



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۱۲۳ / سال دوازدهم / آبان ماه ۱۳۹۱ ■

آنچه در این شماره می‌خوانید:

- شما همانی هستید که رفتار می‌کنید ... ■ کسب هویت در جوانان ■ تماشای دیروز
- نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

شما همانی هستید که رفتار می‌کنید...

باز خورد تلنگری برای **س**. است و او را متوجه این موضوع می‌کند که رفتارش با طرز فکری که نسبت به خود دارد، ناهماهنگ است. وی پس از پی بردن به این ناهماهنگی دچار تنش و اضطراب می‌شود. تحمل این ناهماهنگی و تعارض برای وی ناخوشایند است. او برای حل این تعارض سعی می‌کند خودپنداره‌اش (من فردی خویشتن‌دارم) را حفظ کند و رویداد یا تجربه (بدرفتاری نسبت به همکاری) را تحریف کند و رفتار نامناسب خود را به شرح زیر توجیه کند.

«خودت که می‌دانی من اهل کینه و تلافی نیستم و خیلی هم آدم خویشتن‌داری هستم. اگر با او چنین رفتاری داشته‌ام به نظرم لازم بود چون بالاخره کسی باید پیدا می‌شد و این فرد را سرچایش می‌نشانند.

او در ادامه توجیه گفت:

«خودت که می‌دانی من تا چه اندازه خویشتن‌دارم، اما در این مورد لازم بود که شدت عمل به خرج دهم»

به این ترتیب **س**. احساس بهتری پیدا می‌کند و به نوعی ناهماهنگی را حل می‌کند اما این کار هزینه زیادی روی دستش می‌گذارد. زیرا او به قیمت خودفریبی و از خودبیگانگی با تضاد و ناهماهنگی درونی خود کنار می‌آید. این نوع برخورد با تجارب درافرادی دیده می‌شود که با خود بیگانه‌اند، زیرا همواره به توجیه و انکار دست می‌زنند.

س. می‌توانست به جای تحریف رفتار یا انکار آن واکنش مناسب‌تری نشان دهد. اگر او در صورت رویارویی با تجربه (بدرفتاری و پرخاشگری نسبت به دوستش) به این نتیجه می‌رسید که آنقدرها که فکر می‌کند، خویشتن‌دار نیست و به جای تحریف تجربه، دیدگاهش را نسبت به خود تغییر می‌داد در این صورت شیوه سالمی را برای حل ناهماهنگی خود به کار می‌گرفت و به شناخت و خودآگاهی بیشتری می‌رسید. این نوع واکنش به ناهماهنگی بین خودپنداره و رفتار نشانه سلامت روانی فرد است.

در مقایسه کلام با رفتار، رفتار ملاک مهمتری برای خودشناسی است. در این راستا، یکی از راههای ارزیابی خود این است که به رفتار خود در ارتباط با دیگران و موقعیت‌های مختلف توجه کنید، در واقع شما همانی هستید که رفتار می‌کنید پس اگر می‌خواهید، خود را بشناسید، باید به رفتار و واکنش‌هایتان دقت کنید و بر اساس آن درباره خود قضاوت کنید و دیدگاه خود را نسبت به خود تغییر دهید. به عبارتی اگر خود را فردی خویشتن‌دار می‌دانید اما در عمل خیلی زود کنترل خود را از دست می‌دهید و خشمگین می‌شوید، پس باید دیدگاه‌تان را نسبت به خود تغییر دهید و بدانید که آنقدرها که فکر می‌کنید، خویشتن‌دار نیستید. راجرز یکی از درمانگران برجسته قرن بیستم از این موضوع به عنوان ناهماهنگی بین خودپنداره (نظری که در مورد خود داریم) و تجربه رفتار نام برده است. راجرز می‌گوید برخی افراد در صورت مواجهه با تجاربی که در تضاد با خودپنداره آن‌هاست خودپنداره خود را تغییر می‌دهند و دیدگاه جدیدی در مورد خود پیدا می‌کنند، اما عده‌ای هم هستند که ترجیح می‌دهند به قیمت تحریف تجربه، خودپنداره خود را حفظ کنند. آنها به این ترتیب دوگانگی و ناهماهنگی بین تجربه و خودپنداره را با **تحریف تجربه** حل و فصل می‌کنند اما این کار هزینه روانی زیادی برایشان دارد، زیرا این شیوه به از خودبیگانگی منجر می‌شود.

اقدام مناسب و واکنش سالم در چنین شرایطی این است که فرد به رفتار و واکنش‌های خود بهای بیشتری دهد و آنها را مبنای قضاوت درباره خود قرار دهد و خودپنداره‌اش را تغییر دهد. به یک مثال توجه کنید:

س. خود را فردی خویشتن‌دار می‌داند (خودپنداره). بین او و یکی از همکاران در محیط کار مشاجره‌ای روی داده است. **س**. نسبت به این فرد خشمگین می‌شود و با پرخاشگری کلامی همکاری را گوش‌مالی می‌دهد (رفتار متضاد با خود پنداره). یکی از همکاران به **س**. بازخورد می‌دهد و به او می‌گوید رفتارت درست نبود. این

کسب هویت در جوانان

یکی از مهم ترین نظریه‌های رشد توسط اریکسون ارائه شده است که از دانشمندان بسیار سرشناس روانشناسی می باشد. کار برجسته اریکسون، ارائه مراحل رشد روانی - اجتماعی است. براساس نظریه این دانشمند زندگی انسان از مراحل مختلفی تشکیل شده است که به طور متوالی و پی در پی قرار دارند. در هر مرحله رشد وظیفه روانی خاصی وجود دارد که اگر فرد آن وظیفه رشدی را انجام دهد می تواند آن مرحله را به درستی پشت سر بگذارد و به مرحله بعدی رشد برسد. نهایت مراحل رشدی آن است که فرد در دوران کهن سالی به کمال می رسد. چنانچه فرد نتواند وظیفه رشدی هر مرحله را به انجام رساند، نمی تواند به مرحله بالاتر برسد و رشد او به گونه ای متوقف خواهد ماند که نتیجه آن یک وضعیت بحرانی خواهد بود. همانطور که می دانید، دانشجویان در انتهای دوران نوجوانی و شروع دوره جوانی قرار دارند. وظایف مهمی که اریکسون برای این دو دوره مطرح کرده است به ترتیب عبارتند از کسب هویت و برقراری صمیمیت و ازدواج. در این شماره مبحث کسب هویت از نظر می گذرد.

هویت و فرایند هویت یابی

اریکسون، مهمترین فعالیت یا وظیفه رشدی دوران نوجوانی را کسب هویت می داند. پژوهش های انجام گرفته در این زمینه بر نقش هویت یابی در دوره نوجوانی تاکید کرده اند. قبلاً تصور می شد دوره نوجوانی سنین ۱۹-۱۲ سالگی را در بر می گیرد، ولی نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است که این دوره تا ۲۲-۲۰ سالگی نیز ادامه می یابد. بنابراین بسیاری از دانشجویان در این دوره رشدی قرار دارند.

یک نوجوان بایداز طریق فعالیت، کوشش، تلاش، تفکر، ارزیابی و نقد به هویتی پایدار دست یابد. او باید دریابد کیست؟ چه خصوصیتی دارد؟ برای آینده خود چه مسیری را می خواهد طی کند؟ و در راه دستیابی به اهداف خود چه فعالیت هایی را باید انجام دهد؟ ارزش ها و هنجارهای او در زندگی چیست؟ چه تعهداتی نسبت به خود و دیگران دارد؟

زمانی که نوجوان توانست برای سؤال های بالا جواب مناسبی پیدا کند، در راه کسب یک هویت پایدار موفق بوده است. چنانچه فرد نتواند به هویتی سالم و پایدار دست یابد، در مراحل بعدی رشد خود نیز با مشکلات متعددی روبه رو خواهد شد، همان چیزی که اریکسون آشفتگی نقش، می نامد. فردی که نمی داند کیست، چه هدفی دارد و چه مسیری را در زندگی دنبال خواهد کرد، مرتباً از یک مسیر به مسیر دیگر، تغییر جهت می دهد. زمانی که فرد دریابد کیست، ارزش ها و تعهداتش کدامند، اهداف زندگیش چیست و نهایتاً به هویت خود دست یافت، آن گاه وارد مرحله جوانی، یعنی دوران صمیمیت و ازدواج، می شود.

به این ترتیب بسیاری از دانشجویان در این دروه از رشد قرار دارند. یکی از مهمترین مسائلی که فرد در این زمان به آن می اندیشد، تحصیل و رشته تحصیلی است. بسیاری از دانشجویان مایلند در این زمینه بررسی بیشتر و دقیق تری انجام دهند، پاسخ سؤالات بیشمار را بیابند و خود را از تردید و سردرگمی برهانند.

به مثال زیر توجه کنید:

م. دانشجوی رشته حقوق است و در طول سال های دانشگاهی خود به شدت فعال و کوشا بوده است. او با کانون ها و فعالیت های مختلف دانشجویی از جمله گروه کوهنوردی، تئاتر و... همکاری دارد و عضو یکی از انجمن های داوطلبانه هلال احمر نیز می باشد. در زمینه رشته تحصیلی خود نیز بسیار فعال است و در انجام پروژه های دانشجویی خود بسیار زحمت می کشد، مطالعه می کند و با اساتید خود به بحث و صحبت نیز می پردازد. در رابطه با رشته تحصیلی خود به دادگاه ها و مراکز حقوقی مراجعه می کند و به نقش واقعی رشته خود در جامعه و مزایا و معایب آن توجه بسیار دارد. علاوه بر این، او مرتب بررسی می کند که تا چه حد رشته ای که در آن تحصیل می کند با اهداف و آرزوهای شخصی او نزدیک است و تا چه حد بین رشته تحصیلی او که در آینده، شغل او خواهد بود و شخصیت و علائق و سلائق او هماهنگی وجود دارد. او از کودکی به مسائل انسان ها و رنج های انسانی اهمیت می داده و از این بابت از رشته خود راضی است، چرا که می تواند به مردم کمک کند تا مسائل حقوقی، و اختلافات خود را کاهش دهند. نکته ای که باعث نگرانی م. است، فشارها و استرس هایی است که از رنج و ناراحتی مردم، احساس می کند. او در حال بحث و بررسی است که در آینده، این استرس ها و فشارها و رنج های مردم او را در شغل و حرفه آینده اش، با مشکل روبرو نسازد و در این زمینه با اساتید، وکلا، دوستان و خانواده خود به بحث و مطالعه می پردازد و گاهی به تغییر رشته تحصیلی یا گرایش خود در فوق لیسانس هم فکر می کند. با این حال، از فعالیت ها و تلاش های خود در رشته تحصیلی دست برنداشته و همچنان فعال و کوشاست. هنگامی که در این خصوص با والدین و یا دوستان خود بحث می کند، گاهی اوقات به او گفته می شود که «انسان وقتی تصمیمی گرفت حتماً باید به آن عمل نماید» یا «نباید از این شاخه به آن شاخه پرید». این گفته ها، گاهی اوقات م. را نگران می کند که آیا باید بدون مطالعه و بررسی، تصمیمی را که چند سال پیش برای رشته حقوق گرفته است، اجرا نماید و به هر قیمتی که هست آن را ادامه دهد. آیا نباید در زندگی به خود فرصت تجدید نظر، ارزیابی، و تصمیم گیری مجدد دهد. آیا طبیعی است که هر از چندگاهی انسان به خود فرصت دهد تا تصمیم های مهم زندگی خود را با اطلاعات بیشتری که در آینده می گیرد اصلاح نماید یا خیر.

در هر حال، او هنوز دست از کوشش و تلاش برنداشته، علاوه بر این که به فعالیت های خود ادامه می دهد، به جمع آوری اطلاعات، بحث مشورت، مطالعه، ارزیابی و سنجش در زمینه رشته تحصیلی و آینده تحصیلی و شغلی خود نیز می پردازد ولی هنوز تصمیمی در مورد تغییر گرایش تحصیلی خود در فوق لیسانس نگرفته است. آنچه در مثال بالا دیدید، یکی از مراحل مهم و سالم در فرایند هویت یابی به خصوص در زمان دانشجویی است که اگر به درستی طی شود می تواند پایه محکمی برای یک بزرگسالی سالم ایجاد نماید. به این مرحله مهم فرایند هویت یابی، «مرحله تأخیر» گفته می شود. در این مرحله فرد علی رغم آن که فعالانه به کشف خود، علائق، سلیقه ها و توانایی های خود می پردازد، از سوئی دیگر سعی می کند جهان پیرامون خود را نیز به طور واقع بینانه ای بشناسد ولی هنوز تصمیم نهایی خود را در مورد مسیر آینده زندگی خود اخذ نکرده است. این دوره را دوره تأخیر نامیده اند، زیرا، فرد تصمیم گیری خود را به تأخیر می اندازد تا اطلاعات و آگاهی های خود را از طریق مطالعه و پژوهش افزایش دهد و تصمیم نهایی را با دقت بیشتری اخذ نماید.

همانطور که گفته شد در دوره تأخیر دو فعالیت مهم انجام می شود:

➤ **شناخت خود:** آیا از رشته خود راضی هستیم؟ آیا از مسیری که در زندگی انتخاب کرده ام، راضی ام؟ آیا مرا به هدف هایم می رساند؟ آیا اهدافی که برای زندگی تعیین کرده ام، واقعاً همان چیزی است که می خواهم؟ اگر نه، به دنبال چه چیزی هستیم؟ به کجا می خواهم برسم و آیا این اهداف، هدفهایی است که خودم، واقعا و شخصاً برای خودم تعیین کرده ام یا برای رقابت جویی، حسادت، رضایت والدین، محبوبیت اجتماعی و... بوده است؟

➤ **کشف جهان بیرون از خود:** در بعضی موارد به خصوص در دوران دبیرستان که معمولاً تصمیم گیری برای رشته تحصیلی صورت می گیرد، به لحاظ زندگی خاص نوجوانان دبیرستانی در کشور ما و عدم ارتباط مناسب نوجوان با دنیای واقعی بیرون، تصمیم گیری ها معمولاً افراطی و ایده آل گرایانه است. ولی در دوران دانشجویی، فرد با جامعه واقعی ارتباط برقرار می کند، میزان آگاهی های او افزایش پیدا می کند، بنابراین بهتر می تواند تصمیم گیری کند.

با توجه به شناختی که دانشجوی خود و جهان واقعی به دست می آورد؛ ممکن

است مایل باشد که در تصمیم گیری گذشته خود تجدید نظر کند. لازم به ذکر است که ممکن است با اطلاعاتی که فرد به دست می آورد به این نتیجه برسد که تصمیمی که قبلاً گرفته درست بوده و به همان متعهد بماند ولی در صورتی که در اثر مطالعه، بررسی، مشورت، بحث، تفکر و ارزیابی به این نتیجه رسید که ضروری است تغییری در تصمیم گیری قبلی خود بدهد؛ و در دوره تأخیر ارزیابی های لازم را انجام داد؛ بهتر است به شناخت و ادراک تازه خود احترام بگذارد و در این زمینه اقدام لازم را به عمل آورد.

نکته ای که معمولاً دانشجویان را با نگرانی، ابهام و ترس روبه رو می سازد؛ پیام هایی است که دیگران می دهند از جمله اینکه «نباید از این شاخه به آن شاخه پرید» یا «فقط یک راه را در زندگی باید ادامه داد». این مطلب درست است ولی مربوط به افرادی است که بدون مطالعه، سنجش، مشورت و تفکر دست به اقدامات ناگهانی می زنند. **مهمترین ویژگی دوره تأخیر در فرآیند هویت یابی، کوشش های فعالانه فرد در دست یابی به اطلاعات مورد نیاز و سپس اقدام به عمل نمودن است که این فرآیند با لاابالی گری، بی مسئولیتی و بی ثباتی کاملاً فرق دارد و متفاوت است.**

بنابراین:

توجه داشته باشید که دوران دانشجویی، فرصت مناسبی برای بررسی خود، کشف خود و جهان پیرامون و تصمیم گیری در مورد زندگی آینده، اهداف زندگی و

برنامه زندگی است.

❖ در رابطه با موضوعات بالا به خود اجازه دهید که فکر کنید، اطلاعات جمع آوری کنید، راهنمایی بگیرید و مشورت کنید.

❖ به خود فرصت دهید تا رشد نمایید.

❖ از تجدید نظر در برنامه های زندگی خود نترسید، به شرط اینکه در این زمینه آگاهانه، فعالانه و مجدانه بکوشید.

❖ هر گونه تجدید نظر و ارزیابی به معنی از این شاخه به آن شاخه پریدن، بی ثباتی و لاابالی گری نیست.

❖ شما آزادید که برای خود تصمیم بگیرید و مسئولیت آن را نیز خود بر عهده داشته باشید.

❖ برای آن که هویت بهتری دست یابید، در دو زمینه به فعالیت، جمع آوری اطلاعات و تفکر بپردازید:

الف: شناخت خود، اهداف و برنامه های آینده خود.

ب: شناخت جهان واقعی بیرون از خود.

❖ بدانید ادامه هر راهی که زمانی در زندگی انتخاب کرده اید تحت هر شرایطی، مهم نیست، بلکه مهم آن است که راهی را بیابید و ادامه دهید که با شخصیت و وجود شما هماهنگ باشد.

تماشای دیروز

گذشته، گاهی زیبا و گاهی ناراحت کننده است. گذشته جایی است که موفقیت ها، فقدان ها، اولین کنجکاو ی ها و ناکامی هایمان را در آن تجربه کرده ایم. می توان در گذشته به آرامش دست یافت یا در آن مخفی شد. می توانیم از لحظه به لحظه عشق، دوست داشتن و تعلق خاطر که در گذشته تجربه کرده ایم، لذت ببریم یا ذکر مصیبت بار شکست ها را مرور کنیم.

گذشته مثل جنگل است. در جنگل گوزن های زیبا یافت می شود، اما در آن مار نیز زندگی می کند. آنچه به چشم می آید، تا حدودی بستگی به این دارد که دنبال چه چیزی باشیم. اگر به دنبال شواهدی باشیم که ثابت کند، دوست داشتنی هستیم، به چنین شواهدی دست خواهیم یافت و اگر بخش تاریک وجودمان بر آن باشد که ثابت کند آدم بی ارزشی هستیم، دلایل و شواهدی برای آن پیدا خواهیم کرد. پس با این گذشته که ممکن است معدن طلا باشد یا میدان مین، چه باید کرد؟ گذشته را باید همان طور که هست دید. گذشته جایی است که ذهن می تواند به آنجا برود یا از آنجا خارج بشود. اگر رفتن به گذشته، به شما امنیت می دهد، از آن لذت ببرید. و اگر به شما آسیب می زند، به زمان حال بازگردید و در اینجا و اکنون، خودتان را آرام کنید. تمرین "اکنون و بعد" می تواند حرکت از زمان گذشته به زمان حال را برایتان آسان کند. این تمرین، امکان تمرکز بر زمان حال و رفتن به گذشته را برایتان فراهم می آورد و به احساس امیدواری در شما می انجامد. تمرین را با یک خاطره شروع می کنیم. هر خاطره ای که به طور روشن و شفاف به ذهن تان می آید. برای لحظه ای، خودتان را در متن آن خاطره قرار دهید. شکل ها و رنگ های آن صحنه را ببینید. به صداها گوش کنید، صدای طوفانی، موج ها یا هر صدای دیگر. حال و هوای آن لحظه را احساس کنید.



نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

کد مقاله: ۹۱۰۸۴

■ به ویژگی های مثبت و منفی بهترین بهترین دوستان خود توجه کنید.

بهترین دوست شما چه ویژگی هایی دارد؟ در پاسخ به این سوال، عده ای، از روابط عمیق و صمیمانه ای حرف می زنند که با برخی از دوستان شان دارند، عده ای هم پای علاقه را پیش می کشند و می گویند که به برخی از دوستان خود بسیار علاقه مندند. در کل می توان گفت، بهترین دوست کسی است که به او علاقه مندیم و با او رابطه ای صمیمانه ای داریم و مهم تر از همه این که بهترین دوستان ما تا حدودی شبیه خود ما هستند حداقل در جهان بینی، نظام ارزشی و ویژگی ها و خصوصیات اصلی. حتماً این جمله را شنیده اید که: «کبوتر با کبوتر باز با باز» بله، این جمله درست است. بنابراین اگر می خواهید بدانید بهترین گزینه برای همسر مناسب، چه کسی است، فردی است که خصوصیات و ویژگی های شخصیتی او تا اندازه ای شبیه بهترین دوستان شما باشد. به ویژگی های مثبت و منفی بهترین دوستان خود توجه کنید. برای مثال اگر چند دوست صمیمی و نزدیک دارید و همه ی آن ها افراد کوشا، صادق، مذهبی، اجتماعی، شوخ طبع، آرام و ورزشکار هستند باید کسی را به عنوان همسر انتخاب کنید که این ویژگی ها را تا حدودی داشته باشد، البته این ویژگی ها به تنهایی کافی نمی باشد ولی لازم است تیپ شخصیتی و خصوصیات اخلاقی او مشابه دوستان نزدیک و صمیمی شما باشد.

■ در ازدواج تعجیل نکنید.

حتماً این جمله را شنیده اید که: «عجله کار شیطان است.» بله، این جمله نیز درست است؛ عجله کردن باعث خراب شدن خیلی کارها می شود. فعالیت ساده ای مانند نوشتن را در نظر بگیرید، که اگر بخواهید چیزی را با عجله بنویسید، چه قدر کار شما متفاوت از زمانی است که بخواهید همان مطلب را با آرامش بنویسید. در مورد ازدواج نیز همین طور است، در نتیجه در رابطه با افرادی که در مورد ازدواج عجله دارند، تأمل کنید. برای آن ها توضیح دهید که ترجیح می دهید فرصت کافی برای فکر کردن و تصمیم گیری داشته باشید. به علاوه آن ها را با این موضوع مواجه کنید که:

می خواستم بدانم اصرار شما برای تعجیل در ازدواج چیست؟
لورفتن، رقابت های عشقی و یافتن جایگزینی برای عشق از دست رفته و عوامل دیگری باعث می شود که فرد بخواهد عجولانه کسی را برای ازدواج انتخاب و با او ازدواج کند. به هر حال، در صورت مواجه با چنین مواردی بهتر است دست نگه دارید و در دام عجله نیفتید. در صورتی که خودتان، جزء آن دسته از افرادی هستید که می خواهید عجولانه دست به ازدواج بزنید، دلایل آن را به کمک یک مشاور ازدواج بررسی کنید.



اکنون به زمان حال بیاوید. درست همین لحظه چه چیزی می بینید؟ اجازه بدهید تا چشم هایتان، خوب همه چیز را در اطرافتان، مشاهده کند. توجه کنید چه چیزی می شنوید، حتی به کوچک ترین سرو صداهای محیط نیز توجه کنید. دست هایتان چه چیزی را لمس می کنند؟ اطرافتان چه فشاری بر بدن شما وارد می کند؟ احساس گرما می کنید یا سرما؟ یک یا دو دقیقه در این لحظه بمانید و آن را خوب مشاهده کنید. اکنون، دوباره به زمان گذشته و به یک خاطره دیگر باز گردید، یا هر خاطره دلخواهی که به ذهن تان خطور می کند. سعی کنید آن خاطره را ببینید، بشنوید و احساس کنید. اجازه بدهید تا این خاطره، به طور روشن و شفاف در حافظه تان فعال شود. به آنچه تجربه می کنید، متمرکز شوید تا درک کنید اگر به آن وضع در گذشته باز می گشتید چه احساسی داشتید. دوباره به زمان حال بازگردید. محیط پیرامون تان را خوب ببینید. به هر صدایی که آنجا هست، گوش فرا دهید. توجه کنید که پوست تان، چه چیزی به شما می گوید. به این رفت و برگشت به زمان گذشته و حال ادامه دهید. حداقل سه بار به زمان گذشته و حال بروید و هر بار، دست کم، سه دقیقه آن جا بمانید. بعد از این که تمرین "اکنون و بعد" تمام شد، درباره این سؤال ها فکر کنید:

- دوست دارید در زمان گذشته به کجا بروید، به مکانی فرح بخش، خنثی یا اندوه بار؟
- در کدام زمان، "حال یا گذشته" بیشتر احساس آرامش و امنیت می کردید؟
- در کدام زمان، "حال یا گذشته" احساس بهتری داشتید؟
- دوست داشتید در کدام زمان، "حال یا گذشته" بیشتر بمانید؟
- رفتن به زمان حال برایتان سخت بود یا زمان گذشته؟
- وقتی غرق خاطراتی شده بودید که برایتان خوشایند نبودند، چه چیزی به شما کمک کرد تا به زمان حال بازگردید؟
- این تمرین به شما کمک می کند به تدریج با خاطرات تلخ گذشته بیشتر کنار بیاوید خود را در آنها غرق نسازید، پیوند خود را با زمان حال حفظ کنید و بدین ترتیب به آرامی به پذیرش برسید.



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران □ مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی □ سردبیر: حمید پیروی
همکاران این شماره: مریم نوری زاده، دکتر حسن حمیدپور، دکتر ربابه نوری، دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین پور
□ ویراستار: سپیده معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
□ امور اجرایی: علی صیدی، راشل اسحق، معصومه وفار □ امور مشترکین: مریم فخاریان
□ تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۰۳۶۶ □ لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش □ تیراژ: ۱۰۵۰۰۰ 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