



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



معاونت دانشجویی و فرهنگی مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فن آوری دفتر مرکزی مشاوره

# پیام مشاوره

شماره ۲۸ - سال سوم - اسفند ۱۳۸۳

فهرست:

- ۶۶ سال جدید، هدف جدید ۱
- ۶۶ اوقات فراغت ۲
- ۶۶ حل اختلافات بین فردی ۳
- ۶۶ ویژه نامه مهارت‌های زندگی مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبائی (ضمیمه)

بنام خدا

## سال جدید، هدف جدید



با فرا رسیدن آخرین روزهای هر سال، اشخاص به کوشش‌ها، تلاش‌ها، کامیابی‌ها و ناکامی‌های

سال جاری خود فکر می‌کنند. اگرچه ممکن است افراد از عملکرد خود تا حدی رضایت داشته باشند، با این حال طبیعی است که در مورد پاره‌ای از امور نارضایتی‌هایی نیز وجود داشته باشد. عده‌ای با دیدن ناکامی‌ها، شکست‌ها یا اهداف دنبال نکرده خود، دچار احساسات منفی می‌شوند، مانند سرزنش خود یا دیگران، رها کردن اهداف و

برنامه‌ها یا ناتوانی از جرأت و فرصت مجدد جهت برنامه‌ریزی یا تنظیم اهداف جدید. چنین برخوردهایی سریعاً فرد را به درماندگی، ناامیدی، ناتوانی، افسردگی، خشم و اندوه و... سوق می‌دهد. با این حال، از همه مهم‌تر و مناسب‌تر آن است که سال جدیدی در حال فرارسیدن است و می‌توان فعالیت‌های خود را برای این سال آماده نموده و برنامه‌ها و اهداف مورد علاقه خود را دنبال کرد.

در بعضی از کشورها هنگام شروع سال جدید، رسم نیکو و پسندیده‌ای برای هدف‌گذاری در آن سال وجود دارد. به این ترتیب که افراد قبل از فرارسیدن سال جدید، به زندگی خود و تغییراتی که مایلند در آن اعمال نمایند فکر کرده و یک یا دو هدف را مشخص نموده

و آن را روی برگ کاغذ نوشته، تزئین نموده و در «سفره عید» خود میان کادوها و کارت پستال‌ها می‌گذارند. به این ترتیب، از ابتدای سال جدید، افراد فرصت دارند که برنامه عملی و اجرایی دستیابی به اهداف خود را دنبال نمایند.

این رسم سال نو، نه تنها رسم جالب، بلکه سالمی است. روزهای پایانی سال، فرصت خوبی برای تنظیم اهداف است. زیرا در این زمان افراد از کارها و برنامه‌های رسمی و معمول زندگی فاصله گرفته و کمی بیشتر

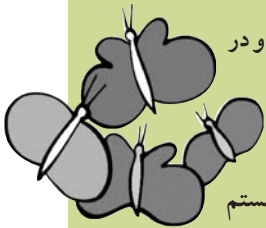
به خود و زندگی خود فکر می‌کنند. تعطیلات دانشگاهی، تغییر فصل، نو شدن طبیعت، تغییرات آب و هوایی، حال و هوای عید، خرید عید، شروع سال جدید، انجام مراسم خاص سال نو، شرایطی متفاوت از روزهای دیگر سال ایجاد می‌کند و فرصت تغییر زندگی می‌دهد. شور و شوق و شادی شروع سال جدید، انگیزه بیشتری برای تغییر در زندگی ایجاد می‌کند. با توجه به مطالب بالا توصیه می‌شود که شما هم از این سنت استفاده کنید و اهداف سالانه‌ای برای خود تعیین نمایید. برای تنظیم اهداف زندگی خود به چند نکته دقت کنید:

❁ زمانی را به خودتان اختصاص دهید تا بتوانید به زندگی خود فکر کنید. از خود سؤال

کنید مایلیم در زندگی‌ام چه تغییری ایجاد کنم؟ ❁ در هدف‌گذاری به خود دقت کنید. سعی کنید مبنای هدف‌گذاری‌هایتان، علائق، نیازها، و ویژگی‌های خود شما باشد نه رقابت با دیگران، تبلیغات، گفته‌ها و شنیده‌ها.

❁ هدف را به صورت روشن و مشخص بیان کنید و نه کلی و مبهم. مثلاً تعیین کاهش

## سال جدید در راه است....



من سال جدید هستم و در تقویم شما صفحاتی تازه و نو، صفحاتی که هنوز سیاه نشده است.



من فرصت تازه‌ای هستم برای آنکه هنر زندگی کردن را بیاموزید.



من فرصت تازه‌ای هستم تا آنچه را که طی ۱۲ ماه گذشته، درباره زندگی آموخته‌اید تمرین کنید و به تجربه درآورید.

هر آنچه به دنبالش هستید در زوایای وجود من پنهان است، منتظر می‌مانم تا به عزم و اراده، بازش یابید.

هر آنچه برایش تلاش کردید و به آن نرسیدید، در وجود من نهان شده است، آنگاه که تعارض‌هایتان را حل نمودید، به شما اهداء خواهم کرد.

هر آنچه را که آرزو کردید، اما جرأت انجامش را نداشتید یا همه آنچه را که در حسرتش بودید ولی برایش اراده نکردید، همه و همه با عزم و قصد راسخ دوباره بیدار خواهند شد و به ثمر خواهند نشست. من فرصتی هستم تا با خود بیعت کنید و با خود بگوئید:

«من زندگی جدیدی می‌سازم فردا روز دیگری است»

وزن به عنوان یک هدف اشکال دارد، زیرا کاهش وزن بسیار کلی و مبهم است. هنگام هدف‌گذاری به صورت روشن و مشخص تعیین کنید چند کیلو می‌خواهید لاغر شوید. به همین علت بهتر است به عنوان مثال این هدف را برگزینید که «می‌خواهم هشت کیلو لاغر شوم».

✿ اهدافی را برگزینید که در طول یک سال قابل دست‌یابی باشند.

✿ یک هدف را به اهداف کوچک‌تری

## گوش کن

گوش کن!

وقتی از تو می‌خواهم که به من گوش فرا دهی و تو شروع به پند دادن می‌کنی کاری را نمی‌کنی که از تو انتظار دارم وقتی از تو می‌خواهم که به من گوش فرا دهی و تو شروع به صحبت می‌کنی تا بگویی که چرا من نباید چنین احساسی داشته باشم در حقیقت احساس مرا زیر پا می‌گذاری وقتی از تو می‌خواهم که به من گوش فرا دهی و در عوض تو احساس می‌کنی که باید برای حل مشکل من کاری بکنی منظور مرا نفهمیده‌ای و بیگانه وار عمل کرده‌ای!

نه حرفی بزنی و نه کاری بکنی، فقط گوش کن!

نصیحت خیلی ارزان بدست می‌آید

اهداف آن است که معمولاً بسیار کمال‌گرایانه عمل نموده و هدف سنگینی برمی‌گزینند که در عمل نمی‌توانند اجرا نمایند و به دنبال شکست در تعقیب اهداف خود دچار ناامیدی، درماندگی، خشم و عصبانیت می‌شوند. مثلاً چنان چه فردی تا به حال مشروط بوده است انتخاب معدل ۱۷ به عنوان هدف تا حدی غیرعملی است. ولی اگر هدف خود را دست‌یابی به معدل ۱۴ انتخاب نماید عملی‌تر است.

میتوانی کلمات و اندرزهای بزرگان را در کتاب بخوانی  
من ناتوان نیستم  
شاید دل‌سرد و افسرده باشم اما ناتوان نه  
وقتی که تو برای من کاری میکنی که از خودم ساخته است و نیاز دارم که خودم آنرا انجام دهم، وحشت ناتوانی را در من برمی‌انگیزی  
اما وقتی به سادگی این حقیقت را بپذیری که من چه احساسی دارم  
بی‌آنکه برایت مهم باشد که این احساس چقدر غیرمنطقی است  
آنگاه از تلاش برای معجزه کردن تو دست برمی‌دارم  
سعی می‌کنم دریابم که در پس این احساس چه نهفته است؟  
شاید بدین سبب باشد که گاهی دعا کردن برای افراد ثمربخش است  
زیرا که خدا سخن نمی‌گوید و پند و اندرز نمی‌دهد  
فقط گوش می‌کند.....

✿ یک برنامه عملی و اجرایی برای دست‌یابی به هدف خود تعیین کنید.

✿ در برنامه عملی خود موانع دست‌یابی به هدف را روشن و مشخص کنید. با این کار احتمال دست‌یابی به هدف، بیشتر و احتمال شکست کمتر می‌شود.

✿ زمانهایی را برای ارزیابی عملکرد خود تعیین نمایید. این زمان‌ها را می‌توانید ماهانه، هفتگی یا روزانه تعیین کنید. ارزیابی‌ها کمک زیادی به شما می‌کند. ارزیابی‌ها به شما کمک می‌کند که چنان چه از نحوه پیشرفت خود رضایت دارید به برنامه خود ادامه دهید و در صورتی که طبق برنامه خود پیش نرفته‌اید علت را بررسی کنید.

بعضی افراد هنگامی که در دست‌یابی به هدف خود با مشکل رو به رو می‌شوند؛ به اشتباه، شروع به سرزنش خود نموده یا به علت عدم پیشرفت خود ناامید می‌شوند. آن چه به شما کمک فراوانی می‌کند آن است که ارزیابی کنید مشکل چیست؟ و برای حل این مشکل بهتر است چه اقداماتی انجام دهید؟ به این ترتیب با شناسایی عوامل مشکل ساز و برطرف کردن آنها می‌توانید با تسلط بیشتری به سوی هدف خود پیش روید.

خوب است که با تغییر فصل و طبیعت، شما هم تغییراتی در زندگی خود اعمال کنید. تغییراتی که شما را شادتر، سالم‌تر، موفق‌تر، و توانا‌تر می‌سازد.

## اوقات فراغت



اوقات فراغت پرارزش‌ترین سرمایه عمر آدمی بوده و مناسب‌ترین شرایط جهت تبلور اندیشه، تفکر خلاق و رفتار مطلوب فردی و اجتماعی می‌باشد. از نظر روان‌شناسان؛ سلامت روان، شکوفایی استعداد، پیدایش خلاقیت، ابتکار و نوآوری در افراد مستلزم برنامه‌ریزی پویا و بارور بودن اوقات فراغت می‌باشد. اوقات فراغت را می‌توان بر حسب شرایط سنی، جنسیت و سلسله‌مراتب شغلی مورد بررسی قرار داد. در واقع اوقات فراغت در شرایط سنی مختلف از نظر کمی و کیفی متفاوت خواهد بود. برای مثال جوانان به ویژه قبل از تشکیل خانواده در شرایط خاصی قرار دارند که آنها را از گروه‌های سنی دیگر متمایز می‌کند. انرژی زیاد، میل به کشف و تجربه فعالیت نو، درگیری با مشکلات شغلی، تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و دغدغه‌هایی نظیر انجام خدمت سربازی یا ادامه تحصیل یا انتخاب همسر و سایر خصوصیات ایام جوانی نوع خاصی از اوقات فراغت و شیوه‌گذران آن را بوجود می‌آورد.

شرایط و ویژگی اوقات فراغت عبارت است از: ۱- جدا بودن از وقت کار و فعالیت و مسئولیت‌های دیگر ۲- تمایل به فعالیت دلخواه و داشتن حق انتخاب ۳- نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی. عده‌ای اوقات فراغت

را اوقات تلف شده و بی ارزش عمر می دانند در حالیکه این اوقات کارکردهای مثبتی دارد مانند: ۱- استراحت، رفع خستگی و جبران صدمات جسمی و روحی ناشی از هیجانات مداوم کار و انجام وظایف گوناگون ۲- تأمین بهداشت روانی خصوصاً برای کسانی که بدون وقفه در حال فعالیت بوده و نشاط و سرزندگی خود را از دست داده اند ۳- فرصتی برای تقویت مهارت های حسی حرکتی و فعالیت های ورزشی ۴- فرصتی جهت توسعه مهارت های شناختی و شکوفایی استعداد فرد. چراکه اگر افراد براساس علاقه و انگیزه شخصی و نه از روی اجبار و وظیفه بخواهند در زمینه ای خاص فعالیت کنند هم استعداد خود را بروز می دهند و هم سلامت روانی و جسمانی خود را تضمین می نمایند. ۵- فرصتی برای جلوگیری از هدر رفتن نیروها و خلاقیت های فرد ۶- امکانی جهت تعالی بخشیدن به شخصیت: در واقع اوقات فراغت مناسب ترین فرصت را در اختیار فرد می گذارد تا رفتار فردی و اجتماعی خود را ارزیابی کند و نقاط ضعف خود را دریابد. ۷- فرصتی جهت تفریح و خارج ساختن جسم و روح از کسالت ناشی از یکنواختی و انجام وظایف روزانه.

برای گذراندن اوقات فراغت باید برنامه هایی تدارک دید که هم ضامن سازگاری باشد و همچنین مهارکننده عوامل مزاحم رشد و تکامل فرد. مشخص ترین و بارزترین اشتغالات اوقات فراغت برای جوانان عبارتست از: ۱- مطالعه به عنوان کوششی سازنده که می تواند به جز لذت بخش بودن نوعی تغذیه و تلطیف روانی محسوب شود. پس می توان منابع مطالعاتی مورد علاقه را لیست کرده و در اوقات فراغت از آن ها استفاده بهینه کرد. ۲- ورزش و تفریحات سالم جمعی که منجر به بازسازی فیزیکی روانی نیز می گردد. این ورزش ها می تواند تقویت کننده جسم باشد مانند: فوتبال، دوچرخه سواری، کوهنوردی، شنا یا پرورش دهنده قدرت تخیل مانند: مجسمه سازی، نقاشی و یا پرورنده قدرت تفکر مانند: شطرنج و انواع معماها ۳- شرکت در سرگرمی های هنری فرهنگی. با

عضویت در گروه های فرهنگی هنری می توان به علائق خود پرداخت و حتی فیلم های مورد نظر را در اوقات فراغت مورد مشاهده قرار داد. بطورکلی هر فرد با توجه به شناخت عمیق خود می تواند برای استفاده بهینه از اوقات فراغتش برنامه ریزی کرده و این



فرصت بزرگ را نیز مغتنم بشمارد چنانکه گفته اند:

قدر وقت ار نشناسد دل و کاری نکند  
بس خجالت که از این حاصل ایام بریم

## حل اختلافات بین فردی



در مقالات پیشین یاد آور شدیم که اجتناب از اختلافات بین فردی، کاری غیرممکن و همچنین غیرضروری است و حل سازنده اختلافات نه تنها باعث رشد کیفیت ارتباط بین فردی که باعث ارتقاء مهارت های اجتماعی ما می گردد.

شاید مهمترین تلاش در حل سازنده یک اختلاف، ابراز مستقیم یا مواجه کردن فرد مقابل باشد. مواجه کردن یعنی بیان مستقیم نظر و دید شما نسبت به اختلاف و احساسی که تجربه می کنید، و این در حالی است که فرد مقابل را نیز دعوت می کنید تا همان را انجام دهد. مواجه سازی شامل کشف و کند و

کاو موضوع مورد اختلاف و همچنین پرداختن به ماهیت زیربنایی خواسته ها و نیازهای ما در یک اختلاف است. مواجه سازی تلاشی است برای حل یک اختلاف.

البته این باور اشتباه است که هر زمان اختلافی بین ما و فرد دیگری رخ دهد حتماً باید با همدیگر در مورد آن بحث و گفتگو کنیم یا به بیان دیگر از مواجه سازی استفاده نمایم و البته این هم یک باور اشتباه است که هرگز نباید در مورد اختلافمان صحبت کنیم و فرد مقابل را با موضوع اختلافمان مواجه سازیم. اینکه تصمیم بگیرید از چه استراتژی برای برخورد سازنده با اختلافتان استفاده کنید به کیفیت رابطه شما با فرد مقابل و همچنین موقعیت اختلاف بستگی دارد. در زیر سه مثال از انواع تعارضات را برای شما مطرح کرده ایم. آنها را به دقت مطالعه کنید:

مثال ۱) شما در شرکتی کار می کنید که مدیر آن فردی است بسیار عصبانی و با او روابط رسمی دارید. مدیر هر وقت عصبانی می شود، عصبانیتش را بر سر شما خالی می کند و با شما به تندی برخورد می کند و شما از دست او به ستوه آمده اید. از طرف دیگر شما دارای همسر و دو فرزند کوچک هستید و تنها منبع مالی خانواده بشمار می آید.

مثال ۲) صمیمی ترین دوست شما که احساس نزدیکی زیادی با او دارید، چندین بار از شما خواسته است بدلیل مشکلاتی که دارد در کارهای درسی به او کمک کنید. این بار نوبت شماست که بدلیل بیماری نتوانسته اید کارهای درسی خود را آماده کنید و از او درخواست کمک می کنید ولی او درخواست شما را رد می کند و با بی تفاوتی اظهار می دارد که وقت ندارد.

مثال ۳) در یکی از کلاسها دانشجویی وجود دارد که هر وقت با شما در آن کلاس برخورد می کند حرفهای طعنه آمیزی می زند، ادای شما را درمی آورد و به نوعی می خواهد موجب آزار و اذیت شما شود.

برای هریک از مثالها به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱ - هدف یا اهداف شما در این روابط چیست و چقدر برای شما مهم هستند؟  
۲ - چقدر حفظ ارتباط با فرد مقابل برایتان مهم است؟

۳ - منطقی‌ترین برخورد کدام است؟  
برای هر مثال استراتژی‌های زیر را به ترتیب اولویت از ۱ تا ۵ شماره‌گذاری کنید:  
الف) اجتناب کردن و سکوت = سعی کنیم هر چه بیشتر از فرد مقابل دوری کنیم و در مورد موضوعی که ما را اذیت می‌کند هیچ صحبتی به میان نیاوریم (استراتژی لاک پشت).

ب) حمله کردن = به فرد مقابل بگوئیم که از او و رفتارش بیزاریم، او یک خودخواه است و بهتر است رفتارش را تغییر دهد و گرنه کاری می‌کنیم تا از رفتارش پشیمان شود (استراتژی کوسه).


ج - رفتار دوستانه = سعی کنیم به او نزدیکتر شده و رفتار دوستانه‌ای به او نشان دهیم و سعی کنیم در او احساس مثبتی نسبت به خودمان ایجاد کنیم. کارهای مورد علاقه‌اش را انجام دهیم تا بین ما صلح و دوستی ایجاد شود (استراتژی خرس کوچولو).

د) معامله یا مصالحه = به فرد مقابل پیشنهاد دهیم اگر رفتاری را که باعث آزار ماست تغییر دهد ما نیز به نوبه خود برای او کاری انجام خواهیم داد (استراتژی روباه).

ه) مواجهه سازی یا مذاکره = در مورد تعارض و اختلافی که بین ما ایجاد شده بحث و گفتگو نموده، دیدگاه و احساس خود را نسبت به موضوع بیان کنیم و دیدگاه و احساس او را نیز جویا شویم و در نهایت به راه‌حلی برسیم که رضایت هر دوی ما را ایجاد می‌کند (استراتژی جغد).

البته استراتژی که در هر مثال انتخاب می‌کنید به این بستگی دارد که چقدر برای شما مهم است به هدف شخصی خود برسید و یا ارتباط مثبت خود را با فرد مقابل حفظ کنید. هر استراتژی جای خود را دارد. بعضی اوقات ما تنها یک استراتژی را برای انواع اختلافات بکار می‌بریم مثلاً ممکن است همیشه مواظب روابطمان با دیگری باشیم و

**چه مدت لازم بوده تا  
کلمه عفو بر زبان جاری شود  
تا حرکتی اعتمادانگیز انجام شود  
بیا تا جبران محبت‌های ناکرده کنیم  
بیا تا آغاز کنیم  
فرصتی گران را به دشمن خوبی  
از کف داده‌ایم  
و کسی نمی‌داند  
چقدر فرصت باقی است  
تا جبران گذشته کنیم  
دستم بگیر...**



حتی اهدافمان را فدای آن کنیم یا همیشه دنبال رسیدن به آنچه می‌خواهیم، باشیم و به روابطمان توجه نکنیم.

ما باید مهارت‌های مدیریت حل اختلافات را بیاموزیم و نیازمند آن هستیم که از هر پنج نوع استراتژی آگاه باشیم تا به موقع از آنها استفاده کنیم.

اما چه وقت از هر یک از این استراتژی‌ها استفاده کنیم؟ در زیر یک راهنمای کلی داده شده است. به دقت آن را مطالعه کنید:

۱ - وقتی هدف برای شما چندان مهم نیست و همچنین نیازمند آن نیستید که روابط خود را با فرد مقابل حفظ کنید شما می‌توانید از استراتژی لاک پشت استفاده کنید. یعنی مثلاً از فرد متخاصمی که در سالن ناهارخوری مزاحم شما می‌شود اجتناب کنید و از او کناره‌گیری کنید.

۲ - وقتی هدف برای شما بسیار مهم است اما حفظ ارتباط با فرد مقابل اهمیتی ندارد، می‌توانید از استراتژی کوسه استفاده کنید. مثلاً وقتی وسیله‌ای را می‌خواهید از مغازه دار بخرید می‌توانید در درخواست خود

اصرار و پافشاری نمائید.

۳ - وقتی هدف زیاد مهم نیست اما حفظ ارتباط با فرد مقابل بسیار اهمیت دارد، شما می‌توانید از استراتژی خرس کوچولو استفاده کنید. یعنی نرمش بخرج دهید و خواسته او را عملی نمائید.

مثلاً وقتی همسر شما از نحوه غذا خوردن شما بشدت رنجیده می‌شود، شما طبق خواسته او نحوه خوردن خود را تغییر دهید.

۴ - وقتی که هدف و ارتباط هر دو در حد متوسطی مهم هستند شاید بهتر باشد از استراتژی روباه استفاده کنید یعنی معامله یا به بیان دیگر مصالحه انجام دهید تا به هر دو نفر چیزی برسد و چیزی دریافت شود مثلاً زمانی که شما و همکلاسیتان در مورد نشستن روی یک صندلی خاص در کلاس اختلاف دارید.

۵ - و در نهایت وقتی که هم هدف و هم ارتباط هر دو برای شما بسیار مهم هستند باید از استراتژی جغد یعنی مواجهه سازی و مذاکره استفاده کنید.

استراتژی پنجم یکی از مهمترین استراتژی‌ها در حل اختلافات بین فردی است. به همین دلیل در شماره‌های بعدی آن را بیشتر توضیح خواهیم داد.

**پیا مشاوره**  
نشریه مشترک دفتر  
مرکزی مشاوره وزارت علوم و  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
شماره ۲۸ - سال سوم  
بهمن ۱۳۸۳

مدیر مسئول: حمید پورشریفی  
سرمدبیر: حمید پیروی  
همکاران این شماره:  
دکتر کارینه طهماسبیان، دکتر ربابه نوری،  
مریم نوری زاده، سعیده هادی  
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده  
امور اجرایی:  
علی صیدی، طاهره مهدیزاده  
گرافیکست: حمیدرضا منتظری  
تصویرسازی: رقیه صادق پور  
تیراژ: ۶۰۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون  
پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی  
فکس: ۶۴۱۶۱۳۰  
تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴  
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:  
<http://counseling.ut.ac.ir>  
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)