

سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجوییوزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۱۱۵ / سال دوازدهم / فروردین ماه ۱۳۹۱

آنچه در این شماره می خوانید:

■ **نامه‌ای به آینده** موضوع: برنامه‌ریزی برای آینده ... ■ **سواد هیجانی** تعریف: توانایی بیان احساسات با کلمات احساسی خاص، در جملاتی که از تعداد اندکی کلمه تشکیل شده‌اند ...

■ **شکست عشقی** ... کام به گام زندگی خود را بسازید و به خودتان کمک کنید تا از دوره غمگینی گذر کنید. ■ **نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج** موضوع: ازدواج از روی ترجم و شفاف‌سازی

نامه‌ای به آینده

کد مقاله: ۹۱۰۱۱

مؤثر برای گذراندن وقت و انرژی تمرکز کنید. وقتی ذهن، وقت و انرژی خود را بر این موارد متمرکز کنید فرصتی برای افکار منفی باقی نمی‌ماند و چیزی مانع‌تان نمی‌شود.

در این وقت از سال رسم است که برای اولویت‌های سال جدید تصمیم‌گیری کنیم، این کار را با دقت زیادی انجام دهید، یک نقشه متعادل و متناسب با آرزوهایتان برای هر بخش از زندگی تصور کنید تا به لحاظ فیزیکی، اجتماعی، آموزشی، مالی، ذهنی، عاطفی و معنوی رشد کنید.

وقتی اولویت‌هایتان را مشخص کردید، به صورت روزانه، هفتگی، ماهیانه یا سالیانه جمع‌بندی و برنامه‌ریزی کنید. باید با این برنامه‌ریزی احساس خوبی داشته باشید چرا که درست و غلط وجود ندارد، مهم رضایت شما است.

آنچه را که به رضایت خاطر شما می‌انجامد پیدا کنید. این موضوع از فردی به فرد دیگر متفاوت است. یک نفر مایل است در کلاس ورزشی ثبت نام کند، دیگری مایل است در مسابقه ماراتن شرکت کند و غیره. ببینید هدف‌تان چیست؟ چرا این هدف را انتخاب کرده‌اید؟ وقتی چرایی هدف را بدانید انگیزه بیشتری پیدا می‌کنید.

مطمئن شوید که اهداف‌تان قابل اجرا هستند. بدین طریق موفقیت خود را تضمین کنید، اهداف‌تان را خیلی خاص، قابل اندازه‌گیری و محدود به زمان کنید. به این ترتیب ذهن شما این هدف را درک می‌کند. برای مثال:

من ۵ کیلو از وزنم را تا سال آینده کم می‌کنم، بدین صورت که بستنی را محدود می‌کنم و ۳ بار در هفته ۳ کیلو متر می‌دوم، در حالی که اگر بگویم "کمتر می‌خورم، بیشتر ورزش می‌کنم"، درک آن برای ذهن دشوار است. شفاف و روشن برنامه‌ریزی کنید.

اغلب کارهای زیادی داریم که در زندگی به پایان نرسانده‌ایم، فهرستی از کارهای ناتمام آماده کنید تا سال جدید را با نگرانی آغاز نکنید. برای دستیابی به هدف‌های جدید، نخست وضع هدف‌های ناتمام قبلی را روشن کنید.

اکنون ساعتی تمرکز کنید و به خواست‌ها و آرزوهای خود طی یک سال آینده فکر کنید. برای درس، شغل، زندگی مشترک، درآمد، رابطه با دوستان و خانواده، سلامتی، مسائل معنوی، تفریح و سرگرمی و رشد شخصی خود چه هدف‌هایی دارید؟

حال خود را در سال آینده مجسم کنید، در حالی که به هدف‌های خود رسیده‌اید. خود را چگونه می‌بینید؟ درباره خود چگونه فکر می‌کنید؟ چه احساسی دارید؟ قلم و کاغذی بردارید و به خودتان در سال آینده نامه‌ای بنویسید. تمام ویژگی‌های آرزوهای خود را وصف کنید و در انتهای نامه تاریخ بگذارید. نامه را در پاکتی بگذارید، و تاریخی را برای گشودن آن

در پایان سال مشخص کنید. یادآوری خواندن این نامه در پایان سال، انگیزه خوبی برای شروع کار است. از طرفی، هنگام گشودن این نامه در پایان سال به طور مشخص متوجه می‌شوید که چه مقدار از راه را پیموده‌اید و احیاناً با چه موانعی مواجه بوده‌اید.

هر چه زودتر قلم و کاغذی بردارید و خودتان را در سال پیش‌رو در حالی که به آنچه می‌خواستید رسیده‌اید توصیف کنید.

آیا به آینده خود فکر می‌کنید؟ آیا زندگی آبی خود را مرفه، شاد و رضایت‌مندانده می‌بینید یا خیر؟ تقریباً همه تصویبی از آینده در ذهن خود داریم که بیشتر در حد رویاست. ولی چنانچه همین رویا هدافمند و مبتنی بر واقعیت باشد، احتمال برآورده شدن آن زیاد خواهد بود.

اغلب افراد به توانایی‌های خود ایمان ندارند و خود را بسیار دست‌کم می‌گیرند. آنها معمولاً در صدد شکوفایی خود بر نمی‌آیند و به وضع موجود دل بسته‌اند. اگر از مهارت‌ها و استعداد‌های خود آگاه باشید به چیزی جز پیشرفت فکر نخواهید کرد. برای داشتن آرزوهای جدید که به اهداف جدید منجر می‌شود و موفقیت‌های جدید به دنبال دارد، هرگز تعلل نکنید. برخی افراد با آنکه مشکلات بسیاری در زندگی دارند، هیچ اراده‌ای برای مقابله با آنها ندارند.

از خیال‌پردازی تا بلندپروازی، فاصله زیادی است. برای رسیدن به موفقیت باید پا را فراتر از تصورات بگذارید و هر چه در توان دارید به کار اندازید.

به گفته تمام انسان‌های موفق، پیشرفت آنها با یک تصویر ذهنی از کامیابی آغاز شده است؛ اما آنان آرزوی مبهم و امید واهی در سر نپوراندند بلکه با برنامه‌ریزی، قدم به قدم به عرصه موفقیت نهاده‌اند. نویسندگان، بازیگران، دانشمندان، موسیقی‌دانان و سایر افراد مشهور جهان، علاوه بر اینکه به شهرت فکر می‌کرده‌اند، توانایی‌ها و استعداد‌های خود را نیز برای رسیدن به آن به کار انداخته‌اند. همگی آنان برای دستیابی به اهدافشان دارای برنامه‌های عملی بوده‌اند.

تنها کسی که شما را به مسیر موفقیت سوق خواهد داد، خود شما هستید. قبل از تعیین اهداف ابتدا باید خود را ارزیابی کنید. شاید مایل باشید با یک هدف عینی آغاز کنید، اما ممکن است توانایی لازم را برای به تحقق رساندن آن هدف نداشته باشید. مثلاً هر کسی نمی‌تواند ستاره‌شناس یا فیلسوف شود. اصولاً بعضی از اهداف دست‌یافتنی نیستند یا به عبارت دیگر، در دسترس ما قرار ندارند. از سویی دیگر، ما مهارت‌ها و استعداد‌هایی داریم که با به کارگیری آنها می‌توانیم به افق‌های جدیدتری برسیم، اما از وجود آنها غافل‌ایم، پس نیاز به درون‌نگری آگاهانه داریم.

بسیاری از ما به توانایی‌ها و ضعف‌های خود آگاهییم، درون‌نگری به ما این امکان را می‌دهد که خودمان را بیشتر بشناسیم. به موفقیت‌ها و خواست‌هایی که در گذشته به دست آورید، دقت کنید. اینها نشانه‌هایی است که آینده‌ای روشن و موفقیت‌آمیز را نوید می‌دهد.

کمی بر خودتان تمرکز کنید. آیا می‌دانید چه چیزی را دوست دارید؟ آیا می‌دانید چه چیزی برایتان مناسب است. در واقع بسیار مهم است که قبل از آن که فکر کنیم چه چیزی امکان دارد، بفهمیم چه چیزی برایمان مناسب است. آیا می‌دانید چه چیزی برایتان لذت بخش است؟ اگر می‌دانید، چه میزان از این لذت‌ها را در زندگیتان جای داده‌اید؟ آیا برای آن برنامه‌ریزی می‌کنید؟

برای موفقیت باید بر خواست‌های خود، تجاربی که آرزوی تکرارش را دارید، موفقیت‌هایی که خواهان پیشرفت‌شان هستید، اهدافی که مایل‌اید به آنها دست یابید و شیوه‌های مفید و





سواد هیجانی چنین تعریف می‌شود: توانایی بیان احساسات باکلمات احساسی خاص، در جملاتی که از تعداد اندکی کلمه تشکیل شده‌اند. مثل: من احساس می‌کنم که غمگین هستم.

منظور از رشد سواد هیجانی، آن است که احساساتمان را به وضوح بشناسیم و بتوانیم دربارهٔ آنها صحبت کنیم. لازم است این احساسات را بشناسیم تا بتوانیم به نیازهای هیجانی خود پی ببریم. ما باید در این باره صحبت کنیم تا بتوانیم حمایت هیجانی دریافت کنیم و بفهمیم از دیگران چه می‌خواهیم ، درست همانطور که باید حمایت اجتماعی خود را به دیگران نشان دهیم و آنها را درک کنیم. یکی از مراحل رشد هیجانی ، این است که سواد هیجانی خود را بالا ببریم. به عبارتی دیگر، توانایی شناسایی احساسات خود را با اسامی خاص آنها، گسترش دهیم– و برای توانا‌تر شدن، اسامی خاص‌تر احساسات‌مان را نیز بشناسیم. در واقع اولین بخش یا شاخه از هوش هیجانی، توانایی **درک و نامگذاری احساس، بیان احساسات و شدت آن و شفاف بودن در بیان** است.

• درک و نامگذاری بر روی احساس

در زبان فارسی لغت‌های زیادی وجود دارد که هیجانات ما را شرح می دهند و شناسایی می کنند، ولی ما از خیلی از آنها استفاده نمی کنیم.

دلایل زیادی وجود دارد که ما از کلماتی که هیجانات ما را شرح می دهند و شناسایی می کنند، زیاد استفاده نمی کنیم. یکی از آن دلایل این است که ما یاد نگرفته‌ایم در هنگام صحبت کردن، از کلمات احساسی استفاده کنیم. البته تعداد زیادی از افراد، تنها با دریافت کمی کمک، می‌توانند به خوبی احساساتشان را شناسایی کنند. اگر شما علاقه دارید که روی سواد هیجانی خود کار کنید، قدم اول این است که سعی کنید با عبارتهای ساده (۴– ۳ کلمه‌ای)، احساساتتان را شرح دهید. مثل: من

احساس غم می‌کنم. من احساس می‌کنم آشفته شده‌ام. من احساس گناه می‌کنم. من احساس می‌کنم مضطربم. من احساس می‌کنم به من اهانت شده است. ممکن است عجیب به نظر برسد که تعداد کمی از مردم، احساس خودشان را بیان می‌کنند. اما با گذشت زمان و به تدریج می‌توانید کسانی را پیدا کنید که احساسات واقعی خود را با آنها در میان بگذارید و همچنین احساسات واقعی آنها را ببینید.

تجربیات نشان می دهند که بعضی اوقات تنها با نام نهادن بر روی یک احساس، به راستی شروع به احساس کردن آن احساس می‌کنیم. به نظر می‌رسد با نام نهادن بر احساسات، ما به ذهن‌مان کمک می‌کنیم تا به بخش هیجانی در مغزمان – جایی که احساسات در آن ذخیره می شوند– دسترسی پیدا کند. مرحله نام نهادن بر احساسات، برای رشد توانایی پردازش هیجانات، در یک فرد ضروری است.

• بیان صحیح احساسات/ استفاده از (پیام من) در مقابل (پیام تو)

هنگامی که ما درباره احساسات‌مان صحبت می‌کنیم، در حال ارسال پیامهایی هستیم که (پیام من) نامیده می‌شوند و با کلمه من شروع می‌شوند. مثل: من احساس می‌کنم... . هنگامی که ما چیزی شبیه به این را می‌گوییم: (تو من را عصبانی می‌کنی) در حال ارسال کردن پیامی هستیم که (پیام تو) نامیده می‌شود. (پیامهای تو) غالباً طرف مقابل را به حالت تدافعی می‌کشاند و بیشتر از اینکه به روابط و گفتگوها کمک کند، به آنها آسیب می‌رسانند. توجه داشته باشید زمانی که ما عبارتهایی را بیان می‌کنیم که با " من احساس می‌کنم" شروع می‌شود ولی در ادامه برجسیبی به طرف مقابل زده می‌شود، در اصل (پیامهای تویی) هستند که در لباس (پیامهای من) مطرح می‌شوند. به طور مثال: "من احساس می‌کنم تو مرا عصبانی می‌کنی" یا "من احساس می‌کنم تو آدم بی‌مسئولیتی هستی".

• بیان شدت احساس

بعضی از کلمات احساسی نه تنها می‌توانند احساس را بیان کنند، بلکه می‌توانند شدت آن را نیز نشان دهند. با بیان شدت احساس، دیگران می‌توانند متوجه شدت نیاز ما بشوند.

چندین روش وجود دارد که بتوانیم شدت احساسات خود را به زبان بیاوریم.

۱) وزن دادن به احساسات با عبارتهایی که شدت را نشان می دهند. مثل: من احساس می‌کنم که کمی آسیب دیده‌ام. من احساس می‌کنم که خیلی آسیب دیده‌ام.

۲) برای هر کلمهٔ احساسی یک طیف هیجانی در نظر بگیریم و سپس احساس فعلی خود را روی این طیف مشخص سازیم. مثال: احساس رنجش... عصبانیت... خشم می‌کنم.

۳) استفاده از مقیاس ۰ تا ۱۰. در واقع ما می‌توانیم برای بیان شدت احساس خود ابتدا یک متر و مقیاس بسازیم. مثلاً یک مقیاس ۱۰ درجه‌ای، سپس درجه احساس خود را بر روی این مقیاس مشخص سازیم.

• شفاف بودن در بیان

اغلب از نظر اجتماعی غیرقابل قبول است که احساسات واقعی خود را به صورت مستقیم، بیان کنیم. ما اغلب از دلخور کردن دیگران، از اینکه ناراحت یا ناسالم به نظر برسیم یا از نظر اجتماعی مورد تایید واقع نشویم، خیلی می‌ترسیم. متأسفانه، ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که به ظواهر بیشتر از واقعیت، اهمیت داده شود. بنابراین به جای اینکه احساسات‌مان را صادقانه و با صراحت بیان کنیم، آنها را به صورتی غیر مستقیم یا به وسیلهٔ عملکردمان یا بوسیلهٔ زبان بدنمان بیان می‌کنیم. در حقیقت هنگامی که شروع به پنهان کردن احساس خود می‌کنیم، درباره آن دروغ می‌گوییم یا به دیگران آن چیزی را می‌گوییم که آنها انتظار دارند بشوند. **اجازه دهید به بعضی از نمونه‌هایی که در آنها ما زبان احساسات را تحریف می‌کنیم، نگاهی داشته باشیم:**

نقاب زدن بر احساسات واقعی

راه‌های زیادی وجود دارند که ما روی احساسات‌مان نقاب بزنیم. بعضی اوقات ما به سادگی دربارهٔ احساسات خود پنهان‌کاری می‌کنیم. به عنوان مثال می‌گوییم: "من خوبم." در حالی که مشهود است که خشمگین، نگران یا پریشان هستیم. بعضی اوقات ما عمداً یا سهواً، احساسی را به جای احساسی دیگر به کار می‌بریم. مثلاً اگر می‌گوییم:

"امیدوارم که باران نیاید"، در واقع شاید باید بگوییم: "از اینکه باران بیاید، می‌ترسم."

ناهماهنگی احساس با عملکرد

اغلب تُن صدا یا بدن ما، با آنچه که می‌گوییم، تناقض دارد. هیچ کدام از ما نمی‌توانیم کاملاً احساسات واقعی خود را مخفی کنیم. اما خیلی وقته‌ها، سعی می‌کنیم صدایمان را عوض کنیم تا با عملکردمان، بخواند. افرادی که خیلی ظاهرساز هستند، سعی می‌کنند حالت صداها را به شیوه‌های مختلف یاد بگیرند تا بتوانند بیشتر بر احساسات واقعی‌شان نقاب بزنند و به دیگران دقیقاً آن چیزی را نشان دهند که انتظار شنیدنش را دارند.

استفاده نامتناسب و نابه‌جا از کلمات احساسی

یکی از راه های خراب کردن بیان احساس، این است که از کلمه‌ای بیش از حد استفاده کنیم. مثلاً وقتی می‌گوییم "من عاشق بلال، ماء‌الشعیر، پای سیب و مادرم هستم." آیا به نظر شما، نباید بین کلماتی که برای بیان احساسات‌مان نسبت به والدین‌مان استفاده می‌کنیم و کلماتی که برای بیان احساس خود به خوراکی‌ها استفاده می‌کنیم، تفاوت قائل شویم؟

تفر کلمه دیگری است که بیش از اندازه استفاده می‌شود. اگر کسی از ترافیک، از زبان اسپانیایی و از شغل خاصی متنفر است، چگونه می‌تواند احساساتش را نسبت به مسائل بزرگ‌تری مثل آزار و سوء استفاده از بچه‌ها بیان کند؟

اغراق کردن

هنگامیکه ما درباره احساساتمان اغراق می‌کنیم، در واقع دروغ میگویم تا جلب توجه کنیم. افرادی که نیاز به اغراق کردن دارند، دارای احساساتی هستند که برای مدت زیادی، مورد غفلت واقع شده‌اند و این احساسات برای اینکه توجه دریافت کنند، به این متوسل می‌شوند که خود را در معرض نمایش بگذارند. متأسفانه، هنگامی که افراد در بیان احساساتشان اغراق می‌کنند، مردم نسبت به آنها بیگانه می‌شوند و چنین برداشتی می‌کنند که فرد اصطلاحاً اشک تمساح می‌ریزد. بنابراین در زمانی که واقعا این فرد به کمک نیاز دارد، دیگر کسی حرف او را باور نمی‌کند و طبیعتاً به کمکش نمی‌رود. با توجه به مثال‌های زیر می‌بینیم که هیچکدام واقعا در معنی لغوی درست نیستند: من احساس ویرانی می‌کنم. من احساس له شدن می‌کنم. من احساس تلف شدن می‌کنم. من احساس می‌کنم آرزوهایم پُرپر شده‌اند.

کوچک کردن

خیلی از مردم احساسات‌شان را کوچک جلوه می‌دهند، به ویژه هنگامی که غمگین، نگران یا تحت فشار روانی هستند. آنها از چنین عباراتی استفاده می‌کنند: من خوبم. من خوب می‌شوم. نگران من نباش. مشکلی نیست، گفتم من خوبم. چنین افرادی مایل نیستند احساسات‌شان را با دیگران به اشتراک بگذارند و در حالی که خوشحال و راضی به نظر نمی‌رسند به دیگران هم اجازه نمی‌دهند به آنها نزدیک شوند. آنها با سرکوب کردن احساسات واقعی‌شان، انکار مسئله و در عین حال انتقال نارضایتی خود از وضعیت موجودشان دیگران را از خود دور می‌کنند.

خلاصه‌اینکه:

بعد از اینکه ما یاد می‌گیریم لغات مناسبی را برای بیان احساسات‌مان و شدت آنها پیدا کنیم، مرحلهٔ بعدی این است که بفهمیم چرا چنین احساسی داریم. در این مرحله، بخش تحلیل‌گر مغز ما، به فعالیت فراخوانده می‌شود. هنگامی که کلام ما شفاف، مستقیم و مختصر باشد، به راستی مسایلی را برای خودمان و دیگران ساده‌تر می‌کنیم. زمانی که کلمات و ارتباط غیر کلامی ما با یکدیگر همخوانی داشته باشند، از آنجایی که برخورد درستی داریم، مورد احترام واقع می‌شویم. ارتباط صادقانه و شفاف، نه تنها در روابط فردی سودمند است، بلکه از نظر اجتماعی ضروری است.

نامگذاری یک احساس می‌تواند به صورت یک حمله متقابل استفاده شود، یا می‌تواند به صورت یک توافق و درک متقابل مورد استفاده قرار گیرد. این امر به این بستگی دارد که تکنیک مذکور چگونه استفاده شود. برای درک بهتر و استفاده صحیح‌تر از این تکنیک در شماره‌های بعدی همراه ما باشید.

شکست عشقی

همه ما وقتی رابطه‌ای را آغاز می‌کنیم تمایل داریم سرانجام خوبی داشته باشد، حال اگر یک رابطه عاشقانه به آن هدفی که به خاطرش آغاز شده بود نرسد، فرد دچار شکست عشقی گردیده است و این شکست غالباً آندوهبار است و فراموش کردن آن بسی دشوار.

عشق ناکام، تجربهٔ آندوه‌آور و یکی از غم‌انگیزترین اتفاقات است، به ویژه وقتی شخص دوره‌ای طولانی از زندگی‌اش را صرف این رابطه کرده باشد. آسبیی که به واسطه این ناکامی بوجود می‌آید در برخی افراد به حدی است که سبب هراس آنان از روابط بعدی و اجتناب از این گونه روابط می‌شود. حال اگر این اتفاق ناگوار پیش آمد چه می‌توان کرد؟ علائم‌اش چیست؟ آیا چنین فردی باید تا آخر عمر در حسرت عشق بسوزد؟

نشانه‌های شکست عشقی را بشناسید

پایان رابطه ممکن است موجب بروز انکار، احساس گناه، خشم، درماندگی و افسردگی شود. بخشی از این احساسات طبیعی است ولی باید از آنها مطلع باشیم. اگر این علائم را بشناسیم بهتر می‌توانیم با آنها مقابله کنیم. شکست در روابط به آسیب‌های جسمانی و روانی منجر می‌شود. در برنامهٔ خواب و تغذیهٔ شما تغییراتی ایجاد می‌شود. بی‌حوصله می‌شوید و درتمام طول روز بر روی تخت دراز می‌کشید. کاهش یا افزایش اشتها پیدا می‌کنید. مدام گریه می‌کنید، سردرد یا معده درد می‌گیرید و افت عملکرد پیدا می‌کنید. در واقع در چنین شرایطی می‌بایست مراقب جسم و روان خود باشید. سعی کنید غذاهای سالم بخورید، خوب بخوابید و ورزش کنید.

لازم است گام به گام زندگی خود را بسازید و به خودتان کمک کنید تا از دورهٔ غمگینی گذر کنید:

گام اول: اولین گام به سوی بهبودی، سوگواری برای عشق از دست رفته است. سوگ در واقع واکنش انسان به از دست دادن است. با از دست دادن یک دوست یا عشق، احساسی مشابه مرگ یک عزیز را تجربه خواهید کرد. با این تفاوت که هنگام از دست دادن یک عزیز، افراد زیادی با شما همدردی می‌کنند، مراسمی برگزار می‌شود که به شما در تحمل این

غم کمک می‌کند. مراحل

سوگواری را که شامل انکار، بیقراری،

بی‌خوابی، ناراحتی، احساس گناه، خشم،

عصبانیت، بهت یا گیجی و حیرانی و افسردگی می‌باشد، راحت‌تر سپری می‌نمایید.

اما هنگام قطع رابطه چنین مراسمی در کار نیست. می‌توانید خودتان این مراسم را برپا کنید و همراه با دیگران برای از دست دادن آن فرد سوگواری کنید. در میان اعضای



نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

در این شماره می‌خوانیم:

ازدواج از روی ترحم یک تله است

برخی افراد روحیه حساس و خلق و خوی مهربانی دارند؛ به همین دلیل به راحتی می‌توانند خود را جای دیگری بگذارند و موقعیت و احساسات او را درک کنند. چنین چیزی به درک طرف مقابل و نزدیکی عاطفی منجر می‌شود. در برخی مواقع همدلی توأم با علاقه، احساسی از ترحم و رقت ایجاد می‌کند. داشتن روحیه‌ای ملایم و قلبی مهربان نسبت به انسان‌ها بسیار نیکو و پسندیده است و نشانه سلامت روانی است اما در مورد ازدواج، فرق می‌کند. اگر کسی را دوست بدارید و در عین حال نسبت به وی دلسوزی داشته باشید و قصدتان این باشد که از روی ترحم و دلسوزی با او ازدواج کنید نه تنها کمکی به او نکرده‌اید بلکه خودتان نیز آسیب خواهید دید. چه بسا ازدواج‌هایی که از روی ترحم به دیگری صورت گرفته و در طول زندگی به تنفر و در نهایت به جدایی انجامیده است. بنابراین به جای ترحم، طرف مقابل را همان‌طور که هست، بپذیرید و در صورتی که از صمیم قلب به وی علاقه‌مندید و او را گزینه مناسبی برای ازدواج می‌دانید، ازدواج کنید.

تمرین

- آیا کسی را می‌شناسید که از روی ترحم ازدواج کرده باشد؟
- زندگی زناشوی‌اش را توصیف کنید؟
- مزایا و معایب ازدواج از روی ترحم چیست؟

شفاف باشید

شفافیت، مفهومی است که صداقت و یکرنگی را تداعی می‌کند. اظهارنظرهای درست درباره مشکلات خود، توصیف وضعیت موجود بدون اغراق، ارائه پاسخ‌های درست به سؤالات و اجتناب از ابهام گویی و در لفافه صحبت کردن، همگی نمونه‌هایی از شفافیت محسوب می‌شوند. در این راستا، شفاف بودن را یک اصل مهم در ملاقات‌های قبل از ازدواج در نظر بگیرید. در صورت ابهام و در لفافه صحبت کردن طرف مقابل، او را با این موضوع مواجه کنید که: «ممکنه کمی بیشتر توضیح بدهید، هنوز متوجه منظورتان نشده‌ام» «فکر می‌کنم بهتر است شفاف‌تر صحبت کنیم، هنوز پاسخم را دریافت نکردم» «اگر طرف مقابل شما هم از پاسخ دادن به برخی سؤالات طفره برود چه احساسی خواهید داشت؟»

تمرین

- در صورتی که خود شما از شفاف بودن خودداری می‌کنید از خود بپرسید:
- اگر طرف مقابل من پاسخ‌های مبهمی به سؤالاتم بدهد و در لفافه صحبت کند، چه احساسی خواهم داشت؟ چه رفتاری نشان خواهم داد؟
- افراد به چه دلایل و انگیزه‌هایی از شفاف بودن خودداری می‌ورزند؟

خانواده و شبکه‌ای از دوستان که شما را حمایت می‌کنند و به حرف‌هایتان گوش می‌دهند و به شما اجازه گریه کردن می‌دهند قرار بگیرید. بدون قضاوت درباره خود گریه کنید. برای غلبه بر افسردگی خود بهتر است از هم فکری و حمایت دیگران استفاده کنید. حضور و حمایت آنها به بهبود سریع‌تر شما کمک می‌کند، از کمک دوستان استفاده کنید.

مراسم ممکن است به سادگی برگزار شود، مانند روشن کردن شمع، خداحافظی کردن، جمع آوری و بسته‌بندی متعلقات طرف مقابل، پاک کردن تصاویر دو نفره. مراحل غم و اندوه را باید گام به گام پشت سر گذاشت و بر آن غلبه کرد. بکوشید تمام احساس‌های منفی را بیرون بریزید، سپس گفتگوهای درونی خود را شناسایی و با آنها چالش کنید، وقتی این گونه عمل کنید احساس آرامش خود به خود حاصل می‌شود. فرآیند بروز احساسات و بیان گفتگوهای درونی بعد از تمام یک رابطه، بسیار سودمند است و در غلبه بر افسردگی به شما کمک می‌کند.

گام دوم: وقتی احساسات منفی را پشت سر گذاشتید به خود یادآوری کنید که زندگی تمام نشده و در جریان است. اکنون زمان آن رسیده که از اتفاقی که در زندگی تان رخ داده است در جهت رشد خود استفاده کنید. سعی کنید بر روی برنامه‌های جدید متمرکز شوید و آنها را شناسایی کنید. سرگرمی‌های جدید برای خود پیدا کنید خود را با شرکت در فعالیت‌های ورزشی و همچنین کلاس‌های فوق برنامه، رفتن به سینما و ... سرگرم کنید. شرکت در این برنامه‌ها علاوه بر این که زمینه برقراری ارتباطات آبی را فراهم می‌آورد، توجه شما را از شکست عشقی به مسائل دیگر معطوف می‌کند.

گام سوم: اغلب بعد از یک رابطه ناموفق رشد شخصی ما متوقف می‌شود. به یاد داشته باشید که شما اهداف، آرزوها، رویاها و علاقه‌های خاص خود را دارید. این یادآوری موجب می‌شود که حرکت به سوی آنها را آغاز کنید و به زندگی بازگردید. اهداف جدیدی برای خود تعریف کنید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید. با دوستان خود برنامه‌های تفریحی بگذارید. در جمع خانواده حضور یابید. خود را از آن وضع و حال خارج کنید و به زندگی ادامه بدهید، حتی اگر واقعا انگیزه‌ای برای انجام کارها ندارید شروع کنید چرا که بعد از شروع کار انگیزه بوجود می‌آید. به امور معنوی بپردازید، از دیگران مراقبت کنید، با تمرکز بر روی نیازهای دیگران می‌توانید احساس غم و درد خود را کاهش دهید. کمک به دیگران به آرامش شما می‌انجامد. در آستانه سال جدید فرصت دارید تا بر روی احساسات خود تمرکز کنید و برای زندگی آینده خود برنامه‌ریزی نمایید.

بدانید که پایان دادن به یک رابطه در ابتدا ممکن است با احساس دوگانه همراه باشد. برای مثال ممکن است احساس ناراحتی و آرامش کنید یا احساس خشم و ترس. احساساتتان با گذشت زمان تغییر خواهد کرد. در یک دفترچه خاطرات بدون سانسور درباره احساسات خود بنویسید و در مورد هدف بعدی خود تفکر و تأمل کنید. به تدریج احساس واقعی خود را خواهید یافت، همانند این که واقعا چه چیزی را دوست دارید، اگرچه کاری برای رابطه انجام می‌دادید بهتر بود، در حال حاضر بهتر است چه کار کنید، چه درس‌هایی از این رابطه گرفتید. در واقع بازرسی خودتان می‌شوید و کم‌کم به خوبی می‌توانید احساس واقعی خود را تشخیص دهید. شکست‌ها را باید فرصت و تجربه تلقی کرد.

بین عشق و عادت تمایز قائل شوید. گاهی دوست داشتن را با عادت اشتباه می‌گیریم و در حالی که فقط به وجود یک فرد عادت کرده‌ایم این احساس را عشق می‌پنداریم. ترک عادت بسیار مشکل ولی امکان پذیر است. بهبود یک شبه روی نمی‌دهد. بعد از مدت زمانی که از قطع رابطه گذشت، بهتر می‌توان آن را بررسی کرد. اگر به هیچ وجه نمی‌توانید با احساسات آسیب دیده خود کنار بیایید و این آسیب منجر به افت عملکرد شما گردیده است به مرکز مشاوره مراجعه کنید و از یک متخصص کمک بگیرید.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران □ مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی □ سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری‌زاده، دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین‌پور، رویا خاوری

ویراستار: سپیده معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری‌زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌منند، 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