



## فهرست:

- رهایی از زندان ذهن/۱
- با خشم خود چه می‌کنید؟/۲
- زندگی، فقط همیشه برنده بودن نیست/۴
- نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج/۴

## رهایی از زندان ذهن

کار ذهن تولید فکر است. ذهن این کار را بی وقفه و سرسختانه انجام می‌دهد. برخی از افکار معنا دارند و برخی از آنها چندان معنایی ندارند. برخی از افکار به حل مشکلات منجر می‌شوند و برخی دیگر، با ترسی که ایجاد می‌کنند، ما را زمین گیر می‌سازند. برخی افکار کمک می‌کنند تا زندگی را به پیش ببریم و برخی دیگر مایه سرزنش خود و نفرت از خویش می‌شوند.

افکار تنها یک دقیقه و آن هم فقط در سیناپس‌های مغزی وجود خارجی پیدا می‌کنند. در حالی که بعضی از افکارمان از یک سریال کمدی نیز کمتر واقعی هستند، ولی ما آنها را مثل اخبار، جدی می‌گیریم و واکنش نشان می‌دهیم. ما به هر آنچه فکر می‌کنیم، باور داریم و همین امر ریشه بسیاری از دردها و رنج‌هایمان به شمار می‌رود. وقتی به هر آن چه ذهن مان تولید می‌کند، باور داریم، درست مثل این است که در دامی گرفتار شده‌ایم. برای رهایی از این دام، فقط یک راه وجود دارد. باید بدانیم که افکار چگونه عمل می‌کنند و چه نوع فعالیتی دارند. قبل از هر چیزی باید افکارمان را شناسایی کنیم. عمده افکار ما عبارت‌اند از:

- مشاهده زمان حال
- خاطرات گذشته
- داوری (درباره خوب یا بد و درست یا نادرست بودن امور)
- افکار داستان‌گویانه (در توضیح چرایی اتفاقات)
- افکار آینده‌نگرانه که منجر به شکل‌گیری سناریوهایی درباره وقایع



آینده می‌شوند. این گونه افکار سه نوع هستند: برنامه‌ریزی، خیال‌پردازی و افکار پیشگوییانه.

هرچه آگاهی شما از عملکرد ذهن تان افزایش یابد، کنترل حالات خلقی و هدایت زندگی تان بهتر می‌شود. در این شماره ما قصد داریم به افکار زمان حال بپردازیم:

### مشاهده زمان حال

می‌توانید از احساس‌های درونی خود برای تمرکز بر زمان حال استفاده کنید. گوش کردن به تجربه‌های جسمی مثل گوش کردن به یک قطعه موسیقی مرکب است که از ملودی‌های اصلی و فرعی تشکیل شده است. ملودی‌هایی که اوج و فرودهای خاص خودشان را دارند. احساس بدنی ممکن است مثل صدای بلند و ناگهانی یک طبل، ناگهان به اوج برسد یا به تدریج و آرامی شروع شود. برای اینکه بتوانید به تجربه‌های درونی خود گوش بسپارید، یک راه ساده وجود دارد: با استفاده از نوار مراقبه متحرک، تمام توجه خود را بر زمان حال متمرکز کنید. یک نوار حلقوی نورانی به قطر حدوداً سه سانتی متر، بالای سر تان تصور کنید. بلافاصله، نوار شروع به پایین آمدن می‌کند و به آرامی به سمت قسمت‌های پایینی بدنتان حرکت می‌کند. با گذشتن نوار از هر نقطه بدن، سعی کنید بر احساساتی که در آن نقطه وجود دارد، تمرکز کنید. به نوع احساسی که تجربه می‌کنید، دقت کنید. آیا احساس انقباض و گرفتگی می‌کنید، آیا در آن نقطه، درد خفیفی احساس می‌کنید؟ آیا احساس فشار و تنش می‌کنید یا احساس آرامش و رهایی؟ حلقه را تماشا کنید که به تدریج در حال پایین رفتن است. به این کار تا زمانی ادامه دهید که به تمام احساس‌های بدنی خود گوش سپرده باشید. هر یک از این احساس‌ها، نغمه خاصی دارد.

در ادامه، آگاهی تان را افزایش دهید تا کل ملودی را در بر گیرد. هوا را به درون ریه‌هایتان وارد کنید و اجازه دهید که هوا جریان یابد. هر احساسی را که در بدن تان تجربه می‌کنید، مشاهده کنید. حالا حواس تان را جمع کنید و با تمام وجودتان، به احساس‌های بدنی گوش بسپارید. سپس نفس عمیق دیگری بکشید و به تمرین پایان دهید. حالا تمرین را انجام بدهید و کار را با نوار مراقبه متحرک ادامه دهید. مهم‌ترین اصل درباره مراقبه این است که شما هیچ کاری انجام نمی‌دهید. معمولاً هنگام مراقبه، نگران نیستید، برنامه‌ریزی نمی‌کنید.

مشغول به خاطر آوردن یا تبیین چیزی نیستید و دست به پیش‌بینی هم نمی‌زنید. در دقایقی که مشغول مراقبه‌اید، ذهن تان آرام تر می‌شود و صرفاً تماشا می‌کند و گوش می‌سپارد. به هنگام مراقبه، ذهن در زمان حال زندگی می‌کند و همین کافی است. به این سوالات فکر کنید:

- وقتی ذهنتان را بر احساس‌های بدنی تان متمرکز می‌کنید، حتی برای چند دقیقه، چه هیجانی دارید؟
- بین این دو موقعیت چه تفاوتی احساس می‌کنید: وقتی هم زمان با نوار مراقبه متحرک، بر بخش‌های مختلف بدن تان تمرکز دارید و وقتی به کل احساس‌های بدنی تان گوش می‌سپارید؟
- آیا مراقبه، میزان فعالیت ذهنی تان را کاهش می‌دهد و آن را آرام‌تر می‌کند؟
- آیا مراقبه، فراوانی یا نوع افکار تان را تغییر می‌دهد؟

زمان حال، گرانبها و ارزشمند است. در زمان حال است که احساسات تجربه می‌شوند، تصمیم‌ها گرفته می‌شوند و تغییر امکان پذیر می‌گردد. اما قدرت و جادوی زمان حال، اغلب ما را فریب می‌دهد و ما را از حال غافل می‌کند. در عوض، ما بیشترین لحظات زندگی مان را در گذشته به سر می‌بریم و به مرور رنجش‌ها و ناراحتی‌های قدیمی، اشتباهات قبلی و قضاوت‌های دردناک‌مان درباره خویش و دیگران می‌پردازیم یا این که به طرف آینده کشیده می‌شویم و خود را مشغول نگرانی‌ها، سناریوها ("چی می‌شود اگر") و فاجعه‌سازی می‌کنیم. در این میان، تنها چیزی که از دست می‌رود، لحظات حال زندگی مان است.

# با خشم خود چه می کنید؟

کد مقاله: ۹۰-۸۲

کنترل و مدیریت خشم فقط به معنای خونسردی نیست. مدیریت خشم در معنای جامع عبارت است از کنترل افکار، ادراکات و احساسات خاصی که فرد را به عصبانیت وا می دارد. خشم در حد اعتدال، واکنشی طبیعی است. در واقع خشم یکی از هیجانات سالم است، اما زمانی که از کنترل خارج شود آسیب‌زاست و مشکلاتی را هم در برقراری ارتباطات و هم از لحاظ جسمانی برای فرد ایجاد می کند، زندگی خصوصی و اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد و چه بسا امکان دارد باعث از دست دادن فرصت ها شود به طوری که اثر زیان بار آن تا سال ها در زندگی باقی بماند. درک درست یک احساس (از جمله خشم) می تواند ابراز آن را تعدیل کرده و درک غلط آن ممکن است به تشدید ابراز آن احساس بیانجامد. مطالعات صورت گرفته از طریق آزمون های روان شناختی نشان می دهد افرادی که میزان خشونت در زندگی آنها زیاد است بیشتر دچار حملات قلبی می شوند و حتی بیش از دیگران دچار مرگ زودرس می شوند. هدف این نیست که خشم خود را سرکوب نماییم و جلوی بروز آن را بگیریم. زیرا خشم بیان نشده همانند یک بیماری پنهان است که اگر درمان نشود موجب بیماری جدی و آسیب های جسمانی و روانی می شود. در واقع هدف این است که راههایی برای کنترل خشم بیاموزیم. در ادامه به چند نکته درباره کنترل خشم اشاره می کنیم.

## ابتدا خشم خود را تشخیص دهید

با توجه به این که عوامل بسیاری در بروز خشم وجود دارد، برای کنترل خشم بهتر است، عوامل ایجاد کننده آن را شناسایی کنید. با آگاهی از علل و عوامل بروز خشم می توانید در زمره افراد خاصی قرار بگیرید که به چرایی خشم خود می اندیشند. افراد، معمولاً، خشم خود را ساده می پندارند. از یک دیدگاه می توان گفت دو دسته عوامل درونی و بیرونی در ایجاد خشم وجود دارند. اگر ریشه خشم عوامل بیرونی باشد، بهتر است محیط خود را تغییر دهیم. برای مثال اگر در داخل اتاق هستیم به محیط بیرون برویم و در فضای آزاد قدم بزنیم. استفاده از هوای آزاد برای سلامت جسمی و روانی مفید است. اگر علل خشم درونی باشد، شناسایی استرس های زیرخشم در کنترل خشم به ما کمک می کند بعد از شناسایی این استرس ها برای کاهش آنها بکوشید تا این استرس ها آتش خشم را روشن نکنند. بنابراین عوامل ایجاد خشم در خود را شناسایی کنید.

## ارتباط همدلانه خود را گسترش دهید

یکی از مهارت های کنترل خشم تمرکز بر رابطه بین همدلی و مدیریت خشم است. در واقع برای کنترل خشم باید خود را از نظر احساسی در موقعیت طرف مقابل قرار دهیم و از زاویه نگاه او به مشکل نگاه کنیم. پاره ای از افراد، غرق در «باید ها» هستند. این افراد تصور می کنند همه باید چشم و گوششان به آنها باشد. نمونه هایی از این باید ها عبارت است از: «وقتی دارم تمرکز می کنم تو باید آرام و ساکت باشی»، «باید به من فرصت بدهی»، «اگر خواستم صحبت کنم باید خوب به حرف هایم گوش دهی» و «چون کاری را که به تو گفتم انجام ندادی باید تنبیه شوی». داشتن نگاه همدلانه منجر به درک طرف مقابل و در نتیجه کنترل خشم می شود.

## بین مرحله عصبانی شدن و ابراز خشم فاصله ایجاد کنید

این تکنیک مشتمل است بر شناخت و اصلاح مکالمات درونی. بدین منظور لازم است پس از شناسایی افکار مرتبط با خشم، افکار منفی را کنار بگذاریم؛ یاد بگیریم با آرامش بیشتری صحبت کنیم یا به عبارتی فشار کلام را کاهش دهیم. باید ناراحتی و خشم خود را به نحو صحیحی بروز دهیم به طوری که ضمن بیان ناراحتی خود، رفتار مناسبی داشته باشیم. بسیاری از افراد خشمگین، از این موضوع شکایت دارند که خیلی سریع، پیش از آن که خودشان متوجه باشند، پرخاشگری را آغاز می کنند. در واقع به جای آن که آنها بر خشم مسلط باشند، خشم بر آنها مسلط است. یک راه فوری کنترل خشم این است که به محض دریافت نشانه های عصبانی شدن به

برای این که در زمان حال زندگی کنید، باید یاد بگیرید آگاهی خود را تغییر دهید. به جای پرداختن به زمان گذشته یا آینده نامشخص، باید مشاهده گر دو ستون زمان حال باشید: تجربه های درونی و بیرونی. همانگونه که گفته شد شما مشاهده احساس جسمی خود یا تجربه های درونی را یاد گرفتید، درگام بعدی تغییر آگاهی را تمرین کنید: رفت و برگشت بین دنیای درون و بیرون. همین حالا، چشم هایتان را ببندید و به احساس هایی توجه کنید که در بدن تان تجربه می کنید. چه احساسی در صورت و سرتان تجربه می کنید؟ در گردن و شانه هایتان چطور؟ به تنفس خود توجه کنید. هوایی که از درون گوی تان پایین می رود، ریه هایتان را پر می کند و دیافراگم تان را منبسط می کند. هر احساسی را که در قفسه سینه و شکم خود تجربه می کنید. مشاهده نمایید. حالا به احساساتی توجه کنید که در قسمت های تحتانی بدن خود (باسن و کتفاله ران) تجربه می کنید. نهایتاً به ساق ها و کف پاهایتان توجه کنید. چشم هایتان را باز کنید و آگاهی تان را به چیز های خارج از بدنتان یعنی تجربه های بیرونی معطوف سازید. به چیزی که می بینید دقت کنید: رنگها، شکل ها، و اشیایی که در اطرافتان وجود دارند. حالا به صداهای اطراف خود توجه کنید: صدای تیک ساعت، سرو صدای ترافیک و صداهای مبهم. اکنون به احساس های دیگری که تجربه می کنید مانند نرمی یا سختی دسته های صندلی که روی آن نشسته اید، به بوهای خوش یا هر بوی دیگری که استشمام می کنید، توجه کنید و به هر آنچه در اطرافتان می گذرد متمرکز شوید.

چشم هایتان را دوباره ببندید. توجه تان را به آن چه در بدن تان احساس می کنید، متمرکز سازید. تک تک احساساتی را که از سر تا نوک پا تجربه می کنید، به دقت از نظر بگذرانید. برخی از این احساسات ممکن است ناراحت کننده و حتی دردناک باشند. برخی دیگر ممکن است خوشایند یا لذت بخش باشند. مهم نیست که چه نوع احساسی را تجربه می کنید، فقط آن چه را که در درون تان اتفاق می افتد، مشاهده کنید و دو دقیقه در این وضع بمانید. حالا دوباره چشم هایتان را باز کنید و به دنیای بیرون بازگردید. به آن چه می بینید، می شنوید، حس و استشمام می کنید توجه کنید. دو دقیقه توجه خود را به آن چه تجربه می کنید متمرکز نمایید. سه یا چهار بار این رفت و برگشت بین تجربه های درونی و بیرونی را تکرار کنید. سعی کنید هر بار که به تجربه های درونی و بیرونی تان متمرکز می شوید، به چیزهای جدیدی توجه کنید. اگر سر و کله افکار تان پیدا شد و جریان رفت و برگشت بین دنیای درون و بیرون را قطع کرد، هیچ اشکالی ندارد نگران نباشید. از کنار این افکار بگذرید و دوباره بر زمان حال متمرکز شوید. بعد از این که تمرین را به پایان رساندید، چند دقیقه صبر کنید و درباره این سوالات فکر کنید. توجه داشته باشید که قبل از پایان این تمرین، سوالات را نگاه نکنید.

چه تفاوتی بین تمرکز بر زمان حال و آگاهی متداول تان وجود دارد؟

تمرکز بر زمان حال، چه تأثیری بر حالات خلقی شما دارد؟

کدام ویژگی های زمان حال، سریع تر از مرکز توجه شما می گذرند و رد می شوند؟

حین تمرکز بر تجربه های درونی، بیشتر احساس راحتی و آرامش می کنید یا وقتی بر تجربه های بیرونی تمرکز می کنید؟

کدام ویژگی های دنیای بیرونی، شفاف تر و واضح تر به نظر می رسند و برایتان گیرا تر است؟

به چه چیزهایی درباره افکار تان پی بردید؟ آیا ذهن تان آرام تر شد یا میزان فعالیت آن بیشتر شد؟ آیا فراوانی افکار نگران کننده بیشتر شد یا کمتر؟ آیا فراوانی قضاوت هایتان کاهش یافت یا افزایش؟

الان چه احساسی دارید، آیا احساس تان دقیقاً برعکس همان احساسی است که قبل از تمرین داشتید؟

خودتان بگویید:

- ایست
- داری عصبانی می شوی
- حالا تا ۱۰ یا ۲۰ بشمار - بعد عصبانی شو
- حالا می توانی خشمت را بیان کنی

بشناسیم، به محض بروز آنها قادر خواهیم بود خشم خود را مدیریت کنیم. شناخت این علائم، نقطه شروع خوبی جهت مدیریت خشم است.

## مهارت جرأت ورزی را بیاموزید

این تکنیک مدیریت خشم، مهارتی است که شما را در برقراری ارتباط صادقانه و اثربخش توانمند می سازد. این مهارت شما را قادر می سازد در خصوص احساسات و افکار خود صحبت کنید بدون این که خشمگین شوید. بسیاری از افراد پرخاشگر، به دلیل ناتوانی در بیان جرأت مندانه، پرخاشگرانه برخورد می کنند. در ارتباط جرأت مندانه، فرد برای خود و دیگران احترام قائل است نه اجازه می دهد از او سوء استفاده شود و نه حقوق دیگران را نادیده می گیرد. رفتار جرأت مندانه اجزایی دارد که نیاز به آموزش و تمرین دارد. برای آن که مهارت جرأت ورزی را در خود تقویت کنید به نکات ذیل توجه کنید.

### به وضعیت

#### بدنی خود توجه

کنید: سر خود را بالا بگیرید، به صورت خمیده ناستید، به طور مستقیم و متناوب در چشم طرف مقابل خود نگاه کنید و سر خود را پایین نیاندازید.

### صریح و شفاف

#### باشید: جمله خود را با ضمیر

اول شخص «من» شروع کنید و به جای این که طرف مقابل را محکوم

کنید انتظارات خود را بیان کنید.

"من خیلی ناراحت می شوم وقتی دیر سر قرار حاضر می شوی" درست.  
"تسا آدم وقت شناسی هستی" نادرست.

### خواستنه های نامطلوب دیگران را به صورت محترمانه رد کنید:

شما باید بتوانید به دیگران «نه» بگویید بدون این که احساس گناه داشته باشید.

### برچسب نزنید: برچسب زدن به راحتی طرف مقابل را به موضع دفاع

می کشاند. مانند "تو همیشه همین طور بوده ای" مهارت جرأت ورزی نیاز به آموزش دارد و چنانچه مایلید این مهارت را بیاموزید به مشاورین متخصص مراجعه کنید.

### در خاتمه بپذیرید که زندگی همیشه منصفانه نیست، این که خشمگین بشویم یا نشویم انتخاب خود ما است.

ظرفیت افراد از طریق مشکلاتی که آنها را ناخشنود می سازند، تخمین زده می شود. به جای این که از خشمگین شدن احساس غرور و افتخار کنید از خونسرد بودن و خوددار بودن به خود بیالید. در این صورت توانایی بیشتری خواهید داشت. در هنگام شکست‌ها، وقایع ناگوار و ناکامی‌ها در زندگی به جای خشم و ناکامی، حوصله به خرج دهید. خشم آسیب زاست، بر اساس فرهنگ مشرق زمین، «شما برای خشم تان تنبیه نمی شوید، بلکه به وسیله خشم تان تنبیه می شوید» و این یک حقیقت ملموس است.

در چنین حالتی با تأخیر و فاصله ای که بین مرحله عصبانی شدن و مرحله ابراز آن ایجاد می شود فرد تسلط بیشتر و رفتار متعادل تری پیدا می کند.

## انتظارات خود را تعدیل کنید

خشم اغلب ناشی از تفاوت بین انتظارات ما و اتفاقات روی داده است. تعدیل توقعات به ما کمک می کند که با موقعیت های دشوار کنار بیاییم، شاید ما انتظارات زیادی از خودمان و دیگران داریم. لازم است انتظارات خود را در مورد مسایل مهم زندگی بررسی کنیم و نگاه متعادل تری اتخاذ نماییم.

## بخشید اما صرف نظر نکنید

خشم بیشتر به کسی که عصبانی می شود آسیب می زند تا به کسی که قربانی عصبانیت است. تصمیم بگیرید فرایند بخشش و پذیرش را که گام اصلی در کنترل خشم است، در پیش بگیرید. البته منظور از بخشش فراموش کردن نیست، بلکه ابتدا ببخشید، سپس بپذیرید و آن گاه که خشم خود را کاهش دادید درباره موضوع مذاکره کنید.

## الگوهای تکرار شونده در بروز عصبانیت خود را شناسایی کنید

برخی افراد به موضوعات خاصی حساسیت دارند و همیشه موضوع، فرد یا محیط خاصی باعث عصبانیت آنها می شود. به مدت یک هفته همچون یک مشاهده گر به عصبانیت های خود توجه کنید و موضوع هایی که شما را خشمگین می کنند، شناسایی کنید. اگر همیشه افراد، موضوعات یا محیط های خاصی موجب عصبانیت شما می شوند، باید مسئله را بررسی و حل کنید. به عبارت دیگر به جای آن که در مواجهه با این مسائل عصبانی شوید به فکر راه حل های جایگزین باشید.

## باورهای مرتبط با خشم خود را شناسایی کنید

آیا تا کنون به این نکته توجه کرده اید که گاهی یک موضوع خاص در یک زمان مشخص بر روی دو فرد تأثیرات متفاوتی می گذارد. به عبارت دیگر، موضوعی که منجر به عصبانیت فردی شده است ممکن است بر روی دیگری هیچ اثری نداشته باشد. چرا چنین است؟ در واقع در بسیاری اوقات خود موضوع، خشم برانگیز نبوده است، بلکه فکر ما درباره آن موضوع منجر به خشم ما شده است. افکار ما همیشه صادق نیستند، بسیاری مواقع برداشت ما از واقعیت دچار تحریف می شود. بنابراین مسائل را شخصی می کنیم، پیشگویی منفی داریم، مسائل را تعمیم می دهیم، برچسب می زنیم، نگاه همه یا هیچ داریم و در کل بر اساس یک برداشت اشتباه، عصبانی می شویم. به این نکته توجه داشته باشید که افکار، احساسات، حساسیت از جنس خودشان ایجاد می کنند، وقتی افکار شما تحریف شد، احساسات نیز احساس تحریف شده و نامناسبی خواهد بود. مراقب افکار مرتبط با خشم باشید، آنها را شناسایی کنید و در مورد واقعی بودن یا نبودن آنها بیشتر بررسی کنید.

## نسبت به علائم جسمانی خود هنگام عصبانی شدن هوشیار باشید

نسبت به نشانه های جسمانی خود هنگام بروز خشم آگاه باشید. همه ما هنگام عصبانی شدن، نشانه های جسمانی ویژه ای داریم. نشانه هایی چون برافروختگی، رنگ پریدگی و یخ کردن، تپش قلب، لرزش دست و جز آن. معمولاً این علائم پیش از بیان عصبانیت در ما ظاهر می شوند. اگر بتوانیم این علامت ها را



# نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

# زندگی، فقط همیشه برنده بودن نیست

## از مشاوره ژنتیک غافل نشوید

مشاوره ژنتیک برای برخی جوانان در آستانه ازدواج، به ویژه برای آن هایی که در سنین بالای ۴۰ هستند و نیز کسانی که سابقه نقایص ژنتیکی و مادرزادی در بین خویشاوندان درجه یک مانند والدین، برادران و خواهران خود دارند، لازم است. عقب ماندگی ذهنی و دیگر معلولیت های ژنتیکی و تالاسمی از جمله مواردی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند. در صورتی که یکی از نزدیکان شما به اختلالات ژنتیکی مبتلا است، لازم است زمانی که تصمیم به بچه دار شدن می گیرید، از مشاوره ژنتیک برخوردار شوید. به این ترتیب از احتمال داشتن فرزندی با نقایص ژنتیکی جلوگیری خواهید کرد. اگر دو طرف به تالاسمی خفیف (مینور) مبتلا باشند، این احتمال که دارای فرزندی مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) شوند، خیلی زیاد است. در چنین مواردی، بهتر است از ازدواج صرف نظر کنید. صورتی که موافق این کار نیستید، قبل از بچه دار شدن، مشاوره ژنتیک را فراموش نکنید.

## تمرین

- نظرتان درباره مشاوره ژنتیک چیست؟
- افرادی که باید چنین کاری انجام دهند اما از انجام دادن آن خودداری می کنند با چه پیامدهایی مواجه خواهند شد؟

## نقش منجی را به عهده نگیرید

برخی جوانان وقتی تصمیم می گیرند با کسی ازدواج کنند، به هر دلیلی از جمله علاقه به طرف مقابل و احساس مسئولیت بیش از اندازه نسبت به دیگری، از خود انتظار دارند که همه مشکلات طرف مقابل را حل کنند و به اصطلاح او را از گرداب مشکلات نجات دهند. از جوانان بسیاری شنیده ایم که می گویند: "من کمکش می کنم که درسش را تمام کند و کاری مناسب برای خود دست و پا کند"، "با خانواده اش رابطه بهتری داشته باشد و بتواند مصرف مواد را کنار بگذارد." شنیدن این جملات تکراری از برخی جوانان در آستانه ازدواج ما را به این فکر می اندازد که عده ای فکر می کنند یک منجی هستند و از توانایی و قدرت خارق العاده ای برخوردارند و می توانند دیگری را تغییر دهند، مسیر سرنوشت او را عوض کنند و به او کمک کنند که متحول شود. گرچه یک ازدواج شاد و موفق می تواند به تعدیل یا تغییر برخی ویژگی ها در زوجین منجر شود، اما اگر کسی بخواهد با بر عهده گرفتن نقش منجی ازدواج کند، باید بداند که نه تنها نمی تواند نقش منجی را به خوبی ایفا کند بلکه از نقش اصلی خود نیز که همان نقش همسری است باز خواهد ماند.

## تمرین

- در صورتی که نسبت به دیگری بیش از اندازه احساس مسئولیت می کنید و از خود انتظار دارید که همه مشکلات طرف مقابل را حل کنید از خود بپرسید: "به راستی چه برداشتی از خود دارم؟"
- آیا خود را قادر مطلق می دانم که می تواند همه مشکلات دیگران را حل کند؟
- آیا توانسته ام همه مشکلات خودم را حل کنم؟
- در صورتی که موفق نشوم او را تغییر دهم، ازدواج ما چه عاقبتی خواهد داشت؟

"برنده شدن، همه چیز نیست، اما همین یک چیز برایمان کافی است!" اگر واقعاً این گونه باشد، پس یکی از پیامدهای ناخواسته برنده نشدن غمگینی میلیونها بازنده خواهد بود. اما واقعاً این گونه نیست؛ یعنی برنده شدن به تنهایی کافی نیست. بلکه بهتر است با دیدگاه مثبت به شکست ها بنگریم و از آنها بیاموزیم. داوری درباره برد و باخت مسئله ای فرهنگی است، فرد برنده مورد توجه همگان است، اما بازنده، طرد می شود. معمولاً هنگامی که به موفقیتی دست می یابیم، آن قدر شادمان می شویم که به آموختن از موفقیت مان کمتر می اندیشیم. اما مواجهه با شکست، فرصت بیشتری برای آموختن فراهم می آورد.

برای موفق شدن، باید درک صحیحی از زندگی داشت. بنابراین باید جهان بینی خود را به درستی تعیین کنیم. فصلی از کتاب زندگی را باید به بررسی شکست ها اختصاص دهیم. شکست ممکن است مشکل ساز باشد، پس نباید دوباره به دام آن افتاد. شکست ممکن است معلم بزرگی باشد، پس باید از آن درس گرفت. گاهی اوقات آن قدر از شکست خوردن ناراحت می شویم که جنبه های عبرت آموزی آن را در نظر نمی گیریم. تلقی شکست به عنوان یک "آزمون" یا "آزمایش" نتایج حیرت انگیزی در پی خواهد داشت. نمونه معروف آن، توماس ادیسون است که پیش از موفقیت هزاران بار شکست خورد. آنچه را که دیگران تلاشهای شکست خورده ادیسون می پنداشتند، خود او آزمون موفقیت آمیز می دانست، زیرا از همین شکستها به مشکلات و نقاط ضعف پی برده بود. بدین ترتیب، شکست ها راه را برای بررسی گزینه های دیگر پیش روی او گشود.

کسانی که به مدارج بالا و اهداف بزرگ دست پیدا می کنند، نگرش بسیار مثبتی به شکست دارند. فکر کردن به موفقیت می تواند موفقیت به بار آورد. حتی بررسی شکست از زاویه درست نیز می تواند درها را به روی موفقیت بگشاید. برعکس، بدبینی نسبت به شکست به یأس و افسردگی منجر می شود و در نتیجه فرد را به جایی می رساند که دست از هر تلاشی می کشد. در واقع، انسان فقط وقتی واقعاً شکست می خورد که دست از کوشش بردارد. افکار صحیح درباره شکست، شخص را برای تلاش بیشتر در جهت جبران اشتباهات گذشته، پرانگیزه تر و جدی تر می سازد.

در زندگی امروزه، دست یافتن به موفقیت دشوار است و خوش شانسی در آن کمتر نقش دارد. تحمل شکست، عاملی مهم در کسب موفقیت است. در مسیر موفقیت، گاهی فراز و نشیب هایی هست که باید طی شود. هیچ کس نمی تواند به موفقیت برسد، مگر آنکه از شکست هایش استفاده سازنده کند. این گفته که قهرمانان هرگز شکست نمی خورند، اشتباه است؛ اما آنان بعد از شکست بلافاصله برمی خیزند و تلاش را از سر می گیرند بدون اینکه کسی متوجه شکست شان شود. این افراد، وقت خویش را با افسوس و ناراحتی تلف نمی کنند. شما نیز نباید ذهنتان را مشغول شکست سازید بلکه باید اوضاع را در کنترل داشته باشید و به اقدامات آتی بیندیشید. در صورت شکست، به راهنان ادامه دهید. از موفق نشدن مأیوس نشوید. یأس، ناشی از انتظارات خشک و سخت گیری خود شماست. هنر شما این است که بهترین عملکرد ممکن را از خود نشان دهید و در عین حال، آماده شکست هم باشید. پشتکار، عنصری بسیار ارزشمند است. از شکست هایتان بیاموزید و با خود بگویید "اگر من خودم را برای اشتباهاتم نبخشم، دیگران هم مرا نخواهند بخشید و همواره به خاطر بسپارید که به جای گفتن چرا؟ چرا؟ به واژه چگونه و در نهایت حل مسئله بیندیشید."

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران □ مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی □ سردبیر: حمید پیروی □ همکاران این شماره: مریم نوری زاده، دکتر حسن حمیدپور، دکتر شهرانو قهاری، فاطمه حسین پور، کاظم غنی آبادی □ ویراستار: سپیده معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری زاده □ امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت مند، معصومه وقار □ گرافیک: حمیدرضا منتظری □ امور مشترکین: مریم فخاریان □ تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۰۳۶۶ □ لیوگرافی 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](http://www.iransco.org)