

تعهد در روابط و دانشگاه



می‌کنند و سپس یاد می‌گیرند چگونه رویکردهای نسبتاً روشن و مشخصی را برای برآورده ساختن انتظارات تعدیل شده یاد بگیرند.

ارتباطات

حفظ کیفیت ارتباط در ابتدا نیازمند رابطه است. افراد باید احساسات مثبت، احساسات منفی، شکایات، نیازها و بالاتر از همه، احساسات عاطفی را بیان کنند. در فضای علمی دانشگاه، به‌وضوح اهمیت و استقلال فعالیت‌های دانشگاهی در اولویت است. از طرف دیگر نیازمند ارتباط گرفتن و برقراری روابط صمیمانه و دوستی است و آنچه در این چین مهم است ایجاد تعادل و مذاکره بین این دو وضعیت است. بعضی از نکات مهم در مواجهه با موقعیت‌ها:

مرزها

مرزها، به‌ویژه مرزهای زمانی، مهم هستند، زیرا در دانشگاه همیشه کار بیشتری باید انجام شود. این امر لزوماً پس از فارغ‌التحصیلی تغییر نمی‌کند. مهم است که یاد بگیریم که چگونه محدودیت‌ها را تنظیم کنیم. به طرز فاجعه باری، اگر به شیوه‌ای زندگی کنید که نتوانید تعادلی بین کار و روابط ایجاد کنید احتمالاً در دانشگاه و حرفه خود موفق نخواهید شد. مهم‌تر از همه، زمان‌های منظم و مشخصی را برای شریک خود در دانشگاه و مسئولیت‌های خانوادگی اختصاص دهید. شما می‌توانید از باهم بودن در انجام کارها، لذت ببرید، اما این به‌اندازه کافی نیاز شما را به‌تنهایی به‌عنوان یک زوج برآورده نمی‌کند. سعی کنید این دوره‌های برنامه‌ریزی شده را با دقت

داشتن یک دوست و یک رابطه متعهدانه می‌تواند نقش مهمی در زندگی ایفا کند. گاهی اوقات روابط، ناسازگارانه و غیرقابل انسانی تجربه می‌شود و در بعضی موقعیت‌ها کاملاً شرایط خوب است. رابطه خوب می‌تواند در مواقعی که شما با استرس‌های کار و دانشگاه مواجه می‌شوید کمک‌کننده باشد. از سوی دیگر شما نیز مسئولیت‌هایی در قبال این رابطه دارید. جای تعجب نیست که تلاش برای پر کردن هر دو نقش می‌تواند یک تجربه گیج‌کننده و خسته‌کننده باشد. به‌عنوان یک زوج، ارتباطات و نحوه برخورد با مسائل امری اجتناب‌ناپذیر است که می‌تواند تا حد زیادی کیفیت زندگی هریک از طرفین و همچنین کیفیت زندگی شما به‌عنوان دانشجو را تحت تأثیر قرار دهد.

انتظارات

به‌عنوان یک دانشجو، ممکن است انتظار داشته باشید در ساعت‌های نامنظم هر چیزی را به‌منظور انجام پروژه در روز رها کنید. همچنین، شما می‌توانید وقت بیشتری را صرف کارهای شخصی کنید. از طرف دیگر، شریک شما ممکن است انتظار داشته باشد که زمان مشخصی را برایش در نظر بگیرید، باهم به اهداف مشترک، فعالیت و مخصوصاً توجه به نیازهای یکدیگر بپردازید. نیاز برای توجه، حمایت عاطفی و محبت، نیازمند یک مدیریت زمان درست می‌باشد

ممکن است احساس کنید که زمان کافی برای برآورده کردن انتظارات شریک خود ندارید. زوج‌هایی که رضایت خود را دوجانبه از رابطه و پیگیری‌های علمی خود کسب می‌کنند، تمایل دارند که انتظارات دیگران را درک کنند، انتظارات خاصی را کاهش یا اصلاح

سپری کنید. شما با یک رئیس یا مشاور یک وقت ملاقات خواهید داشت ... در واقع، چون شریک شما مهم‌تر از رئیس یا مشاور شما است. به همین میزان، هر کدام از شما باید یاد بگیرید که «به‌طور غیرمستقیم» به درخواست‌های هم بر اساس اولویت‌هایی که برای یکدیگر در نظر گرفته‌اید، وقت بگذارید. سوالات مربوطه ممکن است شامل

• با گذراندن وقت در این راه، چه چیزی را قربانی می‌کنم؟

• آیا مهم‌تر از صرف شدن زمان با شریک زندگی من است؟

در هنگام تغییرات مهم بر سر اهداف مشترک، با یکدیگر مشورت کنید.

نگرانی‌های مکرر

یک رابطه موفق به‌طور جد تحت تأثیر فشار نیازها و خواسته‌های طرفین است و نیازمند مذاکره و اقتباس تصمیم و شرایط انتخاب‌شده طرفین است. در عوض، مشکلات خاص ممکن است نیاز به رویکرد کاملاً جدید داشته باشند. در اینجا چند نمونه از آنچه ممکن است رویکردی جدید برای نگرانی‌های مکرر باشد، آمده است.

• مشکلات مالی: در ارتباط با مشکلات مالی از یک طرف ممکن است با صرفه جویی در هزینه‌های خود، باز پول کافی نداشته باشید. از طرف دیگر ممکن سعی کنید درآمدزایی کنید و در همان زمان نیز به دانشگاه هم بروید. اگر شما به‌عنوان یک زوج هم هستید می‌توانید با دریافت وام هزینه‌های یک یا دو سال تحصیل خود را مدیریت کنید. درآمدزایی پس از فارغ‌التحصیلی نیز بسیاری از مشکلات شما را حل می‌کند. البته بهتر است اگر ایده یا استراتژی مالی خاصی مدنظر دارید به دنبال یک مشاور حرفه‌ای باشید.

• حفظ توازن: همراه با ساعت‌های زیادی که برای به دست آوردن پول اختصاص داده شده است، تمام نقش‌ها و تعهدات دیگر شما و سرعت تحصیلی، می‌تواند همه چیز را به‌طور ناگهانی تکان دهد. به‌منظور حفظ تعادل سالم و سازنده بین دانشگاه و یک رابطه عاشقانه متعهد، ممکن است نیازمند زمان بیشتری باشید و در مقایسه با همسالان خود که مجرد هستند دوران فارغ‌التحصیلی شما بیشتر طول بکشد. بهتر است یک ارزیابی واقعی و منطقی از شرایط خود داشته باشید.

• اختلالات در ارتباطات: مهم نیست که چگونه زوج‌ها برای حفظ رابطه خود تلاش می‌کنند، آن‌ها گهگاهی دچار مشکلات ارتباطی می‌شوند. تجزیه و تحلیل در ارتباط زمانی رخ می‌دهد که هدف با تأثیر پیام فرستاده شده توسط شنونده مطابقت ندارد که در اینجا معمولاً تجربه به‌صورت تأثیر منفی است. تأثیر منفی ممکن است با احساس سردرگمی یا تحریک خفیف تا رسیدن به خشم عمیق و انتقادات قوی متفاوت باشد که نشان‌دهنده این است،

گوینده با اختلالات عاطفی، شرم و یا هر دو درگیر است. برای شروع حل و فصل اختلال ارتباطی، شنونده نیاز به شناسایی تأثیر دارد که مؤثر بودن اثر گفتگو را بررسی کند. به‌عنوان مثال، «هنگامی که شما می‌گویید «X»» «من احساس حقارت و ضعیف بودن می‌کنم. ولی احتمالاً این منظور و قصد شما نبوده است. من ممکن است اشتباه تفسیر کرده باشم. هرچند، به نظر می‌رسد که اگر در مورد آن صحبت کنیم، می‌تواند (در درک آن به ما) کمک کند». اگر گوینده پیام قصدی نداشته باشد، شنونده می‌تواند تأثیر این رابطه را به وی منتقل کند تا مکالمه اصلی بدون نقص و ایراد منتقل شود. با اجرای این روش در بین زوجین، آن‌ها توانایی مقابله راحت‌تر با بروز مشکلات احتمالی را دارند.

• انعطاف‌پذیری نقش‌ها: اگر شما و شریکتان هر دو دانشجو یا کارمند ارگانی هستید، هماهنگ کردن کارهای روزانه و مسئولیت‌های مدیریتی مرتبط با عملکرد یک خانواده می‌تواند بسیار سخت باشد. منصف بودن در انجام وظایف خانوار در هر زمانی مهم است؛ اما در دوره‌هایی خاصی از زمان، مانند امتحان یا زمانی که پروژه‌های خاص دارید، عدالت نیاز به انعطاف‌پذیری دارد.

نتیجه‌گیری

در تمام پیشنهادهایی که پیش‌تر ذکر شد، موضوعاتی هستند که وقتی زوجین به‌طور مساوی انرژی و عملکردشان را روی فرایندهای تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی متمرکز می‌کنند، نتیجه تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ها بیشتر مورد قبول و نتیجه نهایی برای طرفین رضایت‌بخش‌تر است.

