

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

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۱۰۹/سال یازدهم/مهر ماه ۱۳۹۰

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان
پیش به سوی سرمایه گذاری در سلامت روان
The great push:
investing in mental health
۱۰ اکتبر ۲۰۱۱ مصادف با ۱۸ مهر ۱۳۹۰

فهرست

- ۱/ به مناسبت روز جهانی بهداشت روان/ همه انسانها به نوعی باهوش محسوب می شوند ۱/ آیا شما فرد کمال گرایی هستید ۳/ عجله ممنوع؛ حوصله کنید ۴/ نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج ۴/

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان

کد مقاله: ۹۰۰۷۱

همه انسانها به نوعی باهوش محسوب می شوند

کد مقاله: ۹۰۰۷۲

اگر فکر می کنید فقط افراد خاصی، از جمله تحصیل کرده ها و متخصصان، باهوش اند، این مقاله را بخوانید.

آلفرد بینه در سال ۱۹۰۵ اولین آزمون هوش را طراحی کرد تا استعداد بالقوه دانش آموزان دبستانی نه چندان ثروتمند را برای مقاطع بالاتر آموزشی تعیین کند. اساساً بینه آزمونی را برای پیش بینی موفقیت دانشگاهی طراحی کرد. متأسفانه، اگر چه هوش از موضوعاتی است که در حوزه روان شناسی بسیار مورد بحث قرار گرفته است، تعریف استاندارد و دربردار آن وجود ندارد. شاید بتوان به صورت کلی هوش را توانایی آموختن و کاربرد مهارت هایی تعریف کرد که برای سازگاری موفقیت آمیز با نیازهای فرهنگ و محیط فرد لازم است. وجه اشتراک بیشتر آزمونهای هوشی آن است که ضریب هوش (IQ) انسان را اندازه گیری می کند. ضریب هوشی (IQ) به تنهایی نمی تواند هوش کلی افراد را اندازه گیری کند. زیرا IQ اساساً استعداد تحصیلی را اندازه گیری می کند. به گفته هاوارد گاردنر، روان شناس مشهور دانشگاه هاروارد، هوش یک توانایی یک بعدی نیست. هوش های چندگانه وجود دارند. نظریه هوش چندگانه گاردنر توجه بسیاری را جلب کرده است. او هفت نوع اصلی هوش را معرفی کرد. تونی بوزان، نویسنده و محقق مشهور انگلیسی معتقد است که ده نوع هوش اولیه وجود دارد:

۱- **هوش کلامی (زبانی):** به درک معنای واژه ها و استدلال از طریق کلمات اشاره دارد. شاعران، نویسندگان و سخنوران چیره دست به میزان زیادی این توانایی را دارند. موفقیت تحصیلی به این هوش بستگی دارد، بخش اعظم آزمون های پیشرفت و IQ این توانایی را می سنجیدند، در جوامع امروزی این هوش محور توجه است.

۲- **هوش عددی:** نوعی توانایی ریاضی - منطقی است. دانشمندان، حسابداران و فیزیک دانان بیش از دیگران از این توانایی بهره مندند و موفقیت تحصیلی به آن بستگی دارد. بخش اعظم آزمون های IQ و پیشرفت

بر اساس این توانایی بوده است، در جامعه تحسین برانگیز است، ولی دور از دسترس پنداشته می شود.

۳- **هوش فضایی:** نوعی توانایی تجسم و عملیات فضایی است. بدون آن نمی توان اشکال پیچیده را دستکاری یا خلق کرد. صفحه آرایی ها، ساخت نمونه ها، ساختارها و طرح های گرافیکی



بسیاری از ما در دوره ای از زندگی به نوعی اختلال روانی را لمس کرده ایم. بدین معنا که یا خود به آن مبتلا بوده ایم، یا شاهد بروز این بیماری در یکی از دوستان، نزدیکان و افراد خانواده بوده ایم. متأسفانه اختلالات روانی در جامعه به اندازه اختلالات جسمانی قابل درک و پذیرش نیست و فرد مبتلا یا اطرافیان او با مشکلات عاطفی بسیاری مواجهه می شوند. اگر چه در سال های اخیر نظر بسیاری از افراد در مورد این اختلالات تغییر کرده است ولی قضاوت و پیشداوری های غیر عادلانه در مورد این مقوله همچنان وجود دارد. بسیاری از افراد هنوز هم در مورد ملاقات با روانپزشک یا روان شناس تعلل می ورزند یا شروع درمان را از اطرافیان خود پنهان می کنند. چرا چنین است؟

اگر گلودرد داشته باشیم، روزها یا هفته ها سرفه کنیم، یا تب مان قطع نشود آیا به پزشک مراجعه نمی کنیم؟ بیشتر ما در چنین شرایطی حتماً به پزشک مراجعه می کنیم و به طور جدی دستورات دارویی و غیر دارویی او را دنبال می کنیم و البته اگر مطابق گفته های وی عمل نکنیم بیماری ما مزمن می شود، و سیر بهبودی به طول می انجامد. اگر اختلالات جسمی خود را انکار نمی کنیم و در صدد درمان برمی آیم، چه دلیلی دارد که اختلالات روانی را منکر می شویم و به حال خود رها می کنیم.

یک اختلال روانی جدی یا ساده با اختلالاتی چون بیماری قلبی، دیابت، فشار خون و سایر اختلالات جسمانی تفاوتی ندارد. متأسفانه حتی در جوامع متمدن هنوز عقاید و باورهای اشتباهی درباره بیماری های روانی وجود دارد که اگر آنها را نشناسیم و تصحیح نکنیم، بیماری روانی همچون داغ ننگی بر پیشانی افراد جامعه خواهد ماند.

یک نظر سنجی در یک کشور غربی درباره نگرش مردم به اختلالات روانی نشان داد که متأسفانه بیشتر افراد ضعف شخصی را عامل بروز مشکلات روانی می دانند. طبیعی است که این دیدگاه به پیش داوروی درباره فرد مبتلا به اختلال روانی و سرزنش وی منجر می شود. افرادی که این مسئله را باور دارند، معتقدند اگر افراد سخت تر کار کنند، بر بیماری خود غلبه می کنند. اما باید گفت که بیماری روانی لزوماً ناشی از ضعف افراد نیست و لزوماً با قدرت فرد و تلاش زیاد بهبود نمی یابد. نباید درباره دیگران قضاوت کرد و بر اساس حدس و گمان حکم صادر کرد. مثل هر اختلال جسمانی، ابتلا به اختلالات روانی نیز دلایل و ریشه های متفاوتی دارد و تشخیص و درمان آن نیز مثل هر اختلال دیگری بر عهده متخصصان است.

گاهی افراد فقط دچار یک مسئله یا بحران فکری هستند و مشاوره های به موقع می تواند جلوی بسیاری از مسائل و بحران های آتی را بگیرد. در حالی که جدی نگرفتن و انکار مسئله و عدم پیگیری به موقع، مشکلات ساده زندگی را به مشکلات پیچیده تبدیل می کند و درمان طولانی تر، پرهزینه تر و سخت تر می گردد.

شناسایی مسائل، تشخیص اختلالات و مواجهه با تعارضات درونی یا مدیریت هیجان های منفی، به صورت خودجوش در همه افراد، حتی افراد قوی، وجود ندارد و همراهی یک متخصص ضروری است.

بیباید همگام با یکدیگر و به مناسبت روز جهانی بهداشت روان، قضاوت، تحقیر، سرزنش و شرمندگی را از پیشانی اختلالات روانی برداریم.

و به راستی:

چشم ها را باید شست جور دیگر باید دید

درخت را از دریچه دیگری دید و نیروی جاذبه را کشف کرد. آزمونهای IQ و کلامی بر اساس تفکر و منطق متعارف است. در تفکر و منطق متعارف برای هر پرسش تنها یک پاسخ وجود دارد. اگر شما آن پاسخ خاص را بدهید، نمره می گیرید. تفکر خلاق یعنی دادن پاسخ های متفاوت؛ پاسخ هایی که از روی عادت به ذهن ما نمی آیند. به همین سبب معمولاً افراد خلاق در دوران تحصیل مشکلاتی دارند. آنها اغلب به پاسخ هایی فکر می کنند که برای دیگران نامعقول و عجیب است.

۱۰- **هوش هوش ها:** توانایی استفاده از سایر هوش ها و قابلیت استفاده از شیوه های هدفمند، حاصل این هوش است. هیچ یک از ما سطوح کافی از این هوش را نداریم. بسیاری از ما حتی آنچه را که کسب کرده ایم نمی شناسیم. بسیاری با استعدادند و توانایی فوق العاده ای دارند، اما به ندرت به طور کامل از آن بهره می برند. اغلب مردم اولویت ها را نادیده می گیرند و زمانی طولانی را روی موضوعات ناچیز و بی نتیجه تلف می کنند.

بنابراین به نظر می رسد ده نوع هوش وجود دارد، شاید هم بیشتر، بهتر است بگوییم «چندین» هوش. دقیقاً نمی دانیم چه تعداد. برای نمونه گاردنر نوع دیگری از هوش را شناسایی کرد: هوش موسیقی، نواخ موسیقی که از کودکی توانایی فوق العاده ای در این زمینه از خود نشان می دهند دارای این هوش اند. همه افراد ترکیبی از این هوش ها را دارند. در یک برهه زمانی در یک جامعه خاص، برخی از هوشها از دیگر هوشها با ارزش ترند.

خود را بشناسید و هوش های خود را پرورش دهید. علاوه بر این هوشها سیال اند. به عبارت دیگر می توانید با تلاش هدفمند در بسیاری از زمینه ها هوش خود را ارتقا دهید. همه انسان ها به نوعی با هوشند، تنها داشتن مدال المپیاد نشان باهوش بودن افراد نیست.

به این هوش وابسته است. از طریق این هوش می توان نقشه را خواند و به مقصد رسید. مهندسان، ملوانان، معماران، مجسمه سازان، نقاشان، باغبانان و جراحان به وفور از این هوش بهره می برند.

۴- **هوش میان فردی:** توانایی مربوط به ارتباط با افراد و درک آنها. این هوش، به درک بهتر احساس و افکار دیگران منجر می شود. هوش بین فردی شاید پیچیده ترین توانایی و ضروری ترین ابزار برای موفقیت در زندگی باشد، مگر اینکه موفقیت صرفاً کسب مدال های جهانی المپیاد ارزیابی شود. فروشندگان موفق، سیاستمداران، معلمان، مشاوران، رهبران مذهبی و رهبران دیگر گروهها باید هوش میان فردی بالایی داشته باشند.

۵- **هوش درون فردی:** چنان که گفتیم هوش میان فردی توانایی درک و سروکار داشتن با دیگران است، بنابراین هوش درون فردی توانایی درک و سروکار داشتن با خود است. نام دیگر این هوش، بینش شخصی است. درک خود برای همه ما بسیار مهم است. افرادی که با خود سازگارند هوش بین فردی زیادی دارند و کسانی که با خود در جنگ اند، در این بخش کاستی دارند. این هوش ضرورتاً توأم با دیگر هوشها نیست. برای مثال برخی از افراد هوش عددی و کلامی بالایی دارند، اما رفتارهای خودتخریبی زیادی از خود نشان می دهند. هیچ یک از استعدادها و توانایی های ممتازشان در دیگر حیطه ها به شادی آنان نمی انجامد. زیرا یا هوش بین فردی آنان نقص دارد یا اینکه کاملاً کارکردی (عملیاتی) نیست. به منظور موفقیت در زندگی، باید از خطاهای خود آگاه شویم و آرزوها و ویژگی های شخصی خود را ارزیابی کنیم. البته مشاوره با افراد متخصص به رشد هوش میان فردی و بین فردی کمک می کند.

۶- **هوش فیزیکی (جسمی):** هوش فیزیکی توانایی استفاده درست از بدن و حرکات بدن است. برخی بر این باورند که ورزشکاران افراد باهوشی نیستند و باید از طریق بازی کردن در گروه ورزشی پیشرفت کنند. اما در حقیقت، ورزشکاران ماهر، هوش فوق العاده ای دارند. ورزشکاران المپیک باهوش اند. هوش بدنی توانایی بالا و پیچیده ای محسوب می شود، زیرا نیازمند محاسبات زیاد، حرکات هماهنگ، تعادل ظریف، وضعیت مناسب اندام و فضا سازی در جهت هماهنگی با بدن شخص است.

۷- **هوش حسی:** منظور از این هوش، توانایی استفاده از حواسی مانند بینایی، شنوایی و بویایی است. بسیاری از ما توانایی استفاده کامل از حس خود را نداریم. می بینیم، ولی مشاهده نمی کنیم؛ می شنویم، ولی گوش نمی دهیم؛ و لمس می کنیم، اما احساس نمی کنیم. ما در فضایی مه آلود زندگی می کنیم. برای آزمون این گفته یک چشم خود را ببندید. ملاحظه کنید با یک چشم چه میزان کمتر می بینید. متأسفانه، بیشتر اوقات ناخواسته این کار را انجام می دهیم. ما برای مدیریت محیط از حس های خود به طور کامل بهره نمی گیریم.

۸- **هوش معنوی:** این هوش توانایی به وجود آوردن زندگی متعادل با جهان، طبیعت و محیط اطرافمان است. یعنی توانایی زندگی هماهنگ با همه انسانها و موجودات دیگر. هوش معنوی یعنی باور کردن قدرت خداوند، علاقه به انسانیت و پذیرش حضور یک قدرت والاتر. ثمره این هوش، عشق عالمگیر، مهربانی و ملاحظت به عنوان بخشی از ویژگی شخص است. انبیا، قدیسان و سایر رهبران معنوی دارای چنین هوشی بوده اند. اگر شما این خصیصه را دارید، با هوش آید.

۹- **هوش خلاقانه:** توانایی توجه به موضوعات، اتفاقات و مسائل به شیوه ای کاملاً تازه و بدیع حاصل این هوش است. افکار خلاق در مقابل افکار متعارف قرار می گیرند. گاهی بعضی از راه حل ها تنها می تواند از یک ذهن خلاق نشأت بگیرد. وقتی می گوئیم مشکلی قابل حل نیست، منظورمان این است که مشکل از طریق منطق متعارف قابل حل نیست، اما شاید این مشکلات با رویکرد متفاوت به مشکل قابل حل باشد. مثالی از قانون جاذبه زمین می زنیم. همه مردم می بینند که سیب از درخت می افتد، اما نیوتن افتادن سیب از

آیا شما فرد کمال گرایی هستید؟

آیا احساس می کنید کارهایی که به اتمام رسانده اید به اندازه کافی خوب نیستند؟ آیا نوشتن مقالات و طرحها را با هدف انجام دقیق آنها به تعویق می اندازید؟ آیا احساس می کنید که کارها را باید صد در صد درست انجام دهید و در غیر اینصورت فردی متوسط و یا حتی بازنده هستید؟ اگر چنین باشد در آن صورت شما به جای حرکت در مسیر موفقیت سعی در کامل بودن دارید. کمال گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب گرانه ای اشاره می کند که هدف آنها نیل به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع گرایانه است. در جامعه امروزی، به اشتباه کمال گرایی چیزی مطلوب و حتی لازم برای موفقیت در نظر گرفته می شود. بهر حال مطالعات اخیر نشان می دهند که نگرش کمال گرایانه موجب اخلاص در موفقیت می شود. آرزوی کامل بودن هم احساس رضایت از خودتان را از شما می گیرد و هم شما را بیش از کسانی که اهداف واقع گرایانه تری دارند در معرض ناکامی قرار می دهد.

علل کمال گرایی

اگر شما فردی کمال گرا باشید، احتمالاً در کودکی یاد گرفته اید که دیگران با توجه به میزان کارایی شما در انجام کارها به شما بها می دهند در نتیجه احتمالاً شما یاد گرفته اید، فقط بر پایه میزان پذیرش دیگران به خود بها دهید بنابراین عزت نفس شما، بر اساس معیارهای خارجی، پایه ریزی شده است. این امر می تواند شما را نسبت به نقطه نظرها و انتقادات دیگران، آسیب پذیر و به شدت حساس سازد. تلاش برای حمایت از خودتان و رهایی از اینگونه انتقادات، سبب می گردد کامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانید، بعضی از احساسات، افکار و

باورهای منفی ذیل، احتمالاً با کمال گرایی مرتبط هستند:

● **ترس از بازنده بودن:** افراد کمال گرا، غالباً شکست در رسیدن به هدف‌هایشان را با از دست دادن ارزش و بهای شخصی مساوی می‌دانند.

● **ترس از اشتباه کردن:** افراد کمال گرا، غالباً اشتباه را مساوی با شکست می‌دانند. موضع آنها در زندگی، حول و حوش اجتناب از اشتباه است و به همین دلیل در بسیاری مواقع فرصت‌های یادگیری و ارتقاء را از دست می‌دهند.

● **ترس از نارضایتی:** افراد کمال گرا در صورتی که دیگران شاهد نقایص یا معایب کارشان باشند، غالباً بدلیل ترس از عدم پذیرش از سوی آنان، دچار وحشت می‌گردند. تلاش برای کامل بودن در واقع روشی جهت حمایت گرفتن از دیگران به جای انتقاد، طرد شدن یا نارضایتی می‌باشد.

● **همه یا هیچ پنداری:** افراد کمال گرا، بندرت بر این باورند که، در صورت به پایان رسانیدن یک کار، بطور متوسط، هنوز با ارزش هستند افراد کمال گرا، در دیدن دورنمای موفقیت‌ها دچار مشکل هستند برای مثال، دانش آموزی که همیشه نمره ۲۰ داشته، در صورت گرفتن نمره ۱۸ بر این باور است که "من یک بازنده کامل هستم".

● **تاکید بسیار بر روی «بایدها»:** زندگی افراد کمال گرا، غالباً بر اساس لیست پایان‌ناپذیری از «بایدها» بنا شده است، که با قوانین خشکی هدایت زندگی آنها، را به خدمت گرفته است. افراد کمال گرا با داشتن چنین تأکیدهایی بر روی «بایدها» بندرت بر روی خواسته‌ها و آرزوهای خود حساب می‌کنند.

دور معیوب در روند کمال گرایی

نگرش کمال‌گرایانه، یک دور معیوب را بوجود می‌آورد. افراد کمال گرا، نخست مجموعه‌ای از اهداف غیر قابل دسترس را ردیف می‌کنند. در گام بعدی در رسیدن به این اهداف شکست می‌خورند، زیرا دسترسی به آن اهداف غیرممکن می‌باشد. در گام بعدی، زیر فشار میل به کمال و ناکامی‌های مزمین ناشی از آن، خلاقیت و کارآمدی آنها کاهش می‌یابد و بالاخره این روند، افراد کمال‌گرا را به انتقاد از خود و سرزنش خود هدایت می‌کند که نتیجه این روند نیز عزت نفس پایین می‌باشد. این مسائل، احتمالاً اضطراب و افسردگی به همراه می‌آورد. در این موقعیت، افراد کمال گرا بطور کامل از اهداف خود صرف نظر می‌کنند و اهداف متفاوت غیر واقعی دیگری برمی‌گزینند با این اندیشه که "در این لحظه، تنها، اگر سخت‌تر کار کنم، موفق خواهم شد". چنین افکاری، مجدداً منجر به یک دور کاملاً معیوب می‌گردد. چنین دور معیوبی، با نگاهی به نحوه روابط بین فردی افراد کمال گرا، می‌تواند بهتر، قابل تشریح باشد. افراد کمال‌گرا معمولاً عدم پذیرش و طرد شدن از سوی دیگران را پیش‌بینی و از آن می‌ترسند. با این ترس، آنها در مقابل انتقاد دیگران حالت دفاعی به خود می‌گیرند و از این طریق دیگران را ناکام و از خود دور می‌سازند. کمال‌گراها بدون این که متوجه این موضوع باشند، معیارهای به شدت غیر واقع‌گرای خود را از دیگران نیز انتظار داشته و در نتیجه نسبت به دیگران متوقع و منتقد می‌گردند. در نهایت، ممکن است، افراد کمال گرا، به دیگران اجازه ندهند که شاهد اشتباهاتشان باشند. آنها این نکته را در نظر نمی‌گیرند که خود افسایی این فرصت را به آنها می‌دهد که دیگران به چشم یک انسان به آنها نگاه کرده و دوستشان بدارند. به دلیل وجود این دور معیوب، افراد کمال‌گرا، غالباً در داشتن روابط نزدیک با افراد دچار مشکل هستند و به همین خاطر رضایت کمتری از روابط بین فردی خود دارند.

کمال گرایی نه، پشتکار آری!

انتخاب اهداف سالم و داشتن تلاش و پشتکار، با فرایند خود تخریب‌گر کمال‌گرایی کاملاً تفاوت دارد. تلاش سالم و سازنده منجر به انتخاب اهداف بر پایه خواسته‌های شخصی و آرزوها و نه بر اساس پاسخگویی به انتظارات خارجی، می‌گردد. اهداف این افراد، همیشه تنها یک قدم از آنچه همان زمان به پایان برده‌اند، فراتر است. به عبارتی اهداف آنها، واقعی، خود جوش و ذاتاً قابل حصول است. افراد کوشای سالم از انجام کار در دست اجرا بیشتر از تفکر در مورد نتیجه

پایانی آن لذت می‌برند. وقتی این افراد با تجاری چون نارضایتی یا شکست مواجه می‌شوند، واکنش‌های آنها عموماً، به موقعیت ویژه موجود محدود می‌شود و این موضوع را به احساس ارزشمندی خویش تعمیم نمی‌دهند.

چگونه از کمال گرایی رهایی بیابیم؟

اولین گام در تغییر نگرش‌های کمال‌گرایانه به سوی تلاش‌های سالم، شناخت آن و داشتن عدم رضایت از کمال‌گرایی است. تمایل به بی‌نقص بودن یک خطای بزرگ است. گام بعدی چالش با افکار و رفتارهای خود تخریب‌گرانه‌ای است که بی‌نقص‌گرایی را تغذیه می‌کند. احتمالاً، برخی از راهکارهای زیر می‌توانند کمک‌کننده باشند:

- اهداف واقعی و قابل دسترس را بر پایه خواسته‌های شخصی، نیازها و عملکردهای قبلی خود هماهنگ نمایید. این امر شما را قادر خواهد ساخت، تا به خواسته‌های خود برسید و نیز احساس ارزشمندی شما را افزایش خواهد داد.

- اهداف بعدی را به ترتیب ارزش آنها مرتب‌نمایید. به محض آنکه به یک هدف می‌رسید، هدف بعدی را یک سطح فراتر از سطح قبل عملکردها، تعیین نمایید.

- با معیارهای خودتان برای رسیدن به موفقیت تلاش کنید. هر گونه فعالیت و هدفی را که انتخاب می‌کنید، با ۱۰۰٪، ۹۰٪، ۸۰٪ یا حتی ۶۰٪ موفقیت بپذیرید. این امر به شما کمک خواهد کرد، تشخیص دهید که کامل نبودن شما به معنی پایان دنیا نیست.

- طی مراحل انجام کار در یک فعالیت، تنها بر روی نتیجه پایان کار تمرکز نکنید. موفقیت خود را تنها بر اساس اینکه چه چیزی را به پایان رسانیده‌اید، ارزیابی نکنید بلکه به این مسئله نیز بها دهید که انجام این کار چقدر موجب احساس لذت در شما شده است. به این موضوع دقت کنید که، مراحل به انجام رسانیدن یک هدف نیز می‌تواند ارزشمند باشد.

- احساس اضطراب و افسردگی را همچون فرصتی جهت ارزیابی خویش مغتنم شمارید و با خود این پرسش را مطرح سازید که "آیا انتظارات غیر ممکن مرا در چنین وضعیتی قرار داده است؟"

- با طرح سؤالاتی از خود مانند: از چه چیزی در هراسم؟ بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟ سود و زیان این طرز تفکر برای من چیست؟ با ترسی که در پشت کمال‌گرایی شما نهفته است رویارو شوید.

- به این نکته دقت کنید که بسیاری از کارهای مثبت تنها با اشتباه کردن، قابل یادگیری هستند. به طور مشخص به آخرین اشتباه خود فکر کرده و عبرت‌هایی را که از آن گرفته‌اید، برای خود فهرست کنید.

- از تفکر همه یا هیچ در ارتباط با اهدافتان اجتناب کنید. پیامزید که بین کارهایی که اولویت زیادی برای شما دارند و کارهایی که اهمیت کمتری دارند، تفاوت بگذارید و نسبت به کارهایی که اهمیت کمتری دارند؛ تلاش کمتری داشته باشید. بدین منظور فهرستی از کارهای جاری زندگی خود و نقش‌هایی که در زندگی دارید تهیه و آنها را بر حسب اولویت مرتب کنید. برای مثال تحصیل، کار، نواختن یک ساز، رسیدگی به امور زندگی و ... سپس مواردی را که در اولویت (۱) و (۲) هستند با هدف عملکرد عالی و نه کامل و سایر موارد را با هدف عملکرد بسیار خوب، خوب و ... مدیریت کرده و از خود بپذیرید. لازم نیست در همه کارها عالی باشید. گاهی خوب بودن در بعضی کارها کافی است، بی‌نقص‌گرایی و کامل بودن تنها یک خواسته غیر واقعی است، فراموشش کنید و بر حسب اهمیت و اولویت کارهایتان عالی، بسیار خوب، خوب، متوسط عمل کنید.

وقتی این پیشنهادات را بکار بندید، احتمالاً تشخیص می‌دهید که کمال‌گرایی در زندگی شما، مسئله‌ای مفید، ضروری و موثر نیست. در صورتی که خود را فرد کمال‌گرای می‌دانید، گامی برای تغییر بردارید. کمال‌گرایی به نفع شما نیست، پشتکار سازنده را جایگزین آن کنید. چنانچه خودتان قادر به این تغییر نیستید از مشاوران مربوطه کمک بگیرید.

عجله ممنوع! حوصله کنید

کد مقاله: ۹۰۰۷۴

احساسی پیدا می کند؟ افرادی که می توانند خشمشان را فرو بنشانند، به گفته خودشان شادی را با تمام وجود حس می کنند؛ به همسرشان علاقه مندتر می شوند؛ مورد اعتماد اطرافیان واقع می شوند؛ برای دیگران ارزش و احترام قائل می شوند؛ مردم را به دیده مثبت می نگرند و عواطفشان را به دیگران بهتر ابراز می دارند. کنترل خشم و حفظ آرامش، به حس اعتماد به نفس در فرد می انجامد. فردی که به موقع و متناسب خشم خود را هدایت می کند، مورد تحسین دیگران است و جایگاه و اعتبار ویژه ای دارد. مدیریت خشم، نیاز به دانش، مهارت و تمرین دارد. اگر مایلید در این زمینه بیشتر بدانید، شماره های بعدی پیام مشاور را مطالعه بفرمایید.

نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

ازدواج امری مهم و سرنوشت ساز است و کامیابی یا شکست در آن، در زندگی آینده تأثیر بسزایی دارد. همسر خوب و موافق، زندگی را با آرامش و آسایش توأم می سازد و زمینه را جهت پرورش استعدادهای درونی فراهم می سازد. با توجه به اهمیت فراوان ازدواج بر آن شدیم از شماره ۱۰۰ نشریه پیام مشاور، ستونی را به بحث ازدواج اختصاص دهیم و هر بار چند نکته مهم در مورد انتخاب و ازدواج را یادآوری کنیم. اکنون در سال تحصیلی جدید، توجه شما را به ادامه این نکات در شماره های جدید پیام مشاور جلب می نماییم.

✦ به تناقض گویی ها توجه کنید

اگر چند بار با فرد مورد علاقه ی خود ملاقات و صحبت کنید، فرصت خوبی برای ارزیابی تناقض گویی های طرف مقابل در اختیار خواهید داشت. در صورتی که طرف مقابل شما ضد و نقیض حرف می زند، به سرعت تغییر موضع می دهد، به مطالبی اشاره می کند و جلسه ی بعد آن را نقض می کند نشانه ی مهمی برای "عدم صداقت" طرف مقابل می باشد و بهتر است فرد را با تناقض گویی در گفته هایش مواجه کنید. مواجهه، فنی است که با یک جمله ی دو عبارتی صورت می گیرد. برای مثال:

"از یک طرف می گویند که ... اما از طرف دیگر می گویند که ..."

"از یک طرف این را می گویند و از طرف دیگر به چیز دیگری تأکید می کنید."

"آیا متوجه ضد و نقیض گویی تان هستید؟"

پنهان کاری، اصرار به نگه داشتن طرف مقابل، تأیید طلبی، تأثیرپذیری از دیگران و نداشتن معیارهای مشخص برای ازدواج از جمله مواردی هستند که سبب می شوند فرد به تناقض گویی روی بیاورد. تناقض گویی نشانه ای منفی است که باید در صورت مشاهده ی آن، یک امتیاز منفی به طرف مقابل بدهید.

تمرین

• به نظر شما چرا و به چه دلایلی افراد به ضد و نقیض گویی روی می آورند؟

افرادی که به فوران خشم عادت دارند، یاد نگرفته اند که هنگام عصبانی شدن صبر پیشه کنند. در واقع آنان فوری ترین و آسان ترین راه تخلیه هیجان خود را در پیش می گیرند یعنی ابتدا از کوره در می روند، سپس خشونت در پیش می گیرند و به طرف مقابل می فهمانند که با فردی خشن روبه روست. چنین افرادی هیچ اقدامی برای رفع تنش های خود نمی کنند. آنان به حل مسئله نمی اندیشند و راه رسیدن به خواست ها و رفع مشکلات خود را در حمله ور شدن به دیگران می بینند. آنان این پیام را به مخاطبان می رسانند که: "مراقب باشید من را عصبانی نکنید، چون در این صورت معلوم نیست چه بلایی سرتان بیاورم."

تحقیقات بر روی افراد پرخاشگر نشان می دهد که آنان شنونده خوبی نیستند. یک شنونده ضعیف، اهل آموختن از دیگران نیست و نمی تواند خود را جای آنان بگذارد. تمایل به فوران خشم، شخص را از یادگیری مهارت های مورد نیاز برای حل تعارضات باز می دارد و شخصی که مهارت های حل تعارض در او ضعیف است، ابراز خشم را یاد می گیرد. بدین ترتیب، یک چرخه خشم، کمبود مهارت های حل تعارض به وجود می آید.



افراد بدزبان دارای ضعف در مهارت های کلامی و مدیریت هیجان های منفی هستند. آنان نمی دانند که احساسات دردناکی نظیر عصبانیت، درماندگی یا غم را چگونه بروز دهند؛ از این رو دست به همان کاری می زند که یاد گرفته اند، یعنی تخریب کلامی یا جسمی. بسیاری از افراد می توانند مانع بروز بسیاری از احساسات طبیعی خود شوند، اما خشم را باید تنها واکنشی دانست که همگان در جاتی از آن را به نمایش می گذارند. کسانی که عادت به فوران خشم دارند، دارای انحراف ادراکی هستند. آنان حتی حرف های بی پیرایه دیگران را نیز تهدید کننده و توهین آمیز درک می کنند. این افراد چون دیگران را دشمن و مخالف خود فرض می کنند، هنگام ارتباط با دیگران کنترل خود را از دست می دهند و با پرخاش به آنان، آرامش می یابند. آنها آسبایی را که به طرف مقابل وارد می کنند بسیار خفیف ارزیابی می کنند، اما خشم طرف مقابل را بسیار شدیدتر از آنچه هست جلوه می دهند. به علاوه وقتی برای پرخاشگری خود دلیلی پیدا نمی کنند، بهانه می آورند که "دست خودم نبود".

حقیقت این است که پرخاشگری، فقط یکی از چندین واکنش به ناکامی است. فرد ناکام می تواند خشونت خود را کنترل کند. شخصی که پرخاشگری را مقبول جامعه درمی یابد، تلاشی هم برای کنترل آن نمی کند. کسی که عقیده دارد انسان باید همواره قدرتمند، برتر و غالب باشد، حاضر به پذیرفتن انتقاد نیست. چنین فردی هیچ گاه خطاهای خویش را نمی بیند. اقتدار فرد به میزان خشونت او نیست، بلکه به صبوری و خویشتن داری او مربوط است. خشمی که خارج از کنترل فرد باشد، نشانه قدرت او نیست بلکه نشانه ضعف هیجانی اوست.

بهتر است در این باره به تحلیل سود - زیان بپردازیم. ابتدا زیان خشم را در افراد مختلف بررسی می کنیم. یک دانش آموز زورگو در مدرسه، در نهایت می تواند چند تن را زیردست و نوچه خود کند، اما هرگز نمی تواند در نزد اکثر دانش آموزان مقبولیت و محبوبیت پیدا کند. انسانی که عشق را با خشم در آمیخته است، معمولاً تنهایی را تجربه می کند. فرد خشمگین معمولاً از همسر خود صمیمیت نمی بیند و همسرش نیز احساس شادی و آرامش نمی کند. بدین ترتیب در چنین خانواده ای، کودکان ترسو و فراری بار می آیند یا ممکن است مانند والد خود دچار عدم تعادل روانی و ناسازگویی در روابط آتی شوند. بسیاری از افراد، هنگام بروز خشم احساس درماندگی می کنند. آنان نمی دانند منشأ عصبانیتشان چیست. چنین کسانی به راحتی در دام خشم می افتند همچون کسی که گرفتار آتش می گردد.

اما سود مدیریت خشم چیست؟ شخصی که موفق به کنترل خشم خود شده است چه

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی
سردبیر: حمید پیروی
همکاران این شماره:
مریم نوری زاده، دکتر شهربانو قهاری،
فاطمه حسین پور، کاظم غنی آبادی، احمد خالقی
ویراستار: سپیده معتمدی
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت مند، معصومه وقار
گرافیس: حمیدرضا منتظری
امور مشترکین: مریم فخاریان
تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۰۳۶۶
لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش
تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ 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