

پیام‌شماره

شماره ۴۹ / سال پنجم / اسفند ماه ۱۳۸۵

مشاوره

۱ بهداشت روانی و تعطیلات نوروزی.....
 ۲ گوش کردن مؤثر.....
 ۳ روش به کارگیری توکل بر خداوند.....

بهداشت روانی و تعطیلات نوروزی

عشق و تولد

برخی از افراد در طول تعطیلات میزبان میهمان ناخوانده‌ای بنام استرس و افسردگی هستند، و البته این مسئله به دنبال برخی فعالیت‌های طاقت‌فرسای پیش از تعطیلات و در طول تعطیلات، زیاد تعجب برانگیز نمی‌باشد.

استرس و افسردگی تعطیلات، اغلب نتیجه برآیند سه عامل مهم می‌باشد که پیش از تعطیلات، در حین آن و در پایان تعطیلات دیده می‌شود. درک این عوامل، شیوه مقابله با آنها را به شما می‌آموزد، به این عوامل توجه کنید:

* ارتباطات:

ارتباطات انسانی در عین ضروری و مثبت و مفید بودنشان گاهی موجب تعارض و سردرگمی می‌شوند. این تنش‌ها غالباً طی تعطیلات بیشتر می‌گردند، چرا که افراد به دور از مسئولیت‌های خارج از منزل ساعات بیشتری را با یکدیگر می‌گذرانند. این امر در عین جذاب و مفید بودن، در صورت نداشتن مهارت‌های صحیح گفتگو و حل اختلاف منجر به سرخوردگی می‌گردد، از طرفی نبودن در جمع خانواده نیز به مراتب بدتر بوده و احساس تنهایی و انزوا را بدنبال دارد.

* مسایل مالی:

وضعیت مالی شما اگر چه در طول سال نیز، می‌تواند تنش‌زا باشد، ولی مخارج پیش‌بینی نشده و هزینه‌های بسیار قبل از شروع و در طی تعطیلات مثل خرید هدایای گرانبها، مسافرت‌های پرهزینه، رفتن به رستوران و ... تنش مالی را حتی پس از به پایان رسیدن تعطیلات افزایش می‌دهد.

* مشکلات جسمانی:

فعالیت‌های بسیار زیاد پیش از تعطیلات مثل رفتن به خرید، تمیز کردن منزل، به پایان رساندن امور اداری و تحصیلی و بسیاری فعالیت‌های دیگر، فرد را آسیب‌پذیر می‌کند و این امر در طول تعطیلات با رفتن به میهمانیها، برهم ریختن عادات غذایی، پرخوابی، یا بی‌خوابی، کنار گذاشتن ورزش و ... تشدید می‌گردد. لازم به ذکر است برآیند این سه عامل مسایل بسیار زیادی را برای فرد به دنبال دارد که همگی به نوعی نشأت گرفته از این عوامل هستند.

گام‌هایی مؤثر جهت مدیریت استرس در تعطیلات

وقتی استرس به اوج خود برسد، مدیریت آن بسیار مشکل می‌شود، پس چه خوب است که در همان آغاز منابع استرس خود را شناسایی کرده و گام‌های مؤثری جهت مدیریت آن برداریم:

* احساسات خود را بشناسید:

اگر به تازگی عزیزی را از دست داده‌اید، یا در رابطه عاطفی شکست خورده‌اید و این مسئله در طول تعطیلات با شما آمیخته شده است، بدانید که سوگواری و غمگین بودن شما در این مرحله طبیعی است. شما نمی‌توانید خود را مجبور به شاد بودن نمایید.

باد نوروز وزیده است به کوه و صحرا
 جامه عید پوشند چشاه و چکرا
 بلبل باغ جهان را بنود راه به دوست
 نازم آن مطرب مجلس که بود قبله نما

امام خمینی (ره)

با خود مهربان باشید و به خودتان فرصت دهید.

* تعارض‌های خود را در روابط نزدیک شناسایی کنید:

اگر در روابط خانوادگی و دوستانه، دچار تعارض هستید، پیش از شروع تعطیلات مهارت‌های اساسی جهت حل اختلاف و شیوه‌های گفتگو را بیاموزید.

سعی کنید اطرافیان خود را بدون قید و شرط بپذیرید و قصد تغییر آنها را نداشته باشید. آنها با همه خوبیها و کاستیهایشان در کنار شما هستند و دوستدار شما می‌باشند، از مسایل جزئی بگذرید و روحیه گذشت را در خود تقویت کنید.

* کمک بگیرید:

اگر فعالیت‌های قابل اجرای شما پیش از تعطیلات خارج از توانتان است، موارد غیر ضروری را حذف کرده و یا از دیگران کمک بگیرید. شما تنها نیستید.

* در امور داوطلبانه و خیریه شرکت کنید:

اگر احساس تنهایی و انزوا می‌کنید، نسبت به اعمال داوطلبانه و خیر داوطلب باشید، به یک فرد نیازمند کمک کنید، با وی هم صحبت شوید، به گروه‌های خیریه بپیوندید، کمک به دیگران سلامت معنوی شما را به همراه دارد.

* واقع‌نگر باشید و از کمال‌گرایی پرهیزید:

فیلم‌های سینمایی، اغلب به صورت خوشایند پایان می‌یابند و مسایل بطور معجزه‌آسا حل و فصل می‌شوند، اما در زندگی واقعی مسایل به خوبی قه‌صه‌ها

پیش نمی‌روند و مشکلات به سرعت فیلم‌ها پایان نمی‌گیرند، بنابراین انتظار یک تعطیلات کامل، بدون تعارض، بسیار آرامش‌بخش و بدون حضور هیچ مسئله و مشکلی غیر واقع‌بینانه

و حاکی از کمال‌گرایی است. بپذیرید مشکلات زندگی طبیعی است و در هر زمانی حتی در تعطیلات امکان ظاهر شدن دارد. پس با اولین مشکل، تعطیلات خود را از دست نرانید.

* مراقب وضعیت مالی خود باشید:

قبل از اینکه به خرید بروید میزان بودجه خود را مشخص کنید، سپس حتماً به محدودیت‌های خود توجه داشته و به آن پایبند بمانید.

از طرفی در طول تعطیلات نیز مبلغی را که می‌توانید بدون تنش صرف کنید معین کرده و بر امور مالی خود نظارت داشته باشید، در غیر اینصورت باید بهای زیادی را در ماه‌های

سلامتی



فراوانی و وفور



صبر



حیات مجدد





آتی بپردازید. توجه داشته باشید که هرگز همه خواسته‌های شما یکباره برآورده نمی‌گردد، پس اولویت‌هایتان را مشخص کنید و از سفرهای پرهزینه و خارج از توان، خرید کردن‌های بی‌برنامه و رفت‌وآمدهای پرهزینه اجتناب کنید.

*** عادات سالم را کنار نگذارید:**

در طول تعطیلات بسیاری از عاداتهای سالم زندگی برهم می‌ریزد، زیاده‌روی در خوردن، پرخوابی یا بی‌خوابی به دلیل شرکت در میهمانیها، کنار گذاشتن ورزش و ... از نمونه‌های رایج هستند. این شیوه جدید، تعادل شیمیایی بدن را بهم ریخته و فرد را دچار کسالت و اضطراب می‌کند. اضافه شدن وزن یکی از پیامدهای منفی این رویه است که غالباً با احساس گناه توأم می‌گردد، پس مراقب سلامت خود باشید.

*** برنامه‌ریزی داشته باشید:**

برای فعالیت‌های خود در طول تعطیلات برنامه‌ریزی داشته باشید. اولاً نسبت به توانایی خود واقع‌نگر باشید، ثانیاً برای فعالیت‌های روزانه خود اولویت‌بندی مناسب داشته باشید، ثالثاً کارها را به آخرین لحظه موکول نکنید. سعی کنید برنامه دید و بازدیدها، تفریح، استراحت، ورزش، خورد و خوراک و به ویژه مطالعه دروس بطور منظم و قابل اجرا پیش‌بینی شوند.

*** استراحت کنید:**

زمانی را به فعالیت شخصی اختصاص دهید، قدم بزنید، به موسیقی ملایم گوش دهید، مطالعه کنید، استراحت کنید، مراقبه کنید و در کل آرامش را در خود ذخیره نمایید.

*** «نه» گفتن را تمرین کنید:**

اگر پیش از شروع تعطیلات تعهدات زیاد و خارج از توان، بر عهده بگیرید، در طول تعطیلات به واسطه عقب بودن از برنامه، همواره احساس اضطراب خواهید کرد، بیاموزید که به تقاضاهای خارج از ظرفیت خود «نه» بگوئید، مطمئن باشید بیشتر افراد شرایط شما را درک خواهند کرد.

*** از کمک‌های تخصصی بهره بگیرید:**

اگر با همه تلاش‌هایی که کرده‌اید، هنوز احساس افسردگی و یا استرس می‌کنید از یک متخصص کمک بگیرید.

در هر صورت به یاد داشته باشید، شناخت منابع بوجود آورنده استرس تعطیلات، پذیرش این مطلب که همیشه، چیزها مطابق برنامه پیش نمی‌رود و برداشتن گامهای مؤثر جهت مدیریت استرس تعطیلات ضروری می‌باشد. امیدواریم نوروز را با آرامش سپری کنید.

شفا



گوش کردن روند فعالی است که مستلزم مشارکت شماست. برای درک کامل مفهوم یک گفتگو، اغلب ناگزیرید سؤالاتی بکنید و واکنش‌هایی نشان‌دهید. سپس در بده‌بستانی که در پی می‌آید، درک کامل‌تری از آنچه گفته شده است به دست می‌آورد. به این ترتیب، از حالت کنش‌پذیر گامی فراتر می‌گذارید و در روند گفتگو و ارتباط مشارکت می‌کنید. در زیر چند شیوه برای گوش کردن فعال آمده است:

*** بازگویی گفتار**

بازگویی گفتار، یعنی این که آن چه را می‌پندارید طرف مقابل تان گفته است، به بیان خودتان در ذهن تان تکرار کنید. بازگویی گفتار، یکی از ابزارهای اصلی برای گوش کردن واقعی است. این کار، شما را درگیر فهم و درک منظور طرف مقابل می‌کند و فرصتی برای مانع‌تراشی به شما نمی‌دهد. می‌توانید هر بار که کسی مطلب مهمی را برای شما بازگو می‌کند، به کمک جمله‌های سرفصل‌گونه‌ای نظیر این‌ها گفته‌های او را بازسازی کنید: «چیزی که من

از شما می‌شنوم این است که ...»

«به عبارت دیگر ...» «پس آن چه

در اصل احساس کردید این بود

که ...» «بگذار ببینم، آن چه داشت

برایت اتفاق می‌افتاد، این بود که ...»

«آنچه اتفاق افتاد، این بود که ...»

«منظورت این است که ...؟»

این شیوه را امتحان کنید،

آن‌گاه متوجه پنج تغییر عمده

خواهید شد:

۱- مردم هنگامی که احساس

کنند به حرف‌هایشان گوش

داده شده است، بسیار سپاسگزار

می‌شوند.

۲- بازگویی گفتار مانع اوج گرفتن

عصبانیت می‌شود و آتش‌ها را

خاموش می‌کند.

۳- بازگویی گفتار از برقراری ارتباط

نادرست جلوگیری می‌کند. اشتباهات،

برداشت‌های غلط و تعبیرهای نابه‌جا، بلافاصله تشخیص

داده و اصلاح می‌شوند.

۴- بازگویی گفتار به شما کمک می‌کند، آن چه را که گفته شده است، بهتر

به یاد بیاورید.

هنگامی که سرگرم بازسازی گفته‌های طرف مقابل تان هستید، دیگر فرصتی

برای مقایسه کردن، قضاوت کردن، تمرین کردن، مجادله کردن، اندرز دادن،

منحرف شدن از بحث، رؤیاپردازی و نظایر آنها نخواهید داشت.

*** توضیح خواهی**

از کلمه توضیح خواهی، اغلب در کنار بازگویی استفاده می‌شود. توضیح خواستن به معنی پرسش و سؤال، برای درک کامل‌تر موضوع است. از آنجا که مقصود شما درک کامل آن چیزی است که گفته شده است، اغلب لازم است اطلاعات پیش‌زمینه بیشتری بخواهید. شما باید شرایط را بشناسید. توضیح خواستن به شما کمک می‌کند تا به گوش کردن تان جهت بدهید و به این ترتیب چیزی بیش از مشتکی کلیات مبهم درک کنید. شما وقایع را آن‌چنان که کسی می‌پندارد یا حس کرده است، می‌شنوید. توضیح خواستن، به طرف مقابل تان می‌فهماند که شما به حرف‌هایش علاقه‌مندید. توضیح خواستن این پیام را دربر دارد: «مشتاقم تلاش کنم تا منظور شما را بفهمم.»

گوش کردن مؤثر

«این مقاله برداشتی آزاد از بخشی از کتاب پیام‌ها، انتشارات مؤسسه مطالعات علوم شناختی است که توسط آقایان دکتر سید حمیدرضا تقوی و محمدشهاب شمس ترجمه گردیده است»

در شماره پیشین پیام مشاور، «گوش کردن و موانع آن» مورد بحث قرار گرفت. در این شماره گام‌های مفید و لازم جهت گوش کردن مؤثر از نظر می‌گذرد:

چهار گام برای گوش کردن مؤثر:

۱- گوش کردن فعال

گوش کردن به این معنی نیست که گوشه‌ای بنشینید و دهانتان را ببندید.

گوش کردن آگاهانه شامل دو بخش است. اول این که آنچه را گفته شده است با معلومات خودتان درباره تاریخ، مردم‌شناسی و... مقایسه کنید. این کار را نباید با قضاوت کردن همراه کنید، فقط بکشید دریابید که یک گفته یا یک ارتباط چقدر با حقایق شناخته شده همخوان است.

دومین راه گوش کردن آگاهانه این است که همخوانی‌ها را بشنوید و در نظر بگیرید. دقت کنید که آیا لحن صدای فرد، تأکیدهای او، حالت چهره‌اش و حرکاتش با محتوای ارتباطش همخوانی و سازگاری دارد یا نه. اگر کسی به شما می‌گوید پدرش چند لحظه پیش فوت کرده است، اما لبخند می‌زند و در حالی که دست‌هایش را پشت سرش قلاب کرده است به عقب تکیه می‌دهد، این پیام معنی درستی ندارد. هیچ سازگاری و همخوانی بین دو عامل وجود ندارد. اگر حرکات بدن، حالت چهره یا لحن صدا با کلمات ادا شده همخوان نیستند، وظیفه شما به‌عنوان شنونده این است که درباره ناهمخوانی‌ها توضیح بخواهید و واکنش نشان بدهید. اگر از این کار غفلت کنید، پیامی گمراه کننده و ناقص را پذیرفته‌اید.

اگر می‌خواهید توجه به ناهمخوانی‌ها را تمرین کنید، برنامه‌های طنز تلویزیون را تماشا کنید. بسیاری از طنزها در حقیقت، براساس ناهمخوانی بیان و مفهوم پرداخته می‌شوند.

مردم از شما می‌خواهند که به حرف‌های آن‌ها گوش بدهید. بنابراین به دنبال سرخ‌هایی هستند تا از این موضوع مطمئن شوند پس هنگام گوش کردن به دیگران نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- با نگاه‌تان تماس مداوم برقرار کنید.
- ۲- کمی به جلو متمایل شوید.
- ۳- گوینده را با تصدیق یا بازسازی سخنانش همراهی کنید.
- ۴- با طرح سؤال، از او درباره گفته‌هایش توضیح بخواهید.
- ۵- تلاش کنید تا توجه‌تان منحرف نشود.
- ۶- حتی اگر عصبانی یا آزرده هستید، خود را موظف کنید که آنچه را گفته شده است بفهمید و درک کنید.

روش به کارگیری توکل بر خداوند

در شماره پیش با بحث توکل به خداوند آشنا شدید، در این شماره سعی بر آن است تا شما را با گام‌های عملی توکل آشنا سازیم.

روش به کارگیری توکل به خداوند متعال

در نحوه به کارگیری روش توکل به خداوند متعال راه‌های عملی زیر برای دانشجویان عزیز توصیه می‌شود:

۱. داشتن نگرش مثبت به حل مشکلات و موانع. این بدان معنی است که افراد در حین مواجهه با مشکلات ایمان داشته باشند که خداوند متعال توان لازم برای مشکلات را در اختیار آنها گذاشته و با توجه به درجه تعهد افراد برای حل مشکل، گام به گام آنها را راهنمایی خواهد کرد. مشکلی نیست که آسان نشود مرد باید که هراسان نشود
۲. ایمان به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود. باور داشتن اینکه خداوند همیشه در کنار آنان بوده و در حل مشکلات به آنان کمک خواهد کرد. باور به اینکه راه‌حل مشکلات را خداوند از طریق اسباب و علل برونوی و یا آمادگی درونوی و دادن بینش‌های ناگهانی در اختیار آنان خواهد گذاشت. این انتظار مثبت به دسترسی خداوند و کمک او نقش اساسی را در حل مشکلات خواهد داشت.
۳. تعریف دقیق مشکل مورد نظر. تعریف کردن مشکل و تحلیل آن به اجزای تشکیل دهنده‌اش، تعیین میزان، شدت و وخامت اثر آن مشکل در

گوش کردن فعال به بازخورد بستگی دارد. شما آنچه را گفته شده است، بازسازی کرده‌اید و درباره آن توضیح خواسته‌اید و به احتمال زیاد موضوع را فهمیده‌اید. حالا زمانی است که می‌توانید درباره واکنش‌های تان صحبت کنید، بی‌آنکه بخواهید درباره گفته‌های طرف مقابل تان قضاوت کنید، می‌توانید آنچه را که اندیشیده‌اید، احساس کرده‌اید یا حس کرده‌اید با دیگران در میان بگذارید. سه قانون مهم درباره بازخورد دادن وجود دارد. بازخورد باید فوری، صادقانه و حمایت‌گرا باشد. «فوری» یعنی این که بلافاصله پس از فهم کامل محتوای ارتباط (یعنی پس از بازگویی کردن و توضیح خواستن) باشد. به‌تعمیق انداختن بازخورد، حتی برای چند ساعت، از ارزش آن به‌میزان زیادی می‌کاهد. «صادقانه»، یعنی این که باید احساس «واقعی» خود را بروز بدهید. نیازی نیست که برای واکنش نشان دادن، کسی را عذاب بدهید. در حقیقت، واکنش خشن به‌ندرت واقعاً صادقانه است. واکنش شما باید صادقانه و در عین حال «حمایت‌گرا» باشد. می‌توانید مهربان باشید و آنچه را که لازم است، بی‌آنکه طرف مقابل را بیازارید یا حالت دفاعی را در او برانگیزید، برایش مطرح کنید. برای مثال، جمله «احساس می‌کنم چیزهایی هست که هنوز به من نگفته‌ای» حمایت‌گرا تر است تا جمله‌ای نظیر «تو داری چیزی را از من پنهان می‌کنی»، یا جمله «من فکر می‌کنم به احتمال زیاد تو اشتباه کرده‌ای» بسیار تأثیر گذارتر است تا «تو حماقت کرده‌ای».

۲- گوش کردن با همدلی

برای همدلانه گوش کردن، فقط یک پیش شرط وجود دارد: صرفاً بدانید که همه تلاش می‌کنند باقی بمانند. لازم نیست کسی را دوست داشته باشید یا حتماً با او موافق باشید. گوش کردن با همدلی، این پیام را به شما تلقین می‌کند: «گوش کردنش واقعاً سخت است. اما این هم به هر حال کسی مثل من است که برای بقا تلاش می‌کند». برای گوش کردن با همدلی، ابتدا احساس طرف مقابل را از لابلای صحبت‌هایش درک کنید، سپس به علت به وجود آمدن آن احساس توجه نمائید. آن گاه مجموعه این برداشت را به گوینده انعکاس دهید.

نه تنها مهم است که طرف مقابل را درک کنید بلکه بسیار مهم است که نشان دهید او را فهمیده‌اید. در گوش کردن توأم با همدلی این نکته مهم است که بیان همدلانه شما با حالت عاطفی مناسب بیان شود به عبارتی حالت عاطفی شما با حالت عاطفی طرف مقابل متناسب باشد. کلام گرم و مناسب بسیار مطلوب‌تر از لحن خشک و سرد است. نکته مهم آن است که همدلی تأیید یا تکذیب رفتار نیست. شما با بیان همدلانه خود فقط طرف مقابل را می‌فهمید و این فهم و درک خود را به وی نشان می‌دهید. مثال:

گوینده: اصلاً توقع نداشتم که با من چنین رفتاری بشود.

گوش کردن با همدلی: بنظر میرسد، رفتار آنها (علت) تو را خیلی ناراحت (احساس) کرده است.

لازم به ذکر است، «همدلی» یکی از تکنیک‌های مهم گوش کردن است که در آینده بطور جداگانه مورد بحث قرار خواهد گرفت.

۳- گوش کردن توأم با گشودگی

گوش کردن، زمانی که در حال قضاوت یا عیب‌جویی هستید، بسیار مشکل است. هنگامی که بهانه‌هایی می‌تراشید تا شخص و یا نظراتش را بی‌اعتبار جلوه دهید، تمام اطلاعات در ذهن تان در هم می‌ریزد. ناچارید انتخابی گوش کنید، آنچه را که به کارتان می‌آید پالایش کنید و بر هرچه نادرست یا احمقانه به نظر می‌آید تأکید کنید. شما «حماقت»‌های طرف مقابل را در ذهن تان گرد می‌آورید تا بعدها، برای مخاطبی که هوادار شماست بازگویشان کنید.

مهم‌ترین قاعده برای گوش کردن توأم با گشودگی این است که پیش از قضاوت کردن، ماهیت ارتباط را به تمامی درک کنید و گفته‌ها را بشنوید. ارزیابی زود هنگام بی‌معناست، چرا که شما هنوز تمامی اطلاعات را در اختیار ندارید.

خداوندی متمرکز شود و خداوند را پیشاپیش بخاطر کمک به شما در حل مشکل شکرگزار باشید. سعی کنید این سپاس و شکرگزاری را در عمل نشان دهید (مثل آرام بودن، داشتن اطمینان قلبی و حمد و سپاس کلامی). اگر دچار اضطرابی شدید و دغدغه خاطر در مورد مسئله مورد نظر شدید، به آرامی فکر خود را از مشکل به لطف و مرحمت خداوند متعال منعطف کنید و به آهستگی زمزمه کنید که خداوند حکیم راه حل مسئله را می‌داند و شما را در این مسیر راهنمایی می‌کند. به آهستگی زیر زبانی زمزمه کنید که من در این امر به خداوند توکل کرده‌ام، او را وکیل خود ساخته‌ام، کار مهم خود را بدو سپرده‌ام و از بار سنگین اضطراب و ناراحتی و افکار منفی نجات یافته‌ام و مطمئنم که او راه حل مشکل را به من نشان خواهد داد، چون به افراد متوکل در قرآن این قول را داده است و او در وعده خود خلاف نمی‌کند.

صبح به محض بیدار شدن از خواب خداوند را بخاطر همه چیز و همه رهنمودها و آرامشی که به شما داده است شکر کنید و به آرامی به درون خود رجوع کنید که آیا راه حل بهتری برای حل مشکل دارید. آیا اطمینان شما به راه حل انتخاب شده در مرحله پنجم بیشتر شده است و یا اینکه راه حل دیگری را بهینه تشخیص می‌دهید؟ اگر هنوز هم در ذهن ابهامی در حل مسئله مورد نظر وجود دارد نگرش مثبت و ایمان به هدایت خداوندی را حفظ کنید. خداوند شما را به وسیله‌ای (شاید توسط کتابی که بطور تصادفی می‌خوانید، شاید توسط فردی که به تصادف از کنار شما می‌گذرد و شاید توسط آیه‌ای که در طول روز آنرا از کسی می‌شنوید و شاید به وسیله دیگری...) راهنمایی خواهد کرد.

۶. نظارت بر نتیجه. بعد از به کارگیری روش استمداد از خداوند و توکل به حضرت حق زمانی که بهترین راه حل ممکن را به کار بستید و نتیجه عینی گرفتید، سعی کنید که بر نتیجه عمل خود نظارت داشته باشید و اگر نتیجه صددرصد بر وفق مراد شما نبوده است، علت را جستجو کنید. آیا روشهای پیدا کردن راه حل را دقیقاً اجرا نکرده‌اید و یا اینکه در ارزیابی نتیجه دچار اشتباه شده‌اید و یا اینکه ایمانتان به کمک خداوند ضعیف بوده است و در سپردن کارتان به خداوند متعال دچار دودلی شده‌اید؟ شاید هم خیری در آینده بر این تصمیم شما مترتب است که فعلاً از آن آگاه نیستید. اگر فکر می‌کنید که در به کارگیری روشها دچار مشکل شده‌اید، در کدامیک از مراحل شش گانه تصمیم‌گیری اشتباه رخ داده است و چرا؟ در آینده چه تغییراتی را در این روند تصمیم‌گیری ایجاد خواهید کرد؟

کارکرد تحصیلی، اجتماعی، شغلی و زندگی فردی از اهم اموری است که بایستی صورت گیرد. تجسس در منشأ مشکل و عوامل تشدید کننده و یا نگهدارنده آن نیز به روشن شدن مشکل کمک می‌کند.

۴. باور داشتن به اینکه برای مشکل مورد نظر راه حل‌هایی وجود دارد. در این مرحله است که دانشجو مجموعه‌ای از راه‌حل‌های موجود را با مشورت افراد مطلع و با فکر کردن در مورد حل مشکل فهرست می‌کند.

۵. اولویت‌بندی راه حل‌های موجود قبل از به کارگیری آنها. قبل از اینکه راه‌حل‌ها به کار گرفته شوند بایستی از چند نظر مورد بررسی قرار گیرند که به مهمترین آنها اشاره می‌کنیم: **(الف)** انطباق راه حل موجود با رعایت حدود خداوندی، در صورتیکه افراد حدود خداوندی را رعایت کنند و تقوی پیشه نمایند خداوند آنها را از مشکلات و مخمصه‌ها نجات می‌دهد؛ **(ب)** قابل پیش‌بینی بودن نتایج، بایستی دید که تا چه اندازه نتایج قابل پیش‌بینی است و احتمال خطا در قضاوت چقدر است؛ **(ج)** تحلیل سود و زیان راه‌حل‌های بررسی شده و فهرست شده، بدین معنی که اجرای هر کدام از راه‌حل‌های پیدا شده و ممکن چه پیامدهای ناگوار و چه پیامدهای دلپذیری به همراه دارد؛ **(د)** تحلیل انطباق هر کدام از راه‌حلها با واقعیت موجود در جامعه مورد نظر، بدین معنی که کدامیک از راه‌حلها از پیش‌فرضهایی استفاده می‌کند که پیش‌فرضهای منطبق با واقعیت موجود است نه منطبق بر فکر انتزاعی و دور از واقعیت فرد تصمیم‌گیرنده؛ **(هـ)** مشورت کردن با دوستان باتقوا، خیرخواه و دانشمند در مورد انتخاب بهترین راه حل ممکن برای حل مسئله. در صورتی که هنوز ذهن شما روشن نشده و ابهامی در گزینش راه‌حل‌ها دارید به طرق زیر عمل کنید:

الف - از خداوند بخواهید که راه حل مشکل را به شما نشان دهد. در این درخواست، ذهن، قلب و زبان خود را هماهنگ کنید. یعنی ضمن اینکه به زبان از خداوند متعال کمک می‌خواهید قلب خود را متوجه خداوند سازید و ذهن خود را نیز با این درخواست‌ها هماهنگ کنید. سعی کنید که در ذهن خود غیر از خدا کسی و چیزی را برای حل مشکل تجسس نکنید. قبل از درخواست کمک، خداوند را حمد و ثنا گوئید و از او بخاطر اینکه به شما در حل مشکل کمک خواهد کرد سپاسگزاری کنید. و به حضرت رسول(ص) و اولاد او قبل از اینکه درخواست خود را با خدا در میان بگذارید درود بفرستید. شرایط دیگر دعا از قبیل با وضو بودن و رو به قبله بودن را رعایت کنید.

ب - ایمان داشته باشید و مطمئن شوید که خداوند دعای شما را می‌شنود و در حل مشکل به شما کمک می‌کند. در اینجا لازم است که تفاوت امید داشتن و ایمان داشتن به استجاب درخواست را روشن کنیم. امید داشتن به معنی انتظار برآورده شدن درخواست در آینده است و شاید در این انتظار شکی نیز وجود داشته باشد ولی در ایمان داشتن به برآورده شدن حاجت هیچ شکی وجود ندارد و شما یقین حاصل می‌کنید که خداوند راه حل مشکل را به شما نشان خواهد داد.

ج - مجسم کنید که مشکل شما در حال حل شدن می‌باشد و خداوند راه حل مشکل مورد نظر را به شما نشان می‌دهد. هر روز را روز تازه‌ای تصور کنید که با روزهای دیگر تفاوت اساسی دارد و منحصر به فرد است. اگر تا به حال نتوانسته‌اید راه حل مشکل خود را پیدا کنید احتمال دارد امروز خداوند این راه حل را به شما نشان دهد.

د - شب، قبل از خوابیدن ضمن ایجاد رابطه صمیمانه ذهنی، قلبی، کلامی و عملی با خداوند متعال (مثل خواندن دو رکعت نماز مستحبی، خواندن قرآن و یا فکر کردن در مورد الطاف خداوند) مراحل ذکر شده فوق را تکرار نمائید و با ایمان به لطف خداوندی در کمک به حل مسئله به خواب روید. به خداوند متعال کاملاً حسن ظن داشته باشید. رشته‌های امید را هر چه مستحکم‌تر نگهدارید، و امید خود را تبدیل به ایمان نمائید.

هـ - با حالت آرامش به خواب روید و اصلاً در مورد مشکل و مسئله مورد نظر فکر منفی نکنید. اجازه دهید که انرژی روانی شما بر لطف و مرحمت

پیام‌شناس

شماره ۴۹ - اسفند ۱۳۸۵

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر فرامرز سهرابی

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

دکتر باقر غباری بناب، مریم نوری زاده

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی

گرافیک: حمیدرضا منتظری

تصویرساز: رقیه صادقی‌پور

تیراژ: ۹۰۰۰

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون

پلاک ۲۱ - 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