



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

به نام خدا

شماره ۱۲۷
سال دوازدهم
اسفند ماه ۱۳۹۱

پیام منتشاور

Payam-e Moshaver

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

به بهانه نوروز

روز از نو...

تعطیلات بدون استرس

رژیم بدون استرس

نکات کلیدی ازدواج

تعطیلات خوب است حتی اگر در کمال نباشد



به بهار سلامی دوباره...

به بهانه نوروز

۹۱۱۲۲

نوروز برابر با یکم فروردین ماه، جشن آغاز سال و یکی از کهن‌ترین جشن‌های به جا مانده از دوران باستان است. خاستگاه نوروز در ایران باستان است و هنوز مردم مناطق مختلف فلات ایران نوروز را جشن می‌گیرند.

مجمع عمومی سازمان ملل در نشست ۴ اسفند ۱۳۸۸ (۲۳ فوریه ۲۰۱۰) ۲۱ ماه مارس را به عنوان روز جهانی عید نوروز، با ریشه ایرانی به رسمیت شناخت و آن را در تقویم خود جای داد. در مجمع عمومی سازمان ملل، نوروز جشنی با ریشه ایرانی که قدمتی بیش از ۳ هزار سال دارد و امروز بیش از ۳۰۰ میلیون نفر آن را جشن می‌گیرند توصیف شده است.

وقت آن است که با هم ره صحرا گیریم

کزدم باد سحر بوی بهار آمد و عید

شهریار

روز از نو...

۹۱۱۲۲

سال نو، فکر نو، رفتار نو، نتیجه نو

زمستان سرد و سنگین را با همه فراز و فرودهایش پشت سر می‌گذاریم و فصلی تازه در زندگی‌مان شروع می‌شود. شروع بارش‌های بهاری، جوانه زدن درختان، شکفتن گل‌های بهاری، طولانی شدن روزها، افزایش ساعات روشنایی در واقع نشان از این است که نوروز، زمان پیدایش تغییر و آغازی دوباره است. جهت شروع تغییرات می‌توانیم سیزده شعار مفید را مشخص کنیم و با خود عهد کنیم که در سیزده روز تعطیلات هر روز را با یکی از این شعارها آغاز کنیم و در طول آن روز کاملاً پیرو این شعار رفتار کنیم. سپس تلاش کنیم که پس از تعطیلات نیز این سیزده موضوع را در روزهای سال جاری کنیم و به آن پایبند بمانیم. چنانچه اینگونه رفتار کنیم در پایان سال ۹۲ فهرستی بلند از رفتارهای مفید و مثبت در کارنامه روزهای خود خواهیم داشت، امتحان کنید...

شعارهای پیشنهادی ما چنین است، شما می‌توانید با تفکر خلاق خود مواردی را به دلخواه تغییر دهید:

- هر روز زندگی ممکن است خوب نباشد، اما چیزی خوب در هر روز وجود دارد.
- سعی می‌کنم انسان‌ها را به صورت کل ببینم، هم خوبی‌هایشان را هم بدی‌هایشان را، هیچکس کامل نیست.

- از موفقیت‌های دیگران شادمان می‌گردم چرا که دریافته‌ام در زندگی موفقیت کافی برای همه ما وجود دارد.
- هم اکنون من انتخاب می‌کنم که تمامی افکار مخرب، منفی و نگران کننده را از ذهن و زندگی خویش بزدایم.
- من قدردان و سپاسگزار همه چیزهای خوبی هستم که خداوند به من ارزانی داشته است.
- هر رویدادی را به یک فرصت طلایی مبدل می‌سازم.
- قادر به رهایی از گذشته و بخشایش دیگران هستم.
- من امروز برای انتخابی درست هدایت می‌شوم. عقل الهی همواره مرا به سوی تحقق آرزوهایم هدایت می‌کند.
- من روابط خودم را با اطرافیان‌ام بهبود می‌بخشم، فرصت‌های زندگی را درمی‌یابم و می‌دانم که فرصت با هم بودن چقدر محدود است.
- ظاهر امور مرا تکان نخواهد داد. اگر دری بسته شود درهایی گشوده می‌شوند.
- من نیاز خدمت به خداوند و خلق او را در همه امور و همیشه به خود یادآوری می‌کنیم.
- هیچکس مقصر نیست. دیگر نیازی نیست تا کسی را مقصر بدانم، از جمله خودم را.
- من به زندگی عشق می‌ورزم. دقیقاً آن چیزی را به زندگی می‌بخشم که دوست دارم زندگی به من ارزانی دارد.

درک و مدیریت استرس تعطیلات

همان‌گونه که ذکر شد، تعطیلات می‌تواند استرس‌زا باشد، البته برای برخی افراد. همان‌طور که وقتی خود را مستعد سرماخوردگی و آنفولانزا می‌بینید سعی می‌کنید از حضور در محیط‌های پر خطر خودداری کنید یا راه‌هایی جهت به حداقل رساندن خطر ابتلا در نظر بگیرید، بهتر است موقعیت‌های استرس‌زا را نیز شناسایی کنید، مثلاً بدانید چه موقعیت‌ها، مکان‌ها یا رفتارهایی برایتان استرس‌زا است. همچنین ضروری است که راه‌کارهای اثربخش برای مدیریت استرس داشته باشید، در غیر این صورت نمی‌توانید سلامت روانی خود را حفظ کنید و شاد باشید. در اینجا به برخی از شایع‌ترین منابع استرس تعطیلات و راه‌های موثر برای مدیریت آن پرداخته شده است.

مدیریت استرس تعطیلات هدیه بزرگی است که می‌توانید به خودتان بدهید، اما علاوه بر آن هدیه بسیار خوبی است که می‌توانید به عزیزانتان بدهید تا شادتر، سالم‌تر و با آرامش بیشتری در کنار شما باشند.

تعطیلات فرصت‌های شگفت‌انگیزی برای نشان دادن عشق و علاقه، برقرار کردن ارتباط با دوستان و خانواده، سپاسگزاری از نعمت‌هایی که به ما اعطا شده و لذت بردن از نعمت‌ها را در اختیار ما می‌گذارد.

با این حال، تعطیلات ممکن است استرس نیز به همراه داشته باشد. بسیاری از افراد برنامه‌های مفصلی برای تعطیلات خود در نظر می‌گیرند که این حجم فراوان برنامه‌ها اعم از دید و بازدید، سفر رفتن، خرید هدایا و .. ممکن است استرس‌زا باشد. تا به حال از خود پرسیده‌اید چه چیزی باعث استرس تعطیلات شما می‌شود؟ آیا راه حل‌هایی برای مدیریت استرس دارید؟

رژیم بدون استرس

برنامه کاهش استرس در تعطیلات

■ راهی آسان برای خرید هدیه پیدا کنید.

آیا نگران‌اید که برای دوستان و خانواده چه هدیه‌ای بخرید؟ بهتر است فکر کنید آنها واقعا به چه هدایایی نیاز دارند؟ واقعا بهترین هدیه‌ای که می‌توانید به آنها بدهید چیست؟ چه هدیه‌ای برایشان ارزشمندتر است؟ متأسفانه بعضی از ما به سمتی در حرکتیم که ما را به انباشتن بیشتر و بیشتر چیزهایی که نیازی به آن نداریم تشویق می‌کند. همه ما می‌دانیم که این گونه رقابت‌های ناسالم که ما را وادار به صرف وقت بسیار زیاد برای خرید و از این مغازه به آن مغازه رفتن می‌کند، گذراندن اوقات مفید با عزیزانمان را از ما می‌گیرد؛ و از طرفی باعث به وجود آمدن استرس فراوان می‌شود. این استرس، خاطرات خوشی را که می‌توانستید با یکدیگر داشته باشید، از شما می‌گیرد. با وجود این چرا همه ما هر سال وارد این بازی می‌شویم؟ سعی کنید راهی آسان برای خرید هدیه انتخاب کنید. یک هدیه کوچک و یکسان برای افراد بگیرید تا هم در هزینه و هم در وقت صرفه جویی شود. حتی می‌توانید یک عکس خانوادگی را تزئین کنید و به عنوان هدیه به خانواده بدهید. یا یک کارت تبریک بگیرید و حرف‌های دلنمان را با خط خودتان برایشان بنویسید. در برخی کشورها افراد خود هدیه‌های را تهیه می‌کنند که بسیار کم هزینه‌تر است. کنار گذاشتن برخی عادت‌های استرس‌زا مانند خرید هدیه‌های گران‌بها در کاهش استرس بسیار تاثیرگذار است.

■ کمال‌گرایی را به حداقل برسانید

کمال‌گرایان همواره در پی دستیابی به بهترین‌ها هستند. افراد کمال‌گرا در تعطیلات دنبال حداکثر شادی و رضایت‌اند. از نظر آنان، اگر کاری به درستی و کامل انجام نشود تجربه‌ای ناامیدکننده و استرس‌زاست. کمال‌گرایی در تعطیلات شامل تقاضاهای بیشتر و لذت و رضایت کمتر خواهد بود. نتیجه اصلی کمال‌گرایی در تعطیلات چیزی جز استرس نیست. اساساً کمال‌گرایی در تعطیلات سبب از بین رفتن خوشی و رضایت افرادی می‌شود که خواستار رسیدن به نقطه اوج هستند. بهتر است با آگاهی از علائم کمال‌گرایی، الگوهای فکری

سلامتی مضر باشد. دلایل وسوسه‌انگیز برای دیر خوابیدن، دیر بیدار شدن و عادت‌های غذایی نامناسب وجود دارد. به نظر می‌رسد در اطراف ما غذاهای متنوع و خوشمزه فراوانی وجود دارد و ممکن است وقتی سرتان شلوغ است، حوصله درست کردن غذاهای سالم را نداشته باشید و ترجیح دهید از غذاهای آماده که ارزش غذایی کمی دارند استفاده کنید. از سویی در طول سال تلاش کردید وزن خود را ثابت نگه دارید و حالا با خوردن این گونه غذاها دچار استرس می‌شوید و نگران افزایش وزن خود هستید. از سویی دیگر زمانی که مضطرب‌اید پر خور می‌شوید و در واقع پراشتهایی روانی پیدا می‌کنید. بهتر است در سال جدید حرکتی برای سبک زندگی جدید داشته باشید و عادت‌های سلامتی را در خود پرورش دهید. خیلی خوب نیست که سال جدید را با عادت‌های غذایی نامناسب شروع کنیم باید سبک زندگی سالمی داشته باشید و بهتر است در سال جدید این سبک را برنامه‌ریزی کنید.

و رفتاری خودتان را در ابعاد خیلی کوچک امتحان کرده و توجه کنید که آیا افکار کمال‌گرایانه برای تعطیلات دارید یا خیر؟ و اگر این چنین است سعی کنید در افکارتان تغییراتی ایجاد کنید. مثلاً باید‌های خود را متعادل کنید. تفکر همه یا هیچ نداشته باشید. توانمندی‌ها و اولویت‌های خود را مشخص کنید. بپذیرید که هیچ فردی کامل نیست. هیچ تعطیلاتی هم نمی‌تواند کامل باشد.

■ شکرگزار داشته‌های خود باشید

شکرگزار نعمت‌هایی باشید که خداوند به شما اعطا کرده است. شکر نعمت به معنای پذیرش، باور نعمت و به یاد داشتن آن است. شکرگزاری جزء لازم یک زندگی با معنا، مفرح و غنی است. شکر به هنگام برخوردار شدن از نعمتها و یادآوری عظمت و ارزش آنها اعم از مادی و معنوی موجب تقرب به درگاه الهی می‌شود. هر زمانی که خدا را شکر می‌کنیم در واقع تفکر بیشتری در امور خود کرده‌ایم شاید خیلی از نعمتهایی که در زندگی داریم بر ایمان عادی شده است و به راحتی از کنار آنها می‌گذریم. نعمتهایی از قبیل سلامتی، داشتن خانواده و ...

پس همین جا خدا را شکر نماییم به خاطر داشتن خانواده، دوستان و هر چیزی که فکر و احساس‌مان را درگیر کرده. سعدی شاعر بزرگ ایرانی می‌گوید: در ایام جوانی روزی کفش نداشتم و از زندگی خود سخت ناراضی بودم و بسیار گله و شکایت می‌کردم، بیرون رفتم مردی را دیدم که کنار دیوار نشسته و پا ندارد. با دیدن او یکباره به خود آمدم و به درگاه خداوند شکر گذاری کردم که اگر کفش ندارم در عوض دو پای سالم دارم و بدون کفش هم می‌توانم با آنها راه بروم. ما نیز به جای آن که به پای بی‌کفش خود نگاه کنیم، بهتر است به افرادی که پا ندارند بنگریم و خدا را شکر کنیم. البته این مطلب بدان معنی نیست که دست از تلاش و کوشش برداریم و زندگی خود را در حالت سکون و یکنواختی سپری کنیم بلکه منظور این است که به جای گله و شکایت، تلاش بیشتری کنیم زیرا شکایت مانع تلاش است.

■ در دوره تعطیلات، سبک زندگی متعادلی داشته باشید.

در تعطیلات پرونده فعالیت‌ها و امور هیجان‌انگیز و وسوسه‌انگیز باز می‌شود که این مسئله ممکن است برای



■ ورزش کنید، حتی اگر مشغله زیادی دارید

وقتی سرمان شلوغ است، اغلب ورزش به حاشیه می‌رود - به ویژه در پایان سال پیدا کردن زمانی برای ورزش کردن تبدیل به دغدغه می‌شود و ممکن است وسوسه شویم ورزش کردن را تا سال جدید به تعویق بیندازیم. ورزش ابزاری است برای کاهش استرس و می‌تواند شما را به بهترین نحو آرام سازد. چنانچه ورزش خاصی انجام می‌دهید، این عادت را در تعطیلات نیز حفظ کنید، در عین حال از پیاده روی در هوای بهاری غافل نشوید!

■ تعارضات خانوادگی را به حداقل برسانید

حضور طولانی مدت در کنار برخی افرادی که به واسطه تعطیلات گردهم جمع شده‌اند، در برخی موارد ممکن است از دیگر عوامل استرس‌زا به شمار رود. در این میان یکی از رایج‌ترین تعارضات، مواردی است که بین زوجین یا والدین و فرزندان اتفاق می‌افتد. اگر شما به عنوان فرزند خانواده، معمولاً دچار چنین مشکلاتی یا والدین خود هستید، پیش از شروع تعطیلات فهرستی از تمام مشکلات احتمالی تهیه کنید و آنچه تحت کنترل شماست و آنچه تحت کنترل شما نیست مشخص نمایید. به مثال زیر توجه کنید:

برای رفتن به یک مهمانی خانوادگی آماده می‌شوید، مادرتان از نوع لباس شما انتقاد می‌کند. انتقاد وی شما را آزار می‌دهد و موجب رنجش شما می‌شود. واکنش شما در چنین شرایطی چیست؟ برای آنکه در چنین موقعیت‌هایی موثرترین واکنش را از خود نشان دهید به نکات ذیل توجه کنید:

- چنین موقعیت‌هایی را از قبل پیش بینی کنید، مسائل احتمالی را فهرست کنید.
- زمانی را به گفتگو درباره مسئله مورد نظر اختصاص دهید. توجه داشته باشید زمان این گفتگو به طور مثال در لحظه سال تحویل یا موقعیت‌های حساس دیگر نیست.
- سعی کنید در این گفتگو، شیوه «برنده - برنده» را در پیش بگیرید. توجه داشته باشید که قرار نیست در این مذاکره برنده و بازنده وجود داشته باشد. بایستی هر دوی شما خوشحال و راضی باشید و به نتایج نسبتاً دلخواه برسید.
- برای رسیدن به چنین حالتی خواست خود و طرف مقابل را دقیقاً مشخص سازید و به الگویی مشترک برسید.
- واکنش خود به پیشنهادها و انتقادات والدین را کنترل کنید.
- شما نمی‌توانید دیگران را کنترل کنید، تنها می‌توانید واکنش‌های خود را تحت کنترل داشته باشید. مثلاً در مواجهه با انتقاد می‌توانید بگویید "به نظر شما احترام می‌گذارم، ولی هر دو می‌دانیم که در این موضوع توافق نداریم" و در صورتی که قادرید با ظرافت عمل کنید، از مادر یا پدرتان در مورد ویژگی‌های خاصی که دارند تمجید کنید.
- مسائل کوچک را نادیده بگیرید: با نادیده گرفتن و رد شدن از روی مسائل کم اهمیت به تعادل اوضاع کمک کنید.
- به خانواده خود احترام بگذارید و آنها را همان گونه که هستند دوست بدارید و بپذیرید.

■ به مسائل مالی توجه کنید

ناآگاهی و بی‌توجهی به موقعیت مالی، ولخرجی، خریدهای غیر ضروری و دید غیر واقع‌بینانه به اوضاع مالی، پیش از تعطیلات و یا ضمن آن، تنش‌های زیادی به همراه دارد پس:

- مراقب و متوجه محدودیت‌های مالی خود باشید.
- متوجه باشید که هرگز همه خواست‌های شما یکباره بر آورده نمی‌گردد.
- پس اولویت‌هایتان را مشخص کنید.
- در خرید هدایا تعادل و تناسب برقرار کنید.
- از سفرهای پرهزینه اجتناب کنید.

■ سبک زندگی خود را غنی کنید

با پیاده‌روی کردن در خیابانهای خوش منظره، گوش دادن به موسیقی‌های آرام بخش، مطالعه لذت‌بخش یک رمان، ورزش کردن با دوستان و خانواده، رفتن به طبیعت، بازدید از مکان‌های زیارتی، تاریخی، رفتن به پارک، تماس با پدر و مادر و دعوت از آنها به صرف صبحانه، شام یا ناهار، گفتگوی خانوادگی، راز و نیاز با خداوند، انجام یک کار خیر و هر روش مفید دیگری سبک زندگی خود را غنی‌تر بسازید.

در نهایت اجازه ندهید تعطیلات شما به چیزی تبدیل شود که از آن می‌ترسید، در عوض راههای کاهش استرس و افسردگی در دوره تعطیلات را بیاموزید و مشکلات تعطیلات را که در سطوح پیشین به برخی از آنها اشاره شد، پیش بینی کنید و قبل از آنکه به یک بحران تبدیل شود آن را حل کنید و با برنامه‌ریزی مختصر و تفکر مثبت آرامش و لذت را در دوره تعطیلات تجربه کنید.



۹۱۱۲۴

نکات کلیدی ازدواج

از ازدواج ایثار گرانه بپرهیزید

در برخی خانواده‌ها این قانون حاکم است که اگر پسرشان فوت شد، پسر دیگر باید با همسر او ازدواج کند، زیرا عروس خانواده ناموس مقدسی است که نباید به دست مرد دیگری بیفتد. مواردی هم دیده شده است که پس از مرگ زنی، خواهر او با شوهر خواهرش ازدواج می‌کند تا بتواند برای خواهر زاده‌اش مادری کند. در صورتی که در چنین وضعی قرار دارید به قلبتان رجوع کنید. جدا از ایثار، کمک و فداکاری، آیا به طرف مقابل علاقه دارید؟ آیا از بودن در کنار او لذت می‌برید؟ آیا می‌توانید او را به عنوان همسران به دوستانتان معرفی کنید؟ ۵ تا ۱۰ سال بعد وضع چگونه خواهد بود؟ اگر یکی از دوستانتان در وضعی مشابه قرار داشت، آیا چنین ازدواجی را به وی توصیه می‌کردید؟ علاوه بر پاسخ به این سوالات، دو نکته مهم را به یاد داشته باشید که ایثار و فداکاری وظیفه نیست، لطف است. اگر به کسی لطف نکنید، مؤاخذه نمی‌شوید، اما اگر مسئولیتی را بپذیرید و از انجام دادن آن شانه خالی کنید، باید پاسخ‌گو باشید. به علاوه، شما فقط یک بار فرصت زندگی دارید، پس آن را از دست ندهید. در صورتی که پاسخ شما به سوالات پیشین مثبت است و به طرف مقابل علاقه‌مندید و به پیامدهای انتخاب خود توجه دارید، به این ازدواج تن دهید.

تمرین

- پیامدهای مثبت و منفی ازدواج ایثار گرانه چیست؟

فرد را در بافت خانواده ببینید

بهترین راه برای شناخت دیگری این است که او را در بافت خانواده ببینید. به این ترتیب از نزدیک شاهد رفتار و برخورد والدین، برادرها و خواهرها با فرد مورد نظر خواهید بود. بدیهی است اگر قرار باشد کسی را تنها یکبار با خانواده ببینید، اطلاعات کافی به دست نمی‌آورد. بلکه لازم است، چندین بار با فرد مورد نظر در میان اعضای خانواده‌اش ملاقات کنید. ملاقات دو خانواده در پارک، مسافرت یا مهمانی شام در منزل یکدیگر می‌تواند کمک کننده باشد. وقتی با خانواده طرف مقابل در موقعیت‌های مختلف مانند صرف شام، مهمانی، عروسی، پارک، کوه‌پیمایی یا مسافرت یک‌روزه ارتباط برقرار می‌کنید فرصت خوبی در اختیار دارید تا ببینید افراد خانواده چگونه با فرد مورد نظر شما رفتار می‌کنند. آیا از موضع بالا و رئیس مآبانه با او رفتار می‌کنند؟ آیا صحبت او را قطع می‌کنند؟ آیا اغلب با نظرات او مخالفت می‌کنند؟ آیا بیش از اندازه به او بها می‌دهند و به اصطلاح روی حرف او حرف نمی‌زنند؟ آیا برایش احترام قایل هستند؟ و...

پاسخ به این سوالات به شما کمک می‌کند تا تصویر واقع بینانه‌تری از فرد مقابل و خانواده وی داشته باشید.

تمرین

- به نظر شما ملاقات با فرد مورد نظر در بافت خانواده در ارائه اطلاعات سودمند تا چه اندازه مفید است؟ مزایای آن را بنویسید.





وقتی کودک بودیم، تعطیلات نوروز یک رویا بود. جنب و جوش پیش از نوروز، حاجی فیروز، گل‌های رنگارنگ باغچه، سبز کردن سبزه، چهارشنبه سوری، خرید ماهی و تنگ بلور، سفره هفت سین، شیرینی و شکلات و تصور هدایای پیچیده در کاغذهای رنگی...

ذهن کودکانه ما فقط این جذابیت‌ها را می‌دید و از مشکلات و پشت صحنه‌ها، صورت حساب‌ها و تعارضات خانواده بی‌خبر بود. آن خاطرات اگر چه همه واقعیت نبودند، هنوز یادآوری‌شان زیبا و دلنشین است. همانگونه که در کودکی همه آن مقدمات، واقعی نبودند و ما آنها را واقعیت می‌پنداشتیم، گویی در بزرگسالی هم ذهن ما به دنبال واقعیت بخشیدن به آن افسانه‌هاست، یک تعطیلات بی‌عیب و نقص، یک تعطیلات کامل!

بدیهی است که اگر خیال یک تعطیلات رویایی و کامل را در سر می‌پرورانید کم و بیش دچار سرخوردگی خواهید شد. کمال‌گرایی این فکر را به فردا می‌کند که تعطیلات اگر در حد کمال نباشد، تعطیلات نیست. برای برخی افراد، تعطیلات پر از انتظارات رنگارنگ است. تصاویر زیبایی از خانواده‌های شاد، لباس‌های کاملاً نو، شور و نشاط دید و بازدید، استراحت، تفریح، مسافرت‌های خاطره‌انگیز، هدایای گرانبها و مانند آن. تصویر این

تعطیلات رویایی در پس ذهن برخی افراد لوله به پا می‌کند. معمولاً انتظاراتی که افراد در این ایام دارند به چند دسته تقسیم می‌شود:

۱. انتظاراتی که از خودمان داریم
۲. انتظاراتی که از دیگران داریم
۳. انتظاراتی که دیگران از ما دارند
۴. انتظاراتی که از زندگی به طور کلی داریم.

انتظاراتی که از خودمان داریم، شامل بایدهای انعطاف‌ناپذیری است که در یک تعطیلات کامل و پیش از آن، باید به‌اجرا در آوریم مانند:

- باید هدایای گرانبهایی برای اطرافیانم تهیه کنم؛
- باید همه کارهایم را پیش از پایان تعطیلات تمام کنم و پرونده کارهای سال قبل را کاملاً ببندم؛
- باید به همه کسانی که در طول سال ندیده‌ام سر بزنم؛
- باید بتوانم برای خودم (در صورت مجرد بودن) یا همه افراد خانواده سفری آرمانی را برنامه‌ریزی کنم؛
- باید در این تعطیلات کاملاً استراحت کنم؛
- باید همه کارهای منزل را تمام و کمال انجام دهم؛
- باید شاد باشم؛ و...

بایدها بدانیم. چنین انتظاراتی توقعات بی‌پایانی را موجب می‌شود که در نهایت هیچوقت، هیچکس راضی نیست. اگر خانواده بار مسئولیت را بر دوش دیگری نیندازد و مشکل مالی و غیره را متعلق به همگان ببیند و به جای مشکل تو، مشکل ما مطرح باشد، مسائل قابل حل می‌شوند.

دسته دیگر انتظارات ما انتظاری است که به طور کلی از زندگی و بودن خود داریم. برخی افراد در آستانه سال نو با یادآوری نشیب‌های زندگی دچار یأس می‌شوند و خود را مستحق اوضاع بهتری می‌دانند. با این نگاه بر روی فرازهای زندگی چشم می‌بندند، گویی آلبوم عکس‌های خانوادگی را ورق می‌زنند و فقط عکس‌های ناشاد را می‌بینند. این افراد انتظار دارند زندگی همیشه بهترین‌ها را برایشان داشته باشد و وجود هر مشکل و اندوهی را نشانه شکست یا فاجعه می‌پندارند. بدین ترتیب دائماً آنچه هستند را با آنچه دوست داشتند باشند، مقایسه می‌کنند و فقط اطلاعات یأس‌آور را جمع‌آوری می‌کنند.

اگر چه بر آورد عملکرد ما در سال گذشته معمولاً یکی از رفتارهای معمول ماست، اما شیوه نگاه کردن ما به مشکلات یا دستاوردها ضامن ناخشنودی یا خشنودی ماست. این انتظارات از خود، دیگری، زندگی، تعطیلات و غیره همچنان ادامه می‌یابد و یکباره متوجه می‌شویم برای فرارسیدن یک روز در تقویم تا چه حد گرفتار شده‌ایم.

انتظاراتی که از دیگران داریم هم شامل بایدهای انعطاف‌ناپذیر است. مثلاً انتظار داریم دیگران:

- هدایای گرانبهایی برای ما تهیه کنند؛
 - حدس بزنند، چه چیزهایی ما را خوشحال می‌کند؛
 - تعارضات گذشته را فراموش کنند؛
 - ما را درک کنند، در تعطیلات ما را به حال خودمان بگذارند و هیچ توقعی از ما نداشته باشند؛
 - چنانچه مشکلی داریم همواره در کنارمان باشند؛ و...
- هر یک از ما بر حسب جایگاه و نقشی که در خانواده داریم انتظارات خاصی را برای دیگران ایجاد می‌کنیم.

در جایگاه فرزندان ما انتظار می‌رود:

- مراقب والدین خود باشیم؛
- در تعطیلات وقت بیشتری را با خانواده بگذرانیم؛
- همراه خانواده در همه دید و بازدیدها حضور داشته باشیم؛
- در همه کارهای منزل همکاری کنیم؛ و

در جایگاه والدان ما انتظار می‌رود:

- هدایای گرانبهایی برای فرزندانمان تهیه کنیم؛

- برای مسافرت‌های رویایی برنامه‌ریزی کنیم؛
 - هیچ انتظاری از فرزندانمان نداشته باشیم؛
 - کاملاً در خدمت خانواده باشیم؛ و...
- در جایگاه یک دوست، همسر، همکار، رئیس، همسایه و غیره نیز انتظارات متعددی از ما می‌رود. اگر چه برخی از این انتظارات طبیعی است، اما زمانی این انتظارات مسئله‌ساز می‌شوند که نگاه کمال‌گرایانه ما و دیگران همراه آن باشد و تعطیلات خوب را در گرو اجرای تمام و کمال این

”
کمال‌گرایی این فکر را به فرد القا می‌کند که تعطیلات اگر در حد کمال نباشد، تعطیلات نیست.
“

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید.

پیام کوتاه: ۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام‌مشناور

Payam-e Moshaver
March 2013
Issue 127

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین‌پور،

حسن اکبر زاده

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،

معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۰۲۱-۳۶۶۰۳۶۴۸

طراح گرافیک: امیر حسینی

تیراژ: ۱۰۵۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۰۲۱-۱۶۱۳۰۰۶۶۴

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org

