



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مرکزی مشاوره



دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را  
انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ SMS نمائید.

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۶۸/سال هفتم/ آبان ماه ۱۳۸۷ ■

برای آنان ارزش قائل اند، چون خود را با ارزش می دانند.

افراد با شخصیت های بارور، در زمان حال زندگی می کنند و به گذشته تا حدی که کوله بار تجربه آنان را پر کند، توجه می کنند، نه این که در آن غوطه ور شوند و وقت کشی کنند. آنها به آینده توجه دارند و هدف های مناسبی را با در نظر گرفتن توانایی های خود در نظر می گیرند و با انرژی حاصل از آن به پیش می روند.

زندگی فعالانه در زمان حال و اهمیت به لحظه لحظه های زندگی، از آنان فردی شاد، پویا، فعال و سرزنده می سازد. در روابط عاطفی با دیگران، هم عشق می ورزند و هم عشق دریافت می کنند و نسبت به ارتباطات خود بسیار متعهدند، آنان ممکن است دوستان کمی داشته باشند، اما روابط عمیق و پایداری را با آنها برقرار می سازند و نسبت به دوستان و تمام کسانی که با آنها ارتباط دارند، احساس تعهد و مسئولیت دارند.

گذشت و بخشش نیز از ویژگی های این افراد است. آنها به راحتی از خطاهای خود و دیگری درمی گذرند و سعی می کنند از اشتباهات خود درس بگیرند.

در ارتباطات بین فردی از دیگران بهره کشی نمی کنند و از آنها برای رسیدن به اهداف خود استفاده نمی کنند و اگر کسی از آنها حمایت کند یا به آنان یاری برساند در صدد جبران آن برمی آیند. در مجموع، این افراد بیشتر می بخشدند و عاطفه، توجه، نوازش، احترام، حمایت و هرگونه کمکی را بدون چشمداشت به دیگران نثار می کنند. آنها نیکی را برای نیکی انجام می دهند. از همین روست که بدون ترس از جهنم و یا رسیدن به بهشت، پروردگار را عبادت می کنند. نمونه بارز شخصیت بارور مذهبی، امام علی (ع) است که

فرمودند: «من خدا را نه به خاطر رسیدن

به بهشت می پرستم که این

عبادت بازرگانان است

و نه به خاطر ترس از

جهنم که این عبادت

ترسوینان است.

من خدا را به

خاطر خودش

عبادت می کنم

چون شایسته

عبادت است.»



فهرست:

۱ شخصیت بارور

۲ رقابت در عشق

۳ نکته برای کسب موفقیت

۴ برنامه ریزی در آغاز نیمسال تحصیلی

## شخصیت بارور

**اصطلاح** "شخصیت بارور" به شخصیتی اشاره دارد که پویا، خلاق و دهنده است. این شخصیت در مقابل شخصیت نابارور یا گیرنده قرار می گیرد. حتماً با افرادی روبه رو شده اید که در روابط بین فردی بیش از آنکه دهنده باشند، گیرنده هستند. آنها در پی کسب توجه، محبت، نوازش و حمایت از سوی دیگران هستند و در مسائل مادی نیز بسیار حسابگرند به طوری که گاهی از نظر مادی به بهره کشی و استثمار دیگران می پردازند. دیدگاه آنها در مورد خودشان تحریف شده و غیرواقعی است. ممکن است خود را برتر از دیگران به شمار آورند و بهره کشی از دیگران را حق مسلم خود بدانند بدون آن که، در مقابل، نفعی به دیگران برسانند. این گونه افراد از نظر سلامت روانی با مشکل مواجه اند.

اما شخصیت بارور، که در مقابل شخصیت نابارور یا گیرنده قرار دارد، فردی است "دهنده" که جهت گیری و سبک او در زندگی، مبنی بر نثار و بخشیدن است. این افراد معمولاً عاطفه، توجه و حمایت را بدون چشمداشت به دیگران می بخشند و در صورت لزوم در خدمت دیگران قرار می گیرند

و به آنان یاری می کنند. دهنده گی و

بخشش، چه از نوع مادی و چه معنوی،

بر مبنای جهان بینی و نوع نگرش

نسبت به انسان ها و جهان است. این

افراد خود را قطعه ای از جهان هستی

می دانند و به همین دلیل خود را از

دیگران کمتر یا مهم تر نمی دانند.

در نظر آنان، همه باید باشند و هر

کس در کائنات جای خود را دارد.

نگاه آنها به دیگران، یک نگاه برابر

است. آنها به دیگران احترام می گذارند و



## رقابت در عشق

کد مقاله: ۸۲-۸۷

وقتی دو برادر، دو خواهر، دو دوست یا دو خویشاوند رقیب یکدیگر باشند، شرایط پیچیده می‌شود. طبیعتاً رقابت در عشق بین این افراد از پیچیدگی بسیار بیشتری برخوردار است.

اما رقابت اخلاقی چه ویژگی‌هایی دارد؟! اخلاق به معنای رعایت حقوق دیگری در عین رعایت حقوق خود است. از آنجا که انسان تمایل به خودخواهی دارد و حقوق خودش را بیشتر مد نظر دارد، اخلاق از او بیشتر رعایت حقوق دیگری را می‌طلبد. رقابتی اخلاقی شمرده می‌شود که به حق تجاوز نشده باشد و حقوق رقبا مد نظر گرفته شده باشد. حفظ حقوق دیگری در عین حفظ حقوق شخصی اخلاقی را ایجاد می‌کند. اگر حق شخصی نادیده گرفته شود به شخص خود ستم کرده‌ایم و اگر حق دیگری یا حق رقیب نادیده گرفته شود به دیگری ستم روا داشته‌ایم و در هر دو صورت اخلاق رعایت نشده است. افرادی که از حقوق خود می‌گذرند به خاطر حقوق دیگری، اخلاق را در مورد خود نادیده گرفته‌اند و به خود ستم روا داشته‌اند. برای آنکه مفهوم حقوق شخصی و حقوق رقیب در رقابت عشقی مشخص تر شود این حقوق را به طور مشخص در زیر می‌آوریم.

حقوق عاشق	حقوق رقیب
عاشق حق ابراز عشق دارد.	او حق ابراز عشق دارد.
عاشق حق خواستگاری دارد.	او حق خواستگاری دارد.
عاشق حق دارد که برای ابراز عشق و خواستگاری کسی مزاحم وی نشود.	او حق دارد که برای ابراز عشق و خواستگاری کسی مزاحم وی نشود.
عاشق حق دارد که از یک شیوه غیراخلاقی برای دور کردن وی از معشوق استفاده نشود.	او حق دارد که از یک شیوه غیراخلاقی برای دور کردن وی از معشوق استفاده نشود.
عاشق حق دارد که اگر با معشوق ازدواج کرد، دیگری وارد حریم زندگی خصوصی آن دو نشود.	او حق دارد که اگر با معشوق ازدواج کرد، دیگری وارد حریم زندگی خصوصی آن دو نشود.

حقوق معشوق
او حق دارد تا زمانی که با کسی ازدواج نکرده است با خواستگاران مختلف صحبت کند.
او حق دارد که خودش همسرش را انتخاب کند و کسی او را برای انتخاب مجبور نکند.
او حق دارد که پس از ازدواج، کسی وارد حریم خصوصی وی و همسرش نشود.

اگر عاشق فردی بودید و یک نفر دیگر نیز عاشق همان شخص بود، چه می‌کنید؟ وقتی دو نفر عاشق یک نفر هستند، شرایط پیچیده‌ای بوجود می‌آید، به ویژه زمانی که آن دو نفر آشنای هم باشند. زمانی که دو دوست یا دو برادر یا دو خواهر یا دو خویشاوند عاشق یک نفر هستند، شرایط بسیار پیچیده می‌شود.

زمانی که موضوع رقابت عشقی مطرح می‌شود افراد به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند. گروهی که اصل را بر عدم رقابت قرار می‌دهند و خودشان سرنوشت بازی را با کنار رفتن خود تعیین می‌کنند و دیگری آنها که اصل را بر رقابت قرار می‌دهند و سرنوشت بازی را به دست معشوق و حق انتخاب او می‌سپارند.

دیدگاهی وجود دارد که به رقابت به عنوان یک امر منفی می‌نگرد. این دیدگاه رقابت را بر نمی‌تابد و از آن به بدی یاد می‌کند چرا که ممکن است افراد برای پیروزی دست به هر اقدامی بزنند به ویژه اگر هدف آنها فقط پیروزی باشد. این دیدگاه اصل را بر عدم رقابت در عشق قرار می‌دهد. اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم آنها که وارد رقابت نمی‌شوند هر کدام دلایل خاص خود را دارند. برخی عشق را از خود گذشتگی و ایثار می‌دانند و قصه‌ی آنها قصه ایثار است و در شرایط رقابت عشقی ممکن است احساس کنند که بالاترین ایثار و از خود گذشتگی آن است که از معشوق بگذرند و از رقابت خارج شوند. برخی دیگر خود را لایق معشوق نمی‌دانند و خود را همسر شایسته‌ای برای او نمی‌دانند، برخی دیگر جسارت رقابت را ندارند و برخی دیگر احساس می‌کنند که شرایط به گونه‌ای است که نباید رقابت کنند و اگر رقابت کنند، دیگران به دیده‌ی منفی به آنها خواهند نگیست. برخی دیگر رقابت نمی‌کنند تا با نشان دادن عدم رقابت خود، قدرت و توانمندی خود را به رقیب و معشوق نشان دهند. آنها که رقابت نمی‌کنند، کنترل شرایط را با عدم رقابت به دست می‌گیرند و به این وسیله بر شرایط اعمال کنترل می‌کنند. احساس کنترل به افراد احساس ایمنی می‌دهد. زمانی که افراد، درگیر رقابت عشقی می‌شوند احساس ناامنی ناشی از عدم کنترل اوج می‌گیرد. یکی از راه‌های اعمال کنترل، رقابت نکردن و کنار رفتن است. فردی که کنار می‌رود، تسلط خود را بر شرایط اعمال می‌کند و به این ترتیب احساس ایمنی می‌کند.

اما آنها که اصل را بر رقابت می‌گذارند معتقدند که بهر حال زندگی و حیات با رقابت همراه و توأم است و ما از رقابت گریز و چاره‌ای نداریم فقط آنچه مهم است چگونگی رقابت است. رقابت می‌تواند جوانمردانه و اخلاقی باشد و نیز می‌تواند ناجوانمردانه و غیراخلاقی باشد. پس همه آنچه که مهم است چگونگی رقابت است. رقابتی که بر اساس اخلاق و در چارچوب اخلاقیات باشد همانند مسابقات علمی و ورزشی است که همه‌ی انسان‌ها به این رقابت‌ها به دیده‌ی مثبت می‌نگرند. رقابت در عشق همانند هر رقابت دیگری می‌تواند اخلاقی یا غیراخلاقی باشد. آنچه مذموم و ناپسند است رقابت غیراخلاقی است نه خود رقابت. در رقابت‌های ورزشی یا علمی نیز

## ۱۲ نکته برای کسب موفقیت

**افراد معمولاً** برای رسیدن به زندگی موفق، رویاپردازی می کنند و رسیدن به مقام خاص یا دریافت مدرک خاص و ثروت فراوان را نشانه موفقیت می دانند، اما مقام و مدرک لزوماً موفقیت را تضمین نمی کند. نمونه های واقعی در زندگی می تواند نشان دهد که موفقیت در گرو بسیاری از موضوعاتی که می پنداریم نیست. با اینکه تعریف افراد از موفقیت متفاوت است، اما مشاهده زندگی افراد موفق نشان می دهد همه آنها نکات خاصی را برای رسیدن به موفقیت در نظر دارند که در اینجا به برخی از مهم ترین آنها اشاره شده است:

### ۱ هرگز تسلیم نشوید

این موضوع مهم ترین نکته است. اگر تسلیم شوید، شکست می خورید، انسان ترسو هرگز پیروز نمی شود و انسان پیروز هرگز نمی ترسد. اگر صحنه را ترک کنید هرگز به آنچه می خواهید نمی رسید. اگر بدون وقفه و بدون تسلیم شدن نیز ادامه دهید، ممکن است گاه به آنچه می خواهیم برسیم، اما اگر تسلیم شویم، قطعاً به آنچه که می خواهیم نمی برسیم.

### ۲ هیجانان خود را کنترل کنید

مسیر موفقیت هیچوقت هموار نیست و فراز و نشیب های بسیار دارد. بنابراین باید یاد بگیرید که احساسات و هیجانان خود را کنترل کنید و اگر نتوانید چنین کنید به نتایج کامل دست نخواهید یافت. هر آنچه در زندگی روزانه خود انجام می دهید تحت تأثیر احساسات شما قرار می گیرد. این بدین معناست که اگر خلق تان منفی باشد کیفیت و کمیت کارتان پایین می آید، از خودتان شروع کنید. احساسات خود را کنترل کنید تا به نتایج بهتری دست پیدا کنید.

### ۳ همیشه مهیا و آماده باشید

همان گونه که قبلاً اشاره شد جاده موفقیت، پردست انداز است! پیش از آنکه به نتیجه برسید مشکلات زیادی خواهید داشت. ممکن است بارها شکست بخورید، پس مطمئن شوید که آمادگی غلبه بر مشکلات را دارید. اگر بتوانید این گونه عمل کنید، یک گام به هدف ها و رویاهایتان نزدیک تر می شوید.

### ۴ مسئولیت پذیر باشید

«شانس ندارم!»، «فکر می کنی کار آسانی است؟» «این کار به درد نمی خورد»، اینها دلایل و بهانه هایی است که مطمئناً قبلاً شنیده اید. یاد بگیرید که هرگز از آنها در زندگی استفاده نکنید. همه اینها، عذر و بهانه های محدودکننده ای هستند که شما را به عقب باز می گردانند. باید در مقابل زندگی خود مسئول باشید. اگر در رسیدن به هدفی شکست خوردید، مسئولیت خود را بپذیرید. اگر در امتحان نمره خوبی نگرفته اید از سرزنش کردن استاد دست بردارید، به جای آن مسئولیت پذیر باشید و شیوه مطالعه کردن خود

را تغییر دهید.

با مسئولیت پذیری قدرت تغییر دادن را به دست می آورید. وقتی دیگران را سرزنش می کنید در واقع از تغییر دادن خود می گریزید، بنابراین مراقب باشید.

### ۵ پراشتیاق و پرشور باشید

شور و اشتیاق، شما را در مسیر هدف قرار می دهد. اگر تمایل شما برای کسب موفقیت به اندازه کافی جدی نباشد، رسیدن به آن دشوارتر می شود. شور و اشتیاق، شما را به درستی برای رسیدن به هدف جلو می راند. این دستورالعمل اصلی موفقیت است که بیشتر افراد فاقد آن هستند. اگر تمایل و اشتیاق شما به اندازه کافی نباشد زندگی متوسط و معمولی خواهید داشت که پیشرفت در آن محدود است.

### ۶ برای رسیدن به موفقیت، نقشه و برنامه داشته باشید

درست همانند ساختن یک خانه، به طراحی اولیه نیاز دارید. اگر طرح و برنامه ندارید، احتمالاً برای شکست، برنامه ریزی کرده اید زیرا حتی نمی دانید به کجا می روید و تنها به واسطه افکار ناگهانی حرکت می کنید. در این طراحی باید گام ها و مراحل رسیدن به هدف را مشخص کرد، راهکارها را روشن ساخت و آنها را به هدف های روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه خرد کرد. به یاد بسپارید که باید بر روی طرح خود کار کنید، اگر طرح نداشته باشید هرگز نخواهید دانست که چه گام هایی باید بردارید و چه کارهایی باید انجام دهید.

### ۷ بر کار خود تمرکز کنید

متمرکز کار کنید. اگر قرار است یک فصل از کتابی را به اتمام برسانید، مقابل تلویزیون ننشینید. عوامل مزاحم زیادی در محیط اطراف وجود دارند که برای رسیدن به هدف باید آنها را کنترل کرد. اگر متمرکز کار کنید، کارایی بسیاری خواهید داشت و اگر صددرصد انرژی خود را به کار نگیرید و تمرکز نکنید نمی توانید بر موانع پیروز شوید.

### ۸ اهداف روشنی داشته باشید

درست مثل طراحی مسیر دستیابی به موفقیت، هدفهای روشنی نیز باید داشته باشید. داشتن هدف مانند یک چراغ عمل می کند و مانع انحراف شما از مسیر اصلی می شود. پس مطمئن شوید هدفتان به اندازه کافی شفاف و مشخص است.

### ۹ باور داشته باشید که همه منابع موفقیت درون خود شماست

شما استعداد و توانمندی های زیادی دارید و همه منابعی که برای موفقیت لازم است در زندگی در اختیار دارید. بسیاری از مردم شکایت می کنند که دانش و مهارت کافی ندارند. در حقیقت شما قبلاً ابزارهای قوی موفقیت را به دست آورده اید و این ابزار چیزی نیست جز خود شما. انسان، معجزه است. هر جزئی از وجودش، از نوک انگشتان تا سر، کامل است. انیشتین



# برنامه ریزی در آغاز نیمسال تحصیلی

هنگامی به معروف ترین دانشمند جهان بدل شد که فقط از ۲۰٪ هوش خود استفاده کرده بود. می توانید تصور کنید که اگر از ۱۰٪ دانش ذهن خود بهره برداری کنید به چه نتایج شگفت آوری دست می یابید؟

## ۱۰ برای موفقیت بایستی بهایی بپردازید

آری، برای رسیدن به موفقیت باید بهایی پرداخت. این بها بستگی به این دارد که اهداف شما چقدر بزرگ باشند. آیا می توانید مدت زمانی را که برای تماشای تلویزیون صرف می کنید برای رسیدگی به هدفهایتان فدا کنید یا مایلید هر روز ساعت ها بخواهید و فعالیتی برای رسیدن به موفقیت انجام ندهید؟ راحت زندگی کردن و سکون و ایستایی را انتخاب کرده اید یا سخت کوشی و حرکت را؟

اگر هنوز در منطقه آسایش هستید و مایل نیستید چیزی را فدای کارهای مهم تر کنید، برای موفق شدن به حاشیبه امن سکون و ایستایی ضربه ای بزنید.

## ۱۱ برای یادگیری مشتاق و داوطلب باشید

یادگیری دائمی و بدون وقفه کیفیت زندگی شما را بالا می برد. از لحظه تولد شروع به یادگیری می کنید، اگر می خواهید رشد کنید باید برای یادگیری مشتاق باشید. البته یادگیری دانش و مهارت همیشه به طور قوی و آشکار آنچه را که می خواهید به دنبال نمی آورد. دانش و مهارت انرژی بالقوه ای را در شما ذخیر می کند که در لحظه مناسب به واسطه توانمندیهای فردی می توانید آن را بالفعل کنید.

## ۱۲ در انجام کارهایتان استمرار و پایداری داشته باشید، آهسته و پیوسته حرکت کنید

بسیاری از مردم شکایت از این دارند که علی رغم فعالیتهای زیادی که انجام می دهند، به آنچه که می خواهند دست پیدا نمی کنند. به خاطر بسپارید که جاده موفقیت مثل یک صحنه مسابقه نیست. دویدن تنها کافی نیست بلکه باید مثل یک دوندۀ ماراتن پرنرزی و مستمر گام برداشت و دائماً با درک محیط و توانمندیهای خود، راهکارهای پخته تر و کامل تری را برای دستیابی به موفقیت خود خلق کرد.

اگر مطالعه این مقاله را با علاقه و تا پایان ادامه داده اید، احتمالاً برای رسیدن به موفقیت جدی هستید، اما خوب است برای آن که انگیزه های خود را بهتر بشناسید به این پرسش نیز پاسخ دهید: «آیا تصمیم گرفته اید که صد در صد نسبت به هدف خود متعهد باشید؟» اگر پاسخ مثبت است، به شما تبریک می گوئیم، هر چه سریع تر برنامه ای برای آغاز کار طرح ریزی کنید. اگر پاسخ تان خیر است، موضوع مورد نظر خود را بازبینی کنید. زمانی که بتوانید برای رسیدن به هدف دلایل کافی و ضروری پیدا کنید و برای رسیدن به آن تصمیم جدی بگیرید، توانایی فعالیت متعهدانه و مسئولانه را پیدا خواهید کرد. توکل به خداوند را در مسیر هدف خود از یاد نبرید.

کد مقاله: ۸۷-۸۴

فهرستی از واحدهای درسی ترم همراه با ساعات حضور در کلاس تهیه نمایید

در جدولی فهرست واحدهای درسی و نام استاد را در خانه بعدی بنویسید، تکالیف خواسته شده را نیز در خانه سوم وارد نمایید و در خانه چهارم منابع درسی را یادداشت کنید. در آخرین خانه جدول تاریخ امتحان درس را یادداشت و فاصله بین خانه چهارم تا آخرین خانه را به تعداد هفته های ترم تقسیم نمایید.

تصمیم بگیرید که از ابتدای ترم اول تا هفته سوم آبان ماه در طول هفته هر درسی که تدریس می شود را مطالعه و در جدول علامت بزنید. گرچه از ساعت کلاسی این هفته تا هفته آینده فرصتی است که می توانید از آن برای مطالعه ماده درسی استفاده نمایید، اما اگر ترجیحاً بعد از هر جلسه در طول ۲۴ ساعت اول، محتوای مقرر را مطالعه و به خصوص در دروس فنی، تمرین های مربوطه را حل و اشکالات را یادداشت کنید با انگیزه بیشتری در مباحث کلاسی شرکت خواهید کرد.

## نمونه جدول برنامه ریزی و ارزیابی پیشرفت

واحد	نام استاد	تکالیف	منابع	هفته اول	هفته دوم	...	امتحانات
درس ۱							
درس ۲							

## دانشجویان عزیز

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

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی  
سردبیر: حمید پیروی  
همکاران این شماره: دکتر شهریانو قهاری، مهدی میرمحمدصادقی، مریم نوری زاده  
ویراستار: سپیده معتمدی  
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده  
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده، مریم اصل ذاکر  
گرافیک: حمیدرضا منتظری  
تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه  
نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۲۱، 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](http://www.iransco.org)