

پیام منتشرآور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

شماره ۱۸۵ | سال هفدهم | شهریور ۱۳۹۶

ویژنامه دانشجویان خوابگاهی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



شماره مقاله
۹۶۰۶۰۱

سخن نخست

به خوابگاه خوش آمدید...

دانشگاه یعنی فرصت آشنا شدن با انسان‌هایی از جنسیت متفاوت، قومیت مختلف، سبک‌های زندگی متنوع و مملو از تازگی‌ها و ناشناخته‌ها. در هر صورت امیدواریم با استعانت از ذات احدیت و بهره‌گیری از خدمات واحدهای مختلف دانشگاهی از جمله مراکز مشاوره دانشجویی، ضمن توفیق در وظایف تحصیلی، آمادگی لازم را جهت ایفای نقش یک متخصص سالم، توانا، خلاق و موثر کسب نموده و بتوانید در حین و بعد از تحصیل رشد همه‌جانبه‌ای یافته، از زندگی لذت برده و زمینه رشد و لذت بردن از زندگی را برای خود و دیگران فراهم آورید.

خوشحالیم سعی و تلاش خستگی‌ناپذیرتان به ثمر نشسته است. مقدم شما را در دانشگاه، مهد علم و اندیشه، ارج نهاده، ورودتان را به زندگی دانشجویی گرامی می‌داریم. اگر چه ممکن است برخی از انتظارات شما به وقوع نپیوندد و تصویری که از دانشگاه در ذهن خود ساخته‌اید، با آنچه تجربه می‌کنید متفاوت باشد، اما واقعیات موجود، این فکر شما را که دانشگاه محیط کاملاً متفاوتی از دبیرستان است تایید خواهد کرد. این تفاوت‌ها تنها اختلاف در کمیت و کیفیت دروس و نحوه آرایه آنها نیست. آنچه دانشگاه را متمایز می‌سازد تلاقی اندیشه‌ها، سلیقه‌ها و تجارب مختلف است.

”



سازگاری با خوابگاه

چالش های دانشجویان غیر بومی

یکی از جنبه های مهم سازگاری با زندگی دانشجویی، مواجه شدن با تعداد زیادی افراد جدید است. ترک خانواده و دوستان قدیم ممکن است ناراحت کننده باشد ولی شما تنها نیستید و بیشتر افرادی که هم خوابگاه شما هستند، چنین شرایطی دارند. به خاطر داشته باشید که بسیاری از دوستی های شما در خوابگاه شکل خواهد گرفت و چه بسا بهترین دوستانتان در سال های آینده از همین افراد باشند.

برای آنکه سریع تر با فضای خوابگاه و افراد جدید آشنا شوید می توانید در فعالیتهایی که در فضاهای عمومی خوابگاه برگزار می شود، شرکت کنید، به این ترتیب افراد جدیدی را به جز هم اتاقی ها و هم طبقه ای هایتان ملاقات می کنید. فقط به خاطر داشته باشید کمی منعطف بودن، گشاده رویی و مشارکت در برنامه های عمومی گام های موثری در ایجاد ارتباط با سایرین است.

پیشنهاد می کنیم با هم اتاقی تان ارتباط برقرار کنید تا بفهمید آوردن چه اقلامی را او به عهده خواهد گرفت.

شروع دانشگاه در شهری غیر از زادگاه خود، تجربه متفاوتی است، برای بعضی سخت، برخی چالش برانگیز و برای دسته ای حتی جذاب است. با توجه به ویژگی های شخصیتی افراد، نوع ارتباطات خانوادگی و دوستانه، طرز نگرش هر فرد، نوع انتظارات، ویژگی های زادگاه و نیز ویژگی های شهر مقصد، این تجربه از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

با همه تفاوت هایی که در این تجربه وجود دارد، برای بیشتر افراد مسائل مشترکی به وجود می آید که چنانچه با آنها پیشاپیش آشنا بوده و راهکارهای مناسب را بدانند، این راه، هموارتر می گردد و بسیاری از سختی ها مدیریت می شود.

در این ویژه نامه ابتدا به مسائل مشترک دانشجویان غیر بومی می پردازیم و سپس چند موضوع کلی ولی مهم را مورد بحث قرار می دهیم. لطفا با ما همراه شوید:

۳. نحوه خرید و پرداخت مخارج مشترک

باید مشخص کنید که چه کسی و به چه صورت مسئولیت برآورد هزینه‌ها و خریدها را بر عهده بگیرد، نحوه برخورد با تأخیر در پرداخت هزینه‌ها از سوی یکی از اعضا چگونه باید باشد، آیا همه اعضا توانایی پرداخت سهم هزینه خود را دارند؟ تقسیم هزینه‌ها به چه صورتی باید باشد؟ و ...

۴. زمان مطالعه

باید اوقاتی از روز را برای مطالعه اختصاص دهید و بر سر این موضوع با هم‌اتاقی‌هایتان به توافق برسید. اینکه در چه شرایطی قادر به مطالعه هستید؟ آیا با سروصدای اندک می‌توانید به مطالعه بپردازید؟ آیا هنگام مطالعه شما دیگران می‌توانند رادیو گوش کنند، تلویزیون تماشا کنند و یا با هم صحبت کنند؟ و ... چه عواملی موجب پرت شدن حواستان می‌شود؟

۵. زمان خوابیدن و بیدار شدن

الگوی نامنظم خواب به مثابه یکی از علت‌های اساسی خستگی دانشجویان به شمار می‌رود و یکی از علل این بی‌نظمی ممکن است عدم توافق بر سر این مسئله بین اعضای یک اتاق باشد. پس بهتر است محدوده زمانی خاصی را برای خوابیدن یا بیدار شدن مشخص کنید.

مواردی که نیاز به توافق دارد

۱. فضای اتاق و جایگاه هر یک از افراد

بهتر است فضاهای مشترک اتاق را مشخص کنید و چگونگی استفاده از آنها را نیز با توافق یکدیگر تعیین نمایید. از طرفی در مورد تخت، کمد و فضاهای شخصی نیز به توافق برسید.

۲. لوازم مشترک و لوازم شخصی

به لحاظ زندگی مشترک ممکن است مجبور به تهیه لوازمی بشوید که برای آشپزی (مثل قابلمه، ماهی‌تابه و ...) نظافت اتاق و لباس‌ها و غیره مورد نیاز باشند، اما باید مشخص شود که کدام وسایل شخصی و کدام عمومی هستند و در چه صورتی دیگران اجازه استفاده از آنها را دارا هستند (مثل صابون، حوله، مواد شوینده، ظروف، ماشین ریش تراش و ...)

۶. پذیرش میهمان

مسلماً بسیار پیش خواهد آمد که میهمان‌هایی را به اتاق‌تان دعوت کنید و یا این کار از سوی هم اتاقی‌هایتان صورت گیرد. ممکن است به لحاظ پذیرش میهمان اعضای دیگر مجبور به تغییر فعالیت‌های جاری خود شوند، متحمل هزینه یا صرف وقت شوند و از مطالعه و امور دیگر عقب بیفتند. لذا بهتر است در مورد نحوه پذیرش، روزها و ساعت آمدن میهمان در موقعیت‌های خاص نظیر دوره امتحانات به توافق برسید.

۷. نظافت و نظم و ترتیب

در مورد معیارهای پاکیزگی با یکدیگر به گفتگو بنشینید و مسئولیت تمیز کردن اتاق را بین خود تقسیم کنید. مشخص کنید در صورت نبودن یکی از اعضاء یا سرباز زدن وی از مسئولیتش چه کار باید کرد. وقتی اسباب و اثاثیه مرتب، منظم و تمیز باشد، افراد با تمرکز و کارایی بیشتری به کار می‌پردازند. با انضباط می‌توان از وقت و عمر خود استفاده بهتری کرد و به طور کلی، محیط مرتب و تمیز باعث راحتی و آرامش بیشتری می‌شود.

۸. تلفن‌ها و پیام‌ها

باید مشخص کنید که چه کسانی با شما تماس می‌گیرند یا خواهند گرفت و در صورت نبودن شما چه کسی صلاحیت دریافت پیام‌های مربوط به شما را دارد و چگونه.

۹. امنیت

باید مشخص شود که چه کسانی حق داشتن کلید اتاق را دارند، چه مواقعی درب اتاق باید قفل باشد، کمد شخصی به چه شکلی باید محافظت شود.

۱۰. برخی عادات شخصی

برخی عادات خاص در مورد نحوه خوردن و خوراک، رفت و آمد، خوابیدن، گوش کردن به موسیقی‌های خاص با صدای بلند و عادات دیگر به نوعی تجاوز به حقوق دیگران است. لذا بهتر است در مورد این موارد صحبت کنید و به توافق برسید.

معاشرت با هم اتاقی

آداب معاشرت با هم اتاقی را بیشتر بشناسیم

رفتار محترمانه و مؤدبانه داشته باشید

در هر شرایطی مؤدب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتماً با هم اتاقی خود دوست صمیمی شوید، فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید.

اطراف خود را تمیز نگه دارید

اگرچه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی‌اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی محسوب می‌شود. حتماً لباس‌های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و دور ریختنی را جمع‌آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می‌کنید و جمع و جور کردن یک اتاق وقت چندانی از شما نمی‌گیرد.

مزاحم هم اتاقی خود نشوید

خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است. پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده‌اید و هم اتاقی شما خواب است و یا در ساعات خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

زندگی در اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند فرد کاملاً غریبه کار آسانی نیست و مهارت‌های خاصی لازم دارد. مهارت‌هایی که می‌تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارتند از: مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان‌های منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط موثر و... در کنار این مهارت‌ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی یکی از ضروری‌ترین آموزش‌های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.



به این نکات توجه فرمایید

به وسایل هم‌اتاقی خود آسیب نرسانید

تا جای امکان مراقب وسایل هم‌اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید و یا آسیبی به وسیله‌ای زدید معذرت‌خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیاوردن و انکار کردن مسئله می‌تواند موجب تعارض شود.

وقتی هم‌اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید

به نیاز هم‌اتاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن را عمل می‌کنید رفتاری گستاخانه داشته‌اید. وقتی هم‌اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را با دوستتان در جای دیگری انجام دهید، اگر می‌خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست، با گوشی (هدفن) این کار را انجام دهید.

هرگز هم‌اتاقی خود را دست نیندازید و تحقیر نکنید

شوخی با رعایت ادب و به طور مختصر، قابل قبول است، بخصوص وقتی بین دو دوست باشد، اما عقایدتان را درباره کارها و یا رفتارهای متناقض هم‌اتاقی‌تان برای خودتان نگاه دارید. شوخی کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات دیگران دور از اخلاق است. بنابراین تلاش کنید که هم‌اتاقی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می‌تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش‌آهنگ و موزون سازد.

درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید

البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی خارج از خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتفاق در انحصار شما به تنهایی نیست. اگر دوستان می‌خواهد ساعات زیادی را در آنجا بماند، حتماً از هم‌اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم‌اتاقی‌تان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم‌اتاقی خود مؤدب و خوشرو باشید.

کاری که موجب ناخشنودی هم‌اتاقی‌تان می‌شود انجام ندهید

گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادت‌های آزاردهنده هم‌اتاقی خود را به دوستان صمیمی‌تر خود بگوئید. اما هرگز این کار را نکنید، اگر این گفته‌ها به گوش هم‌اتاقی شما برسد (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می‌افتد)، قطعاً موجب آزرده‌گی، عصبانیت و کینه‌توزی خواهد شد. اگر مسئله‌ای با وی دارید، با خودش به طور مستقیم صحبت کنید اگرچه این راه‌حل کار ساده‌ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته‌تر و موثرتر از غیبت کردن است.

اسرار هم‌اتاقی‌تان را فاش نکنید

اگر هم‌اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته و یا شما به طور اتفاقی و به دلیل هم‌جواری زیاد، با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده‌اید، هرگز آن را فاش نکنید چرا که این عمل بسیار غیراخلاقی است و در طول زندگی خودتان نیز احتمالاً دچار آن خواهید شد.



تقسیم وظایف



یکی از موضوعات مهم در زندگی خوابگاهی تقسیم صحیح وظایف و مسئولیت هاست. بعضی افراد به دلیل خصوصیات شخصیتی خود همکاری زیادی دارند و برخی چنین نیستند. اگرچه ویژگی همکاری بسیار ارزشمند است ولی چنانچه به افراط بیانجامد، مسئله ایجاد می‌کند. چنانچه افراد فقط دهنده باشند و چیزی دریافت نکنند، به تدریج شکل رابطه از حالت سالم خود خارج می‌شود و مشکلات متعددی ایجاد می‌شود. با این مشکلات آشنا می‌شویم:



قبول مسئولیت‌ها و وظایف بیش از حد به تدریج باعث ایجاد خشم در فردی می‌شود که بیش از دیگران مسئولیت پذیرفته است. این فرد هم احساس اجحاف و درک نشدن از سوی دیگران دارد و هم از خودش عصبانی است که اجازه داده است دیگران از او سواستفاده کنند.

تقسیم ناعادلانه مسئولیت‌ها به تدریج موجب تیرگی روابط می‌شود. وقتی تعریف درستی از تقسیم مسئولیت‌ها وجود نداشته باشد و گفتگوی موثری در این خصوص صورت نگیرد افراد یا به جدل با هم می‌پردازند یا در سکوت خود از دیگری فاصله می‌گیرند که این هر دو منجر به تیرگی روابط و نهایتاً قطع ارتباط می‌گردد.



قبول کردن مسئولیت بیش از حد، باعث کناره‌گیری دیگران می‌شود. به عبارتی زمانی که یکی از هم‌اتاقی‌ها همه کارها را انجام دهد و بیش از سایرین قبول مسئولیت کند، به تدریج دیگران کنار می‌روند و به وضعیت جدید عادت می‌کنند و نوعی انتظار در آنها ایجاد می‌شود. این مسئله به‌ویژه برای افراد مسئولیت‌گریز و متوقع اتفاق می‌افتد.

قبول بیش از حد مسئولیت‌ها می‌تواند احساس تحت‌کنترل بودن در دیگران ایجاد کند. جالب است بدانید روی دیگر مسئولیت‌پذیری افراطی، می‌تواند کنترل دیگران باشد. بله تعجب نکنید، بعضی اوقات فردی که همه مسئولیت‌ها را برعهده می‌گیرد، به‌طور ناخواسته به دیگران این پیام را می‌دهد که من تسلط بیشتری برای انجام امور دارم یا شماها قادر به انجام این کار نیستید، طبیعتاً فردی که این پیام را می‌گیرد دچار ناراحتی می‌شود و به شکل‌های مختلفی ممکن است عکس‌العمل نشان دهد. بنابراین فرد مسئولیت‌پذیر افراد بی‌مسئولیت را بی‌مسئولیت‌تر می‌کنند و آنهایی را که مسئولیت‌پذیرند از خود می‌رنجانند. مثل هر کار دیگر و هر امر دیگر، تعادل را در مسئولیت‌پذیری رعایت کنید، نه در آن شیرجه بزنید و نه از آن فرار کنید!

چند مشکل متداول

مشکلات متداول در قالب پرسش و پاسخ

و اعتماد به نفس او روز به روز ضعیفتر شود. چنین عصبانیت‌هایی در بلندمدت باعث بهم‌خوردن و قطع شدن یا بیمار شدن ارتباطات می‌شود. در چنین مواردی توصیه می‌شود از مهارت قاطعیت استفاده کنید. لازم به ذکر است که قاطعیت نه پرخاشگری است که به حقوق دیگران لطمه زده شود و نه کمرویی است که فرد حق و حقوق خود را زیر پا بگذارد. توصیه آن است که وقتی مشاهده می‌کنید رفتاری که با شما می‌شود صحیح نیست و حق شما زیر پا گذاشته می‌شود از همان ابتدا رفتاری قاطعانه انجام دهید. برای آشنایی و آگاهی بیشتر از مهارت قاطعیت مطالب و کارگاه‌هایی که در این زمینه وجود دارد، دنبال کنید.

آن چیزی که مرا به شدت ناراحت می‌کند آن است که نتوانستم حرف‌های خودم را به هم اتاقی‌هایم بزنم و حالا احساس می‌کنم که خیلی دیر شده است. چون آنها به این کارهای من عادت کرده‌اند و از من انتظار دارند که این کارها را انجام دهم. من از این موضوع به شدت ناراحتم ولی از طرف دیگر به خودم می‌گویم خودم این کار را کردم و آنها را عادت دادم و حالا ناچارم همان مسیر را ادامه دهم. آیا چاره دیگری هم وجود دارد؟

مانند مورد قبل، شما هم از همان مشکل عدم قاطعیت رنج می‌برید. موضوع مهم دیگری که در مورد شما وجود دارد این است که تصور می‌کنید چون تا به حال چنین رفتاری داشته‌اید باید در آینده نیز ادامه بدهید و در عین حال که خود را

من ساکن خوابگاه هستم و با این که هم‌اتاقی‌های من خیلی ملایم و خوب هستند ولی نمی‌توانم بعضی از حرف‌هایم را به آنها بزنم. بعضی جاها خجالت می‌کشم که نظر خودم را به آنها بگویم. مثلاً چرا من باید همیشه ظرف‌ها را جمع کنم و مواردی از این قبیل. می‌دانم که اگر در این مورد با آنها حرف بزنم، حرفم را قبول می‌کنند ولی رویم نمی‌شود که در این موارد با آنها صحبت کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.



آن چه که شما مطرح می‌کنید یکی از مشکلات رایج جوانان است که در افراد بزرگتر هم دیده می‌شود. این چنین خجالت‌ها و کمرویی‌هایی ناشی از مشکل ضعف در قاطعیت (یا ضعف در ابراز وجود یا جرأت‌ورزی و جسارت‌ورزی) است. چنین برخوردهای کمروییانه‌ای نه تنها مشکل شما را حل نمی‌کند بلکه باعث می‌شود مشکل شما در طی زمان ادامه یافته و تشدید شود. یعنی زمانی که کسی از حق خود دفاع نمی‌کند و کاری را با آن که وظیفه و نوبت دیگران است انجام می‌دهد و این در طی زمان تکرار می‌شود، دیگران احساس می‌کنند که او اعتراضی به این وضع ندارد چون ابراز نارضایتی نمی‌کند. از سوی دیگر، فرد خجالتی که نمی‌تواند حرف خود را بزند از دیگران می‌رنجد که چرا وظایف خود را به دوش او انداخته‌اند. هنگامی که چنین وضعیتی در طی زمان ادامه پیدا می‌کند، رنجش‌های فرد کمرو از دیگران تبدیل به خشم و عصبانیت شدیدی می‌شود و از سوی دیگر، فرد کمرو از خودش که نمی‌تواند حرف بزند نیز عصبانی و عصبانی‌تر می‌شود و شروع به سرزنش خود می‌کند، این مسئله باعث می‌شود عزت نفس

من در دوران دبیرستان ارتباط‌های خوبی با دوستانم داشتم و از آن لذت می‌بردم. ما شباهت زیادی به هم داشتیم و اخلاق و رفتارمان بسیار شبیه به هم بود. ولی از زمانی که به دانشگاه آمده‌ام احساس می‌کنم این افراد خیلی با بچه‌های دبیرستان فرق می‌کنند. از خیلی جهات با یکدیگر فرق داریم. احساس می‌کنم نمی‌توانم با آنها دوست شوم. احساس می‌کنم از آنها خیلی دورم و انتظارم این است که گروهی مانند دوران دبیرستان داشته باشم. آیا این انتظار من اشتباه است؟



شما به نکته مهمی اشاره کردید و آن شباهت‌هایی است که بین افراد یک محله و منطقه یک شهر خاص وجود دارد. زندگی در یک شهر و منطقه‌ای از شهری خاص باعث ایجاد شباهت‌های زیادی می‌شود. ولی هنگامی که افراد مختلف از شهرها، استان‌ها و فرهنگ‌های مختلف در یک دانشگاه با یکدیگر درس می‌خوانند و یا در یک اتاق زندگی می‌کنند مسلم است که نمی‌توان چنین میزانی از شباهت را پیدا کرد. بنابراین، آنچه که شما با آن مواجه شده‌اید طبیعی است. به همین دلیل نمی‌توانید آن میزان از شباهت را در میان عده زیادی از دانشجویان پیدا کنید. با این حال در میان این عده، هستند افرادی که شباهت‌های زیادی با شما داشته باشند. هر چه میزان ارتباط اجتماعی و معاشرت‌های شما بیشتر باشد سریع‌تر می‌توانید با افراد مشابه خود آشنا شوید. نکته دیگر این که، آشنایی و ارتباط با مردم جدید، از شهرها، استان‌ها و مراکز مختلف کشور نیز تجربه بسیار زیبایی است که از این راه می‌توانید تجارب جدید داشته باشید و حتی دوستی‌های متفاوت و ارزشمند دیگری به دست بیاورید.



سرزنش می‌کنید، چاره دیگری برای خود نمی‌باید. این اشتباه است. شما هر زمان که متوجه اشتباه خود شدید و برخورد صحیح را آموختید، می‌توانید تغییر عقیده و رفتار بدهید. هر انسانی آزاد است که رفتار خود را تغییر دهد حتی اگر برای دیگران ناآشنا، غریب یا غیرمنتظره باشد. این حق شماست که تغییر عقیده و رفتار بدهید. به همین دلیل مجدداً توصیه می‌شود که مهارت قاطعیت را آموخته، در مورد آن تمرین کرده و در زندگی خود به کار ببندید. نکته مهم دیگر آن که سرزنش جز این که شما را ضعیف و ناتوان کند فایده دیگری ندارد. به همین دلیل بهتر است به جای آن که خود را سرزنش کنید به حل مشکل خود فکر کنید. اینکه چه کار کنید تا بتوانید ارتباط راحت‌تر و مستقیم‌تری با هم‌اتاقی‌های خود داشته باشید که هم شما و هم آنان به راحتی و بدون احساس‌های منفی کنار یکدیگر زندگی کنید.

هم‌اتاقی‌های من، بدون اجازه وسایل مرا برمی‌دارند، اتاق را مرتب نمی‌کنند، ظرف‌های نشسته را رها می‌کنند و از من انتظار دارند که کارهایشان را انجام دهم و این برای من بسیار آزار دهنده است. تصمیم گرفته‌ام که با آنها درگیر شوم. آیا این برخورد را تایید می‌کنید؟



حقیقت آن است که برخورد تند و درگیری با دیگران در ارتباطات اجتماعی جایی ندارد. اگر چه موقعیتی که شما از آن رنج می‌برید موقعیتی است که باعث عصبانیت و ناراحتی و رنجش می‌شود ولی به یاد داشته باشید که برخوردهای تند و ناشی از عصبانیت باعث مشکلات متعددی در ارتباط‌های اجتماعی شما می‌شود. به جای آن که با عصبانیت برخورد کنید باز هم توصیه آن است که از رفتار قاطعانه استفاده کنید. این برخورد به احتمال زیاد مشکل شما را حل می‌کند و بسیار سالم و موفقیت‌آمیز است.

دلتنگی برای خانه

طعم گس دوری و غربت‌زدگی

- تغییرات جسمانی و شکایات بدنی (خستگی مزمن و فقدان انرژی، نوسان اشتها و خواب، مشکلات گوارش، سردرد)
- تغییرات در الگوهای فکری و رفتاری (تمرکز، حافظه، تصمیم‌گیری و ...)
- تغییرات در احساسات و ادراکات (گریه‌های مکرر، کاهش یا فقدان لذت و انگیزه، احساس ناامیدی، احساس درماندگی)

زندگی دانشگاهی وقتی دور از خانه و خانواده آغاز می‌شود هیجان و اضطراب به همراه دارد. برخی سریعاً بر شرایط غلبه می‌کنند و خود را با آن تطبیق می‌دهند اما برای سایر افراد گذار از این مرحله کمی طولانی‌تر است و گاهی اوقات منجر به دلتنگی برای خانه می‌شود. از دست دادن آنچه که انسان با آن خو گرفته و احساس امنیت می‌کند حسرت و تاسف را در پی دارد. دور شدن از دوستان، خانواده، اتاق شخصی، کارهای روزانه، کوچه و محله و خلاصه هر آنچه بدن تعلق داشته، می‌تواند غم و اندوه به بار بیاورد. دلتنگی برای خانه با احساساتی چون افسردگی، اضطراب و گاهی افکار وسواسی توأم است. لازم به ذکر است هر کدام از این احساسات دارای علائمی می‌باشند که برخی از این علائم عبارتند از:

میزان دلتنگی افراد با یکدیگر متفاوت است و به عوامل ذیل بستگی دارد:

- **میزان دور بودن از خانه.** افرادی که تاکنون تجربه دور بودن از خانه را نداشته‌اند در آغاز بیشتر برای خانه دلتنگ می‌شوند.
- **بی‌علاقه بودن نسبت به رشته یا دانشگاه پذیرفته شده.** چنانچه افراد رشته تحصیلی یا دانشگاه مربوط را دوست نداشته و به انتظارات خود دست نیافته باشند، مسلماً سال‌های دور از خانه را با سختی و دلتنگی بیشتر سپری خواهند کرد.
- **تضاد در سبک زندگی و تفاوت فرهنگی.** چنانچه محیط جدیدی که دانشجو در آن سپری می‌کند با فرهنگ و سبک زندگی گذشته وی تفاوت داشته باشد، این تفاوت برای مدتی وی را دچار تضاد و تعارض می‌کند و چالش‌هایی را برای وی به همراه می‌آورد.
- **داشتن محیط خانوادگی گرم و صمیمی.** افرادی که در کنار خانواده خود احساس امنیت می‌کنند و از فضای گرم و صمیمی خانواده دور شده‌اند بیشتر دلتنگ خانه می‌شوند.
- **افزایش مسئولیت‌ها و آزادی‌ها.** وقتی فردی از خانه دور می‌شود موظف است تصمیمات روزمره زندگی را به تنهایی مدیریت کند، آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتر می‌آورد و گاهی سال‌های اول دور از خانه با چالش‌های مدیریتی همراه است.

برخی از دانشجویان چندین هفته قبل از ترک خانه احساس افسردگی و نگرانی می‌کنند. برخی از زندگی جدید احساس رضایت دارند بعضی دیگر فقط در لحظات اول هیجان‌زده هستند و سپس دلشان برای همه چیزها و کسانی که برایشان آشنا و صمیمی بود تنگ می‌شود، سایر افراد، در سال‌های بعد یا در هنگام جشن سال نو یا سال دوم تحصیل دچار چنین حسی می‌شوند. اما سخت‌ترین حالت آن روزها و هفته‌های اول ورود به دانشگاه است.



برای رهایی از دلتنگی هایتان به نکات ذیل توجه کنید.

۱. با دیگران صحبت کنید، اگر تاکنون با کسی دوست نشده‌اید این کار را با مربی، استاد یا مشاور خود امتحان کنید.
۲. با افرادی که آنها را ترک کرده‌اید در تماس باشید و سعی کنید بعد از چند هفته قراری را ترتیب داده و آنها را ببینید. زمان را خودتان پیشنهاد دهید و آن را به تاخیر نیندازید.
۳. از طریق ورزش یا دیگر فعالیت‌ها با دوستان خود در تماس باشید. باشگاه‌ها و انجمن‌هایی در درون دانشگاه یا شهر وجود دارند که شما می‌توانید مشغول به انجام فعالیت‌های خود شوید.
۴. بخاطر داشته باشید که خیلی از افراد احساسی مشابه شما دارند هر چند ممکن است شما تصور کنید که آنها خیلی خوب به نظر می‌رسند (نه شما و نه دیگران نمی‌توانید ذهن یکدیگر را بخوانید).

افرادی که دلتنگ خانه هستند اغلب احساس می‌کنند که کنترلی روی محیط خود ندارند و با آن بیگانه‌اند.

با آغاز دانشگاه دانشجویان غیر بومی دو مرحله را پیش روی دارند:

۱ ترک افراد آشنا، و مکان زندگی قبلی

۲ تطابق با افراد و مکان زندگی جدید

به هر حال افراد، سطوح بردباری مختلفی دارند و برای کنار آمدن با شرایط تازه شیوه‌های متفاوتی اتخاذ می‌کنند.

۵. شما حق دارید احساس دل‌تنگی و غمگینی کنید همچنین حق دارید لذت ببرید باید به هر دو مورد توجه کنید.

۱۱. اگر در امور عادی دانشگاهی یا اجتماعی خود دچار مشکل شدید یا قادر به انجام آن نیستید بهتر است از افراد متخصص یا خدمات مشاوره‌ای کمک بگیرید. اجازه ندهید مشکلات انباشته شود.

احساس منفی مربوط به غم غربت معمولاً به مرور زمان از بین می‌رود اما اگر غم غربت طولانی شود بهتر است از روان‌شناس و یا روان‌پزشک کمک گرفته شود



احساس منفی مربوط به غم غربت معمولاً به مرور زمان از بین می‌رود و فرد به تدریج با محیط جدید خو می‌گیرد و در آن احساس راحتی می‌کند. اما اگر غم غربت طولانی شود و منشأ اختلالات روانی دیگر در فرد شده باشد بهتر است از روان‌شناس و یا روان‌پزشک کمک گرفته شود. روان‌درمانی به فرد کمک می‌کند که علت اصلی احساساتش را تشخیص دهد و راه‌های جدیدی را برای بهتر کنار آمدن با غم‌غربت فرا گیرد. در این مورد، دانشجویان می‌توانند به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه نمایند تا بتوانند از راهنمایی متخصصان بهره‌مند گردند.

امیدواریم این پیشنهادات مثمر ثمر واقع شود. شما برای کمک به خود می‌توانید کارهای زیادی انجام دهید، اما در کمک خواستن از افراد متخصص به خود تردیدی راه ندهید. **دل‌تنگی غیر عادی نیست، می‌توان بر آن غلبه کرد.**

۶. نسبت به انتظاراتان از زندگی دانشجویی و خودتان واقع‌گرا باشید. بین کارهای درسی و تفریح خود تعادل برقرار کنید. انتظار نداشته باشید که تمام وقت کار کنید چرا که خیلی زود کم می‌آورد. به بیانی دیگر، اگر بیش از اندازه کار کنید به سرعت خسته می‌شوید و تنها به استرس خود افزوده‌اید.

۷. به یاد داشته باشید که به اندازه کافی غذا بخورید و بخوابید. این دو به لحاظ عاطفی و جسمی تاثیرگذارند.

۸. دوستان و خانواده خود را تشویق کنید تا بیایند و ببینند که شما در شرایط بهتری قرار دارید.

۹. زمانی برای انطباق‌پذیری به خود اختصاص دهید. هر چیزی به آسانی و فوری بدست نمی‌آید.

۱۰. مطمئن شوید که آیا واقعاً می‌خواهید در این دانشگاه یا دانشکده و این رشته تحصیلی ادامه تحصیل دهید یا خیر. خیلی از افراد رشته خود را دوست دارند و از آن لذت می‌برند اما برخی دیگر از رشته خود رضایت ندارند. اگر شما جزو این دسته هستید بهتر است با مشاورین تحصیلی دانشگاه صحبت کنید و از آنها مشاوره بگیرید.

حفظ ارزش یا گذشتن از آن

شیوه‌های تعامل در زمان تقابل ارزش‌ها

در عوض وقتی اصول و ارزش‌های روشنی نداریم:

✗ **در تعیین هدف‌های خود سردرگم می‌شویم**

✗ **در تصمیم‌گیری‌ها تردید داریم**

✗ **با انتخاب‌های خود در آرامش نیستیم**

✗ **در استرس و تشویش به سر می‌بریم**

یکی از فضاهایی که فرهنگ‌های متفاوت کنار هم قرار می‌گیرند، محیط دانشگاه و به ویژه محیط خوابگاه‌های دانشجویی است.

فردی که تمام دوران کودکی و نوجوانی خود با اصول و ارزش‌ها و باورهای خاصی رشد یافته است در کنار افراد متفاوت با اصول، ارزش‌ها و باورهای متفاوت قرار می‌گیرد و چنانچه نسبت به آموخته‌های خود بینش و باور کافی نداشته باشد و عزت‌نفس ضعیفی نیز داشته باشد بدون تفکر، تأمل و بررسی تحت تاثیر فشار گروه قرار می‌گیرد و از اصول و ارزش‌های خود فاصله می‌گیرد.

ارزش واژه‌ای است که در هر یک از علوم معنای خاص خود را دارد اما در علم جامعه‌شناسی ارزش به معنای خوب یا بد، شایسته یا ناشایست، مطلوب یا نامطلوب در نزد یک فرد یا گروه تعریف شده است. ارزش‌ها دقیقاً آن چیزهایی هستند که ما بیشترین بها را برایشان قائلیم، برایمان عزیز، قیمتی و مهم هستند و ما بدون آنها قادر به زندگی مطلوب نیستیم. ارزش‌ها به ما کمک می‌کنند بایدها و نبایدهای زندگی خود را بشناسیم، زندگی‌مان را معنا کنیم و هدف‌های خود را در زمینه‌های مختلف اخلاقی، مذهبی، معنوی، تحصیلی، شغلی، فرهنگی، مالی، ارتباطی و غیره بر مبنای آن استوار سازیم.

وقتی ارزش‌های ما مشخص‌اند و به آنها باور داریم:

✓ **هدف‌هایمان شفاف‌اند**

✓ **تصمیم‌گیری‌ها ساده‌ترند**

✓ **انتخاب‌ها آسان‌تر می‌شوند**

✓ **استرس‌ها کاهش می‌یابند**

۵. مهارت‌های قاطعیت‌ورزی و «نه گفتن» را بیاموزند
۶. بپذیرند که انسان‌ها با هم متفاوت‌اند و این تفاوت‌ها لزوماً به معنای خوبی یا بدی آنها نیست
۷. تعصب‌های بی‌دلیل و بدون پایه و اساس را کنار بگذارند و تفاوت‌های اخلاقی و بایدهای وابسته به فرهنگ خاص را بشناسند
۸. جهت‌گیری‌ها و برچسب‌های قومی و نژادی را رها کنند و پذیرای یکدیگر باشند
۹. با استفاده از تحقیر، طرد یا اجبار، دیگران را برای پذیرش عقاید خود تحت فشار قرار ندهند
۱۰. با اصول و ارزش‌های به عاریت گرفته شده، از خود واقعی خویش فاصله نگیرند

رفتار هر فردی بایستی متناسب با ارزش‌های واقعی او باشد. رفتارهایی که بر مبنای ارزش‌های به عاریت گرفته شده ابراز می‌شوند، مصنوعی و غیرصادق‌اند و احساس امنیت و آرامش را از فرد می‌گیرند.



اگر چه ارزش‌ها نسبی و تغییر پذیرند ولی تغییرات ناگهانی و بدون تفکر غالباً تعارضات زیادی را موجب می‌شود چرا که این تغییرات بدون ریشه‌اند و فرد آنطوری که باید دوستشان ندارد و قدرت دفاع از آنها را نیز ندارد. چنانچه در مورد اصول و باورهای خود دچار تردید شدید یا از طرف تعدادی از اطرافیان‌تان تحت فشار قرار گرفتید، ابتدا از خودتان بپرسید: چقدر خودم را باور دارم؟ چقدر خودم را می‌شناسم؟ تا چه حد با باورهای خود آشنا هستم؟ ارزش‌های شخصی من کدامند؟ ارزش‌های خانوادگی من کدامند؟ تا چه حد ارزش‌های من و خانواده‌ام با آنچه مشاهده می‌کنم متفاوت‌اند؟ در صورتی که از ارزش‌های خود و خانواده‌ام عبور کنم چه احساسی خواهم داشت؟ آیا می‌توانم از اصول، باورها و ارزش‌های جدید دفاع کنم؟

در عین حال لازم است دانشجویان بومی و غیربومی بدون تعصب و به دور از قضاوت، با تعارض‌های موجود برخورد سازنده داشته باشند. بدین منظور لازم است:

۱. خود را بهتر بشناسند
۲. عزت نفس خویش را تقویت کنند
۳. باورهای مذهبی و معنوی را در خود تقویت کنند
۴. در مواجهه با تفاوت‌های رفتاری، عقیدتی و به طور کلی فرهنگی قضاوت نکنند

مدیریت مالی

برنامه‌های بهتر جهت تنظیم مخارج



۴. **مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند جدا کنید.** مثلاً در شروع ترم هزینه‌های رفت و آمد و هزینه‌های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.

۵. **نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید.** براساس آن چه در مورد هزینه‌های خود می‌دانید، منابع مالی خود را توزیع کنید، در چه زمانی، چه خرج‌هایی وجود دارد؟ چه منابع مالی برای آنها دارید؟

۶. **برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم اتاقی‌ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید.** معمولاً بدین منظور یک «مادر خرج» تعیین می‌شود که خرج‌ها را یک جا انجام داده و بعد مخارج به اعضا تقسیم می‌شود.

۷. **متعادل عمل کنید.** یعنی تا آن جا که می‌توانید برای فعالیت‌های مختلف خود، منابع مالی کنار بگذارید مثلاً قسمتی از منابع مالی خود را برای هزینه‌های جاری و روزانه، هزینه‌های فصلی، هزینه‌های غیر منتظره، هزینه‌های پوشاک و ...

از آن جایی که شروع زندگی دانشجویی، تا حدی شروع یک زندگی مستقل نیز هست بهتر است، مهارت مدیریت مالی را بیاموزید و تمرین کنید. بدین منظور می‌بایست به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱. **به یاد داشته باشید که هر انسانی نیاز دارد، مدیریت مالی صحیحی داشته باشد** چرا که منابع درآمد نسبت به هزینه‌ها محدودیت دارند.

۲. **واقع بین باشید، معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته‌های او کافی نیست.** بنابراین، خواسته‌ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید.

۳. **مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید،** فهرستی از مخارج خود تهیه کنید تا مشخص شود که هزینه‌های زندگی شما چقدر است.



۸. همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس در نظر بگیرید.

۱۳. در جستجوی کار باشید. بعضی از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می کنند. بعضی از قسمت‌های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می گذارند. در این زمینه اطلاعات جمع آوری کنید که در مواقع نیاز از آنها استفاده کنید. بعضی از اساتید در کارها و پروژه‌های خود نیاز به همکار دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شما را تقویت می کند بلکه شما اطلاعات علمی زیادی در خصوص کارهای عملی و پروژه های علمی می آموزید.

۹. قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه های تفریحی کنار بگذارید. به یاد داشته باشید که بسیاری از تفریح ها و سرگرمی ها در کشور ما ارزان هستند. از سوی دیگر، دانشگاه، برنامه های تفریحی زیادی با هزینه های اندک در اختیارتان می گذارد.

۱۰. آینده نگر باشید. هنگامی که هزینه های فصلی خود را بدانید آن وقت می توانید طبق آن برنامه ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی و عروسی، خرید کتب، مسافرت یا رفت و آمد به شهر خود باشید و از قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید.

۱۴. در بیرون از دانشگاه به دنبال کارهای نیمه وقت باشید. تدریس خصوصی یکی از کارهای بسیار رایج دانشجویان است که با شرایط آنان از نظر وقت کاملاً هماهنگی دارد. علاوه بر این، مقاله نویسی، ترجمه و... بسیاری از کارهای نیمه وقت هستند که با شرایط دانشجویی شما هماهنگی دارند. در این زمینه فعال باشید، جوینده، یابنده است. منفی بافی را کنار بگذارید.

۱۱. در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوراً کمک بگیرید. در این شرایط نزدیکان خود را در جریان بگذارید، علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداره رفاه، مددکاری و ... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.

۱۵. صرفه جو باشید. صرفه جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خشت فرق دارد. بسیاری از هزینه ها را می توان با صرفه جویی کاهش داد.

۱۲. اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام‌هایی در اختیار دانشجویان می گذارند. اطلاعاتی در خصوص این واحدها و شرایط وام آنان به دست بیاورید تا در مواقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.

دوستی در دانشگاه

راه‌کاری عملی برای یافتن دوست‌های ناب

ارتباط اجتماعی، موضوعی حیاتی و اساسی است، به آن توجه کنید.

گاهی برخی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون ارتباط اجتماعی را چندان مهم نمی‌دانند. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث عدم اعتماد و اطمینان می‌شود. به یاد داشته باشید که از جنبه‌های مختلف به انسان‌ها توصیه شده است ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام نیز به برنامه‌های گروهی و جمعی توصیه شده است.

در فعالیت‌ها و گردهم‌آیی‌های مربوط به دانشجویان تازه وارد حتماً شرکت کنید.

اگر اردویی جهت آشنایی برگزار می‌شود حتماً برای شرکت در آن مشتاقانه داوطلب شوید و در میان جمع، خود را علاقمند به گفتگو نشان دهید. خود را معرفی کنید، درباره رشته تحصیلی خودتان و دانشجویان دیگر، احساساتان درباره شروع دانشگاه، و مسائلی از این قبیل، گفتگو کنید. برای شروع صحبت می‌توانید پیشقدم شوید.

یکی از مهمترین ویژگی‌های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. حتی اگر در گذشته ارتباط‌های اجتماعی خوبی داشته‌اید، دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه فرصتی فراهم می‌شود که با افرادی از گوشه و کنار کشور و با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوید. احتمال کمی وجود دارد در دانشگاهی قبول شوید که دوستان صمیمی در آن داشته باشید. به این ترتیب ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی‌های جدید. هر چه دوستان بیشتر و صمیمی‌تری داشته باشیم، موفق‌تر و شادتر خواهیم بود؛ چرا که کمتر احتمال دارد تنها بمانیم. به این ترتیب، در مواقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر هستیم و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنارمان خواهند بود که با آنان درد دل یا مشورت کنیم.

با این همه، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می‌توانیم ارتباط‌های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. برخی از این اصول چنین است:

زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید.

برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است زمان بیشتری در دانشگاه بگذرانید و بلافاصله بعد از اتمام کلاس‌ها به خانه یا خوابگاه بازنگردید.

خود را در جمع قرار دهید.

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه‌های مختلفی همچون انجمن‌های دانشجویی، کلاس‌های هنری و ورزشی کمک بزرگی به شما می‌کند.

اختلاف‌ها را بپذیرید و به آن جنبه ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط جمعی برقرار می‌کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می‌شوید تفاوت هاست. اختلاف بین انسان‌ها طبیعی است، مهم این است انسان‌ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و بر اساس آن عمل کنند. بهتر است ضمن دیدن تفاوت‌ها و اختلاف‌ها، جنبه ارزشی به موضوع ندهید. شما با دیگران فرق‌هایی دارید نه شما بد هستید نه آنها. بلکه با هم تفاوت دارید. مهم آن است که این تفاوت‌ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.

یک دوست از سال‌های بالاتر انتخاب کنید.

انتخاب یک دوست از سال‌های بالاتر می‌تواند راهنمای خوبی برای گذار از سال‌های تحصیلی دانشگاه باشد. به این ترتیب به راحتی می‌توانید به اندرزها و رموز مربوط به دانشگاه دست پیدا کنید.

پیشداوری، تعصب و دیدگاه‌های قالبی را کنار بگذارید.

متأسفانه دیدگاه‌های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ‌های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه‌هایی مانند این که:

همه تهرانی‌ها... هستند؛ همه شمالی‌ها... هستند؛ همه جنوبی‌ها... هستند؛ دخترها... هستند؛ پسرها... هستند.

به چنین دیدگاه‌های قالبی، پیش‌داوری و تعصب نیز گفته می‌شود. این دیدگاه‌ها در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیش‌داوری‌ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه‌های منفی نسبت به دیگری ایجاد می‌شود و مانع ارتباط سالم می‌شود. به جای این که بر اساس این دیدگاه‌های ناسالم درباره ایجاد رابطه یا قطع رابطه تصمیم بگیرید، سعی کنید طرف مقابل را بشناسید و بر اساس شناخت خود تصمیم بگیرید.

همکلاسی‌های خود را بهتر بشناسید.

از آنجا که قرار است چند سالی را در کنار همکلاسی‌ها سپری کنید، بهتر است آنها را بیشتر بشناسید و رابطه خوبی با آنها برقرار کنید؛ چرا که همواره این شانس وجود دارد که یکی از این افراد بهترین و صمیمی‌ترین دوست شما باشد.

رفتارهای سمی

رفتار سمی را که مانع ارتباط است و به روابط اصیل و صمیمانه آسیب می‌زند، به شما معرفی کنیم. این رفتارها به ویژه در محیط کوچک خوابگاه بسیار سمی تر می‌شود.

شما می‌توانید با شناسایی رفتارهای سمی در خودتان و حذف آنها کیفیت ارتباطی خود را ارتقا بخشید. اما این رفتارهای سمی کدام‌اند؟

۱- حسادت کردن

حسادت ویژگی‌های خوب شما را می‌کشد، اجازه ندهید با شما چنین کند. حسادت، هنر شمارش داشته‌های دیگران به جای داشته‌های خویش است. این رفتار به هیچ وجه برای ارتباط مفید نیست. سفر زندگی خود را نباید با هیچکس مقایسه کرد، خودتان را با خودتان مقایسه کنید. حداکثر تلاش خود را بکنید، سپس پیشرفت خود را ارزیابی کنید. خودتان را با دیروزتان مقایسه کنید. اگر هم پیشرفتی نبود ببینید مشکل کجا بوده است.

بدین طریق هم درباره خودتان حس بهتری خواهید داشت، هم به دیگران، و در نتیجه ارتباطات بهتری را شکل خواهید داد.

برقراری ارتباط موثر و داشتن روابط سالم و مناسب، مهارتی است که هرکسی از آن بهره‌ای دارد. با داشتن ارتباط با دیگران می‌توانیم از باورها و عقایدشان مطلع شویم و خود نیز باورها و افکارمان را به دیگران منتقل کنیم. مهارت‌های ارتباطی و برقراری ارتباط با اشخاص و گروه‌های گوناگون نیازمند آموختن و به‌کارگیری برخی نکات و کنار گذاشتن برخی است. مجموعه این باید و نبایدها کیفیت ارتباط را مشخص می‌کند.

برخی افراد به دلیل نوع تربیت، ویژگی‌های شخصیتی و وسعت روابط اجتماعی و تجربه‌های بیشتر، در برقراری ارتباط، موفق‌تر عمل می‌کنند و بعضی دیگر به دلایل متعددی فاقد این مهارت‌اند. به هر حال چون برقراری ارتباط موثر یک مهارت و در عین حال یک هنر است، قابل آموزش و یادگیری است. در اینجا سعی داریم چند

وقتی از شکایت دست می‌کشید و احساس درماندگی را از خود دور می‌کنید، به وضوح احساس قدرت می‌کنید، البته اگر خودتان بخواهید. طبیعتاً افراد قوی و تاثیرگذار در مقایسه با افراد ضعیف و درمانده حس بهتری به اطرافیان خود نیز القا می‌کنند.

۴- چسبیدن به غم و رنج و اندوه و فقدان

یکی از سخت‌ترین درس‌های زندگی این است که باید بتوانی از مشکلاتی چون خشم، غم، سوگ، فقدان، جدایی، احساس گناه، نفرت و غیره گذر کنی و بلاخره آنها را رها کنی. بدون شک تغییر کار سختی است و ما تلاش می‌کنیم که تغییر نکنیم به همین دلیل این تلخی‌ها را رها نمی‌کنیم چون کار سختی است. اما رها کردن در واقع سالم‌ترین راه پیش روست. چسبیدن به غم و اندوه و خشم‌های قدیم و رها نکردن آنها، ویژگی‌های نامطلوبی را در ما ایجاد می‌کند و از همین رو از دید دیگران شخصیتی ناشاد و گاهی حتی پپیچیده و ناراحت به نظر می‌رسیم و این نگاه حتماً در ارتباطات ما تاثیر منفی دارد.

۵- افکار منفی و سواس گونه

این خیلی سخت است که در اطراف کسانی باشیم که دائماً درباره مسائل و مشکلاتشان صحبت می‌کنند، از اتفاقات تلخ گذشته سخن می‌گویند از بدشانسی‌ها و اتفاقات تلخ امروزشان می‌گویند و از ناعادلانه بودن دنیا و مظلوم واقع شدن در زندگی داستان‌های فاجعه‌آمیز و دنباله‌داری دارند. اینها عادت ندارند قسمت‌های مثبت زندگی را ببینند و درس‌های مثبت از مسائل زندگی بگیرند. منفی‌گرایی و نشخوار فکری دائم با مسائل منفی دارند و جوری صحبت می‌کنند که گویی همه چیز بر ضد آنها رقم خورده است. چنین افرادی انرژی منفی از خود ساطع می‌کنند و با این کلمات و رفتارها انرژی سایرین را نیز تقلیل می‌دهند.

۲- شخصی کردن همه مسائل

افرادی که این رفتار سمی را دارند، همه صحبت‌ها و اتفاقات اطراف را شخصی می‌کنند و با برداشت اشتباه از گفته‌های دیگران دچار سوءتفاهم و رفتارهای تلخ و گزنده می‌شوند.

در واقع، گفته‌های دیگران را به خودشان می‌گیرند و چنین می‌پندارند که همه گفته‌های دیگران درباره آنهاست. این افراد با دید منفی و شک گفته‌های دیگران را دنبال می‌کنند و از هر کلمه هزاران معنا و مسئله بیرون می‌کشند که البته همه این معانی را متوجه خودشان می‌دانند. گویی دیگران قصد دارند دائماً از آنها انتقاد کنند.

واقعیت این است که همیشه آدمها قصد ندارند دوپهلو صحبت کنند و مارا بیزارند یا پیام پنهانی به قصد آزار ما داشته باشند. مسائل را شخصی نکنیم.

۳- همیشه در نقش قربانی ظاهر شدن

رفتار سمی دیگر این است که همیشه خود را قربانی ببینیم، برای خودمان دلسوزی کنیم، خود را محکوم به مشکلات ببینیم، و فردی فاقد کنترل و اراده به نظر برسیم. واقعیت این است که اگرچه ما در بعضی اتفاقات زندگی اختیاری نداشته‌ایم، ولی در اداره کردن و مدیریت کردن این اتفاقات انتخاب‌گر هستیم. می‌توانیم انتخاب کنیم که تسلیم مشکلات شویم و با شکایت از زمین و زمان فردی پر از خشم و غرغر و خسته کننده به نظر برسیم، یا انتخاب کنیم که نوع دیگری عمل کنیم و اوضاع زندگی خود را آزادانه تغییر دهیم.



۸- فریب دادن دیگران و سوء استفاده از آنان

فریب دادن، گول زدن دیگران و سوء استفاده از آنان یک انتخاب است نه یک اشتباه قابل عذرخواهی. وقتی تصمیم می‌گیرید کسی را فریب دهید و موفق هم می‌شوید، فکر نکنید او احمق است یا فریبتان را خورده است، بلکه او بیش از آنچه سزاوارش بوده‌اید به شما اعتماد کرده است. با خودتان و دیگران صادق باشید. درستکار باشید. صداقت پایه و اساس هر موفقیتی است.



۶- فقدان کنترل هیجان‌ها

ناتوانی در مدیریت هیجان‌های خود یک رفتار سمی برای اطرافیان محسوب می‌شود. افرادی که کنترلی بر هیجان‌های خود ندارند با کوچک‌ترین مسئله‌ای ناگهان عصبانی می‌شوند یا گریه می‌کنند و واکنش‌های هیجانی بسیار شدید دارند. اگر دچار چنین مشکلی هستید حتماً باید با کمک متخصص ریشه‌های درونی این هیجان‌های کنترل نشدنی را پیدا کنید، به‌طور عمیق روی آنها کار کنید و قدرت و توانمندی خود را برای مدیریت هیجان‌های خود افزایش دهید.

۷- رفتار خشن و فقدان همدلی

یکی از سمی‌ترین رفتارهای ناشی از درک نکردن دیگران و همدلی نداشتن با آنان، نامهربانی و بی‌توجهی به دیگران است. رفتارهای خشن و تلخ کلامی و غیرکلامی در حضور شخص، پشت سر وی یا صفحات مجازی، رفتارهای گزنده و آسیب‌زننده‌ای است که روح و شخصیت افراد را لگدکوب می‌کند. مهربانی را به قلب خود بازگردانید. به اسم نقد سالم به دیگران حمله نکنید. آنها را درک کنید و از زاویه دید دیگران موقعیت‌ها را بررسی کنید. افرادی که زبان تلخ و گزنده‌ای دارند، دیگران را از خود می‌رانند و دائم به روح دیگران خنجر می‌زنند.

۱۱- رقابت‌جویی و برتری طلبی دائم

افرادی که همیشه درصدد برتری از دیگران‌اند و می‌خواهند همیشه اول باشند، تحت هر شرایطی از رقابت دست برندارند، همواره دارایی‌های خود را به محک بزنند و هر پیشرفتی را فقط بر اساس دستاوردهای بیرونی و ظاهری بسنجند، از نظر دیگران افراد ناآرامی هستند که آرامش و امنیت رابطه را مختل می‌کنند.

زندگی یک سفر است، الگویی که شما امروز می‌آموزید باید به دیگری آموزش دهید. رشد و پیشرفت جریان کلی زندگی است که شما بخشی از آن هستید نه همه آن. وقتی خود را محور همه پیشرفت‌ها بپنداریم، در چشم دیگران خودمحور و متکبر ظاهر می‌شویم، و طبیعتاً رابطه را به بن‌بست می‌کشانیم.

۱۲- کمال‌گرایی افراطی

افراد کمال‌گرا همیشه در طلب دوستیهای کامل، شغل آرمانی، منزل رویایی و رابطه عاشقانه آرمانی هستند. به همین سبب نسبت به خودشان و اطرافیان‌شان سخت‌گیرند. این سخت‌گیری دیگران را معذب می‌کند و به تدریج از فرد کمال‌گرا دورشان می‌کند. چیزی که امروز برای ما کمال است شاید فردا این‌چنین نباشد. پس نگاه خود را از مطلق‌گرایی به نسبی‌نگری تغییر دهید. بدین طریق هم خودمان و هم دیگران در ارتباط احساس بهتری خواهیم داشت.

۹- قضاوت‌های سطحی درباره دیگران

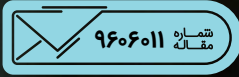
هرگز فقط از روی ظاهر، درباره دیگران قضاوت نکنید، ظاهر دیگران لزوماً همه واقعیت نیست. افراد شاید خود را بهتر، شادتر، ثروتمندتر یا هر چیزی غیر از آنچه هستند نشان دهند، گاهی افراد در ظاهر بسیار قوی به نظر می‌رسند. در حالی که مشکلات و مسائل بزرگی دارند. قضاوت‌های سطحی درباره دیگران باعث می‌شود از درک عمیق آنها فاصله بگیریم و به جای کمک‌رسانی و محبت، مقابلشان قرار بگیریم.

۱۰- پنهان کردن خود واقعی

اگر همیشه خودتان را پشت نقاب پنهان کنید دیگران نمی‌توانند به شما نزدیک شوند. این وضع یکی از موقعیت‌های سمی برای ارتباط است. فارغ از سن، نژاد و جنسیت، آنچه باعث زیبایی شما می‌شود، صداقت و شفافیت شماست. وقتی تظاهر به داشتن ویژگی‌هایی می‌کنید که فاقد آنها هستید، دیگران دیر یا زود متوجه می‌شوند و از شما دوری می‌کنند. بنابراین اگر ویژگی‌هایی را که به نمایش می‌گذارید واقعاً دوست دارید، آنها را کسب کنید. در غیر این صورت حقیقت شما حتماً برای دیگران آشکار می‌شود و رهایتان خواهند کرد.

شما از کدام یک از رفتارهای سمی گفته شده استفاده کرده‌اید؟

تصمیم‌تان چیست؟ آیا می‌خواهید آنها را کنار بگذارید؟ از همین امروز شروع کنید.



قاطعیت چیست؟

رفتار قاطعانه را بیشتر بشناسیم

هدف از یادگیری مهارت قاطعیت

به کمک مهارت قاطعیت می‌توانید: احساسات مثبت (مانند: عشق، علاقه و شادی) و احساسات منفی (مانند: خشم، نفرت، غم و ناراحتی) را ابراز نمایید. درخواست خود را مطرح کنید، به درخواست‌های نابجای دیگران «نه» بگوئید. بر حقوق خود پافشاری نمائید و بدون صدمه زدن به حقوق کسی به حقوق خود برسید. مکالمه‌ای را شروع کرده و بدون قطع شدن آن را به پایان برسانید، در کل ارتباط بهتری با اطرافیان برقرار کنید و احساس کنید مثل سایرین شهروند درجه یک ساکن کره زمین هستید و از حقوق انسانی برخوردارید.

انسان‌ها در ارتباط با یکدیگر به شیوه‌های مختلفی رفتار می‌کنند.

۱. سبک رفتاری منفعل یا غیر قاطع
۲. سبک رفتاری مهاجم یا پرخاشگر
۳. سبک رفتاری قاطع

قاطعیت یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم است که یادگیری آن برای هر فرد لازم و ضروری است. قاطعیت با پرخاشگری و انفعال متفاوت است. فرد پرخاشگر با زیر پا نهادن حقوق دیگران به حقوق خود می‌رسد و فرد منفعل و غیر قاطع معمولاً حقش ضایع می‌شود و خواسته‌هایش نادیده گرفته می‌شود. اما قاطعیت چیزی بین این دو است. فرد قاطع کسی است که می‌تواند حرفش را بزند، احساسات خود را بیان کند و به حقوق خود برسد بدون این که به حقوق کسی تجاوز کند. به عنوان یک دانشجوی خوابگاهی یکی از مهارت‌های ضروری که بایستی مورد توجه و اهمیت قرار دهید مهارت قاطعیت است.

سبک رفتاری منفعل یا غیر قاطع

افراد غیر قاطع طرز فکر خاصی دارند. آنان خود را از دیگران کمتر دانسته و دیگران را از خود بهتر و بالاتر می‌دانند. احساس آنان این است که فرد ارزشمندی نیستند و معمولاً احساس خجالت و شرم دارند. آنان هیچ وقت نمی‌توانند خواسته‌های خود را بیان کنند و یا به دیگران «نه» بگویند. به همین دلیل همیشه از سوی دیگران مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند و به راحتی حقوقشان پایمال شده و یا مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند. به دلیل اعتماد به نفس پایین از بیان خواسته‌ها و احساسات خود خجالت می‌کشند و به دلیل ترس از واکنش منفی دیگران نسبت به خود، احساسات منفی نظیر خشم، رنجش و ناراحتی را به درون می‌ریزند. به همین دلیل معمولاً از سردرد، کمردرد، ناراحتی معده و مشکلات دیگر رنج می‌برند.

افراد غیر قاطع و منفعل معمولاً خیلی مطیع و حرف شنو هستند، از خود هیچ نظر و عقیده‌ای ندارند؛ سعی می‌کنند به هر قیمتی دیگران را از خود راضی نگه دارند، حتی اگر به ضررشان باشد و از ترس این که مبادا دیگران آزاده شوند معمولاً ساکت هستند. آنها معمولاً خیلی آرام صحبت می‌کنند، تن صدایشان پایین است و بدون دلیل از دیگران عذرخواهی می‌کنند؛ به راحتی به دیگران اجازه می‌دهند تا صحبت‌شان را قطع نمایند، معمولاً حالت سر به زیری دارند. کمتر با دیگران تماس چشمی برقرار می‌کنند و هر کسی در برخورد با آنها متوجه می‌شود که آنها خود را دست‌کم می‌گیرند و برای خود ارزشی قائل نیستند.

سبک رفتاری قاطعانه

فرد قاطع فردی است که هم برای خود و هم برای دیگران اهمیت قائل است. فرد قاطع عزت‌نفس سالم دارد، او نه خود را دست‌کم و نه دست بالا می‌گیرد و در پی این است که هم به خواسته‌های خود برسد و هم در صورت امکان خواسته‌های دیگران را برآورده کند. او بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران به اهداف و خواسته‌های خود جامه عمل می‌پوشاند. فرد قاطع شفاف صحبت می‌کند، شنونده خوبی است و صحبت دیگران را قطع نمی‌کند، با دیگران محترمانه حرف می‌زند لحن صدایش مناسب و رسا است، صاف می‌ایستد، شانه‌هایش استوار است، فاصله مناسبی را با طرف مقابل حفظ می‌کند، هنگام صحبت به چشم‌های طرف مقابل نگاه می‌کند، چهره‌ای آرام و پر از اعتماد به نفس دارد و احساسات منفی خود را با کلمات مناسبی بیان می‌کند.

سبک رفتاری مهاجم یا پرخاشگر

افرادی که سبک رفتاری آنان پرخاشگرانه است، درست در نقطه مقابل افراد غیر قاطع قرار دارند. آنها کسانی هستند که خیلی خود را قبول دارند و به

اکنون از خودتان بپرسید:

- آیا می‌توانید به راحتی در جمع صحبت کنید و نظر و عقیده‌تان را بیان نمائید؟
- آیا می‌توانید به دیگران «نه» بگوئید؟
- آیا وقتی به کمک نیاز دارید، آن را درخواست می‌کنید؟
- آیا می‌توانید احساسات مثبت و منفی خود را بیان کنید؟
- آیا خودتان را قبول دارید و برای خود احترام قائل هستید؟
- آیا به خودتان حق می‌دهید که اشتباه کنید؟
- آیا می‌توانید صحبتی را شروع و تمام کنید، بدون این که کسی حرف شما را قطع کند؟
- آیا خودتان را با دیگران برابر می‌دانید؟
- آیا پیشنهادات و انتقادات دیگران را به راحتی می‌پذیرید؟
- آیا به افرادی که با آنان صحبت می‌کنید، نگاه می‌کنید؟
- آیا می‌توانید خشم خودتان را بیان نمائید؟

هرچه بیشتر به سوالات بالا پاسخ «خیر» بدهید، نشان دهنده این است که قاطعیت در شما ضعیف است و شما فردی قاطع نیستید. قاطع نبودن می‌تواند مشکلات زیادی را برایتان ایجاد نماید. برخی از آنها در زیر ارائه شده است:

- احساس رنجش از دیگران به خاطر بی‌توجهی به خواسته‌ها و احساساتتان؛
- احساس ناکامی ناشی از نرسیدن به هدف؛
- اضطراب و نگرانی از این که حقوق شما توسط دیگران ضایع شود؛
- خشونت و پرخاشگری ناشی از انباشته شدن رنجش‌ها؛
- انزوا؛

- بیماری‌های جسمانی مانند: سردرد و فشار خون بالا به دلیل فرو خوردن آزرده‌گی و رنجش‌ها؛
- قاطع نبودن در روابط بین فردی و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن سبب می‌شود که نسبت به دیگران احساس تنفر نمایید و به تدریج از آنها فاصله بگیرید و منزوی شوید.

چرا قاطع نیستید؟

دلایل زیادی برای قاطع نبودن وجود دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

عوامل فرهنگی

در برخی از فرهنگ‌ها ممکن است قاطع نبودن، کوتاه آمدن و تسلیم شدن در برابر دیگران به عنوان فروتنی و گذشت تعریف شود و یک فضیلت به حساب آید.

یادگیری

افراد از سبک رفتاری والدین، برادر و خواهرها، همسالان، معلمان، افراد آشنا و فامیل، هنرپیشه‌های سینمایی و قهرمان‌های داستان‌ها الگو برداری می‌کنند، بنابراین قاطع نبودن می‌تواند یک رفتار یاد گرفته شده باشد.

شخصیت

شخصیت تحت تاثیر تجارب و یادگیری شکل می‌گیرد. برخی از ویژگی‌های شخصیتی نظیر تأییدطلبی، احساس حقارت و بی‌ارزشی، ترس از ابراز وجود، تمایل به ارائه تصویری خوب از خود به دیگران و احساس برتری می‌تواند در این که فرد سبک رفتاری غیر قاطع یا پرخاشگرانه در پیش گیرد نقش داشته باشد.

انواع رفتارهای قاطعانه

رفتارهای قاطعانه به چند دسته تقسیم می‌شود:

۱. بیان قاطعانه؛
۲. درخواست قاطعانه؛
۳. رد قاطعانه؛
۴. شروع، ادامه و پایان بخشیدن به گفتگو.

۱. بیان قاطعانه

به کمک آن می‌توانید احساسات مثبت، منفی، عقاید، خواسته‌ها و انتظارات خود را بیان کنید. به مثال‌های زیر توجه نمائید:

۱-۱ بیان خواسته‌ها

- خواسته من این است که چراغ ساعت ۹ شب خاموش شود.
- خواسته من این است که بدون اجازه به وسایلم دست نزنم

۱-۲ بیان انتظارات

- انتظار دارم وقتی صحبت می‌کنم به حرفم گوش دهی.
- انتظار دارم که برنامه نظافت اتاق را رعایت کنی.

۱-۳ بیان عقاید

- اعتقاد من این است که جواب بدی را نباید با بدی داد
- من اعتقاد دارم با هر دست بدهی با همان دست می‌گیری

۴-۱ بیان احساسات

بیان احساسات شامل احساسات مثبت (مانند: عشق، شادی و علاقه) و احساسات منفی (مانند: غم، دلخوری و خشم) می‌باشد. به مثال‌های زیر توجه نمائید:

- از بودن در کنار لذت می‌برم
- احساس کسالت می‌کنم
- خیلی پکر هستم

۲. درخواست قاطعانه

با این رفتار قاطعانه می‌توانید از فردی دیگر درخواست کنید کاری برایتان انجام دهد و یا حتی درخواست کنید رفتارش را تغییر دهد. درخواست قاطعانه یکی از توانایی‌های مهم انسان قاطع است، به چند مثال توجه نمائید.

- لطفاً درب را ببندید.
- اجازه می‌دهی حرفم را تمام کنم؟
- ممکنه این شماره تلفن را برایم بگیری؟
- در صورت امکان جزوه کلاسی را برای چند روز به من امانت بده

۳. رد قاطعانه

یکی از رفتارهای قاطعانه رد درخواست‌های نایجابی دیگران است طبیعی است که در زندگی اجتماعی به مواردی برخورد کنید و بخواهید به درخواست دیگران «نه» بگوئید. توانایی «نه» گفتن به دیگران یکی از رفتارهای قاطعانه است که برای مقابله با افراد ناسالم

- خیلی ممنون از این که به فکر من هستی، ولی من نمی‌توانم با تو به خرید بیایم، چون مهمان دارم
- از این که به من اهمیت دادی و دعوتم کردی ممنون هستم، ولی باید خودم را برای امتحان آماده کنم و نمی‌توانم به مهمانی بیایم

۳-۳ رد قاطعانه همراه با همدلی

- به کمک این تکنیک ابتدا با طرف مقابل همدلی می‌کنید و به او نشان می‌دهید که احساسات او را می‌فهمید و درک می‌کنید. اما دلایل خود را بیان کرده و درخواست او را رد می‌کنید. به مثال‌های زیر توجه کنید:
- می‌دانم خیلی دلت می‌خواهد که با هم باشیم ولی نوبت دکتر دارم و نمی‌توانم با تو بیایم.
- می‌دانم تنها خرید کردن برایت سخت است ولی من مهمان دارم و نمی‌توانم با تو بیایم.

۴. شروع، ادامه و پایان دادن به صحبت

- یکی دیگر از رفتارهای قاطعانه این است که فرد بتواند صحبتی را شروع کند و بدون این که اجازه دهد کسی حرفش را قطع کند آن را به پایان برساند. معمولاً صحبت افراد با سبک رفتاری غیرقاطع توسط دیگران قطع می‌شود و افراد پرخاشگر معمولاً خود صحبت دیگران را به طور مکرر قطع می‌نمایند. به چند مثال توجه نمایید:
- دلم می‌خواهد حرفم تمام شود بدون این که کسی صحبت من را قطع کند
- ناراحت می‌شوم وقتی حرفم قطع می‌شود
- آزرده می‌شوم وقتی شما به جای من صحبت من تمام می‌کنی

از نظر اخلاقی و اجتماعی و یا مقابله با شرایط پُر خطر کاربرد دارد. بنابراین ممکن است شما به دلایل زیادی بخواهید به دیگران «نه» بگوئید. برخی از این موارد در زیر ارائه شده است:

- ممکن است انجام درخواست دیگران برای شما خطرناک باشد
- به سلامتی شما لطمه بزند
- آبرو و حیثیت اجتماعی شما را به مخاطره اندازد
- قلباً نخواهید آن درخواست را انجام دهید
- و یا وقت انجام دادن آن را نداشته باشید

گروه «نه» گفتن به درخواست دیگران حق مسلم هر انسانی است اما گاهی اوقات ممکن است در شرایطی مانند: «زندگی مشترک»، «زندگی با هم‌اتاقی»، «یک شریک»، «یک دوست چند ساله»، «و یا کسی که به گردن ما حق دارد»، قرار گیریم که «نه» گفتن برای ما دشوار باشد. از طرفی موافقت با درخواست هم، ممکن است عواقب ناخوشایندی برایمان به بار آورد. در چنین شرایطی می‌توان از شیوه‌های دیگری برای «رد قاطعانه» استفاده کرد.

۳-۱ رد قاطعانه همراه با عذرخواهی

- ممکن است با یک دوست صمیمی، خویشاوند یا هم‌اتاقی روبه رو باشید و مایل نباشید طرف مقابل از شما برنجد. از طرفی نمی‌خواهید به درخواست او هم پاسخ مثبت بدهید. در اینجا می‌توانید از رد قاطعانه توأم با عذرخواهی استفاده کنید. به مثال توجه کنید:
- خیلی عذر می‌خواهم من سردرد شدیدی دارم و نمی‌توانم با تو به خرید بیایم.
- متأسفم، خیلی سرم شلوغ است، نمی‌توانم در این مهمانی شرکت کنم.

۳-۲ رد قاطعانه همراه با تشکر

با کمک این نوع قاطعیت می‌توانید بدون آزرده شدن طرف مقابل درخواست او را رد کنید. به چند مثال توجه کنید:



کمک بخواهید

کمک خواستن نشانه ضعف نیست

کارکنان و حتی مسئولان بلند پایه دانشگاهی نیز می‌گردند. به خصوص نهادهای حمایتی مانند مراکز مشاوره، یکی از مهم‌ترین نهادهای اداری کمک رسانی است. دوره دانشجویی زمان‌هایی است که احتمال مراجعه به متخصصان بهداشت روانی افزایش می‌یابد. به خصوص وقتی که روحیه دانشجویان به طرف بدتر شدن می‌رود، زمانی است که احتمال خطر اختلالات خاص نظیر افسردگی ممکن است پیش بیاید. استفاده از کمک مناسب می‌تواند باعث پیشگیری از بیماری‌هایی شود که در غیر این صورت مانند گلوله برفی بیشتر و بیشتر می‌شوند.

با این حال، همه دانشجویانی که نیاز به استفاده از خدمات مراکز مشاوره دانشجویی دارند، به این مراکز مراجعه نمی‌کنند. دلایل عدم مراجعه دانشجویان به این مراکز متفاوت است. یکی از دلایل آن، ناآگاهی و بی‌توجهی دانشجویان نسبت به خود است که متوجه نیاز خود نمی‌شوند. دلیل دیگر ضعف آنان در کمک گرفتن از دیگران است. این همان توانایی است که باید در دانشجویان رشد کند.

دوران دانشجویی با فشارهای زیادی همراه است. به دنبال فشارها، احساسات زیادی دانشجویان را رنج می‌دهد و اگر به درستی نتوانند با این شرایط مقابله صحیح و سالمی داشته باشند، روحیه و سلامت روان آنها دچار مشکل می‌گردد. یکی از مهم‌ترین مقابله‌های مفید و سالم، کمک گرفتن از دیگران، چه به صورت درد دل کردن و چه به صورت کمک، راهنمایی و مشورت گرفتن است. به همین دلیل، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی دانشجویی، مهارت کمک گرفتن از دیگران است. با این حال، بسیاری از خانواده‌ها این پیام اشتباه را به فرزندان خود می‌دهند که درخواست کردن از دیگران و به خصوص درخواست کمک کردن نشانه ضعف است. در حالی که دقیقاً موضوع برعکس است. افراد توانمند به هنگام نیاز حتماً از دیگران کمک می‌خواهند. کمک گرفتن از دیگران یک توانایی و مهارت مهم است. نکته مهم آن است که کمک کردن و کمک گرفتن، دو روی یک سکه‌اند. یعنی گاهی انسان‌ها در طول زندگی خود کمک می‌کنند و گاهی کمک می‌گیرند. همان‌طور که کمک کردن رفتاری بسیار انسانی و ارزشمند است، کمک گرفتن هم دارای ارزش است. کمک گرفتن محدود به خانواده، دوستان، همسالان و آشنایان نمی‌شود. بلکه شامل اساتید،

کمک گرفتن از دیگران یک توانایی و مهارت مهم است



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

دکتر حمید یعقوبی

حمید پیروی

مریم نوری زاده

مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،

دکتر ربابه نوری، یلدا طبسی،

زرگس خلیلی اردکانی

سپیده معتمدی

علی صیدی

امیر حسنی

۴۰،۰۰۰ نسخه

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

۶۶۴۱۶۱۳۰

<http://counseling.ut.ac.ir>

www.iransco.org

payamemoshaver@ut.ac.ir

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سردبیر

دبیر تحریریه

همکاران این شماره

ویراستار

امور اجرایی

طراح گرافیک

تیراژ

نشانی

فکس

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه

تهران

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره و

سلامت وزارت علوم

آدرس ایمیل نشریه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین
مقاله و همچنین ارائه نظرات و
پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر
شدن یاری نمایید

پیام کوتاه

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸