



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

پاییزه ۹۹



به مناسبت هفته خوابگاهها

اردیبهشت ماه ۱۳۸۹

بمناسبت هفته خوابگاهها

کد مقاله: ۸۹۱۰۲۱

عبور از سد کنکور و پذیرفته شدن در دانشگاه، تحولی بزرگ در زندگی یک جوان ایرانی است و چنانچه این مسئله با غیر بومی بودن فرد همراه گردد و شخص برای ادامه تحصیل ناگزیر به ترک خانواده و اقامت در یک خوابگاه دانشجویی شده باشد، به احتمال زیاد با چالش‌های متعددی مواجه خواهد بود.

یکی از مسایل زندگی خوابگاهی مواجهه ناگهانی با فرهنگ‌ها و ارزش‌های متفاوت است، و شیوه برخورد با افراد مختلف، حل تعارضات بین فردی و حفظ حریم شخصی، در کنار اندوه دور شدن از محل سکونت، خانواده و دوستان و آشنایان تجربه منحصر بفردی را رقم می‌زند. این تجربه جدید نیاز به شناخت راهکارهای سازگارانه دارد.

انسان‌ها با یکدیگر متفاوت اند، شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید اما این قابلیت را دارید که خود را دگرگون سازید و آنچه را که مفید است بعنوان تجربه‌ای خوب و به یاد ماندنی از دوران زندگی خوابگاهی برای زندگی آینده‌تان برگزینید.

فهرست

- ۲ بمناسبت هفته خوابگاهها
- ۳ حریم شخصی سالم و راههای ایجاد آن
- ۴ پنجره جادویی
- ۵ آداب معاشرت با هم‌اتاقی
- ۷ حل تعارض با هم‌اتاقی‌ها
- ۸ اصول همدلی
- ۱۰ چند موضوع شایع در میان هم‌اتاقی‌ها
- ۱۲ درباره افسردگی
- ۱۴ چگونه صبور باشیم؟



حریم شخصی سالم و زندگی خوابگاهی

آگاهی از مرزبندی شخصیت سالم، برای تقویت خودپنداره و خودانگاره ی مثبت، لازم می‌باشد. ما از طریق این مرزبندی، به دیگران می‌فهمانیم که به خودمان احترام می‌گذاریم و برای خویشتن ارزش قائلیم.

منظور از حریم شخصی، محدوده ی فیزیکی، هیجانی و روانی است که ما برای محافظت از خود در برابر تجاوز و سوءاستفاده دیگران ایجاد می‌کنیم. این حریم به ما امکان می‌دهد که هویت، افکار و احساساتمان را از دیگران جدا سازیم. وجود این حریم، به ما کمک می‌کند که خود را منحصر به فرد نشان دهیم.

بدون وجود حریم شخصی و تمایل درونی به برقراری ارتباط صادقانه، غیرممکن است که از روابط سالم لذت ببریم. لازمه ی این کار، آن است که بدانیم فردی هستیم با هیجانات، نیازها، نگرشها و ارزشهای مختص به خودمان؛ و قبول کنیم که همسر، فرزند، دوست و سایر انسانها نیز ویژگی‌های خاص خود را دارند. مرزبندی شخصی، بدین معنی است که یگانگی خود را حفظ کنید، مسئول خویش باشید و زندگی‌تان را تحت کنترل درآورید. موضوع حریم شخصی به ویژه برای کسانی که زندگی خوابگاهی را تجربه می‌کنند، مسئله مطرحی است. اما چگونه حریم شخصی سالم ایجاد نماییم؟

۱. بدانید که حریم شخصی، حق شماست

شما نه تنها حق دارید تعیین کنید که دیگران با شما چگونه رفتار کنند، بلکه باید مسئولیت این کار را نیز بپذیرید، حریم شما به عنوان یک صافی عمل می‌کند که اجازه نمی‌دهد هر چیزی وارد زندگی‌تان شود، چنانچه حریمی نداشته باشید که

از شما محافظت کند و احساس هویت نکنید، چشم به دیگران خواهید دوخت. برای دچار نشدن به این وضعیت، ابتدا محدوده ی روشن و دقیقی را مشخص کنید که دیگران به آن احترام بگذارند، و آنگاه برای تقویت چنین محدوده ای، تلاش نمایید. جالب اینجاست آنهایی که حریم ضعیفی دارند، دوست دارند به حریم دیگران تجاوز کنند.

۲. قبول کنید که نیازها و عواطف دیگران،

مهمتر از نیازها و عواطف شما نیست

بسیاری از دانشجویان ساکن خوابگاه، خیال می‌کنند که نیازهای هم اتاقی‌هایشان، مهمتر از نیازهای خود آنان است. این فکر، اصلاً درست نیست و حتی می‌تواند سلامتی کل افراد ساکن در یک اتاق را به خطر اندازد. اگر فردی از لحاظ روانی و جسمی، به دیگران متکی باشد، هم به سلامتی خویش لطمه زده است و هم اطرافیانش را از پرداختن به زندگی شان محروم می‌سازد. اما او باید برعکس عمل کند، یعنی بایستی تمام هم اتاقیها را به همکاری تشویق نماید و در عین حال، مراقب خود و آنان نیز باشد.

۳. یاد بگیرید که "نه" بگویید

بسیاری از ما، آدمهای خونگرمی هستیم که حاضریم برای بدست آوردن دل دیگران، خود را به خطر اندازیم. ما دوست نداریم خودخواه باشیم به همین خاطر، نیازهای شخصی مان را واپس می‌زنیم و سختی را به جانمان می‌خریم. اما حقیقت، این است که برای داشتن شخصیت سالم، مقداری خودخواه بودن هم لازم است. چنانچه خود را وقف دیگران کنید، وقتی برای پرداختن به خواسته‌های خویش، پیدا نخواهید کرد.

۴. اعمال و رفتارهایی را که ناپسند

می‌دانید، شناسایی کنید

بگذارید دیگران بدانند که فلان کارشان خوب نبود و شما را ناراحت کرده اند. حرف دلتان را بدون

هیچ ترسی به آنان برنید و خودتان باشید، نه آن کسی که آنها می‌خواهند. با خودتان روشن کنید که اگر کسی به خواسته‌هایتان احترام نگذاشت، باید چه کار کنید. رفتار جرأت‌مندان را جایگزین رفتارهای پرخاشگرانه یا انفعالی کنید.

۵. به خودتان اعتماد و اعتقاد داشته

باشید

شما رئیس خویش هستید. خودتان را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسید. می‌دانید که چه نیاز، آرزو و جایگاهی دارید. پس نگذارید هیچکس برایتان تصمیم‌گیری کند. حریم شخصی سالم به شما امکان می‌دهد که به نقاط قوت، تواناییها و فردیت خود (و متقابلاً دیگران) احترام بگذارید. اما وقتی دست‌نیاز و کمک به سوی کسی دراز کرده یا به رسیدگی و توجه دیگران نیاز داشته باشید، دیگر از حریم سالمی برخوردار نخواهید بود.

علائم حریم شخصی ناسالم

۱. نادیده انگاشتن ارزشها و حقوق خود در جهت خشنودی دیگران
 ۲. بخشندگی افراطی برای اثبات سخاوتمندی خویش
 ۳. هر چیزی را از دیگران قبول کردن
 ۴. استقبال از تمجید شدن
 ۵. انتظار از دیگران برای ارضای نیازها
 ۶. احساس گناه از گفتن نه
 ۷. ناراحتی از برخورد ضعیف با اطرافیان
 ۸. انزوا و کناره‌گیری به منظور جلب توجه
 ۹. عشق ورزی به غریبه‌ها
 ۱۰. پذیرش چیزهای نفرت‌انگیز
 ۱۱. اجازه نگرفتن برای انجام یک کار (در نظر نداشتن حریم شخصی دیگران)
- هنگامی که حریم شخصی سالمی داشته باشیم، تماس بیشتری با واقعیت، مقابله‌ی آسانتر با مشکلات و ارتباط بهتری با دیگران خواهیم داشت. همچنین می‌توانیم تصویر مثبتی از خود، اعتماد

خوبی به خویش و رابطه‌ی صمیمانه‌ای با خودمان داشته باشیم.

زمان را برای آگاهی از حریم شخصی سالم و ایجاد آن، از دست ندهید.

پنجره جادویی

نگاه کردن به جهان از روزنه‌ای کوچک بسیار متفاوت است با مشاهده‌ی دنیا از پنجره‌ای بزرگ. تماشای جهان و دیگران از یک زاویه محدود سبب می‌شود که فرد اطلاعات ناکافی و تحریف شده‌ای از دیگران دریافت کند و به نتایج نادرستی درباره‌ی خود و دیگران برسد. در حالی که نگرش به جهان از دریچه‌ای بزرگتر این مشکل را در پی نخواهد داشت.

یکی از مشکلات ارتباط بین فردی، تماشای دیگران از زاویه و مقیاسی کوچک است. وقتی درباره‌ی کسی قضاوت می‌کنیم و او را زیر سؤال می‌بریم، وقتی در پی ارزیابی دیگران هستیم، مطمئناً نگاه ما مقطعی و گذرا خواهد بود و به راستی بسیاری از جنبه‌های مثبت مانند انگیزه‌ها یا حتی دلیل رفتار فرد را حذف می‌کنیم و قاضی وار عمل می‌کنیم. دیدگاه تاریخچه‌ای نسبت به دیگران ما را از قضاوت نسبت به آنها باز می‌دارد و به ما کمک می‌کند، آن‌ها را در مقیاسی بزرگتر و با در نظر گرفتن شرایط و جایگاه خاص شان در زندگی مورد ارزیابی قرار دهیم.

برخلاف کسانی که دیدگاه محدود و کوتاه‌نظرانه‌ای نسبت به دیگران دارند، افرادی که دیدگاه تاریخچه‌ای دارند، به جای برجسب زدن و طبقه‌بندی افراد به خوب-بد، مریض-سالم، خوشبخت-بدبخت، سعی می‌کنند با در نظر گرفتن تجارب دوران کودکی، شرایط خانوادگی، مسائل فرهنگی و ویژگی‌های قومی و مذهبی در مورد افراد به ارزیابی بنشینند. در نظر گرفتن این موضوع که

آداب معاشرت با هم اتاقی

کد مقاله: ۸۹۱۰۳۴

زندگی در یک اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند فرد کاملاً غریبه کار آسانی نیست و مهارت‌های خاصی را لازم دارد. مهارت‌هایی که می‌تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارتند از مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان‌های منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط مؤثر و ... در کنار این مهارت‌ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی یکی از ضروری‌ترین آموزش‌های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.

به نکات ذیل توجه فرمائید:
◆ **مؤدب باشید**

در هر شرایطی مؤدب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتماً با هم اتاقی خود دوست صمیمی شوید، فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید.

◆ **اطراف خود را تمیز نگه دارید**

اگرچه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق متعلق به شماست، بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی محسوب می‌شود. حتماً لباس‌های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و موارد دور ریختنی را جمع‌آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می‌کنید و جمع‌جور کردن یک اتاق وقت‌چندانی از شما نمی‌گیرد.

◆ **وقتی هم اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید**

به نیاز هم اتاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن عمل می‌کنید، رفتاری

تاریخچه زندگی، شرایط زندگی و تجارب هر فرد بر روی افکار، نگرش، شخصیت و رفتار وی تأثیرگذار است، به درک بیشتر و همدلی و همدردی با دیگران می‌انجامد و به بروز واکنش‌های سالم و مثبت نسبت به دیگران منجر می‌شود. به عبارت دیگر، تماشای دیگران از زاویه بزرگ‌تر به ما کمک می‌کند تا برای بسیاری از کاستی‌ها، نقایص و رفتارهای نامناسب آن‌ها توجیه کافی به دست بیاوریم. با این دیدگاه نسبت به دیگران گشاده‌نظر خواهیم بود و با سعه صدر بیشتری با آن برخورد خواهیم کرد. البته این امر درباره خود ما نیز صادق است. نگاه به خود از چهارچوبی بزرگ‌تر به ما کمک می‌کند تا در کنار ضعف‌ها، به توانمندی‌ها و در کنار شکست‌ها به پیروزی‌ها و در کنار مصیبت‌ها به موهبت‌های زندگی خود نیز بیندیشیم. چنین نگرش و رویکردی در نهایت به شادمانی و آرامش بیشتر ما منتهی خواهد شد. به علاوه، دیدن دیگران از زاویه بزرگ‌تر سبب می‌شود که از قضاوت درباره آنها اجتناب کنیم و با در نظر گرفتن تاریخچه‌ای که آنها را به رفتار امروزشان کشانده است نسبت به آن‌ها انعطاف پذیرتر و با گذشت‌تر باشیم. اکنون چند تمرین انجام دهید:

۱) درباره دیدگاه تاریخچه‌ای با چند تن از دوستان نزدیک خود به بحث بنشینید.

۲) چند نفر از افرادی که در پیرامون خود می‌شناسید و آنها را چندان قبول ندارید نام ببرید. اگر قرار باشد دیدگاه تاریخچه‌ای را در مورد آن‌ها به کار بگیرید، آنها را چگونه خواهید دید؟ نسبت به آنها چه احساسی خواهید داشت؟

۳) چند نفر از افرادی را که با دیگران مشکلات ارتباطی دارند نام ببرید؟ به نظر شما اگر آنها دیدگاه تاریخچه‌ای نسبت به دیگران داشتند، چگونه عمل می‌کردند و چرا؟

۴) مزایا و معایب دیدگاه تاریخچه‌ای را بنویسید.

۵) به نظرتان با این دیدگاه، دنیا را چگونه خواهید دید؟

گستاخانه داشته‌اید. وقتی هم اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد، مکالمه تلفنی خود را با دوستان در جای دیگری انجام دهید، اگر می‌خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست با گوشی (هدفن) این کار را انجام دهید.

◆ هرگز مزاحم هم اتاقی خود نشوید

خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده اید و هم اتاقی شما خواب است و یا در ساعت خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

◆ هرگز بدون اجازه از وسایل هم اتاقی

خود استفاده نکنید

مسئله فوق همه متعلقات فرد را شامل می‌شود از جمله خوراکی‌های وی. هرگز بطور پنهانی وسایل هم اتاقی خود را جستجو نکنید و بدون اجازه از وسایل و خوراکی‌هایش استفاده نکنید. این مسئله برای برخی افراد ممکن است وسوسه کننده باشد اما شما می‌توانید بر این میل غلبه کنید.

◆ درباره نحوه ملاقات با دوستان، منطقی

باشید

البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی خارج از خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتاق در انحصار شما به تنهایی نیست. اگر دوستان می‌خواهد ساعات زیادی را در آنجا بمانند، حتماً از هم اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقی‌تان داشته باشند در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود مؤدب و خوشرو باشید.

◆ هرگز کاری را که موجب ناخشنودی هم

اتاقی‌تان می‌شود انجام ندهید

اگر هم‌اتاقی شما حساسیت‌های خاصی نسبت به برخی رفتارها مثلاً کوتاه کردن و تمیز کردن ناخن در اتاق دارد و یا موضوعاتی از این قبیل، آن کار را جلوی وی انجام ندهید.

◆ هرگز پشت سر هم اتاقی خود غیبت

نکنید

گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادت‌های آزار دهنده هم اتاقی خود را به دوستان صمیمی‌تر خود بگوئید. اما هرگز این کار را نکنید اگر این گفته‌ها به گوش هم اتاقی شما برسد (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می‌افتد)، قطعاً موجب آزرده‌گی، عصبانیت و کینه‌توزی خواهد شد.

اگر مسئله‌ای با وی دارید، با خودش بطور مستقیم صحبت کنید، اگر چه این راه حل، کار ساده‌ای نیست، اما رفتاری به مراتب پخته‌تر و مؤثرتر از غیبت کردن است.

◆ هرگز اسرار هم اتاقی‌تان را فاش نکنید

اگر هم‌اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته و یا شما بطور اتفاقی و به دلیل هم‌جواری زیاد، با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده‌اید، هرگز آن را فاش نکنید چراکه این عمل بسیار غیر اخلاقی است.

◆ به وسایل هم اتاقی خود آسیب

نرسانید

تا جای امکان مراقب وسایل هم‌اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی شکستید و یا آسیبی به وسیله‌ای زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیاوردن و انکار کردن مسئله می‌تواند موجب تعارض شود.

◆ هرگز هم اتاقی خود را دست‌نیندازید

و تحقیر نکنید

شوخی با رعایت ادب و بطور مختصر، قابل قبول است بخصوص وقتی بین دو دوست باشد اما عقایدتان را درباره کارها و یا رفتارهای متناقض هم‌اتاقی‌تان برای خودتان نگاه دارید.

دانشجوی سال اول بودن باندازه کافی استرس دارد چه رسد به اینکه بخواهید نگران هم‌اتاقی خود نیز باشید. بنابراین تلاش کنید که هم‌اتاقی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می‌تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش‌آهنگ و موزون سازد.

حل تعارض با هم اتاقی ها

■ **به جای اینکه به هم اتاقی خود حمله کنید، مشکل را هدف قرار دهید**
در هنگام نارضایتی، بر مسئله تمرکز کنید، و نه بر فرد. حمله کردن به هم اتاقی تعارض را بیشتر می کند، و به حل مشکل هم کمکی نمی کند.
درست: "روشن است که درباره نظافت اتاق اختلاف نظر داریم اما می توانیم به توافق برسیم"
غلط: "تو واقعا شلخته ای و من نمی توانم در این آشغال دونی زندگی کنم"

■ **به شرایط هم اتاقی خود احترام بگذارید**
یک روش خوب برای حل تعارض و دست یافتن به اهداف مورد نظر این است که هم اتاقی تان متوجه شود که او را درک می کنید و با او همدلی دارید، یعنی می توانید خود را به جای او قرار دهید. عبارات زیر می توانند کمک کننده باشد:

"می دانم که این ترم کلاس های زیادی داری و بنابراین درک می کنم که وقت زیادی برای تمیز کردن اتاق نداری، اما بهتر است در این زمینه به توافق برسیم"
"می دانم که دوستت برای تو مهم است، اما بهتر است در مورد ساعت هایی که می تواند به عنوان میهمان در اتاق باشد، به توافق برسیم"

■ **باز خورد مثبت**
وقتی فردی را با رفتارش مواجه می کنید، بسیار دشوار خواهد بود که از بروز احساس مورد حمله قرار گرفتن در وی جلوگیری کنید. اما می توانید ضمن درخواست از وی برای تغییر رفتار آزردهنده، با بیان جملات مطلوب این احساس ناخوشایند را کاهش دهید. از جملاتی مانند جملات زیر استفاده کنید:
"تو واقعا هم اتاقی با ملاحظه ای هستی و ممنونم از اینکه وقتی مطالعه می کنم، سکوت را رعایت می کنی. اگر بتوانی در تمیز نگه داشتن اتاق نیز همکاری کنی، ممنون می شوم"

آیا با هم اتاقی خود مشکل دارید؟ بدانید که تنها نیستید؛ تقریباً تمام دانشجویان گاهی با هم اتاقی خود مشکل پیدا می کنند. شما ناگزیر باید این مشکل را حل کنید، زیرا زندگی دانشجویی دارای تنش فراوان است و شاید جایی برای درگیر شدن با مشکلات محل زندگی باقی نماند. اتاق شما باید محلی آرام باشد که در آن از فشارهای ناشی از شرایط دانشجویی رها شوید. بنابراین اگر با هم اتاقی خود دچار تعارض اید برای رفع آن تلاش کنید.

■ **قرارداد و آداب مرتبط با هم اتاقی ها**
بهترین کاری که می توانید انجام دهید پیشگیری از بروز مشکلات است. هم اتاقی ها به صورتی اجتناب ناپذیر بر سر بعضی مسائل مشاجره می کنند؛ اما می توانید با گفتگو کردن درباره انتظاراتی که از یکدیگر دارید، تعارض را کاهش دهید. یک راه مفید، قرارداد بستن با هم اتاقی در ابتدای ترم است.

■ **گفت و شنود میان هم اتاقی ها**
اگر مسئله ای شما را آزار می دهد، آن را نادیده نگیرید و به رفع خود به خودی آن امیدوار نباشید. این مشکلات احتمالاً به خودی خود حل نخواهند شد و به زودی فهرست بلندی از شکایات مربوط به هم اتاقی خود خواهید داشت که هرگز آنها را مطرح نکرده اید. هم اتاقی شما از اینکه شما همیشه آزرده به نظر می رسید، تعجب می کند. مواجه شدن با مسئله دشوار است اما زندگی کردن با کسی که نمی توانید با او کنار بیایید، دشوارتر است. پس نفس عمیق بکشید و با هم اتاقی خود گفتگو کنید.

"من خیلی خوشحالم که با تو هم اتاقی هستم! ممنون می‌شم اگر این نکته را رعایت کنی که دوستانت را تا نیمه شب در اتاق نگه نداری"

■ به توافق برسید اما نقش قربانی به خود

نگیرید

برای حل تعارض باید تا حدی سازگاری کنید. با این حال اگر در این مسیر افراط کنید، ممکن است مورد سوءاستفاده قرار بگیرید. بنابراین همواره به نتیجه برنده - برنده بیندیشید. در مواردی که لازم است پافشاری کنید ("شب های دیروقت نباید مهمان داشته باشیم چون من صبح زود کلاس دارم") و مواردی را که در مورد آن به توافق می‌رسید، کاملاً مشخص کنید ("اگر مایلی مهمان داشته باشی، من گاهی می‌توانم از کتابخانه برای مطالعه استفاده کنم").

■ رازدار باشید

وقتی درباره تعارضات با آشنایان یا دوستان مشترک خود صحبت کنید، ممکن است اوضاع بدتر شود. چه بسا این گفتگوها به گوش هم اتاقی‌تان برسد و تعارضات تشدید شود. اگر در خوابگاه زندگی می‌کنید می‌توانید از مشاور خوابگاه برای حل تعارض کمک بگیرید. با این حال سعی کنید که مشکل را بین خودتان حل نمایید.

■ تغییر جا بدهید

یادگیری حل تعارض درس مهمی است و جابه جا شدن ممکن است دشوار باشد. اما اگر شرایط شما واقعا ناگوار است، یافتن محل جدیدی برای زندگی به نفع هر دوی شما خواهد بود.

■ ارتباط معنوی خود را با خداوند حفظ

کنید

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت بی‌نهایت ماوراء طبیعی است. برای مثال

انسان با دعا کردن و یاد خداوند آرامش می‌یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می‌شود. زیرا با دعا خود را به منبع لایتنهایی قدرت و کمال متصل می‌بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می‌کند، هنوز او را در اختیار دارد. هنگام دعا نوعی رابطه عاطفی میان انسان و خداوند برقرار می‌شود که در برخی موارد منحصر به فرد است. انسانی که نمی‌تواند بعضی از مشکلاتش را حتی با نزدیک‌ترین اقوام و دوستانش در میان بگذارد، آزادانه با خدای مهربان سخن می‌گوید و برون‌ریزی عاطفی می‌کند.

در پایان به خاطر بسپارید، شکیبایی و شفقت در کنار این فعالیت‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد تا سال‌های دور از خانه و خانواده را به نحوی پویا و مفید، طی کنید.

اصول همدلی

به طور کلی بیشتر مردم تمایل دارند که اوضاع و شرایط دیگران را بر حسب عقاید، اندیشه، توانایی‌ها و عواطف خویش بسنجند. به همین دلیل بدون اینکه به گونه‌ای ژرف به مسایل بنگرند و واقعا "آن را درک کنند، شتابزده راه حل ارائه می‌کنند. اگر بخواهیم به مهم‌ترین اصل در روابط بین انسانها اشاره کنیم باید گفت: نخست در صد درک و آنگاه جویای تفاهم باشید. این اصل شاه‌کلید روابط موثر با دیگران است.

ارتباطات مهم‌ترین فن در زندگی محسوب می‌شود. همه ما در تمام مدت روز به گونه‌ای با یکدیگر در ارتباطیم. حال به این پرسش پاسخ دهید: شما به طور قطع سال‌هایی از عمر خویش را صرف خواندن و نوشتن کرده‌اید، سالیان درازی را به یادگیری سخن گفتن اختصاص داده‌اید، اما

در باره گوش کردن چقدر سعی کرده اید؟ فقط تعداد انگشت شماری از مردم فن گوش کردن را آموخته‌اند.

اگر برآن اید ارتباط موثری برقرار کنید نخست باید از درک صحیح آغاز کنید که این اصل مستلزم تغییر ژرف و عمیق در برداشت و نگرش شماست. اغلب مردم با نیت پاسخ دادن، به سخنان دیگران گوش می‌کنند و نه به قصد درک آن، به بیان دیگر یا حرف می‌زنند یا خود را برای حرف زدن آماده می‌کنند. در حقیقت سخنان فرد دیگر را پس از عبور از فیلترهای ذهنی شان دریافت می‌کنند و آنگاه می‌کوشند بر حسب سلیقه و بینش شخصی خود آن را تفسیر و توجیه کنند و با ذکر عباراتی نظیر آنچه در ادامه می‌آید، سناریوی زندگی خود را به اوضاع و شرایط طرف مقابل تحمیل کنند:

_"اوه دقیقاً میدانم چه احساسی دارید"، "من هم با این مسئله رو به رو بوده‌ام، اجازه دهید تجربه خود را با شما در میان بگذارم."

به هر حال انگشت شمارند کسانی که از بهترین شیوه گوش کردن یعنی گوش کردن سرشار از همدلی بهره می‌جویند.

منظور از گوش کردن توأم با همدلی این نیست که صرفاً به دقت به سخنان دیگران گوش کنید، بلکه گوش کردن با نیت درک کردن، یعنی اینکه قبل از هر چیز جویای تفاهم باشیم. وقتی گوش کردن با درد آشنایی آمیخته شود چارچوب‌های ذهنی درهم شکسته و فرو می‌ریزد، آنگاه شنونده دنیا را از دریچه چشم گوینده می‌بیند و برداشت‌ها و احساسات او را به خوبی درک خواهد کرد. اشتباه نشود گوش کردن ناشی از همدلی الزاماً به مفهوم موافقت با سخنان فرد دیگر نیست، بلکه از درک ژرف و عمیق توأم با احساس، عواطف و اندیشه ناشی می‌شود.

مفهوم درک کردن توأم با همدلی بسیار والاتر از انعکاس لغات، یا حتی درک کامل آنها است. به اعتقاد کارشناسان ارتباطات، کلمات تنها ده درصد از ارتباطات روزانه ما را تشکیل می‌دهد. سی درصد آن

به لحن بیان و شصت در صد باقی مانده به حالات و رفتار مرتبط است. در گوش کردن همدلانه، تنها از گوش‌های خود استفاده نمی‌کنید بلکه از قلب و چشم‌هایتان نیز مدد می‌جوید. شما برای دریافت احساس و معنا و درک رفتار گوش می‌کنید. گوش کردن همدلانه اهرم ارتباطی نیرومندی است و اطلاعات سودمندی به دست می‌دهد. به جای اینکه زندگینامه شخصی، تصورات، احساسات، افکار و انگیزه‌های خود را به دیگری فراقنی کنید، با آنچه که واقعاً در ذهن و قلب فرد دیگر می‌گذرد رو به رو می‌شوید. وقتی با نیت درک و فهم دیگری گوش می‌کنید با روح وی رابطه عمیقی برقرار می‌کنید.

وقتی با همدلی به سخنان فرد دیگر گوش می‌کنید، برای او فضای روانی فراهم می‌آورید و تداوم احساسات و عواطف وی را میسر می‌سازید. تنها به این ترتیب می‌توان دقت را به تاثیرگذاری و حل مسائل ژرف و عمیق معطوف کرد. به هر حال تأمین نشاط و سرزندگی برای روح دیگران تأثیر قابل توجهی در ارتباطات ما در تمام شئون زندگی بر جای می‌گذارد.

مراحل تقویت مهارت همدلی

(۱) مضمون تقلیدی

این فن اولین و کم اثرترین بخش گوش کردن همدلانه است. مضمون تقلیدی الگوی ساده ای است. کافی است فقط به کلماتی که طرف مقابل می‌گوید گوش کرده و یک به یک آنها را تقلید کنید. در حقیقت شما مضمون آنچه را که می‌شنوید تکرار می‌کنید بدون اینکه به بررسی، پند و اندرز و تعبیر و تفسیر عبارات بپردازید. در عین حال درک این مطلب مستلزم رعایت مراحل دیگر است. به مثال زیر توجه کنید:

پسر: پدر، من به این نتیجه رسیده‌ام که دانشگاه به درد من نمی‌خورد.

پدر: تو به این نتیجه رسیده‌ای که دانشگاه به درد تو نمی‌خورد.

۲) بیان محتوا در قالب الفاظ دیگر

این بار شما مفهوم سخنان گوینده را در قالب الفاظ خود ذکر می‌کنید. در واقع، با استفاده از نیمکرهٔ چپ مغز که مسئول منطق و استدلال است به سخنان او می‌اندیشید. مثال:

پسر: من به این نتیجه رسیده‌ام که دانشگاه به درد من نمی‌خورد.

پدر: یعنی تو دیگر نمی‌خواهی به دانشگاه بروی.

۳) انعکاس احساسات

در این مرحله، نیمکرهٔ راست مغز شما فعال می‌شود. مثال:

پسر: پدر من به این نتیجه رسیده‌ام که دانشگاه به درد من نمی‌خورد.

پدر: تو واقعا "احساس سرخوردگی و یأس می‌کنی.

در این مرحله بیشتر به احساسات گوینده توجه می‌شود و کلمات چندان مورد توجه نیست.

۴) بیان احساسات و محتوا در قالب الفاظ دیگر

این مرحله ترکیبی از مراحل دوم و سوم است. مثال:

پسر: من به این نتیجه رسیده‌ام که دانشگاه به درد من نمی‌خورد.

پدر: تو واقعا "از درس و دانشگاه سرخورده و مأیوس شده‌ای.

استفاده از مرحلهٔ چهارم این تکنیک به راستی نتایجی شگفت‌انگیزی، به بار می‌آورد. به این ترتیب نه تنها در صدد درک طرف مقابل بر می‌آید بلکه محتوای بیان او را در قالب الفاظ خود می‌ریزید و احساسش را به خودش منعکس می‌کنید.

همچنین هوایی را برای تنفس روح و روان فرد فراهم می‌آورید. او وادار می‌شود در افکار و احساساتش تجدید نظر کند.

از این پس، رفتار و کردارش کاملاً بر افکار و

احساساتش منطبق خواهد بود.

گوش کردن ناشی از همدلی به صبر و تأمل نیاز دارد. دل نگران نباشید که باید وقت زیادی را به این تکنیک اختصاص دهید، چرا که ندامت و پشیمانی و بازگشت به موقعیت اولیه برای رفع سوء تفاهم‌ها و جبران اعمال ناگوار و همچنین زیستن با مسائل لاینحل و مکتوم و برخورد با نتایج حاصل از عدم تفاهم بسیار وقت گیرتر است.

پروسی چند موضوع شایع در میان هم‌اتاقی‌ها

● عدم مسئولیت پذیری هم‌اتاقی

ممکن است هم‌اتاقی شما بدون اجازه وسایلتان را بردارد و همیشه ظروف را نشسته در اتاق رها کند و یا به وظایف خود که در فهرست قوانین اتاق متعهد شده است عمل نکند. چگونه با وی می‌توان برخورد کرد؟

در پاسخ باید گفت که بهترین شیوه، برخورد مستقیم است. مسأله استفاده از وسایل شخصی یا نشستن ظروف را به او گوشزد کنید و از او بخواهید پیش از استفاده از هر وسیله‌ای از شما اجازه بگیرد و نیز بعد از استفاده از هر وسیله آن را تمیز کند.

تأثیر پیام‌ها به میزان قاطعیتی بستگی دارد که از خود نشان می‌دهید. سعی کنید درخواست‌هایتان ملایم و عذرخواهانه نباشد، چون معمولاً افراد به این درخواست‌ها اهمیتی نمی‌دهند. اما در عین حال نباید درخواست‌های شما با سرزنش و خشم همراه باشد، چراکه ممکن است واکنش دفاعی او را برانگیزد. انتخاب واژه‌ها و لحن صدا باید دوستانه باشد. شما پیام مهمی دارید و فرض شما این است

که او گوش می‌دهد. منظور خود را روشن بیان کنید، به حرفهای او گوش دهید و به نظری احترام بگذارید. شاید کاری انجام داده‌اید که او قدری ناراحت شده است و با این رفتارهای عجیب و غریب واکنش نشان داده است. با گوش دادن غیر دفاعی و قاطعانه صحبت کردن می‌توانید فضایی برای حل اختلاف ایجاد کنید.

● هم اتاقی خشمگین

گاهی اوقات پیش می‌آید که وقتی سعی می‌کنید در مورد مسایل و مشکلات با هم اتاقی‌تان صحبت کنید، سرتان داد می‌زند و به پرخاشگری متوسل می‌شود. چگونه می‌توانید جلوی این کارهای او را بگیرید؟

پاسخ این است که احتمالاً در این شرایط نمی‌توانید. زبانی دوستانه، آرام و معقول معمولاً واکنش مشابه ایجاد می‌کند ولی نه همیشه. هم اتاقی شما ممکن است نتواند به طور مناسب با درخواست‌ها و تقاضاهای شما روبرو شود و یکباره حمله ور شود. برخی افراد اینگونه‌اند. با این حال هنوز معتقدیم که شما باید نگرانی‌های خود را ابراز کنید. پرخاشگری نباید شما را به سکوت و عقب نشینی وادار کند، اما اگر او به شما حمله کرد باید بدانید چگونه از خود محافظت کنید. دو روش در این زمینه وجود دارد (اما استفاده از آنها را به عنوان آخرین راه حل پیشنهاد می‌کنیم):

الف. پافشاری در بیان خواسته‌ها - نکات اصلی مورد نظر خود را تکرار کنید بدون توجه به اینکه هم اتاقی شما چه می‌گوید، یا با چه شدتی آنها را بیان می‌کند. به نکات انحرافی که از طریق انتقادهای نابجا یا نکات نامربوط مطرح می‌شوند، توجه نکنید. مرتب به او بگویید: «می‌خواهم برای مثال کتابهایم را پس بدهید و ظروف نشسته را تمیز نمائید». طرف مقابل شما در برابر این شیوه دفاعی، نمی‌تواند فقط در سطح کلامی کاری انجام دهد.

ب - عقب نشینی راهبردی - مقابله با هم اتاقی را به هنگام حمله او متوقف کنید. به او بگوئید: «من

وقتی آرامش خودت را به دست آوردی، درباره این موضوع صحبت می‌کنم» یا «من تا وقتی که شما فریاد کشیدن را متوقف نکنی درباره این موضوع صحبت نمی‌کنم».

● حسادت نسبت به هم اتاقی

گاهی هم اتاقی‌ها نسبت به یکدیگر حسادت می‌ورزند، گویی طرف مقابل همه چیزهای خوب را یک جا دارد. این موضوع، مسائلی برای هر دو نفر مطرح می‌سازد. لازم است بدانید که چه چیزی در طرف مقابل، شما را مجذوب خود نموده است. ممکن است با هوش، صبور، تأثیر گذار، زیبا باشد یا صفات دیگری داشته باشد، اما درون او نیز ممکن است تردیدها و ناامنی‌هایی وجود داشته باشد. این غیر معمول نیست که یک هم اتاقی را تحسین کنیم یا آرزو کنیم برخی صفات او را داشته باشیم. اما وقتی شما او را بالاتر از خود ارزیابی می‌کنید، به همان اندازه خود را پایین می‌آورید. حسادت، احترام به نفس شما را کاهش می‌دهد. روش سالم تر آن است که شما خود و هر شخص دیگر را از لحاظ ارزشهای انسانی در یک سطح ببینید و برای غلبه بر احساس حسادت بر روی اعتماد به نفس و عزت نفس خود کار کنید.

● متفاوت بودن نسبت به هم اتاقی

گاهی اوقات ممکن است در برخورد با هم اتاقی‌های خود به قضاوت‌هایی برخورد نمائید و به این نتیجه برسید که شما با هم تفاوت اساسی دارید. حال چه باید کرد؟

در پاسخ باید ببینیم که این تفاوت از چه لحاظ است؟ آیا شما یکی از معدود اقلیت‌های قومی در دانشگاه خود هستید؟ اگر چنین است تا حدی درست فکر می‌کنید.

برخی دانشجویان که چنین سئوالاتی را مطرح می‌کنند، به نحو ریشه‌ای احساس متفاوتی دارند. از هر شخصی احساس بیگانگی می‌کنند، انگار که دو دسته افراد در محیط دانشگاه هستند: خودشان

درباره افسردگی

کد مقاله: ۸۱۰۲۸

افسردگی چیست؟

همه انسان ها گاهی احساس غمگینی می کنند، اما این احساس معمولاً گذرا است و با گذشت یک یا دو روز برطرف می شود. افسردگی در شکل ناهنجار خود در زندگی روزمره فرد خلل ایجاد می کند و هم برای فرد مبتلا به افسردگی ایجاد ناراحتی و رنج می کند و هم برای اطرافیان او. افسردگی یک بیماری رایج اما جدی است و اغلب کسانی که دچار افسردگی می شوند برای بهبود آن به استفاده از اقدامات درمانی نیاز دارند.

برای درمان افسردگی چه راه هایی وجود دارد؟

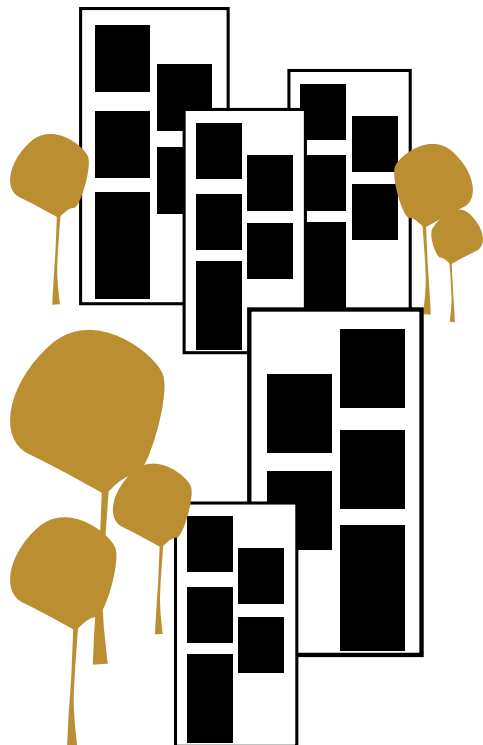
بیشتر افراد مبتلا به افسردگی با استفاده از کمک های درمانی بهبود می یابند. در حال حاضر برای درمان این بیماری روش های دارویی، روان درمانی و روش های دیگری شکل گرفته است.

علائم افسردگی چیست؟

- ۱) احساس غمگینی و اضطراب مزمن و احساس پوچی.
- ۲) احساس ناامیدی و / یا بدبینی.
- ۳) احساس گناه، بی ارزشی و / یا ناتوانی، تحریک پذیری، بی قراری.
- ۴) بی علاقه شدن به فعالیت ها یا سرگرمی هایی که قبلاً برای فرد لذت بخش بوده است.
- ۵) خستگی و کاهش سطح انرژی.
- ۶) مشکل در تمرکز، به خاطر سپردن جزئیات و تصمیم گیری.
- ۷) بی خوابی، پر خوابی، بیدار شدن در نیمه شب.
- ۸) پر خوری یا بی میلی به غذا.
- ۹) افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی.
- ۱۰) دردهای مزمن مانند سردرد، گرفتگی عضلانی، سوء هاضمه و دردهایی که به درمان جواب نمی دهد. شدت و نوع علائمی که افراد افسرده تجربه

و دیگران. این دانشجویان در هر موقعیت جدیدی چنین احساسی را دارند. فرض آن ها این است که سایرین آن ها را دوست ندارند. احساس تفاوت داشتن می تواند به پیش بینی خود کامروا ساز منتهی شود. به این صورت که اگر فرض شما این باشد که دیگران از شما متفاوتند و شما را نمی پذیرند، شیوه رفتار شما نیز خشک و سرد خواهد شد. آنگاه مردم نیز به شما متکبرانه و غیر دوستانه واکنش نشان می دهند و خودشان را برای ارتباط با شما به زحمت نمی اندازند. نتیجه اینکه تنها می شوید و احساس شما درباره تفاوت بودن تأیید می شود.

آیا آنچه که گفته شد توصیف شماست؟
اگر چنین است، نیاز به ارزیابی و مشورت با یک متخصص دارید.



می‌کنند از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد.

بهبود را افزایش می‌دهد.

❖ مصرف داروهای ضد افسردگی ممکن است در بعضی از افراد سبب بروز تأثیرات جانبی ناخواسته شود، اما این تأثیرات معمولاً خفیف و موقتی است. چنانچه تأثیرات جانبی مصرف دارو غیر عادی باشد یا در زندگی روزمره فرد خلل ایجاد کند، مراتب را باید فوراً به پزشک گزارش کرد.

❖ درمان با داروهای ضد افسردگی فقط باید تحت نظر پزشک صورت گیرد.

درباره روان درمانی:

انواع مختلفی از روان درمانی - درمان‌های متکی بر گفتگو - برای افسردگی وجود دارد. درمان شناختی-رفتاری (CBT) و درمان بین فردی، دو نوع مؤثر روان درمانی برای این بیماری است. در افسردگی خفیف گاهی به مصرف دارو نیازی نیست و با استفاده از روش‌های روان درمانی فرد بهبود می‌یابد، اما در افسردگی‌های شدید معمولاً در کنار روان درمانی، مصرف دارو نیز ضرورت دارد.

چگونه به فرد مبتلا به افسردگی کمک کنیم؟

❖ با حمایت عاطفی از فرد افسرده، درک وضعیت او، صبوری و تشویق وی، به او کمک کنید.

❖ با او سر صحبت را باز کنید و به دقت به سخنانش گوش کنید.

❖ هرگز احساسات او را دست کم نگیرید، اما واقعیت‌ها را به او نشان دهید و به او امید بدهید.

❖ اگر از خودکشی سخن می‌گوید هرگز پشت گوش نیاندازید، موضوع را به درمانگر یا پزشک او اطلاع دهید.

❖ از او دعوت کنید تا زمانی را با شما بگذرانند. اگر دعوت شما را رد کند باز هم از او دعوت کنید، اما بیش از حد پافشاری نکنید.

❖ به او یادآوری کنید که با ادامه درمان و با گذشت زمان، علائم افسردگی کاهش خواهند یافت.

❖ در صورت لزوم برای او وقت بگیرید و او را برای

عامل افسردگی چیست؟

برای افسردگی عامل واحدی را نمی‌توان نام برد. افسردگی نتیجه ترکیبی از عوامل ژنتیکی، بیوشیمیایی، محیطی و روان شناختی است. ضربه‌های عاطفی، مرگ عزیزان، روابط مشکل و موقعیت‌های پرتنش ممکن است عامل آغاز یک دوره افسردگی باشند، اما دوره‌های بعدی افسردگی ممکن است بدون عامل مشخصی آغاز شود.

تشخیص و درمان افسردگی:

افسردگی، حتی در شدیدترین حالت‌ها به خوبی قابل درمان است. به هر میزان که بیمار برای درمان سریع‌تر مراجعه کند، احتمال بروز مجدد بیماری او کاهش می‌یابد.

قدم اول برای تشخیص افسردگی مراجعه به پزشک عمومی است. بعضی از داروها یا بعضی از بیماری‌های جسمی، مانند برخی از ویروس‌ها یا مشکلات مربوط به غده تیروئید، علائمی را ایجاد می‌کنند که شبیه علائم افسردگی است. با انجام معاینات و آزمایشات پزشکی می‌توان تشخیص داد که آیا نشانه‌ها واقعاً علائم افسردگی است؟ چنانچه علائم فرد، علائم افسردگی باشد پزشک باید او را به متخصصان حوزه سلامت روان ارجاع دهد.

رایج‌ترین روش‌های درمانی برای افسردگی، درمان‌های دارویی و روان درمانی است.

درباره درمان دارویی:

❖ برای روشن شدن تأثیر درمانی دارو، بیمار باید داروی خود را حداقل سه یا چهار هفته به طور منظم مصرف کند.

❖ گاهی با اولین تجویز، تغییری در حال بیمار حاصل نمی‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در چنین مواردی در میان گذاشتن موضوع با پزشک و تغییر داروها یا اضافه کردن داروهای دیگر احتمال

مراجعه به متخصص همراهی کنید. پس از مراجعه، او را تشویق کنید که به روند درمانی خود ادامه دهد. ❖ در صورتی که بعد از شش تا هشت هفته علائم بهبود مشاهده نشد، او را تشویق کنید که به متخصص دیگری مراجعه کند.

اگر افسرده هستیم چگونه می توانم به خود کمک کنم؟

❖ کمک کردن به خود به عنوان یک فرد افسرده کاری بسیار دشوار است. اما اگر احساس افسردگی می کنید باید بدانید که با شروع اقدامات درمانی افکار منفی تان کاهش خواهد یافت و کمتر احساس خستگی، ناتوانی و ناامیدی خواهید کرد. ❖ ورزش کنید، به سینما بروید یا به هر کار دیگری که قبلاً از آن لذت می بردید، بپردازید. در فعالیت های مذهبی یا اجتماعی شرکت کنید. ❖ برای خود اهداف واقع بینانه تعیین کنید. ❖ هدف های بزرگ را به چند هدف کوچک تقسیم کنید، بین آنها اولویت بندی کنید و هر کدام از آنها را، به همان شکلی که در توانتان است، انجام دهید.

❖ سعی کنید زمانی را در کنار دیگران بگذرانید. با یک فرد مورد اعتماد درد دل کنید. سعی کنید منزوی نشوید و به دیگران اجازه بدهید به شما کمک کنند.

❖ انتظار نداشته باشید افسردگی تان یک شبه درمان شود. گاهی قبل از رفع خلق غمگین مربوط به افسردگی، ابتدا مشکلات مربوط به خواب و خوراک فرد رفع می شود.

❖ اخذ تصمیم درباره مسائل مهم زندگی مانند ازدواج، طلاق و تغییر شغل را به تعویق بیندازید تا بهبود حاصل کنید. درباره این مسائل با کسانی مشورت کنید که شما را خوب می شناسند و می توانند از بیرون درباره وضعیت شما قضاوت کنند.

❖ به خاطر داشته باشید که با پیشرفت روند درمان به تدریج افکار مثبت جایگزین افکار منفی

خواهد شد.

اقدامات لازم هنگام مواجهه با بحران چیست؟

چنانچه دچار افکار خودکشی شده اید و قصد دارید به خودتان آسیبی بزنید یا چنانچه کسی در این وضعیت قرار گرفته است:

❖ بلافاصله به کسی اطلاع بدهید که می تواند بی درنگ به شما کمک کند.

❖ با پزشک، روان پزشک، مشاور، روان شناس یا مددکار تماس بگیرید.

❖ با اورژانس تماس بگیرید.

❖ به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

❖ از یک دوست یا عضو خانواده خود برای انجام این اقدامات کمک بگیرید.

❖ فرد دارای افکار خودکشی را به هیچ وجه تنها نگذارید.

چگونه صبور باشیم؟

کلید هر چیز صبر است. با خوابیدن روی تخم مرغ است که جوجه پدید می آید نه با شکستن آن. صبور بودن، به معنای بی توجهی به کارهای دیگران نیست. صبور بودن به معنای رضایت داشتن و پذیرش بی چون و چرای همه رویدادهای زندگی نیست.

پس صبور بودن به چه معناست و چگونه می توان صبور بود؟

صبور بودن یعنی توانایی انتظار کشیدن و طاقت آوردن بدون آنکه شکایتی در کار باشد.

گاهی اوقات، دیگران شما را ناامید می کنند و توقعات شما دیر برآورده می شود. بدون آنکه به فکر تندی یا کندی حوادث باشید، به یاد داشته باشید

که هنوز تا پایان ماجرا فرصت باقی است. این مهم نیست که چه اتفاقاتی خواهد افتاد، مهم آن است که شما چگونه واکنش نشان می‌دهید.

طی مدتی که انتظار می‌کشید، کار سازنده‌ای انجام دهید. بدین ترتیب، ذهن و وقت شما درگیر می‌شود و از استرس و نگرانی در امان می‌مانید.

صبور بودن عبارت است از داشتن پشتکار و استقامت

توانایی انجام کار، نیازمند تلاش بی‌وقفه است. وقتی انتظار بهتری از زندگی‌تان دارید، زحمت بیشتری می‌کشید. باید به این باور برسید که برای دست یافتن به نتیجه، گاهی اوقات زمان بیشتری مورد نیاز است، ولی پیروزی عاقبت میسر خواهد شد.

صبور بودن عبارت است از توانایی کنترل هیجانات

کارهای کوچک، ذهن را کوچک می‌کند. شما این توانایی را دارید که خود را در مقابل اذیت‌ها و فشارهای دیگران، آرام نگه دارید. تفسیر مسائل و برخورد با آن‌ها، حاصل نوع نگرش و ارزش‌های ماست. حتی اگر با فردی مخالف اید، فرصت اظهارنظر و تخلیه هیجانات را به او بدهید. رفتار او ممکن است نشان‌دهنده تلاش وی در جبران کمبودهای زندگی‌اش باشد.

دیگران نمی‌توانند شما را در هم بشکنند. این شما هستید که می‌توانید خودتان را خرد کنید. با اصلاح نگرش خودتان و حفظ خونسردی، خود را از تعارض خلاص کنید.

صبور بودن عبارت است از حفظ آرامش در برخورد با مشکلات

سختی‌ها و غم‌ها در واقع آزمونی برای ایمان هستند. صبرداشتن یعنی باور به اینکه پشت ناملايمات روزگار، منافی نهفته است و به زودی همه چیز روبه راه می‌شود. در مواجهه با مشکلات، آرامش خود را حفظ کنید، به خداوند توکل کنید و شیوه‌های کنار آمدن با مشکلات را پیدا نمایید.



به مناسبت هفته خوابگاهها اردیبهشت ماه ۱۳۸۹

صاحب امتیاز:

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول:

دکتر حمید یعقوبی

سردبیر:

حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، مریم اصل ذاکر،

فاطمه حسینی غفاری، ژیلا جمشیدنژاد،

مریم وفار انزایی

ویراستار:

سپیده معتمدی

تنظیم مطالب:

مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، طاهره مهدیزاده

گرافیکست:

حمیدرضا منتظری

تیراژ:

۴۰۰۰۰ نسخه

نشانی:

تهران - خیابان ۱۶ آذر

خیابان ادوارد براون - پلاک ۱۵

مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org

