



سازمان خدمات دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره

# پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۱۲۲ / سال دوازدهم / مهر ماه ۱۳۹۱

آنچه در این شماره می‌خوانید:

- به مناسبت روز جهانی بهداشت روان □ چرا بعضی ها شاد و پر انرژی هستند و برخی افسرده و غمگین؟ □ راهکارهای ارتقای حافظه
- آگاهی از مرز در روابط □ شانس یا انتخاب خود ما □ نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

## به مناسبت روز جهانی بهداشت روان - دهم اکتبر ۲۰۱۲

بی‌توجهی و غفلت قرار گرفته است. فدراسیون جهانی بهداشت روان با همکاری سازمان جهانی بهداشت دهم اکتبر ۱۹۹۲ را روز جهانی بهداشت روان نامید. هدف از این نام‌گذاری جهانی کردن موضوع «بهداشت روان» با هدف افزایش آگاهی افراد درباره اهمیت بهداشت روان، ارتقای درک و نگرش نسبت به بیماری روانی، ارتقای بهداشت روان و پیشگیری از بیماری روانی و در نهایت بهبود و ارتقای کیفیت مراقبت، درمان و پی‌گیری بیماران است. این روز اگر چه در آغاز موضوع و شعار خاصی نداشت، از اکتبر ۱۹۹۴ به منظور جهت بخشیدن به اهداف کلی خود، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری‌های سالانه برای هر سال شعار خاصی را اعلام کرد. فدراسیون جهانی بهداشت روز جهانی بهداشت روان سال ۲۰۱۲ را «افسردگی، یک بحران جهانی» نام‌گذاری کرده است و برنامه‌های خود را معطوف به این بحران جهانی نموده است، به امید تعدیل این بحران در سال‌های آتی ....

بهداشت روان چیزی فراتر از فقدان یا نبود بیماری روانی است. سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را یک حالت رفاه فیزیکی، روانی و اجتماعی می‌داند نه فقط فقدان بیماری و ناتوانی. مفهوم بهداشت روان نیز شامل رفاه ذهنی، احساس خود توانمندی، خودمختاری، کفایت، درک، هم بستگی بین نسلی و توانایی تشخیص استعدادها بالقوه هوشی و عاطفی در خود است. به عبارتی بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق حاصل کند، از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و به عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد. بهداشت روان به همه مربوط است نه فقط به کسانی که از بیماری‌های روانی رنج می‌برند. متأسفانه در بخش عظیمی از دنیا بهداشت روان و بیماری‌های روانی به اندازه سلامت جسمانی و بیماری جسمی اهمیت ندارد و مورد

## چرا بعضی‌ها شاد و پرانرژی هستند و برخی افسرده و غمگین؟

پرخاشگری، بی‌قراری، بی‌ارزشی، ناتوانی و ناامیدی را تجربه می‌کند. افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که بر تفکر، خلق، احساسات، رفتار و سلامت جسمانی فرد تأثیر می‌گذارد و در نهایت به مشکلات ارتباطی، تحصیلی و شغلی منجر می‌شود.

احساس غمگینی و خلق منفی بصورت گاه به گاه در زندگی، امری طبیعی است. غمگینی واکنش طبیعی نسبت به مشکلات، موانع، فقدان ها و شکست‌های زندگی است. همه ما گاهی چنین مسایلی را تجربه می‌کنیم و غمگین و بی‌حوصله می‌شویم، اما اگر این حالت‌ها به مدت طولانی باقی بماند ما را در خود فرو می‌برد و ممکن است دچار افسردگی شویم. بنابراین افسردگی فراتر از یک غمگین بودن ساده است. فرد افسرده علاوه بر غمگینی، احساساتی چون خلاء، پوچی، بی‌تفاوتی،

### نشانه‌های افسردگی

الف: نشانه‌های عاطفی / هیجانی

غمگینی، احساس گناه، خشم، ناامیدی، اضطراب، نوسانات خلقی، درماندگی.

ب: نشانه‌های فکری

احساس بازنده بودن، ناامیدی، انتقاد مکرر از خود، سرزنش خود، بدبینی نسبت به آینده، افکار مرگ.

ج: نشانه‌های رفتاری

گریه‌های بدون دلیل و مکرر، فقدان انگیزه جهت پی‌گیری اهداف، کناره‌گیری از سایر مردم و موقعیت‌های جامعه، عدم توجه به ظاهر شخصی، پرخاشگری و بی‌قراری.

د: نشانه‌های جسمانی

پرخوابی یا کم خوابی، کاهش یا افزایش وزن، پرخوری یا فقدان اشتها، قاعدگی نامرتب، یبوست، کاهش تدریجی میل جنسی، فقدان انرژی و احساس خستگی.

## علل افسردگی

به نظر می رسد هیچ علت منفردی برای افسردگی وجود ندارد. کارشناسان معتقدند که یک حساسیت ژنتیکی در ترکیب با عوامل محیطی مانند استرس و بیماری جسمانی و نیز نوعی تفکر منفی می تواند باعث ایجاد یک عدم تعادل در مواد شیمیایی مغز یعنی نوروترانسمیترها شود که موجب افسردگی می شود. در مجموع عواملی که با افسردگی مرتبط هستند عبارتند از:

### علل زیست شناختی

- ✓ **وراثت:** محققین چند ژن را که ممکن است با اختلالات دو قطبی مربوط باشند مشخص کرده اند، آنان به دنبال ژن هایی می گردند که با سایر اشکال افسردگی مرتبط باشند. اما همه افرادی که سابقه فامیلی افسردگی دارند به این اختلال دچار نمی شوند.
- ✓ **سروتونین و سایر نوروترانسمیترها:** دانشمندان وجود عدم تعادل در میزان سروتونین را یکی از عوامل تأثیر گذار در بروز افسردگی می دانند.
- ✓ **داروها:** استفاده طولانی مدت از برخی داروها احتمال بروز افسردگی را بیشتر می کند.
- ✓ **بیماری ها:** ابتلا به یک بیماری مزمن مثل بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت، سرطان، آلزایمر و میگرن، مشکلات تیروئید از عوامل مستعدکننده برای بوجود آمدن افسردگی به حساب می آید.

### علل روانی اجتماعی

- ✓ **استرس های زندگی:** وقایع پر استرس زندگی به ویژه از دست دادن یا تهدید به از دست دادن یک فرد محبوب یا شغل، مشکلات اقتصادی، بیماری، مرگ عزیز، تغییرات سخت، ناکامی و شکست، طلاق، مشکلات ارتباطی، مهاجرت می تواند محرک افسردگی باشد.
- ✓ **شخصیت:** صفات شخصیتی خاصی مانند اعتماد بنفس پایین، وابستگی شدید، بدبینی و حساسیت در برابر استرس ها، عدم انعطاف پذیری، پرتوقعی و کمال گرایی نیز از دیگر عوامل مؤثر در ایجاد افسردگی هستند.
- ✓ **بیماری های روانی:** اضطراب، اختلالات خوردن و سوء مصرف مواد نیز از دیگر عوامل بروز افسردگی هستند.

مجدداً لازم به یادآوری است که هیچ یک از علل مذکور به تنهایی منجر به بروز افسردگی نمی شوند و ترکیبی از علت ها زمینه ساز افسردگی خواهند بود.

به نظر می رسد در بیشتر مواقع علاوه بر عوامل زمینه ساز مذکور افکار و باورهایمان بر شادی و غم ما تأثیر می گذارد. به عبارتی فقط شاخص های بیرونی مسئول شادی یا ناشادی ما نیستند. ذهن ما مملو از فرضیات، باورها و انتظارات است. اینها در طی سالیان متمادی به صورت خودآگاه و ناخودآگاه جمع آوری شده اند و حتی ممکن است انتخاب کننده مسیر زندگی ما باشند. فرضیات پنهان و باورهای غلط ما را به قعر مسیر ناامیدی، ناکامی و سایر بازخوردهای منفی عاطفی رهنمون می شوند. حتی باورهایی که در گذشته باعث شادی شما شده اند ممکن است اکنون این گونه نباشند. آنچه در ۲۰ سالگی به شادی شما می انجامید، احتمالاً در ۳۰ سالگی برایتان شادی آور نیست. ما در صدد تغییر دنیا هستیم، اما ذهن سعی می کند وضع قبل را حفظ کند. باورهای ذهن ما را دریند نمایش های هیجانی و ناراضی می کند. تنها با زدودن ذهن از فرضیات و باورهای غلط می توانیم خودمان و دیگران را به وضوح ببینیم. با رها کردن خودمان از محدودیت های باورهای قدیم، فرصتی تازه برای انتخاب بهتر در اختیار داریم.

آگاهی از ذهن و اینکه چگونه افکار، به باورها و عواطف جهت می دهد، دریچه ای نو از امکانات را به روی شما می گشاید. وقتی ذهن را هدایت کنید، زندگی تان به نحوه شگفت انگیزی متفاوت خواهد شد. باورهای قدیم را تغییر دهید، تا عواطف تان تغییر کند.

وقتی علاقه، پذیرش یا احترام را ابراز می کنید، عواطف خوشایندی در درونتان بوجود می آید. وقتی پیش داوری می کنید و ترس، حسادت و خشم را ابراز می کنید، دچار آشفتگی هیجانی می شوید. فقط خود شما می توانید تصمیم بگیرید که به چه افکاری توجه کنید، چه کلماتی را به زبان بیاورید و چه عواطفی را بروز دهید. اگر باورهای منفی خود را تغییر دهید، افکار، تفاسیر و عواطف تان تغییر می کند. تغییر باورهای مزاحم اساس تغییر کیفیت عاطفی زندگی شماست. قدرت تغییر زندگی و ایجاد شادی به خودتان بستگی دارد. هیچ فردی نمی تواند آنچه شما بدان اعتقاد دارید یا ابراز می کنید، تغییر دهد.

خودآگاهی کلید تغییر و شادی پایدار است. گام اول در تغییر زندگی تان، خودآگاهی است. اگر چیزی را شناسید نمی توانید آن را تغییر دهید. خودآگاهی دید شما را برای انتخاب باز می کند که آیا عواطف یا ترس خود را ابراز کنید یا خیر. خودآگاهی ابزاری برای تشخیص الگوهای ناخودآگاه و آوردن آنها به سطح خودآگاه است تا تغییر امکان پذیر باشد. با آگاهی از باورهای اساسی خود می توانید آنها را تغییر دهید و به شادی دست بیابید.

خودآگاهی با تمرین افزایش می یابد. برای افزایش خودآگاهی باید مراحل زیر را پیموذ:

- تشخیص و تغییر باورهای ذهنی اصلی و نادرست.
- کنترل واکنش های عاطفی که دور باطل را در ذهن ایجاد می کند.

- احیا و افزایش قدرت شخصی.
- دوست داشتن و احترام در روابط.
- احساس آرامش کردن و لذت بردن.

واکنش های عاطفی بیشتر براساس فرضیات و توقعات شما از زندگی است تا براساس اتفاقات واقعی و حقیقی. معمولاً ما فرضیاتی درباره افراد، روابط و محیط خود داریم. باورهای غلط، واکنش های عاطفی آینده را رقم می زند. خودآگاهی ذهن را آماده می کند تا فرضیات و باورهای غلط را قبل از اینکه روی آنها سرمایه گذاری کند، بشناسد. شفافیت به شما اجازه می دهد تا به جای باورهای غلط آنچه را که واقعاً اتفاق افتاده درک کنید و واکنش های عاطفی منفی را متوقف کنید.

وقتی ذهن را از باورهای اشتباه خالی کنید، واکنش های عاطفی غیر ضروری هم ابراز نخواهید کرد. می توانید از قطار عاطفی که شما را با خود می برد پیاده شوید. با تمرین می توانید به سرعت تصمیم بگیرید و به آنچه ذهن شما می گوید، صد در صد اعتماد نکنید. با تمرین می توانید قطار عاطفی را که به سمت شما می آید ببینید، آن را به عقب برانید. شما قربانی همیشگی عواطفی که سعی در کنترل زندگی تان دارد، نیستید. قدرت درونی تان را گسترش دهید. علم به «باور شخصی» یا میل به تغییر و اقدام به آن همیشه کافی نیست. فرد سیگاری که می داند رفتارش مخرب است، می خواهد ترک کند اما قادر به ترک عادت خود نیست. تغییر رفتارها و واکنش های عاطفی به سادگی میسر نیست. احیا و افزایش قدرت شخصی به شما اجازه می دهد تا به خود و دیگران متعهد باشید. این تغییر در مورد اعتیاد، واکنش های عاطفی، ورزش کردن، خوردن یا عادات دیگر نیز صدق می کند. **احیای قدرت شخصی از طریق تشخیص و تغییر باورهای اصلی شکل می گیرد.** با آگاهی، نه تنها می توانید امکانات زیادی برای خود و روابط تان در نظر بگیرید، بلکه قدرت شخصی برای استفاده از این امکانات را نیز دارید. تغییر باورهای غلط و غیر منطقی فقط یکی از راه های افزایش قدرت شخصی است که در همین شماره به برخی از این باورهای غیر منطقی می پردازیم.

مارتین سلیگمن پدر روانشناسی مثبت نگر شادکامی حقیقی را در رسیدن به فراخانی شناسایی و رشد توانایی در بازی، کار و عشق بیان کرده است. وی سه مسیر برای رسیدن به شادکامی معرفی کرده است:

**اولین مسیر** شامل تجربه ای هیجانات مثبت نسبت به گذشته و به عبارتی عدم نشخوار حوادث تلخ گذشته و رهایی از هیجانات منفی مرتبط با آن است. **دومین مسیر** تجربه نشاط و لذت در زمان حال و **سومین مسیر** خوش بینی و امید نسبت به آینده و رهایی از پیشگویی های منفی است. شادکامی از نظر سلیگمن شامل روابط اجتماعی و قوی و مطلوب، حالت های خلقی پایدار و شاد و مثبت اندیشی در تفسیر اطلاعات محیط است.

واقعیت این است که بیشتر اوقات تفسیرهای ما **اطلاعات موجود را فاجعه آمیز می کند، در حالی که فاجعه ای اتفاق نیفتاده است.**

## راهکارهای ارتقای حافظه

کد مقاله: ۹۱۰۷۲

مشکل ممکن است از توجه باشد. افرادی که حافظه خوبی دارند به اتفاقاتی که روی می‌دهد توجه بیشتری دارند. همچنین سطح علاقه و اهمیتی که به شخص یا رویدادی اختصاص می‌دهیم، نشان دهنده میزان توجه ما به آن است.

**۴. به یاد داشته باشید حافظه یک فرایند فعال است.** توجه مضاعف شما، مشاهده جزئیات بیشتر، تفکر بیشتر درباره دلایل یک رویداد، درک ارتباط بین آنچه که می‌دانید با آنچه سعی می‌کنید بیاموزید، آنچه به خاطر می‌سپردید و قادرید آن را به یاد آورید همگی فرایند فعال محسوب می‌شود. حافظه خوب حالتی از ذهن فعال است.

**۵. به خاطر بسپارید ذهن آرام به حافظه کمک می‌کند.** با ذهن آرام بیاموزید. موارد آموخته را با ذهن آرام بازخوانی کنید. برای مثال اگر کلید ماشین را جا گذاشته‌اید، به جای آشفتگی سعی کنید خود را آرام و با خونسردی اتفاقات را مرور کنید. در این صورت احتمال به یاد آوردن بیشتر می‌شود.

**۶. اضطراب را کاهش دهید.** اضطراب ملایم سبب افزایش علاقه و توجه می‌شود، اما افزایش اضطراب ممکن است به تضعیف توجه و تمرکز منجر شود و به خاطر آوردن مواد آموخته شده را محدود کند. اگر خیلی مضطرب باشیم، درحین امتحان آنچه را که به خوبی آموخته بودیم از یاد خواهیم برد. در حقیقت حافظه شما بسیار خوب است. اما اضطراب آن را دچار اختلال می‌کند. مدیریت اضطراب امتحان به بسیاری از دانش آموزان در پاسخدهی به آزمون کمک کرده است.

**۷. افسردگی را کنترل کنید.** افسردگی علاقه و لذت بردن از اتفاقاتی که ما را احاطه کرده‌اند، تضعیف می‌کند. در نتیجه انرژی کمی برای یادآوری باقی می‌ماند. افراد افسرده بیشتر مضطرب می‌شوند و افکار توأم با افسردگی دارند مثلاً «ذهنم کار نمی‌کند». وقتی افسردگی درمان شود حافظه به حالت بهنجار خود بر می‌گردد.

**۸. از راه‌های حسی مورد علاقه خود استفاده کنید.** برخی با دیدن، چیزی را بهتر به خاطر می‌آورند یعنی «حافظه تصویری» خوبی دارند و برخی دیگر با شنیدن بهتر به خاطر می‌آورند، یعنی «حافظه شنیداری» در آنها قوی‌تر است. اگر با گوش دادن چیزی را بهتر به خاطر می‌آورید به جای خواندن کتاب‌ها و جزوه‌های آموزشی، CD یا برنامه‌های صوتی آنها را گوش دهید.

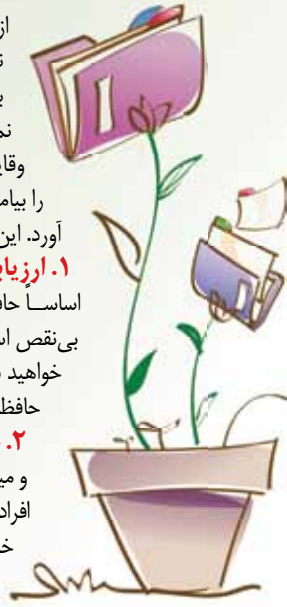
اکثر ما حافظه خود ابراز ناکرسانی می‌کنیم، به ویژه وقتی می‌خواهیم جزئیات را به یاد آوریم و نمی‌توانیم. از جمله آنها آدرس، شماره تلفن، زمان ملاقات و اسم افراد است. حتی افرادی که فکر می‌کنیم حافظه‌های قوی دارند، گاهی از فراموش کردن چیزی گله می‌کنند. مثلاً می‌خواهند با شخصی تماس بگیرند و نمی‌توانند نام او را به خاطر بیاورند و یا دیگر جزئیات مربوط به آن شخص را فراموش کرده‌اند. حافظه مانند بانک کار می‌کند اگر سپرده‌های در آن داشته باشید می‌توانید از آن برداشت کنید. اگر سپرده‌های در آن قرار ندهید، هنگام نیاز نمی‌توانید از آن استفاده کنید.

بیشتر افراد می‌گویند حافظه من افتضاح است «هیچ چیز یاد نمی‌ماند». در حالی که گاه حافظه آنها خوب است، اما راه ثبت وقایع را نمی‌دانند. فقط باید وقت صرف کنند تا ثبت کردن وقایع را بیاموزند و بعد از آن توانایی به خاطر آوردن را به دست خواهند آورد. این مقاله به طور خلاصه به راه‌های ارتقای حافظه می‌پردازد.

**۱. ارزیابی مثبتی از حافظه خود داشته باشید.** اگر فکر کنید اساساً حافظه شما خوب است، ذهن شما هر کاری می‌کند تا ثابت کند بی‌نقص است. وقتی فنون حافظه برتر را فرا بگیرید حافظه بهتری خواهید داشت. افرادی که حافظه برتر دارند دانسته یا خودکار از فنون حافظه برتر استفاده می‌کنند.

**۲. علاقه‌مند باشید.** یادآوری اتفاق خاص با جزئیات به علاقه ما و میزان اهمیتی که به آن اتفاق یا جزئیات آن می‌دهیم بستگی دارد. افراد، مکان‌ها و موضوعاتی که برای ما جالب توجه است، بیشتر به خاطر می‌آوریم. هنگامی که مشتاق کاری باشید، بیشتر به آن توجه می‌کنید. به این ترتیب، آن مطلب ماندگارتر می‌شود.

**۳. توجه خود را بیشتر کنید.** اگر می‌خواهید چیزی را به خاطر آورید بیشتر به آن توجه کنید. مشکل از حافظه نیست



## آگاهی از مرز در روابط

کد مقاله: ۹۱۰۷۳

و بیش از اندازه به کسی نزدیک نشویم و همین انتظار را هم باید از دیگران داشته‌باشیم.

مرز روانی به این معناست که به سرعت با افراد صمیمی نشویم، احترام آنها را نگه‌داریم، اجازه ندهیم کسی نسبت به ما بی‌احترامی کند، بگذاریم که دیگران در کنار ما آرام باشند و آرامش داشته باشند و از افشاء مسائل خصوصی و رازهای زندگی برای کسانی که آنها را به اندازه کافی نمی‌شناسیم، خودداری کنیم. در مجموع می‌توان گفت مرز عاطفی به معنای رعایت حریم و حفظ فاصله بین خود و دیگری است و هیچ چیزی حتی صمیمیت بی‌اندازه هم توجیه نمی‌کند که با دیگران هر طور که دلمان خواست حرف بزنیم و یا رفتار کنیم.

مرز اجتماعی به معنای رعایت حقوق دیگران است و در عین حال هم نباید به کسی اجازه دهیم، حقوق ما را زیر پا بگذارد. شراکت با افرادی که شناخت کافی از آنها نداریم به نوعی نادیده‌گرفتن مرزهای اجتماعی است. به علاوه، افرادی که در انتخاب دوست ملاک و معیاری ندارند و به راحتی با افراد روابط دوستانه برقرار می‌کنند و صمیمی می‌شوند از جمله کسانی هستند که فاقد مرزهای مشخص و طبیعی در روابط بین‌فردی هستند.

افرادی که در روابط بین فردی مرز مشخصی ندارند، آسیب می‌بینند زیرا رفتارشان، دیگران را ترغیب می‌کند تا بیش از اندازه به آنها نزدیک‌شوند، حریم آن‌ها را زیر پا بگذارند و حتی به آنها ضرر بزنند.

آگاهی از مرزها و حریم‌ها در روابط انسانی به معنای حفظ فاصله مناسب با مردم است. عده‌ای از مردم در روابط بین فردی خود با دیگران مرز مشخصی ندارند به طوری که دیگران خیلی سریع به آنها نزدیک می‌شوند و خودشان هم دست به افشاگری‌های گسترده از مسائل خصوصی در همان چند جلسه اول می‌زنند. در مقابل کسانی هم هستند که مرزهای پررنگی دارند، به طوری که دیگران را یارای نزدیک شدن به آنان نیست و خودشان هم به سختی به دیگران نزدیک می‌شوند.

مرز را می‌توان به یک خانه تشبیه کرد. انتظار بر این است که هر خانه‌ای درب و پنجره داشته باشد، اما درب و پنجره‌ها باید قفل داشته باشند، به طوری که ساکن خانه بتواند کسانی را که مد نظرش است به درون خانه راه دهد و از ورود افراد ناشناس یا نامناسب به خانه جلوگیری کند. به علاوه درب و پنجره خانه باید در مواردی که فرد خواب است و یا در خانه حضور ندارد، قفل شده باشد تا کسی وارد خانه نشود.

با این تعریف کاملاً برای شما روشن می‌شود که منظور از مرز در رابطه چیست. در ارتباط بین فردی باید به گونه‌ای باشیم که به حریم دیگران احترام بگذاریم و به کسی هم اجازه ندهیم به ما بی‌احترامی کند، حقوق ما را زیر پا بگذارد، نسبت به ما بد رفتاری کند و وارد محدوده جسمانی و روانی ما شود. مرزها را می‌توان به مرز جسمانی، مرز روانی و مرز اجتماعی طبقه‌بندی کرد.

وقتی صحبت از مرز جسمانی به عمل می‌آید به این معناست که در ارتباط با دیگران فاصله مناسبی با آنها داشته باشیم



# نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

## تغییر آسان نیست

بسیاری از جوانان عاشق و شیفته، علی‌رغم مواجهه با ویژگی‌های منفی مهم و اشکالات بارز در معشوق، همچنان به ازدواج با وی اصرار دارند. آن‌ها با خود فکر می‌کنند که طرف مقابل من هر چه قدر هم که اشکال داشته باشد، مهم نیست؛ من به او علاقمندم و به او کمک می‌کنم تا تغییر کند. تغییراتی که این جوانان شیفته انتظار دارند در فرد مورد علاقه‌ی خود ایجاد کنند عبارت‌اند از:

ترک اعتیاد، جلوگیری از خودکشی، ترک سیگار و الکل، ترک کارهای غیراجتماعی، ترک دروغگویی، پرخاشگری و ...

چنین تغییراتی دشوار هستند و به راحتی امکان پذیر نیستند و فرد برای ترک این موارد به کمک روان‌شناس نیازمند است. به علاوه تغییر مستلزم این است که فرد خود بخواهد که تغییر کند و نیز از توان و امکانات کافی برای تغییر برخوردار باشد. به عبارتی تغییر مستلزم این است که فرد به این پیش برسد که اشکالی در او وجود دارد تا به تغییر بیندیشد و از انگیزه‌ی کافی نیز برخوردار باشد و توان آن را هم داشته باشد. علاوه بر همه‌ی این موارد، افراد در بسیاری از موارد خود به تنهایی نمی‌توانند تغییر کنند و به حمایت روان‌شناس نیازمندند؛ بنابراین وقتی کسی را انتخاب کردید او را با همه نقاط مثبت و ضعفش بپذیرید و بدانید که ازدواج نمی‌تواند به تغییر عادت‌های ناسالم و ویژگی‌های شخصیتی ناپسندناک کمک کند. پس باید این انتظار را داشته باشید که فرد مورد نظر تغییر نکند و تا پایان عمر همان طور باشد که هست. پذیرش این موضوع «که طرف مقابل همین است و ممکن است تا پایان عمر همین طور باقی بماند و تغییر نکند» می‌تواند به فرد کمک کند تا در انتخاب خود تجدید نظر یا خود را برای کنار آمدن با چنین فردی در زندگی مشترک آماده کند.

## پرخاشگری را دست کم نگیرید

پرخاشگری کلامی (توهین، فریاد کشیدن) یا غیر کلامی (کتک زدن، شکستن اشیاء و ...) نشانه‌ی مهمی است که باید به آن توجه شود. پرخاشگری دلایل زیادی دارد. بیماری‌های روان‌پزشکی، سوءمصرف الکل و مواد، مشکلات شخصیتی (مانند بدبینی و ناتوانی در کنترل تکانه‌ها و ...) می‌توانند، علت پرخاشگری باشند. پرخاشگری در دوران آشنایی (قبل از ازدواج) نشانه‌ی مهمی است و باید بدانید در صورتی که فرد تحت‌درمان قرار نگیرد یا با نظارت روان‌شناس، مهارت کنترل خشم را نیاموزد، احتمال تکرار رفتارهای پرخاشگرانه در آینده نیز وجود خواهد داشت. پرخاشگری در روابط زناشویی یکی از عوامل مهم جدایی و طلاق است. در صورتی که فرد مورد نظر را در موقعیت‌های مختلف ملاقات کنید، فرصت خواهید داشت تا به وجود چنین نشانه‌ای در وی پی ببرید.



# شانس یا انتخاب خود ما

حکیم سهروردی معتقد بود که تمام دستاوردهای هر انسان محصول نوع نگرش، منش و کنش اوست و به شانس و اقبال، پیشانی بلند و بخت بد یا خوب ربطی ندارد.

این گفته همواره به صورت نهان و آشکار توسط دیگران به خصوص اطرافیان حکیم رد و بدل می‌شد. چرا که آنها معتقد بودند قسمت، شانس و اقبال در زندگی انسان اثرات سرنوشت‌ساز دارد و به اصطلاح:

«بخت و دولت به کاردانی نیست جز به تأیید آسمانی نیست»

سهروردی خواست به آنان ثابت کند که این باوری است نادرست و انسان را از تلاش و کوشش و بازنگری در خود و اصلاح خویشتن باز می‌دارد. یک روز آزمایشی انجام داد. از پیروانش خواست که یک مرد بیچاره کم‌اقبال و بدشانس را که می‌شناسند برای امتحان حاضر کنند. آن‌گاه پل کوچکی را که بر روی رودخانه زده شده بود و معمولاً مردم با اسب و الاغ و یا پیاده از روی این پل از یک طرف شهر به طرف دیگر می‌رفتند برای آزمون انتخاب کرد. در وسط پل یک بسته پر از اشرفی طلا رها کرده و آنگاه از آن مرد خواسته شد از این طرف پل به آن طرف برود.

سهروردی و دیگران در آن طرف پل شاهد ماجرا بودند. مرد به انتهای پل که رسید حاضرین را دید و به نزد آنها رفت. سهروردی پرسید: در وسط پل چه چیزی دیدی؟ مرد گفت: هیچ چیز.

واقعاً هیچ چیز عجیبی توجهت را جلب نکرد؟

نه برای اینکه به محض پا گذاشتن به پل حدس زدم حتماً می‌خواهید مرا امتحان کنید. لذا با خودم گفتم من آن قدر روی پل راه رفته‌ام که مثل کف دستم نقطه به نقطه آن را می‌شناسم. بهتر آن است چشم بسته از روی پل عبور کنم برای همین در تمام طول راه چشمانم بسته بود و چیزی ندیدم. سهروردی رو به حاضرین گفت: حالا دیدید که این شانس و اقبال نیست که فرصت‌ها را از ما می‌گیرد، بلکه خود ما و نحوه تفکر ما فرصت‌ها را از ما دریغ می‌کند.

کد مقاله: ۹۱۰۷۴

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران □ مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی □ سردبیر: حمید پیروی □ همکاران این شماره: مریم نوری‌زاده، دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین‌پور، احمد خالقی □ ویراستار: سپیده معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری‌زاده □ امور اجرایی: علی صیدی، راشل اسحق، معصومه وقار □ امور مشترکین: مریم فخاریان □ تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۰۳۶۶ □ لیوگرافی و چاپ: طرح‌ونقش □ تیراژ: ۱۰۵/۰۰۰ 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](http://www.iransco.org)