کند. او اعتقاد داشت که اگر نگران سقوط هواپیما نباشد، بدون شک هواپیما سقوط می‌کند. او احساس می‌کرد که نگرانی‌اش مانع سقوط هواپیما می‌شود.

### حل مسئله: ممکن است اعتقاد داشته باشید که

نگرانی به شما در حل درست مسائل کمک می‌کند. ممکن است اعتقاد داشته باشید که بدون نگرانی نمی‌توانید مشکلات زندگی‌تان را حل و فصل کنید.

**کنترل دیگران:** ممکن است با نگرانی‌هایتان، رفتار دیگران را کنترل کنید. برای مثال اگر دور بودن از عزیزی، شما را ناراحت می‌کند، ممکن است به او بگویید که نگران مشکلات آتی او هستید و مدام با منفی‌نگری، وی را از مسافرت منصرف کنید.

خبر بد این است که اگر کمتر نگران شوید این مزایای ادراکی را از دست می‌دهید. خبر خوب این است که می‌توانید این باورها را تغییر دهید. به عبارت دیگر اگر بعداً خواستید، می‌توانید به سراغ این مزایا بروید. اما بی‌شک اگر بتوانید نگرانی خود را مهار کنید، دیگر مایل نیستید از مزایای نگرانی بهره‌مند شوید.



### تمرین: مزایا و معایب نگرانی

یکی از برگه‌های دفترچه یادداشت خود را با کشیدن خط به دو قسمت مساوی تقسیم کنید. مزایای نگرانی را در یک ستون و معایب آن را در ستون دیگر بنویسید. تا جای ممکن، مزایا و معایب را بنویسید. حال به هر دو ستون نگاه کنید و به مقایسه آنها بپردازید. آنها را سبک و سنگین کنید. کدام ستون وزن بیشتری دارد؟ با این کار بی‌می‌برید که آیا نگرانی به نفع شماست یا به ضرر شما.



## تعطیلات دسته جمعی

کد مقاله ۹۳۱۲۴



با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتابها 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

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر حسن حمید پور، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی،

آزاده سعادت مند، معصومه وقار

طراح گرافیک: زیبا حمیدی

تیراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

[payamemoshaver@ut.ac.ir](mailto:payamemoshaver@ut.ac.ir)

بگذاریم. صرف نظر از سن و موقعیت اجتماعی اطرافیانمان، وظیفه تک تک اعضای گروه احترام به تصمیمات جمعی است. اجرای مطلق خواستهای یک تن یا افراد خاص، یا ترشروی و انعطاف ناپذیری در مقابل خواستهای جمعی، آنجا که مطابق میل ما نیست، تنها روشی است که به طور حتم به ناخوشنودی و نارضایتی افراد می انجامد.

شکی نیست که در سفر یا گردش خانوادگی اوضاع همواره مطابق میل همه اعضای گروه نیست. یادمان باشد اگر مثل سنگ بر خواست خود اصرار و در برابر تغییر مقاومت کنیم، هرگز فرصت رسیدن به مقصد را نخواهیم داشت. پافشاری ما برای رسیدن به وضع خاصی که طرح ریزی کرده ایم و فقط نیل به آن را ضامن شادی می دانیم، مصداق بارزی از سنگ بودن است. در مقابل، آب آموخته است اگر جلوی راهش سد شود، راه خود را تغییر دهد. هدف رسیدن به دریاست، مسیر را می توان تغییر داد. انعطاف پذیری آب به او این فرصت را می دهد تا چنانچه اوضاع مطابق میلش نبود، به جای تمرکز بر ناکامی ها، به دنبال راهی برای رسیدن به هدفش باشد. هدف از بودن در کنار عزیزان، کسب آرامش و لذت است. بی تردید در سخت ترین

یکی از فرصت های بی نظیری که ایام نوروز به ما هدیه می کند، مجال بودن در کنار عزیزان، فارغ از مشغله های روزمره است. بیشتر ما چشم انتظار این روزها هستیم تا با آرامش، از مهمانی، دورهم بودن و سفرهای خانوادگی لذت ببریم. خوابگاههای شاید دلتنگ بیدار شدن در خانه پدری باشند و دانشجویان بومی آرزوی یک صبحانه آرام در جمع خانواده را داشته باشند. با این همه، بودن در جمع چندان هم بی دردسر نیست. بودن در جمع در کنار همه مزایایش، مستلزم رعایت قوانین با هم بودن است؛ قوانینی که با هم بودنمان را لذت بخش و نه تحمیلی بر یکدیگر می نماید. رعایت این قوانین یعنی با حفظ آزادی خود در انتخاب ها و برنامه ریزی هایمان حریم آرامش دیگران را مخدوش نکنیم. چرا که حفظ آزادی فردی تا آنجا معنا دارد که حریم آرامش دیگران قربانی خواست ما نگردد.

**قانون اول** با هم بودن درک متقابل موثر است. در هر تعامل گروهی لحظه هایی پیش می آید که هر کدام از ما باید تا حدودی از خواسته هایمان کوتاه بایسیم و به میانگینی از نظر جمعی برسیم. پس همان طور که دوست داریم دیگران به نظرمان احترام بگذارند، باید به دیدگاه های دیگران نیز احترام

آزادی فردی  
تا آنجا معنا دارد که  
حریم آرامش دیگران  
قربانی خواست ما  
نگردد



برنامه های شخصی است. همیشه زمان های محدودی برای خود خواهیم داشت که مطلقاً در اختیار خود ماست. برای مثال، صبح زود یا آخر شب فرصت خوبی برای اجرای برنامه های شخصی است. به هر حال، مدیریت زمان و برنامه و هماهنگ شدن با افراد خانواده هنر است. این زمان ها را غنیمت بشمارید تا بتوانید با خیالی آسوده از بودن با عزیزانتان لذت ببرید.

سخن پایانی آنکه اگر بیاموزیم که خودخواه بودن را کنار بگذاریم، بودن در جمع می تواند بسیار زیبا باشد دیگران را درک کنیم، انعطاف پذیر باشیم، برنامه ریزی منعطف داشته باشیم و با حفظ حریم آزادی و آرامش یکدیگر از حضور عزیزانمان لذت ببریم.

شرایط هم می توان راهی برای لذت بردن پیدا کرد. هنر آب را بیاموزیم و از آن بهره ببریم. پس **قانون دوم**، انعطاف پذیری و تلاش برای درک نکات مثبت هر موقعیت به جای تکیه بر سختی ها و نامرادی هاست.

**قانون سوم**، هماهنگی است. همه ما پیش از شروع تعطیلات برای روزهای پیش روی برنامه ریزی کرده ایم و برای به انجام رساندن کارهای عقب افتاده روی این زمان حساب کرده ایم، اما وقتی قرار است از یک برنامه دسته جمعی لذت ببریم باید بپذیریم که همه چیز در اختیار ما نیست. باید بپذیریم که اجازه نداریم برای حفظ برنامه شخصی مان برنامه دیگران را دستخوش تغییر کنیم. البته این به آن معنا نیست که بودن در یک گروه مساوی تعطیل کردن همه