

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

زندگی متعادل

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد .

* شماره تماس : ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس : اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iiu.ac.ir>

لازم است شریک داشته باشی. افراد فوق العاده موثر تلاش می کنند روابط بهتری با همکاران خود داشته باشند و مایل به همکاری با افرادی توانمندتر از خود هستند.

همین شیوه در محیط خارج از کار هم کاربرد دارد. آنان که بهترین رشته دوستی ها را دارند دائم می کوشند ارتباطات خود را با دوستان عمیق تر کنند و از انگیزه ملاقات با افراد جدید لذت می برند. تمام اینها در اصل مهم همکاری گنجانده شده است. ما در کنار آنها که دوستشان داریم، همکاران، شرکا، سرپرستان و مشاوران قابل اطمینان رشد می کنیم و بیشتر ین دستاوردها را کسب می کنیم. پس همواره به یاد داشته باشد ((چیزی به نام انسان خودساخته وجود ندارد. شما فقط با کمک دیگران به هدف هایتان می رسید.))

منبع: زندگی متعادل - ترجمه زهرا ادهمی

عزیزم آغازی است برای رسیدن به بلوغ

آندرو متوس

۶) خود را به زندگی با طبیعت انسانی به گونه ای که

هست عادت بدهید:

بعضی از افراد موفق در سطوح بسیار بالا با دیگران رفتار خوبی ندارند، زیرا هرگز با خطا پذیری انسان کنار نیامده اند. هرگاه به طبیعت نزدیک شوید شاهد نقص در موجودات زنده خواهید بود. وقتی به یک گل و یا یک درخت از نزدیک، نگاه کنیم می بینیم ناکامل است و انسان ها هم از این قانون مستثنی نیستند. اگر نتوانید به راحتی با نقاط ضعف کسانی که برای شما کار می کنند و یا افرادی که در خانه با شما زندگی می کنند کنار بیایید، زیاد مولد نخواهید بود و به سختی قادر خواهید بود کسی را برای دوست داشتن بیابید. از سوی دیگر پذیرش ضعف های دیگران محیط دوستانه تری ایجاد می کند و راه را برای ورود به هر جمعی هموار می سازد. بهترین فضا برای فعالیت و دوستی فضایی است که در آن به دیگران اجازه دهیم حال و هوای بد را تجربه کنند. به آن دسته از کارمندان که دچار مشکلات جدی اند اجازه دهیم کمتر از صد در صد کارآیی داشته باشند و به دوستانمان نیز اجازه دهیم در دوره های خاص قادر به نشان دادن محبت خود نباشند.

۷) در تقاضای کمک از دیگران بسیار صریح باشید:

در بستر عقیده تعادل اصلی وجود دارد به نام اصل همکاری یعنی هیچ کس جزیره ای تنها نیست. هرکس که سعی کند به تنهای به دور دست ها برود دوام نخواهد آورد، یعنی دو مغز همیشه بهتر از یک مغز کار می کنند، یعنی برای دریافت ترقی

"کسی می تواند در این دنیا با شکوه زندگی کند که بدانند چگونه کار کند و چگونه دوست بدارد، برای کسی کار کند که او را دوست بدارد و هر کاری را انجام می دهد دوست بدارد."

تولستوی

ما در بررسی خود در مورد افرادی که هم در کار و هم در روابطشان موفق بوده اند و توانسته اند بین هر دو تعادل ایجاد کنند پی بردیم که آنها دارای تحصیلات، ظاهر، شخصیت و بهره هوشی متفاوتی بوده اند. اما در یک مورد تقریباً تفاوتی وجود نداشت، همه آنها هیجان شدید خاصی داشته اند، که آن را تعهد نامیدند. این افراد که به تدریج رشد می کنند، می دانند چگونه خود را وقف شخص یا برنامه ای کنند و به این ایثار همچنان ادامه بدهند. در صورتی که مردان و زنان عادی مدت ها قبل آن را رها کرده بودند. این بدان معنا نیست که همه آنها افراطی های زیاده طلب و یا دارای شخصیت های هیجانی شدید بودند. بسیاری افراد ساکت و درون گرا هم بودند اما بیشتر آنها نسبت به موضوعات خاص شور و هیجان نشان می دهند و باورهای پرشوری دارند، اما اگر قصد راهبر یک زندگی سرشار از تعهد را داشته باشید، به چیزی بیش از هیجان زیاد نیاز است همراه با تقویت دیگر توانایی ها باید توانست توانایی خود را در هدایت صحیح انرژی خود تقویت کنید و فقط برای فعالیتهای مهم تمرکز کنید. ما در اینجا برای رسیدن به زندگی متعادل راه کارهایی ارائه می دهیم.

(۱) حرفه ای را انتخاب کنید که استعداد آن را دارید:

اولین گام در مسیر تعادل شناخت استعدادهای خدادادی در وجود خودتان است. بخشی از آن مربوط به پذیرفتن این حقیقت است که نمی توانید در هر کاری خوب باشید بعضی به گونه ای وصف ناپذیر در مدیریت حرفه ای که انجام می دهند ناتوان هستند و هر چه کارشان به جلو می رود از آن متنفر خواهند شد.

ولی اگر کمی شهامت به خرج دهند و وارد حرفه ای شوند که استعداد آن را دارند حتی اگر معنای آن کاهش درآمد در ابتدا باشد، به سرعت می توانند پیشرفت کنند.

(۲) کاری را انتخاب کنید که دوست دارید:

موفقیت اکثریت عظیمی که در نهایت ثروتمند شده اند به دلیل جاه طلبی اولیه شان برای ثروتمند شدن نبوده بلکه به این دلیل بوده است که کاری یافته بودند که به آن عشق ورزیده اند. ((شانس بزرگ)) آنها به دلیل وقف دادن در کاری است که از آن نهایت لذت را می برند. دنیا در مقابل آنانی سر تسلیم فرود می آورد که مطمئن هستند همان جایی هستند که باید باشند و همان کاری را انجام می دهند که باید انجام دهند و وقتی افراد معمولی به وظیفه ای که به آنها محول شده اشتیاق نشان می دهند، دیگر افراد معمولی نیستند.

(۳) کارهای کم اهمیت را که وقت تلف می کنند حذف کنید تا جدول زمانی شما منعکس کننده ی درجه بندی ارزشهای شما باشد:

اگر تمرکز داشته باشید تمایل دارید به خیلی از تقاضا ها جواب منفی دهید و فعالیتهای جانبی خود را به حداقل برسانید تا خود را به طور کامل وقف مهمترین فعالیت ها بکنید. شعله رسیدن به اهدافی معین و مشخص همیشه در دل افراد متعادل فروزان است تعهد انرژی درونی شمار را آزاد می کند و تمرکز به شما اجازه می دهد آن نیرو را برای دسترسی به حداکثر مقصود در یک مسیر قرار دهید.

(۴) با افرادی که سرشار از انرژی و انگیزه هستند معاشرت کنید:

افراد پر شور دوست دارند در کنار افراد شبیه به خود باشند. آنها به تعهدات خود پای بندند، بنابراین در پی معاشرت با افرادی هستند که قول های خود را جدی می گیرند این افراد وقتی

کارمند استخدام می کنند دنبال فوق العاده ترین افراد نیستند بلکه به دنبال متعهدترین ها می باشند. بیشتر افراد، از جمله آنان که در شرایط مشکل خانوادگی به سر می برند، از این که ساعات غیر کاری خود را در چه جایی سپری کنند، ابتکار عمل قابل توجهی دارند. آنها می دانند چه افرادی موجب افسردگی خاطر آنها می شوند، بنابراین برای حفظ انگیزه های خود در بالاترین درجه، اوقات زیادی را با این افراد سپری نمی کنند. در عوض سراغ افرادی می روند که روحیه ای پرشور دارند. این به معنای آن نیست که ما همه دوستان افسرده خود را رها کنیم. افراد منفی به کمک نیاز دارند، اما ما باید مراقب باشیم در زندگی خود با افرادی که از آنها روحیه می گیریم و افرادی که سعی داریم به آنها کمک کنیم تعادلی برقرار کنیم.

(۵) همیشه فکر کنید عمل دیگران با نیت خوب است:

وقتی دیگران را توبیخ می کنید بهتر است این ضرب المثل را به خاطر داشته باشید، ((مردم دیگران را با رفتارشان قضاوت می کنند، خودشان را با نیتشان))، زیرا وقتی کارکنان ما و یا دوستانمان اشتباهی می کنند، معمولاً به نحوی دردناک از اشتباه خود آگاهند. اما به این باور که نیتشان پاک بوده می چسبند و از شما هم می خواهند آن را باور کنید. با اظهار نظرهایی از قبیل: ((نمی توانم تصورش را بکنم چه فکری کردی. چرا اینقدر نادانی؟ طوری رفتار می کنی که انگار برایت اهمیتی ندارد. انگار هیچ وقت دلت نمی خواهد سعی کنی.)) در یک ارزیابی سازنده سهیم نشده ایم، بلکه دیگران را به سرکشی ترغیب کرده ایم.