

سپهر

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

114

دانشجویان عزیز، خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms نمایید.

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۱۱۴ / سال یازدهم / اسفند ماه ۱۳۹۰

فهرست:

- نوروزی دیگر در راه است / ۱
- برای زندگی خود یک کتاب راهنما تهیه کنید / ۱
- تعطیلات نوروز / کشمکش‌ها و تعارضات / ۳
- سندرم «من بیچاره» / ۳
- نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج / ۴

نوروزی دیگر در راه است

برآمد باد صبح و بوی نوروز
به کام دوستان و بخت پیروز
مبارک بادت این سال و همه سال
همایون بادت این روز و همه روز

نوروز از راه می‌رسد و همه سنت‌ها و افسانه‌هایش یک بار دیگر با آن همراه می‌شوند. سنت‌ها و افسانه‌هایی که از نیاکان ما رسیده است و لطافت، عشق، زیبایی، نور، امید و تازگی را نوید می‌دهد. نوروز جشنی فرهنگی است و با زندگی مردم پیوند دارد. چیزی در آن وجود ندارد که اقوام و مذاهب مختلف با آن مخالفت کنند. مراسم نوروز دارای ویژگی‌های درخور توجهی است. نوروز طولانی‌ترین جشن ایرانیان است، دو هفته به طول می‌انجامد و مجموعه‌ای از مراسم و سنت‌ها را به همراه دارد. خانه‌تکانی که

کد مقاله: ۹۰۱۲۲

با تمیزی و نظافت عادی خانه تفاوت دارد، سبز کردن سبزه به نیت برداشت محصول خوب، امید و برکت و فراوانی، چهارشنبه سوری یعنی دور کردن آفت و بلا از خانه و کاشانه، روز خیرات برای رفتگان و زیارت اهل قبور، چیدن سفره هفت‌سین، دعای تحویل سال نو، دید و بازدید و بالاخره سیزده‌بدر که به عنوان نمادی از راندن دیو سرما از شهر و روستا و آشتی با طبیعت است.

برای حضور در کنار سفره عید و لحظه تحویل سال که هر دو از بار تقدس برخوردارند، باید پاکیزه بود، باید شست و شو کرد و آراسته و مرتب، با دعا و نیایش و در سکوتی معنوی به استقبال سال جدید رفت. آیینه آب، چراغ روشن، کتاب آسمانی، سبزه نورسته و سکوت انتظار آغاز سال، فضایی رازآمیز و روحانی ایجاد می‌کند که برای همیشه در خاطر کودکان تصویری ماندگار و آمیخته با شادی و محبت برجای می‌گذارد و بزرگ‌ترها را به فراموش کردن دل‌آزرده‌گی‌ها فرا می‌خواند.

تحویل سال در نقاطی که مکان زیارتگاهی و مقدس داشته باشند از محدوده فضای خانواده فراتر می‌رود، مردم در مکان‌های مقدس گردهم جمع شده و نوروز را با هم آغاز می‌کنند.

جشن‌های بهاری و نوروز که با چهارشنبه سوری آغاز و با سیزده‌بدر به پایان می‌رسد، برای پیشینیان، معنا و مفهوم خاصی داشتند و با آداب خاصی اجرا می‌شدند. ایرانیان طی مراسم نوروزی که با مجموعه رفتارهای نمادین و رمزگونه همراه بود در یک حرکت درونی و بیرونی همه پلیدیها و ناپاکی‌ها را از خود می‌زدودند و با جملات و گفته‌های پر خیر و برکت و دعای خیر بزرگ‌ترها، با دیدگاهی مثبت و دلی پر امید سال جدید را آغاز می‌کردند. ای کاش می‌توانستیم دوباره روح این آداب را دریابیم و چرایی آنها را درک کنیم، آنگاه همچون نیاکان خود بی‌آنکه درگیر قید و بندهای افراطی و ظاهری این مراسم باشیم و در دام تکرار و عادت بیفتیم، معنای آن را درک می‌کردیم و با درونی شاد و مطمئن به استقبال سال جدید می‌رفتیم و طعم و مزه واقعی شیرینی سفره هفت‌سین را احساس می‌کردیم.

برای زندگی خود یک کتاب راهنما تهیه کنید

یکی از ابزارهای کلیدی که در رشد و ایجاد زندگی هدفمند مؤثر است، تهیه یک کتاب راهنما برای زندگی شخصی خودتان است. منظور از کتاب راهنما چیست؟ کتاب راهنمای زندگی، پیشنهادها و راهنمایی‌های شخصی خودتان برای پیشرفت در زندگی است. این کتاب یک نقشه راهنما به سوی زندگی بهتر است.

فواید داشتن کتاب راهنمای زندگی چیست؟

این کتاب به صورتی انکار ناپذیر به شما برای طی کردن مسیرهای پیش رو اقتدار می‌بخشد. به این معنا که به شما توان می‌دهد تا رهبری لایق برای اداره زندگی خود باشید. به این ترتیب می‌توانید هدف زندگی خود را تعریف کنید و همچنان در مسیر درست زندگی خود گام بردارید. زندگی کردن در این سطح از شفافیت به شما کمک می‌کند تا بر نقاط اصلی زندگی تمرکز کنید، دستورات لازم را برای زندگی خود مشخص کنید و مسائل کم‌اهمیت را به فراموشی بسپارید.

اینکه روزانه فهرستی از کارهایی را که باید انجام دهید یادداشت کنید و اقدامات لازم را به این منظور در نظر بگیرید، نقطه شروع فوق‌العاده‌ای است؛ اما فراموش نکنید که این کار صرفاً به بخش بسیار کوچکی از زندگی شما کمک می‌کند؛ برای بهتر زندگی کردن باید کل زندگی را در نظر بگیرید.

دیگر این که این کتاب راهنما، افزایش توان ذهنی شما را برای ادامه زندگی تضمین می‌کند. مغز شما یک حافظه سخت‌افزاری است که قدرت یادگیری محدودی دارد، ولی با اطلاعات زیاد و طبقه‌بندی نشده‌ای انباشته می‌شود. کتاب راهنمای زندگی مانند یک حافظه کمکی بدون محدودیت حجم است که می‌توانید هر آنچه را که لازم دارید در آن ذخیره کنید، حتی چیزهایی را که در حال حاضر به آنها نیاز ندارید و در آینده ممکن است به آنها رجوع کنید، می‌توانید بدون هیچ نگرانی در آن ذخیره کنید.

این کتاب همچنین به شما کمک می‌کند به کارهای خود سازمان و نظم بدهید. در زندگی همه چیزهای متفاوتی وجود دارند که باید روزانه با آنها درگیر باشیم. از رسیدن

کد مقاله: ۹۰۱۲۲



مشخص و پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنید.

۳) اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت خود را مشخص کنید

هدف‌های خود را به طور دقیق مشخص و فهرست کنید، سعی کنید هدف‌هایتان مشخص، قابل دسترس، قابل اندازه‌گیری و محدود به زمان باشد تا قادر باشید میزان پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنید.

۴) کارهای در حال اجرا

کارهایی را که بطور روزانه قرار است انجام دهید فهرست کنید و خود را به انجام آنها مقید سازید.

۵) تجربه‌های جدید

سعی کنید هر شب، یک مطلب مفید را که در طول روز آموخته‌اید، در این قسمت یادداشت کنید، پس از مدتی تجربه‌های مفیدی را در برابر چشماتان مرور خواهید کرد.

۶) ارتباطات

خواست خود را درباره ارتباط با خانواده، دوستان، اطرافیان و افراد مختلف مشخص کنید، توانمندی‌ها و ضعف‌های خود را بشناسید و جهت ارتقاء توانمندی‌ها و برطرف ساختن ضعف‌ها تدبیری اتخاذ کنید.

بطور مثال مشخص کنید دوست دارید با چه افرادی و با چه کیفیتی ارتباط داشته باشید و در راستای هدف خود گام بردارید.

۷) تفریح و سرگرمی

سرگرمی و تفریحات خود را مشخص کنید و بر اساس اولویت‌هایتان برای پرداختن به آنها زمان‌بندی مناسبی اتخاذ کنید.

۸) پرداختن به کارهای فرهنگی و هنری

چنانچه مایل‌اید اوقات را به مطالعه کتاب یا انجام کارهای هنری بپردازید، کتاب‌ها را به ترتیب اولویت مشخص و برای مطالعه آن زمان‌بندی داشته باشید. در صورت تمایل به پرداختن در کار هنری موضوع را مشخص و برنامه‌ریزی کنید.

۹) توجه به سلامتی و تندرستی

برای سلامتی و تندرستی خود تغذیه، خواب، ورزش، استراحت و ملاقات به موقع پزشک را در نظر بگیرید. باید و نبایدهای مرتبط با سلامتی خود را بشناسید و خود را به آنها مقید سازید.

۱۰) خودآگاهی و خودشناسی

ویژگی‌های مثبت و منفی خودتان را شناسایی کنید، خلق خود را بررسی کنید و چنانچه در حیطه خاصی نیاز به تغییر دارید هر چه زودتر دست به کار شوید.

شما می‌توانید به عنوان فوق چیزهایی بیفزایید یا کم کنید. هر چند تهیه این بخش‌ها کمی دشوار به نظر می‌آید، اما نیازی نیست همه بخش‌ها را در یک جلسه به پایان برسانید. به یاد داشته باشید تهیه این کتاب در درجه اول به خودآگاهی و شفاف سازی اهداف زندگی نیاز دارد. این کتاب هیچ نقطه پایانی ندارد، زیرا زندگی در جریان است و روند یادگیری و در نظر داشتن اهداف جدیدتر نیز همچنان ادامه خواهد داشت. بنابراین به روز کردن آن را جزء یکی از برنامه‌های روزانه خود قرار دهید و سعی کنید هر روز فقط ۱۰ دقیقه را به این کار اختصاص دهید.

بعد از تهیه کتاب راهنمای زندگی:

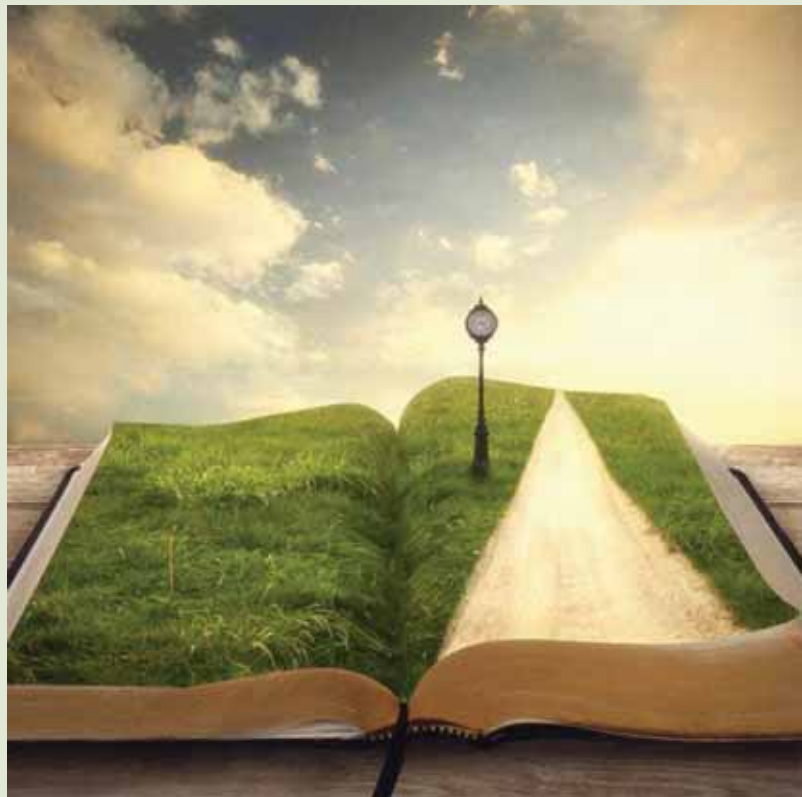
■ هر روز صبح، قبل از اینکه روز خود را آغاز کنید به این کتاب سری بزنید. اگر این کار را به یک عادت روزانه تبدیل کنید تمرکز قوی‌تر و بیشتری بر کارهای روزانه خود خواهید داشت و در نهایت در طولانی مدت به تغییرات بسیاری دست خواهید یافت.

■ در طول روز به یادداشت‌های خود مراجعه کنید تا آنچه را می‌خواهید دوباره در ذهن خود مرور کنید.

■ به صورت مداوم یادداشت‌های خود را به روز کنید.

■ خود را به انجام آنچه می‌خواهید مقید و متعهد سازید. قطعاً بطور روزانه نمی‌توانید به همه آنها بپردازید، پس واقع بین باشید و برای هر موضوع زمان‌بندی مناسب داشته باشید.

به اهداف، مقابله با سدهایی که بر سر راهمان وجود دارند، مدیریت کردن اولویت‌ها و برنامه‌های کوتاه مدت و بلند مدت گرفته تا انجام کارهای روزمره. همه اینها به راحتی ممکن است ما را گرفتار آشفتگی و بی‌نظمی کند. یک پیشنهاد برای سازمان‌دهی بیشتر این است که از کاغذهای کوچک برچسبی برای فهرست کردن کارهای خود جهت یادآوری استفاده کنیم. به مرور زمان این روش به یکی از عادت‌های روزانه شما تبدیل می‌شود و به کارهای شما نظم می‌دهد و به عنوان یک وسیله به شما کمک می‌کند اطلاعاتی را که به آن نیاز دارید در جایی امن خارج از حافظه خود ذخیره کنید. کتاب راهنما میزان تأثیرگذاری شما را نیز افزایش می‌دهد. آیا تا به حال پیش آمده است که به سبب داشتن رفتاری خاص، از پیشرفت کردن بازمانده باشید؟ آیا تاکنون در وضع خاصی گرفتار شده‌اید که قبلاً نیز آن را تجربه کرده باشید اما هنوز ندانید چگونه با آن مواجه شوید؟ کتاب راهنمای زندگی به علت وجود مستندات و تجربیاتی که قبلاً با آنها مواجه شده‌اید به شما کمک می‌کند که اگر در آینده نیز با مشکلات مشابهی درگیر شدید بتوانید با مراجعه به این کتاب بهترین تصمیم را بگیرید. این امر به شما امکان پیشرفت می‌دهد و سبب تکرار نکردن اشتباهات گذشته می‌شود.



کتاب راهنما را چگونه تهیه کنیم؟

هیچ قانون سخت و محدودیتی برای تهیه کتاب راهنمای زندگی وجود ندارد و همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد. می‌توانید در قالب یک کتاب، یک تقویم، بخشی مجزا در ایمیل‌تان یا بوسیله برنامه ورد یا اکسل آن را تایپ و جدول بندی کنید. ولی شاید بهتر باشد یک دفترچه خاص را به این کار اختصاص دهید. زمانی که مشغول تهیه کتاب راهنمای خود هستید این نکته را به یاد داشته باشید که این کتاب مختص شماست و باید شامل تمام جزئیات و اطلاعاتی باشد که در ساخت زندگی شما نقش دارد، در ادامه به چند بخش اساسی که برای سازمان‌بندی این کتاب مفید است، اشاره می‌کنیم:

۱) هدف و معنای زندگی

برای زندگی خود معنا و هدفی در نظر بگیرید و آن را در این قسمت یادداشت کنید، سعی کنید زندگی روزانه خود را با این هدف یا هدفها درآمیزد.

۲) ارزش‌های شخصی

ارزش‌های مذهبی، اخلاقی و معنوی خود را یادداشت کنید، خط قرمزهای خود را مشخص کنید، افراد ارزشمند را در زندگی خود الگو قرار دهید و ارزش‌هایی را که مایلید در خود درونی کنید یا امور مذهبی و معنوی که مایل به انجامش هستید

تعطیلات نوروز / کشمکش‌ها و تعارضات



نوروز عید باستانی ما ایرانیان، هم‌زمان با نو شدن و تولد دوباره طبیعت آغاز می‌گردد و به انسان‌ها پیام می‌دهد که آنها نیز از نو آغاز کنند. در نوروز بیشتر افراد هر کجا که باشند به خانه و کاشانه خویش باز می‌گردند تا در ساعت تحویل سال و صبح نوروز در جمع خانواده باشند. این گردهم‌آیی در کنار شادی و نشاطی که برای خانواده به همراه می‌آورد، گاهی استرس‌زا نیز می‌شود. حضور طولانی‌مدت در کنار افرادی که به طور معمول وقت کمتری با آنها می‌گذرانیم، گاهی تعارضاتی را دامن می‌زند. یکی از متداول‌ترین کشمکش‌ها و تعارضات، مسائلی است که بین والدین و فرزندان اتفاق می‌افتد.

اما این تعارضات چیست؟

والدین اغلب اظهار می‌کنند که فرزندان به جای آن که در طول تعطیلات وقت بیشتری با آنها بگذرانند، تا نزدیک ظهر می‌خواهد، بیشتر وقتش را با دوستان یا در کنار کامپیوتر خود می‌گذرانند، پرخوری می‌کند، در جمع خانواده و فامیل شرکت نمی‌کند، در منزل هیچ مسئولیتی به عهده نمی‌گیرد و مثل یک میهمان رفتار می‌کند (البته میهمانی پرتوقع)!

از طرفی فرزندان اظهار می‌دارند که ماه‌های خسته‌کننده‌ای را پیش از تعطیلات پشت سر گذاشته‌اند، حجم کارهای دانشگاه زیاد بوده و استراحت کمی داشته‌اند، تعطیلات را متعلق به خودشان می‌دانند و مایل‌اند آن‌گونه که دوست دارند رفتار کنند.

وقتی گفته‌های والدین و فرزندان را کنار هم می‌گذاریم متوجه می‌شویم هیچ‌کدام اشتباه نمی‌گویند و فقط اشکال در تفاوت زاویه دید هر کدام است. اگر بتوانیم هر کدام جای دیگری بنشینیم و موضوع را از نگاه او بررسی کنیم، حتماً به دیگری حق خواهیم داد:

■ اگر می‌خواهید والدین‌تان دیگر به چشم یک کودک به شما نگاه نکنند، سعی کنید از رفتارهای بچه‌گانه دوری کنید. خشم و عصبانیت بی‌جا، تقاضای آزادی بیش از حد، صرف هزینه‌های نامتعارف، خودخواه بودن و خانه را اتاق خصوصی خود دانستن رفتارهای یک فرد بالغ نیست.

■ بکشید والدین و خواهر و برادر خود را درک کنید. اگر دوستان‌تان را برای تفریح و گذراندن اوقات فراغت به خانواده خود ترجیح دهید، آنها از شما رنجیده و آزرده خاطر می‌شوند. زمان خود را هم با خانواده و هم با دوستان‌تان سپری کنید و سعی کنید با مدیریت مناسب، به طور عادلانه با هر دوی آنها - خانواده و دوستان - رفتار کنید.

■ شما دانشجو هستید و کوله‌باری از تجربه همراه شما است. پس فردی با این ویژگی باید به جای شانه خالی کردن از بار مسئولیت، احساس تعلق بیشتری به خانه پیدا کند. از اینکه در خانه کار می‌کنید شرمگین نباشید. پدر و مادران به اندازه کافی برای شما زحمت کشیده و به انجام کارهای شخصی شما پرداخته‌اند. حال، زمان خوبی برای جبران کردن است. اتقان را مرتب نگه دارید، گاهی بد نیست مسئولیت غذا پختن و خرید کردن را به عهده بگیرید. به آنها نشان دهید که چقدر پخته‌تر عمل می‌کنید.

■ اگر دور از خانواده زندگی می‌کنید، ممکن است متوجه شوید والدین‌تان نسبت به آخرین باری که شما خانه را ترک کردید رفتار متفاوتی دارند. توجه داشته باشید که آنها نیز سنشان بالاتر رفته است، ممکن است عصبی باشند یا هیجانات و استرس‌های خاصی داشته باشند. اما اگر احساس می‌کنید پدر و مادر شما بسیار متفاوت از آن چیزی که انتظار دارید رفتار می‌کنند، نترسید و علت را جویا شوید. فشارهای شغلی، مالی یا حتی مشکلات زناشویی ممکن است زمانی که شما از خانه دور بودید بیشتر شده باشند. گاهی والدین‌تان از این که درباره مشکلاتشان با شما صحبت کنند، شرم دارند و نمی‌خواهند در این دوران تعطیلات که زمان استراحت شما است نگرانی یا استرسی را به شما وارد کنند. بگذارید آنها بفهمند که شما بزرگ‌تر و بالغ‌تر شده‌اید و می‌توانید به آنها کمک کنید. نیازی نیست که مشکل آنها را حل کنید، بلکه فقط به آنها گوش دهید تا درک کنند شما همیشه در کنار آنها و برای آنها هستید.

■ تلاش کنید در دورانی که به خانه بازمی‌گردید یا در ایام تعطیلات که وقت بیشتری را با خانواده می‌گذرانید با پدر و مادر، خواهر و برادر خود بر اساس احترام متقابل رفتار کنید. احتمال این که والدین شما در مورد این که آیا در تربیت شما موفق بوده‌اند یا نه نگران باشند، بنابراین برای رفع این نگرانی گاهی ممکن است سوالات متعددی از شما بپرسند. به آنها احترام بگذارید و نشان دهید که کار خود را خوب انجام داده‌اند.

■ به خاطر بسپارید تعطیلات نوروز با تعطیلات تابستان متفاوت است، آداب و مراسم خاصی دارد، کوتاه‌تر است و هر یک از افراد خانواده انتظاراتی از این تعطیلات دارند، به یکدیگر کمک کنید، اولاً همه افراد انتظارات واقع بینانه‌ای برای خود تنظیم کنند، ثانیاً تا حد امکان همه به خواست‌های منطقی خود برسند. خودخواه و خود محور نباشید.

■ در صورتی که خودتان موارد فوق را رعایت کردید می‌توانید با احترام و محبت درباره خواست‌ها و نیازهای خود در ایام تعطیلات صحبت کنید و از والدین خود بخواهید: ■ به حریم خصوصی شما احترام بگذارند.

■ بپذیرند که این تعطیلات متعلق به شما نیز هست و حق دارید مقداری از زمان را مطابق دلخواه خود و البته در چهارچوب اصول خانواده صرف کنید.

■ مشکلات قدیمی و تکراری را در این ایام مطرح نکنند و از اعتراض و شکایت‌های معمول دست بردارند.

■ به نیازهای شما توجه کنند و پیش از شروع تعطیلات درباره نیازها و درخواست‌ها به جمع‌بندی و قرار مشخصی برسند. بطور مثال: وقتی خانواده به آداب دید و بازدید مقید است و شما علاقه‌ای به این کار ندارید با هم به توافق برسید که مثلاً X روز مطابق خواست خانواده با آنها خواهید بود و بقیه تعطیلات را صرف کارهای شخصی خواهید کرد. گفتگوی شفاف و محترمانه و رسیدن به نتیجه برنده - برنده یکی از بهترین شیوه‌های حل مشکلات بین فردی است، در واقع وقتی تصمیمی رضایت همه افراد را حتی بطور نسبی در برداشته باشد بهتر از این است که عده‌ای بطور کامل و عده‌ای اصلاً به خواست خود نرسند، به گونه‌ای عمل کنید که همه احساس رضایت کنید.

سندرم «من بیچاره»

دلسوزی برای خود یعنی احساس متأسف بودن برای خود. وقتی دچار سندرم "من بیچاره" هستید، تمرکزتان بر دردها، ناکامی‌ها و رنج‌هایتان است و اغلب به بزرگ‌نمایی آنها نیز می‌پردازید. احساس می‌کنید قربانی و آدم بدبختی هستید و فکر می‌کنید تنها کسی هستید که این همه مصیبت و درد کشیده است. دو عبارت یا جمله مورد علاقه این افراد چنین است:

"چرا من؟" و "تو نمی‌فهمی...". این افراد فقط مشکلات خود را می‌بینند و همواره خود را با دیگران مقایسه می‌کنند، حتی بسیاری مواقع در عجب‌اند که چرا وقتی دائماً با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند، برای سایرین فقط اتفاقات خوب پیش می‌آید. در چنین حالت روان‌شناختی، به دیگران حسودی می‌کنند و آنها را باعث بدبختی خود می‌دانند.

چگونه بر این سندرم غلبه کنیم؟

(۱) نگرش متفاوتی اتخاذ کنید

همه انسانها در زندگی خود تجربیات بدی داشته‌اند و این موضوع به سبب



نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

در این شماره می‌خوانیم:

ازدواج، پایان مشکلات نیست

برخی از جوانان، ازدواج را پایانی برای مشکلات خود می‌دانند. گرچه ازدواج شروع یک زندگی جدید و تولدی دیگر است، اما پایان همه مشکلات نیست. این نگرش در مورد ازدواج سبب می‌شود که افراد به جای یافتن راه‌حلی مناسب برای مشکلات خود، به ازدواج فکر کنند؛ زیرا بر این باورند که با ازدواج بسیاری از مشکلات آنها حل می‌شود. اگر طرز تلقی شما درباره ازدواج این چنین است، به خودتان بگویید اگر ازدواج پایان مشکلات باشد پس افراد متأهل نباید مشکلی داشته باشند. ممکن است بگویید ازدواج، پایان بخش برخی مشکلات دوران مجردی است. بله این مورد تا اندازه‌ای درست است. گرچه با ازدواج برخی مشکلات دوران مجردی به پایان می‌رسد، اما برخی مشکلات فردی، ارتباطی با ازدواج ندارد و نیاز به بررسی و درمان ویژه‌ای دارد.

تمرین

آیا معتقدید که ازدواج، پایان مشکلات است؟ چرا؟

از نظر شما ازدواج برای پایان بخشیدن به چه مشکلاتی مفید است؟ و برای پایان بخشیدن به چه مشکلاتی مفید نیست؟

به نظر شما چه مشکلاتی با ازدواج در راه هستند؟

با چند تن از افراد متأهل صحبت کنید و درباره این موضوع که ازدواج، پایان بخش مشکلات است از آنها نظر خواهی کنید.

از یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای غافل نشوید

همه جوانان در آستانه ازدواج به یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای نیازمندند. مهارت حل مسئله، حل اختلاف، کنترل خشم و هیجانات منفی، قاطعیت، خودآگاهی، همدلی و ارتباط مؤثر از جمله مواردی هستند که جوانان می‌توانند با مطالعه کتاب‌ها، جست‌وجو در تارنماهای اینترنتی و شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌ها آنها را کسب کنند. یادگیری این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند تا روابط خود را با همسران بهبود بخشید، از بروز تعارض و اختلاف جلوگیری کنید و در صورت مواجهه با اختلاف آن را به روش سالمی حل کنید.

تمرین

یادگیری مهارت‌های زندگی از بروز چه مشکلاتی در زندگی زناشویی پیشگیری می‌کند؟

بدشانس‌ی و سرنوشت نیست. بنابراین شما برای تجربه‌های بد انتخاب نشده‌اید، این موضوع بیشتر به نگرش شما به موضوعات و چگونگی مدیریت موقعیت‌های زندگی بستگی دارد. با تمرکز بیش از حد بر بدیهای زندگی و نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت و نیز بزرگ‌نمایی اتفاقات مثبت زندگی دیگران و نادیده گرفتن یا انکار مشکلات آنها، خود را یک بدبخت کامل تصور می‌کنید. چقدر مطمئن‌اید که دیگران مشکلی ندارند، نداشته‌اند یا نخواهند داشت. شاید شادمانی دیگران در زمان مشکلات شما اتفاق افتاده باشد، اما چه گناهی دارند که چنین شده است؟ شاید روزی خوشی‌های شما هم به موازات ناراحتی‌های دیگران پیش آید. راستی چه کسی تقصیر دارد؟

راحت‌ترین راه برای آنکه از دلسوزی کردن برای خودتان دست بردارید این است که نگرش خود را عوض کنید. به خودگویی‌های خود گوش دهید؛ به تصاویر ذهنی خود توجه کنید؛ احتمالاً دائماً درباره مشکلات، ناکامی‌ها و نداشته‌ها فکر و تصویرسازی می‌کنید. باید این صدای خاموش ولی تلخ و تصاویر ذهنی منفی را با جمله‌های مثبت‌تر و تصاویر بهتر جابه‌جا کنید.

۲) انتظار خود را از دیگران کمتر کنید

آیا دائماً به دیگران اعلام می‌کنید که چقدر بدشانس و بدبخت‌اید؟ اگر دوستان یا افراد خانواده از شما دوری می‌کنند، به این دلیل است که نمی‌خواهند دائماً در میهمانی بدبختی‌های شما شرکت کنند. مردم عموماً به یکدیگر احساس همدلی دارند، ولی تأکید و تکرار شما در بیان روایت‌های دردناکشان دیگران را آزرده و خسته می‌کند. افرادی که زندگی را دوست دارند و برای خود معنایی دارند و قدردان آن هستند، دوست ندارند دائماً با پیام‌های منفی مورد هدف قرار بگیرند، چرا که این صحبت‌ها، احساس و انرژی مثبت آنها را کاهش می‌دهد.

۳) مقایسه نکنید

مقایسه خود با دیگران یکی دیگر از دلایلی است که فرد احساس بدبختی کند. به نقاط قوت خود نگاه کنید و ببینید چگونه می‌توانید آنها را ارتقا دهید و از آنها استفاده مفید بکنید.

اگر به موفقیت‌های دیگران نگاه می‌کنید، ببینید چگونه به این جایگاه رسیده‌اند؛ شیوه آنها را بررسی و مطالعه کنید؛ باورها و عملکردشان را مطالعه کنید. این افراد کارهایی انجام داده‌اند که موجب شادمانی‌شان شده است و بدون تحمل سختی‌ها به موفقیت‌های خوب نرسیده‌اند، سطحی‌نگر نباشید.

۴) به دیگران کمک کنید

افرادی که برای خود متأسفانند غالباً به دردهای واقعی دیگران توجهی ندارند. مثلاً به افرادی که در سوگ یک عزیز نشسته‌اند یا کسانی که با یک موضوع دردناک و فاجعه‌آمیز دست و پنجه نرم می‌کنند.

یک روش برای غلبه بر دلسوزی برای خود این است که افراد دردمند را ببینید و در صدد کمک به آنها برآیید، آنهایی که نیازمند حمایت، راهنمایی و مدیریت‌اند.

۵) گذشته دردناک خود را ببخشید

بازی سرزنش را متوقف کنید. مهم نیست در گذشته چه اتفاقی افتاده است، اگر دائماً بر روی آن تمرکز کنید و درگیر چراه، چرایی شوید بیشتر سردرگم و آشفتگی می‌شوید. آنهایی را که به شما آسیب زده‌اند ببخشید، نه به خاطر خودشان بلکه به خاطر خودتان. خود را نیز به سبب چیزهایی که نباید می‌گفتید یا انجام می‌دادید ببخشید. هیچ کس کامل نیست، همه ما گاهی اشتباه کرده‌ایم. مهم این است که پس از پیدا کردن بینش آن اشتباه را دوباره تکرار نکنیم.

در آستانه سال جدید عبارت "من بیچاره" را از دفتر لغات خود حذف کنید و کمی واقع بین باشید.

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

همکاران این شماره: مریم نوری زاده، دکتر شهربانو قهاری، فاطمه صرامی، سعید عبدالملکی

□ ویراستار: سپیده معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

□ امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند، فاطمه حسین پور □ امور مشترکین: مریم فخاریان

□ تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۰۳۶۶ □ لیوگرافی و چاپ: طرح‌ونقش □ تیراژ: ۱۰۵/۰۰۰ نسخه

□ نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی □ تلفن: ۶۶۴۱۹۰۰۴ □ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

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

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