

سلام به دانشجویانی که پیام‌های مرکز مشاوره مؤسسه را با مطالعه دنبال می‌کنند و تشکر از کسانی که با انتقادات و پیشنهادات سازنده خود ما را در انجام بهتر کار یاری مینمایند. چون فصل امتحانات است توصیه می‌کنیم پیام شماره ۵ خرداد ۹۱ را با موضوع «مقابله با اضطراب امتحان» مطالعه نمائید و خواندن موضوع جدید هم خالی از لطف نیست.

درسهایی که در هیچ مدرسه‌ای یاد نمی‌گیریم

دروس مدرسه و دانشگاه، موضوعات از پیش انتخاب شده و مشخصی هستند که بر پایه رشد عقلانی و روانی هر گروه سنی و با دقت خاصی برگزیده شده‌اند، اما درس‌های زندگی در طول زندگی اتفاق می‌افتند و به دنبال تجربه‌های تلخ و شیرین حاصل می‌گردند، بنابراین سلسله مراتب ندارند و با اولویت خاصی آموخته نمی‌شوند. درس‌های زندگی حاصل برآیند تجربه‌های ما و اطرافیان ماست، مسلماً پایانی ندارد و در هر سنی قابل یادگیری و تکرار است. در اینجا به چند درس مهم اشاره شده است، شما می‌توانید درس‌هایی به آن بیفزائید:

از گناه گویه نسازید

بسیاری از مواقع درگیر مسائلی می‌شویم که به خودی خود چندان اهمیتی ندارند، ولی به خاطر نگاه قضاوت‌گر و بدبین ما، مسئله پیچیده می‌شود و سختی‌هایی را برای زمان حال و آینده ایجاد می‌کند.

زندگی می‌تواند غیر قابل پیش‌بینی باشد

آیا تا کنون این ضرب‌المثل را شنیده‌اید «آمد به سرم از آنچه می‌ترسیدم». گاهی اوقات در طول زندگی خود درگیر مسائلی می‌شویم که هرگز انتظارش را نداشته‌ایم و شاید دیگران را به خاطر آن موضوع مورد شماتت و انتقاد قرار داده باشیم. همیشه، همه چیز آنطور که در تصور ماست پیش نمی‌رود، پس منتظر غیر منتظره‌ها باشیم. این نگاه به ما کمک می‌کند هنگام مواجهه با مسائل خاص دچار شوک و بهت نشویم و نیز شرایط دیگران را بیشتر درک کنیم.

بگی از نامطلوب‌ترین کلمات در هر زبانی، کلمه «می‌توانی» است

داشتن اعتماد به نفس و رضایت از خویشتن بسیار مطلوب است، اما دائماً از خودگفتن، از موفقیت‌های خود صحبت کردن و از خود متشکر بودن، بیشتر مشخصات یک فرد از خود راضی است تا یک فرد با اعتماد به نفس.

روابط انسانی از هر چیزی مهم‌تر است

داشتن روابط سالم انسانی در زندگی هر فرد از مهمترین امتیازات محسوب می‌شود. اگر فردی برای رسیدن به موفقیت و امکانات اقتصادی و موقعیتی، روابط انسانی خود را فدا کند، در حقیقت این موفقیت حقیقی نیست. بدون عشق و حمایت خانواده و دوستان، زندگی حتی در شرایط مالی ایده‌آل، سرد و بی‌روح است. پیش از حرکت در جاده موفقیت، اولویت‌هایمان را مشخص سازیم تا روابط را فدای موفقیت نکنیم.

هیچکس نمی‌تواند موجب شادی شما شود

شاد بودن و آرامش خیال، مسئولیت خود شماست نه هیچکس دیگر. هر کدام از ما بایستی بتوانیم با شناخت بهتر خویشتن، نقطه رضایت و تعادل را در خودمان پیدا کنیم. ارتباطات ما کیفیت زندگی ما را ارتقاء می‌بخشد و آن را غنی‌تر می‌سازد اما مستقیماً موجب خوشحالی ما نمی‌شوند بلکه خودمان سبب‌ساز شادی خود هستیم.

مراقب کلمات و رفتار خود باشید

طرز فکر، کلمات مورد استفاده و رفتار ما، شخصیت ما را می‌آفریند. همواره فردی باشیم که به خاطر آنچه هستیم از خودمان رضایت داشته باشیم و خانواده و آشنایانمان در کنار ما احساس افتخار کنند.



خودتان، دوستانتان و حتی دشمنانتان را ببخشید.

همه ما انسانیم، بنابراین گاهی بیراهه می‌رویم یا اشتباه می‌کنیم. چنانچه این اشتباه تکرار نشود و احساس پشیمانی به همراه داشت قابل بخشیدن است. درگیر شدن دائم با خطاهای خودمان و دیگران، زندگی را بسیار سخت می‌سازد.

خنده بر هر دردی دواست.

برنامه روزانه خود را به شکلی برنامه‌ریزی کنید که برای شادبودن و پرداختن به طنز جایی وجود داشته باشد.

نیروی پشتکار را جدی بگیرید.

هیچ وقت تسلیم نشوید، همیشه هدف‌ها و رؤیاهایتان را زنده نگه دارید. حفظ انگیزه و استمرار در انجام کارها یکی از شروط موفقیت است. پشتکار در نهایت شمارا به همه چیز می‌رساند.

استفاده طولانی از تلویزیون، کامپیوتر و فضاهای مجازی موجب فرسودگی و آسیب روانی می‌شود.

بخش قابل توجهی از زندگی انسان امروز صرف تماشای تلویزیون و ارتباط با اینترنت می‌شود. این سبک زندگی اگرچه دستاوردهای مثبتی نیز دارد ولی در صورت استفاده نامناسب، مضرات خاص خود را نیز دارد. متأسفانه این روزها، مطالعه کتاب، استفاده از منابع مطالعاتی صحیح و ورزش کردن کمی رنگ باخته است. بیایید دوباره اولویت‌هایمان را تعریف کنیم.

شکست را بپذیرید.

هریک از ما یک یا چند بار در مسیر هدف‌هایمان شکست خورده‌ایم. شکست‌ها، معلمان بزرگی در زندگی هستند و اشتباهاتمان را به ما نشان می‌دهند و عملکردمان را تصحیح می‌کنند. توماس ادیسون نگرش بسیار خوبی نسبت به شکست داشت، او می‌گفت: من شکست نخورده‌ام بلکه ده‌هزار راه متفاوت پیدا کرده‌ام که مؤثر واقع نمی‌شود.

از اشتباهات دیگران بیاموزید.

ضرب المثلی می‌گوید: «عاقل آن است که از اشتباهات خود بیاموزد و عاقل‌تر کسی است که از اشتباهات دیگران نیز می‌آموزد». بنابراین همواره و در هر شرایطی آماده و پذیرای یادگرفتن باشید.

به دیگران محبت و عشق بورزید.

زندگی کوتاه است بنابراین از اینکه به دیگران بگویید دوستشان دارید، هراسی نداشته باشید. در ارائه و دریافت عشق سخاوتمند باشید. دوست بدارید و دوست داشته شوید.

همواره به گونه‌ای زندگی کنید که خودتان به وجود خود افتخار کنید.

سعی کنید در هر سمتی که هستید بهترینی باشید که می‌توانید. بهترین همسر، بهترین والد، دوست، رئیس، کارمند، دانشجو، و بدین طریق از دنیا، جهان بهتری بسازید. و در نهایت بخاطر بسپارید که در مدرسه درسی را می‌آموزید، سپس آزمون می‌دهید، در حالی که در زندگی ابتدا در آزمون

شرکت می‌کنید و سپس درس را می‌آموزید، آزمون‌های زندگی را جدی بگیرید.... پیام مشاور دانشگاه تهران - شماره ۱۱۶