



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

به نام خدا

شماره ۱۲۹
سال سیزدهم
اردیبهشت ۱۳۹۲

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

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



افکار فضول مآبانه
خودآگاهی کلید ارتباط موفق
نکات کلیدی ازدواج
مثل یک نابغه فکر کنید

ارتباط آگاهانه و منطقی،
پیل مستحکمی بین انسانهاست

افکار فضول مآبانه

امان از پرواز نابهنگام ذهن...

گاهی اوقات حواس مان پرت می شود و اختیار ذهن مان را از دست می دهیم. ذهن مان سرگردان است و افکار ناخواسته ای به ذهن مان می رسد. می خواهیم توجه مان را به برنامه معطوف کنیم و از آن لذت ببریم، اما متوجه افکار فضول مآبانه می شویم درست مثل برخی آگهی های غیر مفید. خوب، اجازه بدهید این افکار فضول مآبانه بیابند. واقعیت را بپذیرید: ذهن تان این افکار را تولید می کند. به تماشای افکاری بنشینید که با سرعت می آیند. اجازه بدهید همان جا بمانند. این شما هستید که تصمیم می گیرید از پنجره ذهن تان آنها را بخوانید یا خیر. سعی کنید درگیر و غرق این افکار نشوید. فقط به خود خاطر نشان کنید که این افکار فضول مآبانه اند، یعنی جریانی خودآیند از هشیاری. مجبور نیستید آنها را بخوانید، فقط به خاطر تشریف فرمایی شان، از آنها تشکر کنید و توجه خود را به کارتان معطوف سازید، سوار این افکار نشوید و اجازه ندهید حضوری پر رنگ داشته باشند.

این شما هستید که
تصمیم می گیرید از
پنجره ذهن تان آنها
را بخوانید یا خیر.

اغلب ما این تجربه عالی را داشته ایم که ردیف اول صندلی سینما یا تئاتر نصیب مان شده است. تمام طول هفته هیجان زده و مشتاقانه منتظر چنین لحظه ای بوده ایم. لحظه موعود فرا می رسد و ما آنجا هستیم، نزدیک صحنه نشسته ایم و قبل از شروع برنامه همه چیز را مشتاقانه جلوی چشم مان تصور می کنیم. پرده بالا می رود و فیلم یا تئاتر شروع می شود. ظرف پنج دقیقه ذهن مان شروع می کند به پرسه زدن و از یک فکر به فکر دیگر می پرد، درست مثل اسپند روی آتش. نگران می شویم و فکر می کنیم «شیر گاز را بستم؟» برای فردا برنامه ریزی می کنیم «اول کمی پیاده روی خواهم کرد و بعد صبحانه می خورم. قبل از این که محل کارم را ترک کنم، می توانم سریع از طریق اینترنت، صورت حسابها را بپردازم.» سپس دادمان در می آید «ای خدا! من اینجا در سالن سینما یا تئاترم و می خواهم ذهنم در حال حاضر و در همین جا باشد.»



خودآگاهی کلید ارتباط موفق

کلید ارتباط در دستان شماست.

۳۰۳

شدت هیجان‌ها، انتظارات و توقعات، حساسیت‌ها، همه و همه در شیوه برخورد و رفتار ما با دیگران نقش مؤثری دارند. اغلب با نادیده گرفتن سهم خودمان دیگران را عامل رنجش‌ها و کدورت‌ها می‌دانیم. بدیهی است که هر ارتباطی بنا به کیفیت و کمیت آن، مسائل خاص خود را دارد و ممکن است مشکلات یک ارتباط با ارتباط دیگر متفاوت باشد، چون هر فرد با دیدگاه خود وارد رابطه می‌شود و این دیدگاه‌های متفاوت، مشکلات متفاوتی می‌آفرینند. ولی نکته جالب توجه اینجاست که اگر به مشکلاتی که تا کنون با دیگران داشته‌ایم توجه کنیم، احتمالاً حداقل در سهمی که خودمان در ارتباطات گوناگون داریم به نقاط مشترک و به عبارتی مشکلات مشترک تکرار شونده‌ای می‌رسیم و این نشان می‌دهد که خود را خوب نمی‌شناسیم و به صورت ناآگاهانه کوله‌باری از مشکلات را با خود به این رابطه و آن رابطه می‌بریم. برای آنکه از این تکرار رهایی یابیم بهتر است در مسیر خودآگاهی گام برداریم.

اگر از ارتباطات خود رضایت ندارید، اگر دائماً با دوستانتان در کشمکش و تعارض‌اید، اگر فکر می‌کنید در ارتباطات خود فرد بدشانسی هستید، اگر دائماً به دیگران انتقاد می‌کنید و آنها را در به وجود آمدن مشکلات مقصر می‌دانید، حتماً این مطلب را بخوانید.

بیشتر اوقات وقتی در ارتباطات مان مشکلی پیش می‌آید به سرعت به دنبال عواملی می‌گردیم که این مشکل را توجیه کند، عواملی خارج از خودمان و هر مقصری به جز خودمان. برای داشتن ارتباط سالم و موفق مهم‌ترین اصل این است که خودمان را بشناسیم. نقاط ضعف و قوت، هدف‌ها و ارزش‌ها، طرز تفکر،

خودآگاهی در ارتباطات بین فردی به ما کمک می‌کند:

نوع تفکر و تحلیل‌های خود را بشناسیم. متوجه شویم تا چه اندازه در ارزیابی موقعیت‌ها و رفتار انسان‌ها خوشبین، بدبین یا واقع‌بین هستیم. بدین ترتیب به سرعت تابع قضاوت‌ها و برداشت‌های اولیه خود نمی‌شویم و از بازخوردهای نامتناسب خودداری می‌کنیم.

با خود به آرامش برسیم، خود را ببخشیم، عزت نفس داشته باشیم، خود را دوست بداریم و خود را از خشم و کینه رها کنیم. در چنین اوضاعی قادریم دیگران را نیز دوست بداریم، آنها را ببخشیم و خالی از کینه و نفرت ارتباط برقرار کنیم.

احساسات خود را بشناسیم، هیجانات مان را تشخیص دهیم، به حساسیت‌هایمان هشیار باشیم و مدیریت بهتری بر روی هیجانات خود داشته باشیم. در چنین حالتی کمتر موجب رنجش دیگران می‌شویم، کمتر اشتباه می‌کنیم، کمتر پشیمان می‌شویم و در مجموع واکنش‌های هیجانی و شتابزده خود را مدیریت می‌کنیم.

مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران را یاد بگیریم و ببینیم تا چه اندازه برای رفتارهایمان مسئولیم و تا چه اندازه قادریم در رفتار، افکار و هیجانات خود تغییر ایجاد کنیم. مسلماً فردی که مسئولیت افکار، احساسات و رفتار خود را می‌پذیرد سهم خود را در روابط با دیگران می‌پذیرد و برای آن احساس مسئولیت می‌کند و اسیر عادت‌های دست و پاگیر نمی‌شود.

عادت‌ها و الگوهای تکرار شونده خود را بشناسیم و برای تغییر عادت‌های منفی چاره‌ای بیندیشیم. با این توانمندی از رفتارهای خود آگاه می‌شویم و با بیش بهتری رفتار می‌کنیم، عادت‌های مزاحم را ترک می‌کنیم و کمتر موجب آزار دیگران می‌شویم.

باورها، فرض‌ها، انتظارات، قواعد و بایدها و نبایدهایمان را بشناسیم، بر روی درست و نادرست بودن آنها و مفید و غیرمفید بودنشان تمرکز کنیم. با این آگاهی احتمالاً برخی باورها، فرض‌ها، انتظارات و قواعدی را که غیر مفید یا نادرست‌اند کنار می‌گذاریم و قضاوت کمتری در روابطمان وارد می‌کنیم.

نقاط ضعف و قوت خود را در موقعیت‌های مختلف بشناسیم و در جهت برطرف ساختن نقاط ضعف و ارتقای نقاط قوت بکوشیم. با چنین تمرینی جنبه‌های منفی خود را اصلاح می‌کنیم و مشکلات کمتری در روابطمان ایجاد می‌کنیم.





نکات کلیدی ازدواج

۹۲۰۲۳

از مقایسه کردن خود با دیگران پرهیزید

بوده‌است. بسیاری از جوانانی که در عشق شکست می‌خورند در انتخاب‌های بعدی نیز به شدت تحت تأثیر این تجربه قرار دارند و اگر با فرد جدیدی آشنا شوند، او را با کسی که در گذشته به وی علاقه‌مند بوده‌اند مقایسه می‌کنند. این مقایسه‌ها نیز اغلب غیر منصفانه است؛ به طوری که بیشتر به ضعف‌های طرف فعلی و امتیازات طرف قبلی توجه می‌شود. چنین مقایسه‌هایی به ناامیدی، سردی عاطفی، کناره‌گیری و در نهایت جدایی می‌انجامد. در این موارد به خود بگویید: «هر فرد هویت خاص خود را دارد و نمی‌توان او را با دیگری مقایسه کرد.»

تمرین

- آیا این مقایسه‌ها به من کمک می‌کند تا تصمیم درستی بگیرم؟
- اگر طرف مقابل با من چنین کاری می‌کرد و مرا با دیگران مقایسه می‌کرد، چه احساس و رفتاری داشتم؟
- پیامدهای مقایسه کردن چیست؟ مزایا و معایب آن چیست؟ کدام یک بیشتر است معایب یا مزایا؟

۴ فروتنی

معنای آن حفظ غرور دربارهٔ موفقیت‌ها و ارزش‌ها بدون احساس برتری است. زمانی که دیدگاه ما دربارهٔ نکات مثبت زندگی مان دیدگاه خاشعانه و فروتنانه باشد، بسیاری از غیرممکن‌ها، شدنی و دست‌یافتنی می‌شود. وقتی تفکر ما تفکری باز و انتقادپذیر باشد زندگی لحظات شیرین‌تری برای ما به ارمغان می‌آورد و اشتیاق‌مان برای یادگیری بیشتر می‌شود. از جمله نتایج مفید فروتنی عبارت است از دوری از احساس برتری، پیشرفت در برقراری روابط سالم، کاهش استرس و خشم و افزایش اعتماد به نفس که خود پنجره‌ای است به سمت احساس مثبت و روابط مثبت.

۵ انعطاف‌پذیری

به معنای توانایی سازگاری با اوضاع گوناگون برای رسیدن به اهداف است. تفکر انعطاف‌پذیر الگوهای فکری را به مسیری خارج از عصبانیت و احساس افسردگی هدایت می‌کند. افراد انعطاف‌پذیر می‌توانند حوادث و رویدادهای زندگی را بپذیرند، انعطاف‌پذیری به افراد اجازه می‌دهد که سازگار باشند، دیگران را درک کنند و به راحتی به مسیر خود ادامه دهند.

۶ بینش

به معنای توانایی مشاهدهٔ اوضاع از ورای سطح و ظاهر است و در غلبه بر محدودیت‌های زندگی به ما کمک می‌کند. علاوه بر آن ما را از حالت انفعال درمی‌آورد و فعال می‌سازد؛ توانایی کشف چرایی و چگونگی مشکلات و راه‌حل‌های آن را می‌دهد. در این صورت می‌توانیم کنترل زندگی خود را در دست گرفته، عامل تمام تغییرات و اتفاقات زندگی خودمان باشیم و تصور قربانی بودن را از خود دور کنیم. بدین ترتیب زندگی و روابط خود را با تسلط مدیریت می‌کنیم.

۷ اراده

به معنای پشتکار سرسختانه برای به دست آوردن امور با ارزش و محرکی برای ایجاد تغییر است. انتظارات همهٔ افراد از خودشان یکسان نیست. حتی اگر فردی تمام عوامل خودآگاهی را در خود داشته باشد، بدون داشتن اراده برای تغییر، دست یافتن به سطح کاملی از خودآگاهی غیر ممکن است.

۱ صداقت

صداقت یک آگاهی احساسی است و به اعتماد به نفس و شجاعت نیاز دارد. تا زمانی که فرد به پذیرش واقعیت دربارهٔ خود تمایل نداشته باشد، نمی‌تواند بستر مناسبی برای تغییر خود فراهم کند. هر قدر که صداقت در برابر احساسات خود بیشتر باشد، خویشتن واقعی خود را بهتر می‌شناسیم و به شناخت عمیق‌تری از خود دست می‌یابیم. این امر ابتدا به پذیرش خود و کم‌کم به پذیرش دیگران منجر می‌شود. این مهارت همچنین در انتخاب دوست و همنشین به ما کمک می‌کند. وقتی با دیگران صادق باشیم آنان نیز به داشتن صداقت با ما ترغیب می‌شوند. به علاوه می‌توانیم به راحتی تشخیص دهیم که چه کسانی به احساسات ما احترام می‌گذارند. با احساسات خود صادق باشید، با مشکلات رو در رو شوید و مسئولیت اعمال خود را بپذیرید بدون اینکه دیگران را سرزنش کنید.

۲ درک و شناخت

سعی کنید خود و جهان اطراف خود را درک کنید و عواملی را که بر رفتارها و واکنش‌های دیگران اثر می‌گذارد تشخیص دهید. به این ترتیب، بررسی درونی برایمان آسان‌تر می‌شود. همچنین اگر بتوانیم برای پیشگیری از مشکلات قدرت پیش‌بینی خود را بالاتر ببریم توانایی تصمیم‌گیری خردمندانه‌تر در ما افزایش می‌یابد. قدرت مشاهده فقط به خوب دیدن محدود نمی‌شود، بلکه شامل قدرت تفسیر و تغییر نگرش به مسائل روزمرهٔ زندگی نیز می‌شود.

۳ احساس شاد بودن

نگرش و احساس مثبت روزانه، به مثبت‌اندیشی می‌انجامد و حس وابستگی به دیگران برای احساس شادی، از بین می‌رود. قدرت ابراز احساسات خوشایند در مورد هر اتفاق کوچکی که در زندگی می‌افتد، رنگ و بوی زندگی را در نظر شما تغییر می‌دهد. افرادی که همواره احساس شادی را از خود بروز می‌دهند، تمایل بیشتری به شاد بودن، کمک به دیگران و بخشنده بودن پیدا می‌کنند و ارتباط بهتری با سایرین برقرار می‌کنند.

”

آیا هنوز هم فکر می‌کنید خودتان سهمی در بروز مشکلات ارتباطی ندارید؟

“

ما بیشتر زندگی خود را با عادت‌هایمان گذرانده‌ایم و این عادت‌ها ما را در الگوهای محدودی نگه داشته‌اند. به محض اینکه این الگوها را بشناسیم توانایی تغییر آنها را به دست می‌آوریم. برای آگاهی از این عادت‌ها به افکار، رفتار و اعمال خود توجه کنید، بکوشید از رمز و رازها و واکنش‌های معمول خود در برابر افراد و وقایع مختلف زندگی آگاه شوید، واکنش شما هنگام شلوغی خیابان، رفتارشان با همکاران، افراد خانواده، دوستان و غریبه‌ها چگونه است؟ واکنش شما در برابر فردی که عصبانی است یا ترسیده، چیست؟ شاهد زندگی خود باشید. آگاه باشید که چگونه تفکر شما، واقعیت‌های زندگی‌تان را خلق می‌کند. یاد بگیرید احساسات و عواطف نهفته در واکنش‌های خود را بشناسید. بدین ترتیب نخستین گام‌ها را برای گوش دادن به گفتمان درونی خود بر می‌دارید. رشد شخصیتی و موفقیت‌های ارتباطی در گرو خودآگاهی عمیق است. خودآگاهی روند ساده‌ای نیست ولی امکان پذیر است. در کنار موارد مذکور برای یک ارتباط پر کیفیت لازم است ویژگی‌هایی را در خود پرورش دهید، با این ویژگی‌ها آشنا شوید:

شما هم می‌توانید مثل یک نابغه فکر کنید. گر چه ممکن است باور نداشته باشید که نابغه‌اید! نوایغ راهکارهای خاصی برای هدایت فکر خویش به کار می‌گیرند. شما نیز می‌توانید با این راهکارها آشنا شوید و در زندگی روزمره آنها را به کار بگیرید. بیایید مثل یک نابغه فکر کنیم:

مسائل را از زاویه‌های مختلف بررسی کنید

زاویه دید خود را باز کنید و هنگام مواجه شدن با یک مسئله، از زاویه‌های مختلف به آن نگاه کنید. این امر به شما کمک می‌کند همه جوانب را در نظر بگیرید و نگاه تازه‌ای به مسئله داشته باشید. حتی شاید اولین فردی باشید که چنین برداشتی داشته است. لئوناردو داوینچی اعتقاد داشت برای به دست آوردن دانش و جمع‌آوری اطلاعات درباره ماهیت یک مسئله، باید اجزای آن مسئله و زیر ساختارهای آن را بشناسیم. او معتقد بود اولین موردی که در مواجهه با یک مسئله به ذهن می‌رسد، غالباً کلیشه‌ای و غیر خلاق است و همیشه اولین فکر بهترین فکر نیست. در بیشتر مواقع ماهیت یک مسئله با تغییر زاویه دید تغییر می‌کند و به مسئله جدیدی تبدیل می‌شود.

از تشبیه و استعاره استفاده کنید

ارسطو، استفاده از استعاره را نشانه‌ای از نبوغ می‌دانست و اعتقاد داشت فردی که توانایی درک تشابه بین دو حیطة جداگانه را دارد و می‌تواند این دو را به هم پیوند دهد، نعمت ویژه‌ای نصیب شده است.



تصویرسازی کنید

وقتی انیشتین درباره مسئله‌ای فکر می‌کرد، همیشه لازم می‌دانست که موضوع مورد نظر را تا حد امکان فرمول‌بندی و تصویرسازی کند و برای این منظور از تصویر و نمودار استفاده می‌کرد. او راه‌حل‌ها را در ذهن تصویر و طبقه‌بندی می‌کرد و اعتقاد داشت کلمات و اعداد به خودی خود نقش معناداری در فرایند تفکر ندارند و برای درک بهتر موضوع باید به صورت تصویر، نمودار و طرح آماده شوند.

تولید کنید

یکی از ویژگی‌های بارز نوایغ قدرت آفرینش و تولید است. برای مثال توماس ادیسون هزار و اندی اختراع به ثبت رسیده دارد که همه آنها را نمی‌توان بسیار عالی دانست ولی یک نابغه از خلق چیزهای متوسط و معمولی و حتی ناچیز ترسی ندارد و آنها را پایه‌ای برای کارهای مهم آتی می‌بیند. اگر یک فکر در سطح فکر باقی بماند و به خلق و آفرینش نرسد، همیشه در حد یک فکر باقی خواهد ماند و اشتباهات و نقاط ضعف هرگز برطرف نخواهد شد.

ترکیبات جدیدی درست کنید

آمیختن و ترکیب کردن عقاید، تصورات و افکار، صرف‌نظر از اینکه چقدر ناسازگار و غیر معمول‌اند، یکی از ویژگی‌های نوایغ است. برای مثال قوانین وراثت که در علوم جدید ژنتیک مطرح شده، حاصل شیوة تفکر جرج مندل بود که ریاضیات و بیولوژی را ترکیب کرد و علم جدیدی پدید آورد.

بین موضوعات نامتجانس ارتباط برقرار کنید

برقرار کردن ارتباط بین موضوعاتی که ظاهراً هیچ ارتباطی به یکدیگر ندارند گاهی اوقات کلید حل برخی مسائل است. برای مثال لئوناردو داوینچی با مشاهده ضربه سنگ بر آب و دیدن امواج ایجاد شده، و برقرار کردن ارتباط بین این موضوع و صدای زنگ، متوجه شد که «صدا» نیز به صورت موج حرکت می‌کند.

خود را برای بهره‌گیری از فرصت‌ها آماده کنید

وقتی برای انجام کاری تلاش می‌کنید و در ظاهر شکست می‌خورید، این پایان را شروع حرکت‌های بعدی ببینید. در واقع به جای تمرکز بر این جمله که "چرا شکست خوردم؟"، از خود بپرسید "چه کارهایی انجام دادم؟". با کشف مراحل و جزئیات یک فعالیت می‌توانید قسمت‌های معیوب را شناسایی کنید و به نتایج بهتری برسید.



فرصت همچون ابر می‌گذرد؛ فرصت‌ها را غنیمت شمارید.



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

پیام‌مشناور

Payam-e Moshaver
May 2013
Issue 129

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

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،
دکتر شهر بانو قهاری، دکتر حسن حمید پور
فاطمه حسین پور

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

