

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



## فصلنامه تخصصی روانشناسی . پاییز ۹۱

اداره مشاوره معاونت دانشجویی فرهنگی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی کرمانشاه

۱	نیایش
۳	سخن سردبیر
۴	مدیریت زمان
۷	خودتان را باور کنید
۹	درسه‌هایی برای زندگی
۱۱	درجستجوی علت نفس بهتر
۱۴	پخشش
۱۶	سخنی با دانشجویان متأهل
۱۸	راه کارهایی برای انتخاب بهتر همسر
۲۱	زندگی خوابگاهی
۲۳	اخلاق انتسابی در دانشجویان جدیدالورود
۲۵	نقش حجاب در آرامش روحی زن
۲۸	تقویت حافظه
۳۰	مشکلات کمروها
	بخوانیم و بیندیشیم
۳۲	راز زندگی
۳۳	امید
۳۴	سوال از شما ، پاسخ از ما
۳۶	معرفی کتاب
۳۸	اداره مشاوره در پاییز ۹۱

مدیر مستول  
دکتر محمد پالش

شورای سر دیدیری  
پرستو عباسپور، فرید علیس

مدیر اجرایی  
سارا احمدی

باک امیدی  
چایخانه پار محمدی  
صفحه آرایی و پذیری  
همکاران این شماره

سارا احمدی  
سمیه اعتمادی  
سهیلا امیدی  
آزاده توانا  
الهام دارابی  
زهراء نادقی  
پرستو عباسپور  
فرید علیس  
داریوش لامعی  
زهراء السادات مهدیون

نشانی : کرمانشاه، بلوار شهید بهشتی، ساختمان شماره ۲ دانشگاه علوم پزشکی  
معاونت دانشجویی، فرهنگی - اداره مشاوره دانشجویی  
تلفن : ۰۶۱۸۳۴۳۸ - ۵۶۶۸۶۴۳

ایمیل : Kcounselingcenter@yahoo.com  
آدرس سایت : www.kums.ac.ir  
کوئنسلنگ سنتر : Kcounselingcenter@yahoo.com

عنوان تشكیر از همراهی علاوه هندان چیز ارسال مطلب، به اطلاع  
میرساند ممکن است به دلیل تبلیغ موضوعی، مقاله شما در نوبت حجاب  
برای فصلنامه های آنی قرار گرفته باشد. خستاً مطلب ارسالی بازگردانده  
نمی شود. مسئولت صحبت مقالات پر عهد نویسنده نویسندهان می پذیرد مقالاتی  
که دارای پیش از سه منبع پاشند چیز حجاب در اولویت قرار خواهند  
گرفت. چیز اطلاع از متابع مقالات می توانید به اداره مشاوره  
دانشجویی مراجعه نمایید.



# نیازمند

پروردگارا به من الهام کن که آنچه برای من می خواهی بهترین است .  
هرگز مگذار حس کنم که حتی لحظه‌ای تو را ندارم . وقتی تورا ندارم هیچ ندارم و نمی خواهم  
هیچ داشته باشم .  
قلبم را با نور صبر و امید روشن کن .  
تمام اشکهایم نشار یک لحظه نگاه تو .  
در این دنیای پرهیاهو ، آرامشی می خواهم از تو و با تو .

در تمام لحظات من جاری باش ، روح خسته‌ام را از پس این همه درد ، به تو می سپارم  
و تو آنکونه که شایسته‌ی تoust نه آن گونه که شایسته‌ی من حقیر است ، روح را مدارا کن .

آمین





# سخن سردبیر

سلام

برای رسیدن به هدف دل را به دریا بسپارید. تصمیم‌ها فقط آغاز یک ماجرا برای دستیابی به اهداف هستند. وقتی کسی تصمیمی می‌گیرد، خود را در مسیری مشخص قرار می‌دهد که او را به سوی هدفی خواهد برد و برای رسیدن به هدف در کنار تلاش، باید صبورانه در انتظار زمان ماند.

هر چیز در زمان خودش رخ می‌دهد. با غبان حتی اگر با غش را غرق آب کند، درختان خارج از فصل خود میوه نخواهند داد و هرگاه در این راه دچار تردید و سردرگمی شدید، مشاوره را جایگاهی بدانید که در هموار کردن این راه در کنار شماست.

آمده ایم تا با دیدی نو نکاه کنیم، آمده ایم تا با همفکری شما دانشجویان عزیز جایگاه مشاوره را در دانشگاه بیش از پیش نمایان کنیم، آمده ایم تا تعریفی نو از مسائل و مشکلات شما ارائه کنیم، آمده ایم تا یادآوری کنیم مشاوره جایگاه بس بلندی در زندگی آدمیان دارد.

راستی اینهمه ما کفته‌یم، شما چه حرفی دارید منتظرتان هستیم تا شما هم ایده‌های خودتان را با ما در میان بگذارید. نقدمان کنید تا شاید مسیرمان را بهتر پیدا کنیم. پیشنهاد دهید تا چراغ راهمان شوید و ....

توفيق رفيق راهتان

شورای سردبیری



عمر شما از زمانی شروع می شود که اختیار سرنششت خوبیش را در دست می گیرید.

## مدیریت زمان

زهرا صادقی، کارشناس مدیریت آموزشی

در مقابل اتفاق وقت برای دیگران، تحت رود ریاستی که با آن ها داریم نه گفتن را بیاموزیم

نیروهای زیادی در کارند که مارا وادر کنند احساس کنیم قیمت «نه» گفتن واقعی یا تصوری خیلی بالاست. در اینجا بعضی از دلایل اینکه چرا «بله» می گوئیم در صورتی که باید «نه» بگوئیم را می آوریم.

عامل تعجب یکی از عوامل اصلی «بله» گفتن در زمانی است که ترجیح می دهید نه بگوئید، گاهی کاری را به شما می سپارند که واقعاً انتظار آن را ندارید، اما با این وجود می گویید «بله» بدون اینکه واقعاً به خواسته خودتان توجه کنید و این کار اغلب باعث می شود شما رنجیده و عصبانی شوید و نسبت به شخص دیگر احساس عصبانیت و رنجش پیدا کنید.

به خواهش‌های معمولی زیر توجه کنید:

میشه دوربین فیلمبرداری ات را به من قرض بدھی؟  
می توانیم ما امتبض برای چند دقیقه ای پیش شما بیانیم؟  
میشه امروز بعد از ظهر از بچه های من مراقبت کنی؟  
میشه این تعطیلات آخرهفتنه که ما به مسافرت می رویم  
گلدان های ما را آب بدھی؟

فقط به این دلیل که کسی از شما چیزی خواسته لازم نیست که شما فوراً جواب مثبت بدهید. به جای اینکه ناخودآگاه بگوئید «بله» یا «نه» جواب کاملتر ممکن است چنین باشد: لازم است در باره اش فکر کنم. بگذارید چند دقیقه دیگر به شما زنگ می زنم.

دوست دارم این موضوع را با خاتمدادم در میان بگذارم. به محض اینکه بتوانم به شما خیر می دهم.

این کار به شما وقت می دهد بدون احساس فشار برای تمکین کردن، فکر کنید و تصمیم بگیرید، بعد وقتی تصمیم گرفتید به خواهش دیگری احترام بگذارید (یانه). میتوانید این کار را از طریقی مسئولانه و خود رهبرانه انجام داده اید،

میتوانید از تصمیم خودتان و آن شخص دیگر احساس رضایت داشته باشید.

در این متن برآمیم، تا حدی در مرور مدیریت زمان و اینکه ما چگونه بیشتر اوقات، زمان و انرژیمان را صرف فعالیت‌هایی می کنیم که پاسخ خواسته‌های خودمان نیست، صحبت کنیم، به بیان ساده‌تر چرا بیشتر اوقات تحت فشار رود ریاستی قرار می گیریم؟

وقتی شما احتیاجات، خواسته‌ها، و ارزش‌های مورد قبول خودتان را کشف کردید و به احساس جهت گیری روشن تری رسیدید، متوجه می شوید که چه مقدار زیادی از اوقات هر روزه را به برآوردن خواسته‌ها و نیازهای دیگران گذرانده‌اید و بیشتر آن فعالیت‌ها هیچ ارتباطی به نیازها و خواسته‌های خودتان نداشته است.

برای بعضی‌ها این قسمت تا حد بالای هشتاد درصد می‌رسد و بعضی خانم‌های خانه دار و قتی، کشف می‌کنند که صد درصد وقت‌شان به این ترتیب می‌گذرد شوکه می‌شوند. چرا اجازه می‌دهیم به این طریق بر زندگی ما حکومت شود؟ چرا ما در همه این موارد در عین حال که می‌خواهیم بگوئیم نه، می‌گوئیم بله؟

در سرتاسر تاریخ تجربه اجتماعی بشری، انسان‌ها بین برآوردن نیازهای شخصی خودشان و نیازهای جامعه کشمکشی داشته‌اند. هر کدام از ما شخصی هستیم یا یک زندگی درونی که یکانه و مخصوص خودمان است؛ در عین حال هر کدام از ما یکی از قسمت‌هایی هستیم که به کل اضافه شده (و با آن هم آهک می‌شویم) - کلی به نام جامعه یا سیستم اجتماعی که در آن زندگی می‌کنیم. واضح است که اگر ما در میان یک سیستم زندگی می‌کنیم و از آن بهره می‌گیریم، به آن سیستم چیزی مدیون هستیم. اما چقدر؟ چگونه می‌توانیم کشمکش‌های بین خواسته‌ها و نیازهای آن سیستم را با خواسته‌ها و نیازهای خودمان حل کنیم؟

وقتی کسی از شما می‌خواهد کاری را انجام دهید که ترجیح می‌دهید، انجام ندهید، ممکن است اجرای زیادی حس کنید که بگوئید نه !!



آفتاب به گیاهی حرارت می دهد که سر از  
خاک بیرون آورده باشد.



هم چنین بیان دلائل تصمیم هایتان به شما کمک می کند تصمیمات را روشن و قاطع بیان کنید که تأکیدی بر خود آگاهیتان است.

در این جانوونه پیام های نه، که شما می توانید در مقابل خواهش های غیرقابل پذیرش بگویید، می آوریم:

- نه، من الان واقعاً نمی خواهم پول قرض بدهم، چون برای چیزی در زندگی خودم به آن احتیاج دارم.

- نه انتخاب فعلی من این است که چند و قتنی در هیچ جلسه ای شرکت نکنم، چون یک طرح واقعاً مهم در دست دارم که می خواهم تمام توجهم را به آن بدم.

- نه نمی خواهم امروز با تو برای خوردن نهار بیرون بیایم دارم سعی می کنم رژیم بگیرم و قتنی به رستوران می روم بیش از حد وسوسه می شوم.

چند تا از دلائل دیگر «بله» گفتن به خواهش دیگران عبارتند از: عدم میل به رنجاندن آنها، احساس وظیفه کردن، سازش با انتظارات فرهنگی - تطبیق (اینکه آنها می توانند برای ما به عنوان افراد یا اعضاء، جامعه روزی کار مثبتی انجام دهند). در موقع دیگر معکن است بهانه ما این باشد که می خواهیم به عنوان یک آدم خوب شناخته شویم.

کسی که به دیگران اهمیت می دهد، کسی که مشتاق کمک رسانی است، واگر توجه شما به دیگران قلبی است. می تواند یک انگیزه قوی برای پاسخ به خواهشها و توقعاتی باشد که سر راه شما قرار می گیرد.

اما به خاطر داشته باشید که شما حق دارید موافق نیازهای خودتان هم باشید.

انتخاب هایی یکنید و تصمیماتی بگیرید که به زندگی شما معنی و رضایت می دهد. چیزی که می خواهید بیش از همه مد نظر داشته باشید رسیدن به یک تعادل بین استقلال و هم بستگی است.

در ادامه بحث، فنون «نه» گفتن را می آموزیم:

هر پیام منفی شامل دو قسم است:

الف- حرف دل شما که نه است مثل: نه نمی خواهم این کار را انجام دهم - تصمیم گرفته ام نکنم و ...

ب- دلیل «نه» گفتن

قسمت دوم جوابیه شما، دلیل «نه» گفتن را بیان می کند. همیشه لازم نیست برای هر تصمیمی که در مقابل خواهشی می گیرید دلیلی بیاورید. گفتن نه به صورت مسئولانه کافی است، مخصوصاً اگر شما شخص دیگر را خیلی خوب نشناشید. اما در عین حال در بیشتر موارد بهتر است تصمیم شما با دلایل آن بیان شود تا شخص دیگر احساس نکند شما پررو بی ملاحظه یا هاجم هستید و بفهمد آگاهانه می خواهید به یک نیاز لازم دیگر خودتان پاسخ گوئید.

به عنوان نمونه یک جواب کامل در مقابل خواهش دیگران این خواهد بود: «انتخاب من عدم پذیرش خواهش شماست، ولی به رابطه مان احترام می گذارم و مطمئن هستم شما به دلایل تصمیم کیری من احترام می گذارید.»



تنها راهی که به شکست می انجامد ، تلاش نکردن است .



نکته آخر اینکه به خاطر داشته باشید که مهمترین چیزی که باید مورد توجهتان باشد این است که بین اهمیتی که برای خودتان قائل هستید و اهمیتی که برای دیگران قائلید تعامل برقرار کنید .

در بیشتر مواقع چنین پاسخ های روشن و کاملی از طرف مقابله قبول می شوند . بیشتر مردم به شما برای صداقتتان با آن ها بیشتر احترام می گذارند . از آن مهم تر برای اعتمادی که به آن ها کرده اید که قدرت شنیدن نه را دارند از شما متشرک خواهند بود . البته همیشه هم با چنین رفتاری مواجه نمی شوید .

وقتی به دیگران « نه » می گویند مخصوصاً اگر قبل ا عموماً به آن ها « بله » می گفتید ، حتی اگر این « نه » را با مؤثر ترین و دقیق ترین روش ممکن ادا کنید ، باز هم اتفاق می افتد که آن ها نوعی عکس العمل منفی بروز دهند .

به یاد داشته باشید که اگر متوجه شدید شخصی دیگر در مورد آن چه گفته اید مسئله ای دارد ، سعی کنید مسیر صحبت خود را عوض کنید .



اعید ، درمانی است که شغا نمی دهد ، ولی کمک  
می کند تا درد را تحمل کنیم .

## خودتان را باور کنید

سمیه اعتمادی کاشانتوبی - کارشناس روان شناسی

دیگران مطالعه ، تمرین و کار کردم و به همین علت به جایی رسیدم که الان در آن قرار دارم ». اگر فرض را به نفع خودتان بگیرید و طوری رفتار کنید که امکان پذیر است کارهایی را انجام خواهید داد که برای رسیدن به آن نتیجه ضروری و لازم هستند اگر باور کنید که شدنی نیست آنچه را لازم است انجام نخواهید داد و به نتیجه نمی رسید .

### ( دیگر نگویید من نمی توانم )

اگر می خواهید موفق باشید باید عبارت « من نمی توانم » و همه جملات مشابه آن را فراموش کنید جملاتی نظری : « ای کاش می توانستم » عبارت « من نمی توانم » در واقع قدرت را از شما سلب می کند وقتی آن را بیان می کنید شما را ضعیف می کند مغز شما برای حل هر نوع مشکل و رسیدن به هر هدفی که به آن می دهید طراحی شده است کلماتی که در موردها فکر می کنید و به طور واقعی آن ها را به زبان می آورید بر بدن شما تأثیر می گذارد . ما این حالت را در کودکان نوپا می بینیم وقتی کودکی نوپا بودید هیچ چیز جلوه دار شما نبود تصور می کردید می توانید از هر جایی بالا بروید ، هیچ مانعی آن قدر بزرگ نبود که توانید برآن غلبه کنید و در عمل هم برای رسیدن به آنها اقدام می کردید .

درست است که گاهی محدودیت های محیطی و شاید افراطی ترس را در شما ایجاد کردند ، اما اینک می توانید خودتان ، محدودیت ها را تشخیص و برای رفع آنها اقدام کنید .

اگر می خواهید در خلق زندگی رویایی تان موفق باشید باید باور کنید که توانایی و صلاحیت آن را دارید کاری کنید که آن اتفاق بیفتد باید باور کنید دارای ویژگی های خوبی هستید که می توانید آن ها را درست انجام دهید .

باشد خودتان را باور داشته باشید چه آنرا عزت نفس بخوانید یا اعتماد به نفس ، یا اطمینان به خود ، این باور عمیق شناس است که توانایی ها ، منابع درونی ، هوش و مهارت هایی را برای خلق نتایج دلخواهتان به کار می کیرد .

### « باور داشتن خود یک نگرش است »

باور کردن خود یک انتخاب است نگرشی است که آن را به مرور زمان گسترش می دهد ، درست است که اگر والدین حمایتگر و مثبتی داشته باشید به شما کمک می کند اما حقیقت این است که بیشتر ما توسط والدینی کمال گرا تربیت شده ایم که ناخواسته همه باورهای محدود کننده و شرایطی منفی را که خود با آن ها بزرگ شده اند ، به ما منتقل کرده اند . اما یادتان نزود گذشته ، گذشته است مقصص شمردن آن ها بابت سطح اعتماد به نفس فعلی تان فایده ای ندارد حالا مسئولیت شما این است که بار مسئولیت درک و برداشت از خودتان و باورهایتان را به عهده بگیرید .

باور کنید می توانید کاری را که در ذهن دارید انجام دهید ، حالا هر چه می خواهد باشد - چون در حقیقت شما می توانید ، ممکن است همین به شما کمک کند که بدانید . آخرین تحقیقات در مورد مغز نشان می دهد وقتی که هنگویی درونی خودتان به اندازه ای کافی مثبت باشد و تصویرسازی ذهنی مثبت همراه با آموزش کافی ، تمرین و استفاده از مربی یا شد می توانید یاد بگیرید که هر کاری را انجام دهید .

تقریباً صدها نفر از انسان های بسیار موفق می گویند :

« من در زمینه کاری خودم خیلی باهوش نبودم ، این باور را انتخاب کردم که هر چیزی ممکن است ، شدیدتر از





تعجب می کنید، نه؟ بیشتر موقع هیچ کس اصلاً درمورد شما فکر نمی کرده است، مردم به قدری سرگرم نگرانی های زندگی خود هستند که به یاد شما هم نمی افتد و اگر هم به یادتان بیفتند نگران این هستند که شما درباره شان چه فکر می کنید. تصویرش را بخنید همه‌ی وقتی را که برای نگران شدن در مورد اینکه دیگر مردم درباره‌ی عقاید، اهداف، لباس، مو و خانه‌ی شما چه فکری می کنند هدر می دهید بهتر است صرف تفکر و اندیشه‌یدن در مورد انجام کارهایی کنید که شما را به اهدافتان می رساند.

### همه این ها به باور واقعی شما برمی گردند.

وقتی تایکوب، بازیکن بزرگ بیسبال ۷۰ ساله شد، گزارشگری از او پرسید: «اگر این روزها بازی می کردد، خیال می کنی به چند تا توپ ضربه می زدی؟» کوب که در طول عمرش به طور متوسط به ۳۲۷ تا توپ ضربه زده بود، گفت: «حدود ۲۹۰ شاید هم ۳۰۰ تا» گزارشگر گفت: «این به علت سفر، بازی های شباهن، چمن های مصنوعی و طرز جدید پرتاب توپ است که لغزشی است، نه؟» کوب گفت: «نه برای این است که من ۷۰ ساله هستم» و این باور واقعی من نسبت به خودتان است. حالا این است باور شما نسبت به خودتان است.

**وقتی کسی شما را باور ندارد، شما باید خودتان را باور کنید.**  
**همین شما را بزنده می کند.**

لازم است تصمیمات خود را درمورد آنچه می خواهید طبق اهداف و خواسته های خود پایه ریزی کنید تا جایی که اطرافیان شما متضرر نمی شوند.

به اهداف، خواسته ها، نظریات و قضایات های والدین، همسر، بچه ها و همکاران کمتر از خواسته های خود توجه کنید و نگران تفکر دیگران درمورد خودتان نباشید و به ندای قلب خودتان پاسخ دهید قانون ۱۸/۴۰/۶۰ دکتر دانیان را هرگز فراموش نکنید:

وقتی ۱۸ ساله هستید نگران تفکر دیگران در مورد خودتان هستید وقتی ۴۰ ساله می شوید اهمیتی نمی دهید که دیگران در مورد شما چه فکری می کنند و وقتی ۶۰ ساله می شوید پی می بردید که اصلاً هیچ کس در مورد شما فکر نمی کرده است !!



مسئولیت پذیر باشید، هم دوست خواهید داشت و  
هم دوستستان خواهند داشت.

## درس‌هایی برای زندگی :

برستو عباسپور. کارشناس ارشد روان‌شناسی

### ﴿موقفت﴾

موقفت را با شمارش نشانه‌های حیثیت و با تقلید از دیگران اندازه نگیرید. به جای آن ببینید که «اصول و مکانیسم موقفت» را چقدر رعایت کرده اید:

۱. حرکت درجهت مشخص. باید برای خود هدفی داشته باشید، هدفی که با توانایی‌های شما همخوانی داشته باشد.

۲. درک و فهم. باید به نیازهای خود و دیگران توجه کنید. ممکن است برای خود جزیره‌ای باشید اما بدانید که به یک سرزمین اصلی که دیگرانی نیز در آن سکونت دارند متعلق هستید. سخن آناتول فرانس را همیشه به خاطر داشته باشید: «کمی فهمیدن از نفهمیدن خیلی بهتر است.»

۳. شجاعت. شجاعت یکی از لازمه‌های زندگی است تا از فرصلهایی که پیش می‌آید استفاده کنید. اگر انتباہ کردید از نو آغاز کنید، از نو بکوشید، بکوشید و باز هم بکوشید.

۴. محبت. باید به خود و به دیگران محبت کنید، باید با خود و با دیگران مهربان باشید. باید به خود و به دیگران با چشم‌اندازی پر مهر نگاه کنید. این گونه است که شاد می‌شوید و وحشت تنهایی از شما دست بر می‌دارد. شوپن‌هاور می‌گفت: «محبت پایه و اساس همه اخلاقیات است.»

۵. احترام. اگر به خود احترام نگذارید کسی به شما احترام نخواهد گذاشت. اپیکتتوس فیلسوف یونانی می‌گفت: «آنچه را که ساختم از دست دادم اما آنچه را که دارم هنوز دارم.» وقتی به زندگی چیزی ارزانی می‌کنید براحتی ارزشمند بودن و احترام به خود می‌افزاید.

۶. خودپذیری. باید خود را به همین شکل هستید بپذیرید. سعی نکنید که شخص دیگری شوید. جرج برناردشاو می‌گفت: «چه بهتر که خود را تمیز نگهدازید. شما پنجره‌ای هستید که از آن دنیا را تماشا می‌کنید.» و ما می‌گوییم: «بهتر است تصویر ذهنی خود را تمیز و شفاف نگهدازید، این پنجره‌ای

است که از آن به تماشای دنیا می‌نشینید.»

۷. اعتماد به نفس. باید اعتماد و اطمینان ناشی از موفقیتهاي گذشته را در کاری که هم اکنون سرگرم آن هستید به خاطر بیاورید. باید مانند قهرمانان حرفة‌ای شکسته‌ای گذشته را فراموش متصرف کشید. قهرمانان حرفة‌ای شکسته‌ای گذشته را فراموش می‌کنند. حالا قصد بردن دارند؛ آمده‌اند که شاهد پیروزی را در آغوش بکشند. باید از این روش برای رسیدن به مقام قهرمانی در هنر زیستن استفاده کنید، اما به خاطر داشته باشید که در ۱۰۰٪ صد موقع نمی‌توانید قهرمان باقی بمانید.

### عبور از روی موافع

کسی را می‌شناسم که وقتی در کالج درس می‌خواند قهرمان دو با مانع بود. مدللهای متعدد می‌برد. به ندرت کسی می‌توانست او را شکست دهد. سرعت و شتاب گرفتن و ریتم سریع کامهایش مثال زدنی بود. دوستان فراوان داشت که او را به خاطر مهارت ورزشی اش تحسین می‌کردند و سرانجام وقتی دوران تحصیل در کالج به سر رسید یکی از دوستانش به او در شرکت بیمه‌ای که داشت پیشنهاد فروشندگی کرد.



آنچه شما درباره خود فکر می کنید ، بسیار مهمتر از اندیشه هایی است که دیگران درباره شما دارند .



دنبال می کرد . ناگهان به ذهنش رسید دلیل وجود ندارد که نتواند در کار فروش به مقام قهرمانی برسد . چرا نتواند از موانع زندگی عبور کند ؟ چرا نتواند از موانع شغلی اش بگذرد ؟ چرا نتواند عملکردی بهتران گذشته داشته باشد ؟ او میدانست که ترس و نداشتن اعتماد به نفس مانع از آن می شد که در کار فروش در مقام شایسته ای قرار گیرد و به قهرمانی برسد . پس از بهبودی از همان شور و شوکی که زمانی برای رسیدن به مقام قهرمانی در دو از آن استفاده کرده بود این بار در کار فروش اوراق بیمه سود جست . در ذهنش مراجعته به مشتریان را تمرین کرد ، تمرین کرد که چگونه موانع احتمالی را از سر راه خود بردارد . در مدتی کمتر از یک سال در مقام نخست بهترین فروشنده‌گان شرکت بیمه قرار گرفت ، بر میزان مداخل خود افزود و روایه ای با نشاط پیدا کرد .

مانیز می توانیم موانع تنش را پشت سر بکناریم ، می توانیم از مانع فشارهای روانی را بشویم : کافیست به مشکلات و شکستهای گذشته اجازه ندهیم که ما را متوقف سازند . باید با اعتماد به نفس و با اطمینان به سوی هدف امروز خود برویم . باید احساس اطمینان کنیم که می توانیم از موانع بر سر راه خود بگذریم . بدانیم که می توانیم از موانع زندگی عبور کنیم . همیشه این ضرب المثل قدیمی را به خاطر داشته باشید : « شکست مقدمه پیروزی است . »

سالها گذشت . او ازدواج کرد و حالا دارای یک فرزند پنج ساله بود اما به دلیل نامعلوم در کار فروشنده‌گی پیشرفت نکرد . او مردی دوست داشتنی بود و به راحتی با اشخاص طرح دوستی می ریخت با این حال درین مدت فروش بسیار محدودی داشت به نظر می رسید که در کار فروش از انگیزه ، شجاعت ، مداومت و یا میل شدیدی که در مسابقه دو با مانع او را به پیروزی می رساند محروم بود . ترس ناشی از فروشنده خوب نبودن براو مسلط شده و تصویر ذهنی اش را مخدوش ساخته بود . وقتی یک مشتری پیشنهاد او را برای خرید ره می کرد نراحت و مأیوس می شد . او فراموش کرده بود که مشکلات عبور از موانع را در دانشکده به تدریج و با تمرین زیاد برطرف ساخته بود . یکی از روزها که دانشجویان هم دوره او برای گرامیداشت سالهای تحصیل در دانشکده به دور هم اجتماع کردند ، او دوستان قدیمش را ملاقات کرد .

دقایقی را روی پیست دو گذاشتند . چند دانشجو سرگرم تمرین عبور از موانع بودند . دوستانش از او خواستند که با عبور از روی یک مانع نشان دهد که چه اندازه آمادگی گذشته خود را حفظ کرده است .

یک جفت کفش راحتی قرض گرفت و به سمت یکی از موانع شتابفت . به یاد روزهایی بود که به زیبایی تمام از روی این موانع عبور می کرد . اما این بار به مانع برخورد کرد و ساق پایش شکست . مدت یک ماه پای او را در گچ گذاشتند و این فرصتی بود که به خود و به وضعی که داشت فکر کند .

او به یاد آورد که با تمرین مستمر و با غلبه بر اشکالات خود توانست به مقام قهرمانی برسد . فهمید که حالا برای عبور از مانع و شرکت در مسابقات دو میدانی سن وسالی از او گذشته است اما به یاد آورد وقتی در کالج درس می خواند از مهارت‌ش مطمئن بود و اعتماد به نفس داشت . او همچنین به یاد شجاعت ، احساس حرمت نفس و خودپذیری افتاد . به یاد آورد که هنکام عبور از موانع جهتی را درنظر می گرفت ، هدفی را



همواره به بیاد داشته باشید آخرين کلید باقیمانده ،  
شاید بازگشاینده قفل در باشد .

## در جستجوی عزت نفس بهتر

داریوش لامعی . روانشناس بالینی

عزت نفس چیست ؟

احساسات و افکار مردم درباره خودشان ، اغلب براساس تجارب روزانه تغییرپذیر است .

برای مثال ، نفرهای که درامتحان می‌گیرید ، برخورد دوستانه با شما و افت و خیزهای موجود دریک رابطه عاطفی ، همگی به طور موقت بر احساس نوعدشتی و خوشحالی شما تأثیر می‌گذارند .

البته ، عزت نفس شما بنیادی تر از آن است که افت و خیزهای عادی سبب تغییر آن شود . مثلاً افرادی که از عزت نفس خوبی برخوردارند ، افت و خیزهای معمول می‌توانند نوسانات گذراشی در نحوه احساسشان نسبت به خود ایجاد کند ، ولی این تأثیرات بسیار محدودند بر عکس ، آنهایی که عزت نفس نازلی دارند ، افت و خیزهای معمول چه بسازندگی آن هارا دگرگون کند .

غالباً افرادی که از عزت نفس ضعیفی برخوردارند ، وضعیت کنونی خود را ملکی ، جهت ارزیابی خوبی قرار می‌دهند ، آنها برای مقابله با افکار و احساسات منفی فراگیر و دائمی ، به تجارب مثبت بیرونی نیاز دارند . حتی در صورت به دست آوردن تجارب مثبت ، احساس خوب ( حاصل از گرفتن نمره خوب و ...) ، می‌توانند موقعیت پاشند .

عزت نفس سالم ، برپایه توائیی ما در ارزیابی دقیق از خود (شناخت خود) بنا شده است و نکته قابل توجه در آن پذیرش خود و ارج نهادن بی قید و شرط به خوبی است . این بدان معناست که توائیی ها و محدودیت های خود را ( که بخشی از وجود انسان هستند ) به شکل واقع بینانه ای بشناسیم و در عین حال ، بدون هیچگونه قید و شرطی خود را پذیرفته و ارزشمند بداریم .

منشاء پیدایش عزت نفس کجاست ؟

تصور ما نسبت به خودمان به واسطه تجارب ما با افراد مختلف و گوناگون در گستره زندگی مان ، سبب پیدایش و دگرگونی عزت نفس ما می‌شوند . به ویژه ، تجارب دوران کودکی ما نقش بزرگی در شکل کیری اساس و پایه عزت نفس ما دارند . نحوه رفتار افراد درجه یک خانواده ، مریضان ، معلمان ، روحانیون ، افراد مذهبی ، همسالانمان و همچنین موفقیت ها

(و شکست ها) از جمله عوامل تأثیرگذار در شکل گیری ، عزت نفس می‌باشد .

نکته : « بخش عظیمی از عزت نفس در دوران کودکی شکل می‌گیرد » .

### عزت نفس سالم

آن دسته از تجارب دوران کودکی که به عزت نفس سالم منجر می‌شوند عبارتند از :

- کوش فرادادن دیگران به صحبت های ما
- محترمانه ، طرف صحبت قرار گرفتن
- مورد توجه بودن و درآگوش گرفته شدن
- کسب موفقیت در ورزش یا مدرسه
- داشتن دوستان معتمد

### عزت نفس پایین

آن دسته از تجارب دوران کودکی که به عزت نفس پایین می‌انجامند عبارتند از :

- به طرز ناخوشایندی مورد انتقاد قرار گرفتن
- آمادگ داد و فریاد و ضرب و شتم دیگران قرار گرفتن
- نادیده انکاشته شدن ، مسخره یا تحقیر شدن
- همیشه انتظار « عالی بودن » از ما داشتن

• تجربه شکست در ورزش یا مدرسه

کسانی که دارای عزت نفس پایین هستند ، داشتماً در معرض این پیام هستند که شکست تجربه ها (باختن دریازی ، گرفتن نمره پایین و ...) به معنای شکست تمام وجود آنهاست .

### نداي درونی شما چه می کويد ؟

همه تجربه های پیشین ما ، حتی آنهایی که معمولاً ناشکار هستند ، در قالب یک نداي درونی ، در زندگی روزمره ما زندگ و فعل هستند . این نداي درونی داشتماً پیام های ناب خود را به ما گوشزد می‌کند اگرچه همانند برخی سخنان ، آنها را نمی‌شنویم نداي درونی در افرادی که عزت نفس سالمی دارند ، حاوی پیامدهای مثبت و تأیید کننده است . در حالی که نداي درونی در مورد افرادی با عزت نفس پایین ، به شکل انتقاد ناخوشایند





• می‌تواند موجب اضطراب، فشار روانی، احساس تنها و آمارگی شدید برای افسردگی شود.  
می‌تواند سبب بروز مشکلاتی در رابطه با دوستان و ارتباطات وی شود.

• می‌تواند به طوری جدی بر عملکرد تحصیلی و سفلی اثرگذارد.  
• می‌تواند سبب سرخوردگی فرد شود و میزان آسیب پذیری وی را در مقابل مواد مخدر و الکل افزایش دهد.  
• بدتر از همه، پیامدهای منفی پیش گفته، تقویت کننده تصویر منفی فرد از خویش است و می‌تواند عزت نفس فرد را به قهقهه کشانیده و رویه غیر خلاق و حتی رفتارهای خود تخریبی را فعالانه تشدید کند.

### سه گام جهت رسیدن به عزت نفس بهتر

پیش از آنکه شروع به بهبود عزت نفس خود نمائید، ابتدا، به توانایی تغییر آن اعتقاد داشته باشید. لزوماً هر تغییری سریع و آسان رخ نمی‌دهد، اما می‌تواند اتفاق بیفتد. شما ضعیف نیستید! به محض پذیرش و یا حداقل توجه به جمله مذکور، می‌توان گام‌های سه گانه را برای تغییر عزت نفس برداشت:

گام ۱: سرپوش گذاردن بر اعتقاد درونی  
گام ۲: تمرين پرورش خود

گام ۳: تقاضای کمک از دیگران

### کام ۱: سرپوش گذاردن بر اعتقاد درونی

اولین گام مهم در بهبود عزت نفس، شروع مبارزه با پیامدهای منفی ندای درونی منتقد است.

### مثال: تعیین غیر واقع گرایه

در امتحان، نمره رد، گرفتم. من در این کلاس هیچ چیز نمی‌فهمم. آدم کودنی هستم. چه کسی را گوی می‌زنم؟ نباید به این کلاس می‌رفتم. من هوش پایینی دارم و در دانشکده جایی ندارم.

صریح باشید و با این فکر به شکل زیر مقابله کنید:  
من تنها در همین امتحان، ضعیف کار کدم، در صورتی که همه تکالیف منزل را خوب انجام داده‌ام، در این درس نکته‌ای وجود دارد که کمتر از چیزی که می‌پنداشتم، در کش کرده‌ام ولی می‌توانم روی جزوها و مواد درسی کار کنم چرا که من در درس‌های دیگری نیز که به همین دشواری بوده‌ام! خوب بوده‌ام.

درونى، اعتقاد دائمى نسبت به خود، و تنبئه خود، و ناجيز جلوه دادن کامیابی‌ها بروز می‌نماید.

سه وجه از عزت نفس پایین اغلب ماتصویری از عزت نفس پایین داریم، اما باید توجه داشت این تشخیص همیشه آسان نیست. در زیر به سه شکل متداول عزت نفس پایین اشاره شده است:

فریبند: فرد خوشحال و موفق رفتار می‌کند، اما به راستی از شکست می‌هرسد. او در هر ایام دائمی نسبت به آشکارشدن هویت واقعی خود به سرمی برد، این فرد جهت حفظ نقاب عزت نفس مثبت نیاز به کامیابی‌های مکرر دارد که این امور خود منجر به مشکلاتی چون کمال گرایی، تعلل در امور، رقابت و فرسودگی می‌شود.

عصیانگر: رفتار فرد به گونه‌ای است که گوئی مصلحت اندیش دیگران بوده و در همه موارد صاحب نظر می‌باشد. این فرد همانند افراد مهم و قدرتمند عمل می‌کند. همواره از این مسئله که دیگران «به اندازه کافی خوب» نیستند، احساس خشم و عصبانیت می‌کند. دائماً و انmod می‌کند قضاؤت و اعتقاد دیگران، سبب آزارش نمی‌شود. درنهایت این حالات به مشکلاتی نظیر سرزنش بیش از حد دیگران، قانون شکنی یا مخالفت جویی می‌انجامد.

بازنده: فرد احساس بی‌فایدگی دارد و قادر به مواجهه با جهان نمی‌باشد. او در انتظار رسیدن یک ناجی یا فریادرس به سر می‌برد. وی برای مقابله با ترس ناشی از قبول مسئولیت تعیین زندگی خود، از دلسوزی برای خویش با بی تفاوتی سپری می‌سازد و جهت راهنمایی، دائمًا چشم به دیگران دوخته است. این دیدگاه به مسائلی نظیر کمبود مهارت‌های ابراز وجود، کم آموزی، اتكای بیش از حد به دیگران و ... منجر می‌شود.

**پیامدهای عزت نفس پایین**  
عزت نفس پایین، پیامدهای وسیعی به دنبال دارد.

وقتی زندگی چیز زیادی به شما نمی دهد ، با خاطر این است که شما چیز زیادی از آن نخواسته اید .

### واقع گرا باشید:

#### کام دوم : تمرین پرورش خود

سرپوش گذاردن برندای درونی انتقادگر، اولین قدم مهم است. اما کافی نیست. از آنجایی که بخشی از عزت نفس ما، به رفتاری که دیگران در گذشته با ما داشته‌اند مربوط می‌شود، دو مین قدم به سوی عزت نفس سالم، آن است که با خودتان به عنوان یک فرد ارزشمند رفتار کنید. با پرورش و اهمیت دادن به خود به شیوه‌ای نشان دهید، که ارزشمند، باکفایت، لایق و دوست داشتنی هستید و این چنین با تجارت یا پیامهای منفی گذشته مبارزه کنید.

پرورش خود از بخش‌های گوناگونی تشکیل می‌شود. مراقبت‌های اولیه را نسبت به خود اعمال نمایید. به مقادیر کافی بخوابید، غذای سالم بخورید، مرتب ورزش کنید، در رعایت بهداشت کوشایشید و الی الآخر.

برای خودتان برنامه‌های تفریحی و آرامش‌دهنده ترتیب دهید. می‌توانید به سینما بروید، خواب نیمروزی داشته باشید، به ماساژ بروید، گلکاری و باگبانی کنید، با هر چیزی که برایتان لذت‌بخش است، به خود آرامش دهید. خودرا برای موفقیت‌هایتان تشویق کنید. به طور مثال شما می‌توانید به خاطر نفره خوبی که گرفته اید، یک شب به خود مخصوصی دهید و جشنی برپا دارید. وقت خودرا با یک دوست بگذرانید و به‌خطار تماس تلفنی که برایتان بسیار مشکل بوده ولى انجام داده اید، خود را تحسین کنید. توانایی‌ها و کامیابی‌ها خویش را به خود یادآوری کنید. یک روش آن است که فهرستی از چیزهایی که برای خود دوست دارید، تهیه کنید، یا یک پرونده «موفقیت» برای خود ترتیب دهید که نامه‌های مثبت، تشویق نامه‌ها، مدارک یا تقدیرنامه‌ها را در آن نگهداری کنید.

موفقیت‌هایی را که سبب افتخار شما هستند، نشانه‌هایی که همیشه در معرض دیدن باشد، یادآور شوید. هنگامی که مطابق با انتظاراتتان عمل نکرده‌اید خودرا ببخشید چنانچه به پرورش خود عادت داشته باشید، این عمل به نظر سخت و دشوار می‌نماید. از خود انتقاد نکنید.

وقتی کاری را کاملاً صحیح انجام نداده اید، آن ندای درونی را به یاد داشته باشید!

خود را متعالی بدانید حتی وقتی احساس می‌کنید، استحقاق آن را ندارید، چنین «بنمایاند» تا همان‌گونه «رخ دهد» وقتی

احساس متعالی و خوب بودن را به خود القاء می‌کنید، بتدریج آنرا، باور خواهید نمود.

#### کام ۳ تقاضای کمک از دیگران

غالباً، یاری‌طلبیدن از دیگران، مهمترین و نیز نشوارترین قدم به سوی تقویت عزت نفس است. افرادی که دارای عزت نفس پائین هستند، به‌دلیل احساس عدم لیاقت نمی‌توانند از دیگران طلب کمک نمایند. اما از آنجایی که، عزت نفس پائین، غالباً حاصل نحوه برخوردی است که دیگران در گذشته با شما داشته‌اند، جهت مبارزه با پیامدهای انتقادی، که خود حاصل از تجارت متفق گذشته‌اند، نیاز مند کمک دیگران خواهید بود.

در اینجا چندروش جهت کمک طلبیدن از دیگران آورده شده است:

• از دوستان طلب حمایت کنید.

• از دوستانتان بپرسید از چه ویژگی شما خوششان می‌آید یا فکر می‌کنند شما در آن مورد دارای قوت هستید.

• از کسی که به شما اهمیت می‌دهد، بخواهید که برای مدت کوتاهی به شما گوش فرازد، بدون آنکه سعی داشته باشد چیزی را «اصلاح» کند.

#### از معلمان و دیگر یاری دهنگان کمک بخواهید

چنانچه مشکل درسی دارید، نزد استادان یا مشاوران بروید و از آنها بخواهید در این امور، ممکن‌تران کنند، یهاد داشته باشید؛ آنها حضور دارند تا به یادگیری شما کمک کنند! اگر در زمینه‌های مشخصی اعتماد به نفس پائین دارید، در کلاس‌ها شرکت کنید و یا فعالیت‌های تازه‌ای را پیش بکیرید تا حس رقابت را در شما افزایش دهد.

(برای مثال شرکت در کلاس‌های ریاضی، ورزشی، شنا و...)

#### با یک درمانگر یا مشاور صحبت کنید

گاه، غالباً بر عزت نفس پائین چنان رنج آور یا مشکل به نظر می‌رسد، که نیاز به کمک حرفه‌ای درمانگر یا مشاور روانشناختی پیش می‌آید. صحبت با یک درمانگر روش خوبی جهت آشنازی بیشتر با جنبه‌های عزت نفس شماست و منجر به بالا رفتن عزت نفس شما می‌شود.



## بخشش : کینه‌ها و بغض‌ها را رها کنید

سارا احمدی . کارشناس ارشد مشاوره



### چرا بخشش ؟

رها کردن خشم‌ها و بغض‌ها ، روزنه‌ای است به سوی آرامش ، مهربانی و شفقت . بخشش منجر به :

روابط سالم‌تر  
سلامت روحی و روانی بیشتر  
اضطراب ، استرس و خصوصت کمتر  
کاهش فشار خون  
علام افسردگی کمتر  
کاهش خطر سوء ، مصرف مواد و الكل می‌شود

### اثر کینه‌ورزی چیست؟

اگر که بخشنده تباشید ، ممکن است در هر رابطه یا تجربه جدید بابت انتقال این کینه و خشم به طور مداوم هزینه پرداخت کنید و زندگی شما در مسیری قرار بگیرد که در نتیجه آن نمی‌توانید از زمان حال لذت ببرید .

ممکن است افسرده یا مضطرب شوید و احساس کنید که زندگی تان معنا یا هدفی را کم دارد ، یا که مقابله اعتقدات مذهبی خودتان قرار بگیرید و یا اینکه ارتباط غنی و ارزشمند با دیگران را از دست بدهید .

### چگونه می‌توانم ببخشم ؟

بخشش تعهدی است نسبت به فرآیند تغییر . برای شروع : در همان لحظه ارزش بخشش و اهمیت آن را در زندگی تان در نظر بگیرید .

زمانی که آماده هستید ، شخصی که شمارا آزرده ، ببخشید . از نقش خود به عنوان قربانی دوری کنید و خود را از کنترل و قدرت شخص یا موقعیتی که شما را آزرده رها کنید .

آن‌زمان که فردی مهم در زندگی شمارا آزرده می‌کند ، احساس خشم ، رنجش و تفکرات انتقام آمیز بخشی از راه و گذشت و بخشش بخش دیگری از راه است .

این احتمال برای همه وجود دارد که از رفتارها و واژه‌های دیگران آزرده شوند . شاید روزی مادرتان از شیوه تربیتی شما ایراد بگیرد ، همکلاسی‌تان پرورز شما را خراب کند یا که همسرتان به شما خیانت کند .

این مسائل می‌تواند در شما احساس خشم ، رنجش و یا حتی انتقام را به وجود آورد . اما اگر شما گذشت نداشته باشید ، آزرده‌گی بیشتری را متحمل می‌شوید . ره‌آورد بخشش آرامش ، امید ، قدردانی و شادی است . ملاحظه کنید که چگونه بخشش می‌تواند شمارا در مسیر سلامت جسمی ، هیجانی و معنوی قرار دهد .

### بخشش چیست ؟

به‌طور کلی ، بخشش تصمیمی است که اجازه میدهد احساس رنجش و تفکرات انتقام آمیز محو یا که از بین روند . عملی که موجب رنجش یا آزار شما شده ممکن است برای همیشه در زندگی شما ماندگار شود ، اما بخشش این درد را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند برروی بخشش‌های دیگر و مثبت زندگی تان فکر کنید .

گذشت به شما این اجازه را می‌دهد نسبت به کسی که شما را آزرده است احساس درک ، همدلی و شفقت داشته باشید . بخشش خطای فردی که شما را آزرده است منکر نمی‌شود ، و اشتباه او را نادیده یا که تصدیق نمی‌کند . بدون عذر خواستن هم می‌توان بخشید .

بخشش آرامش را به زندگی هدیه می‌دهد تا که ادامه آن ممکن شود .

آنچه جذاب است سهولت نیست ، دشواری هم نیست ،  
بلکه دشواری رسیدن به سهولت است .



### چگونه باید عمل کنم در صورتی که من باید مورد بخشش قرار گیرم؟!

اولین قدم این است که صادرقانه اشتباهات خود را بپذیرید و  
بدانید که چگونه این اشتباهات بر زندگی شما تأثیر می‌کنارند.  
همزمان ، از قضاوت کردن غیر منصفانه خود بپرهیزید .  
شما انسان هستید ، و احتمال دارد که اشتباه کنید .  
سعی کنید از افرادی که آزرده اید دلجویی کنید از تأسف یا  
تأثر واقعی خودتان صحبت کنید ، بدون این که عنز و  
بهانه‌ای بیاورید طلب بخشش کنید . هر چند ، به یاد داشته  
باشید نمی‌توانید کسی را مجبور سازید که شما را ببخشد .  
بخشش نیاز به زمان دارد .

صرف نظر از نتیجه ، با دیگران با محبت ، همدلی و احترام  
برخورد کنید .

### چه اتفاقی می‌افتد اگر که نتوانم ببخشم؟!

بخشش فرآیندی است چالشی ، به خصوص اگر شخصی که  
به شما آسیب رسانده اشتباه خود را پذیرید یا که اظهار  
تأسف نکند . در چنین موقعی ، به آن شرایط از دیدگاه طرف  
مقابل نگاه کنید . از خود بپرسید چرا طرف مقابل اینکو نه  
رفتار می‌کند . شاید شما هم در همان شرایط بدین گونه رفتار  
می‌کردید .

علاوه بر این ، به دیدtan و سمعت نظر ببخشید . گاهی اوقات  
چنین کاستی‌هایی از مردم اطراف ما انتظار می‌روند .

سعی کنید بر روی زمان هایی که شما دیگران را آزرده‌اید  
و افرادی که شما را بخشیده‌اند متصرک شوید . نوشتن ، دعا  
خواندن یا که استفاده از مراقبه - یا صحبت با شخصی  
خرممند و مهریان ، مانند یک روحانی ، مشاور ، یا دوستی  
بی‌طرف می‌تواند کمک کننده باشد .

چگونه می‌توانم با شخصی که مرا آزرده تعامل داشته باشم  
در صورتی که خواهان این مسئله نیستم؟

اگر که نمی‌توانید شخصی که شما را آزرده ، ببخشید ، نزدیک  
بودن در کنار او می‌تواند ناراحت کننده و استرس زا باشد .  
به منظور مواجه شدن با این شرایط ، شما حق انتخاب دارید  
می‌توانید بمانید یا که از آن شرایط اجتناب کنید .

اگر که آن شرایط را تحمل می‌کنید ، پس تعجب ندارد که کمی  
مورد کم لطفی و یا بی‌مهری قرار گیرید .

به منظور داشتن قلب و روحی مهریان بهترین عمل را انجام  
دهید . ممکن است به تجربه‌ای برسید که شما را به سمت  
بخشش برساند .

### در صورت بخشندگی من و تغییر نکردن او؟!

هدف بخشش ، این نیست که عمل ، رفتار یا کلام طرف مقابل  
را تغییر دهیم . به بخشش از این جنبه نگاه کنید که چگونه  
می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد .

بخشش می‌تواند نفوذ شخصی را که بر زندگی شما کنترل  
دارد از بین ببرد .





## سخنی با دانشجویان متأهل (انتقاد شنیدن از بچه‌ها)

زهرا السادات مهدیون . کارشناس ارشد روان‌شناسی

اگر چه برای شما طبیعی است که هم‌زمان دو کار را با هم انجام دهید، ولی فراموش نکنید که بچه‌ها عادت دارند که اگر تمام توجه‌تان را به آنها معطوف ندارید، احساس کنند که اصلاً به آنها توجه ندارید. از این رو بسیار مهم است که هر کار دیگری را زمین بگذارید و به وقت به حرفاها بجه گوش کنید. این کار توجه، دقت، علاقه‌مندی شما و تعهدی را که نسبت به او دارید نشان می‌دهد.

\* به فرزند خود کم کنید تا خواسته‌اش را برای شما توضیح دهد.

بزرگترها معمولاً انتقاد بچه‌ها را نوعی بهانه جویی تلقی می‌کنند، چرا که یا نمی‌فهمند چه می‌گوید و یا اگر می‌فهمند واکنش درستی نشان نمی‌دهند. در هر صورت، بچه‌ها وادر می‌شوند به تکرار آن انتقاد ادامه دهند.

مادری می‌گفت «دخترم از من ایراد می‌گرفت که چرا فلان مانتو را برایش نمی‌خرم. وقتی برایش توضیح دادم که در حال حاضر، چهار تا مانتو دارد و بنابراین دیگر نیازی به خریدن مانتو تازه نیست» گفت: مامان تو داری بی انصافی می‌کنی. من نمی‌توانستم بفهمم بی انصافی چه ربطی به خریدن مانتو دارد. تا اینکه چند هفته بعد، باز هم مرا به بی انصافی و بی توجهی نسبت به خودش متهم کرد. با اوقات تلخی گفت: چرا بی انصافم؟ دخترم گفت: برای اینکه تمام همساگردیهایم مانتو مدل جدید می‌پوشند و مانتو مرا مسخره می‌کنند.

می‌خواستم طبق معمول داد سخن بدhem که مثلاً به من چه که همساگردیهایت چه می‌پوشند، که متوجه شدم آنچه برای دخترم هم است مانتو مدل جدید نیست بلکه این است که در بین دوستانش مورد قبول باشد.

چیزی را که او می‌خواست به من بگوید درست نشینیده بودم و البتة او هم هدف خودش را واضح و روشن به من نکفته بود. برای آنکه نوجوان بتواند انتقادش را روشن بیان کند باید او را به صحبت کردن تشویق کنید، نه اینکه با گفتن

بزرگسالان معمولاً از انتقاد جوانان می‌رنجدند. پدرها و مادرها به ویژه انتقاد فرزندان خود را نشانه بی‌احترامی، سرکشی، مخالفت و یا خودنمایی تعبیر می‌کنند.

به ندرت پدر یا مادری پیدا می‌شود که با جملاتی نظری «چطور جرأت می‌کنی به من بگویی چه کار بکن، چه کار نکن!» و یا «وقتی بزرگ شدی خواهی فهمید» جواب انتقاد را ندهند و درست مانند بچه‌ها که انتقاد پدر و مادر را نشانه بی‌مهری آنها نسبت به خود تلقی می‌کنند، بعضی از والدین هم انتقاد را نشانه بی‌مهری فرزندانشان می‌دانند. بچه‌ها نمی‌توانند انتقادشان را سیاستدارانه مطرح کنند. آنها خیلی ساده و صریح هستند، بنابراین تعجبی ندارد که انتقاد آنها به طور کلی ناپakte و مخرب باشد.

در هر حال، انتقاد بچه‌ها را نباید بی‌ارزش تلقی کرد.

بسیاری از انگیزه‌هایی که پدر و مادرها را به انتقاد و اموی دارد مانند ایجاد ارتباط، تغییر رفتار، جلب رضایت و یا پایان دادن به تاریخی کودک، در انتقاد بچه‌ها هم وجود دارد. اما بچه‌ها مشکلی مضاعف دارند و آن اینکه انتقاد از شخص قدر تمندی چون پدر یا مادر، گاهی ترسناک و پر مخاطره است.

در واقع این مشکل ممکن است در طول زندگی همچنان باقی بماند. همه ما چنین تجربه‌ای را پشت سر گذاشته‌ایم و از دشواریهای آن آگاهی داریم.

چگونه می‌توانید به بهترین شکل به انتقاد بچه‌ها پاسخ دهید؟ قبل از هر چیز، ارزش انتقاد را بسنجید، افکار و عقاید خود را کنترل کنید.

از این تفکر کلیشه‌ای که «من می‌توانم از بچه‌هایم انتقاد کنم ولی آنها حق ندارند» بپرهیزید و نسبت به این چند رهنمود خاص توجه ویژه‌ای داشته باشید.

\* توجه، میزان علاقه‌مندی و تعهد خود را نسبت به انتقاد نشان دهید.

هرگز برای پرکردن خلا، درونی خودتان وابسته به چیزهای مخرب  
همچون سیگار و موادمخر و الکل و دوستان لایالی نشوید.

چنین اظهار نظرهایی کمک می‌کند که عمل و جریان انتقاد به گفتگوی سازنده ای مبدل شود.

\* از کودک به خاطر اینکه نقطه نظرها و احساساتش را با شما درمیان می‌گذارد تشکر کنید.  
وقتی کودک احساس می‌کند که در مطرح کردن انتقادش آزاد است، این آزادی به بالا رفتن اعتماد به نفسش هم کمک می‌کند. اگر با انتقاد او به نحو سازنده ای بخورد کنید، کودک تشویق می‌شود نکات مورد نظرش را با شما درمیان بگذارد و هر بار با توصل به روش‌های سازنده قر، دست به این کار بزند.

اگر کودک را از انتقاد کردن منع کنید یا نشان دهد که از انتقاد می‌رنجد، عملأ به او می‌آموزید که صحبت کردن با شما درباره مسائل مهم غیرممکن است و از این گذشتہ، در انتقادپذیری الکوی بدی به او می‌دهید.

روابط شما با فرزندتان باید به کونه‌ای باشد که انتقاد را به عنوان وسیله‌ای در راه افزایش صمیمیت و رشد تلقی کند نه مانعی بر سر آن.

«آداب و رسوم زمان خودتان را با زور و فشار به فرزندان خویش تحمیل نکنید زیرا آنان برای زمانی غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.» حضرت علی(ع)

جمله‌هایی مثل «بعداً خواهیم دید» یا «بعداً به من بگو» یا «وقتی می‌گویم نه، یعنی نه!» باب گفتگو را بیندید. اگر از او بخواهید بیشتر حرف بزند، این امر به هر دوی شما کمک می‌کند که از کلی گویی به صراحت برسید.

راه دوم این است که نسبت به احساسات نوجوان حساس باشید. برای مثال: «من می‌فهم که تو شاد نیستی ولی سعی کن به من بگویی که دقیقاً از چه ناراحتی.» با حساس بودن نسبت به عواطف نوجوان، به میزان اهمیتی که برای آن انتقاد قائل است، بیشتر پی‌خواهید برد.

کودکان نمی‌توانند احساساتشان را در قالب کلمات بیان کنند و ممکن است در این مورد به کمک شما احتیاج داشته باشند.  
\* عواطف خود را کنترل کنید.

به انتقاد بچه‌ها کوش کنید و هیچ گونه واکنش منفی به صورت تهدید یا تنبيه، (اعم از لفظی یا عملی) از خود نشان ندهید.

\* از کودک بپرسید که برای آن انتقاد چه راه حلی پیشنهاد می‌کند.

والدین و دیگر بزرگسالان غالباً طوری به انتقاد بچه‌ها پاسخ می‌دهند که انگار دارند خودشان را مجاب می‌کنند، نه بچه را! پاسخ شما به یک انتقاد بجا باید علاوه بر پذیرش لفظی، شامل تغییری در رفتار مورد انتقاد باشد؛ در غیر این صورت، این احساس به بچه دست می‌دهد که بی‌ارزش و دوست نداشتند است.

\* نشان دهد که به انتقاد گوش داده‌اید.  
این یک قدم فراتر از توجه‌کردن است. لازم است موافقت خود را با انتقاد مطرح شده لفظاً ابراز دارید.

«من فکر می‌کنم نکته خوبی را یادآوری کردم!» «با قسمتی از حرفاها تو موافقم، اما نه با همه آنها!» «من این طور فکر نمی‌کنم ولی می‌توانم منظور تو را بفهمم»





## راه کارهایی برای انتخاب بهتر همسر

هر اندیشه‌ای که از ذهن ما می‌گذرد، آینده‌ی ما را می‌سازد.

خود تصویر روشن تری داشته باشید، در یافتن همسر مورد علاقه‌تان، موفق تر می‌شوید.

تصویر شخصیت کاملی که در نظر دارید با او ازدواج کنید، شما را در انتخاب همسر باری می‌دهد.

به شما توصیه می‌شود که یک بار به طور دقیق روى فهرست خود کارکنید. سپس آنرا یک یا دو روز کنار گذاشته و در این مدت شاید به ویژگی‌های بیشتری که بخواهید آنها را نیز در فهرست خود منتظر کنید، خواهید رسید. سپس دوباره به فهرست خود نگاه کنید و موارد جدید را به آن اضافه کنید.

با تهیه‌ی «فهرست تفاهم»، چیزهای زیادی راجع به خودتان خواهید آموخت. بعد از آن که آن را نوشتید، دوباره آن را بخوانید و سوالات زیر را از خود بپرسید:

\* چه تعداد از این ویژگی‌ها را دارا هستم؟

\* چه تعداد از این ویژگی‌ها را آرزو دارم که داشته باشم؟

ممکن است تعجب کنید که فهرست تفاهم شما، تنها همسر ایده‌آل‌تان را توصیف می‌کند، بلکه تصویر آرمانی شما را از خودتان یا به عبارتی، خودایده‌آلی شمارا نیز به تصویر می‌کشد. یک برگ از فهرست تفاهم خودتان را همیشه همراه داشته باشید. آن را زیاد بخوانید و باور کنید که این فهرست می‌تواند به مانند یک «مغناطیس» عمل کند و شخص خاصی را که دنبالش هستید به زندگی تان جذب کند.



### ۱. تهیه فهرست تفاهم

اگر فهرستی درباره مشخصات همسر لخواه خود بنویسید و در دسترس خود قرار دهید، هدفمند خواهید بود و اگر طبیعت بخواهد کنترل فکر و احساس شمارا به دست بگیرد و در برابر باقیت نابیناییتان کند، با آن مقابله خواهید کرد. در این صورت شانس شما برای یافتن شریکی مطلوب و مناسب که با او بتوانید چراغ زندگی خود را روشن کنید و تا ابد غرق شادی و سعادت شوید، افزایش می‌یابد.

بنابراین مهم است از کسی که می‌خواهید به عنوان همسر انتخاب کنید، تصویری داشته باشید. در این زمینه با توجه به ویژگی‌های موردنظرتان، می‌توانید هر کدام را که می‌خواهید انتخاب کنید و یا کیفیتی دیگری را به این مجموعه اضافه نمایید. آن گاه آنها را با توجه به آن چه پرای شما مهم است، اولویت بندی کنید، به طوری که بدانید کدام یک برای شما اهمیت بیشتری دارد. در پایان این کار، باید بتوانید تصویر ایده‌آلی از کسی که می‌خواهید بقیه‌ی زندگی خود را با او بگذرانید، داشته باشید.

برای شروع، کاغذی بردارید و مشخصات همسر ایده‌آل خود را یادداشت کنید. برای این معمول، کافی است تمام فضای ارزش‌ها، خصلت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی همسر مورد نظر خود را قید کنید. سعی کنید که این فهرست، حتی الامکان دقیق و جامع باشد.

مهم نیست که شما در یک شهر بزرگ زندگی می‌کنید یا ساکن یک روستای کوچک هستید، در هر حال این روشی است که باید انتخاب کنید و نتایج آن را نیز خواهید دید.

یکی از فواید این روش این است که مانع از انتخاب‌های سست می‌شود، زیرا متأسفانه مبنای بسیاری از انتخاب‌ها، فقط در دسترس بودن افراد است.

هرچه این فهرست خود را عینی تر، دقیق تر و مشخص تر تهیه کنید، در تعیین این که آیا در رابطه‌ی صحیحی هستید یا خیر مفیدتر و مؤثرتر خواهد بود. از طرفی هرچه از همسر ایده‌آل

## ۲. لزوم گفتمان

شما با استفاده از گفتگو می توانید از روحیات و شخصیت همسر آینده تان شناخت بهتری کسب نمایید. برخی از افراد، نسبت به بعضی از شخصیت ها، حساسیت ویژه ای دارند و نمی توانند با دارندگان این گونه شخصیت ها، زندگی مشترک داشته باشند برای مثال افراد خونسرد و آرام، افراد درون گرا و گوشیه گیر را نمی پسندند و اشخاص خونگرم، پرتحرک و بروون گرا برای همسری ترجیح می دهند. بعضی افراد ممکن است کسانی را که احساسات تندی دارند و به شدت عاطفی هستند، مناسب حال خود تشخیص ندهند و تیپ «منطقی» و «عقلانی» را بپسندند و برعکس. در هر حال کسی که در مقام انتخاب است، باید ببیند، آیا با چنین فردی می تواند زندگی کند یا نه؟ در این گونه گفتگوها هریک از دوطرف، صادقانه به معرفی و بیان خصوصیات اصلی خویش می پردازد و خواسته های خود را از طرف مقابل و زندگی مشترک با او، بیان می کند. همچنین روشنی که شخص می خواهد در زندگی مشترک در پیش گیرد و شرایط موجود او، از مسائلی است که در این گونه گفتگوها، مطرح می شود.

در این گونه گفتگوها (به عنوان مثال) می توان درباره محورهای زیر به تبادل نظر پرداخت:

- \* مدیریت خانواده و نقش زن و مرد
- \* شرایط مادی زندگی
- \* روش های حل اختلاف و تبادل نظر در زندگی مشترک
- \* رفت و آمدها و معاشرت ها
- \* ... و مسائل دیگر که مورد علاقه و شاید تأکید هریک از دو طرف است.

اگر هریک از دوطرف، شرطهایی درباره زندگی مشترک دارد، باید به روشنی مطرح کند. همچنین وجود هرگونه عیب یا معلولیت جسمانی و ایتلا به هرگونه بیماری جسمانی یا روانی مهم باید با طرف مقابل، در میان گذاشته شود. البته ذکر عیوب های جزئی که اغلب اهمیت چندانی در روابط زناشویی ندارد، ضروری نیست. اگر پس از این گفتگوها و بیان شرایط و تعیین شرط ها، دوطرف به توافق برسند، در آینده با مشکلات کمتری روبرو می شوند.

همان گونه که امواج بدون ارتباط با اقیانوس نمی توانند خود به خود وجود داشته باشند، ما نیز خود به تنها بی نمی توانیم زندگی را تجربه کنیم، مگراین که همیشه در تجارت زندگی که در اطراف ما وجود دارد سهیم گردیم. آبرت شوابیتزر

## ۳. نقش و اهمیت مشاوره

از آنجایی که پیوند زناشویی پیوندی آسمانی است، باید پیش از انجام آن، تمامی زوایا و جوانب آن را در نظر گرفت که تا حدامکان، این پیوند، پیوندی صحیح و سالم باشد واز هرگونه آسیبی مخصوص باقی بماند، تا به این ترتیب، پایه های کاتون خانواده که هنوز هم در فرهنگ ما مهم ترین و اساسی ترین واحد اجتماع است، تقویت شود و هم چنان سالم و مستحکم باقی بماند.

پیوند زناشویی را از جهاتی می توان مشابه پیوند بین دوگیاه دانست، هر یا گرانی به خوبی می داند که هرگیاهی را نمی توان به هرگیاهی پیوند زد. هدف از پیوند گیاهان رسیدن به میوه بهتر و بیشتر، در ریشه ای محکم تر است. پس دو گیاهی به یکدیگر پیوند زده می شوند که ضمن داشتن مشابه ساختمانی، خصوصیات ویژه ای نیز داشته باشند. برای مثال یکی میوه هی بهتری بدده و دیگری از ریشه و تنه و شاخ و برگ بیشتری برخوردار باشد تا با انجام عمل پیوند، درخت تنومدتر و پریارتری حاصل شود.

اندیشمندی می گوید:

زنآشوبی در حقیقت پیوندی است که از درختی به درخت دیگر می زند. اگر خوب گرفت هر دو بارور می شوند و اگر بد شد، هر دو خشک می شوند.





خود وابستگی داشته باشند. بلکه بایستی ضمن پایه ریزی تدریجی کانونی مستقل، ارج و قرب و حرمت کانون‌های خانوادگی قبلی خود را نیز همچنان حفظ کنند. اغلب کسانی می‌توانند کانون‌های خانوادگی خوبی تشکیل دهند که خودشان در کانون‌های خانوادگی خوبی تربیت شده باشند.

به تجربه دیده شده که ازدواج هایی که بدون درنظر گرفتن نکات ضروری زندگی و بدون مشاوره با افراد با تجربه و دلسوز، و به اصطلاح فقط به دنبال دوستی ها و عشق هایی آن چنانی انجام شده است، دیری نکنسته که با جدایی های آن چنانی نیز از هم پاشیده شده است!

پس بایستی قبل از انجام هرگونه اقدامی درمورد ازدواج، تمامی جوانب و پیامدهای این پیوند درنظر گفته شود و از سهل انکاری خودداری شود.

در ضمن باید دانست که در جامعه‌ی ما وقتی دونفر با یکدیگر پیوند برقرار می‌کنند، تنها آن‌ها نیستند که با یکدیگر پیوند برقرار می‌کنند! لذا نباید طرفین به صرف این که یکدیگر را دوست دارند، چشم شان را به روی ناهمانگی ها و مشکلات و کاستی های دو خانواده بینند، زیرا خواه ناخواه دود آن، دیریازو، به چشم هردوی آن ها و خانواده هایشان خواهد رفت، که آن کاه دیگر خیلی دیر خواهد بود.

جهت پیشگیری از این گونه مشکلات و مشخص نمودن هماهنگی و نزدیکی بین دو زوج و میزان موفقیت پیوند ازدواج آنها، مراجعه به یک مشاور یا روان پژوه با تجربه - وارد به امر مشاوره‌ی ازدواج - می‌تواند جلوی بسیاری از این مشکلات را بگیرد. با صرف هزینه‌ی اندکی برای مشاوره، مانع زیان‌های غیرقابل جبران مادی و معنوی ناشی از طلاق خواهیم شد.

با مشاوره، میزان هماهنگی دیدگاه‌های دوطرف (درزمنه‌های زیستی، روانی، اجتماعی، شخصیتی، رفتاری، فرهنگی، اقتصادی، اعتقادی، جغرافیایی، قومی، خانوادگی، فردی و بسیاری مسائل دیگر...) روشن شده و با دیدی باز و باعلم و اطلاع کافی از تمامی جوانب موضوع، پیوند زناشویی خود را منعقد می‌نمایند. به این ترتیب از بسیاری از مشکلات و عواقب جبران ناپذیری که در اثر عدم رعایت این نکات، گوییان گیرشان خواهد شد، مصون خواهند ماند.

اگر با توجه به همین مثال ساده، به مسأله‌ی پیوند ازدواج نگاه کنیم، شاید بسیاری از نکات ضروری آن روشش شود. ولی متأسفانه دیده می‌شود که همان باغبانی که در انجام پیوند دو گیاه آنقدر دقت به خرج می‌دهد، درمورد پیوند ازدواج جگرگوشه‌اش با فرد دیگری، آنقدرها دقت نمی‌کند و یا در اصل نمی‌داند که چه پیوند مهمی را دارد انجام می‌دهد و لذا چه بس اسرار بلند بالا را به درخت چنار و یاسمن سیمین بر را به درخت خرزه‌هه پیوند می‌دهد! و زهی پیوند بی‌حاصل.

اگر هدف از پیوند در گیاهان، رسیدن به درختی پربارتر و ریشه‌دارتر است، هدف از پیوند زناشویی نیز پی‌ریزی بنیان‌های کانونی است که در آن مردی که به بلوغ نسبی جسمی و روانی خود رسیده و از هر نظر توانایی بالقوه‌ی اداره‌ی یک خانواده را دارد، نقش ستونی نیرومند را به عهده بگیرد و زنی که در حد لزوم، توانایی های لازم جهت زندگی مشترک را پیدا کرده است، به عنوان مکمل این پیوند عمل می‌کند و روشی بخش و گرمی بخش این کانون و پرونده‌ی میوه‌های این زندگی مشترک باشد. اگر در امر ازدواج، هدف، انتخاب فردی به عنوان زن و یا شوهر، فقط جهت کسب لذات جنسی باشد، به احتمال زیاد با موفقیت همراه نخواهد بود. بلکه در انتخاب همسر، بایستی هدف، انتخاب یک «همسر» به تمام معنی کلمه باشد. یعنی انتخاب یک همراه، همبال، همدم، همدل، همقدم، همنکر و همدوش که بتواند مسیر رشد و تعالی را داشته باشد که در غیاب دیگری، کانون خانواده را گرم و روشن نگاه داشته و از آن پاسداری نمایند. ضمن آن که باید بتوانند در آینده، نقش پدر و مادری لایق و مهربان را نیز ایفا نمایند.

البته لازم به تذکر است که وقتی دونفر از دو کانون جداگانه با یکدیگر پیوند برقرار می‌کنند و کانون جدیدی را تشکیل می‌دهند، نباید یکباره کانون‌های قبلی خود را یکسره رها نمود و یا همچنان به طور کامل، به کانون‌های خانوادگی قبلی

هرکس، آنچه را که دلش خواست بگوید، آنچه را  
که دلش نمی‌خواهد می‌شنود.

## زندگی خوابگاهی

(برگرفته از کتابچه آموزشی دفتر مرکزی مشاوره وزارت بهداشت)

### احترام مقبل

- برخورد مؤدبانه با یکدیگر در اتاق
- برخورد مؤدبانه با مهمان‌های هم اتاقی
- پرهیز از احساس حق به جانب بودن
- عدم دخالت در امور خصوصی یکدیگر
- احترام گذاشتن به باور و اعمال مذهبی یکدیگر

### سر و صدا

اگر زمان‌های خاصی وجود دارند که باید اتاق در آن زمانها ساكت باشد مانند هنگام خواب، مطالعه، عبادت و ... آنها را مشخص نمایید.

اگر یکی از هم اتاقی‌ها مایل به ساكت بودن اتاق باشد و دیگری با آن مخالف است، می‌توانید ساعات مشخصی را برای سکوت تعیین کنید و در بقیه ساعات در صورت تمايل به کتابخانه بروید.

### شرافت در فضای اتاق و لوازم

با هم اتاقی‌هایتان به توافق بررسید که چطور باید کارها را تقسیم کرد، کدام لوازم باید مشترک استفاده شود.

### نظافت

مشخص کنید که هر کس مسئول نظافت کدام بخش اتاق است. شما می‌توانید قوانینی نظری اینکه ظرفهای کثیف باید شسته و جمع آوری شود و وسایل شخصی مانند لباس نباشد کف اتاق باشد، تعیین نمایید.

### مهمان

هم اتاقی‌ها حق دارند از مهمانهای خود در اتاق پذیرایی کنند اما نباید از این حق سوء استفاده کنند. قوانینی برای مهمانهای هم اتاقی، تعداد مجاز مهمانها و نحوه برخورد در اتاق مشخص کنید.

شروع سال تحصیلی و آغاز هر قرم در دانشگاه سرآغاز فصل جدیدی از زندگی بسیاری از دانشجوهاست. ممکن است برای بسیاری از دانشجویان سال اول، دانشگاه مصادف با اولین تجربه زندگی دوراز خانواده و به مدت طولانی باشد و این روند برای بیشتر دانشجویان هیجان انگیز و در عین حال تنشزد است.

در سینین جوانی، زندگی اجتماعی با همسایان فرصتی برای اندوختن تجربه و مهارتهای زندگی است. در عین حال که تجربه‌های متفاوتی در زندگی با افراد دیگر به دست می‌آورید، فرصت پیدا می‌کنید که خود را محک بزنید و با مسئولیت‌ها و وظایفی روپرور شوید که شما را برای زندگی مستقل آماده می‌سازد.

چه بسا تجربه‌ای که از تعامل با هم اتاقی بدست می‌آورید، از تمامی آنچه در کلاس‌های درس می‌آموزید کاربردی تر باشد. هیچ کس مثل یک هم اتاقی نمی‌تواند مانند یک آینه، تصویر شما را برای خودتان نمایان سازد، چرا که او با شما زندگی کرده و شما را در بهترین و بدترین شرایط مشاهده می‌کند. هم اتاقی خوب می‌تواند خصوصیات شما را بیان کند و از این فرصت می‌توانید برای شناخت بهتر خود بهره بگیرید و در جهت قوی تر کردن خود تلاش کنید تا بر نقاط ضعف خود فایق آیید.

به هر حال ممکن است در اولین روزهای اقامت در خوابگاه احساس تنهایی و رنج و دوری از خانواده شما را آزار دهد و حجم زیاد کتب و منابع درسی و کلاس‌های پر جمیعت نیز مزید برعلت شود، اما باید گفت دوران دانشجویی و زندگی در خوابگاه می‌تواند یکی از مانندگارترین و جذاب‌ترین خاطرات دوران زندگی‌تان شود، به شرط اینکه در انتخاب مسیر دقیق کنید و مهارت‌های لازم را بیاموزید.

ما مسعی داریم شما را در سازگاری با شرایط جدید همراهی کنیم به شرط اینکه شکیبا باشید و بدانید که این شرایط فقط مختص شما نیست.

قبل از هر چیز یاد بگیریم، قوانینی را برای با هم و در کنار هم زندگی کردن بیاموزیم برخی از قوانین چنین است:





علاوه بر کلمات از حالات چهره‌ای و تماس‌های چشمی (نه خیره شده) یعنی آنچه که عناصر غیرارتباط می‌نماییم استفاده می‌کنند. سعی کنیم در ارتباطاتمان به ارتباطات کلامی و غیرکلامی توجه کنیم .

#### ۴. ابراز همدلی و همدردی

یعنی ظرفیت و توانایی اینکه خود را جای دیگران بگذاریم، واقعیت را از دید آنها ببینیم و احساسات آنها را در مورد چیزهای مختلف بهفهمیم. یکراه مهم پذیرش و همدلی در روابط بین فردی، گوش دادن فعال است. گوش دادن فعال متفاوت از شنیدن است. در شنیدن ما فقط تحت تأثیر محركهای محیطی هستیم و حواس اطلاعات را از محیط دریافت می‌کنیم در صورتیکه گوش دادن فعال با توجه کامل، بازخورددادن، سئوال پرسیدن و بازگو کردن همراه است. گوش دادن فعال گوینده را وادر می‌کند که بیشتر در مورد مسائل و مشکلاتش صحبت کند. گوش دادن فعال باعث تصحیح سو، برداشت ها شده و پیشداوری و داوری های منفی را کاهش داده و صمیمیت و نزدیکی را در روابط افزایش می‌دهد.

#### ۵. هرگز اسرار هم اتفاقی تان را فاش نکنید

اگر مستله ای با وی دارید، با خودش بطور مستقیم صحبت کنید. این کارگرچه کار ساده ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته‌تر و مؤثرتر از غیبت کردن است. اگر هم اتفاقی شما از ای را باشندار میان گذاشته، یاشما بطور اتفاقی و بدليل هم‌جواری با برخی از اسرار محترمانه وی آشنا شده اید، هرگز آنها را فاش نکنید.

#### ۶. به وسایل هم اتفاقی خود آسیب نرسانید

تا آنجا که می‌توانید مراقب وسایل هم اتفاقی خود باشید و در صورتی که چیزی راشکستید یا آسیبی به وسیله ای زدید معدتر خواهی کرده و خسارت وارد را جبران ننمایید. به روی خود نیاوردن و انکار کردن مستله می‌تواند موجب تعارض شود.

۷. هرگز هم اتفاقی خود را دست نیاندازید و تحریف نکنید شوخی با رعایت ادب و ظرافت، قابل قبول است. بهخصوص وقتی بین دو دوست باشد، اما عقایدتان را درباره کارها با رفتارهای متناقض هم اتفاقی تان برای خود نگاه دارید.

در احساسات طرف مقابل می‌تواند همه چیز را در اتفاق کوچک خوابگاه خوش‌آهنگ و موزون سازد.

#### موارد منوع

در مورد ممنوعیت مصرف سیگار، قلیان و از این قبیل صحبت کنید .

#### حریم شخصی

هریک از شما نیازهای خود را برای حفظ حریم شخصی خود مشخص کنید، امنیت از قبیل قفل کردن در و پنجره به عهده کیست؟ داشتن کلید اضافی برای چه کسانی مجاز است؟ مهارت‌های اساسی در برقراری ارتباط با هم اتفاقی

#### ۱. مهارت‌های نحوه بیان

در هر ارتباط بین فردی و به خصوص ارتباطات نزدیک، تجربه احساسات منفی مثل خشم و رنجش امری معمول است. این احساسات، انتظارات و حرف‌ها باید از طریق مناسبی بیان گردد.

بهترین راه برای بیان احساسات و انتظارات خود، آن است که شما از طرف خودتان حرف بزنید. وقتی که شما از طرف خودتان صحبت می‌کنید رفتارها، اعمال و یا شرایط بیرونی را مورد قضاوت قرار نمی‌دهید.

در حقیقت مانع حالت دفاعی و مقاومت در فرد مقابل می‌شود. پس جملات خود را به جای کلمه «تو» با کلمه «من» شروع کنید.

من از ساعت ۱۰ منتظر شما بودم «به جای تو خیلی دیرآمدی!!!

#### ۲. گوش دادن

در ارتباط با هم اتفاقی سعی کنید شنونده خوبی باشید. با این کار ضمن فهم دقیق خواسته‌های او می‌توانید این احساس را در وی ایجاد کنید که حرفاها او را درک کرده اید و باعث تقویت و ایجاد حس مثبت نسبت به یکدیگر شده و اطمینان به هم را افزایش دهید.

#### ۳. توجه به حالات و احساسات طرف مقابل

برخی افراد برای بیان احساسات و منظور خود فقط فقط از کلمات استفاده می‌کنند و درحالیکه دیگران برای انتقال پیام خود،



هرگز اجازه ندهید دیگران بر شما حاکم باشند ، بجای شما  
اظهار نظر کنند و تصمیم بگیرند .

## اختلال انطباقی در دانشجویان جدید الورود

یکی از نیازهای اولیه آدمی، نیاز به امنیت و آرامش جسمانی و روانی است.

اعضای این خانواده ، فضای سنتگین روانی حاکم شود و افراد نتوانند تغییراتی در این فضا ایجاد کنند آنچه که پیش روی این خانواده قرار می گیرد چیزی جز درگیری فکری ، تضعیف ارتباطات اجتماعی ، پائین آمدن توجه و تمرکز و درنهایت عملکرد ضعیف تحصیلی نیست .

حضور ۲ جنس در کنار هم در محیط دانشگاه عامل استرس زای دیگری برای برخی از دانشجویان می باشد و علاوه بر آن بخش عظیمی از افت تحصیلی نیز به دلستگی ها و علاقه عاطفی مدیریت نشده (کنترل نشده) به وجود آمده، بین دختران و پسران بر می گردد .

نکته دیگر این است که افراد خجالتی و کمرو به لایلی از جمله ضعف اعتماد به نفس ، عدم حضور و حضور بسیار کم در فضاهای و محیط های اجتماعی به هنگام ورود به دانشگاه استرس و فشار بیشتری را نسبت به سایرین تجربه می کنند . علاوه بر اینکه سازگاری با محیط دانشگاه و شرایط جدید به گذشت زمان و وقت نیاز دارد ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت هایی است که توانمندی و سازگاری دانشجویان را در برخورد با مسائل و مشکلات بالا می برد .

ورود به فضا و محیط جدید درجه کمی از استرس را به طور طبیعی در تمامی افراد به وجود می آورد اما آنچه مسلم است تفاوت ها و قابلیت های اشخاص و مهارت های ارتباطی و شخصیت رشد یافته و یا رشد نیافته افراد در کاهش یا افزایش استرس ها و کنترل یا عدم کنترل فشار روانی مؤثر است .

امنیت خاطر اولین گام برای موفقیت و پیشرفت های بعدی است . مسائل و مشکلات عاطفی و اقتصادی در خانواده ، محیط کار ، محیط تحصیل و اشتغالات ذهنی و روانی ، عدم انطباق استعدادهای فرد با رشته تحصیلی و کار و دهها مشکل دیگر همگی عواملی هستند که بهداشت روانی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد .

دانشجویان از جمله افرادی هستند که به لحاظ موقعیت خاص اجتماعی - تحصیلی در معرض استرس ها و فشارهای روانی متعدد قرار دارند .

عواملی مانند تغییر محل سکونت و ترک خانواده و کمترشدن حمایت های عاطفی خانواده ، کمتر داشتن ارتباطات اجتماعی زندگی در محیط خوابگاه و مسائل ناشی از همزیستی بین فرهنگ های مختلف ، مشکلات سازگاری با محیط جدید و عواملی از قبیل ترس ، نکرانی ، افسردگی ، کاهش اعتماد به نفس و احساس حقارت و ... در هنگام ورود به دانشگاه از عوامل ایجاد فشار محسوب می شوند .

آغاز زندگی دانشجویی چالش های خاص خود را دارد . دوران تحصیلات دانشگاهی علی رغم اینکه فرصت طلائی بالندگی و پیشرفت را فراهم می سازد ، به واسطه وجود عواملی که اشاره شد دوره فشارزایی نیز محسوب می شود . علاوه بر این دوری از خانواده به خودی خود به مطابه یک منبع استرس عمل می کند .

در ابتدای ورود به دانشگاه عده ای با شوق فراوان به دنبال کارهای مربوط به ثبت نام می روند و عده ای دیگر ممکن است از شرایط موجود اظهار نارضایتی کنند . ممکن است فضای دانشگاه همان چیزی باشد که از قبل فرد انتظار آن را دارد و یا اینکه ممکن است شرایط موجود چیزی متفاوت از انتظارات و تصویرات فرد باشد .

قواعد خاص زندگی اجتماعی در خوابگاه و هماهنگ شدن با آن ، زمان بر و قابل توجه است . افراد هم اتفاقی در خوابگاه به عنوان اعضای خانواده شناخته می شوند پس چنانچه میان





موارد جدید، علاوه بر اینکه اضطراب را از بین می بود فرucht آشنایی با افراد مختلف را فراهم می سازد و مهارتهای ارتباطی را تقویت می کند.

- با ورود به شرایط جدید ممکن است اوضاع در مرحله اول بر وفق مراد نباشد. سریع قضاوت نکنید، نکته مهم اینکه در مواجهه با شرایط جدید اصولاً دلتگی وجود دارد پس برای خود سرگرمی و برنامه تفریحی خاصی را ایجاد کنید.

- سعی کنید ارتباطات اجتماعی بیشتری داشته باشید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنها و انزوا نباشید. شرکت در برنامه های مختلفی همچون کلاس های هنری و ورزشی و ... و همچنین ایجاد فرucht هایی برای حضور در محیط جدید بیرون از دانشگاه و پیدا کردن مسیرها و آشنایی با مراکز خرید و ... می تواند در سازگار کردن شما با محیط جدید متمرثه باشد.

- انتخاب یک دوست از سالهای بالاتر می تواند راهنمای خوبی برای آشنایی و همچنین انطباق با محیط و گذار از سالهای تحصیلی دانشگاه باشد.

به این ترتیب راحت تر می توانید به اندرزها و رموز مربوط به دانشگاه و خوابگاه و ... دست پیدا کنید.

- مراجعته به اداره مشاوره دانشگاه و کمک گرفتن از افراد متخصص روشهای بسیار مؤثر، جهت کاهش استرس ها و مشکلات به وجود آمده می باشد، و نکته مهم و قابل توجه این است که نباید انتظار داشت که اضطراب ها و تنش ها به خودی خود بر طرف شوند چرا که مشکلات و اپس زده اغلب در چهره مشکلاتی مانند بیماری ها و علامت جسمانی و روانی و یا کمبود انگیزه خود را نشان می دهند.

فشارهای روانی و ابهامات نسبت به دانشگاه ممکن است افرادی را که توانمندی ها و خودآگاهی ضعیفی دارند را به سوی بروز رفتارهای نامطلوب و ناسازگاری از جمله مصرف الکل و مواد مخدر، درگیر شدن در ارتباطات آسیب رسان و ... سوق دهد.

«راهکارهایی جهت افزایش انطباق با محیط جدید» مسئولین دانشگاه می توانند جایگزین مناسبی برای نقش حمایت گرانه خانواده ها باشند.

این اشخاص در ارتباط با دانشجویان جدید الورود باید سعی کنند با به کار بستن مکانیزم ها و روش های خاص علمی درجهت کاهش تنشها و ابهامات و بالا بردن مهارت های سازگاری با محیط به این دانشجویان کمک بیشتری داشته باشند و همچنین برقراری ارتباطات منطقی و حمایت گرانه بخش های مختلف دانشگاه و ادارات مشاوره با دانشجویان جدید الورود باعث می گردد این دانشجویان که از محیط گرم و حمایت گر خانواده دور شده اند پایگاه امن دیگری را در دانشگاه جایگزین کرده و از بروز ناهنجاریها و ناسازگاریهای بعدی در دانشگاه و جامعه به دور باشند.

برگزاری اردوهای دانشجویی و عضویت و حضور در انجمن های دانشکده و برگزاری جلسات گروهی باهدف خودآگاهی دانشجویان جدید الورود راهکارهای ارزشمند دیگری هستند که می توانند در انطباق فرد با محیط متمرث ثمر باشند.

«قوصیه هایی به جدید الورودها جهت بالا بردن مهارت های سازگاری»

- سعی کنید زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید و بالا فصله پس از اتمام کلاس ها به خانه یا خوابگاه باز نکردید. قدم زدن در محیط اطراف، آشنایی با محل استقرار ساختمان ها و کلاس ها و خدمات خاصی مورد نیاز، درک

## نقش حجاب در آرایش روحی زن

در آیه ۵۳ سوره الحزاب ، سود و نفع حجاب مشخص تر بیان شده است : آنچه که میفرماید : « ذلکم اطهّر لقلوّبکُمْ و قلوبِهنَّ » این کار (حفظ حریم بین زن و مرد) برای پاکی دلهای شما و آنها بهتر است .

همچنین در آیه ۳۰ سوره نور درباره تأثیر حفظ عفت مرد به واسطه نکاه آلووه نکردن به زن ، میفرماید : « و يحفظُوا فُرْجَهُمْ ذالِكَ أَزْكَى لَهُمْ » و عفاف خود را حفظ کنند ، این برای آنان پاکیزه تر است ( حجاب و نقش آن در سلامت روانی ، عباس رجبی ) .

از جمله آثار حجاب در حفظ سلامت روحی زنان عبارت است از :  
**۱. ارزشمند شدن زن**

یکی از ثمرات حجاب برای زن ، گران بهتر شدن او برای مرد و در نتیجه ، به وجود آمدن عشق است که از لذت بخش ترین عواطف انسانی به شمار می آید .

نیاز به دوست داشتن و محبوب دیگران واقع شدن ، که در سلسله مراتب « مزلو » قرار دارد ، یکی از نیازهای مهم هر انسان است . میزان این نیاز در زنان بیش از مردان است ; زیرا موجودیت روانی و شخصیتی زن به این است که مورد توجه و محبت دیگران ، به ویژه نزدیکانش مثل پدر ، مادر ، شوهر و فرزندان قرار گیرد به طوری که اگر این جایگاه را نداشته باشد ، امید خود را به زندگی تا حدودی از دست می دهد .

به عبارت دیگر ، شکست در عشق ، شکست در همه چیز اوست . « زن وقتی زنده است که معشوق باشد و توجه به او مایهی حیات اوست » ( ولی دوران ، لذات فلسفه ، عباس زیاب )

یکی از مسائل مهم مربوط به زنان در ادیان آسمانی ، مسئله لزوم رعایت عفاف و حجاب است . آثار به جامانده از انسانهای اولیه نشانگر این است که حجاب پیشینه ای به درازای تاریخ دارد و اختصاص به اسلام ندارد در تصویری از یک نقاش مصری که ، قدمت آن به سه هزار سال قبل از میلاد می رسد ، دختران تمام بدن خود و پسران نیمه پایین بدن را پوشانده اند نقش بر جسته های معبد های کارناسوس در موزه بریتانیا ، آنچه معبد زئوس موزه بریلین و مجسمه اورنائس در موزه تاپل ، همگی نشان دهنده پوشش زنان در قبل از اسلام است از این تصاویر و نقاشی ها معلوم می شود که اصل حجاب قبل از ظهور اسلام بوده و اسلام تنها حد و مرز آن را مشخص کرده است . به گواهی تاریخ ، زنان در یونان ، روم ، مصر و ایران باستان ، به ویژه زنان شهرنشین و زنان طبقه اشراف ، خود را می پوشانیدند و از نظرها دورنگه می داشتند . ( نقش حجاب در ارتقاء سلامت خانواده . جواد احمدی منفرد )

این در حالی است که زنان بعنوان نیمی از جامعه بشری می توانند نقش تعیین کننده ای در حفظ بهداشت و سلامت جامعه داشته باشند زیرا زنان علاوه بر بیرونی از نصف جمعیت جامعه در نیمه دیگر نیز نقش اساسی دارند و با عملکرد صحیح و توجه به نکات دینی و اخلاقی می توانند محور فضائل اخلاقی قرار گیرند و جامعه را بسیوی کمال ، سوق دهنده در این میان نقش حجاب در رسیدن به هدف فوق غیرقابل انحراف است و همین امر باعث شده است تا خداوند در قرآن کریم به نحو کامل و صریح و با بیان تمام جریانات به امر حجاب و عفاف بعنوان مهمترین محور بهداشت و سلامت جامعه پردازد . ( بهداشت و سلامت روانی جامعه باگسترش فرهنگ حجاب .

علی ایمانی تبار ) برای مثال در آیه ۶۰ سوره نور ، درباره زنان ( خود را بپوشانند برای آنها ( خیر ) بهتر است . فلسفه حجاب میفرماید : « وَ أَن يَسْتَغْفِفُنَّ خَيْرٌ لَهُنَّ » و اگر ( زنان ) خود را بپوشانند برای آنها ( خیر ) بهتر است . کلمه « خیر » که به معنای سود و نفع است . به دلیل اطلاقش ، هم نفع مادی و هم نفع معنوی را در بر می گیرد .





علامه طباطبائی در این باره می فرماید :

با خودآرائی و خودنمایی ، خود را گرفتار جاهلیت دیگری  
نمایید و بکوشید در هر دوره ای با حفظ شیوه نات ، عفت  
اجتماعی را پاس بدارید و فضارآلوده نسازید .  
همچنین نویسنده کتاب چهره ای عربیان زن عرب در این  
باره می نویسد :

زیبایی ، به نمایش بر جستگی های بدن و آرایشی که اضطراب  
دورنی و فقدان اعتماد به نفس را پنهان می کند ، نیست ؛ بلکه  
پیش از هر چیز مدعیون قدرت تفکر ، سلامت جسم و کمال  
نفس است .

چه بسیارند دخترانی که به سبب شوق دست یابی به  
نشانه های مقبول زیبایی و زنانگی ، به اختلالات روانی و  
اضطراب های گوناگون دچار گردیده اند .

کمان و تصویر یک دختر این است که زندگی و آینده اش به  
اندازه بینی و یا خمیدگی مژه هایش بستگی دارد ، تا آن جا  
که حتی یک میلی متر کوتاهی طول مژه نیز می تواند به  
مسئله ای جدی و بحرانی واقعی در زندگی او تبدیل شود  
(نوال السعداوي ، چهره عربیان زن عرب ، حمید فروتن) .

آن چه این مشکل را حادتر می کند ، این است که زنان بدحجاب  
خیلی زودتر از زنان دیگر زیبایی خود را از دست می دهند ،  
زیرا در علم پژوهشی اثبات شده است که بر هنگی اعصابی زن  
در محیط کرم یا سرد ، سبب به هم خوردن تعادل چربی های  
زیر پوست شده ، لطافت ، ظرافت و صافی عضلات را به  
ناهمواری و مردانه شدن آن ها مبدل می کند (سید رضا  
پاک نژاد ، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر) .

بنابر این همان طور که پوشش زن جذابیت او را در نظر جنس  
مخالف بیش تر می کند و ارزش و بهای اورا بالا می برد ،  
بی حجابی و خودنمایی در بین انتظار عمومی ، از جذابیت و  
ارزش زن می کاهد و کشنش و گذابه او را پایین می آورد و  
باعث محرومیت او از به دست آوردن مقام معشوقیت نزد مرد  
(شوهر یا نامزدش) می شود .

البته زنی که خود را در معرض تماشای عمومی می گذارد و  
با انواع آرایش ها و عشه های زنانه ، سعی در جلب نظر  
مردان دارد ، ممکن است چند صیاحی احساس رضایت و  
خوشایندی از این کار داشته باشد ، ولی به زودی متوجه  
می شود که قدر و منزلي نزد انسان های با شخصیت و  
محترم ندارد و خریدارش فقط مردان پست و شهوه پرستی  
هستند که او را تنها برای بر طرف ساختن غراییز حیوانی خود  
می خواهند و این در حالی است که بین آنان هرگز رابطه ای  
عاشقانه به وجود نمی آید .

راسل در این مورد می نویسد : "تصور من بر این امر است که  
اگر مردی به سهولت به زنی دست یابد ، احساس آن مرد  
نسبت به آن زن ، یک نوع احساس عاشقانه عمیق نمی تواند  
باشد." (برتر اندراسل ، زناشویی و اخلاق ، مهدی افشار)

#### ۴. تبدیل گندهی غریزه خودنمایی و تبرج

حجاب به دلیل این که نقش اساسی در متعادل کردن غریزه هی  
خودنمایی و تبرج زن دارد ، عامل مهمی برای جلوگیری از  
بخش بزرگی از پریشانی ها و دغدغه های فکری زن به شمار  
می آید ؛ زیرا آزادی زن در خود آرایی و به نمایش گذاشتن  
جلوه های زنانه در بین جامعه ، باعث افراط در تجمل و توجه  
به زیبایی های ظاهری می شود که این توجه افراطی ،  
می تواند بروز اختلال های روانی را در زن درپی داشته باشد .



بله وقتی لامپ نور افسانه‌ی می کند که سیمهای متصل به آن سالم باشند. زن و مرد، همانند جریان مثبت و منفی دست به دست هم داده و چراغ خانواده را روشن کرده‌اند، می‌باشد حجاب اسلامی را رکن اساسی این پیوند قرار دهند و الاً این چراغ بخاموشی می‌گراید و آتش هوس آن را خواهد سوزاند.

جورج کامینکسی جامعه شناس معروف به این مطلب تصريح کرده است و می‌گوید: عامل اصلی اختلاف زن و شوهرها بر طلاق روابط نامشروع می‌باشد. (داستانهایی از حجاب، علی میر خلف زاده).



افزون بر این، که وقتی زن تمام زیبایی‌های خود را در معرض تماشای عموم قرار داد، دیگر چیزی برای جلب نظر ندارد. بنابراین بد حجابی، هم از نظر جسمی و هم از جهت روانی، از زیبایی زن می‌کاهد و این خود عاملی در تشدید سرخوردگی و ناراحتی زن است. اما بر عکس، رعایت حجاب سبب افزایش زیبایی زن می‌شود.

امام علی (ع) در روایتی می‌فرماید: «زَكَاهُ الْجَمَالِ الْعِفَافُ» «عفت و حجاب، سبب افزایش و رشد زیبایی می‌شود» و نیز آن حضرت در روایت دیگری فرموده است: «صَيَانَهُ الْمَرْأَهُ أَنْعَمُ لِحَالَهَا وَأَدَمُ لِجَمَالَهَا» «پوشش و حجاب برای حال زن بهتر است و سبب دوام زیبایی او می‌شود».

### ۳. استحکام خانواده

یکی از عوامل مهم استحکام خانواده، رعایت حجاب است. اگر حجاب در جامعه ای کاملاً رعایت شود و روابط جنسی به محیط خانواده محدود گردد، گروه جوانان به ازدواج تمایل بیشتری پیدا می‌کنند و خانواده‌های تشکیل شده نیز ثبات بیشتری خواهند گرفت.

در حالی که اگر خودنمایی و آرایش و تحریک در یک اجتماع بشری رواج پیدا کند و روابط جنسی در غیر محیط خانواده میسر گردد، هیچ وقت جوانان مشکلات ازدواج را نخواهند پذیرفت و به آن تن نخواهند داد.

بلکه خانواده‌های تشکیل شده نیز دائماً چهار تزلزل می‌گردند. زیرا مردان با دیدن زنان بی حجاب تحریک شده و آسیب پذیر می‌شوند و در نتیجه کانون گرم خانوادگی به سردی می‌گراید و محبت در خانواده جای خود را به تنفر خواهد داد، چون همسر قانونی رقیب و مانع روابط جدید جنسی به حساب می‌آید.

بی تردید نهاد خانواده تنها با پاسداری از حجاب اسلامی درخشش و بالتدگی لازم را پیدا خواهد کرد.

در همه ابداعات و خلائقیت‌ها، حقیقتی ابتدایی نهفته است هنگامی که مصمم به انجام کاری می‌شود از غیب کمک می‌رسد.

## ۱۰ تمرین تکمیلی جهت به دست آوردن شخصیتی بهتر، تقویت و تمرکز حافظه و تسلط بر خود

سپيلا امیدی . کارشناس روان‌شناسی بالینی

تمرین شماره ۱۰



تمرین شماره ۱۰

به محض اینکه در جریان مطالعه متوجه مطلب ناشناخته بیرون می‌خوردید این عادت را در خود به وجود بیاورید که فوراً لغت نامه را برداشته معنای دقیق آن را پیدا کنید این تمرین که شخص را به منظم بودن و امی دارد طبیعتاً تسلط بر خود را آسان تر می‌کند البته در این مسیر به معلومات شما نیز افزوده می‌شود.

تمرین شماره ۱۱

تصمیم بگیرید در یک روز معین به هنگام ظهر یک وعده غذا نخورید (در عوض اگر دوست دارید می‌توانید آب زیاد یا چند فنجان چای یا قهوه بنوشید) این تمرین اراده و تسلط شما را بر خودتان تقویت می‌کند.

تمرین شماره ۱۲

به محض بروید که سرو صدای زیادی در آن وجود دارد مثلاً خیابانی بسیار پرسرو صدا یا محلی که صدای زیاد موسیقی در آن شنیده شود، در چنین شرایطی بدون آن که حواس‌تان به خاطر سر و صدا پرت شود خود را قادر سازید که چیزی را بخوانید یا این‌که سعی کنید در این وضعیت به موضوعی که انتخاب نموده اید فکر کنید.

این تمرین برای مسلط شدن بر خود و تمرکز مناسب است.

مقاله ای را از یک روزنامه انتخاب و مطالعه کنید در حین مطالعه هر جا که نویسنده نظر شخصی خود را بدون ارائه دلیلی منطقی مطرح کرده است از قبیل (ارقام شخصی، آمارها، اسامی اشخاص، مکان‌ها و فعل مشابه و غیره) زیر آن را خط بکشید این تمرین شماره عادت می‌دهد تا تحت تأثیر اظهارات و کفته‌های بدون دلیل و مدرک قرار نگیرید.

تمرین شماره ۱۲

مقاله ای از یک روزنامه را به اندازه ۱۵، ۲۰، ۲۵ درصد مقدار اولیه آن خلاصه کنید این خلاصه را یک هفته نگاه دارید و سپس آن را دوباره کوتاه تر کنید به طوری که نصف متن اول شود این تمرین توجه و تمرکز شما را تقویت خواهد کرد.

تمرین شماره ۱۳

سه موضوع خیالی کلی (مثلًا جنگ اتمی، رهبر اقتصادی، رایج ترین فرهنگ در منطقه و غیره) یا شخصی (تعطیلات آینده شما، بیشتر شدن در آمدتان، زندگی خانواده گیتان و غیره) یا آمیخته‌ای از این دو را انتخاب کنید با یک ساعت شماطه دار یا کرترمتز به هر یک از این موضوعات به نوبت یک دقیقه فکر کنید مراقب باشید که در مدت یک دقیقه موضوعی را که درباره اش فکر می‌کنید رها نسازید و البته در این مدت به دو موضوع دیگر یا چیز دیگری نیز نباید فکر کنید امتیاز این تمرین در این است که تمرکز شما را تقویت می‌کند.



۲۸

دنبیا متعلق به کسانی است که از آن لذت می‌برند و انسانهای شادمان صاحبان و مالکان حقیقی دنبیا بشمار می‌روند.

### تمرین شماره ۷

خود را به گرما و سرما عادت دهید از روزهای سرد زمستان استفاده کنید و بدون پوشیدن لباس‌های زیاد بیرون بروید. به طوری که هنگام خروج از منزل احساس سرما کنید به جای آن که بدنتان را منقبض کنید و باعث کند شدن جریان خون در اندامها و در نتیجه احساس سرمای بیشتر شوید آرام باشید و با قدم زدن تند خود را گرم کنید. عادت کنید که دمای هوای خانه شما بیش از ۱۸ درجه سانتی‌گراد نباشد و بر عکس، تایستانهای لباس اضافی را در هنگام گرما تحمل کنید. عادت دادن خود به تحمل گرما و سرما باعث افزایش تسلط بر خود می‌شود البته نه در صورتی که باعث بروز بیماری گردد.

### تمرین شماره ۸

سعی کنید خاطرات خود را به یاد بیاورید نه فقط در تخيّل بلکه سعی کنید صدایها، بوها، مزه‌ها و تماس‌ها را دوباره احساس کنید. ما عادت داریم که خاطرات را فقط از طریق حس بینایی زنده کنیم و به ذرت این کار را با سایر حواس انجام می‌دهیم، بنابراین سعی خود را روی حافظه شنوایی، بویایی، چشایی و یا لامسه نیز مرکز کنید. در آغاز این کار قادری مشکل است ولی به سرعت می‌توان در آن پیشرفت کرد.

(این تمرین، تمرکز و حافظه را تقویت می‌کند)

### تمرین شماره ۹

اگر فعالیت فکری شما زیاد است یک برنامه نرم‌افزار دو به مدت پنج دقیقه برای خود در نظر بگیرید یا اگر وقت بیشتری دارید یک ساعت قدم بزنید اگر بر عکس فعالیت جسمانی شما زیاد است هر روز نیم ساعت به انتخاب خود متمنی را تهیه و مطالعه کنید این تمرینات باعث تعادل می‌شود و در جهت تسلط بر خود نیز مفیدند.



اما، اگر، شاید و ای کاش را را همیشه از سر راه خود  
بردارید و هرگز به زبان شیاورید.



## مشکلات کمروها

### علائم کمرویی:

افراد کمرو حتی دچار علائم جسمی هم می‌شوند: «نبض تند تپش قلب، عرق کردن زیاد، دلشوره و التهاب درونی» از علائم جسمانی این افراد است. سرخ شدن نشانه‌ای است که این افراد نفی توانند آن را پنهان کنند. سرخ شدن، احساس دستپاچگی، یعنی احساس کوتاه مدت و شدید که به ازدست دادن عزت نفس ختم می‌شود. از طرف دیگر تحسین دور از انتظار نیز باعث دستپاچگی می‌شود.

### آزاده توانا. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره

کمرویی هرچقدر که پدیده شایعی است به همان اندازه هم غیرشناختی است. کمرویی در میان دانش آموزان خردسال شایع‌تر از بزرگسالان است. هر چند بسیاری از بزرگسالانی که کمرو نیستند با برنامه‌ریزی برکمرویی دوران کودکی خود غلبه کرده‌اند، اما کمرویی در میان بخش قابل ملاحظه‌ای از بزرگسالان نیز وجود دارد، کمرو بودن نشانگر صفت فردی است که به خاطر «ترسو و محاطط بودن و عدم اطمینان» تزدیک شدن به او مشکل است.

فرد کمرو هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهایی مشخص یا انجام کاری همراه با آن بیزار است. در گفتار یا کردار خود ملاحظه کار است و توانایی ابراز وجود نداشته و به طور مخصوصی می‌ترسد، بخصوص ترس از افرادی که به دلایل عاطفی تهدید کننده به شمار می‌آیند. بیکانگان یا افراد ناشناس بدلیل تازگی حضورشان یا عدم اطمینان به آنان یا مسئولان یا افراد با قدرت و افراد جنس مخالف.

پیامدهای منفی و شدت کمرویی هرقدر بالشد باز هم می‌توان برمشکل غلبه کرد و برای انجام این کار لازم است ریشه‌های کمرویی را بشناسیم و آن وقت برنامه‌ای مناسب برای تغییر پایه‌ای آن طرح ریزی کنیم.





## هیچ عاملی تاب مقاومت در برابر خواست انسان را ندارد.

### آثار کمرویی:

کمرویی تفکر مثبت و سازنده و برقراری ارتباط تمثیلش را دشوار می‌سازد و احساسات منفی مانند: افسردگی، اضطراب و احساس تنها را تشدید می‌کند. کمرویی ملاقات با افراد جدید، دوستیابی و به دست آوردن لذت واقعی از تجربیات خوب، را دشوار می‌سازد.

همچنین مانع دفاع از حقوق بر حق خود و ابراز عقیده و بیان ارزش‌های فردی می‌شود. کمرویی ارزیابی مثبت از ویژگیهای شخصیتی را محدود می‌سازد.

ضمناً باعث اشتغال شدید فکری در مورد روش رفتاری فرد در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود.

۸۰ درصد افراد کمرو به داشتن روابط اجتماعی بی‌میل هستند و نمی‌خواهند با کسی صحبت کنند. در واقع سکوت در موقعیت‌های اجتماعی ویژگی بارز آنهاست.

حتی زمانی که افراد کمرو روش‌های ویژه‌ای، برای صحبت کردن در گمراهی را فرا می‌گیرند باز هم بعضی از آنها به سکوت خود ادامه می‌دهند. شاید دلیل این امر آن است که هنوز هم در سطح فردی هنگام برقراری ارتباط با دیگران احساس ناراحتی می‌کنند.



**درمان:**

آموزش مهارت اجتماعی یکی از راههای درمان کمرویی است. افراد کمرو لازم است مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرند تا از دستورالعمل‌های ساده و مستقیم ویژه‌ای برای تغییرالکوهای رفتاری خود جهت دریافت پادشاهی اجتماعی بیشتر استفاده کنند. در این زمینه آنها باید مطالبی را فرا بگیرند، تمرین کنند، تشویق شوند و روش‌هایی که آنها را از نظر جسمانی و اجتماعی جاذب توجه تر می‌کنند فرا بگیرند.

بخش اعظم این روش‌ها تحت عنوان جرأت آموزی ارائه می‌شوند. برخی از این روش‌ها شامل آموزش لباس پوشیدن و آراستگی ظاهر، شروع یک گفتگو، آموزش گفتگو با افراد ناشناس، آموزش کوش کردن فعل و آموزش نه کفتن است.



کسانی که در انتظار زمان نشسته اند، آنرا  
از دست می دهند.



## بخوانیم و بیندیشیم

# راز زندگی

روزی پسرک هشت ساله ای به مرد سالخورده ای نزدیک شد که مقابل چاه آرزویی ایستاده بود.

مستقیم به چشمان او نگریست و گفت می دانم که شما خیلی عاقل و فرزانه هستید، می خواهم راز زندگی را ز  
شما بپرسم.

مرد سالخورده نگاهی به پسرک انداخت و گفت من در طول زندگی ام، چیزهای زیادی یاد گرفته ام و می دانم که  
زندگی در ۴ کلمه خلاصه می شود.

اولین کلمه : اندیشیدن است یعنی خوب درباره ارزش ها و معیار هایی بیندیش که می خواهی مطابق با آنها زندگی کنی.

دومین کلمه : باور کردن و ایمان داشتن است یعنی خود را، مطابق با اندیشه هایی که بر اساس معیارها و  
ارزش های زندگیت صورت داده ای، باور کن.

سومین کلمه : آرزو کردن است . یعنی آرزوی چیزهایی را در سر بپوران که بر اساس باورت به خود و  
ارزش ها و معیارهای زندگیت می توانی به آنها بررسی .

چهارمین کلمه : جرأت داشتن است . یعنی به خود جرأت بده تا آرزو های را که بر اساس باورت به خود و  
ارزش هایت در زندگی در سر پورانده ای ، به واقعیت تبدیل کنی .

کسی که در آفتاب زحمت کشیده ، حق دارد در  
سایه استراحت کند .

## آمید

روزی تصمیم گرفتم که دیگر همه چیز را رها کنم. شغلم را دوستانم را، زندگی ام را !  
به جنگلی رفتم تا برای آخرین بار با خدا صحبت کنم. به خدا گفت: آیا می توانی دلیلی برای ادامه زندگی برایم  
بیاوری؟ و جواب او مرا شگفت زده کرد .  
او گفت : آیا درخت سرخس و بامبو را می بینی ؟  
پاسخ دادم : بلی .

فرمود: هنگامی که درخت بامبو و سرخس را آفریدم، به خوبی از آنها مراقبت نمودم. به آنها نور و غذای کافی  
دادم. دیرزمانی نپایید که سرخس سراز خاک برآورد و تمام زمین را فرا گرفت اما از بامبو خبری نبود. من از او  
قطع امید نکردم. در دومین سال سرخسها بیشتر رشد کردند و زیبایی خیره کننده ای به زمین بخشیدند اما  
همچنان از بامبوها خبری نبود. من بامبوها را راهانکردم. در سالهای سوم و چهارم نیز بامبوها رشد نکردند. اما  
من باز از آنها قطع امید نکردم. در سال پنجم جوانه کوچکی از بامبو نمایان شد. در مقایسه با سرخس کوچک و  
کوتاه بود اما با گذشت عماه ارتفاع آن به بیش از ۱۰۰ فوت رسید. ۵ سال طول کشیده بود تا ریشه های بامبو  
به اندازه کافی قوی شوند. ریشه هایی که بامبو را قوی می ساختند و آنچه را برای زندگی به آنها نیاز داشت را  
فرام می کردند .

خداآند در ادامه فرمود: آیا می دانی در تمامی این سالها که تو درگیر مبارزه با سختیها و مشکلات بودی در  
حقیقت ریشه هایت را مستحکم می ساختی؟ من در تمامی این مدت تو را رها نکردم همانگونه که بامبوها را  
رها نکردم . هرگز خودت را با دیگران مقایسه نکن و بامبو و سرخس دوگیاه متفاوتند اما هر دو به زیبایی  
جنگل کمک می کنند. زمان تو نیز فرا خواهد رسید تو نیز رشد می کنی و قد می کلشی !  
از او پرسیدم : من چقدر قد می کشم ؟

در پاسخ از من پرسید: بامبو چقدر رشد می کند ؟  
جواب دادم : هر چقدر که بتواند .

گفت : تو نیز باید رشد کنی و قد بکشی ، هر اندازه که بتوانی .



## مشکل از شما، پاسخ از ما

برستو عباسپور. کارشناس ارشد روان‌شناسی

۲. زندگی در خوابگاه: زنگی گروهی و دسته جمعی متفاوت از زندگی در خانواده و اتفاق شخصی است. اینجا سازگاری و پذیرش بالایی را می‌طلبید. در نظر گرفتن دیدگاهها و عقاید دیگران، توجه به ابعاد فرهنگی سایرین شما را در این راستا کمک می‌کند. سعی کنید تفاوت‌ها را بپذیرید و به دیدمنفی به آنها نکاه نکنید. وجود افراد متفاوت در کنار خود را فرصتی برای یادگیری مسائل جدید بدانید. در صورت برخورد اختلاف نظر و تنش با دوستان سعی در حل و تغییر آن داشته باشید.

من سال اول دانشگاه هستم دوماه است که رشته پژوهشی را شروع کرده ام تجربه زندگی دوراز خانه را ندارم الان هم که در خوابگاه زندگی می‌کنم اصلاً نمی‌توانم برنامه‌ریزی کنم، تا شروع به درس خواندن می‌کنم مسئله‌ای پیش می‌آید که وقت را تلف می‌کند، نمی‌توانم شرایط را کنترل کنم و آن چنان که باید درس بخوانم از طرفی هر کدام از اساتید هر جلسه صفحات زیادی را تدریس می‌کنند که نیاز به مطالعه سخت و مستمر دارد. نمی‌دانم چه کار کنم؟ احساس می‌کنم هر لحظه به شکست و ازدست دادن آنچه که مدت‌ها برای آن تلاش کرده‌ام نزدیک می‌شوم!

### پاسخ مشاور

ضمن تبریک ورود شما به دانشگاه و رشته پژوهشی، لازم است به یاد داشته باشید که هر تغییر و تحولی در زندگی نیازمند سازگاری و رویارویی بهتر است، درابتدا باید مسائلتان را دسته بندی کنید و سپس برای هر کدام از آنها برنامه‌ریزی کنید. در زیر به تعدادی از آنها اشاره شده است:  
۱. تجربه زندگی جدید و دور از خانه: ما در روزهایی که دور از خانه و محیط زندگی قرار می‌کیریم دچار خلق منفی می‌شویم و به اصطلاح (Home Sick) می‌شویم لذا لطفگی و ابراز ناراحتی نسبت به دورشدن از محیط خانه در زندگی یک امر طبیعی و عادی است که برای همه پیش می‌آید. برای رفع آن سعی کنید در فواصل آخر هفته‌ها تا جایی که امکان دارد به دیدن خانواده تان بروید، از آنها بخواهید هر از چند گاهی کسی از آنها به دیدن شما بیایند، کماکان ارتباط خود را از طریق تلفن، اینترنت و... با آنها اداهه دهید، سعی کنید در محیط خود از یادگاری‌هایی هر چند کوچک مثل عکس که تداعی کننده خانواده‌تان باشد، استفاده کنید، متناسبی‌ها و یادبودها را به یاد داشته باشید و به آنها یادآوری کنید، تبریک بگویید اینها باعث می‌شود خلق شما مثبت‌تر شده و احساس شادی بیشتری کنید.





در زندگی متفکر و با برنامه باش .



طبیعی است که باید نحوه درس خواندن خود را تغییر دهید. سعی کنید به سمت راههایی بروید که بتوانید تذلل و با کیفیت بالاتر مطالعه کنید. ماندن در اتاق و مطالعه کردن باعث اختلال در تمرکزتان می شود. بهتر است از سالن مطالعه و تکنیکهای یادداشت برداری استفاده کنید.

سعی کنید مطالب زیاد را در قالب یادداشت های کوچک خلاصه کنید تا آنها را در مکانهای مختلف جهت مرور به همراه داشته باشید.

نهایتاً اگر پس از رعایت مسائل فوق باز هم لحساس کردید کنترل شرایط و به دست گرفتن امور برایتان مشکل است از یک مشاور یا روان شناس کمک بگیرید.

**۳. عدم توانایی در برنامه ریزی :** مدیریت زمان خود را بدست بگیرید، در یک صفحه A4 یک جدول به شکل زیر ترسیم کنید.

جمعه	پنج شنبه	شنبه	یک شنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	جمعه	ساعت ۸-۱۰	ساعت ۲۰-۲۴	ساعت ۱۸-۲۰	ساعت ۱۶-۱۸	ساعت ۱۴-۱۶	ساعت ۱۲-۱۴	ساعت ۱۰-۱۲	

هر هفته روز جمعه این جدول را برای هفته آینده پر کنید، ابتدا ساعت های خواب و استراحت خود را یادداشت کنید، سپس ساعات کلاس های خود را بنویسید، ساعت هایی را نیز به مطالعه کردن اختصاص دهید، سعی کنید در طول هفته بر اساس آن پیش بروید.

آخر هفته جدول را مرور و وضعیت خود را ارزیابی کنید، هر چقدر به ایده آل خود نزدیکتر باشید موفق تر خواهید بود.

#### ۴. تدریس اساتید و نحوه درس خواندن دانشجو :

تدریس اساتید در دانشگاه متفاوت از تدریس معلم در دیبرستان است.

معلم فقط چند صفحه از یک کتاب را، آن هم به صورت خط به خط به دانش آموز تدریس می کند، تمرین می دهد و شاید فرصتی باشد که با یکایک آنها کار عملی انجام دهد، اما در مورد اساتید دانشگاه و بخصوص رشته پژوهشی شرایط متفاوت است.

این جا با حجم درسی و مطالب بسیار زیادی روبرو خواهیم بود و اساتید به ناچار با توجه به کمبود ساعات در طول ترم، در یک جلسه از کلاس تعداد صفحات بیشتری را تدریس و از شما انتظار پژوهش و تحقیق نیز دارند، لذا تطبیق خود با این شرایط بسیار مهم است.



کسی که به امید شانس نشسته باشد ، سالها  
قبل مرده است .



## معرفی کتاب

### تبدیل شکست‌ها به موفقیت



عنوان : تبدیل شکست‌ها به موفقیت

نویسنده : کیل لیندن فیلد

مترجم : نادیا زگالووند

چاپ اول: ۱۳۸۳

برخی از افراد خیلی بهتر از دیگران، توان برخورده با شکست‌های خود را دارند و به خوبی می‌دانند که چگونه از ناامیدی و خطاهای خود، حداقل استفاده را ببرند و به کامیابی دست یابند.

کیل لیندن فیلد در این کتاب توضیح می‌دهد که این خصوصیت در تمام انسان‌ها به طور یکسان وجود دارد. اما فقط تعداد کمی از مردم می‌آموزند تا از این موهبت، چگونه بهره جویند، زیرا این افراد ترفندها و مهارت‌هایی را آموخته‌اند که بوسیله آنها قادرند شرایط را به نفع خود تغییر دهند.

نویسنده کتاب این افراد را «کامرو» می‌نامد که دارای خصوصیاتی از قبیل: خوش بینی، تواضع، همه فن حرفی، احساس مسئولیت، ابتکار، لیاقت و تصمیم‌گیری هستند.

او از خوانندگان می‌خواهد که با مطالعه دقیق متن، توجه به راهنمایی‌های ساده و روشن کتاب، و انجام دادن تمرین‌های آن، بیاموزند که به افرادی کامرو تبدیل شوند. در کتاب، همچنین کفته‌هایی الهام بخش آورده شده و به زندگی افراد مشهوری که بر بسیاری از نامایمیات زندگی خود غلبه کرده اند اشاره شده است.

لیندن فیلد معتقد است که اگر بیاموزیم و عادت کنیم که شکست‌های کوچک و کم اهمیت خود را به موفقیت تبدیل سازیم، هنگام برخورده با شکست‌های بزرگ و مهم، می‌توانیم با پایداری بیشتر و آسیب کمتری، از آنها سراپراز بیرون بیاییم.

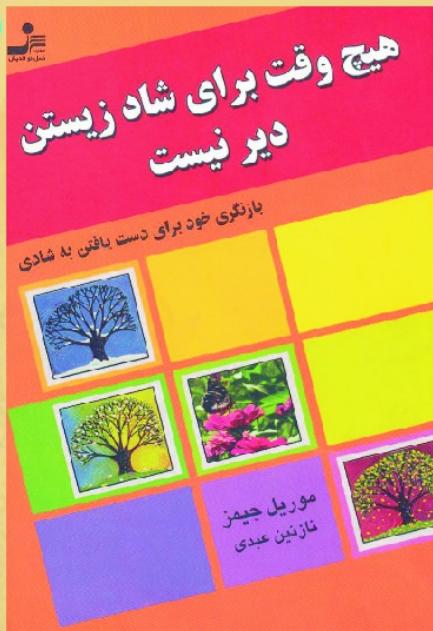


۳۶

اگر جلوی اشتباهات خود را نگیرید ، آنها جلوی شما را خواهند گرفت .

## معرفی کتاب

### هیچ وقت برای شاد زیست نیست



عنوان : هیچ وقت برای شاد زیستن دیر نیست

نویسنده : موریل جیمز

مترجم : نازنین عبدی

ناشر : نسل تواندیش

چاپ اول: ۱۳۸۶

آیا تا به حال از خود پرسیده اید چکونه می توانید شادتر باشید یا ببیشتر اوقات خود را با شادی بگذرانید ؟

آیا تابه حال از این که نمی توانید شادی گذشته را بازیابید ، احساس افسردگی و ناراحتی کرده اید ؟

آیا راجع به موقعیت های شادی آفرین که می توانید در آینده به دست آورید ، فکر کرده اید ؟

اگر به هریک از این پرسش ها پاسخ مثبت داده اید این کتاب مشکل کشای شماست.

این کتاب راهکاری عملی برای افزایش موقعیت های شادی آفرین به دست می دهد . حتی اگر به این باور رسیده اید که دیگر نمی توانید مانند گذشته شاد باشید .

عوامل بسیاری در خدشه دار شدن احساس شادی افراد دخیل اند: ازدواج ناموفق، شغل نامناسب، روابط پیچیده، نداشتن پول کافی، رویدادی ناراحت کننده یا مورد قضاوت نادرست قرار گرفتن .

حتی اگر زندگی همیشه روی خوش به شما نشان نداده باشد، باز هم فرصت دیگری برای شاد بودن دارید، که فقط خودتان می توانید آن را به دست آورید!

چشیدن طعم شادی و فعالانه به دنبال آن رفتن ، ابعادی تازه به زندگی ما می دهد ، این کتاب در مورد رهایی از تأثیرات تجربیات منفی است که در پی آن می توانید بخت بیشتری برای رسیدن به شادی ای که همواره در پی آن بوده اید به دست آورید .

این کتاب اطلاعاتی اساسی را برای شناخت بهتر از خود و پذیرش تأثیر گذشته در انسان و جداسازی گذشته از حال به منظور ایجاد تغییرات دلخواه به کار می گیرد .



# اداره مشاوره در پاییز ۹۱

بیوگرایی همایش دانشجویان جدید الورود . سخنران آنایی دکتر حسین الله خراصی  
پاکستانی راندہانی دستیابی به منظمه پیش در طور اول دانشجویی



بیوگرایی کارگاه مهارت‌های زبانی و نویسندگی دانشجویان جدید الورود  
۲۳ آبان ماه دانشجویان رشته بروشکی



آذوقه ماه دانشجویان رشته بروشکی



## ۱۵ آبان ماه دانشجویان رشته پرستاری، مامایی



## ۱۶ آبان ماه دانشجویان رشته پرستگی هسته‌ای و هوشیاری



## ۳۰ آبان ماه دانشجویان رشته علوم آزمایشگاهی، اثاثیه، رادیو فوتی



## معرفی دفاتر مشاوره



### دانشجوی گرامی :

اداره مشاوره دانشجویی واقع در معاونت دانشجویی همه روزه در ساعات اداری آماده ارائه خدمات روانشناسی و مشاوره‌ای به شما دانشجویان عزیز در زمینه‌های مختلف تحصیلی، خانوادگی، شغلی و... می‌باشد.

جهت تعیین وقت قبلی و هماهنگی با کارشناسان مشاوره می‌توانید با شماره تلفن‌های: ۸۳۶۸۸۶۵ - ۸۲۵۳۸۶۰ تماس حاصل فرمایید.

سایر دفاتر مستقر در خوابگاهها و دانشکده‌ها عبارتند از:

۱. دفتر مشاوره دانشکده پزشکی روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه از ساعت ۸ الی ۱۵
۲. دفتر مشاوره دانشکده داروسازی روزهای یکشنبه، سه شنبه از ساعت ۸ الی ۱۵
۳. دفتر مشاوره دانشکده پرستاری، مامایی روزهای یکشنبه، سه شنبه از ساعت ۸ الی ۱۵
۴. دفتر مشاوره دانشکده پیراپزشکی روزهای یکشنبه، سه شنبه از ساعت ۸ الی ۱۵
۵. دفتر مشاوره خوابگاه بوستان روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه از ساعت ۱۶ الی ۲۱
۶. دفتر مشاوره خوابگاه طالقانی روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه از ساعت ۱۶ الی ۲۱
۷. دفتر مشاوره خوابگاه مفتح روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه ساعت ۱۶ الی ۲۱

\* هر گونه تغییر نامه در ساعات دفاتر مشاوره متعاقباً اعلام می‌گردد.

همچنین دانشجویان محترم می‌توانند جهت دریافت خدمات مشاوره ای تلفنی در تمامی روزهای هفته به جز روزهای تعطیل از ساعت ۱۵-۲۲ با شماره تلفن ۸۲۵۳۸۶۰ تماس حاصل فرمایند. در صورت تعایل می‌توانید جهت دریافت راهنمایی‌ها و ارائه راهکارهای تخصصی توسط کارشناسان مشاوره از طریق ایمیل نیز اقدام ننمایید.

ایمیل اداره مشاوره : [Kcounselingcenter@yahoo.com](mailto:Kcounselingcenter@yahoo.com)

در صورت فرستادن پیام خود به ایمیل اداره مشاوره، پس از سه روز پاسخ کارشناسان مشاوره به ایمیل شما ارسال خواهد شد.

خواهشمند است در پیام خود به مواردی از قبیل: سال و رودی، سن، جنس، وضعیت تأهل، سابقه مشکل و اقدامات قبلی در رابطه با موضوع مورد نظر اشاره کنید.

\*\* شما عزیزان می‌توانید جهت کسب اطلاع از منابع کلیه مطالب چاپ شده در نشریه حاضر، به اداره مشاوره معاونت دانشجویی، فرهنگی، واقع در بلوار شهید بهشتی ساختمان شماره ۲ دانشکاه علوم پزشکی مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۸۲۵۳۸۶۰ ۸۳۶۸۸۶۵ تماس حاصل فرمایید.

