



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



# پشتکار

دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۴۶۸۰۰۹۲۵ sms نمایند.

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
شماره ۸۷ / سال دهم / فروردین ماه ۱۳۸۹

فهرست:

- با ذهن بهاری، بهار را تجربه کنید ۱
- پشتکار بالاخره نتیجه می دهد ۱
- مولفه های یک رابطه رضایت بخش ۳
- شما بازنده اید یا برنده؟ ۴
- سیاس از همراهان پیام مشاور ۴

## با ذهن بهاری، بهار را تجربه کنید



## پشتکار بالاخره نتیجه می دهد

کد مقاله: ۸۹۰۱۲

اگر می خواهید در زندگی تان تغییر ایجاد کنید یا به اهدافتان دست پیدا کنید پس پشتکار نشان دهید. در ایجاد پشتکار به غیر از عوامل سازنده ای مثل گفتن «ادامه بده»، «تسلیم نشو» و «پشتکار بالاخره نتیجه می دهد» عوامل دیگری نیز دخیلند.

پشتکار داشتن یک روز یا چند هفته را دربر نمی گیرد، بلکه نوعی فلسفه دراز مدت زندگی است. پشتکار یکی از ملزومات اولیه برای موفقیت و پیشرفت در زندگی است. با این حال، مشکل زمانی بوجود می آید که اغلب ما، خواهان تغییر بدون تلاش هستیم. ایده و فکر تغییر را دوست داریم اما از تلاش برای رسیدن به تغییر، خوشمان نمی آید. چند بار تصمیم گرفته اید ورزش کنید، وزن خود را کم کنید، نمرات بهتری بگیرید. چه عواملی دست به دست هم داد تا تصمیم های خود را در صحنه عمل پیدا نکنید. به نظر ما بخشی از این مسئله به مشغله و درگیریهای زندگی شما مربوط می شود. حتی اگر بگویید انگیزه کافی برای تغییر دارید به این معنا نیست که تغییر رخ خواهد داد. انگیزه شما سه مولفه دارد:

۱. جهت ← می خواهید چه کار کنید و به چه چیزی دست پیدا کنید.
۲. تلاش ← به چه قدر کار سخت و مداوم نیاز دارید.
۳. پشتکار ← تا چه حد به تلاش خود ادامه می دهید تا به هدفتان برسید.

ممکن است، شما جهت خودتان را تشخیص بدهید و در ابتدای کار تلاش زیادی به خرج دهید ولی در نیمه های راه دست از تلاش بردارید چون پشتکار لازم را ندارید. «رفتار هدفمند، رفتاری است که در طول ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته دنبال می شود».

کد مقاله: ۸۹۰۱۱

یک ذهن بهاری همچون یک بوم سفید است که هرچه در آن نقاشی کنید، نقش می بندد. حال می خواهید چه چیز را در آن نقاشی کنید. البته این موضوع بسته به این است که چگونه می اندیشید و چه طرحی برای امروز و فردایتان دارید. چه آینده ای را لایق و درخور خود می دانید. آیا می خواهید یک جنگل سرسبز و زیبا در آن نقاشی کنید که پر از نهال های جوانه زده و زیباییست و جوی آبی در آن جاری و روان است و لبریز از زندگی و شادابی است یا عکس آن را می خواهید و یا اصلاً چیزی نمی خواهید و برنامه ای ندارید؟! اگر عکس آن مدنظر باشد، ذهن شما دیگر بهاری نیست، بلکه تنها در فصل بهار به سر می برد بدون آنکه متوجه حضور این بهار زیبا و پر از شگفتی باشد. یک ذهن بهاری شاهد تولدی دیگر در خود است و این زایش را با تمام وجود در خود حس و لمس می کند. یک ذهن بهاری به فصل ها، ماه ها و روزهای پرفراز و نشیب و تلخ و شیرینی که پشت سر گذاشته است نمی اندیشد بلکه او تولدی دیگر یافته است. او یک نوزاد است، نوزادی که می تواند خود را آنگونه که دوست دارد بزرگ کند و بپروراند. چشم او بر روی یک روز نو گشوده شده است. درخشش آفتاب بهاری ابتدا کمی چشمانش را منقبض می کند اما کم کم به نور و روشنی عادت می کند، بوی زمین را استشمام می کند. صدای پرندگان را می شنود. به آبشاران گوش می دهد. خواهان گسترش افق های زندگی خویش است و برنامه ای گسترده برای پیشرفت و تعامل با جهان پیرامون خویش دارد.

یک درصد نبوغ، استعداد و  
نود و نه درصد آن عرق ریزی است.

ادیسون

### ◆ تکیه کردن بر عوامل وراثتی : برخی افراد بر این

باورند که شخصیت من بطور ذاتی چنین است و نمی توانم تغییر کنم. روانشناسان بر این باورند که تمام رفتارها علل چندگانه دارند، بنابراین افرادی که زمینه بیولوژیکی یک مشکل را دارند، بهتر است بیشتر کار کنند تا تأثیرگذاری عوامل روانی اجتماعی را به حداکثر برسانند.

### ◆ عدم تحمل ناکامی : این نوع طرز فکر از فلسفه کم

طاقتی نشئت می گیرد مثلاً برخی بر این باورند که «شرایطی را که به آنان اطمینان کامل ندارم نمی توانم تحمل کنم و در صورتی که حتماً مطمئن باشم در پایان به نتیجه می رسم تلاش در این راه را شروع می کنم». در واقع شما بایستی هدفتان این باشد با تلاش پی گیرانه، آینده نامطمئن را به نتایجی امید بخش تبدیل کنید و با پذیرش بلاتکلیفی در زندگی به عنوان یک پدیده عادی بر مشکلات غلبه کنید.

### ◆ از یک کار به کار دیگر پریدن: برخی افراد یکباره

در پی حل کردن چند مسئله هستند و بدون استمرار کافی در یک مورد و حل نمودن آن به موضوعات دیگری می پردازند. این عدم تمرکز بر یک موضوع و پراکندگی فکری موجب عدم انسجام رفتارهای معطوف به هدف می شود.

### ◆ اهداف پنهان : برخی افراد به دلیل سودی که یک

رفتار به خصوص دارد به آن متوسل شده و قادر به ادامه روش مورد نظر خود نیستند، و این دلایل پنهان، پشتکار را تخریب می کند. اگر واقعاً نمی دانید چرا هرچه تلاش می کنید به در بسته می خورد، صادقانه به سؤال های زیر جواب بدهید تا ببینید که در این مسئله نفع ثانویه یا اهداف پنهانی وجود دارد یا خیر :

۱. مشکلی که دارم از این نظر خوب است که .....

۲. آیا مشکل من تا به حال نفع یا مزیتی خاص داشته است ؟

۳. آیا تا به حال به خاطر مشکلم از موقعیت های خاصی اجتناب کرده ام؟

۴. اگر مشکلم حل نشود چه مزایایی به دنبال دارد ؟

۵. آیا این مشکل کمکی به من می کند ؟

همه ما مایلیم به اهداف خود دست پیدا کنیم، اما بسیاری از ما در این مسیر با مشکلاتی مواجه می شویم. ریشه بسیاری از این عدم موفقیت ها، بیزاری از پشتکار یا عدم تحمل آن می باشد که موجب می شود خیلی سریع دست از کار بکشیم. تحمل تلاش، سخت است. اگر بخواهیم در زندگی موفق باشیم باید پشتکار داشته باشیم. دفعه بعد که خواستید از انجام کارهای مهمی دست بکشید و برای اتمام آن پشتکار نداشته باشید، بهتر است یادتان باشد که پیامد پشتکار نداشتن احتمالاً بدتر از دست و پنجه نرم کردن با مشکلات و حل آنهاست.

در واقع اگر شما بخواهید یک عادت بد را از بین ببرید ( عاداتی مثل تنبلی، پرخوری، عدم مطالعه) باید ابتدا تکلیف خود را کاملاً مشخص کنید. آیا واقعاً می خواهید تغییر کنید یا نه. برای از بین بردن یک عادت، تنها به انگیزه نیاز ندارید، بلکه پشتکار هم می خواهید. بسیاری افراد تعهدات خود را نسبت به تغییر، به «اما» و «اگر» ها می سپارند، مثلاً «اگر مطمئن باشم که موفق می شوم تلاش می کنم».

شما به دنبال راه حل سریع و راحت برای حل مشکلاتتان هستید، به نوعی دنبال یک عصای جادویی می گردید که مشکلات را از پیش پای شما در یک چشم به هم زدن بردارد. می توانید محاسبه کنید که چقدر وقتتان را برای پیدا کردن راه حل های ساده و فوری سپری کرده اید و چقدر وقت گذاشته اید تا واقعاً مشکل را حل کنید. حتی اگر به دنبال حل مشکل نیز باشید معمولاً در پس ذهن خود به راه حل هایی مثل عصای جادویی فکر می کنید.

### عوامل شکست در پشتکار

تجربه، حاکی از آن است که افراد به دلایل مختلف در تلاش خود برای دستیابی به اهداف پشتکار نشان نمی دهند و یا با پشتکار نشان ندادن، تلاش ها و زحمات خود را بر باد فنا می دهند. در این قسمت به برخی از عوامل تضعیف کننده پشتکار می پردازیم :

### ◆ لذت گرایی کوتاه مدت : شما در چنین وضعیتی به

دنبال لذت ها و رضایت های کوتاه مدت و گذرا هستید، به گونه ای که اهداف بلند مدت شما فدا می شوند. برای این که به اهداف بلند مدت خود برسید، ناچارید از برخی لذت های کوتاه مدت ( البته نه همه آنها) چشم پوشید. در این معتقد است : « یکی از طاقت فرساترین کارها برای افراد، کار کردن در جهت دستیابی به اهداف بلند مدت و تحمل ناراحتی های کوتاه مدت است ».

لذت گرایی کوتاه مدت اغلب از فلسفه کم طاقتی نشئت می گیرد. در چنین فلسفه ای با اینکه می دانید تغییر سازنده برای شما کلی منفعت دارد اما چنین کاری برایتان خیلی سخت جلوه می کند و از طرفی شما تحمل سختی ها را نیز ندارید.

### ◆ توقع کمک از دیگران : اگر تلاش شما برای تغییر بر

پایه کمک از دیگران بنا شده است، مسئولیت تغییر را بر دوش دیگران می گذارید. گویی خود به تنهایی قادر به حل مشکل نیستید و فرد آسیب پذیری هستید. مثلاً ممکن است بگوئید «اگر شما سیگارتان را ترک نکنید من هم نمی توانم سیگارم را ترک کنم».

## مؤلفه های یک رابطه رضایت بخشی

باشد. در این نظرگاه، صداقت قرابت نزدیکی با خودشناسی و خودآگاهی خواهد داشت. ممکن است میان زبان لحن، گفتار، و بدن فرد ناهماهنگی باشد، اما خود وی از آن باخبر نباشد. از این روی ممکن است ما با دیگری، خود، و یا با هر دو صداقت داشته و یا نداشته باشیم.

**صراحت** نیز دیگر مؤلفه حاکم بر ارتباطات بین شخصی است. مراد از صراحت این است که آیا پیامهایی که میان دو نفر ردوبدل می شود روشن و مستقیم است. گاهی ما صداقت داریم، یعنی آنچه را در دل احساس می کنیم بیان می کنیم، اما ممکن است این بیان مستقیم و روشن نباشد.

پیام مستقیم، پیامی است که در آن تاکتیکی وجود ندارد، و کاملاً جزئی و عینی است. به عبارتی دیگر، پیام مستقیم، فاقد کلیت و واسطه است. مفهوم به در می گم تا دیوار بشنود مصداقی از پیام غیر مستقیم است. هنگامی که به جای پرسش در مورد مشکل هم اتاقی یا دوست خود، در خصوص مشکلات هم اتاقی ها و یا انسان ها به طور کلی سؤال می کنیم، پیام غیر مستقیم است. هنگامی که در خصوص مشکل هم اتاقی یا دوستان به جای مصادیق عینی و توصیف آنچه رخ می دهد، صرفاً برداشت های کلی خود از مصادیق را بیان می کنیم، پیام غیر مستقیم است. از این روی پیام مستقیم، از جزئیت و عینیت برخوردار است. مراد از روشن بودن پیام پردازش سهل آن است. پیام روشن پیامی است که شنونده زحمت زیادی برای درک منظور گوینده نمی کشد. پیام کاملاً مشخص و قابل درک است. از این روی، **صراحت در ارتباط**، ارسال پیام های جزئی، عینی، و مشخص و روشن در مقابل پیام های کلی، ذهنی، و نامشخص و مبهم است.

**احترام متقابل**، به معنای ارزش گذاری، پذیرش فردیت، و حفظ حریم شخصی و انسانی خود و فرد مقابل است. احترام یعنی این تلقی که فرد به عنوان انسان موجود ارزشمندی است، و نه ابزاری برای استفاده و یا شی ای که قابل بهره گیری باشد. از این روی احترام مفهومی سلبی و نه ایجابی است، یعنی مفهوم احترام به آنچه که در ارتباط نباید ظاهر شود پوشش می دهد، نه آنچه که باید. افزون بر این، مراد از تقابل این است که هنگام ارتباط ما در آن واحد، احترام دو نفر را حفظ می کنیم و یا نمی کنیم: یکی خود و دیگری فرد مقابل.

مؤلفه آخر هر ارتباطی **خودمختاری** در برابر کنترل است. در هر رابطه، میزان آزادی و اختیاری که ما به فرد مقابل در نحوه عمل می دهیم درجات متفاوتی دارد. گاهی ما از فرد می خواهیم صرفاً مطابق میل ما، و نه خود رفتار کند، و گاهی این امکان را می دهیم که در رابطه هرطور که مایل است تعامل داشته باشد. خودمختاری در رابطه یکی از مؤلفه های اساسی در میزان رضایت از رابطه است و زمانی که متقابل باشد، از عوامل عمده تداوم رابطه است. در عین حال، کنترل و سلب خودمختاری فرد مقابل ممکن است با انگیزه خیرخواهی و یا بهره کشی صورت گیرد. بدون شک والدینی که به کودک خود در بازی با بخاری آزادی نمی دهند در راستای حمایت از وی قدم بر می دارند، از این روی مفاهیم کنترل و احترام با هم قرابت دارند. کنترل با هدف بهره کشی سلب کننده احترام است، اما گاهی کنترلی که با آگاهی و اجازه فرد مقابل و برای کمک و حمایت از وی اعمال می شود به معنای نفی احترام نیست. بر این مبنا، میزان آزادی که به فرد مقابل داده می شود به درجه رشد و سلامت وی وابسته است. بدیهی است میزان خودمختاری در روابط برابر (افقی) با روابط نابرابر (عمودی) همچون مدیر- کارمند و یا والد- فرزند متفاوت است.

بر اساس چهار مؤلفه یاد شده در ارتباطات، می توان چهار سبک یا الگوی ارتباطی را از هم متمایز کرد که در همین شماره به آن پرداخته می شود.

یک رابطه انسانی رضایت بخش، رابطه ای است که در آن سه مؤلفه در هم تنیده صمیمیت، مراقبت و آزادی وجود دارد. مراد از صمیمیت، اعتمادی است که امکان درک کردن و درک شدن را فراهم می کند. اعتمادی که امکان درمیان گذاشتن احساسات و افکار خصوصی را فراهم می سازد. در یک رابطه صمیمی، طرفین از ته دل همدیگر خبر دارند و در نتیجه یکدیگر را خوب می شناسند و می توانند افکار، احساسات و اعمال یکدیگر را پیش بینی کنند.

اعتمادی که سبب ساز صمیمیت می شود، محصول مراقبت و خودمختاری است. مراد از مراقبت کمک به رشد و رضایت فرد مقابل است. در یک رابطه رضایت بخش، فرد نسبت به نیازها و تجارب فرد مقابل حساسیت نشان می دهد و در جهت خشنودی و رشد وی اقدام می کند. در نهایت در یک رابطه رضایت بخش، آزادی و خودمختاری، در مقابل مهار و کنترل، وجود دارد. به عبارتی دیگر، هنگامی رابطه برای فرد رضایت بخش است که فرد مقابل به وی اجازه دهد آنطور که دوست دارد عمل کند، کنترل را به حداقل برساند، و فرد را همانطور که هست قبول داشته باشد.

بر اساس توصیفی که از یک ارتباط رضایتبخش ارائه کردیم، می توان چهار مؤلفه در سبک برقراری رابطه را شناسایی، و بر اساس آن، چهار سبک برقراری رابطه را متمایز کرد. چهار مؤلفه سبک های برقراری رابطه عبارت است از صداقت، صراحت، احترام و خودمختاری.

صداقت در معنای عرفی راستگویی و در تضاد با دروغ است. اما می توان نگاهی دقیق تر و عملیاتی تر به معنای صداقت انداخت. هنگام برقراری ارتباط شخصی، ما سه مسیر ارتباطی و یا به معنای دقیق تر سه زبان داریم. آنچه دیده می شود یا زبان بدن (زبان دیداری)، آنچه گفته می شود یا زبان گفتار، و آنطور که گفته می شود یا زبان لحن.

اگرچه در ارتباطات انسانی سه زبان جهت انتقال پیام وجود دارد، آدم ها معمولاً به یکی از آنها، یعنی زبان گفتار، توجه آگاهانه نشان می دهند و دو زبان دیگر به صورت خودکار و ناهشیار پردازش ذهنی می شود، و از این روی فرد تدبیری نسبت به آن دو ندارد.

حال اگر بخواهیم صداقت را بر اساس این سه مسیر ارتباطی معنا کنیم، هماهنگی این سه زبان، صداقت خواهد بود. به عبارتی دیگر، صداقت طیفی است که به میزان هماهنگی این سه زبان اطلاق می شود. زمانی که عمل ما (زبان دیداری یا بدن)، آنچه می گوئیم (زبان گفتار)، و نحوه ای که می گوئیم (زبان لحن) با هم، هماهنگی داشت، رفتار و ارتباط صادقانه تلقی می شود. به میزانی که این هماهنگی از میان برود، رفتار به سوی نقطه فقدان و یا دروغ حرکت می کند. به عنوان مثال، زمانی که ابروهای فرد گره خورده است و اظهار می دارد که ناراحت نیست، مصداقی از رفتار غیرصادقانه تلقی می شود.

چنین معنایی در مفهوم صداقت، معنای آن را از حالتی صرفاً بین شخصی، به حالتی درون شخصی نیز گسترش می دهد. یعنی فرد می تواند رفتاری غیرصادقانه داشته باشد، ولی خود به این عدم صداقت آگاهی هشیارانه نداشته

# شما بازنده اید یا برنده؟

بسیاری از ما برای بازنده یا برنده بودن در بازی زندگی برای خودمان ملاک‌هایی داریم. ممکن است بر طبق این ملاک‌ها، خودمان را بازنده یا برنده بدانیم. از لحاظ منطقی، انسان‌ها به دنبال برنده شدن در زندگی هستند اما تا به حال فکر کرده اید که ملاک‌های شما برای برنده بودن کدامند؟ آیا کسب نمره خوب، ازدواج موفق، و روابط صمیمانه با دوستان، درآمد کافی، ماشین مدل بالا، لباس شیک، مدرک تحصیلی و... برای شما ملاک برنده بودن به شمار می‌روند؟ ممکن است برای بسیاری از افراد دست یافتن به چنین ملاک‌هایی دلیل برنده بودن در زندگی باشد، اما در این قسمت قصد داریم دیدگاهی دیگر نسبت به ملاک‌های برنده یا بازنده بودن ارائه دهیم. لطفاً فارغ از هر گونه خودفروشی به ملاک‌های زیر دقت کنید تا متوجه شوید که در زندگی، آدم برنده‌ای هستید یا بازنده.

**برنده تعهد می‌دهد  
بازنده قول می‌دهد**

**وقتی برنده خطا می‌کند، می‌گوید، اشتباه از من بود  
وقتی بازنده خطا می‌کند، می‌گوید تقصیر من نبود**

**برنده سخت‌کوش‌تر از بازنده است و به همین دلیل زمان بیشتری دارد  
بازنده همیشه برای انجام امور ضروری وقت کم می‌آورد**

**برنده می‌داند برای چه موضوعی بجنگد و برای چه موضوعی سازش کند  
بازنده وقتی سازش می‌کند که نباید سازش کند و وقتی می‌جنگد که نباید بجنگد**

**برنده سعی می‌کند که هرگز دیگران را نیازارد و اگر به ندرت این کار را انجام دهد، هدف والاتری دارد  
بازنده هرگز نمی‌خواهد که بطور ارادی دیگران را بیازارد، اما همیشه بدون اینکه بداند این کار را انجام می‌دهد**

**برنده گوش می‌دهد  
بازنده فقط صبر می‌کند تا نوبت صحبت کردنش فرا برسد**

**برنده در جستجوی خوبی‌های یک فرد بد است و با آن بخش از وجود وی سروکار دارد  
بازنده فقط بدی‌های یک فرد خوب را در نظر می‌گیرد و در نتیجه به سختی می‌تواند با او کار کند**

## کدامیک برنده‌ایم؟



# سپاسی از همراهان پیام مشاور

دانشجویان و همراهان گرامی، ضمن تشکر از همکاری صمیمانه شما در انتخاب بهترین مقالات نشریه پیام مشاور و اعلام آن از طریق SMS معرفی شده، بدینوسیله بهترین مقاله هر ماه طبق انتخاب شما عزیزان به شرح ذیل اعلام می‌گردد.

| شماره نشریه | ماه انتشار                       | نام مقاله منتخب                                    |
|-------------|----------------------------------|--|
| ۷۳          | فروردین                          | کارهای ناتمام                                      |
| ۷۴          | اردیبهشت                         | عطش تحسین و توجه                                   |
| ۷۵          | اردیبهشت (ویژه نامه خوابگاه)     | (این ویژه نامه نظرسنجی نداشته است)                 |
| ۷۶          | خرداد                            | فراقکنی و خودشناسی                                 |
| ۷۷          | تیر (ویژه نامه اعتیاد)           | (این ویژه نامه نظرسنجی نداشته است)                 |
| ۷۸          | مرداد (ویژه نامه اردو)           | (این ویژه نامه نظرسنجی نداشته است)                 |
| ۷۹          | شهریور (ویژه نامه ورودیهای جدید) | (این ویژه نامه نظرسنجی نداشته است)                 |
| ۸۰          | شهریور (ویژه نامه خوابگاه)       | (این ویژه نامه نظرسنجی نداشته است)                 |
| ۸۱          | مهر                              | اهمیت هدف گذاری در زندگی دانشجویی                  |
| ۸۲          | آبان                             | اشتباهات شایع در هدف‌گزینی                         |
| ۸۳          | آذر                              | دسترسی به آموزش / پیشگیری و مراقبت حق هر انسان است |
| ۸۴          | دی                               | شناخت کمرویی و غلبه بر آن                          |
| ۸۵          | بهمن                             | همه با تفاوت داریم                                 |
| ۸۶          | اسفند                            | (متعاقبا اعلام می‌گردد)                            |

لازم به ذکر است، علاقمندان به مطالعه نشریه پیام مشاور از طریق سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران قادر به دریافت مقالات هستند.

### با آرزوی موفقیت

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



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی  
سرمدبیر: حمید پیروی  
همکاران این شماره:  
دکتر نیما قربانی، مریم نوری زاده، دکتر حسن حمیدپور  
ویراستار: سپیده معتمدی  
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده  
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده، معصومه وقار  
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)