



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

۲۰

خستنا اول

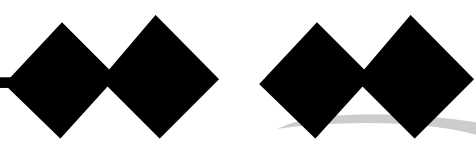
■ شماره بیستم ■ سال دوم ■ مهر ماه ۱۴۰۱

خشت اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به
«**مهارت تصمیم‌گیری مشترک در زوجین**»
می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



گام‌ها

تصمیم‌گیری



مهارت تصمیم‌گیری مشترک در زوجین

تصمیم‌گیری در زندگی مشترک کار ساده‌ای نیست. وقتی مجرد هستید، تصمیم‌گیری فقط بر عهده خودتان است، یعنی خیلی به موافقت دیگران نیازی ندارید و معمولاً تصمیم‌ها تأثیر بسیار کمی روی دیگران دارند. ولی تصمیم‌گیری در زندگی مشترک نیازمند موافقت هر دو طرف است و تقریباً تمام تصمیم‌هایی که می‌گیرید روی زندگی همسرتان نیز تأثیر می‌گذارند. اگر یکی از زوجها یا هر دو آنها یک‌جانبه تصمیم‌گیری کنند، دیر یا زود رابطه‌شان دچار مشکل خواهد شد. تصمیم‌گیری مشترک در زندگی یکی از قوانین ضروری است که عدم رعایت آن می‌تواند روابط و زندگی زوجین را تحت تأثیر قرار دهد. عدم تقسیم‌بندی دو طرفه منبع اصلی اختلاف و درگیری زوجین می‌باشد. در مواردی که یکی از زوجین بدون توجه به نظرات طرف مقابل تصمیم‌گیری می‌کند، با رابطه‌ای مختل و آسیب‌زایی رو به رو هستیم. زیرا در این نحوه تصمیم‌گیری عدالت و انصاف رعایت نمی‌شود، بنابراین میزان رضایت از زندگی مشترک کاهش می‌یابد.

اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی مشترک

همه زوج‌ها باید تصمیماتی بگیرند که بعضی‌هایشان مهم هستند و بعضی‌هایشان اهمیت کمتری دارند. تصمیمات مشترک بخشی از زندگی مشترک هستند. حتی اگر با شریک زندگی خود رابطه خوبی داشته باشید، طبیعی است که درباره همه‌چیز به توافق نرسید. هنگام تصمیم‌گیری همیشه اختلاف‌نظر وجود دارد. تنوع گزینه‌ها و نکات منفی هریک از آنها می‌تواند کار را دشوار کند. تصمیمات دشوار افراد را آسیب‌پذیر می‌کنند و وقتی استرس داریم، تصمیم‌گیری دشوارتر هم می‌شود.

تصمیم‌گیری‌ها بر سلامت کلی رابطه اثر می‌گذارند. هر تصمیم مشترک موفق شما را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند و موجب می‌شود نیازهای طرف مقابل را برابر یا حتی مهم‌تر از نیازهای خودتان در نظر بگیرید. وقتی طوری عمل می‌کنید که انگار نیازهای طرف مقابل نیازهای خود شماست و به احساسات او اهمیت می‌دهید، به تکامل‌یافته‌ترین و پایدارترین سطح رابطه دست می‌یابید.



عوامل تأثیرگذار بر تصمیم‌گیری

۱. اعتماد به نفس

اگر اعتماد به نفس مناسبی داشته باشید، از عقیده‌تان دفاع می‌کنید و روی تصمیم نهایی اثر می‌گذارید. به عبارت دیگر، افرادی با اعتماد به نفس بالا نقش فعالی در تصمیم‌گیری‌ها دارند، ولی افراد متزلزل تسلیم گفته‌ها و تصمیمات طرف مقابل می‌شوند. اعتماد به نفس موجب می‌شود که به دلیل ترس از پذیرفته‌نشده، سکوت نکنید و فعال باشید. افراد متزلزل معمولاً مطیع بوده و اراده‌ای از خود ندارند بنابراین به دنبال جلب رضایت دیگران هستند.

۲. جایگاه طرف مقابل در زندگی شما

یکی از جنبه‌های مهم تصمیم‌گیری مشترک جایگاهی است که فرد مقابل در زندگی و آینده شما دارد. وقتی به مسائل چنین نگاهی داشته باشید، فرایند تصمیم‌گیری بیشتر مبتنی بر آینده خواهد بود تا حال. پتانسیلی که در شریک زندگی‌تان برای همراهی با شما در مسیر جدید می‌بینید، نقش بسیار مهمی دارد. این پتانسیل می‌تواند مربوط به فرزندان، ازدواج یا زندگی مشترک باشد. بنابراین تصمیم‌گیری در رابطه شما بیشتر بر اساس پیش‌بینی‌های آینده است تا واقعیت زندگی‌ای که اکنون با شریک زندگی‌تان دارید.

۳. مهارت‌های ارتباطی

داشتن مهارت‌های ارتباطی قوی برای بیان ترس‌ها، تردیدها، امیدها و خواسته‌ها ضروری است. بیان شفاهی چیزهایی که به ذهنتان می‌رسد و می‌تواند به فرایند فکری قبل از تصمیم‌گیری

کمک کند، سازنده است.

مجبور نیستید هر چیزی را که در فکرتان است بر زبان بیاورید، ولی باید هر چیزی را که می‌گویید درباره‌اش فکر کرده باشید و احساس واقعی شما باشد. در غیر این صورت، تنها چیزی که به دست می‌آورید ارتباط نامشخصی است که در آن امکان تفسیرهای متفاوتی وجود دارد و می‌تواند برای هر رابطه‌ای خطرناک باشد. علاوه بر این، شریک زندگی شما باید بتواند منظورتان و آنچه را که می‌خواهید بگوید درک کند. او باید بفهمد چرا چیزی که می‌گویید برایتان مهم است. در این حالت، ارتباط غیرکلامی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند.

باید آنچه می‌گویید با هر چیز دیگری که بیان می‌کنید، هماهنگ باشد. هرگونه ناهماهنگی می‌تواند موجب سوء تفاهم شود.



سه اصل مهم در تصمیم‌گیری مشترک

۱. **برقراری ارتباط مؤثر:** دیدگاه یکدیگر را درک کنید. طرف مقابلتان مسائل را چگونه می‌بیند؟ بگذارید به شما بگوید که مسئله را چگونه می‌بیند و به نظرش چه چیزی درست است. طوری رفتار کنید که حس کند گفته‌هایش ارزشمندند و روی تصمیمی که می‌گیرید تأثیر می‌گذارند.

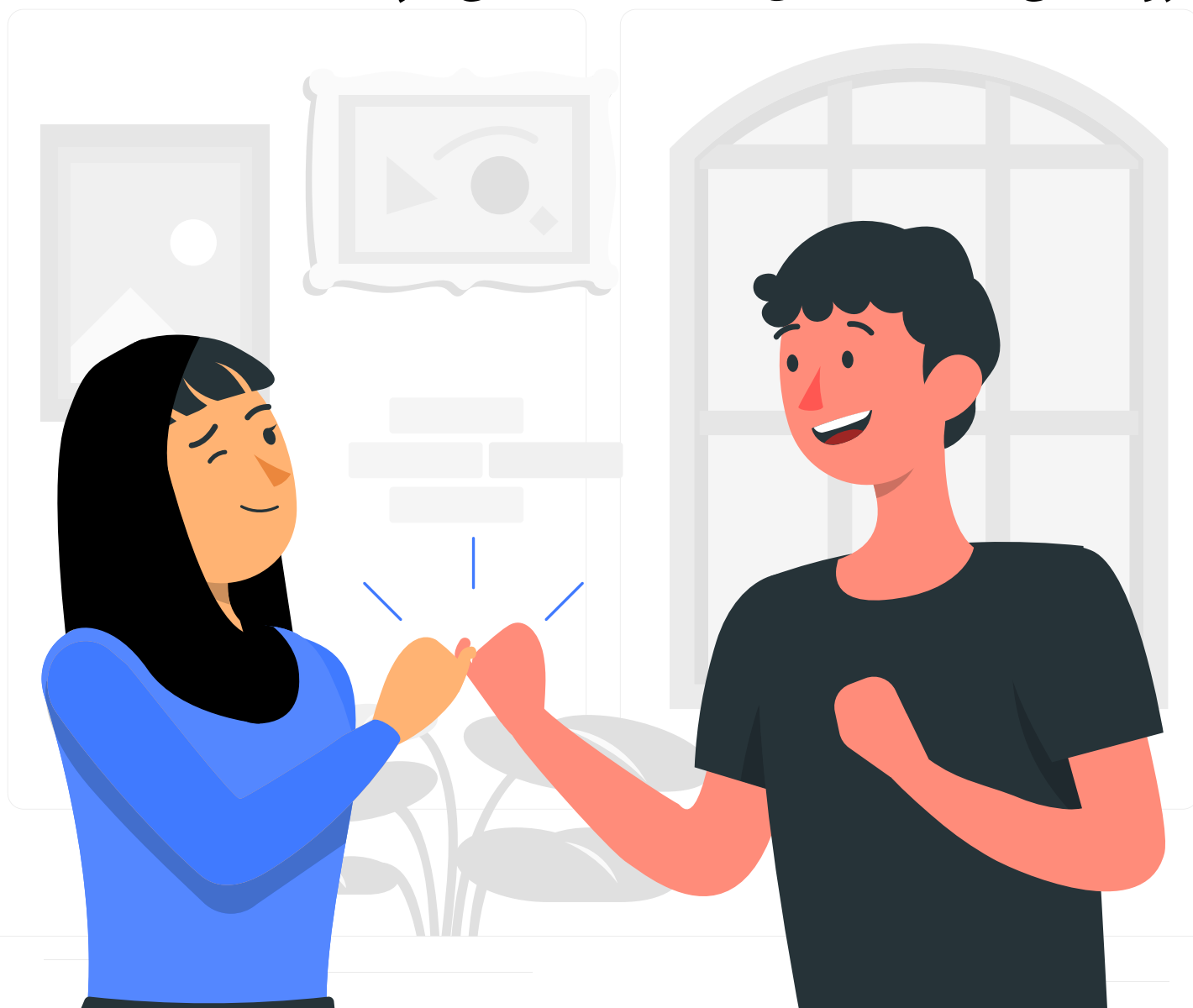
۲. **ادای احترام:** وقتی شریک زندگی‌تان درباره زندگی خودش تصمیمی می‌گیرد، آشکارا و از صمیم قلب به تصمیم او احترام بگذارید و اجازه دهید که با موفقیت یا شکست ناشی از تصمیمش روبه‌رو شود.

۳. **ایجاد اعتماد:** هنگام تصمیم‌گیری خود باید به‌طور مداوم به شریک خود نشان دهید که می‌توانید به‌تنهایی تصمیمات خوبی بگیرید. این چیزی نیست که هرچند وقت یک‌بار انجام بدهید و زندگی خود بر مبنای «هر از گاهی» شکل بدهید. بلکه کاری است که شما به‌طور مداوم انجام می‌دهید و تغییری پایدار ایجاد می‌کند. تا زمانی که هر دو با یکدیگر ارتباط برقرار کنید، به یکدیگر احترام بگذارید و به صورت فردی تصمیمات قابل اعتماد بگیرید، رابطه شما قوی‌تر و شکوفا خواهد شد.

شکل‌گیری ارتباط و اعتماد در تصمیم‌گیری‌های

ارتباط و اعتماد به‌سادگی اتفاق نمی‌افتد. اگر زوجینی که بیش از حد تصمیمات یک‌جانبه می‌گیرند نتوانند مسیر خود را اصلاح کنند، ازدواج خود را به پایان نزدیک کرده و نمی‌توانند آن را نجات بدهند. تصمیم‌گیری در روابط برای سلامت کلی شراکت در زندگی بسیار مهم است. هر تصمیمی را که به‌عنوان یک زوج بتوانید با موفقیت به انجام برسانید شما را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند. ارتباط را عمیق‌تر کرده و سطح اعتمادی را که در یکدیگر به دنبال آن هستید افزایش می‌دهد.

تصمیم‌گیری مشترک باعث می‌شود نیازهای یکدیگر را برابر نیازهای خود قرار دهید. وقتی شروع به کار می‌کنید که انگار نیازهای شریک متعلق به خود شما است و بخشی از مسئولیت احساسات او را بر عهده می‌گیرید. این تکامل یافته‌ترین و پایدارترین سطح یک رابطه است و جایی است که زوجین باید تلاش کنند تا به آن برسند.



وقتی تصمیم‌گیری مشترک نباشد

تصمیم‌گیری یک‌طرفه سریع واکنش طرف مقابل را برمی‌انگیزد و از رنجشی جزئی، دریایی متلاطم می‌سازد.

خشم: اگر تصمیم‌گیری توسط شخصی صورت گیرد که در جر و بحث‌ها و مشاجرات قوی‌تر است و دست پیش را می‌گیرد، خشم طرف مقابل به راحتی برانگیخته می‌شود. تصمیمات تحمیلی معمولاً مشاجرات بعدی را با خود یدک می‌کشند و به تصمیمات دیگری منجر می‌شوند که هیچ‌یک از شما راضی نخواهد کرد.

افسردگی: اگر یکی از شما تصمیمی بگیرد که در آن خواسته‌های طرف مقابل را در نظر نگیرد و طرف مقابل هم سکوت اختیار و از تصمیمات پیروی کند، بعد از مدتی فرد تابع دچار افسردگی خواهد شد.

اضطراب: بلا تکلیف گذاشتن مسائل مهم اضطراب ایجاد می‌کند. اگر از ترس جر و بحث یا درگیری‌های ناخواسته مسئله مهمی را بلا تکلیف بگذارید و با آن روبه رو نشوید، تنش و نگرانی بر خانواده‌ی شما سایه می‌افکند. علاوه بر آن به تعویق انداختن حل مشکلات گاه اوضاع را وخیم‌تر می‌سازد.

وسواس فکری- عملی و اعتیاد: گاه یک یا هر دو طرف، برای فرار از مشکلات احتمالی، به رفتارهای دیگری گرایش می‌یابد؛ مانند پر خوری، کم خوری، مواد مخدر یا افکار مربوط به ترس از بیماری. اما این رفتارها نه تنها مشکلی را حل نمی‌کنند، بلکه مشکلی هم به مشکلات قبلی اضافه می‌کنند.

روش‌های تصمیم‌گیری در زندگی مشترک



وقتی همیشه تصمیمات خود را به تنهایی گرفته‌اید سخت است که مجبور باشید به‌طور دائم با مشورت شخص دیگری تصمیم‌گیری کنید. اما این همان چیزی است که شما در یک رابطه، به‌خصوص روابط طولانی‌مدت و زمانی که باهم زندگی می‌کنید اتفاق می‌افتد. حتی تصمیمات نسبتاً کوچک مانند اینکه امشب بیرون بروید، کاشی حمام را چه رنگی انتخاب کنید یا زمان و مکان تعطیلات، ممکن است با مشکلاتی همراه شود. به‌ویژه اگر سلیقه شما بسیار مشابه نباشد. دو مبنای اصلی برای تصمیم‌گیری وجود دارد:

اول دلیل یا منطق، جایی که شما آگاهانه از حقایق پیش روی خود و دانش قبلی خود استفاده می‌کنید و با استفاده از آن شواهد تصمیم می‌گیرید.

دوم شهود یا احساس درونی، جایی که تصمیم شما باید «احساس درستی داشته باشد». شهود در واقع ترکیبی از تجربیات قبلی و ارزش‌های شماست و بنابراین ابزار ارزشمندی است.

حل و فصل اختلافات و اتخاذ تصمیمات در زندگی مشترک گام نخست فرایند است. زوجین وقتی سعی می‌کنند تصمیم مشترکی بگیرند جایگزینی برای صحبت کردن درباره مسائل موجود پیدا نمی‌کنند. این به این معنی است که صرفاً در تلاش برای تفهیم منظور و خواست خود هستند. حال آنکه شیوه درست این است که هم دیدگاه خود را توضیح دهند و هم به نظرات شریک زندگی خود گوش بدهند.

۱. به‌کارگیری عقل و شهود

یکی از راه‌های بهبود تصمیم‌گیری مشترک این است که کنار هم بنشینید و هم عقل و هم شهود خود را برای مشکل به کار ببرید. با مرور واقعیت‌ها شروع کنید. با تمرکز بر مسئله به این فکر کنید که اوضاع به کدام سمت و سو پیش می‌رود؟ آیا پاسخ واضحی برای ابهامات موجود وجود دارد یا شرایط دقیق‌تری برای تعیین راه‌حل موجود است؟ وقتی به یک پاسخ منطقی نرسیدید یا به نقطه‌ای رسیدید که پاسخ واضحی وجود ندارد با شهود خود مسئله را بررسی کنید. برداشت‌های ذهنی و حسی به شما می‌گویند که چه کاری انجام بدهید. از خود بپرسید چرا و آماده بررسی آنچه در پشت این احساس است باشید. اگر هنوز اختلاف نظر وجود دارد، در صورت لزوم مصالحه کنید و سعی کنید به نقطه میانی برسید که هر دو آماده پذیرش آن باشید.

۲. شکل‌دهی فرایند و چارچوب

این مرحله یک ساختار پیچیده‌تر دارد که ممکن است به‌ویژه برای زمانی مفید باشد که برای مدتی در تصمیم‌گیری باهم مشکل داشته‌اید. چارچوبی مانند چارچوب تصمیم‌گیری بر مبنای پیش‌فرض‌ها است. این یک فرآیند گام به گام برای تصمیم‌گیری فراهم می‌کند. اما کار در یک فرآیند روش خوبی برای اطمینان از این است که به همه چیز فکر کرده‌اید و به شما کمک می‌کند تا با نتیجه راحت‌تر باشید. در نهایت، اگر هنوز نمی‌توانید تصمیم بگیرید، پاسخ پیش فرض معمولاً مطابق با وضعیت موجود خواهد بود. این امر به‌ویژه برای تصمیم‌گیری‌های مهم مانند خانه‌تکانی، ازدواج، بچه‌دار شدن و غیره مهم است. ممکن است کمی احساس ناراحتی ایجاد کند به خصوص اگر شما آن شریکی بودید که می‌خواستید تغییر را ایجاد کنید. در نهایت باید بدانید که نمی‌توانید شخص دیگری را مجبور کنید چنین تصمیمی را بپذیرد.

۳. پرسشگری درباره ارزش‌ها

اگر متوجه شوید که شما دو نفر چیزهای بسیار متفاوتی می‌خواهید و اهداف مجزایی را دنبال می‌کنید، اوضاع می‌تواند برای تصمیم‌گیری مشترک بسیار دشوار شود. به عنوان مثال، اگر یکی از شما خواهان بچه‌دار شدن و دیگری احساس کند که آمادگی این کار را ندارد یا هرگز نخواهد که پدر یا مادر شود، احساس می‌کنید که اساس رابطه شما در حال به چالش کشیده شدن است و ارزش‌های شما زیر سؤال می‌رود. در آخرین تحلیل برای نتیجه‌گیری و تصمیم گرفتن، شرایط شما را مجبور به تصمیم‌گیری‌های دیگری می‌کند؛ مانند اینکه آیا می‌خواهید زندگی مشترکتان ادامه یابد یا چیزهای دیگر مهم‌تر هستند.

۴. تصمیم‌گیری موفق در زندگی مشترک (تصمیم‌گیری، مذاکره و متقاعدسازی):

در چه مرحله‌ای یک تصمیم مشترک به یک مذاکره و یا موضوع متقاعدسازی تبدیل می‌شود؟ این سه بسیار نزدیک به هم و مرتبط هستند و حتی ممکن است یک موضوع واحد قابل درک باشند. اتخاذ تصمیم مشترک یک نفر ممکن است نوعی مذاکره برای شخص دیگر باشد. واقعاً مهم نیست اسمش را چه می‌گذارید. نکته این است که راهی برای تصمیم‌گیری باهم پیدا کنید، چه از طریق یک فرآیند مذاکره و چه با استفاده از چارچوب تصمیم‌گیری یکسان. به هر حال هر دوی شما باید آن‌ها را در نظر بگیرید. بنابراین اگر می‌خواهید پایه‌ای برای یک رابطه بلندمدت در زندگی مشترک ایجاد کنید باید باهم روی ساختن آن کار کنید.



چند پیشنهاد برای تصمیم‌گیری موفق

تصمیم‌گیری به عنوان یک زوج، از مراحل اولیه آشنایی به بعد و همچنین در ازدواج، جایی که مسائل مهم‌تر و بیشتری برای تصمیم‌گیری مشترک وجود دارد، مهم است. تصمیم‌گیری می‌تواند انرژی زیادی بگیرد. اگر فرآیند تصمیم‌گیری به خوبی مدیریت نشود، حتی می‌تواند منجر به خستگی یا اضطراب شود. بار تصمیم‌گیری در مورد یک موضوع گاهی بیش از دیگری به دوش یکی از زوجین می‌افتد که آن را تا جایی که به یک تصمیم یک‌جانبه تبدیل شود گسترش می‌دهد.

تعارضات ممکن است به دلیل دیدگاه‌های مختلف ایجاد شود. یکی از زوجین یا دیگری تحت تأثیر شرایط قرار می‌گیرد یا با ترس از عواقب تصمیم احساسات ناخوشایند نظیر فلج شدن می‌کند. چند مرحله ساده وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا در مسیر درستی در تصمیم‌گیری مشترک به موفقیت برسید.

۱. تشخیص مسئله

ابتدا تمام حقایق مرتبط با تصمیم خود را جمع‌آوری کنید. اطلاعات موجود را بخوانید، سؤال بپرسید و با دیگران مشورت کنید. گاهی اوقات تجربیات دیگران می‌تواند اطلاعاتی را ارائه دهد که ممکن است قبلاً به آن توجه نکرده باشید. سعی کنید فقط با کسانی صحبت نکنید که از دیدگاه شما حمایت می‌کنند. افرادی را انتخاب کنید که در مورد موضوع مورد نظر آگاه باشند و بتوانند دیدگاهی عینی به شما ارائه دهند نکات منفی را نیز برجسته کنند.

۲. توجه به عواقب تصمیم‌گیری

همان‌طور که مزایا و معایب هر گزینه را در نظر می‌گیرید به احساسات و نگرانی‌های یکدیگر توجه کنید. اینکه عواقب تصمیم چگونه بر دیگران، به ویژه آسیب‌پذیرترین افراد خانواده تأثیر می‌گذارد؟ آیا گزینه‌هایی وجود دارند که به دلیل اینکه به شما احساس آرامش و امید می‌دهند برجسته باشند؟ آیا برخی احساس اضطراب یا ناامیدی را القا می‌کنند؟ به خاطر داشته باشید که احساساتی مانند آرامش، آزادی و شادی شاخص‌هایی هستند که شما را به انتخاب درست نزدیک‌تر می‌کنند. این احساسات را بررسی کنید تا دریابید که آیا این احساسات ناشی از تمایلات خودخواهانه، ترس از آنچه دیگران ممکن است فکر کنند می‌باشد یا تمایل واقعی برای انجام کارهای خوب هستند. به احتمال زیاد تصمیم درست در همان لحظه گرفته نخواهد شد اما شروع خوبی به عنوان یک تمرین شخصی و مشترک خواهد بود. در دنیای شتاب‌زده امروزی نه تنها جمع‌آوری اطلاعات بلکه توانایی به‌کارگیری این عمل متفکرانه نیز ارزش زیادی دارد.

۳. تعیین محدودیت‌های زمانی

اگر پس از کمی فکر کردن، گزینه روشنی پیدا نشد، می‌توانید به تمرینات پیش‌فرض استناد کنید. تصور کنید که دوست صمیمی شما با همین موقعیت به شما مراجعه می‌کند. چه توصیه‌ای به او می‌کنید؟ یک چارچوب زمانی تعیین کنید که در آن تصمیم خود

را بگیرید. در تصمیم‌گیری‌های مهم عجله نکنید اما به تعویق هم نیندازید. تعیین یک‌زمان ثابت و یک روز خاص برای تصمیم‌گیری ضروری است. گاهی اوقات همه‌چیز روشن نمی‌شود و شما نمی‌توانید همه موارد احتمالی را در نظر بگیرید. شما باید حدی تعیین کنید و آگاه باشید نمی‌توانید همه‌چیز را کنترل کنید. در غیر این صورت در نهایت زمان گران‌بهای خود را در انتظار شفافیت بیشتر تلف کرده و در دایره‌ای تکراری دور می‌زنید که به جایی نمی‌رسد. وقتی تاریخ تعیین شده فرا رسید، قاطعانه بر اساس تشخیص خود تصمیم بگیرید و جلو بروید.

۴. پذیرش مسئولیت مشترک

مسئولیت تصمیماتی که به‌عنوان یک زوج می‌گیرید را بپذیرید. در غیر این صورت تنش یا عصبانیت به وجود می‌آید و می‌تواند بر روابط شما تأثیر منفی بگذارد. شما افراد منحصر به فرد با نیازها و خواسته‌های متفاوت هستید. بنابراین همیشه در مورد هر تصمیمی توافق نخواهید داشت. این بدان معنی است که هر از گاهی مجبور خواهید بود به یکدیگر مصالحه کنید و به یکدیگر اعتماد کنید. هر یک از شما باید این سؤال را از خود بپرسید که آیا این تصمیم برای ما بهترین است یا فقط برای من؟ مهم است که در طول این فرآیند به دنبال تمرکز بر درک متقابل و اتحاد در رابطه خود باشید. صرف نظر از نتیجه، فرآیند تصمیم‌گیری در نهایت باید به ایجاد یک رابطه حمایتی و محبت‌آمیز منجر شود.

۵. ارزیابی مجدد

هر از چند گاهی تصمیمات مهم گذشته خود را ارزیابی کنید و اگر تصمیمی گرفته‌اید که برای یکی یا هر دوی شما خوب نبوده، از اعتراف به آن نترسید. همچنین فرآیندهای تصمیم‌گیری گذشته خود را مرور کنید. این به شما می‌آموزد که چه چیزی کار می‌کند و چه چیزی جواب نمی‌دهد. نقاط قوت و ضعف شما در طول فرآیند چه بوده است و چه چیزی می‌توانید از آن‌ها بیاموزید. بسیاری از زوجها در دام احساس غرور یا ترس از اشتباه کردن گرفتار می‌شوند. بنابراین آن‌ها نمی‌پذیرند که تصمیم آن‌ها بهترین تصمیم نبوده و نیاز به بررسی مجدد دارد. لجاجت آن‌ها را از حرکت به جلو باز می‌دارد. به خاطر داشته باشید که اگر تصمیمی با صراحت، صداقت و اعتماد گرفته شده باشد، می‌توان همه چیز را اصلاح کرد.

۶. تحقیق کنید

برای تصمیم‌گیری درست نباید فقط بر اعتقادات خود تکیه کنیم و باید از داده‌ها و اطلاعات نیز استفاده کنیم. مثلاً فرض کنید فرزند ۸ ساله شما می‌خواهد به اردوی تابستانی برود و یکی از شما فکر می‌کند که رفتن به اردو در ۸ سالگی اشکالی ندارد، ولی دیگری عقیده دارد که ۸ سال سن بسیار کمی است. در این شرایط می‌توانید با والدین سایر کودکان صحبت کنید، تحقیق کنید یا حتی قبل از تصمیم‌گیری درباره این مسئله با روان‌شناس کودک مشورت کنید.

سخن آخر

تصمیم‌گیری در روابط یک آزمون و ابزار سنجش عالی برای تعیین سلامت رابطه مشترک شماست که می‌تواند باعث ایجاد یا شکست یک زندگی شود. در نهایت تصمیمات شخصی که شما می‌گیرید تعیین می‌کند که چه کسی با چه حد از توانایی هستید. تصمیم‌ها تفاوت بین موفقیت و شکست را مشخص می‌کنند. تصمیم‌گیری در تعیین اینکه شما در روابط خصوصی خود چگونه فردی است به‌اندازه‌ای مهم است که حتی منجر به موفقیت و شکست رابطه شما می‌شود. فراموش نکنید که دو طرف باید عوامل خارجی تأثیرگذار بر تصمیم‌گیری مشترک را محدود کنند. اولویت شما باید احساس رضایت خودتان و شریک زندگی‌تان باشد. جلب رضایت دیگران اهمیت کمتری دارد. به‌علاوه تصمیم‌گیری باید فرایندی مشترک باشد. هرچه بیشتر این را تمرین کنید، رابطه طولانی‌تر و رضایت‌بخش‌تری خواهید داشت. همه افراد مجبورند با شریک زندگی خود لحظات سختی را تجربه کنند و وقتی این اتفاق افتاد این شعار ساده را به‌خاطر بسپارید: من به تصمیمات شما احترام می‌گذارم. من در تصمیم‌گیری‌هایم قابل اعتماد هستم و از طریق تصمیماتی که می‌گیریم ارتباط برقرار می‌کنم.» زمانی که پایه و اساس یک رابطه بر پایه‌های ارتباط، احترام و اعتماد بنا شده باشد، قطعاً موفقیت حاصل خواهد شد.



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت:اول

ماهنامه خشت:اول شماره بیستم Khesht-Aval
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

مدیرمسئول: دکتر ابراهیم نعیمی

سردبیر: دکتر زهره عزیزی

نویسنده: الهام فرحبخش

اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی

دکتر زهره عزیزی

دکتر مریم معادی اصفهان

دکتر معصومه زیبایی نژاد

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: پاییز ۱۴۰۱

تیراژ: الکترونیکی