



به مناسبت  
هفته خوابگاه‌ها

آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

- |   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی              | ۷- افسردگی                     | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان                     |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان         | ۱۵- مدیریت تنش                             |
| ۳- اختلافات فرهنگی                            | ۹- پیشگیری از خودکشی           | ۱۶- مدیریت خشم                             |
| ۴- اختلال خوردن                               | ۱۰- سازگاری در دانشگاه         | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان            |
| ۵- آن سوی سوگ                                 | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب       | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی           |
| ۶- اهمال کاری                                 | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی      | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
|   | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی |  |



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد  
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:  
<http://counseling.ut.ac.ir>  
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)  
اردیبهشت ۱۳۹۳

میان آنچه "می‌خواهید" و آنچه  
"نیاز دارید" تفاوت قائل شوید.

مشکلات مالی این دیدگاه جدید را در شما  
ایجاد می‌کنند که ارزشهای واقعی‌تان کدامند؟  
از آنچه در زندگی‌تان خوب و مناسب است  
لذت ببرید- چه قابل خریدن باشد و چه نباشد.



همه ما در دورانه‌های مختلف زندگی با مشکلات مالی درگیر می‌شویم. ممکن است درآمد شما کم باشد و یا ناگهان حمایت مالی خانواده قطع شده باشد و یا زمانی به دلیل تغییر شغل، بی پول بمانید. شاید مشکلات مالی شما بدتر از این باشد؛ شاید خانواده‌ای دارید که باید از آن حمایت کنید و شاید هم تنها شغلی که می‌توانید داشته باشید کفاف زندگی شما را ندهد.

در هر شرایطی که باشید، ناچارید با همین درآمد کم زندگی کنید. حال چه باید بکنید؟

روبرو شدن با مشکلات مالی در حقیقت به معنی کشف ارزش است؛ نه از آن ارزش افزوده‌ای که یک فروشنده ماهر به دست می‌آورد، بلکه ارزشهایی که زندگی شما را شکل می‌دهند و آنچه که شما را به خودتان دلبسته می‌کند.

**عزت نفس خود را افزایش دهید:** نخستین وظیفه شما، افزایش عزت نفستان است نه افزایش درآمد. باید روی باورهایتان کار کنید. خطر بزرگ و شایع، بازنده دانستن خودتان است. هر چه بیشتر خودتان را سرزنش کنید بیشتر عصبانی می‌شوید و هر چه بیشتر از خودتان عصبانی شوید بیشتر به خودانگاره‌تان خدشه وارد می‌شود. بتدریج فراموش می‌کنید که چه کارهای با ارزشی انجام داده‌اید و یا اینکه چه انسان دوست داشتنی و ارزشمندی هستید. بسیاری از مردم آنقدر از شکست خوردن می‌ترسند که وقتی فکر می‌کنند شکست خورده‌اند، خود را مقصر می‌دانند درحالی که تنها سود خشم، مجازات خود است.

این سئوالات را از خودتان بپرسید: آیا در برخی زمینه‌ها شکست خورده‌اید؟ از این شکست چه چیزهایی می‌توانید بیاموزید؟ آیا چیزی و یا کسی موجب شکست شما شده

است؟ چه تعریفی از پیروزی و شکست دارید؟ آیا شما نیز از جمله کسانی هستید که "شکستهای خود را به زیر ذره‌بین می‌برید و نقاط قوت خود را از داخل یک تلسکوپ می‌نگرید؟

صبر کنید و آخرین باری که با انجام یک کار حس خوبی به شما دست داد و یا زمانی که کسی از شما تعریف کرد را، به یاد بیاورید. فهرستی از این قبیل موقعیت‌ها تهیه کنید. وقتی دچار احساس ناخوشایندی می‌شوید، یکی از این موارد را با صدای بلند و رسا برای خودتان بخوانید.

**آرامش درونی ایجاد کنید:** زمانی را برای برقراری ارتباط با خود صرف کنید و آنچه را که در درونتان در حال اتفاق افتادن است، کشف کنید. با خودتان مهربان باشید، اجازه دهید احساسات جریحه‌دار شده شما اندکی آرام گیرند. بر روی دستیابی به آرامش درونی تمرکز کنید.

دستیابی به آرامش زمان بر است. باید حرکت موتور درونتان را کند کنید. شرایط بسیاری می‌توانند به حرکت این موتور سرعت بدهند: احساس بیچارگی و فقدان، اضطراب و نگرانی در خصوص شغل بعدی، ناامیدی در نوشتن رزومه کاری و نامه‌های اداری، عصبانیت از کارفرمای قبلی، خصومت نسبت به افرادی که دارای موقعیت‌های مالی خوب هستند. کند کردن حرکت این موتور یک وظیفه و هدیه غیرمنتظره است.

سعی کنید با افرادی که نزدیک شما هستند در مورد احساسات صحبت کنید. اگر به تنهایی نمی‌توانید احساساتتان را مدیریت کنید، لازم است از کمکهای حرفه‌ای در این خصوص بهره بگیرید.

**در راستای تحقق الزامات مالی خود گام بردارید:** اگر ناگهان درآمدتان افت کرد، ترسید. بلافاصله به سراغ اقدامات نهایی مانند انصراف از تحصیل نروید. واکنش فوری شما باید استفاده از وام، جستجوی کار و کمک گرفتن از دوستان باشد. اگر مشکلات پیش‌آمده حاصل رفتارهای افراطی شما و یا کارهایی مانند شرط بندی یا عضویت در گروه‌های هرمی است از مرکز مشاوره کمک بگیرید که می‌تواند در این زمینه شما را یاری دهد.

لیستی از مخارج معمول خود را تهیه کنید: هزینه اجاره خانه یا خوابگاه، قسطها، قبضه‌ها و هزینه‌های مربوط به تحصیل و

## 👉 صرف داشتن پول تضمینی

برای لذت بردن از زندگی و

رهایی از نگرانی نیست. پول

فادی است از سلامت، امنیت

و قدرت. اضطراب وابسته به

آن بیشتر از آنکه بازتابی از

حساب بانکی باشد، بیانگر

احساس ما نسبت به خودمان

است. نیمه پر یا خالی لیوان به

احساس فردی ما در آن لحظه

بستگی دارد. 👉

درمان. دخل و خرج خود را بررسی کنید. هزینه هر مورد را بنویسید. مهمتر از همه این که ببینید به چه کسی بدهکار هستید. سپس تصمیم بگیرید که آیا می‌توانید به تنهایی از عهده مشکلات برآیید و یا اینکه به کمک نیاز دارید.

اگر نیاز به کمک دارید به نهادهای حمایتی موجود مراجعه کنید. مشاوران مرکز مشاوره نیز در تهیه برنامه برای غلبه بر مشکلات به شما کمک کرده و حس ناامیدی و بیچارگی‌تان را کم می‌کنند. آنها به شما کمک می‌کنند تا مهارت‌ها و اصول عملی بودجه‌بندی را یاد بگیرید. تماس گرفتن با افرادی که به آنها بدهکار هستید نیز ضروری است. یک قرار ملاقات بگذارید و برای رسیدن به توافق با آنها مذاکره کنید و ضمناً همه چیز را بصورت مکتوب درآورید.

**بودجه خود را بر اساس واقعیت و ارزشهایتان تنظیم کنید:** اساساً باید هزینه‌های ثابت خود را جمع زده و آن را از درآمد خود کم کنید. باقیمانده چیزی است که شما می‌توانید صرف موارد ضروری مانند غذا و بهداشت خود کنید.

فهرستی از هزینه‌های خود تهیه و آنها را اولویت‌بندی کنید. بررسی کنید که کدام هزینه معمول قابل حذف است، و چگونه می‌توانید هر ماه مبلغی را به عنوان پس‌انداز و برای اهداف بلندمدت کنار بگذارید. شما باید میان آنچه

"می‌خواهید" و آنچه "نیاز دارید" تفاوت قائل شوید.

بودجه‌بندی فراتر از حساب و کتاب است. مهمترین وظیفه شما تعیین الویت‌هاست: چه چیزهایی در زندگی برای شما و خانواده‌تان مهمتر هستند؟ شاید دریابید که مبالغ زیادی را صرف خرید چیزهایی می‌کنید که بازتاب ارزشها و نیازهای واقعی شما نیستند.

**اقتصادی بودن را بیاموزید:** چند مورد از مشخص‌ترین اقدامات اقتصادی که به ذهن می‌رسد، رزق کردن ژتون غذا، کاهش مصرف انرژی در منزل، کم کردن تماسهای تلفنی و پیامک‌ها است. برای پیدا کردن قیمت‌های مناسب‌تر، به عمده فروش‌ها و حراجی‌ها مراجعه کنید. به دنبال تفریحات رایگان باشید و از حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

## خلاصه آنکه:

مشکلات مالی این دیدگاه جدید را در شما ایجاد می‌کنند که ارزشهای واقعیتان کدامند؟ از آنچه در زندگیتان خوب و مناسب است لذت ببرید- چه قابل خریدن باشد و چه نباشد. حتی زمانی که پول اضافی برای خرج کردن ندارید، با هزینه کردن یک واژه محبت‌آمیز، یک لبخند، یک آغوش و یا دعای پر عمق، لذتی غیرمنتظره برای خود به ارمغان بیاورید.