

پیام‌شماره

شماره ۶۳ / سال هفتم / اردیبهشت ماه ۱۳۸۷

- ۱..... خودخواهی را کنار بگذاریم
۲..... کنترل زندگی خود را به دست بگیرید
۴..... دایره و نیم دایره

پژوهش

خودخواهی را کنار بگذاریم

خودخواهی صفتی است که کم و بیش در همه انسان‌ها وجود دارد و هر انسانی ممکن است در برخی شرایط و زمان‌ها خودخواه محسوب شود، اما با توجه به شدت، خودخواهی می‌تواند واکنش‌های متفاوتی را در دیگران برانگیزد. شاید بتوان با اندکی خودخواهی با دیگران کنار آمد و کار را پیش برد اما مطمئن باشید که خودخواهی در حد زیاد باعث رنجش و دور شدن آنها می‌شود. زندگی کردن برای خود به این معنا نیست که ما فقط خود را در نظر بگیریم و فقط در پی ارضای نیازهای خود و ارتقای کیفیت زندگی خود باشیم. انسان موجودی اجتماعی است و ما نیز به عنوان انسان ناچاریم با دیگران تبادل رفتاری مناسب و سالمی داشته باشیم، اگر به دیگران بی‌توجهی کنیم، نیازهای آنان را نادیده بگیریم و به حقوق آنان توجهی نداشته باشیم، مطمئناً بسیار خودخواهانه عمل کرده‌ایم و این شیوه رفتاری به بروز تنش فراوان در ارتباط با دیگران منجر خواهد شد. تنش در روابط بین فردی استرس تولید می‌کند و شما در شرایط استرس‌آمیز و پرتنش، کارکرد و توانایی خود را از دست می‌دهید و نمی‌توانید به ارضای نیازهای خود پردازید و طبیعتاً ضرر خواهید کرد. پس لازم است به خاطر سلامت و رفتار خودتان هم که شده به نیازها و حقوق دیگران توجه و آنها را رعایت کنید. در ادامه، روش‌هایی معرفی شده است که به کارگیری آنها به شما کمک خواهد کرد تا در صورتی که خودخواهانه عمل می‌کنید، رفتارتان را تغییر دهید.

روش‌ها

۱- چیزی که برای خودتان نمی‌پسندید برای دیگران هم نپسندید
زمانی که خودخواهانه عمل می‌کنید، برای یک لحظه مکث کنید و از خودتان بپرسید اگر چنانچه کسی رفتاری را که من با طرف مقابل دارم با من داشت، چه واکنشی نشان می‌دادم؟ آیا راضی بودم یا می‌رنجیدم. سعی کنید صداقت داشته باشید و با خودتان رو راست باشید. به عبارتی خود فریبی را کنار بگذارید و پاسخ سؤال را شفاف بدهید. پس از پاسخ، مطمئناً تصمیم درستی خواهید گرفت و در صورتی که خودخواهی نشان داده‌اید، آن را کنار خواهید گذاشت.

۲- همدلی کنید.

وقتی کسی از رفتارتان رنجیده است به جای دفاع از خود و توجیه رفتار، برای یک لحظه خود را جای او بگذارید و از دیدگاه طرف مقابل به رفتارتان نگاه کنید، به او حق بدهید که ناراحت و رنجیده باشد. مطمئناً رفتار شما قلب او را شکسته است. با همدلی یعنی خود را به جای دیگری گذاشتن و مسائل را از دیدگاه او دیدن، می‌توانید با خودخواهی مقابله کنید، به احساسات اطرافیان توجه کنید و آنها را در نظر بگیرید و از خود فریبی فاصله بگیرید.

۳- در روابط بین فردی خود موشکافی کنید

به روابط بین فردی خود با دیگران نگاهی بیندازید. آیا معمولاً دیگران را می‌رنجانید، آیا معمولاً از طرف دیگران طرد می‌شوید، آیا شده که دیگران را به عنوان فردی خودخواه مورد انتقاد قرار دهید، آیا دوستی‌های شما با دیگران از ثبات کافی برخوردار است یا این که زود به زود دوست عوض می‌کنید؟ اگر کمی تأمل کنید و روابط بین فردی خود را مورد بررسی و موشکافی قرار دهید، متوجه خواهید شد که خودخواهانه عمل می‌کنید یا نه.

۴- به نیازهای دیگران توجه کنید

انسان‌ها نیازهای مشترکی دارند که عدم ارضای آنها به سرخوردگی و افسردگی می‌انجامد. بنابر این اگر درصدد ارضای نیازی در خود هستید توجه داشته باشید که به دیگران لطمه نزنید. نیازهای خودتان را باید به نحوی ارضا کنید که به دیگران آسیبی وارد نشود. از طرفی بهترین حالت این است که در روابط بین فردی هر از چند گاه خود را به جای دیگران بگذارید و ببینید که آنها چه نیازهایی دارند. کمک به دیگران برای برآورده ساختن نیازهایشان، به شما کمک می‌کند تا از خودخواهی فاصله بگیرید و به دیگران نزدیک تر شوید. چنین چیزی مستلزم توجه به خواسته‌ها، حالات و رفتارهای دیگران و اهمیت دادن به آنها می‌باشد. این گفته شاعر پارسی‌گو را فراموشی نکنید که:

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی ببرد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

۵- بدانید که با دیگران برابری دارید

افراد خودخواه معمولاً طرز تفکر غیرواقع‌بینانه‌ای نسبت به خود دارند. آنها خود را برتر و بالاتر از دیگران می‌دانند و امتیازات بیشتری برای خود قائل‌اند. این طرز تفکر مخرب است و سبب می‌شود که در روابط بین فردی کاملاً خودخواهانه عمل کنید و حقوق دیگران را زیر پا بگذارید. بنابراین لازم است ذهنتان را خانه‌تکانی کنید و افکار منفی و غیرواقع‌بینانه را دور بریزید و در مورد خودتان و دیگران منطقی بیندیشید. شما با دیگران برابری دارید، حتی اگر از آنها باهوش‌تر و ثروتمندتر باشید و توانایی‌های بیشتری داشته



باشید. چون ملاک برتری از دیدگاه خداوند تقوا است چنانچه در قرآن کریم می فرماید:

بهترین شما نزد خدا با تقواترین شماست

۶- توجیه نکنید

در صورت شنیدن انتقاد، سعی در توجیه خود نداشته باشید، بلکه از روش پرس و جو استفاده کنید و از طرف مقابل بخواهید برایتان درباره دلایلی توضیح دهد. اگر دلایل فرد موجه و منطقی بود، آن را بپذیرید و سعی نکنید از زیر بار پذیرش آن شانه خالی کنید.

۷- وقت شناس باشید

اگر با کسی قراری گذاشتید و فکر می کنید ممکن است دیر بر سر قرارتان حاضر شوید، لازم است که از قبل به طرف مقابل اطلاع دهید. وقت شناسی به نوعی اهمیت ندادن به وقت دیگری است و نوعی خودخواهی محسوب می شود.

۸- عیب جوی خود باشید

اگر از عادت منفی عیب جویی از دیگران رنج می برید، از این عادت منفی به نفع خودتان استفاده کنید و به جای عیب و ایراد گرفتن از دیگران، سعی کنید نوک پیکان عیب جویی را به سمت خودتان برگردانید و خودتان را مورد ارزیابی قرار دهید. در این صورت پس از مدتی متوجه ایرادهای خود خواهید شد و با این کار انگیزه لازم را برای برطرف کردن آنها پیدا خواهید کرد.

۹- از دیگران تمجید به عمل آورید

توجه به نکات مثبت دیگران و بازخورد دادن به آنها، از هنرهای برقراری ارتباط است. وقتی فردی نکته مثبت در ظاهر، رفتار، کلام یا شخصیت خود دارد، با حسن نیت و به دور از تملق گویی، آن را به زبان آورید و از آن فرد تمجید کنید.

۱۰- گاهی به دیگران هدیه دهید

هدیه دادن به دیگران به صورت گاه به گاه، سبب ارتقای کیفیت ارتباط می شود. مقصود از هدیه لزوماً وسیله ای گرانبه نیست. این هدیه می تواند بسیار ساده ولی صحیح انتخاب شود.

۱۱- نسبت به توصیه های دیگران بی توجه نباشید

توصیه های افراد با تجربه را مورد توجه قرار دهید. در بسیاری مواقع این توصیه ها پشتوانه تجربی گران بهایی دارند. شما می توانید آنها را بشنوید، تحلیل کنید و در صورت مفید بودن بپذیرید.

کنترل زندگی را خود به دست بگیرید

کنترل زندگی به چه معناست؟

کنترل زندگی به این معناست که قدرت را به دست بگیرید و باور داشته باشید که این زندگی متعلق به شماست و قادرید برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی کنید و هیچ فرد دیگری نمی تواند این کار را برایتان انجام دهد. شما نسبت به زندگی خود مسئول اید، زیرا این زندگی متعلق به شماست و اداره آن به شما بستگی دارد نه شخص دیگر.

در صورتی می توانید در این مسیر قرار بگیرید که قدرت ابتکار را به دست بگیرید، نسبت به خودتان آگاه باشید و خود را بپذیرید.

برای بسیاری، این شیوه تفکر، جدید و در عین حال جالب توجه است. به خصوص زمانی که به روشنی مشاهده می کنند که آنچه در زندگیشان وجود دارد، نتیجه مستقیم کارهای خودشان است. مسئولیت پذیری در زندگی به معنای قضاوت کردن درباره آن نیست، بلکه بهتر است، واقعیت ها را مشاهده و سهم خود را در این مکاشفه پیدا کنیم.

بی تردید انسان ها و وقایع اطراف تأثیراتی بر زندگی شما خواهند داشت، اما این فقط شما هستید که تصمیم می گیرید کدام یک از این عوامل تأثیر گذارتر باشند، چه در جنبه های مثبت و چه در جنبه های منفی.

به عبارت دیگر شما هستید که به آن تأثیرات معنایی دوباره می بخشید.

◀ شما مسئول اعتقاداتتان هستید ▶ شما مسئول افکارتان هستید
◀ شما مسئول احساساتتان هستید ▶ شما مسئول اعمالتان هستید

همه چیز به شما بستگی دارد، اگر کارتان را دوست ندارید، اگر ارتباط شما با دیگران مطلوب نیست، اگر چاق اید، اگر شاد نیستید، همه و همه به شما مربوط می شود؛ شما قربانی شرایط نیستید. شما آزادید که شرایط را خود انتخاب کنید. برای آن که بتوانید زندگی تان و خودتان را تغییر دهید بهتر است به سه پرسش ذیل پاسخ دهید:
می خواهید چه کسی باشید؟ می خواهید چه کارهایی انجام دهید؟ می خواهید چه چیزهایی داشته باشید؟

می خواهید چه کسی باشید؟

یک قلم و کاغذ بردارید، چند دقیقه فکر کنید و اسامی اشخاصی را که به آنها احترام می گذارید و مورد قبول شما هستند، بنویسید. در این فهرست نام هر کسی را می توان وارد کرد؛ یک دوست، یکی از اعضای فامیل، یک همکار و مانند آن. محدودیتی ندارید. حتی می توانید یک فرد خیالی را در این فهرست بیاورید.

حالا در مقابل هر نام، ویژگی های خاص او را که موجب تحسین شما شده است یادداشت کنید. سپس در فهرست دیگری کلیه ویژگی های این افراد را مجموعاً بنویسید، به طوری که تکراری نباشد. سپس بررسی کنید که آیا این ویژگی ها همان صفاتی است که آرزو دارید داشته باشید؟ چه تعدادی از این ویژگی ها را دارا هستید و چه تعدادی را مایل اید که داشته باشید؟ آیا آرزو دارید همه این ویژگی ها را داشته باشید؟

آیا از تصور خود در حالتی که این ویژگی ها را داشته باشید لذت می برید؟

می خواهید چه کارهایی انجام دهید؟

از خود بپرسید به چه کارهایی علاقه مندید. کارهای مورد علاقه خود را، اعم از تفریحی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی، معنوی، مذهبی و جز آن، مشخص سازید. سپس اولویت آنها را مشخص کنید.

می خواهید چه چیزهایی داشته باشید؟

از خود بپرسید که واقعاً مایل اید چه چیزهایی داشته باشید. سعی کنید این تمایل را به صورت واضح مشخص کنید و بین نیازهای

ضروری، خواسته‌ها و آرزوهای خود تمایز قائل شوید. نیاز، یک ضرورت است، چیزی که نبودن آن به انسان لطمه می‌زند، مانند نیازهای فیزیولوژیک، محبت، توجه، احترام، امنیت، دانستن، فهمیدن و مانند آن. اما خواسته لزوماً ضروری نیست. مانند؛ داشتن یک ماشین یا لباس گران قیمت و آرزو یک هدف، میل و خواستی است که فرد برای زندگی خود در نظر گرفته است که ممکن است دست یافتنی یا دست نیافتنی، واقعی یا غیرواقعی باشد ولی از آنجا که به زندگی فرد انگیزه و جهت می‌دهد و او را به سوی هدف رهنمون می‌سازد، ارزشمند است. به شرط آنکه فرد به امکانات و توانمندی‌های خود واقف باشد و هدف‌گذاری‌های واقع بینانه‌ای داشته باشد. بنابراین پس از بررسی‌های فوق، ضرورت و اهمیت خواسته خود را مشخص و آنها را اولویت بندی کنید.

برای آن که بتوانید خود و زندگی خود را از نو خلق کنید لازم است به این نکات توجه کنید:

❖ **بایدها را از زندگی خود حذف کنید.** بایدها موقعیت‌های مشروطی هستند که از بیرون بر ما تحمیل شده‌اند. ❖ چه چیزی باید بخواهم؟ ❖ چه کاری باید انجام دهم؟ ❖ چه کسی باید باشم؟ ❖ چه چیزی باید داشته باشم؟ و ... بایدها را موقتاً کنار بگذارید. اگر در این حالت نمی‌دانید که چه کسی می‌خواهید باشید، چه کاری می‌خواهید انجام دهید، یا چه چیزی مایل اید داشته باشید، با اطمینان زیاد می‌توان گفت که به طور مؤثری تحت تأثیر «بایدهای بیرونی» بوده‌اید. این بایدها مانع بروز آزادانه خواسته‌هایتان شده‌اند. توجه داشته باشید، پرداختن به برخی بایدها در زندگی ضروری و لازم است، ولی این نکته مهم است که تا چه اندازه تحت نفوذ آن قرار دارید.

❖ **افکار خود را دوباره ارزیابی کنید.** افکار شما، شامل باورهایی هستند که درباره خود، دیگران، زندگی و آینده دارید و آن را کاملاً حقیقی و موجه می‌دانید. بسیاری از باورهای امروز شما، حاصل اندیشه اطرافیان شما هستند. متأسفانه بعضی از این باورها به دلیل آنکه به شما تلقین شده‌اند و منشأ درونی ندارند و استدلال و منطقی پشت آنها وجود ندارد، نه تنها در زندگی به شما کمک نمی‌کنند، بلکه شما را با تعارض و سردرگمی روبه‌رو می‌سازند. برخی باورهای بیهوده‌ای که شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند به این قرار است:

- برای انجام کار، وقت کافی ندارم.
 - نمی‌توانم تغییر کنم، این شخصیت من است.
 - اگر برخواسته‌هایم متمرکز شوم، انسان خودخواهی هستم.
 - مردمی که خوشبین هستند، واقع‌گرا نیستند.
 - برای خوشحال بودن باید پول، عشق و چیزهای زیادی داشت.
 - در این زندگی محکوم هستیم که کارهایی انجام دهیم که دوست نداریم.
 - اگر بخواهم شاد باشم، نسبت به انسان‌های دیگر بی‌توجه می‌شوم
- و ...

اما چگونه تغییر را آغاز کنید:

اگر خواهان تغییر جدی هستید و می‌خواهید جایگاه بهتری نسبت به آنچه در حال حاضر دارید داشته باشید بهتر است افکار، کلمات

و اعمال‌تان را تغییر دهید، حتی اگر در این مسیر زحمات زیادی را تحمل کنید. برای آن که به خلق مجدد خود و زندگیتان بپردازید به شیوه زیر عمل کنید:

از فهرست خواسته‌های خود (کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، چیزهایی که می‌خواهید داشته باشید یا فردی که می‌خواهید باشید) که در تمرینات قبلی آماده کرده‌اید، یک مورد را انتخاب کرده، مراحل زیر را برای آن انجام دهید:

۱) درباره آن انتخاب (خواسته) فکر کرده و آن را ارزیابی کنید:

هر آنچه در اطراف شما وجود دارد، با یک طرح اولیه شروع شده است. به اتفاقی که در آن نشسته‌اید توجه کنید، پنجره، زمین، در، کامپیوتر و ... تمام اینها زمانی یک ایده در ذهن فردی بوده است. پس اولین قدم برای خلق و نوآوری، فکرکردن است. اما باید تصویری روشن و مشخص از آنچه می‌خواهید، در ذهن داشته باشید.

برای داشتن این تصویر روشن لازم است نیازهای عاطفی خود را در مورد خواسته‌هایتان کشف کنید، به عبارتی دریابید چه عاطفه درونی و چه نیاز درونی در پس خواسته‌هایتان وجود دارد.

برای مثال: اگر خواهان خرید اتومبیل اید، می‌توانید برای پی بردن به نیاز درونی خود سؤالاتی از این قبیل از خود بپرسید: می‌خواهم اتومبیل بخرم. چرا؟ ... برای آن که قادر باشم دور شهر بگردم، چرا؟ برای این که محتاج دیگران نباشم. چرا؟ برای اینکه مستقل باشم. چرا؟ برای آنکه بتوانم هر زمان که دلم می‌خواست تردد کنم. چرا؟ می‌خواهم کنترل زندگی در دستم باشد و ...

برای هر خواسته مادی یک پشتوانه عاطفی و یک نیاز درونی وجود دارد. این نیاز را کشف کنید. بسیاری مواقع کشف آن نیاز درونی سبب می‌شود خواسته‌های خود را بهتر شناخته و به واقعی یا غیرواقعی بودن نشان و نیز ضروری یا غیرضروری بودن نشان پی ببرید. چرا که بسیاری از این خواسته‌های ما برحسب نیازهای درونی شکل نگرفته و اقتباس از دیگران است. در مثال فوق، نیاز درونی فرد برای داشتن اتومبیل به این مطلب ختم شد که «کنترل زندگی در دستم باشد». حال اگر به خاطر هر گونه محدودیتی فرد قادر به دریافت گواهینامه رانندگی نبود، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا کنترل زندگی تنها با رانندگی به وسیله اتومبیل شخصی ممکن است؟ اگر خواسته‌های ما براساس نیاز درونی و واقعی ما شکل نگرفته باشند، حتی پس از رسیدن به آن، احساس خوبی نخواهیم داشت.

این روش به شما کمک می‌کند تصورات خود را شفاف‌تر سازید و خواسته‌های حقیقی و غیرحقیقی خود را کشف کنید. ضرورت‌های خود را بشناسید تا بتوانید اولویت بندی مناسبی برای نیازها، خواسته‌ها و آرزوهای حقیقی خود قائل شوید.

۲) پس از ارزیابی خواسته خود، آن را بر روی کاغذ آورده، و درباره آن صحبت کنید:

پس از آن که تصویر روشنی از آنچه می‌خواهید به دست آوردید و نیازهای درونی خود را به طور حقیقی کشف کردید خواسته خود را بنویسید و آن را اعلام کنید. به نظر می‌رسد وقتی درباره خواسته خود صحبت می‌کنید، خواسته‌هایتان به سمت حقیقی شدن پیش می‌روند. درست مثل آنکه به جهان اعلام می‌دارید قرار است چه اتفاقی رخ دهد. در بسیاری موارد نیز آگاهی یافتن دیگران درباره خواسته‌های

نکته مهم:

چگونگی برداشت و نگرش شما در روابط انسانی بسیار مهم است. بنابراین سعی کنید هرگز به کسی به صورت یک بخش از دایره نگاه نکنید چون یک بخش فقط شامل ویژگی‌های مثبت یا ویژگی‌های منفی است و این نوع نگرش ما را در دام دو اشتباه می‌اندازد:

اشتباه اول:

علاقه‌مندی و عشق ورزیدن به کسی که تنها «بخش مثبت» خود را به ما نشان داده است؛ در روابط انسانی به ویژه رابطه با جنس مخالف، این مسئله همیشه برای نوجوانان و جوانان دردسرافرین بوده است.

اشتباه دوم:

کنار گذاشتن یا دشمنی با کسی که تنها «بخش منفی» او را دیده‌ایم، نه تنها ما را از داشتن یک دوست خوب محروم می‌کند؛ بلکه با دشمن‌تراشی روابط پرتنشی خواهیم داشت.

بنابراین، لازم است با هر فردی که برخورد می‌کنیم این فرض را به ذهن بسپاریم که او مجموعه‌ای کامل است و او را به شکل یک دایره مجسم کنیم و از نیم دایره دیدن افراد بپرهیزیم. برای مهارت یافتن در این امر، لطفاً تمرین‌های زیر را انجام دهید:

۱) ویژگی‌های مثبت و منفی خود را در یک دایره نشان دهید.

۲) فهرستی از افراد خیلی خوب و خیلی بد تهیه کنید (اینها کسانی هستند که آنها را به صورت یک «بخش» دیده‌اید) و سپس سعی کنید ویژگی‌های مثبت و منفی هر کدام از آنها را بیابید و بنویسید.

۳) وقتی در روابط انسانی افراد را به صورت یک «بخش» می‌بینید، چه آسیب‌های احتمالی در انتظار شماست؟

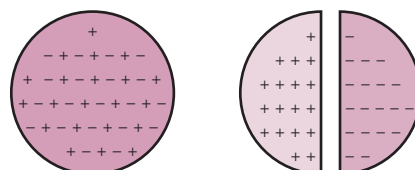
شما و یاری رساندن آنها سبب می‌شود در مسیر آنچه که خواهانش هستید گام بردارید. اظهار قاطعانه یک خواسته، آن را به صورت یک هدف در آورده و به واقعیت نزدیک می‌سازد.

۳) خواسته خود را به مرحله عمل در آورید.

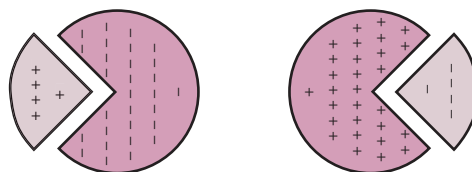
گام‌های کوچکی بردارید. آخرین مرحله خلق و نوآوری، عمل کردن است. بعد از اینکه درباره خواسته‌هایتان به طور شفاف و مشخص اندیشه کردید، آن را به روی کاغذ آورده و درباره آن صحبت کردید، قدم‌های محسوسی بردارید. فعالیت‌های خود را گام به گام به سمت خلق چیزی که می‌خواهید آغاز کنید. همیشه انتظار گام‌های بلند را نداشته باشید، گام‌های کوچک ولی پیوسته در بسیاری مواقع، به شکل مطلوبی شما را به نتیجه می‌رساند. استمرار، پشتکار و توکل به خدا را از یاد نبرید.

دایره و نیم دایره

هر انسانی مجموعه‌ای است از ویژگی‌های مثبت و منفی. این مجموعه را می‌توان به دایره تشبیه کرد. پس دایره تمثیلی است از مجموعه‌ای با ویژگی‌های خوب و بد. شما نیز دایره‌ای هستید از بین میلیون‌ها دایره کره زمین و اکنون از شما می‌پرسیم: اگر بخواهید فردی را فقط با ویژگی‌های مثبت‌اش بشناسید، آیا دایره‌ای کامل در پیش رو خواهید داشت یا نیم‌دایره؟ اگر بخواهید فردی را فقط با ویژگی‌های منفی‌اش بشناسید، چطور؟ مطمئناً در آن صورت فقط به نیمی از دایره توجه کرده‌اید.



البته ممکن است همیشه با نیم دایره‌ها سروکار نداشته باشید، چرا که برای مثال، برخی افراد ویژگی‌های مثبت بیشتر یا ویژگی‌های منفی کمتری دارند. بنابراین ممکن است، بخواهید یک عده را فقط براساس بخشی از دایره بشناسید و بر همان اساس نیز قضاوت کنید.



از خودتان بپرسید، قضاوت و نتیجه‌گیری در مورد افراد، فقط براساس بخشی از دایره وجودی آنها، قضاوت و نتیجه‌گیری درستی خواهد بود؟ مطمئناً نه. این‌گونه ارزیابی، شتابزده، سطحی و ناپخته است. پس بیاییم همه افراد پیرامون خود را به صورت دایره‌ای کامل ببینیم. دایره کاملی که همه چیز را در خود می‌گنجاند: ویژگی‌های مثبت و منفی، درست مثل خودمان. بنابراین، با دیدن یک اشتباه یا یک ویژگی منفی در دوست یا همکار خود، او را کنار نگذارید، بلکه با خود بگویید این دایره‌ای که در پیش رویم است مطمئناً ویژگی‌های مثبتی را نیز در خود جای داده است. گرچه اکنون با ویژگی‌های منفی‌اش روبه رو شده‌ام، دلیل نمی‌شود که او ویژگی مثبتی نداشته باشد. بهتر است، زود قضاوت نکنم و منتظر زمان باشم.

پیام‌مشاوره

شماره ۶۳ - اردیبهشت ماه ۱۳۸۷

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر فرامرز سهرابی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

خانم دکتر صدیقه ترقی جاه، خانم دکتر شهربانوقهاری، مریم نوری زاده

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری - محمدسعید غفوری

تصویرسازی: حمیدرضا منتظری

تیراژ: ۹۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون

پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۰۰۴

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org