

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتابچه آموزشی

دانشجویان جدیدالورود

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان دانشکده علوم پزشکی نیشابور

## ضمن عرض سلام و تبریک سال تحصیلی جدید

به کلیه دانشجویان به ویژه دانشجویان ورودی جدید و با آرزوی سالی توام با نشاط و امید و تلاش، امیدوارم سال تحصیلی جدید سال شکوفایی و ثمرات مضاعف درخت علم و عمل باشد تا بتوانیم در سایه تقوا و توفیقات الهی خادمین لایقی برای نظام مقدس جمهوری اسلامی باشیم.

درود خالصانه و خوش‌آمدگویی صمیمانه‌ی ما را به مناسبت ورودتان به دانشگاه که نشانه الطاف الهی و همت بلند و عزم راسخ شماست، بپذیرید. با توجه به رسالت اصلی دانشگاه که نهاد آموزشی، تربیتی و فرهنگی است و عهده دار تربیت نسل جوان و آینده ساز است، اینجانب و همکارانم با ایمانی عمیق به توانایی شما خواهیم کوشید تمام تلاشمان را در راه رشد و شکوفایی، شما عزیزان در همه‌ی ابعاد زندگی فردی، اجتماعی، تحصیلی بکار گیریم. توفیق روزافزونتان را از خداوند منان خواستارم.

احمد شریف نژاد

اداره مشاوره دانشجویی

## اینجا دیگر چه جور جاییست؟

امروز را نمی دانم چگونه توصیف کنم. هنوز باورم نمی شود. . . آخه وقتی خبر قبولی ام را در دانشگاه شنیدم شوکه شدم. با این که می دانستم تلاش زیادی کرده ام اما هنوز مطمئن نبودم که حتما قبول خواهم شد. حالا صدها فکر جورواجور به ذهنم می آید. این دانشگاهی که قبول شدم واقعا چه جور جایی است، آیا می توانم دوستی برایم خودم دست و پا کنم/ آیا جلوی همکلاسی هایم کم نمی آورم؟ آیا ممکن است آنها با هوش تر از من باشند؟ آیا می توانم با آنها در یک اتاق زندگی کنم؟ آیا درسهایم را قبول می‌شوم/ آخه شنیدم اساتید دانشگاه با معلم های دوره دبیرستانم خیلی فرق می کنند؟ آیا ممکن است در دانشگاه ازدواج کنم؟ راستی اگر به من سیگار تعارف کنند باید چه عکس العملی نشان دهم؟ نکند رد کنم و مرا آدم جواد بداند؟ و سوالات فراوان دیگری که این روزها دائم ذهنم را مشغول کرده است.

ورود به دانشگاه نوید طلوعه توفیق و همراه با پرتگاههای بسیار است. دانشگاه به یک تعبیر هم یک فرصت استثنایی برای تعیین یک عمر زندگی بعدی است و هم تهدیدی برای سلامت روانی و رفتاری دانشجوی است. دوران دانشجویی یکی از پُر خاطره ترین و در عین حال فشارزاترین دوران زندگی می تواند باشد. تحصیل جاده تلایی دست یافتن به آمال و آرزوهای شغلی و آینده رویایی برای کسی است که توفیق در زندگی را از چشم انداز تحصیل نظاره می کند.

مسایل گوناگونی که بنا به ماهیت یک محیط آموزشی و خاصه در دانشگاهها فراوری طالب دانش و دانشجو قرار می گیرد غالبا همراه با ابهام و نگرانی است. دانشجو چشم امید به گذراندن سالهای تحصیل با موفقیت دارد و بیم شکست در تحصیل را همواره با خود به یدک می کشد.

دوران دانشجویی همچنین مصادف با جوشش عواطف و شور زندگی نسبت به جنس مکمل است. بیداری شعف زندگی مشترک دانشجو را به سمت تشکیل زندگی می کشاند تا در سایه آرامش داشتن یآوری همراه در ادامه زندگی در کسب دانش و تحصیل مطمئن گام بردارد.

به همین دلیل، اداره مشاوره دانشجویی محلی امن برای پاسخ به چرایی دانشجویان در زمینه های تحصیلی،

شغلی، شخصی، خانوادگی، بین فردی، و غیره است. بنا به رسالت اداره مشاوره دانشجویی که کمک به تامین سلامت روانی و رفتاری دانشجو است. در سال تحصیلی جدید ضمن تبریک و خیر مقدم به دانشجویان جدید الورود عزیز سعی شده است دانشجویان با برخی از رایج ترین مسایل که دانشجو ممکن است با آنها در هنگام تحصیل روبه رو شود، آشنا شوند.

در کتابچه ای که پیش روی شما است مطالبی درباره موضوعات زیر ارائه شده است :

- آشنایی با اداره مشاور دانشجویی

- زندگی خوابگاهی

- مهارت های ارتباط با دیگران

- اضطراب سخنرانی

- اضطراب امتحان

- مدیریت زمان

- هدف گزینی

- تحصیل و مهارت های تحصیلی

- غلبه بر تعلل تحصیلی

- افسردگی و راههای مقابله با آن

- استرس چیست و چگونه با آن مقابله کنیم؟

- صبر

- تاب آوری

- امید

و سونامی شیشه

امید است دانشجویان عزیز اداره مشاوره دانشجویی

را خانه دوم خود بدانند و کارشناسان این مرکز

آماده پاسخگویی به سوالات و کمک به شما

هستند.

## مشاور کیست؟

مشاور فردی است که پس از تحصیل در رشته های مشاوره و یا روانشناسی و کسب توانمندی ها و تکنیک های لازم می تواند به مراجعان با توجه به شرایط خاص یاری رساند.

رازداری، صداقت و همدلی از اصول اصلی مشاوره می باشد و حرف های شما امانتی است در نزد مشاور. او صادقانه شرایط شما را درک می کند و به گفته های شما به دقت گوش می دهد. مشاور در حفظ اسرار مراجعین خود، مسئولیت حرفه ای، قانونی، شرعی و اخلاقی دارد.

## اهداف اداره مشاوره:

- 1 - بالا بردن شناخت خویشتن، باورها، استعدادها و توانمندی ها.
- 2 - پیشگیری از مشکلات و بیماریهای روانی - اجتماعی.
- 3 - درمان و بهبود مشکلات روانشناختی.
- 4 - یاری رساندن به افراد در انتخاب و تصمیم گیری در زندگی.
- 5 - کمک به فرد در بهبود سازگاری فردی، خانوادگی و روابط زناشویی.
- 6 - پیشگیری از افت تحصیلی.

اداره مشاوره دانشگاههای علوم پزشکی کشور در راستای اجرای اهداف مذکور، با استفاده از نیروهای تخصصی، خدماتی را به دانشجویان ارائه می دهد که اهم آنها عبارتست از:

- 1 - خدمات مشاوره ای و روانشناختی ( این دسته از خدمات مشاوره ای به صورت حضوری و تلفنی انجام می شوند).

### ❖ ارائه خدمات مشاوره حضوری:

کمک به بهبود رشد فردی، حل مشکلات و مسائل روانشناختی افراد، درمان بیماریها و اختلالات روانی، در حیطه این گروه از خدمات می باشند و به شرح زیر طبقه بندی می شوند:

## آشنایی با اداره مشاوره



هر یک از ما برای رویارویی با مسائل زندگی شیوه ای داریم. گاهی به تنهایی به بهترین شکل از عهده این رویارویی بر می آییم، گاهی دست به دامن دوستان و خانواده می شویم و در مواقعی نیز ممکن است با افراد متخصص از قبیل پزشک، وکیل، مددکار، روانشناس و یا مشاور مشورت کنیم. کار با متخصصان بهداشت روان از قبیل روانشناسان و مشاوران این است که به مردم کمک کنند که به مسیر درست باز گردند تا سفر زندگی حتی امقدور بهتر ادامه یابد.

دلایل متفاوتی ممکن است فردی را برای مراجعه به مشاور علاقه مند کند. مانند مشکلات خانوادگی، احساس تنهایی، اضطراب و یا افسردگی، افت تحصیلی، ناتوانایی در تصمیم گیری و یا مشکل در روابط اجتماعی. اما واقعیت این است که حتما نباید آشفته، مضطرب و یا ناکام باشید تا بتوانید از مشاوره سود ببرید، حتی لازم نیست حتما مشکلی داشته باشید! شما می توانید تصمیم بگیرید از راهنمایی های مشاوران استفاده کنید تا زندگی بهتری داشته باشید، خود و اطرافیان را بهتر بشناسید و با شناسایی استعدادها و توانایی های خود، آنها را شکوفا سازید.

با توجه به دیدگاه نوینی - " دیدگاه سلامت نگر نه بیمار نگر " - که امروزه بر فرایند خدمات مشاوره و روانشناسی حاکم است، خدمات مشاوره ای می تواند پاسخ گوی طیف وسیعی از مسائل روزمره و جاری افراد سالم باشد و در حقیقت ابزاری کارآمد برای پیشگیری از آسیب های روانی است.

**راهنمایی و مشاوره تحصیلی و آموزشی:** دانشجویانی که با وجود وضعیت تحصیلی مناسب علاقمند به پیشرفت و کسب مهارت های بهتر مطالعه و یادگیری هستند و همچنین افرادی که دچار افت تحصیلی، مشکل در تمرکز اختلال حافظه، عدم برنامه ریزی تحصیلی و.... هستند، می توانند از خدمات اداره مشاوره جهت رفع مشکلات تحصیلی خود استفاده نمایند.

**مشاوره خانوادگی:** دانشجویانی که در زندگی با والدین، برادران خواهران و یا همسران خود دارای مسائل و مشکلاتی هستند و یا کسانی که خواهان برقراری ارتباط موثرتر با اطرافیان خود می باشند و یا علاقمند به مهارت های مناسب زندگی در محیط خانواده هستند، می توانند با مراجعه به این اداره از کارشناسان مشاوره راهنمایی لازم را دریافت نمایند.

**مشاوره قبل از ازدواج:** دانشجویانی که در شرف ازدواج می باشند و علاقمند به راهنمایی هایی در زمینه معیارهای صحیح انتخاب همسر، چگونگی برقراری ارتباط با طرف مقابل و یا آشنایی بیشتر با وی هستند، می توانند از مشاوره در این حیطه استفاده نمایند.

**مشاوره فردی:** دانشجویانی که در صدد استفاده بیشتر از توانمندی های خود هستند و مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب، وسواس، کمرویی، کمبود اعتماد به نفس هستند و نیز کسانی که علاقمند به یادگیری مهارت های مقابله با اضطراب هستند، مهارت های حل مسئله و یا سازگاری با محیط دانشگاه یا خوابگاه می باشند می توانند برای کسب راهنمایی های لازم به اداره مشاوره مراجعه نمایند.

#### ❖ مشاوره تلفنی:

مشاوره تلفتی در زمینه های فوق الذکر در کلیه روزهای هفته فعال می باشد و در صورت نیاز هماهنگی های لازم جهت مشاوره حضوری با دانشجویان به عمل می آید.

#### 2 - ارائه خدمات روانپزشکی .

3 - ارائه خدمات مددکاری (پیگیری موارد مربوط به دانشجویان در زمینه های مختلف تحصیلی،

شغلی، رفاهی، خانوادگی و یا خوابگاهی توسط بخش مددکاری انجام می شود. در صورت لزوم از طریق هماهنگی با واحدهای مرتبط اعم از دانشگاه و خارج از آن و یا ارتباط با والدین و خانواده دانشجویان، اقدامات لازم انجام خواهد شد.

4 - برگزاری کارگاه ها، همایش ها و نشست های علمی.

5 - تهیه بروشورها و ترک های آموزشی.

## زندگی خوابگاهی



دوران دانشجوی و زندگی در خوابگاه می تواند یکی از ماندگارترین و جذاب ترین خاطرات دوران زندگی تان شود، به شرط اینکه در انتخاب مسیر دقت کنید و مهارت های لازم را بیاموزید. ما سعی داریم شما را در سازگاری با شرایط جدید همراهی کنیم به شرط اینکه شکایا باشد و بدانید که این شرایط فقط مختص شما نیست. قبل از هر چیز یاد بگیریم، قوانینی را برای با هم و در کنار هم زندگی کردن بیاموزیم برخی از قوانین چنین است:

### احترام متقابل

- برخورد مودبانه با یکدیگر در اتاق
- برخورد مودبانه با مهمان های هم اتاقی
- پرهیز از احساس حق به جانب بودن
- عدم دخالت در امور خصوصی یکدیگر
- احترام گذاشتن به باور و اعمال مذهبی یکدیگر

**سرو صدا:** اگر زمان های خاصی وجود دارند که باید اتاق در آن زمانها ساکت باشد مانند هنگام خواب، مطالعه، عبادت و.... آنها را مشخص نمایید. اگر یکی از هم اتاقی ها مایل به ساکت بودن اتاق باشد و دیگری با آن مخالف است، می توانید ساعات مشخصی را برای سکوت تعیین کنید و در بقیه ساعات در صورت تمایل به کتابخانه بروید.

**شراکت در فضای اتاق و لوازم:** با هم اتاقی هایتان به توافق برسید که چطور باید کارها را تقسیم کرد، کدام لوازم باید مشترک استفاده شود.

**نظافت:** مشخص کنید که هرکس مسئول نظافت کدام بخش اتاق است. شما می توانید قوانینی نظیر اینکه ظرفهای کثیف باید شسته و جمع آوری شود و وسایل شخصی مانند لباس نباید کف اتاق باشد، تعیین نمایید.

شروع سال تحصیلی و آغاز هر ترم در دانشگاه سر آغاز فصل جدیدی از زندگی بسیاری از دانشجویان است. دانشگاه است برای بسیاری از دانشجویان سال اول، دانشگاه مصادف با اولین تجربه زندگی دور از خانواده و به مدت طولانی باشد و این روند برای بیشتر دانشجویان هیجان انگیز و در عین حال تنش زاست. در سنین جوانی، زندگی اجتماعی با همسالان فرصتی برای اندوختن تجارب و مهارتهای زندگی است. در عین حال که تجربه های متفاوتی در زندگی با افراد دیگر به دست می آورید، فرصت پیدا می کنید که خود را در ارتباط با دیگران بشناسید و توانایی ها و مهارتهای سازشی خود را محک بزنید و با مسئولیت ها و وظایفی روبرو شوید که شما را برای یک زندگی مستقل آماده می سازد. چه بسا تجربه ای که از تعامل با هم اتاقی بدست می آورید، از تمامی آنچه در کلاسهای درس می آموزید کاربردی تر باشد. هیچ کس مثل یک هم اتاقی نمی تواند مانند یک آینه، تصویر شما را برای خودتان نمایان سازد، چرا که او با شما زندگی کرده و شما را در بهترین و بدترین شرایط مشاهده می کند. هم اتاقی خوب می تواند خصوصیات شما را بیان کند و از این فرصت می توانید برای شناخت بهتر خود بهره بگیرید و در جهت قوی تر کردن خود تلاش کنید تا بر نقاط ضعف خود فایز آید.

به هر حال ممکن است در اولین روزهای اقامت در خوابگاه احساس تنهایی کنید و رنج و دوری از خانواده شما را آزار دهد و حجم زیاد کتب و منابع درسی و کلاسهای پر جمعیت نیز مزید بر علت شود. اما باید گفت

**مهمان:** هم اتفاقی ها حق دارند از مهمانهای خود در اتاق پذیرایی کنند اما نباید از این حق سوء استفاده کنند. قوانینی برای مهمانهای هم اتفاقی، تعداد مجاز مهمانها و نحوه برخورد در اتاق مشخص کنید.

**موارد ممنوع:** در مورد ممنوعیت مصرف سیگار، قلیلان و از این قبیل صحبت کنید.

**حریم شخصی:** هر یک از شما نیازهای خود را برای حفظ حریم شخصی خود مشخص کنید، امنیت از قبیل قفل کردن در و پنجره به عهده کیست؟ داشتن کلید اضافی برای چه کسانی مجاز است؟

### مهارتهای اساسی در برقراری ارتباط با هم اتفاقی

گوش دادن: در ارتباط با هم اتفاقی سعی کنید شنونده خوبی باشید. با این کار ضمن فهم دقیق خواسته های او می توانید این احساس را در وی ایجاد کنید که حرفهای او را درک کرده اید و باعث تقویت و ایجاد حس مثبت نسبت به یکدیگر شده و اطمینان به هم را افزایش دهید.

توجه به حالات و احساسات طرف مقابل: برخی افراد برای بیان احساسات و منظور خود فقط از کلمات استفاده می کنند و در حالیکه دیگران برای انتقال پیام خود، علاوه بر کلمات از حالات چهره ای و تماس های چشمی ( نه خیره شده) یعنی آنچه که عناصر غیر ارتباط می نامیم، استفاده می کنند. سعی کنیم در ارتباطمان به ارتباطات کلامی و غیر کلامی توجه کنیم.

ابراز همدلی و همدردی: یعنی ظرفیت و توانایی اینکه خود را جای دیگران بگذاریم، واقعیت را از دید آنها ببینیم و احساسات آنها در مورد چیزهای مختلف بفهمیم. یک راه مهم پذیرش و همدلی در روبرو بین فردی، گوش دادن فعال است.

**هرگز اسرار هم اتفاقی تان را فاش نکنید:** اگر مسئله ای با وی دارید، با خودش بطور مستقیم صحبت کنید. این کار

اگرچه کار ساده ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته تر و موثرتر از غیبت کردن است. اگر هم اتفاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته، یا شما بطور اتفاقی و بدلیل هم جواری با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده اید، هرگز آنها را فاش نکنید.

**به وسایل هم اتفاقی خود آسیب نرسانید:** تا آنجا که می توانید مراقب وسایل هم اتفاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید یا آسیبی به وسیله ای زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارده را جبران نمایید. به روی خود نیاوردن و انکار کردن مسئله می تواند موجب تعارض شود.

**هرگز هم اتفاقی خود را دست نیاندازید و تحقیر نکنید:** شوخی با رعایت ادب و ظرافت، قابل قبول است، به خصوص وقتی بین دو دوست باشد، اما عقایدتان را درباره کارها با رفتارهای متناقض هم اتفاقی تان برای خود نگا دارید. درک احساسات طرف مقابل می تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.

## مهارت‌های ارتباط بین فردی

احساسات مثبت نیز همراه با سرکوبی احساسات منفی، سرکوب می‌شود. بنابراین چنین احساسات، انتظارات و حرف‌ها باید از طریق مناسبی بیان گردند.

### • جملات خود را به جای کلمه "تو" با کلمه "من" شروع کنید

بهترین راه برای بیان احساسات و انتظارات خود، آن است که شما از طرف خودتان حرف بزنید. وقتی که شما از طرف خودتان صحبت می‌کنید رفتارها، اعمال و یا شرایط بیرونی را مورد قضاوت قرار نمی‌دهید و در حقیقت مانع حالت دفاعی و مقاومت در فرد مقابل می‌شوید. در این روش شما صرفاً می‌گویید که چه احساسی دارید، چه عقایدی دارید و انتظارات شما چه هستند، بدون اینکه قصد کنترل و یا تغییر رفتار افراد را به طور مستقیم داشته باشید. نقطه مقابل حرف زدن از طرف خود جملاتی است که با "تو" و "یا" شما "بیان می‌شوند مانند "صدای ضبط را کم کن"، "خیلی بی‌توجه هستی"، "شما خیلی آدم عصبی هستید"، "شما اعتنایی به من ندارید"، "تو باید وقت بیشتری را صرف بچه‌ها بکنی". توجه کنید که تقریباً اکثر پیام‌هایی که با ضمیر "شما" بیان می‌شوند جهت اعمال کنترل و قدرت بر فرد مقابل به کار می‌روند و به همین دلیل منجر به مشاجره و یا تسلیم طرف مقابل می‌شود که در هر دو صورت مخرب یک رابطه سالم و انسانی است.

### اصول حرف زدن از طرف خود

- استفاده از ضمیر من
- توصیف آنچه که حواس پنج‌گانه دریافت می‌کند.
- بیان احساس، میل یا عقیده
- بیان واضح آنچه می‌خواهید رخ دهد و یا تغییر نماید.

هر فردی دوست دارد ارتباط بهتری با دیگران و به خصوص افراد نزدیک خود مانند همسر، والدین و دیگران داشته باشد. اکثر افراد هنگام مواجهه با یک مشکل ارتباطی، معتقدند که نهایت تلاش خودشان را برای بهبود ارتباط به کار برده‌اند و به زبان محاوره‌ای دیگر کاری نیست که بتوانند برای بهبود رابطه انجام دهند. برای بهبود ارتباط مناسب بین دو شخص عوامل مختلفی مانند سن، جنسیت، تحصیلات، وضعیت اقتصادی، تجربیات قبلی، مشکلات روانشناختی هر یک از طرفین ارتباط، عقاید نسبت به طرف مقابل و بسیاری از عوامل دیگر نقش دارند. بسیاری از این عوامل بدون این‌که فرد نسبت به آن‌ها آگاهی داشته باشد، بر چگونگی روابط وی با سایرین تاثیر می‌گذارند. از جمله دلایل مشکلات ارتباطی، عدم آشنایی طرفین با نحوه بیان و یا شنیدن حرف‌ها، عقاید و احساسات یکدیگر است که این موضوع علت بسیاری از اختلافات و سوء تفاهات نیز هست. جملات زیر بارها از زوج‌های ناخشنود شنیده می‌شود: "او اصلاً به حرف‌های من گوش نمی‌دهد"، "او متوجه منظورم نشده است"، "ما حرف‌های یکدیگر را نمی‌فهمیم"، "او وقتی ناراحت است به جای حرف زدن اخم می‌کند و از من کناره می‌گیرد" و جملات بسیار دیگر.

اگر شما خواهان ارتباط بهتر با همسران و یا هر فرد مهم دیگر در زندگی خود هستید، از جمله مهارت-هایی که به آن نیاز دارید مهارت نحوه بیان و گوش دادن به طرف مقابل است.

### مهارت‌های نحوه بیان

در هر ارتباط بین فردی و به خصوص ارتباطات نزدیک، تجربه احساسات منفی مثل خشم و رنجش امری معمول است. سرکوب و یا انکار این احساسات منجر به انواعی از مشکلات جسمی و روانی می‌شود به خصوص این‌که

شما می توانید با توجه به این اصول احساسات و خواسته های خود را به طور سالم بیان کنید. ارایه چند مثال به فهم بیشتر مطلب کمک خواهد کرد. فرض کنیم که در حال صحبت هستید و یکی از افراد حاضر بحث شما را قطع می کند

#### پاسخ احتمالی شما:

الف: احمد وقتی دارم صحبت می کنم حرفم را قطع نکنید .

ب: احمد من نتوانستم صحبتی که داشتم می- کردم را تمام کنم .

#### و یا شکل کاملتر آن:

ج: احمد وقتی من نتوانم صحبت را تمام کنم، احساس بدی پیدا می کنم. بنابراین دوست دارم بتوانم صحبت را تمام کنم.

حال چند لحظه به واکنشی که هر یک از این عبارات می تواند در احمد ایجاد نماید فکر نمایید. به نظر شما کدام- یک واکنش بهتر و موثرتری ایجاد می کند؟

به مثال های بیشتری از پیام های من توجه کنید:

"من از ساعت 10 منتظر شما بوده ام" در مقایسه با "خیلی دیر کرده ای".

"اتاق کثیف است و غذا درست نکردم، سر درد هم دارم. دلم میخواست به من کمک کنی" در مقایسه با "این همه کار ریخته روی سرم چرا کمک نمیکنی".

- از دیگر مهارت های بیانی " مشخص صحبت کردن " می باشد. زمانی که می خواهید فرد مقابل، رفتاری که باعث ناراحتی شما می شود را تغییر دهد، باید آن را به نحو بسیار صحیح و عینی توصیف نمایید. برخی از پیام ها دقیق

نیستند، زیرا جنبه عام زبان از جنبه اختصاصی و مشخص آن بیشتر است و به همین دلیل فرد دیگر نمی داند منظور دقیق شما چیست. اگر پیام شما رفتار فرد دیگر را به درستی توصیف نکند، غیرممکن است که خواسته هایتان برآورده شود. لطفا توصیف های زیر را با یکدیگر مقایسه کنید.

**توصیف عینی رفتار:** وقتی تا ساعت 10 شب به منزل نمی آیی ....

**توصیف مبهم رفتار:** وقتی که به وظایف در قبال خانواده ات خوب عمل نمی کنی ....

در توصیف رفتار نکاتی وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

**1) در مورد انگیزه ها، نگرش ها و ویژگی های شخصیتی فرد دیگر نتیجه گیری نکنید.**  
به این توصیفات توجه نمایید:

**توصیف رفتار:** وقتی لباسهایت را در اتاق پخش می کنی ...

**نتیجه گیری از رفتار:** وقتی که نظم و ترتیب در کارت وجود ندارد ....

در توصیف رفتاری، هر فردی که در آن موقعیت حاضر باشد و از بینایی سالمی برخوردار باشد می تواند ببیند که لباس ها در اتاق پخش شده اند، اما در نتیجه گیری از رفتار، فرد شروع می کند به حدس زدن در مورد چیزی که در درون فرد دیگر جریان دارد، که ممکن است به هیچ وجه درست نباشد. اگر حدس ما درست باشد غالباً فرد دیگر مایل نیست که به آن اقرار کند.

**2) از عبارت قضاوت آمیز و توهین آمیز استفاده نشود .**

**توصیف قضاوتی:** وقتی دچار یبوست مغز و اسهال زبان شده ای ....

توصیف عینی رفتار: وقتی مکرراً بیش از دیگران در کلاس صحبت می‌کنی ....

3 از کلمات مطلق مانند هرگز، همیشه، هیچ وقت و ... در پیام استفاده نگردهد .

مطلق: هرگز به موقع نمی‌رسی ....

مشخص: وقتی چندین بار برای بردن من تاخیر می‌کنی ....

4 توصیف رفتاری در حد امکان مختصر باشد و تنها بر یک رفتار اشاره نماید .

توصیف مختصر رفتار: وقتی بارها دیر به منزل می‌آیی ....

توصیف مفصل رفتار: وقتی که همه زندگی‌ات در کارت خلاصه می‌شود، به اندازه کافی به ما پول نمی‌دهی، ما را مسافرت نمی‌بری، برایم ماشین نمی‌خری، کارهای شخصی خودت را انجام نمی‌دهی ....

### مهارت‌های گوش کردن

بسیاری از افراد از این شکایت می‌کنند که دوست و یا همسرشان کم حرف است و یا ارتباط برقرار نمی‌کند. به نظر می‌رسد یک دلیل کم‌حرفی این افراد ضعف در گوش دادن فرد مقابل است. آیا گوش دادن هم نیاز به مهارت دارد؟ پاسخ این است که انسان برای دیدن نیاز به آموزش ندارد اما برای خواندن باید آموزش ببیند. گوش دادن چیزی فراتر از کاملاً ساکت شدن، سرتکان دادن و بیان اوهوم است. گوش دادن فعال شامل ارتباطات کلامی و غیرکلامی فعال می‌باشد، درحالی که شنیدن یک عمل غیرفعال است؛ فرایندی غیرارادی که وقتی امواج صوتی در دستگاه شنوایی ایجاد ارتعاش می‌کند، وارد مغز می‌شود و اتفاق می‌افتد.

کسب مهارت گوش دادن چه فایده‌ای دارد ؟

- ابراز درک و علاقه به فرد مقابل
- سوءبرداشت شما توسط فرد مقابل اصلاح می‌شود

- موضوع مکالمه می‌تواند به سمت مسائل مهم هدایت شود

- پیشداوری و داوری‌های منفی نسبت به فرد مقابل را کاهش می‌دهد و وی را به همان صورتی که هست درک می‌کنیم.

- صمیمیت و نزدیکی در روابط را افزایش می‌دهد.

با وجود فایده‌های متعددی که گوش‌دادن دارد، مردم به دلایل مختلفی از جمله پیشداوری، غرق شدن در خاطرات و خیالات شخصی، مقایسه خود با گوینده، آمادگی برای دفاع از خود و مواردی از این قبیل، نمی‌توانند شنونده خوبی باشند. البته هیچ‌کس نمی‌تواند به مدت طولانی شنونده خوبی باشد، چرا که ما فقط به مدت 15 تا 45 دقیقه می‌توانیم روی موضوعی تمرکز داشته باشیم. استفاده از فنون گوش دادن می‌تواند میزان و کیفیت گوش دادن را افزایش دهد و به بهبود روابط کمک کند.

### مهارت‌های گوش دادن شامل چه عناصری می‌باشد؟

گوش دادن خود به خرده مهارت‌هایی نیاز دارد که عبارتند از :

- مهارت‌های توجه
- مهارت‌های پیگیری.

### مهارت‌های توجه

توجه به معنی اختصاصی، توجه جسمی به فرد دیگر است. گاهی اوقات از توجه، به عنوان گوش کردن با تمام بدن یاد می‌شود. علاقمندی به شنیدن صحبت، فرد مقابل را جهت ادامه گفتگو ترغیب می‌کند. نگاه کردن به فرد مقابل، حالت چهره‌ای مناسب، دست به سینه نبودن و رعایت فاصله مناسب، نشانه‌های دیگر توجه به فرد مقابل برای ادامه صحبت است.

از جمله شرایطی که باعث عدم توجه می‌شود، محیط مزاحم می‌باشد. در محیطی که عوامل حواس پرتی مانند صدای رادیو، تلویزیون، زنگ تلفن و موارد دیگر وجود داشته باشد، ارتباط مناسب شکل نمی‌گیرد. حتی میز هم نوعی اقتدار را تداعی می‌کند که احساس ضعیف بودن و یا خشم فرد مقابل را بر می‌انگیزد. هنگامی که گوینده و یا شنونده‌ای پشت میز می‌نشیند، احتمال می‌رود که تعامل موجود بیشتر از نوع تعامل میان نقش با نقش باشد تا فرد با فرد.

#### مهارت‌های پیگیری

##### • استفاده از دربارکن‌ها

بسیاری از مواقع شنوندگان به جای گوش دادن به فرد مقابل با پرسش‌های مکرر خود یک مکالمه را هدایت می‌کنند و به آن جهت می‌دهند و با این کار فقط آن‌چه را که برای خودشان اهمیت دارد، پیگیری می‌نمایند.

گاهی اوقات نیز ممکن است با فردی مواجه شویم که به طور کل تمایل به صحبت ندارد و یا برای شروع صحبت نیاز به تشویق و همدلی دارد. در این موقعیت فرد شنونده اصطلاحاً نیاز به "در باز کن" دارد. اما ممکن است از عبارات و جملاتی استفاده نماید که فرد مقابل بیشتر به سکوت خود ادامه دهد مانند:

"امروز خیلی عصبی بودی"، "چیه مگر کشتی‌هایت غرق شده"، "اوضاع بهتر می‌شود، همیشه این‌طور نمی‌ماند"، "خوشحال باش".

اما به هنگام استفاده از "در باز کن" فرد مقابل برای صحبت کردن تحت فشار قرار نمی‌گیرد.

مثال: "به نظر می‌رسد که امروز به تو خوش نمی‌گذرد. اگر مایل باشی صحبت کنی، من وقت دارم"، "اتفاقی برایت افتاده است؟ می‌خواهی در موردش صحبت کنیم؟".

#### در باز کن‌ها معمولاً چهار جزء دارند:

- توصیف زبان بدن شخص دیگر: "امروز خیلی بشاش به نظر نمی‌رسی".
- دعوت به صحبت: "مایلی در موردش صحبت کنی؟".
- سکوت: فرصت به فرد دیگر جهت حرف زدن و تصمیم به ادامه صحبت
- توجه کردن: تماس چشمی و حالت درگیر بودن که علاقه و توجه شما را به فرد دیگر نشان دهد.

##### • تشویق‌های کوتاه

شیوه دیگر پیگیری صحبت‌های فرد مقابل، تشویق‌های کوتاه است که موجب ادامه صحبت فرد مقابل می‌شود، بیان آها، هوم، اوهوم و مواردی مانند آن‌هاست. تکرار یکی دو کلمه آخر حرف گوینده نیز می‌تواند به عنوان تشویق برای صحبت و ابراز احساسات فرد مقابل به کار برود.

گوینده: "نمی‌دانم چه کار کنم، فکر می‌کنم گیج شده‌ام".

شنونده: "گیج شده‌ای؟".

##### • پرسش کردن

شنونده می‌تواند با طرح سوالات کوتاه و باز، هم توجه خود را به گوینده نشان دهد و هم اطلاعات بیشتری را کسب نماید. سوالات باز سوالاتی هستند که با کلمات استفهامی مانند چه چیز، چطور و چگونه شروع می‌شوند. این سوالات نمی‌توانند با بلی و یا خیر جواب داده شوند. این سوالات به گوینده فرصت می‌دهد تا بدون آنکه در خواسته‌های شنونده محدود شود به بررسی افکار خویش بپردازد. نکته دیگر در مورد نحوه پرسیدن سوال، اجتناب از پرسیدن سوالاتی است که با کلمه چرا شروع می‌شوند، چون اغلب منجر به مشاجره و اتخاذ موضع تدافعی

در فرد مقابل می‌شود. به جای چرا می‌توانید از عبارت "چه چیزی باعث شد..." استفاده کنید.

سوالات بسته: لباسم زیباست؟ آشپزی‌ام خوب بود؟ امتحانت خوب بود؟ تا ساعت 8 منزل می‌آیید؟

سوالات باز: نظرت راجع به لباسم چیه؟ به نظر شما آشپزی‌ام چطور بود؟ امتحان چطور بود؟ چه ساعتی به منزل می‌رسی؟ می‌بینم که ساکت هستی، اتفاقی افتاده؟

سوالات با کلمه چرا: چرا دیر کردی؟ چرا آن کار را کردی؟

#### • گوش دادن انعکاسی

یکی از مهارت های گوش دادن، آن است که آنچه از صحبت فرد مقابل درک کردیم را با زبان و کلمات خودمان بیان کنیم. به مثال زیر توجه فرمایید.

مریم: "نمی‌دانم بچه دار بشوم یا نه، احمد هم کمکی نمی‌کند، من عاشق کارم هستم، چون هم جذاب و جالب است و هم حقوق خوبی می‌گیرم. اما گاهی اوقات به شدت دلم می‌خواهد که بچه‌دار شوم."

حمیده: "از کارت لذت می‌بری، اما گاهی اوقات به شدت احساس می‌کنی که دوست داری مادر باشی."

بسیاری از افراد این‌گونه پاسخ‌ها را ناخوشایند می‌دانند و سهم آن را در ارتباط موفق، نادیده می‌گیرند، اما این سبک پاسخ اولاً مانع سوءتفاهم شده و ثانیاً نوعی حمایت عاطفی و همدلی برای فرد مقابل فراهم می‌آورد.

گاهی اوقات ما به عنوان شنونده می‌خواهیم به فرد مقابل کمک کنیم تا احساسات خود را بیان نماید. در این قبیل موارد به جای انعکاس محتوای حرف مقابل، احساساتی وی را حدس زده و آن را به او منعکس می‌نماییم. این کار به ظاهر ساده سبب می‌شود تا فرد بسیاری از ترسها، ناامیدی‌ها و نگرانی‌های خود را بیان

نماید و تا حدودی تنش و ناراحتی را در خود کاهش دهد.

رضا: "فکر می‌کردم که تا این سن ازدواج می‌کنم، اما تا کنون هیچ دختری حاضر نشده با من ازدواج کند."

فرهاد: "الان واقعا ناامید شدی؟"

رضا: "همین طوره، نمی‌دانم بالاخره متاهل می‌شوم یا نه؟"

امید است این مطالب بسیار خلاصه و مختصر بتواند کمکی هر چند کوچک به شما در بهبود روابط خود با سایرین بنماید. توجه نمایید که کاربرد این مطالب به تمرین، ممارست و نترسیدن از اشتباه نیاز دارد تا به مرور بتوانید بر آن‌ها مسلط شده و از کاربردشان در زندگی و روابط خود لذت ببرید.

## اضطراب سخنرانی ( ارائه )



تدریس موضوع درس / امروز در کلاس بر عهده من بود، از چند هفته قبل سعی کرده بودم منابع لازم مطالعاتی را پیدا کنم و یک مطلب با ارزش و جذاب را تهیه و ارائه دهم. از چند روز پیش از کنفرانس استرس من به تدریج زیادتر شد به نحوی که خوابم کم شده بود و حتی در خواب هم دچار کابوس‌های وحشتناک و دلهره آمیز بودم. مدام به ساعت سخنرانی فکر می کردم و تمام عضلات بدنم ناتوان و سست می شد. کم کم داشتم به این فکر می افتادم که قید نمره رو بزنم و در آن روز غیبت بخورم تا از این همه اضطراب خلاص شوم. بالاخره زمانش فرارسید و من با نفس‌هایی کوتاه و دست‌هایی لرزان به مقابل‌تربیون رفتم و شروع کردم. لرزش صدا کاملاً در صحبت‌های من مشهود بود و تسلط کامل بر مطلبی که از مدت‌ها قبل برای این جلسه حفظ کرده بودم نداشتم و تمام تلاشم را کردم تا می توانم زمان سخنرانی را کوتاه کنم.....

اضطراب صحبت کردن در جمع و سخنرانی، موضوعی است که بسیاری از دانشجویان را درگیر خود می نماید و در جلسات مشاوره افراد زیادی برای دریافت راه‌حل‌های

کاربردی و مقابله با این استرس و ارتقاء سطح کیفی عملکردشان مراجعه می کنند.

اضطراب به خودی خود عاملی برای بهبود عملکرد افراد، برنامه ریزی برای کارها و دنبال کردن اهداف و ... می باشد اما اگر از حد متعادل خارج شود می تواند بیماری را بوده و باعث افت بازدهی گردد.

اضطراب سخنرانی نیز یکی از همین نوع استرس هاست که اعتدال در آن مفید، اما افراط آن مضر و بازدارنده است. اضطراب صحبت در جمع بخشی از هراس اجتماعی است، که شخص از انجام هر عملکردی در مقابل دیگران، مورد توجه قرار گرفتن، ملاقات با افراد مهم و یا ارتباط با دیگران رنج می برد. هراس اجتماعی به مراتب چیزی فراتر از خجالتی بودن است. هراس اجتماعی باعث می شود که گاه فرد از شدت اضطراب حاکم بر خود «سکوت گزینشی» داشته باشد و حتی فعالیت های مورد علاقه خود را حذف کند.

عوامل به وجود آورنده این نوع هراس می تواند به عوامل ژنتیکی و محیطی مرتبط باشد. برخی افراد در هنگام تولد، شخصیتی حساس نسبت به موقعیت های بیرونی و اجتماعی دارند که می تواند استرس آن ها را از در جمع قرار گرفتن افزایش دهد. افرادی دیگر این نوع ترس ها را در پدر، مادر و اطرافیان خود مشاهده کرده و یاد می گیرد .

گروهی از خانواده ها نیز در پرورش و تقویت اعتماد به نفس ضعیف عمل کرده و مهارت‌های مقابله‌ای و اتکاء به خود را در فرزندان به وجود نمی آورند. گروه دیگری که با احتمال بیشتری دچار هراس‌های اجتماعی، می گردند افراد کمال گرا هستند. این افراد با انتظارات بالایی که از نتیجه عملکرد خود دارند و با چشم پوشی اندکی که در هنگام اشتباهات و خطاهای خود به خرج می دهند خود را دچار این نوع هراس می کنند.

## چه باید کرد.....

جهت کاهش استرس‌هایی که از بودن در جمع و یا مقابله با شرایط صحبت کردن در جمع و یا مواجهه با افراد غریبه به فرد دست می‌دهد چندین راهکار را پیشنهاد می‌کنیم که بسیار مفید و کارساز است.

1 - اگر برنامه سخنرانی و یا نظایر آن در چند روز آینده شما را مضطرب کرده است، در روز یک یا دو بار تمرین‌های آرام‌رسانی عضلات همراه با تمرکزهای فکری "به وسیله شمارش معکوس" فراموش نشود این تمرین‌ها تنش‌های درونی را کاهش می‌دهد.

✓ شما می‌توانید با مراجعه به دفتر مشاوره دانشگاه، تمرین‌های آرام‌سازی را با کمک روانشناس کاملاً یاد بگیرید.

2 - در هنگام مواجهه شدن با افکار اضطرابی، جملات مرور شده در ذهن را مورد شناسایی قرار دهید. می‌توانید حتی آن‌ها را بر روی کاغذ بیاورید. تا دقیق‌تر بتوانید بر آن‌ها اشراف پیدا کنید. با یک بررسی ظریف متوجه می‌شوید که محتوای این افکار همگی منفی-نگری و پدیدآورنده یأس هستند.

مانند:

اگر نتونم خوب توضیح بدم.....

اگر اضطراب داشته باشم.....

اگر نتونم به سوالات پاسخ بدم.....

اگر زمان کمی داشته باشم.....

اگر .....

پس از بررسی افکار باید سعی کنید هر گونه خودگویی منفی را به خودگویی مثبت تبدیل کنید. مثل: من کاملاً آرام صحبت خواهم کرد. تسلط خوبی بر مطلب خواهم داشت، پاسخ خوبی برای سوالات احتمالی در نظر دارم، استاد از صحبت‌های من رضایت خواهد داشت و ... البته جایگزینی افکار مثبت تدریجی است و به تمرین و پشتکار نیاز دارد.

3 - از دو روز پیش از جلسه سخنرانی صحنه این جلسه را در ذهن و یا چه بهتر در محیط بازسازی کنید و به سخنرانی بپردازید. اگر می‌توانید برای شبیه‌سازی به جای همکلاسان خود نیز صندلی یا گلدانی را قرار دهید تا هر چه بیشتر، احساس واقعی بودن برای شما ایجاد شده و با تجسمی واقعی‌تر صحنه را فرض کنید. با همان حالات حاکم در آن لحظه و همان احساس‌ها. پس از آن با افکار مثبت خود را به آرامش برسانید. هدف از این تمرین آن است که اولاً بر متن سخنرانی مسلط شوید و دوماً، این حس را پیدا کنید که آرامش دست‌یافتنی است و این جلسه از کنترل شما خارج نیست.

4 - اکثر اضطراب حاکم بر شما در دقایق ابتدایی صحبت رخ می‌دهد. بهتر است پس از صحبت‌های آغازین، با یک سوال برانگیزاننده فکری، گوی صحبت را به مخاطبین خود داده و خود با چند نفس عمیق آرامش را بدست آورید.

5 - اضطراب خود را پنهان و انکار نکنید و آن را طبیعی بدانید و از آشکار شدن علائم آن نترسید. اکثر افراد در این مواقع چنین استرسی را کم یا زیاد تجربه می‌کنند پس بدانید این ترس مختص شما نبوده و دیگران را هم درگیر خود می‌کند.

6 - هر قدر تصاویر ذهنی شما از خودتان بهتر و

شفاف‌تر و امیدوار کننده‌تر باشد سخنرانی شما

موفق‌تر خواهد بود. بنابر این حتی در اوج

استرس از تجسم‌های مثبت و امید به توانایی

خود چشم‌پوشی نکنید.

7 - استفاده از وسیله‌های آموزشی، باعث انتقال

توجه مخاطبان شده و به استراحت روحی

سخنران منجر می‌شود.

8 - اشتباهات کلامی خود را مهم ندانید و از رخ

دادن آن نترسید، در آن لحظه خود با نگرشی

مبنی بر عادی بودن این قضیه با دیگران

متبسم شوید و به صحبت خود ادامه دهید.

مهم، فکر و احساس شما از این قضیه است که می

تواند شما را بسیار مضطرب و یا آرام و رها و موفق

گرداند. و یادتان نرود که آسیب زننده‌ترین

عامل اجتناب شما از این فعالیت می‌باشد

## اضطراب امتحان را بشناسیم و با آن به درستی مقابله کنیم



توانایی های عقلی خود خوب استفاده کند، در نتیجه نمی تواند مطالب امتحانی را خوب به حافظه بسپارد و یا اینکه اگر از قبل همه مطالب را یاد گرفته باشد، هنگام امتحان به او فراموشی دست می دهد و توان بازیابی مطالب آموخته شده را ندارد.

### مهمترین عوامل اضطراب را

- عدم آمادگی کافی (مانند به تعویق انداختن مطالعه تا شب امتحان، عادات نادرست مطالعه)
- عوامل خانوادگی (مانند انتظارات بیش از حد والدین، تنبیه و سرزنش و ...)
- تجربیات منفی و عدم توانایی در امتحانات قبلی
- عواملی چون نداشتن علاقه و انگیزه کافی برای تحصیل و نداشتن خواب و تغذیه مناسب.

### نقش اضطراب در کاهش توانایی فرد

هنگامی که میزان اضطراب بالا باشد "توجه فرد" هم به متغیرهای مربوط به خود، و هم متغیرهای مربوط به امتحان معطوف می شود که این امر موجبات نگرانی او را در خلال امتحان فراهم می آورد و در نتیجه نمره امتحان پایین می آید. اما اگر میزان اضطراب امتحان پایین باشد، توجه فرد بیشتر به متغیرهای امتحان معطوف می شود و از عهده امتحان بهتر بر می آید.

پژوهشگران عواملی مانند فقدان مهارت های مطالعه، عدم توجه و دقت فرد به کاری که انجام می دهد، را از جمله دلایل اضطراب در افراد می دانند. در واقع، نگرانی یا اضطرابی که فرد دچار آن شده، توجه فرد را از کاری که بر عهده دارد منحرف می کند و بدین ترتیب، کارآمدی او را تحت تاثیر قرار می دهد.

اضطراب در حد عادی و معمول، طبیعی و مفید است زیرا باعث می شود فرد برای مطالعه اقدام کند و آسوده خاطر نباشد. فقدان اضطراب باعث آسودگی بیش از حد فرد می شود. در نتیجه، آنچه مزاحم عملکرد فرد می شود اضطراب شدید و بالاتر از حد عادی و طبیعی است.

با ورود به جلسه امتحان و نشستن بر روی صندلی، احساس کردم که اضطرابم در حال افزایش است. برگه سئوالات را گرفتم و در حافظه ام به دنبال اطلاعاتی که تا چند لحظه قبل آنها را به خاطر داشتم، گشتم. اما متوجه شدم که چیزی به خاطر نمی آورم و ذهنم خالی است و بلافاصله دستپاچه شدم و این دستپاچگی اولیه سئوالاتی عجیب را به ذهنم آورد: آیا این سؤال را واقعا درست می خوانم؟ و بعد از آن قطاری از افکار دیگر به آن اضافه شد.

هرجا که موضوع ارزشیابی به میان می آید، اضطراب هم پدیدار می شود. در صورتی که ارزشیابی درباره یک کار عملی یا شفاهی باشد، این اضطراب معمولا بیشتر است. اضطراب امتحان، اصطلاحی کلی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد. این نوع اضطراب، فرد را نسبت به توانایی هایش دچار تردید کرده و توان او را برای مقابله با موقعیت امتحان، کاهش می دهد. فردی که دچار اضطراب امتحان شده است، مواد درسی را می داند، اما شدت اضطراب وی مانع از آن می شود که معلومات خود را هنگام امتحان به ظهور برساند و معمولا بین نمرات اضطرابی و نمرات امتحانی، یک رابطه معکوس معناداری وجود دارد. به این شکل که هر چه نمره اضطراب بالاتر باشد، نمره امتحان کمتر خواهد بود و هر چه نمره اضطراب پایین تر باشد، نمره امتحان بالاتر خواهد بود. در واقع افزایش اضطراب با کاهش کارآمدی تحصیلی مرتبط است زیرا اضطراب موقتا "توانایی فرد را دچار اختلال می کند طوری که فرد مضطرب نمی تواند از

## روش های کاهش و مقابله با اضطراب

می توانید خود گویی های مثبت خود را در قالب فلش

کارت درآورده و آنها را مرور نمایید

### ب) روش آرام سازی (تنش زدایی)

تمرین های تنش زدایی می تواند به غلبه بر اضطراب امتحان کمک کند. با وجود این قبل از قرار گرفتن در موقعیت امتحان تمرینات تنش زدایی باید به طور روزانه تمرین شود.

بر اساس این روش در خلال چند جلسه چگونگی ایجاد آرامش در عضلات، به مراجع آموزش داده می شود. تلقین، تصویرپردازی، تمرین، تنظیم تنفس و حتی داروهایی که تاثیر کوتاه مدت دارند می توانند برای دستیابی به این هدف به کار گرفته شوند.

### تمرین تنش زدایی:

- ✓ به آرامی در وضعیت راحتی بنشینید. چشم هایتان را ببندید.
- ✓ با آرامش عمیقی روی تمام عضلاتان، از پاهای تان تا دستان تان تمرکز کنید و آنها را شل نمایید.
- ✓ با استفاده از دیافراگم (تنفس شکمی) و از راه بینی نفس بکشید. نسبت به تنفس تان هشیار باشید. هر لحظه که شما نفس را خارج می کنید یک کلمه در رابطه با آرامش به خودتان بگویید و به مدت 10 تا 15 دقیقه ادامه دهید
- ✓ این تمرین را باید هر روز، 20 دقیقه انجام دهید.
- ✓ توجه داشته باشید که حضور ذهن و تمرکز در تمرین های آرام سازی بسیار مهم هستند.

شما می توانید برای آشنایی دقیق تر و بیشتر با روش آرام سازی به دفاتر مرکز مشاوره در دانشگاه خود مراجعه کنید.

آماده شدن برای امتحان

پژوهشگران در چند دهه اخیر برای درمان اضطراب امتحان تحقیقات گسترده ای انجام داده اند و در نتیجه این تحقیقات می توان گفت آموزش شیوه های مقابله ای به تدریج جایگزین روش هایی شده اند که کاهش اضطراب را هدف اصلی خود قرار می دهند. این روش ها بر این اساس بوجود آمده اند که "افراد مضطرب هرگز نیاموخته اند که چگونه اضطراب خود را مهار کنند". بنابراین باید روش هایی را به مراجعان آموخت تا با استفاده از آنها بتوانند بر اضطراب خود غلبه کنند.

### الف) روش خود آموزش دهی

بسیاری از افراد در خلال موقعیت های اضطرابی، «با خودگویی منفی» دارند، مانند «هیچ چیز درست نخواهد شد» یا «من در این امتحان موفق نخواهم شد»؛ این خودگویی ها باعث افزایش میزان اضطراب و کاهش کارآمدی فرد می شود. در این شیوه، درمانگر به مراجعان خود می آموزد که خودگویی های مثبت را مانند «گام به گام پیش می روم» و یا «می توانم بر موقعیت مسلط شوم» جایگزین با خودگویی های منفی کنند؛ یعنی در واقع راه مقابله با منفی بافی ها را به مراجعان خود می آموزند. همچنین انتظار داشته باشید که دچار اضطراب خواهید شد. این وضعیت می تواند به شما متذکر شود که آرام بگیرید و وحشت نکنید و تسلط خود را بر موقعیت همچنان حفظ کنید.

جند نمونه از خودگویی های مثبت خود را نام ببرید:

.....

.....

.....

خود گویی های مثبت خود را شناسایی کرده و بطور

مکرر آنها را در ذهن خود تکرار کنید.

-داشتن برنامه‌ریزی صحیح در طول سال تحصیلی و  
همچنین رعایت روش‌های صحیح مطالعه به شما  
کمک می‌کند تا در هنگام امتحان دچار اضطراب  
کمتری شده و بتوانید به سئوالات بهتر جواب  
دهید.

-همچنین می‌توانید از نکات زیر برای کاهش  
اضطراب خود، قبل و حین امتحان استفاده نمایید:

#### قبل از امتحان:

-تنظیم برنامه خواب و استراحت (خوب بخوابید).  
-تغذیه مناسب داشته باشید(خوب صبحانه یا نهار  
بخورید).

-ایجاد محیطی آرام و به دور از تشنج به شما کمک  
می‌کند تا در آرامش بیشتری به مطالعه بپردازید و  
مطالب را یاد بگیرید.

#### هنگام امتحان:

- یک بار به طور کامل سوال‌های امتحان را بخوانید.
- زمان مناسبی را برای هر یک از سوالات اختصاص  
دهید.
- دستورالعمل سوال‌ها را بدرستی بخوانید.
- سوال‌هایی را که می‌دانید، زودتر بخوانید و  
جواب بدهید.
- وقتی سوالی را بی‌جواب می‌گذارید، بعد از پاسخ  
به بقیه سوال‌ها دوباره به آن برگردید.

به خاطر داشته باشید که امتحان فقط یک موقعیت  
چالش برانگیز است نه گرفتاری و مصیبت! این  
نکته را همواره به خود گوشزد کنید و به آن عمل  
نمایید.

## مدیریت زمان

سطح استرس موجب بهبود سلامت روحی و جسمی می‌شود.

از نظر مدیریت زمان کارها به چند دسته تقسیم می‌شوند:

1 - کارهای مهم و فوری: این کارها خود به خود انجام می‌گیرد.

2 - کارهای مهم و غیر فوری: این دسته کارهایی هستند که افراد موفق و ناموفق را از هم جدا می‌کنند و معمولاً افراد ناموفق آن را به تعویق می‌اندازند.

3 - کارهای فوری و غیر مهم: این کارها در جهت اهداف انسان نیستند اما انجام می‌شود.

4 - کارهای کم اهمیت و غیر ضروری: بعضی افراد به خاطر ناتوانی در انجام کارهای مهم و فوری (گاهی برای تفنن و گاهی برای فرار از تمرکز حواس) خود را به این کارها سرگرم می‌کنند.

موفقیت در مدیریت صحیح زمان وابسته به انتخاب بین کارهای مهم و غیر مهم است.

راهنمای مدیریت زمان:

### 1 - چگونه وقت خود را می‌گذرانید؟

وقتی تصمیم گرفتید که از استراتژی‌های مدیریت زمان استفاده کنید، از همان زمان باید شروع کنید. اولین قدم تحلیل و بررسی روشی است که در حال حاضر از وقت خود استفاده می‌کنید.

- این کار نباید از طریق حافظه انجام شود. ممکن است شما اکثریت زمانهای بیکاری خود را به یاد نیاورید یا قادر نباشید زمانهایی را که صرف مکالمات طولانی می‌کنید دقیقاً بیاد آورید.
- برای ثبت نحوه گذراندن وقت می‌توانید از یک دفتر یادداشت، دفتر گزارش فعالیت یا یک دفتر



استفاده مؤثر و اثربخش از زمان ضرورتی اجتناب ناپذیر برای موفقیت در عرصه کار و زندگی است. مدیریت زمان شامل مجموعه‌ای از مهارتها برای کنترل کردن و استفاده بهتر از زمان است. یکی از اصول مهم مدیریت زمان اصل 20 - 80 است، یعنی از 20٪ زمان برای انجام 80٪ کارهایت استفاده کند. در طول تاریخ تمدن‌ها به زمان و ابعاد آن توجه داشته‌اند و این توجه در این دوران نیز وجود دارد و عباراتی مانند «وقت طلاست» گویای این است.

این رویکرد که همواره با بشر همراه بوده است این احساس را برای او به وجود آورده است که از زمان عقب می‌ماند و نمی‌تواند از آن به صورت مؤثر بهره گیرد. مدیریت زمان موضوعی است که همه ما، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه‌ای، نیاز داریم با آن روبرو شویم تا در زندگی موفق شویم.

احتمالاً روشن‌ترین دلیل عدم استفاده از مدیریت زمان این است که مردم نمی‌دانند مدیریت زمان چیست؟. دلیل دوم سستی و تنبلی است؛ بعضی از مردم فاقد هدف و انگیزش لازم برای برنامه‌ریزی مؤثر هستند. گروه سومی که از مدیریت زمان استفاده نمی‌کنند آنهایی هستند که دوست دارند تحت فشار و تنگی وقت (دقیقه نود) و شرایط بحران کار کنند. یکی از وجوه رضایت بخش مدیریت زمان کاهش استرس در زندگی است. کاهش

برنامه‌ریزی با بخش‌های تفکیک شده به ساعت برای ردیابی فعالیت‌ها استفاده کنید.

- نه تنها آنچه که در طول روز انجام می‌دهید بلکه احساس خود (خسته، پرانرژی، عصبانی، بی‌حال و ...) را ثبت کنید.
- هر وقت که فعالیت خود را تغییر می‌دهید، نوع فعالیت و زمان شروع آن را ثبت کنید.

پس از ثبت فعالیت‌ها برای چندین روز، یادداشت‌ها آماده برای تحلیل هستند. خیلی از فعالیت‌های ثبت شده در گزارش به صورت بارز دیده می‌شوند چرا که وقت زیادی صرف آنها شده است.

دیگر حوزه مهم در یادداشت‌ها، **فعالیت‌های غیرضروری** است که در طول روز انجام داده‌اید. وقتی این فعالیت‌ها به صورت جداگانه دیده شوند خیلی زمان‌بر نیستند اما وقتی دسته‌بندی شوند، زمان کل آنها ممکن است قابل ملاحظه باشد. تحلیل فعالیت‌ها نشان می‌دهد که در گزارش ثبت شده‌اند در قدم بعدی، یعنی اولویت‌بندی فعالیت‌ها، به شما کمک خواهد کرد.

## 2 - اولویت‌بندی فعالیت‌ها

اولویت‌بندی یکی از مهمترین قدم‌های مدیریت زمان است. این عمل کمک می‌کند که موارد زمان‌بر که نه اوقات خوشی را ترتیب می‌دهند و نه کمک می‌کنند که به اهداف خود دست یابید را حذف کنید. این مرحله بیشترین تغییر در جهت افزایش زمان را به دنبال دارد. با تصمیم‌گیری در خصوص فعالیت‌هایی که باید انجام دهید و فعالیت‌هایی را که باید حذف کنید اولویت‌بندی را آغاز کنید.

- برای تصمیم‌گیری در خصوص فعالیت‌هایی که باید انجام دهید، فعالیت‌هایی را تعیین کنید که از آنها لذت می‌برید و آنها را خوب انجام می‌دهید. خیلی مهم است که هم از نظر حرفه‌ای و هم از نظر شخصی از کاری که انجام می‌دهید لذت ببرید.

- در گزارش خود کارهایی که از آنها لذت می‌برید و کارهایی که برای شما خوشایند نیستند را مشخص کنید. اکثریت روز شما باید صرف کارهایی شود که از انجام آنها لذت می‌برید.

- در حالی که مهم است از انجام یک کار لذت ببرید، نیز مهم است که آن را خوب انجام دهید. در تعیین اینکه چه کارهایی را انجام دهید و چه کارهایی را تفویض کنید، شناخت نقاط قوت و ضعف شما حیاتی است.

- تلاش نکنید مسئولیت‌هایی بیش از آنچه می‌توانید به صورت معقول انجام دهید را به عهده گیرید.

- بعد از تعیین کارهایی که از آنها لذت می‌برید و آنها را خوب انجام می‌دهید، شما آماده هستید که فعالیت‌های غیرضروری در زندگی خود را دور بریزید. تمام منابع موجود خود را پیدا کنید و فعالیت‌هایی را که بیش از توان خود می‌دانید تفویض کنید. بعد از اینکه فهرست کارهای روزانه را به میزان قابل قبولی از مسئولیت‌ها کاهش دادید، زمان برنامه‌ریزی فرا می‌رسد.

## 3 - برنامه‌ریزی

در برنامه‌ریزی شخصی، برنامه‌ریزی از طریق هدفگذاری و ترسیم مسیر دست‌یابی به اهداف انجام می‌شود.

روش برنامه‌ریزی مناسب خود را انتخاب کنید. از هر روش مانند انتخاب اهداف، برنامه‌ریزی رسمی یا غیر رسمی که استفاده کنید چند نکته مهم را باید به خاطر بسپارید:

- ابتدا انتظارات خود را برآورد کنید. به یاد داشته باشید تعداد ساعات محدودی در یک روز وجود دارد. سعی نکنید به نتایجی ماوراً قابلیت‌های خود دست یابید.
- دوم، مدت زمانی را صرف خود کنید. برای اینکه به حداکثر عملکرد دست یابید به زمان خواب و استراحت کافی نیاز دارید. اقدام به این عمل سخت‌تر

انجام نداده‌اید و می‌توانید آنها را به فهرست کارهای فردا اضافه کنید.

### 3 - بر بهره‌ور بودن تأکید کنید نه مشغول بودن

تمرکز بر بهره‌وری کیفیت کار و عملکرد را افزایش می‌دهد. تهیه یک فهرست اولویت‌بندی شده از کارها به شما کمک می‌کند که بهره‌ور باشید. تمرکز بر انجام مهمترین کارها در ابتدا، به شما کمک می‌کند که کار بیشتری انجام دهید و آنها را سر وقت انجام دهید.

### 4 - سرعت خود را تنظیم کنید

مهم است که خود را برای میزان ساعاتی که کار می‌کنید تنظیم کنید. از خود بپرسید که با سرعتی که کار می‌کنید می‌توانید ادامه دهید. خود را با تعداد ساعات زیاد کار خسته نکنید. مدیریت مؤثر زمان باید این امکان را فراهم آورد که بتوانید کارهای مورد نیاز را انجام دهید بدون اینکه نیاز باشد تعداد ساعات زیادی را در دوره زمانی بزرگتر مشغول باشید.

### 5 - فقط بگویید «نه»

در برابر درخواست های نامعقول دیگران، قاطعانه نه بگویید.

### 6 - هدفگذاری کنید

وقتی بتوانید به صورت مؤثرتر «نه» بگویید، وقت بیشتری برای تخصیص در دست‌یابی به اهداف شخصی خود دارید. اهداف، حوزه خیلی مهمی از مدیریت زمان شخصی هستند. اهداف به ما کمک می‌کنند که از طریق ایجاد کار برای ما و اجازه تمرکز بر تلاش‌هایمان، زندگی خود را سازماندهی کنیم. هنگام هدفگذاری خیلی مهم است آنها را واقعی و قابل دستیابی تعریف کنیم. با تنظیم اهداف از پیش، به خود اجازه می‌دهید که یک مسیر استراتژیک به سمت دستیابی به اهداف را برنامه‌ریزی کنید.

از تصمیم گرفتن برای انجام آن است. هنگام برنامه‌ریزی شما می‌پندارید که به هیچ استراحتی نیاز ندارید یا می‌توانید فقط چهار ساعت در روز بخوابید.

- کار مداوم بدون استراحت سطح استرس را افزایش داده و سطح عملکرد را کاهش می‌دهد.

### نکات کاربردی برای بهبود کیفیت وقت

#### 1 - از مزاحمت‌ها جلوگیری کنید (سارقین زمان را شناسایی کنید).

همواره پذیرای بازدیدکنندگان نباشید. بازدیدکنندگان می‌توانند موجب به هم‌ریختگی شوند که در نهایت منجر به کاهش بهره‌وری می‌شود. با بستن در اتاق یا حذف ارتباط بصری می‌توانید به بازدیدکننده بفهمانید که شما مشغول هستید. هر روشی که به کار می‌برید به خاطر بسپارید که نباید هر بازدیدی را بپذیرید.

راه دیگر برای کاهش مزاحمت‌ها جواب ندادن به تلفن است. تماس‌های تلفنی می‌توانند خیلی وقت‌گیر باشند. تماس‌های تلفنی قطار افکار را از حرکت بازمی‌دارند. تماس‌های تلفنی ممکن است شما را متعهد به انجام کارهایی کنند که آمادگی آنها را ندارید. از خاموش کردن زنگ تلفن نترسید. وقتی کارتان تمام شد پیغام‌های دریافتی را چک کنید.

#### 2 - کنترل کنید

کارهایی را که نیاز دارید انجام دهید می‌دانید. این کار را در فهرست کارها یادداشت کنید. کارهای فهرست را اولویت‌بندی کنید. با انجام این عمل، شما می‌توانید روز خود را کنترل کنید. شما ابزاری دارید که می‌توانید از کارهای غیرضروری جلوگیری کنید یا کارهای جدید را اولویت‌بندی کنید. پیروی از این رهنمودها این تضمین را به دنبال دارد که شما ابتدا مهمترین فعالیتها را انجام می‌دهید. هم‌چنین شما می‌دانید که چه فعالیت‌هایی را

## 8 - تعلل ورزی

وقتی زمان مناسب صرف هدف گذاری و اولویت بندی کردید، می توانید کارهای مورد نیاز هر روز را تعیین کنید. اگر کارها را در زمان موعود آنها انجام ندهید غیر مؤثر عمل کرده اید. تعلل چیزی است که اکثر ما با آن درگیر هستیم. اغلب نمی توانیم به کل نتیجه مورد نظر دست یابیم زیرا به خاطر تعلل استرس به ما چیره می شود.

با تعداد زیادی از کارهای انباشته شده بر روی هم، سخت است که در انجام کارها تعلل نکنیم؛ خصوصاً برای کارهای بزرگتر که به زمان بیشتر از آنچه که شما دارید نیاز دارند.

وقتی با کار بزرگی روبرو می شوید آن را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید. تقسیم کار به کارهای کوچکتر این امکان را فراهم می آورد که اجزاء کوچکتر را بدون اضطراب انجام دهیم. بزودی در خواهید یافت که با انجام کارهای تقسیم شده، کل کار بزرگ انجام شده است.

## 9 - مزاحمت کمال گرایی

وقتی هدف گذاری و اولویت بندی کردید، باید از چندین مسئله فرعی که بروز می کنند جلوگیری کنید. یکی از این مسائل تمایل شخص به کمال گرا بودن است. این نوع رویکرد می تواند تأثیر زیادی بر مدیریت زمان شخصی داشته باشد. توجه غیر ضروری به جزئیات باعث می شود که دیگر کارها را به تأخیر بیندازید. ناتوانی در پاداش دادن به خودمان برای کارهایی که انجام داده ایم مسئله دیگری است که با آن روبرو هستیم. وقتی کاری را انجام دادید، شما باید به خود پاداش دهید. پاداش دادن به خود راهی برای ایجاد تعادل بین کار و تفریح است. اگر بتوانیم یاد بگیریم که بین کار و تفریح تعادلی برقرار کنیم زندگی سالم تر و شادتری خواهیم داشت.

## هدف گزینی

- اهدافی تعریف کنید که به سادگی قابل دستیابی باشند.
- وقتی به اهداف تعریف شده رسیدید، برای هدفی که مشکل تر است اقدام کنید. این فرایند را ادامه دهید تا اینجا که احساس کنید که اهداف شما نه آسان و نه دور از دسترس هستند.
- این فرایند کند است اما به شما کمک می کند که یاد بگیرید چگونه به صورت موفقیت آمیز به اهداف خود دست یابید.
- نباید انتظار داشته باشید که تمام انتظاراتتان یک شبه برآورده شوند چرا که یک فرایند تدریجی است.

## 7 - اهداف خود را اولویت بندی کنید

وقتی اهداف خود را تنظیم کردید، باید آنها را اولویت بندی کنید. وقت گذاشتن و اولویت بندی اهداف در مدیریت زمان شخصی مؤثر حیاتی است. خیلی از ما از این مرحله می پریم اگر چه دوباره مجبور می شویم که برگردیم.

- اهداف را به صورت روشن تعریف کنید و مشخص کنید که آنها چه هستند و چه اهمیتی دارند.
  - اهدافی که اهمیت کم دارند می توانند به تعویق بیافتند.
  - اجازه دهید اقلامی که به توجه بیشتر نیاز دارند ابتدا انجام شوند.
  - شما می توانید یک فهرست از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید و به هر یک از اقلام به نسبت اهمیت عددی اختصاص دهید یا اینکه فهرستی از اهداف اولویت بندی شده تهیه کنید.
- پیتر دراگر می گوید که «انجام دادن کارهای درست مهمتر از انجام درست کارهاست».
- وقتی کارهای مهم تعیین شدند شما می توانید بر اقداماتی تمرکز کنید که بیشترین نتیجه مورد نظر را حاصل می کنند.

هدف، یک نتیجه یا پیامد مشخص و اندازه پذیر (قابل اندازه گیری) است، که فرد می خواهد در یک چارچوب زمانی خاص به آن دست یابد.



هدف، جهت گیری به سوی مقصد را هدایت می کند مثلاً: به دست آوردن یک درآمد مشخص، گرفتن یک شغل خاص، برقراری رابطه با فرد معین، چیزی که تا کنون در زندگی تجربه نکرده یا بدست نیاورده ایم.

انجام یک پژوهش ده ساله در دانشکده علوم بازرگانی دانشگاه شیکاگو نقش هدف گزینی را به خوبی نشان می دهد. از دانشجویان ترم آخر دانشکده در باره اهدافشان پس از فارغ التحصیلی سؤال کردند. از آنها پرسیده شد که پس از فراغت از تحصیل چه می خواهند بکنند؟ و چه برنامه هایی برای خود تدارک دیده اند؟

83 درصد دانشجویان گفتند که هیچ هدفی را هنوز تعیین نکرده اند.

14 درصد هدفی را به صورت جسته -گریخته در ذهن داشتند و فقط 3 درصد اهداف مشخص و معینی را برای خود نوشته، طراحی و برنامه ریزی کرده و به صورت مکتوب آن را در آورده بودند.

پس از ده سال همگی آنان مجدداً مورد بررسی پرسشنامه ای قرار گرفتند و به لحاظ سطح پیشرفت و دستاوردهای حرفه ای - مالی مورد مقایسه قرار گرفتند. افرادی که اهداف ذهنی پراکنده ای را به صورت جسته و گریخته در ذهن داشتند (طرح مبهمی از آنچه می خواهند) 3 برابر افراد بی هدف دستاورد و پیشرفت داشتند. افرادی که اهداف مکتوب و مشخصی تعریف کرده بودند (3 درصد افراد هدفمند) ده برابر افراد بدون هدف دستاورد حرفه ای - شخصی داشتند.

- افرادی که اهدافشان با ارزش ها و معیارهای فردی شان هم ردیف و هم آهنگ باشد، رضایت مندی و خشنودی بیشتری کسب می کنند.

- وقتی ما به هدفی نائل می شویم که توسط نظام ارزشی ما - یعنی آنچه که برایمان مهم و

مهم نیست که موفقیت را چه تعریف کنیم افرادی که در زندگی برای فعالیتهای شخصی - حرفه ای خود هدفی را تعیین می کنند، دستاوردهای بیشتری داشته و پیشرفت های بیشتری می کنند و نتایج بهتری در زندگی به دست می آورند. کاملاً پذیرفته شده است، افرادی که می دانند به کجا می روند، زودتر به مقصد برسند. اگر شما مقصد خود را ندانید، احتمال این خطر وجود دارد که ساعت ها و روزها بروید ولی به دور خود بچرخید. یعنی اینکه شما در زندگی حضور دارید ولی رشد و ترقی و پیشرفت نمی کنید، چرا که شما مقصد و هدف را نمی دانید.

بسیاری از متخصصان علم روان شناسی معتقدند که عامل هدف گزینی و تعیین هدف مشخص، یکی از عوامل متمایز کننده افراد مؤثر و موفق در زندگی است. سهم این عامل در موفقیت مهم تر از هوش، تحصیلات و امکانات مالی است.

بسیاری از افراد فقط خود را به دست جریانات و اتفاقات زندگی می سپارند. آنها می آیند و می روند، بدون آنکه با خود بیندیشند که هدف آنها از زندگی چیست و از آن چه می خواهند و به دلیل اینکه دقیقاً نمی دانند چه چیزی از زندگی می خواهند، هیچ گاه چیزی به دست نمی آورند و هیچ گاه احساس موفقیت نمی کنند. یکی از علت های دست نیافتن به اهداف، از این هدف به آن هدف پریدن است و یکی از موانع رسیدن به اهداف مشورت نکردن و دیگری نداشتن اطلاعات کافی از مسیر رسیدن به هدف است. این افراد، هم چنین به دلیل اینکه دقیقاً نمی دانند به کجا می روند، هیچ گاه احساس نمی کنند که به جایی رسیده اند و هیچ گاه لذت هیجان انگیز موفقیت که ناشی از انتخاب یک هدف و دستیابی به آن است را احساس نمی کنند.

## تعریف هدف

### 3 - هدف خوب چارچوب زمانی دارد.

هرچه زمان رسیدن معقول تر و کوتاه تر باشد، برای دستیابی به آن تمرکز و تلاش بیشتری خواهد شد. هدف بدون زمان بی معناست، و هدف نیست، یک رویا ست. مثل مسابقه‌ی فوتبالی است که انتها و پایان آن مشخص نشده است و نمی دانیم پس از چند دقیقه یا چند ساعت یا چند گل رد و بدل شدن بازی به اتمام می‌رسد؟ و نمی دانیم که چه کسی برنده شده است و نتیجه بازی چیست؟

### 4 - هدف‌های خوب در هنگام نوشتن و بیان به صورت فاعلی و پرتوان بیان می‌شود.

جملات ساده و کامل، آنچه را می خواهیم به سادگی بیان می کنند. فعل، آنچه را باید انجام شود، ذکر می کند و آنچه را واقعاً و دقیقاً می خواهیم به دست آوریم به روشنی توصیف می کند؛ به عنوان مثال:

- ✓ گرفتن - دادن - بخشیدن - انتخاب کردن -
- تمرین کردن - نوشتن - صرف کردن - طراحی کردن - ساختن - ملاقات کردن و...
- ✓ شروع جملات با افعال مثبت و فعال به کوشش‌های ما جهت می‌بخشند.

ارزشمند است - سوق داده شده باشد، در زندگی احساس خشنودی و رضایت مندی قلبی و ذهنی عمیق را تجربه می‌کنیم.

- وقتی هدفی را روشن و مکتوب برای خود تعیین می‌کنیم، استعداد درونی ما را بیرون کشیده و ما را مجبور می‌کند تا با تمام قوا و توان خود نه تنها در جهت به دست آوردن آن هدف، بلکه برای کشف و به کارگیری استعدادهای بالقوه خود تلاش کنیم.
- تعیین هدف مشخص، ما را تقویت می‌کند تا در زندگی فعال و مسئول باشیم. هرچه اهداف روشن تر و بیشتر قابل اندازه‌گیری باشند، برای دستیابی به آنها بیشتر احساس مسئولیت کرده و بیشتر می‌خواهیم تا برایش زمان و انرژی بگذاریم.
- بهتر آن است که هدف گزینی یا تعیین هدف همواره در یک طرح کلی و میان مدت انجام گیرد.

✓ توجه: اهداف بلند مدت بالای ده سال و اهداف میان مدت ظرف 5 سال قابل دسترسی اند و کمتر از آن اهداف کوتاه مدت را شامل می شوند.

### ویژگی های هدف خوب

#### 1 - هدف خوب باید مشخص و خاص باشد.

هدف غیرخاص: رابطه‌ام را با مادرم یا همسرم بهتر کنم.

هدف خاص: در هر هفته یک کار مشخص که او دوست دارد را برایش انجام دهم، در کار آشپزی، جارو برقی، منزل کمکش کنم با او مهربانانه و مؤدبانه حرف بزنم.

#### 2 - هدف خوب باید قابل اندازه‌گیری و سنجش باشد.

چه مقدار، چقدر؟ چه مدت؟ باید هدف را به صورت کمی شده بیان کنیم، تا در پایان سال بتوانیم بفهمیم که آیا این کار انجام شده یا نه.

این نقل قول را بیاد داشته باشید:

زمانی که برای فعالیتهای مهم ولی غیر فوری سرمایه‌گذاری می‌کنیم به این دلیل طلایی‌اند که ده برابر ارزش خود بهره‌دهی دارند.

**مشکل در زندگی من یا افراد دیگر این نیست که نمی‌دانیم چه بکنیم، بلکه انجام ندادن آن است . پیترو دانکر**

مزیت‌های استفاده از زمان طلایی:

1. احساس احترام به خود، یا با خود روراست بودن.
2. کاهش استرس و اضطراب.
3. بهبودی عملکرد در تمام نقش‌های زندگی.
4. احساس قدرت و صلاحیت شخصی.
5. پایان قربانی کردن برخی نیازها؛ از هم اکنون آنچه برایم مهم است برایش زمان و فرصت تعیین می‌کنم.

اگر شما مقصد خود را ندانید، احتمال این خطر وجود دارد که ساعت‌ها و روزها راه بروید ولی در حقیقت به دور خود بچرخید این یعنی شما در زندگی حضور دارید ولی متمرکز نیستید.

گذراندن زندگی با طرز تلقی و نگرش "صبرکن ببین چی پیش می‌آید" هدر دادن توانایی ذاتی و قدرت فردی است.

این گفته بزرگترین چالشی را که انسان با آن روبه‌روست ، در یک جمله ساده خلاصه کرده است. و این نکته‌ای مهم است که به هنگام تعیین هدف باید مد نظر قرار دهیم.

یکی از راه‌های چیره شدن بر این مشکل قابل رویت بودن اهدافمان است.

باید اهداف سالانه‌ی خود را در معرض دید قرار دهیم تا بتوانیم هر روز ببینیم و چشم‌مان به آن بخورد؛ زیر شیشه‌ی میزمان یا گوشه آئینه‌ای که هر صبح خود را در آن آرایش می‌کنیم یا پشت درب اتاق کار. البته باید تصمیم بگیریم که تا چه حد دوست داریم در معرض دید دیگران نیز قرار گیرد. بنابراین به نحو مقتضی ترتیبی اتخاذ کنید تا هر روز در معرض دیدتان باشد.

اکیداً توصیه می‌شود که در هر روز ده دقیقه را به این کار اختصاص دهید که در شروع روز، در پایان روز (شب) و یا به هنگام اتمام کار روزانه اهداف و طرح عملی‌تان را مرور کنید.

**چگونه به سمت اجرای عملی طرح و اهداف پیش برویم؟**

مدیریت زمان و مدیریت فعالیتهای، برای استفاده‌ی بهینه از زمان از فرمول مدیریت زمان طلایی استفاده کنیم.

| فوری    |  | غیر فوری   |  |
|---------|--|------------|--|
| مهم     |  | زمان طلایی |  |
|         |  |            |  |
| غیر مهم |  |            |  |
|         |  |            |  |

## چگونه با استرس مقابله کنیم؟

## استرس چیست؟



همه آدم‌ها چه پیر و چه جوان، بارها احساس کرده‌اند که زیر بار فشار روانی قرار دارند. این احساس بصورت نگرانی، زیر فشار بودن، کسل شدن، غمگینی یا مجموعه‌ای از این حالات پیش می‌آید و دلیل آن نیز وجود مشکلات زندگی و یا مشکل در کنار آمدن با دیگران است.

ورود به دانشگاه که برای بیشتر دانشجویان اتفاق خوشایندی است، نیز یکی از فشارهای روانی رایج به شمار می‌آید، زیرا به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری پیشین دانشجو با زندگی به هم می‌ریزد و دوباره باید برنامه و روند دیگری برای زندگی خود تعیین کند. بعضی از دانشجویان برای تحصیلات دانشگاهی خود می‌بایست شهر و محل اقامت خود را تغییر دهند و دور از خانواده، و در خوابگاه دانشجویی زندگی کنند. این امر باعث ضرورت استقلال بیشتر، مسافرت‌های مکرر از خانه به دانشگاه و بالعکس، احساس تنهایی و مانند آن می‌شود.

در این دوران، بسیاری از موقعیت‌های معمولی نیز ممکن است سبب احساس فشار روانی در افراد شود که از جمله این عوامل می‌توان به روی هم انبار شدن درس‌ها، نگرانی برای امتحان دادن، مشکلات با هم اتاقی‌ها در محیط خوابگاه و فضای دانشگاه نام برد.

پاسخ بدن به محرک‌های بیرونی و درونی را استرس یا فشار روانی نامیده‌اند. استرس، واکنش ذهن و جسم در برابر موقعیت‌های جدید، تهدید آمیز و یا هیجان برانگیز است.

✓ استرس فقط وقتی خطرناک است که بیش از ضرورت لازم وجود داشته باشد.

✓ بیشتر استرس‌هایی که ما تجربه می‌کنیم مفید و محرک هستند.

✓ کشمکش‌های زندگی اگرچه می‌تواند سبب استرس شوند، اجتناب از هر گونه واقعه استرس‌زا نیز بتدریج زندگی کسالت‌باری را همراه دارد.

استرس در همه زمینه‌های زندگی و در همه جا با درجات مختلف حضور دائمی دارد، علل اصلی استرس مسائلی چون مشکلات مالی، تغییرات عمده زندگی، ناکامی‌ها، تعارضات، مسائل جسمانی و تحصیلی و ... می‌باشد.

مسلماً نمی‌توان از همه موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب کرد، گاهی اوقات دست و پنجه نرم کردن با استرس، مهارت‌های زندگی را به فرد می‌آموزد و وجوه شخصیتش را بر او آشکار می‌سازد و ضمن این تعامل، شخصیت وی به پختگی و تعامل می‌رسد.

## چه عواملی در استرس‌پذیری فرد موثرند؟

### عواطف منفی

#### منفی‌گرایی و منفی‌بافی:

برخی افراد زمانی که وقایع پر استرس را ورای کنترل می‌بینند، اختلالات و نقایص هیجانی، انگیزشی، شناختی و رفتاری شدیدی نشان می‌دهند. این افراد وقایع منفی زندگی خود را درونی، همیشگی و عمومی می‌دانند.

#### سرسختی:

سرسختی شامل چند خصوصیت است: احساس تعهد، اعتقاد به کنترل داشتن و تلاش. بنابراین این افراد به علت همین احساس تعهد و کنترل و تلاش می‌توانند

وقایع زندگی را مطلوب‌تر از افراد دیگر ارزیابی کنند. آنها از مقابله‌های متمرکز بر مشکل و کسب حمایت اجتماعی بیشتر استفاده کرده و کمتر اجتناب را به کار می‌گیرند.

خوش بینی  
احساس کنترل

مقابله‌های مسئله مدار: به فرد کمک می‌کند تا برای مقابله با فشار روانی که در آن قرار گرفته، راه حل‌هایی بیاندیشد. در این مقابله، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا فشار روانی حذف شده یا کاهش یابد و یا با آن مدارا شود.

راهبردهای موثر سازگاری با فشار روانی شامل:

- آرام‌سازی
- مدیریت زمان
- مدیریت فشارهای تحصیلی
- آموزش رفتار قاطعانه
- حل مساله
- مقابله با افکار منفی
- تغذیه مناسب
- ورزش

### مدیریت فشار روانی چیست؟

مدیریت فشار روانی، شامل شناخت فشار روانی‌های مختلف زندگی و تاثیر آنها بر فرد است. فشار روانی جزء اجتناب‌ناپذیر زندگی روزمره است. باید بدانیم اگرچه فشار روانی در زندگی روزمره همه افراد وجود دارد، ولی واکنش افراد به آن بسیار متفاوت است. در مقابل عوامل روانی فشارزا می‌باید واکنش مناسب از خود بروز داد این واکنش‌ها شامل پذیرش، اجتناب، دوری و سازگاری با عامل روانی فشارزا می‌گردد و در بسیاری از موارد ممکن است مجموعه‌ای از این واکنشها بکار رود.

شناسایی فشارهای روانی زندگی به فرد کمک می‌کند تا از راهبردهای مقابله‌ای برای رویارویی با هر یک از آنها استفاده کند.

راهبردهای مقابله‌ای، فعالیت‌های درون روانی و رفتاری است که فرد برای از بین بردن فشار روانی یا به حداقل رساندن آن یا کنار آمدن با فشار روانی به کار می‌گیرد.

راهبردهای مقابله به دو دسته هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم می‌شوند:

**مقابله‌های هیجان مدار:** رویاروشدن با هر فشار روانی، به آشفتگی و ناراحتی می‌انجامد. این مقابله به انسان کمک می‌کند تا احساس و هیجانی را که در اثر مواجهه با فشار روانی ایجاد شده است برطرف کند.

علاوه بر موارد ذکر شده فوق، رعایت توصیه‌های زیر نیز نقش موثری در مقابله با استرس دارد:

- توجه به محیط فیزیکی خود و تنظیم آن (نور، رنگ، صدا و ...)
- تشویق کردن خود (بلافاصله پس از انجام یک کار خوب)
- داشتن رسم و قاعده برای زندگی
- غنا بخشیدن به زندگی معنوی
- پرهیز از کمال گرایی
- کاستن از سرعت خود (حداقل هنگام غذا خوردن)
- آماده بودن برای تغییر (پیش بینی بدترین حالت ممکن)
- داشتن سرگرمی برای خود
- مدیریت مالی
- تنظیم وقت

## صبر: رمز فتح و ظفرمندی در زندگی

ان الله مع الصابرين



• حفظ برقراری مناسبات با دیگران، وقتی مشکلی پیش می آید که ممکن است حل و فصل آن مدتی به طول انجامد.

• احساس آرامش، رضایت و خوشنودی از قرار گرفتن در مسیر بهبود و رشد فردی

• دستپاچه نشدن در رویارویی با چالش های هیجانی و دیگران را به عجله وانداختن.

• دانستن این که تحولات یک شبه چندان به دراز نمی کشد و تغییر و رشد تدریجی دوام و ثبات بیشتری دارد.

• احساس آرامش، خونسردی در انجام دادن برنامه روزانه و چالش های مربوط به آن.

• باور اینکه تلاش ها، از خودگذشتگی ها و تغییرات روزمره سبب تکامل فرد، افزایش عزت نفس و سلامت روان می شود

• احساس رضایت از به کار بردن ابزار مقابله در تغییر شکل، بازسازی و دگرگونی تدریجی برای تبدیل شدن به فردی با اعتماد به نفس، مطمئن، قابل اعتماد و دوست داشتنی با ارتباطاتی سالم و خودواقع بین.

دنیای امروز پُر از حوادث پُر تنش است و رفاه حاصل از پیشرفت فناوری، روحیه راحت طلبی را افزایش و ظرفیت تحمل را کاهش داده و زمینه را برای تعجیل در رسیدن به امیال، خواسته ها و آرزوها تشدید کرده است. در چنین شرایطی، برخورداری از فضیلت صبر و شکیبایی ظرفیت درونی را در برابر سختیها، مصیبت ها و حتی معصیت ها بالا می برد (نوری، 1387). انسان برای مقابله با حوادث و ناملازمات زندگی در کنار سلامت روانی و توانایی ادامه زندگی پر شور و نشاط، نیازمند صبر است.

### صبر و ماهیت آن

• حفظ آرامش و انتظار کشیدن برای نتیجه ای مورد نظر، بدون احساس اضطراب، تنش یا خستگی

• پذیرش ضعف انسانی خود در استمرار رشد فردی، جسمی، هیجانی و معنوی

• تحمل، همدردی، ادراک و باور کسانی که در نشان دادن بلوغ فکری، آزادی هیجانی و توان مقابله با مشکلات از شما کندترند.

• پذیرش موانع و مشکلات اجتناب ناپذیر در جستجوی رشد فردی خود.

• باور داشتن مفاهیمی چون ثبات قدم و تعهد. حفظ خونسردی با در نظر گرفتن مسائل مربوط به رشد در تعهدات زناشویی، خانوادگی، شغلی یا مذهبی.

صبر در قرآن به معنی ثبات، استحکام، و قدرت مقاومت روح است؛ صبر، تحمل از سر ناچاری نیست بلکه عزم قوی برای انجام کار و ادامه ی پشتکار و استقامت خلل ناپذیر است. حضرت علی (ع) در این باره می فرماید: "صبر مبارزه با حوادث است".

حتی در زبان فارسی هیچ واژه ای مانند "شکیبایی"، "خویشتنداری" یا "تاب آوری" معادل دقیق صبر نیست. زیرا وجوه گوناگون صبر معانی متفاوتی را می رساند.

صبر دارای دو وجه سلبی و ایجابی است. جنبه سلبی یا بازدارنده آن که در بردارنده مفهوم مهار است، از هدر رفتن انرژی های روانی فرد جلوگیری می کند و جنبه ایجابی (هدایت گرانه) آن به معنی جهت دادن و تقویت جنبه های همگرا ست که به اهتمام در فعالیت خاصی می انجامد.

## وجوه گوناگون صبر کدامند؟

صبر از زوایای مختلف، معانی متفاوتی می‌رساند مانند "سعه صدر، پایداری، حلم و بردباری، مهار خشم، عفت، و...".

معادل های صبر در روان شناسی براساس معانی گوناگون آن بسیار متفاوتند. برای نمونه صبر در طاعت به مفهوم "خودگردانی" نزدیک است. خودگردانی زمانی است که افراد برای کسب نتیجه ای یا پرهیز از پیامدی، گفتارها، کردارها، و پندارهایی را مراعات یا ترک کنند. که در این معنا، انجام آن ناظر بر "صبر در طاعت" است.. صبر در معصیت در روان شناسی تا حدودی با مفهوم "خودمهری" یا "خویشتن داری" گره می خورد. و سرانجام، صبر در سختی ها را در روان شناسی می توان با مفهوم تاب آوری و سرسختی و تحمل معادل دانست.

با توجه به آنچه که درباره معانی صبر گفته شد می توان صبر را این گونه تعریف کرد: به طور کلی صبر جریان نگه داری و مهار نفس در حالت خاصی است که سبب پایداری و استقامت در انجام کارهای سخت، تحمل سختی ها و مشکلات و در اختیار گرفتن امیال شهوانی و پرخاشگری می شود (حسین ثابت، 1387).

## کارکردهای صبر در زندگی

صبر چهار خاصیت دارد: 1.مقابله با فشار روحی، 2.توفیق در تحصیل، شغل، و روابط اجتماعی، 3.مهار خشم و شور جنسی، و 4.دین داری.

مقابله با فشار روحی. از منظر روان شناسی فشار روانی موجب ناهماهنگی بین توانمندی های زیستی، روانی، و اجتماعی فرد با پیامدهای یک موقعیت می شود. بنابراین، اگر تعادل برقرار باشد یعنی منابع درونی (بردباری) کافی باشد فشار موقعیتی زیاد هم موجب فشار روانی نمی شود. بنابراین، وقتی کسی صبور است، کمتر رنج می کشد.

موفقیت در تحصیل، شغل، و روابط اجتماعی. تحقیقات حاکی است که افرادی که قادرند بیشتر روی خود تسلط

داشته باشند در تمامی زمینه ها موفق تر از کسانی هستند که تکانشی و افسارگسیخته اند. مطالعه طولی والتر میشل نشان داد که افرادی که در کودکی خویشتن دار بودند در نوجوانی از نظر اجتماعی صالح تر، کارآمد تر و دارای قدرت ابارز وجود بیشتری هستند، و بهتر می توانند با ناکامی های زندگی درافتند، کمتر دچار فشار روانی می شوند، و در مواجهه بامشکلات بجای کنار کشیدن خود با معضلات در می افتند، و در طرح ها و کارها از خود خلاقیت بیشتری نشان می دهند.

مهار هیجان خشم و غریزه جنسی. از دید روان کاوی کسی که بتواند دو غریزه پرخاشگری و جنسی را مهار کند آدم خویشتنداری است. در اسلام هم صبر در معصیت که پایه اول آن بر مهار نفس است اهمیت خاصی دارد.

دین داری. در اسلام، صبر نیمی از ایمان است و نیم دیگر آن شکر. یعنی انسان یا در رفاه و آسایش است که شاکر است و از سوی دیگر در حال سختی و گرفتاری است که باید صبور باشد. مومن صبور است.

## برخی از باورهای افراد فاقد صبر تحمل:

- باید بتوانم این کار را سریع تر و بهتر انجام دهم.
- دیگران باید مرا از همان ابتدا درک کنند بدون آنکه لازم باشد حرفم را تکرار کنم.
- چرا تغییر و رشد باید این همه به طول بیانجامد و مستلزم این همه تلاش باشد؟
- آنقدر مسئولیت بر دوش من است که هیچگاه نمی توانم همه آنها را انجام دهم.
- هرگز راهی نیست که کسی بتواند به من کمک کند تا تغییر کنم. تغییر من غیرممکن است.
- برای انجام کارها یک راه درست و یک راه غلط وجود دارد چرا به هر کس که برخورد می کنم راه غلط را انتخاب می کند؟
- چرا دیگران نمی توانند سریع تر تغییر کنند؟

- همه افراد باید به اندازه من از میل به رشد و تغییر هیجان زده شوند.
- می خواستم این کار را دیروز انجام دهم.
- اگر به اهداف موردنظرم نرسم، فرقی نمی کند تا چه اندازه پیش رفته ام.
- نمی توانم چیزهایی مثل رژیم غذایی، مشاوره، فیزیوتراپی، حساسیت زدایی و ارتودونسی را تحمل کنم. همه آنها چندان به طول می انجامد که نتایج شان قابل مشاهده نیست
- هر گاه مانعی بر سر راه خود می بینم یا دچار لغزشی می شوم، از این که رشد و تغییر تا این اندازه طول می کشد، پریشان می شوم
- نمی توانم تحمل کنم اوضاع بر وفق مراد نباشد. این بی نظمی مرا عصبی و ناراحت می کند.
- من باید بی نقص باشم، پس تو هم باید بی نقص باشی؛ اگر نباشیم، حتماً به این سبب است که نمی خواهیم چنین باشد.
- وقتی فکر می کنم همه چیز را از دست داده و شکست خورده ام، دوباره به وضع گذشته برمی گردم و عادات قبلی خود را تکرار می کنم. این آن چیزی نیست که انتظارش را داشتم.
- هیچگاه نمی توانم به هدف خود مبنی بر رشد و تغییر دست یابم، بنابراین تلاش کردن هم سودی ندارد.

#### برای بالا بردن میزان صبر خود باید:

- ✓ جهان بینی منسجمی از زندگی داشته باشید. دغدغه آینده را نداشته باشید. هر روز را موهبتی از زندگی بدانید که به شما امکان خواهد داد یک قدم به هدف خود که رشد و تغییر است، نزدیک تر شوید
- ✓ واقعیت انسان بودن خود را بپذیرید؛ بدین معنا که برای تغییر و رشد به زمان، تلاش و مصرف انرژی نیاز دارید. به عبارت دیگر شما در مقام یک انسان در برابر روش های دیرینه و همیشگی رفتاری، واکنشی، و باورپذیری از خود مقاومت نشان خواهید داد.

- ✓ دیدگاه خود را از گذشته، حال و آینده تغییر دهید. بر اشتباهات و خطاهای گذشته خود انگشت نگذارید. نگران نباشید که در آینده چگونه عمل خواهید کرد. هر روز را به عنوان شروعی تازه آغاز کنید.
- ✓ اهداف بزرگ تر را به هدف های کوچک تری تقسیم کنید که به شکلی واقع بینانه تر در آینده نزدیک قابل حصول باشند.
- ✓ برای طرح ریزی مسیر خود به سوی بهبود و رشد، به صورت نظام مند برنامه ریزی کنید.
- ✓ از واقعیات اطراف خود آگاه باشید. با هر کس که برخورد می کنید مشغول کشمکش با مشکلات، نقاط ضعف، ناکامی ها، خطاها، بحران ها و موانع موجود در مسیر رشد فردی و بهبود خود است. همه ما در مسیر رشد فردی قرار داریم. کسی از این سفر مستثنا نیست. به پایان رسیدن این سفر یک عمر به طول می انجامد. با ترس های خود در راه دست یافتن به اهداف مواجه شوید. به یاد داشته باشید دنیا یک روزه خلق نشد. سمفونی های زیبا، آثار هنری و شاهکارهای ادبی یک روزه خلق نشدند. یک عمر را نمی توان در یک روز زندگی کرد.

#### گام های پرورش صبر در ادامه رشد فردی و تغییر:

**گام اول:** پیش از کسب مهارت های لازم برای افزایش صبر، وضع کنونی صبوری خود را شناسایی کنید. دفتر یادداشت خود به پرسش های زیر پاسخ دهید:

- 1- تعریف شما از صبر چیست؟
- 2- وقتی مشکلی بروز می کند، تا چه اندازه صبر دارید؟
- 3- درباره میزان رشد فردی خود تا چه اندازه صبورید؟
- 4- درباره میزان رشد دیگر افراد مهم در زندگی چقدر صبورید؟

5- پیامدهای منفی بردباری نداشتن برای شما چه بوده است؟

6- دیگران در برابر تحمل نداشتن شما چه واکنشی نشان می دهند؟ واکنش شما چیست؟

7- وقتی طاقت شما تمام می شود چه احساسی دارید؟

8- چه باورهایی در شما مانع صبر و تحمل اند؟

9- چه باورهای جایگزینی به شما کمک می کند صبورتر باشید؟

10- چه ویژگی های رفتاری جدیدی می توانید کسب کنید تا صبورتر باشید؟

**گام دوم :** به مجرد این که تصویر بهتری از وضع بردباری خود داشته باشید، شاید لازم باشد پیاموزید چگونه هدفی را که برای رشد برگزیده اید به هدف های کوتاه مدت و واقع بینانه تقسیم کنید. از فعالیت هدف گذاری زیر استفاده کنید تا این مهارت را بیاموزید.

#### فعالیت تعیین هدف

در حالت آرام قرار گیرید. چشمان خود را ببندید. خود را در مسیری طولانی مجسم کنید که به میدانی وسیع و گسترده منتهی می شود. همین که طی مسیر را آغاز می کنید، علائمی مشاهده می کنید که برای نشان دادن مسیر سفر به شما در نظر گرفته شده اند. هر علامت معرف کانونی متفاوت در مسیر زندگی شماست. این علائم عبارت اند از : خانواده، روابط، دانشگاه، شغل، جامعه، و صحت فردی. به هر علامت که می رسید، تجسم کنید اهداف نهایی شما برای این محدوده چیست. پس از آن که به آخرین علامت رسیدید، اهداف زندگیتان را در ذهن خواهید داشت. به قدم زدن در افق ادامه دهید با این اطمینان که اهداف شما در زندگی همیشه آشکارا در کانون توجه خواهد بود. به مجرد این که آماده شدید، از پنج تا یک بشمارید. چشمان خود را باز کنید و به خود آرامش دهید و آماده کار شوید.

**الف- اهداف زندگی را که برای هر یک از شش علامت در**

**مسیر زندگیتان مجسم کرده اید ثبت نمایید.**

خانواده (خانواده پدری، خانواده کنونی و فرزندان)

روابط (دوستان یا زندگی زناشویی)

مدرسه (دبیرستان، دانشکده، فارغ التحصیلی)

دوران شغلی (حرفه، شغل، کار)

جامعه (گروه های شهری، فعالیت داوطلبانه، مسجد،

سیاست)

صحت فردی (سلامت جسمانی، سلامت روانی، فعالیت

فیزیکی، اوقات فراغت، تفریح)

ب- آیا اهداف گام "الف" معرف تمام اهداف فردی

شماست؟ اگر این گونه است، تا گام "ج" پیش بروید

اگر نه، اهداف دیگری را که برای زندگی خود مد نظر

دارید ثبت کنید.

ج- برای هر هدف فهرست بندی شده، به پرسش هایی

که در ادامه آمده است، در دفتر یادداشت خود پاسخ

دهید.

• چه مدت به طول خواهد انجامید تا به هدف دست

یابم؟

• چه هدف های کوتاه مدتی برای تحقق این هدف

بزرگ تر لازم است؟ هر یک از این اهداف کوچک

تر چه مدت به طول خواهد انجامید؟

• چه رفتار جدیدی باید بیاموزم تا به اهداف کوچک

تر دست بیابم؟

• چه وظایفی را باید انجام دهم تا به این اهداف

کوچک تر دست یابم؟

• برای دست یافتن به هر یک از اهداف کوچک تر

چه پاداش هایی می توانم به خود بدهم؟

• صبر چه نقشی در دست یافتن به اهداف کوچک تر

ایفا می کند؟

د- هر یک از شش هدف زندگی را با طرح کلی اهداف

زندگی تطبیق دهید:

**طرح کلی هدف زندگی**

هدف زندگی - مستلزم وقت است.

هدف فرعی - مستلزم وقت است

غایت ها - مستلزم وقت است.

وظایفی که باید انجام داد -مستلزم وقت است.

وظایفی که باید انجام داد -مستلزم وقت است.

پاداش های هر رفتار، وظیفه، غایت، اهداف فرعی و هدف های جدید.

**گام سوم:** پس از آن که اهداف زندگی خود را بررسی کردید و آموختید آنها را به واحدهای کوچک تر، عملی و قابل دسترس تقسیم کنید، آماده اید تا نظام باور خود دربارهٔ دستیابی به هدف را بررسی کنید. در دفتر یادداشت خود یک شعر کوتاه یا پاراگراف دربارهٔ هر یک از گفته های زیر مبنی بر بالا بردن صبر و تحمل یادداشت کنید:

از تو حرکت از خدا برکت

کارها را بر خود آسان بگیر

امروز اولین روز از بقیهٔ عمر توست

ابتدا باید کارهای مهم تر را انجام داد

نوشتهٔ خود را مرور کنید و تصویری از زندگی خود ترسیم یا نقاشی کنید که شامل چشم انداز سفر در مسیرزندگی شما باشد. سپس به پرسش های زیر در دفتر یادداشت خود پاسخ دهید

1) چقدر پذیرای مفهوم تحمل خود و دیگران هستم؟

2) چقدر جملات بالا بردن صبر را باور دارم؟

3) زندگی من تا چه اندازه مملو از خشم، تنفر، و خصومت در این باره است که چقدر طول خواهد کشید به هدفم دست یابم؟

4) چگونه می توانم آرامش بیابم و آهسته و پیوسته به رشد فردی برسم؟

5) از این تمرین چه چیزی دربارهٔ صبر آموخته ام؟

6) در نتیجهٔ این تمرین دربارهٔ خود و آینده ام چه احساسی دارم؟

**گام چهارم:** پس از به پایان رسیدن گام های اول، دوم و سوم خواهید پذیرفت که رشد فردی، بهبود و تغییردر سرتاسر زندگی جریان دارد و باید با گام های

واقع بینانه این مسیر را پیمود. اگر هنوز احساس می

کنیدتحمل خود یا دیگران را ندارید، به گام اول

بازگردید و از نو آغاز کنید.

## مبانی روان شناختی صبر

**1. داشتن هدف مشخص.** اگر کسی هدف مشخصی نداشته باشد دلیل تحمل سختی را ندارد و صبور نیست.

**2. داشتن هدف ارزشمند.** فرد زمانی می تواند سختی را تحمل کند که برای رسیدن به هدفی با ارزش باشد. در قرآن هدف صبر، جلب رضایت خداوند است.

**3. شوق رسیدن به هدف.** داشتن انگیزه رسیدن به هدف انسان را صبور می کند. این اشتیاق لزوماً با ارزشمند بودن هدف همراه نیست. ممکن است هدفی ارزشمند باشد اما شخص اشتیاق رسیدن به آن را نداشته باشد.

**4. ترس از شکست.** از آموزه های اسلامی چنین بر می آید که شوق به تنهایی انسان را به مسیری سوق نمی دهد بلکه ترس هم لازم است. مانند خوف و رجاء. برای نمونه، ترس مطلق از خدا به نا امیدی و رها کردن عمل و امید مطلق به او، بی خیالی و رها کردن عمل را در پی دارد.

**5. زهد و رهایی از هوس.** اگر کسی تمام شرایط گفته شده را داشته باشد ولی در عین حال به چیزهایی علاقه داشته باشد که منافی هدف است آنگاه نمی تواند سختی رسیدن به هدف را تحمل کند. مثل دانش جویی که ارزش قبولی در کنکور کارشناسی ارشد را می داند و به قبولی در آن هم علاقه دارد اما به خوش گذرانی اشتیاق بیشتری دارد و نیم تواند از هوس خود بگذرد.

**6. ترس از شکست.** شوق به تنهایی انسان را به مسیری سوق نمی دهد بلکه ترس هم لازم است. مثلاً فقط شوق قبولی برای شرکتدر امتحان کافی نیست بلکه ترس از شکست در امتحانات هم لازم است. در دین اسلام هم وعده بهشت داده می شود و هم هشدار جهنم. که هر دو برای رسیدن به رستگاری لازمند.

## نتیجه

صبر یکی از فضیلت ها و ویژگی درونی و حاکی از ثبات درونی است که نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجانات، توان تحمل سختی ها و سخت کوشی هاست. صبر در زندگی روزمره دارای کاربرد است مانند مقابله با فشارهای روانی. همچنین صبر موفقیت در تحصیل، شغل، و روابط اجتماعی را تسهیل می کند. در برخورد با هیجانات آدمی را توانمندتر می سازد و در زمینه دینداری انسان را یاری می دهد. با توجه با آیات و روایات پایه های روان شناختی صبر را می توان در مشخص بودن هدف، ارزشمندی هدف، اشتیاق به رسیدن به هدف، ترس از شکست، بی میلی به امور منافی هدف، ضرورت پیمودن مسیر برای رسیدن به هدف، و قصدمندی و عاملیت در رسیدن به هدف. جستجو کرد.

سرانجام امروزه، صبر نه یک واژه و مفهوم بلکه فضیلتی است که قابل سنجش و اندازه گیری است و می توان با ابزارهای روان شناختی مناسب میزان و نوع آن را اندازه گرفت.

## مهارت‌های تحصیلی



تحصیل در دانشگاه تفاوت‌های عمده ای با تحصیل در دبیرستان دارد. با آنکه زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست، دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف ورزشی، اجتماعی و هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت‌های فردی خود بپردازند. با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویان است. به همین علت بهتر است شیوه‌های آموزشی خود را تغییر دهید و با مهارت‌های مطالعه آشنا شده و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش صحیح به تحصیل بپردازید. در این صورت، احتمال موفقیت و پیشرفت تحصیلی شما بیشتر و احتمال مشکلات تحصیلی کمتر خواهد شد.

## مهارت‌های مطالعه



- **خواندن:** بعضی دانشجویان مطالب را بسیار کند می‌خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می‌کنند. این افراد بهتر است کمی آهنگ مطالعه خود را تندتر کنند، حتی اگر یک یا دو نکته را از دست بدهند. عده ای دیگر نیز آن قدر مطالب را سریع می‌خوانند که درست متوجه مطالب نمی‌شوند. این نوع خواندن نیز باعث عدم یادگیری و به یاد ماندن مطالب می‌شود.  
بهتر است از روش سه محوری خواندن استفاده کرد:

- **پیش خوانی.** در این مرحله، مطالب به سرعت خوانده می‌شود و بیشتر به عناوین، تیترها و تقسیم بندی ها توجه می‌شود و فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می‌کند.

- **خواندن.** در این مرحله، کل فصل به صورت دقیق خوانده می‌شود و فرد سعی می‌کند بدون آنکه مطلبی را نفهمیده باشد از آن رد نشود. در اینجا باید زیر مطالب مهم، خط کشیده شود یا با ماژیک های مربوطه رنگی شود.

- **پس خوانی.** فرد سئوالاتی از خود می‌پرسد و سعی می‌کند به آن جواب دهد تا میزان یادگیری خود را بدست آورد.

✓ نکته مهم و اساسی در خواندن موفقیت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره موضوع مورد مطالعه، سوال‌هایی در ذهن مطرح کنید؛ یعنی شما هم سؤال می‌کنید و هم پاسخ می‌دهید.

• **یادداشت برداری:** یادداشت برداری به شما کمک می‌کند که تمرکز و توجه و دقت خود را افزایش دهید.

• **حفظ کردن:** یکی از مهمترین توانایی‌های انسان داشتن حافظه است.

از جمله روش های تقویت حافظه:

- خلاصه برداری مطالب.
- درک مطالب. طوطی وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می‌کنند، بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.
- دسته بندی مطالب خوانده شده. سعی کنید مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه به یک دیگر را درون دسته های واحد قرار دهید.
- از خود سؤال کنید.

## خواندن بر اساس فرمول SQ3R :

روش SQ3R، یک روش خواندن اطلاعات دانشگاهی از قبیل کتاب های درسی، مکالمات، مطالعه های تحقیقاتی یا جزوات است که می‌تواند درک دانشجویان از مطلب را افزایش دهد و توانایی آنها را در یادگیری مطالب بیشتر کند. در روش SQ3R لازم است که دانشجو در فرایند خواندن، فعالانه درگیر شود. خواندن کتاب های درسی کار سختی است، اما روش SQ3R میتواند باعث شود سختی کار قدری کمتر و حتی جالب تر شود.

هر بخش، موضوعات مهم آن را به صورت یک یا چند سوال در نظر بگیرد و بعداً باید به آنها پاسخ دهد و در نظر داشته باشد که کدام مفاهیم از نظر مولف مهم بوده اند؟ او باید اولین عنوان یا پاراگراف را به یک سوال تبدیل کند، این کار کنجکاوی او را تحریک کرده و او را با بحث درگیر می کند و باعث بالا رفتن درک مطلب او می شود.

**مرحله R یا خواندن دقیق:** در این مرحله دانشجو باید مطالب هر بخش از فصل را برای آگاهی از معنی به دقت بخواند و ضمن خواندن، سعی کند به سوالهای که در مرحله سوال کردن مطرح نموده است پاسخ دهد. درباره مطالبی که خوانده شده است تامل کند و بکوشد بین آن مطالب و اطلاعات قبلی خود ارتباط برقرار کند. او می تواند زیر واژه ها یا عبارات کلیدی خط بکشد، اما میزان آن از 10 تا 15 درصد متن نباید بیشتر شود چون اگر مقصود از خط کشیدن زیر مطالب مشخص کردن واژه های عبارات کلیدی برای مرور بعدی باشد، خط کشیدن زیادی زیر مطالب، مقیر با چنین هدفی است. او می تواند در صورت لزوم برای پیدا کردن معنای یک واژه به فرهنگ لغت مراجعه کند. دانشجو نباید در برابر مطالب بی تفاوت باشد و باید به طور فعالانه به دنبال پاسخ سوالهای خود باشد.

**مرحله R یا به خود پس دادن:** دانشجو پس از خواندن هر بخش باید سعی کند که مفاهیم اصلی را به خاطر آورد، اطلاعات را از حفظ با خود بازگو کند و اطلاعات را ترجیحاً با صدای بلند تکرار کند و آنها را به زبان ساده و قابل فهم خود تغییر دهد. مطالب به یاد آورده شده را با متن کتاب تطبیق دهد تا مطمئن شود که آنها به طور کامل و درست حفظ شده اند. به خود پس دادن مطلب کمک می کند تا بتواند به کمبود اطلاعات خود پی ببرد و آن را در ذهن خود سازماندهی کند. اگر دانشجو قادر به این کار نبود باید یکبار دیگر مطلب را بخواند و مرحله چهارم را تکرار کند و عبارات کلیدی را روی یک کاغذ یادداشت کند. او باید سعی کند تا می تواند خلاصه نویسی کند. در این مرحله او باید مراحل 2 و 3 و 4 را با بخشهای دیگر مطلب تکرار کند و به خواندن ادامه دهد تا کل فصل تمام شود. همچنین بین هر بخش باید استراحت کوتاهی در نظر گرفته شود.

مطالعات متعددی بیانگر موفقیت این روش بوده اند، به عنوان مثال با آزمایش چگونگی مطالعه شاگردان و توانایی خواندنشان در مطالعه تاریخ کانادا با سنجش سرعت خواندن و درستی درک مطلب و آموزش روش SQ3R و تمرین آن به مدت چند روز مشخص شد که نمرات پیش آزمون و پس آزمون دانشجویان گروه SQ3R به طور معنادار متفاوت بود. به طوری که قبل از آموزش روش SQ3R، میانگین سرعت خواندن دانشجویان 34٪ بود، اما بعد از آموزش این سرعت به 53٪ رسید. در آزمایش دیگری 2 آزمون کوتاه با دشواری یکسانی آماده شده بود. برای اولین آزمون کوتاه دانشجویان از روش خودشان برای مطالعه استفاده کردند و در آزمون دوم از روش SQ3R استفاده کردند. میانگین تعداد اشتباهات آزمودنی ها در آزمون اول 15 اما میانگین در آزمون دوم 6 بود.

روش SQ3R، SQ3R مخفف 5 کلمه ای است که امروز در اکثر دانشگاههای جهان شناخته شده است، دانشجو باید بر اساس همین مراحل که تنظیم شده است برای مطالعه برتر تمرین کند.

**مرحله S یا مرور پیش خوانی:** دانشجو باید به مرور کلی فصل معینی از کتاب بپردازد تا با موضوعات کلی مورد بحث آشنا شود به این منظور باید فهرست مطالب فصل را بخواند. سپس مطالب را مرور کند و طی آن، عناوین بخش های اصلی و فرعی فصل را مورد توجه قرار دهد. تصویرها و نمودارها را از نظر بگذراند. مهمترین نکته در مرحله پیش خوانی این است که مرور مطالب فصل، چکیده پایانی فصل را با دقت مطالعه کرده و روی هر یک از نکاتی که در آن آمده تامل کند. در این مرحله ممکن است، سوالهایی به ذهن دانشجو خطور کند. که پس از خواندن متن کامل فصل قادر خواهد بود که به آنها پاسخ دهد. این مرحله، تصویر کلی از مطالب فصل و سازمان بندی آن ارائه می دهد. اجرای این مرحله به منظور یافتن نکات کلی فصل است و نباید بیش از چند دقیقه وقت بگیرد.

**مرحله Q یا سوال کردن:** دانشجو قبل از خواندن مطالب هر فصل، ابتدا باید عنوان اصلی آن بخش و همچنین عنوانهای فرعی آن را بخواند. سپس در حین خواندن مطالب

## مرحله R یا مرور: دانشجو باید پس از خواندن مطالب

فصل به آزمون و مرور مطالب بپردازد. بهتر است در حین مرور کتاب بسته باشد. با مراجعه به یادداشت ها، می توان فهمید که چه مقدار از مفاهیم اصلی به یاد مانده است؟ سپس باید دید که چه پیوندی بین مطالب مختلف وجود دارد؟ و این مطالب چگونه در فصل سازمان بندی شده اند؟ در این مرحله ممکن است دانشجو مجبور شود فصل را ورق زده و صحت مفاهیم مطالب کلیدی حفظ شده را بررسی کند. در این مرحله او باید چکیده فصل را بخواند و ضمن آن جزئیات مربوط به هر یک از نکات چکیده را از نظر بگذراند. او نباید این مرحله را به شب امتحان موکول کند.

## نکاتی پیرامون مهارت های مطالعه

- ✓ با توجه به سبک مطالعه و عادت هایی که در مطالعه خود دارید، برنامه درسی خود را تنظیم کنید. آن چه مهم است، **نظم و تداوم** در برنامه درسی شماست. مثلاً اگر عادت دارید عصرها یا شب ها درس بخوانید، این عادت را با توجه به امکاناتی که دارید به کار گیرید.
- ✓ **واقع بینانه** برنامه ریزی کنید. معمولاً دانشجویان در زمان تنظیم برنامه، به صورت کمال گرایانه و ایده آل برنامه ریزی می کنند و شرایط واقعی خود و زندگی را در نظر نمی گیرند. طبق برنامه ای که تنظیم کرده اید پیش بروید.
- ✓ **اجتناب/اکراه** را بشناسید و با آن به درستی مقابله کنید. یکی از مشکلات بسیار مهم و اساسی در مطالعه و تحصیل، **اجتناب/اکراه** است. همه دانشجویان **اجتناب/اکراه** را تجربه کرده اند: وقتی کسی می خواهد برنامه درسی را شروع کند، تمایل دارد آن را به تعویق بیندازد: " الان کمی خسته ام، بعد درس را شروع می کنم"، " امروز نه، از فردا". دانشجویان باید بتوانند با این شیوه به مقابله بپردازند تا بتوانند به یادگیری مطالب درسی خود بپردازند.

## اینجوری درس نخواند.....

شاید به افرادی برخورد کرده باشید که می گویند: همه کتابها و جزوه ها را می خوانم، اما موقع امتحان آنها را فراموش می کنم، یا من استعداد درس خواندن ندارم چون با اینکه همه مطالب را

می خوانم اما همیشه نمراتم پایین است و ... . بسیاری از این مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه برمی گردد، عده ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می کنند بطوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می دارند. این امر باعث فراموش شدن مطالب بعد از مدتی می شود، در واقع آنچه اهمیت دارد یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمی توانیم و نباید از آن دور باشیم.

نواقصی که در درس خواندن باید بیابیم و به اصلاح آنها بپردازیم:

## 1- مطالعه حین راه رفتن.

- مطالعه طولانی همزمان با راه رفتن، باعث خستگی و کاهش زمان مفید مطالعه و بازدهی فرد می شود.
- گام برداشتن و حرکات مداوم کتاب، باعث تغییر مداوم عدسی چشم برای تطابق فاصله می شود و این مسئله به چشم ها آسیب می رساند.
- هنگام راه رفتن فکر شما ناخودآگاه متوجه آن است که پای شما به چیزی گیر نکند، دور بزنید و ... همه اینها تمرکز و یادگیری را کاهش می دهند.
- برای برطرف کردن این مشکل بهتر است تا مدتی از حالت های صحیح خواندن مانند نشستن پشت میز برای درس خواندن و نوشتن استفاده کنید. توجه داشته باشید که اگر با راه رفتن بهتر می فهمیدیم در کتابخانه ها، جایی برای راه رفتن و مطالعه در نظر می گرفتند.

## 2- پرخوانی.

- ✓ دانشجویان دختر بیشتر از پسران دچار این مشکل هستند و بیش از اندازه درس می خوانند. آنها می خواهند که عین سطور کتاب را حفظ کنند و به همین دلیل مطالب را مرتباً تکرار می کنند. این روش اضطراب زاست و خود ناشی از وسواس بی مورد و اضطراب است. مطالعه با این روش وقت گیر و باعث خستگی زودرس می شود.

را با توجه به اهمیت مطالب تنظیم کنید. مقدمه و مطالب کم اهمیت را با سرعت بیشتری بخوانید ولی هنگام رسیدن به مطالب کلیدی و مفهومی، با فکر، دقت و تامل بیشتری بخوانید.

✓ با این روش بیشتر مطالب را حفظ می کنیم و کمتر مفهومی می خوانیم، در نتیجه مطالب زودتر فراموش می شوند.

### 3- مطالعه با وسایل صوتی و تصویری.

عملکرد مغز و ذهن انسان به گونه ای نیست که قادر باشد توجه و تمرکز خود را همزمان به چند مسئله معطوف کند. به همین جهت مطالعه در این حالت بازدهی موثری ندارد.

### 4- برگشت به عقب (دوباره خوانی).

گرچه در بسیاری از موارد لازم است برای یادگیری کامل، مطلبی را دوباره بخوانید ولی گاهی این کار به صورت یک عادت غیر ضروری در می آید. این روش باعث کاهش یادگیری عمیق، تکرار نابجا، کاهش سرعت و پیشرفت مطالعه می شود.

### 5- وسواس در مطالعه.

دانش آموزان وسواسی، پس از خواندن یک مطلب، دچار تردید می شوند که آیا آن مطلب را خوب فهمیده اند یا نه، برای همین دوباره آن مطلب را می خوانند. برای درمان آن شجاعت به خرج دهید، یکباره تصمیم بگیرید که مطلب را دیگر دوباره خوانی نکنید. در انتهای مطالعه با طرح سؤال یادگیری خود را محک بزنید. اگر پرسش ها را به خوبی پاسخ دادید جایی برای نگرانی وجود ندارد.

### 6- مطالعه بی وقفه.

ساعت ها مطالعه بی وقفه و پیوسته، موجب خستگی شده و کارایی شما را کم می کند. استراحت ☞ تا ☞ دقیقه ای بین مطالعه دروس باعث افزایش بهره‌وری می شود. طول زمان مطالعه براساس ویژگیهای فردی تنظیم می شود. برای تشخیص اختصاص دادن زمان به دروس، زمان مطالعه خود را یادداشت کنید تا روش خود را بشناسید سپس براساس آن طول جلسه مطالعه خود را تنظیم کنید.

### 7 - کندخوانی.

افرادی که کند می خوانند، فرصت زیادی برای تکرار ندارند و نتیجه مطلوبی به دست نمی آورند. سرعت خواندن خود

## غلبه بر تعلل تحصیلی



آیا شما می توانید، علل تعلل خود را تشخیص دهید؟  
کدام یک از موارد زیر، علت تعلل شما هستند؟

- نا مرتبط بودن تکلیف
- کارکردن به خاطر اهداف سایرین
- کمال گرایی
- اضطراب از ارزشیابی
- مبهم بودن تکلیف
- ترس از تازگی تکلیف و موارد ناشناخته

گاهی اوقات افراد انجام کارهای خود را به وقتی دیگر موکول می کنند، اما تعلل هنگامی مطرح می شود که فرد به یکی از سوال های زیر پاسخ مثبت می دهد:

- آیا من دیرتر از موعد مقرر، شروع به انجام تکالیف خود می کنم؟
- آیا من تکمیل تکالیف خود را به آخرین احظات واگذار می کنم؟
- آیا من همیشه دیر به قرار ملاقات هایم می رسم؟
- آیا من همیشه برای کامل کردن تکالیف خود زمان لازم را دست کم می گیرم؟

تعلل تحصیلی ممکن است باعث افت عملکرد تحصیلی، کسب نمرات ضعیف تر و یا حذف درس شود. دلایل متعددی در این حوزه ذکر شده است. فراری، جانسون و مک کان (1995)، به معرفی دو الگوی تنبلی یا تعلل در تکالیف آموزشی پرداخته اند:

- **الگوی اول**، با فقدان وظیفه شناسی و رفتارهایی نظیر ضعف در مدیریت زمان، انضباط کاری، خود مهارگری و مسئولیت مشخص می شود.
- **الگوی دوم**، با ترس از شکست و اضطراب ارتباط دارد که منجر به اجتناب می شود. در این الگو اگر دانش آموزان مضطرب شوند از طریق تعلل، از اضطرابی که با مطالعه یا انجام تکالیف مرتبط است، اجتناب می کنند.

### • دلیل شخصی خود را ذکر کنید:.....

برخی از اصول و مفروضه های مضر و ناکارآمد در ذهن ما شکل گرفته اند که به تعلل دامن می زنند و شامل بایدها، ناتوانی ها و اجبارهای ذهنی ما می شود که در زیر به برخی از آن ها اشاره می شود.

### 1- نیاز به داشتن مسئولیت تام: این دسته از افراد، از

بایدها و نبایدهای زیادی در زندگی خود استفاده می کنند. فکر هسته ای این افراد این است که: "اگر 100 درصد مسئولیت انجام کار بر عهده من نباشد، پس من آدم ضعیفی هستم". این افراد از این که کاری از طرف مافوق به آنها تحمیل شود، خشمگین می شوند، چون احساس می کنند که هیچ کنترلی روی امور خود ندارند. آنها برای از بین بردن خشم و ضعف خود از تعلل استفاده می کنند تا احساس قدرت کنند و کارشان مطابق با روش خودشان پیش ببرند.

### 2- لذت طلبی: قانون زندگی این دسته از افراد این است

که "لذت طلبی بر همه چیز اولویت دارد" و فکر هسته ای آنها این است که "زندگی ارزش آن را ندارد که به کارهای سخت و خسته کننده تن دهیم، لذت بردن از انجام هر کاری مهمتر است". این افراد، از تعلل ورزیدن

به عنوان راهی برای تسکین خود، فرار از کارهای سخت و ملال آور و ناکامی استفاده می کنند.

**3- ترس از شکست:** این گروه، افرادی کمال گرا هستند که خواهان انجام هر فعالیتی را با معیارهای بالا و به طور کامل هستند. فکر هسته ای این افراد این است " من نباید شکست بخورم" یا "من کارم را باید به طور کامل انجام دهم" یا "اگر کارم را خراب کنم، دیگران در مورد من فکر بدی می کنند".

**4- ضعف اعتماد به نفس:** برخی از افراد به توانایی خود در انجام کار، شک دارند و اعتماد به نفس کافی برای توانایی روبرو شدن با تکالیف و اهدافی که سر راهشان قرار می گیر را ندارند. فکر هسته ای این افراد این است: "من نمی توانم این کار را انجام دهم، چون ناتوان هستم". این دسته، از تعلل به عنوان روشی برای مواجهه نشدن با نقص ها و ناتوانایی های خود استفاده می کنند.

**5- انرژی تحلیل رفته:** این افراد، فکر می کنند که وقتی شرایط سخت و استرس زا است، انرژی لازم برای رویارویی یا تمام کردن کارها را ندارند. فکر هسته ای این افراد این است که : " اگر وقتی استرس دارم، خسته ام و انرژی ندارم کار کنم، کارم را خراب می کنم پس باید استراحت کنم". بنابراین از تعلل برای تجدید قوا و رهایی از خستگی مفرط استفاده می کنند تا کارشان را به زمانی موکول کنند که احساس می کنند در آن زمان، حال انجام کار را دارند.

چگونه تعلل را کنار بگذاریم؟

**1 - بهانه های تعلل را پیدا کنید و آنها را از خود دور کنید.**

**2 - از روش های عملی توقف تعلل استفاده کنید.**

- تقویت: با خود عهد کنید که بعد از یک مدت زمان تعیین شده که وظایف خودتان را انجام دادید، خود را مورد تشویق قرار دهید. برای

نمونه " اگر کارم را انجام دهم، می توان عصر با دوستم به پارک روم".

- رویکرد پاره ای یا تکه ای: هدفی را انتخاب کنید که برای مدت کوتاهی روی آن کار کنید. برای مثال، به جای این که نوشتن یک مقاله ر به طور کامل کنار بگذارید، با خود عهد کنید که هر روز یک یا دو صفحه از آن را تکمیل کنید.

- مشخص کردن زمانی برای انجام روال عادی کار خود: زمان مشخصی از روز را برای انجام یک فعالیت اختصاص دهید. برای مثال، تصمیم بگیرید که بلافاصله بعد از بیدار شدن، ورزش کنید.

- دستکاری محیط: محیط کاری شما می تواند به طور مستقیم بر تعلل تاثیر بگذارد. اگر شما می خواهید که کار نیمه تمام خور را تکمیل کنید، اتاق خواب جای مناسبی نیست، می توانید به اتاق دیگر، سالن مطالعه و حتی فضای آزاد روید.

### 3 - مدیریت زمان

## تاب آوری: جلیقه ضد گلوله

ها رسایی و گویایی لازم را برای انتقال مفهوم این واژه در حوزه پیشگیری از اعتیاد نداشته و به همین دلیل تاب آوری که بعنوان معادل فارسی آن برگزیده شده ، اصطلاح بهتر و مناسب تری است.

واژه تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود .

در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پر خطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می گردد . پس تاب آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار (با وجود عوامل خطر) است. این فرایند خودبه خود ایجاد نمی شوند مگر اینکه فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن یا صدمه پذیری کمتر، حداکثر تلاش را برای کشف و بهره گیری از عوامل محافظت کننده (فردی و محیطی) در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارد بکار گیرد. تاب آوری در مورد کسانی بکار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب پذیری هست اما شرط کافی نیست. عوامل تاب آور باعث می شوند که فرد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دست یابی به موفقیت و رشد استفاده کند و از این چالش و آزمون به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره جوید و از آن ها سربلند بیرون آید.

تاب آوری پنج خصوصیت مهم دارد که در زیر ذکر شده اند:

- 1- تاب آوری یک روند پویا و دینامیک است، نه یک وضعیت ثابت واستاتیک.
- 2- تاب آوری موقعیتی است یعنی یک رفتار سازگارانه



در بررسی های به عمل آمده بر روی نوجوانانی که در شرایط پر خطر ( خانواده های از هم گسیخته ، اعتیاد ، فقر ، سوء رفتار ، محله های جرم خیز و...) زندگی کردند ،مشاهده شده است که بالغ بر 30 درصد این افراد ( چند برابر افراد عادی ) در آینده ، شرایط نابسامانی مانند اعتیاد و افسردگی پیدا کردند ، اما حداقل 50 درصد نوجوانان پرورش یافته در چنین شرایطی نه تنها تحت تاثیر قرار نگرفتند ، بلکه توان اجتماعی خود را بهبود بخشیده و به زندگی موفق (حتی بالاتر از افراد عادی ) دست یافتند، گویی جلیقه ای داشتند که گلوله های شلیک شده در آن شرایط آسیب، به آنها صدمه ای نزد، چنین افرادی را تاب آور ( Resilient ) می نامند.

باید پرسید که چه عامل یا عواملی باعث می شوند که افرادی که در شرایط نابسامان و پر استرس زندگی می کنند و در معرض بسیاری از عوامل خطر ساز هستند به سمت سوء مصرف مواد نروند ؟ این افراد چگونه سالم می مانند در حالیکه بسیاری از نزدیکان آنها و کسانی که در شرایط آن ها بوده اند در دام اعتیاد می افتند ؟ راز این سالم ماندن چیست ؟

### تاب آوری چیست؟

Resiliency در فرهنگ لغات ، کش سانی و خاصیت فنی و ارتجاعی ترجمه شده است که البته این واژه

در یک موقعیت ممکن است در موقعیت دیگر ناسازگار باشد

3- تاب آوری محصول تعامل ویژگیهای شخصیتی با فاکتورهای محیطی است

4- تاب آوری در موقعیتهایی که چندین عامل خطر وجود دارد ، پیچیده تر است

5- تاب آوری می تواند آموختنی باشد

برخی از مهمترین عوامل تاب آور عبارتند از:

- داشتن تصویر مثبت از خود
- کنترل فرد بر زندگی خود
- احساس مسئولیت
- داشتن هدف
- خوش بینی
- ارزشهای اخلاقی

در یک مطالعه فاکتورهای محافظت کننده درسه گروه تقسیم بندی شدند:

ویژگیهای فرد: تیپ شخصیتی ملایم و مثبت، استقلال و وابسته نبودن، امیدواری بالا و امید به آینده، همدلی، شوخ طبعی، بهره هوشی بیشتر از 100. ویژگیهای خانواده: زندگی با خانواده، روابط صمیمی با یکی از والدین. برقراری انطباق متعادل توسط والدین، نظارت والدین.

حمایتهای اجتماعی: داشتن دوست قابل اعتماد و با تجربه بزرگتر برای بچه هایی که در حمایت خانواده نیستند، حمایت دوستان.

مطالعه ای دیگر این فاکتورها را در دو دسته فاکتورهای فردی و محیطی که آسیب پذیری را کاهش و تاب آوری فرد را افزایش می دهند تقسیم بندی کردند:

فاکتورهای فردی: خلق و خوی آسان گیر، بهره هوشی بالا، خود اثربخشی، ارزیابی واقع بینانه محیط، مهارتهای حل مشکلات اجتماعی، احساس مسوولیت،

همدلی، دل دیگران را به دست آوردن، شوخ طبعی و توانایی سازگاری

فاکتورهای محیطی: عوامل حفاظت کننده در خانواده، مدرسه/دانشگاه و جامعه، از جمله : مراقبتهای زودرس والدین، تشویق و روابط گرم و صمیمی با یک بزرگتر، محیط خانوادگی گرم و صمیمی، توقعات بالای والدین، مسئولیت پذیری و پاسخگو بودن خانواده، الگوی مثبت، نظارت و مهارت های والدینی خوب، سنت ها و مقررات خانوادگی، حمایت از شایستگی ها و اهداف زندگی جوانان، حمایت خانوادگی مستمر، فرصت دادن به دانش آموزان/دانشجویان برای انجام فعالیت های گوناگون، وجود جو حمایت گر مدرسه/دانشگاه و هنجارهای مثبت جامعه.

اگر به فرهنگ ایرانی رجوع کنیم خواهیم دید که تاب آوری چندان هم غریب و مهجور نیست. اصطلاحات و کنایه های مثل پوست کلفت بودن، سگ جان بودن، بادنجان بم بودن و ... همان تاب آوری هستند و به نظر می رسد تاب آوری در فرهنگ عامه پیش از آنکه یک صفت مثبت و پسندیده باشد، منفی و تحقیر شده است وگرنه چنین تعبیر طعنه آمیزی در مورد آن بکار نمی رفت. از همین رو لازم است فرهنگ جامعه را به سوی نگرش مثبت نسبت به تاب آوری هدایت کرد. با همه اینها می توان به مصرعی از حافظ دلخوش داشت که: ((مرغ زیرک چون به دام افتد تحمل بایدش)) و تاب آوری یعنی همین.

راهبردهای ارتقاء تاب آوری:

• بازی گوش و کنجکاوی بچه گانه کنید.  
سوال‌های زیادی پرسید، سعی کنید از هر چیزی سر در بیاورید. همچون کودکان از وجود خودتان لذت ببرید، سعی کنید همیشه و در هر جا زمان خوشی داشته باشید، تعجب خود را نشان دهید، تجربه کنید، اشتباه کنید، آسیب ببینید و بخندید.

• از تجارب خود بیاموزید. باتجارب جدید و غیر منتظره سریعاً خود را تطبیق دهید و در خود تغییر ایجاد کنید. از خود پرسید: "نکته جدید یا درس آن اتفاق چیست؟ چه سر نخ‌های اولیه‌ای برای شروع آن اتفاق وجود داشته که من آنها را از نظر انداختم؟ دفعه بعد اگر اتفاق بیفتد من..."

• عزت نفس خود را تقویت کنید. عزت نفس یعنی اینکه شما چه احساسی در مورد خودتان دارید. این احساس (عزت نفس) تعیین می‌کند که شما تا چه اندازه از اشتباهاتی که برایتان رخ می‌دهد یاد بگیرید و تا چه اندازه خود را سرزنش کنید. این احساس به شما اجازه می‌دهد که تایید و تحسین دریافت کنید و به عنوان سپری بر علیه عبارت‌های آسیب‌زا از آن استفاده کنید، "من خودم را دوست دارم و تحسین می‌کنم." عزت نفس، اعتبار شما نزد خودتان است: این احساس به شما اجازه می‌دهد تا پیش از اینکه منتظر تایید یا اطمینان دیگران باشید ریسک کنید. شما انتظار دارید که موقعیت‌های جدید را به خاطر موفقیت‌هایی که در گذشته داشته‌اید بخوبی کنترل کنید. "اینها توانایی‌های قابل اعتماد من هستند..."

• روابط دوستانه و خانوادگی خود را توسعه دهید . پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مردم در شرایط کاری دشوار و تخریب‌کننده، اگر رابطه دوستانه یا خانوادگی خوبی داشته باشند، با استرس به خوبی مقابله می‌کنند و احتمال بیماری و مشکل کمتری می‌رود. افراد تنها، بیشتر مستعد شرایط آشفته

هستند. صحبت کردن با دوستان و خانواده از اثر مشکلات می‌کاهد و موجب افزایش احساس ارزشمندی خود می‌شود.

• احساسات خود را صادقانه بیان کنید. افراد تاب‌آور می‌توانند خشم، عشق، تنفر، غم و طیف وسیعی از هیجانات انسانی را به شکل صادقانه و باز تجربه و با احترام به حقوق دیگران آنها را ابراز نمایند. همچنین می‌توانند در شرایطی که لازم باشد احساسات خود را به شکل آگاهانه فرو نشانند یا به تعویق بیندازند..

• انتظار داشته باشید که کارها خوب پیش برود. خوش بینی عمیق، به وسیله ارزش‌ها و استانداردهای درونی هدایت می‌شود. افراد خوش بین تحمل زیادی در مقابل شرایط مبهم و نامشخص دارند. بدون یک نسخه از پیش تعیین شده می‌توانند کار کنند و در بحران و آشفتگی ثبات را به ارمغان آورند. از خود می‌پرسند: "چگونه می‌توانم با آن تعامل کنم بطوری که کارها به نفع همه ما باشد؟"

• با دیگران همدلی کنید. دنیا را از دید دیگران ببینید، حتی اگر مخالف نظر شما باشد. از خود پرسید: "دیگران چگونه فکر و احساس می‌کنند؟ از دید آنها چگونه به نظر می‌رسد؟ آنها مرا چطور می‌بینند؟ چه چیز باعث شده که اینگونه، فکر، احساس و رفتار کنند؟"

• واقعیات زندگی را کشف کنید. سعی کنید در دانشگاه زندگی درس‌هایی را بیاموزید که در موقعیت‌های دشوار زندگی به خوبی از آنها استفاده کنید. سعی کنید موقعیت‌هایی را که برای دیگران به لحاظ عاطفی تخریب‌کننده است به موقعیت‌های پرورش‌دهنده تبدیل کنید، چرا که می‌شود درس‌های خوبی از تجارب سخت گرفت. یکی از نشانه‌های استثنایی سلامت روان این است که وقتی شخصی در مورد تجربه‌ای سخت صحبت می‌کند

بگوید: "اصلاً دوست ندارم دوباره چنین تجربه ای داشته باشم، اما این تجربه یکی از بهترین اتفاقاتی است که برای من رخ داده است."

• **هر روز کمی بهتر از دیروز باشید.** سعی کنید در کارهای روزانه خود هر روز تغییرات کوچکی را براساس تجارب واهداف خود ایجاد کنید تا بر غنای تجربی و هیجانی آن افزوده شود. مثلاً اگر دیروز سر کلاس یادداشت برداری نکردید امروز یادداشتهای مختصری تهیه کنید، اگر دیروز به صحبتهای یک از دوستانتان توجهی نکردید امروز این کار را انجام دهید.

• **روابط خود را با خدا تقویت کنید.** قرآن خداوند را بهترین یاری کننده می داند(آل عمران، 150) و از انسان می خواهد که پروردگارش را یاد کند(بقره، 152) و خداوند نزدیک انسان است و به ندای کسی که او را بخواند پاسخ می دهد(بقره 186). در نهج البلاغه نیز آمده که کسی که به یاد خداوند است با خدا انس گرفته و از تنهایی و غربت خود رها می شود(خطبه 2/227).

امید:

## شالوده بهداشت روان و بهزیستی انسان

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران: ۱۲۲)

« و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند و بس ».



در دو دهه اخیر، روان شناسی به بررسی علمی فضایل انسانی در انسان روی آورده است. یکی از اصلی ترین آنها امید است. در قرآن کریم نیز بارها به امید اشاره شده است.

چرخش نظری بسوی نقش عوامل معنوی- مذهبی در التیام آلام بشری به ویژه در حرفه های یاورانه، لزوم توجه مشاوران و دست اندرکاران حرفه های بهداشتی و بهداشت روانی را بیش از پیش محرز ساخته است. مرور ادبیات و پیشینه پژوهش در زمینه نقش امید حاکی از آن است که تعلیم امید به عنوان اصلی ترین مهارت زندگی مقدم بر مهارت های دیگر زندگی است زیرا آموزش سایر مهارت ها "به امیدی" صورت می گیرد و نادیده انگاری یا غفلت از آموزش امید یا مداخلات امید محور فرصت مغتنمی را از متخصصان حرفه های یاورانه می گیرد. زیرا امید بالا با بهزیستی رابطه دارد. از طرفی بررسی های به

عمل آمده در زمینه تاثیر امید بر ذهن و روان آدمی به واسطه ایجاد تغییرات بیوشیمیایی در خون یا تغییرات الکتروشمیایی در مغز توجه محققان علوم رفتاری را در ایران بسوی بررسی آزمایشگاهی مداخلات امید محور به ویژه برای کمک به بیماران صعب العلاج برای استفاده از لحظات زندگی تا آخرین لحظه عمر جلب خواهد کرد. از مطالعه آثار موجود درباره امید، به نظر می آید که صاحب نظران عقیده یکسانی درباره امید ندارند. بنابراین، برای درک بیشتر مفهوم امید، به برخی از تعاریف رایج اشاره می شود

امید احساس نشاطی است که در قالب اندیشیدن و دیدن راهی بسوی آینده بهتر تجربه می شود. همچنین، امید تمایل کلی به ساختن آینده و پاسخ مثبت نسبت به آینده ادراک شده است.

نظریه های اولیه، امید را در قالب یک مدل تک بعدی و دیدگاه های جدید آن را سازه ای چند بعدی و آن را مرکب از "قدرت اراده"، "داشتن هدف"، و "راهیابی"، "تشخیص موانع" دانسته اند. بر اساس این فرض که امید موجب امید بیشتر می شود، روابط خانوادگی و دوستی های امیدبخش می توانند به عنوان عامل های روابط خواهر و برادری افزایش دهنده امید عمل کنند.

برخلاف گروپمن که امید را نافع ال تلقی می کند و آن را چشم داشت، تمایل و باور می داند، اسنایدر، تلقی امید را به

منزله مولفه ای که دارای اجزایی مثل چشم داشت و آرزو است، منفعلانه می‌داند و در عوض مضمون فعالی از امید را معرفی می‌کند که شامل داشتن هدف، قدرت برنامه‌ریزی و قدرت اراده برای دستیابی به هدف با در نظر گرفتن موانع رسیدن به هدف و رفع آنهاست.

اهداف نقطه ثقل و قلب تپنده نظریه امید هستند. روحیه شخص با امید به رسیدن به هدف تقویت می‌شود و در برابر سختی‌ها واکنش مثبت از خود نشان می‌دهد. البته این بدان معنا نیست که به یقین به هدفش می‌رسد بلکه فقط امیدوار است که شاید به آن دست یابد. [هر رفتنی رسیدن نیست اما برای رسیدن باید رفت]

روانشناسان معتقدند که امید، چیزی بیش از دست و پنجه نرم کردن با موانع است و شامل پشتکار و قدرت صبر است. امید شامل این یقین است که خدا در شرایط سخت با ما است حتی وقتی که راهی را حول آن شرایط نشان نداده باشد. قرآن کریم نیز بارها می‌فرماید:

**"بدرستی که خدا با صابرين و مومنان است."**

#### امید چه چیزی نیست؟

امید دارای دو جنبه مثبت و منفی است. برای نمونه،؛ "رجاء" به معنای امید دست یافتنی (امید واقعی) و "تمنا" به مفهوم امیددست نیافتنی است (امید واهی). بنابراین، برای روشن شدن ماهیت و حدود امید، به تفاوت امید با برخی مفاهیم پرداخته می‌شود.

#### تفاوت امید با خوش بینی.

افراد خوشبین تجارب منفی را به عوامل بیرونی، موقت و مشخص نسبت می‌دهند. افراد خوشبین میل به تغییر دارند اما قدرت برنامه‌ریزی در آنها ضعیف است و لی فرد با امید تلاشهایش، معطوف به هدف است و میل و اراده قوی برای رسیدن به هدفش دارد. خوش بینی همیشه با حقیقت مقداری فاصله دارد و فرد خوشبین بر اهمیت «من» تأکید دارد. تفاوت بین امید و خوش بینی را می‌توان در این کلام مولا علی (ع) نهفته دید که می‌فرمایند: "از کسانی مباش که بدون عمل، امید به آینده دارند"

#### تفاوت امید با میل.

امید از چند نظر با هم متفاوت هستند. میل یکی از چند بعد از مولفه "اشتیاقی" است. اشتیاق داشتن فقط یکی از چند بعد امید است. همچنین امید از چند نظر دیگر با میل متفاوت است. برخلاف میل که به عنوان درگیری بالقوه با فقدان اختیار (کنترل) تلقی می‌شود. به نظر نمی‌رسد که امید با فقدان کنترل مرتبط باشد. امید معطوف به آینده است حال آنکه میل و اشتیاق لزوماً چنین نیست. برای مثال، کسی می‌تواند اشتیاق یا میل به بازگشت به گذشته داشته باشد اما کسی امید ندارد به گذشته برگردد.

#### تفاوت امید با آرزو کردن.

امید با "تصور احتمال"، قویاً مرتبط است. ما به نتایجی امید داریم که ممکن هستند. با این حال، ما اغلب آرزوی چیزهایی داریم که غیرممکن هستند. ما آرزوی نتایجی را داریم که روی آنها کنترل یا تسلط اندکی

داریم اما امید به چیزهایی  
داریم که می‌توانیم وقوع آنها  
را در اختیار بگیریم یا حداقل  
امکان پذیر هستند. به همین  
دلیل، آرزو بیشتر با مفهوم  
خیال پردازی گره می‌خورد تا با  
مفهوم امید.

فراموش نباید کرد که چارلز  
اسنایدر- ملقب به سلطان امید-  
واضع نظریه امید و فرد نافذ در  
ابداع رویکرد امید درمانی پس از  
سالها ابتلاء به سرطان، فعالیت‌های  
علمی خود را تا اواخر عمرش ادامه  
داد.

## افسردگی چیست؟

افسردگی نوعی اختلال مرضی تعریف می شود که شامل تغییرات در پنج حوزه زیر است:

- عواطف و خلق منفی: معمولاً، شامل، غم، شاد نبودن، احساس گناه، حساسیت، بی حوصلگی شدید یا داشتن عواطف و احساسات منفی.
- شناخت‌های منفی: معمولاً، شامل برداشت نومیدهانه از خود یا خویشتن پنداری منفی، بدبینی و نظری تیره و نومیدهانه درباره محیط اطراف.
- انگیزش منفی: شامل فقدان یا از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که فرد معمولاً آنها را ترجیح می داده و یا افکار آسیب زدن به خود و خودکشی.
- تغییرات رفتاری: معمولاً شامل کاهش در مقدار انجام کارها و فعالیت های رفتاری عادی فرد.
- تغییرات نباتی: معمولاً شامل بیخوابی، کاهش اشتها و از دست دادن علاقه به فعالیت های جنسی.

چگونه می توانم با افسردگی مقابله کنم؟

افسردگی یک چرخه معیوب است. این چرخه و این بیماری شما را از نظر فیزیکی و روانی کند می کند، به طوری که، برای هر چیزی که نیاز به کوشش دارد به راحتی خسته می شوید، بازده کاری شما کمتر می شود و از این نظر خود را سرزنش می کنید، کم کم باورتان می شود که هیچ کاری از شما ساخته نیست و این که هرگز به این وضع غلبه نمی کنید، به همین خاطر افسرده تر می شوید.

یکی از راه های شکستن چرخه معیوب افسردگی، فعال تر شدن است که باعث ایجاد تعادل بین دو کفه ترازوی ذهن و رفتار می شود. هر چه تعادل بین فعالیت های

## افسردگی و راه‌های غلبه بر آن



همسرم من را ترک کرده چون من لیاقت او را نداشتم.  
من هرگز نخواهم توانست بدون او زندگی کنم.....

من منشی بسیار بدی هستم. رئیس من فقط از روی  
ترحم و دلسوزی مرا نگه داشته است. دیگر هیچ کار  
خوبی از من ساخته نیست.....

با نمره بدی که در امتحان گرفتم، دیگر نمی توانم در  
امتحانات بعدی ام موفق شوم. خیلی بی عرضه و  
کودنم.....

عبارات فوق، نمونه هایی از افکاری هستند که معمولاً به ذهن افراد افسرده خطور می کند. اگر چه برخی از این افکار در ظاهر ممکن است درست به نظر برسد، اما آنها در واقع نوعی تغییر در نحوه تفکر و برداشت فرد از خودش است. این افکار ممکن است به ذهن هر کدام از ما خطور کند، اما در افراد افسرده چنین افکاری به مراتب بیشتر است. با توجه به شیوع بالای افسردگی در جمعیت عمومی لازم دانستیم مطالبی را در مورد معرفی این بیماری، علایم آن و راههای مقابله با آن را بطور خلاصه تهیه نماییم.

ذهنی و کاری بیشتر باشد، افسردگی و اضطراب کمتر است. علاوه بر این، فعال تر شدن همچنین موجب می شود که شما احساس بهتری پیدا کنید.

با وجود این ، باز-فعالی چندان هم آسان نیست، افکار منفی که شاخص بیماری افسردگی هستند مانعی سر راه شما هستند. برای مثال ممکن است هنگامی که قصد دارید کاری را انجام دهید، ممکن است این گونه افکار به سراغتان آیند: " از این کار لذت نخواهم برد"، " من فقط خرابکاری می کنم" یا " انجام این کار برای من فوق العاده مشکل است" و غیره. این گونه افکار شما را از عمل باز می دارد.

الف- چگونه می توانیم دوباره فعال شویم؟

بسیاری از افراد افسرده، قویا بر این باورند که هیچ کاری را انجام نمی دهند، نه موفقیتی کسب می کنند و نه از چیزی لذت می برند. اولین قدم برای فعال تر شدن، زیر نظر گرفتن خود است که مراحل آن عبارتند از:

1 - برای چند روز آینده کارهایی را که می خواهید انجام دهید ساعت به ساعت یادداشت کنید.

2 - برای هر فعالیتی از صفر تا ده به عنوان مقیاس لذت بخش (ل)، نمره ای بین صفر تا ده دهید و برای احساس موفقیت و مهارت (م) نیز هم همین گونه عمل کنید. نمره صفر یعنی هیچ لذت یا موفقیتی نداشته اید و نمره 10 یعنی از فعالیت فوق العاده لذت بردید و احساس موفقیت داشته اید.

3 - نکته مهم این است که رتبه بندی فعالیت ها بر اساس مهارت (م) و لذت بخش (ل) باید در همان زمان انجام شود نه اینکه آن را به زمان دیگری موکول کنید.

4 - رتبه بندی بر اساس مهارت (م) باید این گونه باشد که انجام آن کار خاص در حال حاضر برای شما چقدر مشکل است نه این که آن کار

قبل از احساس افسردگی، چقدر مشکل بوده است.

چه کنیم که جدول فعالیت ها برای ما یک کمک باشد تا یک مانع؟

1 - **انعطاف پذیر باشید.** جدول شما یک راهنما است نه یک منزل. امکان دارد امری ناخواسته پیش آید که شما را از فعالیت باز دارد. برای مثال، دوستی بدون اطلاع قبلی به دید شما آید، همین ممکن است که شما را از ادامه جدول مایوس کرده و موجب دست کشیدن از آن شود.

2 - **به کل طرح توجه کنید.** اگر شما به عللی قادر نیستید، آن چه را که برای مدت زمان مشخص اختصاص داده اید انجام دهید (برای مثال اتاق خود را تمیز کنید)، به عقب باز نگردید و به سوی فعالیت بعدی حرکت کنید و آنچه را که نتوانسته اید انجام دهید، به روز بعد موکول کنید.

3 - **جدول فعالیت خود را بر اساس یک ساعت و نیم طراحی کنید.**

4 - **برای کمیت طراحی کنید نه کیفیت.** برای هر فعالیت خاصی در جدول خود، میزان زمان مصروفه را یادداشت نمایید نه مقدار کاری را که شما در آن زمان انجام داده اید. شاید این که چقدر و به چه نحو کارتان را انجام بدهید به عواملی بستگی داشته باشد که خارج از کنترل شما باشد.

5 - **به تکلیف موجود و در دسترس بپردازید.** هدف فوری شما، پرداختن به جدول می باشد و نه غلبه بر افسردگی. اگر شما بطور مستمر، جهت فعال سازی خود کوشش کنید، نهایتا به احساس بهتری دست خواهید.

## 6- در پایان هر روزی که برنامه ریزی کرده اید

مروری بر چگونگی انجام آنها داشته باشید. این

امر به شما کمک می کند که به وضوح ببینید

چه کاری را انجام داده اید و چه تغییری باید

در چارچوب طرح روزانه خود انجام دهید.

علاوه بر نداشتن انگیزه و کاهش فعالیت در دوره های

افسردگی، افکار منفی نیز از شاخص های دیگر افسردگی

است. هر وقت متوجه شدید که احساس غمگینی و غصه،

کمی زیاد شده است به جریاناتی که بلافاصله قبل از این

احساس از ذهنتان گذشته بر گردید و سعی کنید بخاطر

آوردید که چه فکری این احساس غصه را ایجاد کرده و

یا افزایش داده است، فکر مزبور ممکن است واکنشی بوده

باشد در برابر حادثه ای که همین اخیراً- شاید در طی

یک ساعت یا چند دقیقه قبل- اتفاق افتاده است و یا

خاطره ای از یک اتفاق مربوط به گذشته باشد.

غالباً، افراد طوری به فکرها و محتویات ذهنی خود عادت

می کنند که حتی متوجه بروز این افکار نمی شوند و

آگاهی آنها تنها به موقعیتی که این افکار در آنها بروز می

کنند و احساس یا هیجان ناشی از آن محدود می گردد.

یک گام مهم در جریان درمان افسردگی، آن است که

بیاموزیم با تمرکز حواس روی نمونه های خاصی از افکار

خود به اعتقادات و باورداشت های خود دسترسی پیدا

کنیم.

ب- چطور با افکار منفی در ایتیم؟

افراد وقتی افسرده می شوند اغلب نسبت به خود و دنیای

اطرافشان افکاری منفی دارند. معمولاً این افکار کاملاً

درست بنظر می رسند و فرد تصور می کند که هیچ راهی

برای تغییر امور وجود ندارد. مطالعات نشان می دهند که

وقتی حالت افسردگی در افراد از میان می رود آنها بار

دیگر به همه چیز با دیدی مثبت نگاه می کنند.

افکار منفی بر احساسات افراد تاثیر می گذارند؛ بنابراین

درک چیزهای اطراف به روشی منفی حس افسردگی را

شدت می بخشد.

افکار منفی معمولاً نسبت به سه چیز شکل می گیرند:

• نسبت به خود: در این مورد عباراتی از این قبیل را به

زبان می آوریم:

✓ هیچکس مرا دوست ندارد؛ من فردی بی ارزش

هستم؛ من دوست داشتنی نیستم.

✓ در این مورد کاملاً بد عمل کرده ام.

✓ من فردی ناموفق هستم؛ مورد انتقاد دیگران قرار

خواهم گرفت؛ دیگران مرا طرد خواهند کرد.

✓ هیچکس هرگز دوست نخواهد داشت که با من رابطه

دوستی برقرار کند.

• نسبت به موقعیت خود :

✓ دانشگاه جای وحشتناکی است

✓ هرگز قادر به انجام کامل کارها نخواهم بود.

✓ به درد اینجا نمی خورم. با دیگران متفاوت ام و به

همین دلیل همیشه تنها خواهم بود.

✓ با افرادی که در اینجا هستند، هیچ وجه اشتراکی

ندارم.

• نسبت به آینده :

✓ (آینده) ناامید کننده است؛ توان رویارویی با آن را

ندارم.

✓ شرایط بهتر نخواهد شد.

✓ همیشه این احساس را دارم.

موقعیتهایی که افراد را در برابر افسردگی آسیب پذیر می

سازند، عبارتند از:

1. احساس تنهایی و تصور اینکه کسی به آنها توجه نمی

کند

2. مشکل دانستن کارها و ترس از انتقاد، تمسخر و طرد

شدن از سوی دیگران

### 3. احساس شکست

الف- شناسایی افکار منفی: به منظور شناسایی این افکار، می توان از ورقه یادداشتی برای ثبت افکار به طور روزانه استفاده کرد که شامل سه ستون: موقعیت (در چه موقعیتی بودید؟)، عواطف ( مشخص کنید چه احساسی داشتید؟- غمگین - مضطرب- عصبانی یا ....) و افکار خودکار (نوشتن افکار خودکاری را که قبل از بروز عواطف نامطبوع به ذهنتان خطور می کند) است.

پس از پیشرفت در شناسایی افکار خودکار، زمان آن فرا می رسد که فرد در جهت ارزشیابی و تصحیح شناخت هایش اقدام کند. نخستین قدم مفید در این راستا، آشنا شدن با خطاهای شناختی است که در اغلب افراد سر می زند. فهرستی از خطاهای شناختی که اغلب افراد افسرده وجود دارد عبارتند از:

#### خطاهای شناختی در افسردگی

1 - **تفکر همه یا هیچ**: فرد همه چیز را به صورت سیاه یا سفید می بیند و هیچ گونه حد وسط یا رنگ خاکستری در بین نیست. حوادث یا کارها یا عالی هستند یا وحشتناک. و اگر کاری که فرد باید انجام دهد صد در صد کامل نباشد او خود را کاملاً شکست خورده و بی عرضه تلقی می کند.

2 - **تعمیم افراطی**: فرد، صرفاً بر اساس یک رویداد خاص، یک الگوی کلی (فراگیر) منفی را استنباط می کند. مثلاً، "این اتفاق همیشه برای من پیش می آید، انگار من خیلی جاها شکست می خورم".

3 - **فیلتر منفی**: فرد منحصرأ بر جنبه های منفی متمرکز می شود و به ندرت به جنبه های مثبت توجه میکند. مثلاً "اگر نگاهی بیاندازید متوجه می شوید چه تعداد آدم هایی هستند که مرا دوست ندارند".

4 - **دست کم گرفتن جنبه های مثبت**: فرد افسرده به بهانه های مختلف، تجارب و رویدادهای مثبت

زندگی خود را نادیده می گیرد و به جای آنها به تجارب منفی می چسبد. برای مثال، فرد دافسرده می گوید "این موفقیت ها که مهم نیستند، خیلی آسان بدست آمدند"

5 - **استدلال عاطفی یا هیجانی**: فرد اجازه می دهد که احساساتشان، تفسیر آنها از موقعیت را هدایت کند. مثلاً "احساس افسردگی می کنم، و این یعنی ازدواجم به بن بست خورده است".

6 - **بایدها**: رویدادها را بر مبنای اینکه چطور باید می بود تفسیر می کند و نه بر مبنای این که واقعاً چطور هستند. مثلاً "باید خوب عمل کنم، و اگر خوب عمل نکنم یعنی شکست خورده ام".

7 - **برچسب زدن**: یک ویژگی منفی خیلی کلی را به خود و دیگران نسبت دادن. مثلاً "من دوست داشتنی نیستم"، "اوبی لیاقت است".

8 - **شخصی سازی**: به خاطر اتفاقات ناخوشایند منفی، تقصیر زیادی را به صورت غیر منصفانه به خود نسبت می دهید و به این موضوع توجه نمی کنید که دیگران باعث اتفاقات خاص می شوند. مثلاً "ازدواجم به بن بست رسید، چون من شکست خورده ام".

9 - **ذهن خوانی**: فرد، فرض را بر این می گذارد که می داند آدم ها چه فکر می کنند؛ بی آنکه شواهد کافی درباره افکارشان داشته باشند. برای مثال "او فکر می کند من یک بازنده ام".

ب- **محک زدن افکار منفی**: پس از شناسایی و بیرون کشیدن افکار منفی، مطابق ورقه یادداشت افکار منفی، سعی کنید با سوالاتی مانند "چه شواهد و دلایلی وجود دارد؟"، "آیا توضیحات دیگری برای این پدیده وجود دارد؟" و "پیامدها یا نتایج واقع بینانه این موضوع چیست؟" با آنها درافتید و افکار جایگزین را در ستون های بعدی جدول بنویسید.

در افتادن با افکار منفی موجب می شود شما بتوانید پاسخ های منطقی و عاقلانه ای برای اتفاقات رخ داده مطرح کنید.

#### جدول شناسایی افکار منفی خودکار:

| موقعیت | چه احساسی داشتید؟ | چه فکری از ذهنتان گذشت؟ | چه شواهدی وجود دارد؟ | پاسخ های ممکن دیگر | پیامدها یا نتایج واقع بینانه |
|--------|-------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|------------------------------|
|        |                   |                         |                      |                    |                              |
|        |                   |                         |                      |                    |                              |
|        |                   |                         |                      |                    |                              |

روانشناسان و مشاوران مرکز مشاوره می توانند به شما کمک کنند تا به افکار منفی و فرض های غیر واقع بینانه-تان که شما را به نتیجه گیری های نادرست درباره خودتان و دیگران سوق می دهد پی برده و آنها را تصحیح نمایید.

منتظر تان هستیم.....



قبل از این که در مورد شیشه صحبت کنیم بهتر است به اختصار اشاره‌ای به نحوه کار مغز و دستگاه مغز و اعصاب داشته باشیم.

در دستگاه اعصاب مرکزی، سلول‌ها یا رشته‌های عصبی به صورت مستقیم به هم متصل نیستند. بلکه بین انتهای سلول قبلی با ابتدای سلول بعدی فضای بسیار کوچکی وجود دارد که به این فضا در اصطلاح پزشکی سیناپس (گره عصبی) می‌گویند. برای این که یک سلول عصبی بتواند پیامی را به سلول دیگر انتقال دهد باید از انتهای خود ماده‌ای به داخل این فضای کوچک ترشح کند (به این ماده در اصطلاح پزشکی ناقل عصبی می‌گویند) این ماده روی گیرنده‌هایی که در ابتدای سلول بعدی قرار دارند می‌نشیند و به این ترتیب پیام منتقل می‌شود. در دستگاه اعصاب، ناقل‌های زیادی وجود دارند که ترشح هر کدام منجر به علائم خاصی می‌شود. دوپامین و سروتونین دو ناقل عمده هستند که مصرف شیشه یا مواد محرک باعث افزایش ترشح آنها در مغز می‌گردد و اختلال در نسبت ترشح آنها در ایجاد بیماری‌هایی مانند افسردگی و دوقطبی نقش اساسی را بازی می‌کند.

و اما داستان شیشه.....

ماده نسبتاً جدید مت‌آمفتامین که در ایران عمدتاً با نام شیشه خطاب می‌گردد، یک ماده محرک غیر

قانونی است که کاملاً به صورت مصنوعی تهیه می‌گردد و با نام های "آیس"، "یخ"، "مواد محرک"، "مواد صناعی" نیز معرفی می‌گردد. دلیل اصلی نام گذاری این مواد به "یخ" این است که چون در مجاورت حرارت قرار می‌گیرند همانند یخ بخار می‌شوند. این ماده، به شکل پودری سفیدرنگ، بدون بو و تلخ وجود دارد که به راحتی در نوشابه های الکلی و غیرالکلی حل می‌شود.

ساخت شیشه نسبتاً آسان است و از ترکیب چند دارو، اسید، مواد لوله باز کن (مانند جوهر نمک) و آمونیاک بدست می‌آید. محل تولید معمولاً آزمایشگاه‌های مخفی و غیر قانونی در زیر زمین منازل و کارگاه‌هاست؛ این آزمایشگاه‌های خانگی آنقدر کوچک، غیرصنعتی و غیر حرفه‌ای هستند که عموماً به آنها "آشپزخانه" می‌گویند.

شیشه‌ای که در حال حاضر در بازار قاچاق مواد محرک ایران وجود دارد بیش‌تر بصورت کریستال-های ریز (مانند شکر) است که در تکه‌های کوچک یک لوله پلاستیکی (نی نوشابه) جاسازی شده و سر و ته آن بسته می‌شود. این ماده به شکل‌های دیگری از جمله بلورهای شفاف و تیز و.... نیز عرض می‌شود.



قاچاقچیان مواد با این شعار که : شیشه حاوی مورفین نیست پس اعتیاد آور نیست مصرف آن را تبلیغ می‌کنند و متأسفانه بسیاری از افراد ناآگاه خواسته یا ناخواسته در دام این ماده محرک گرفتار می‌شوند. واقعیت این است که شیشه یک ماده

محرك بسيار اعتياد آور است طوري كه در بسياري از مقالات پزشكي قدرت اعتيادزايي آن را بيشتر از مواد محركي مانند كوكائين مي دانند.

#### علايم مصرف شيشه:

در ابتدا سوء مصرف شيشه باعث مي شود كه تجربه هاي لذت بخش با شدت بيشترى احساس شوند. فرضا اگر شما از شنيدن يك موسيقي لذت مي بريد و محو آن مي شويد شخصي كه ماده محرك استفاده كرده است بر روي نت هاي آن موسيقي پا مي گذارد و همراه با آن به پرواز در مي آيد !!

قدرت تمرکز و اعتماد به نفس در چنين فردی به شدت بالا می رود، خطر را از خود دور می داند (به قول معروف دل و جراتش زیاد می شود) حال تصور کنید چنين فردی در حال رانندگی چه وضعیتی خواهد داشت! به خاطر جرات زیاد فاصله ايمن را در نظر نمی گيرد. با سرعت زياد از يك وجب جا سبقت گرفته، جاده را محيط خطرناکی برای خود و ديگران می کند! معمولا اين افراد توسط پليس دستگير می شوند. اگر هم تصادف کنند تصادف های مرگباری خواهند داشت.

بسيار مهربان و صميمی می شوند! خلاقيت شان زياد می شود! شخصي كه تا ديروز نمی توانست يك خط شعر حفظ كند شاعر می شود و شعر می گوید! بسيار دست و دلباز می شوند طوري كه به راحتی می توان از آنها پول يا چك گرفت! پس احتمال سوء استفاده مالی از اين افراد وجود دارد!

اولين دفعات مصرف شيشه همراه با بی خوابی و احساس افزايش انرژی است. بسياری از افراد تمايل دارند از اين ماده استفاده نمایند، مثلا ممكن است افرادی كه تمايل به بيدار ماندن طولانی مدت برای رانندگی دارند يا دانشجویانی كه ميل دارند مدت طولانی بدون نیاز به خواب بيدار بمانند. اما از آنجایی

كه دوره كم خوابی و افزايش انرژی دوامی ندارد و ميزان خواب و انرژی فرد مصرف كننده با وجود مصرف مداوم ماده سرعيا به حد طبيعی برمی گردد، پس از مدت کوتاهی تنها انگيزه مصرف، جلوگیری از حملات شديد و افسار گسيخته خواب و پيشگيري از كاهش شديد انرژی می گردد. در واقع فرد با مصرف شديد اين ماده تلاش می كند خود را در سطح يك فرد طبيعی يا حتی كمتر از آن حفظ كند.

علايم ديگر مصرف شيشه شامل بی اشتهايی، افزايش تمرکز، انرژی و فعاليت و اعتماد به نفس كاذب است كه به اين حالت "ابرمرد" گفته می شود.

مصرف طولانی مدت شيشه، فرد را در وضعیتی قرار می دهد كه به آن روان پریشی ناشی از آمفتامين يا به عبارتی جنون ناشی از شيشه می گویند. البته كم نيستند افرادی كه اظهار می كنند با اولين يا دومين مصرف شيشه دچار اين وضعيت شده اند!

مصرف طولانی مدت اين ماده، موجب ايجاد رفتارهای وسواسی و تكراری، انزوای اجتماعی، بدبینی (سوء ظن)، هذيان، تغييرات در حواس (توهم)، افسردگی شديد، خودكشی، تخریب بخشی از دستگاه حرکتی و اختلال در دستگاه ایمنی بدن (ابتلا به بیماری های عفونی مانند هپاتیت و ايدز) می گردد. فرد مصرف كننده شيشه عموما حافظه نزدیک خوبی ندارد و نمی تواند با دقت به ياد آورد كه روزهای گذشته چه کاری انجام داده است.

نمونه هایی از بدبینی در افراد مصرف كننده عبارتند از:

"فكر اینکه ديگران از پنجره يا هر جای ديگر در حال جاسوسی او هستند باعث می شود كه پنجره ها را با پارچه های ضخيم حتی پتو بپوشاند! باز كردن پريز برق و بستن هر گونه روزنه ای كه احتمال جاسوسی از طريق آن وجود داشته باشد نيز از ديگر کارهایی است كه فرد آنرا انجام می دهد!"

"تصور کنید؛ فردی را که به احتمال اینکه از طریق کامپیوتر جاسوسی‌اش را می‌کنند، کامپیوترش را جمع کرده، اتصالاتش را جدا و در محلی دور از دسترس قرار می‌دهد! شخص به شدت از دوربین گریزان است!"

بدبینی فرد شدت پیدا کرده، طوری که تصور می‌کند دیگران برای شکست دادن یا از بین بردن او نقشه کشیده‌اند! و برای اثبات این قضیه هزار و یک دلیل می‌آورد!

*متأسفانه شیشه شخص را در وضعیتی قرار می‌دهد که تمایل به درمان ندارد و شاید این مصیبت بار ترین تاثیر شیشه بر مغز باشد که درمان و پیگیری این افراد را مشکل کرده است !*

متخصصان درمان اعتیاد می‌گویند برای درمان کسی که به مواد محرکی مانند "شیشه" اعتیاد پیدا می‌کند، داروی خاصی در دنیا وجود ندارد و داروهایی که تجویز می‌شود تنها به کاهش علائم ناراحت‌کننده فرد کمک می‌کند.

بخاطر داشته باشیم که اعتیاد به مواد در هر نوع آن که باشد در ابتدا با تجربه‌های لذت بخشی همراه است طوری که شخص اعتقاد پیدا می‌کند که می‌تواند با اختیار مواد مصرف کند و از تجربه‌های لذت بخش آن برخوردار شود! غافل از اینکه ثابت شده است که مصرف حتی مقدار کم مواد مخدر یا محرک، ساختمان مغز و کارکرد آنرا هم زمان تغییر می‌دهد.

به علت ترشح زیاد انتقال دهنده‌های عصبی در اثر مصرف شیشه، بعد از اندک زمانی انتهای اعصاب مغز تحلیل رفته و مغز نمی‌تواند روند طبیعی خود را داشته باشد و فرد نه اینکه علائم خوبی تجربه نمی‌کند بلکه فقط به خاطر ترس از عوارض ترک شیشه

که مربوط به کارکرد ضعیف مغز است اقدام به مصرف و سوء مصرف آن می‌نماید!

**چه باورهای غلطی باعث شروع استفاده از شیشه می‌شود؟**

افراد با انگیزه‌های مختلف و متفاوتی اقدام به مصرف مواد از جمله شیشه می‌کنند. بسیاری از مواقع، انگیزه مصرف مواد، احساس کنجکاوی در مورد تاثیرات آن و یا کسب لذت و گاهی نیز به دلیل شناخت و باورهای غلط می‌باشد

نمونه‌هایی از باورهای غلط رایج که ممکن است موجب شروع مصرف شیشه گردد عبارتند از:

باور غلط اول: شایع ترین باوری که موجب می‌شود فرد جرأت کند تا مصرف مت‌آمفتامین را تجربه کند این تصور نادرست است که "مصرف شیشه اعتیاد آور نیست".

باور غلط دوم: بسیاری از افراد، مصرف مواد محرک مانند شیشه را نه به قصد لذت، بلکه با هدف بهبود تمرکز و افزایش توانایی یادگیری انجام می‌دهند! مثلاً ممکن است دانشجویانی در روزهای قبل از امتحان اقدام به مصرف مواد محرک کنند. هرچند استفاده از مقادیر بسیار کم مواد محرک با روش خوراکی موجب بهبود در تمرکز می‌گردد، ولی علاوه بر خطر ایجاد اعتیاد، این بهبود تمرکز معمولاً موجب بهبود یادگیری نمی‌شود و معمولاً افراد وقتی از مواد محرک برای کسب نمرات بهتر استفاده می‌کنند، نتایج بهتری کسب نمی‌کنند.

باور غلط سوم: شیشه یک ماده غیر قانونی محرک است؛ در نتیجه اثرات این ماده در بسیاری از مواقع متضاد با اثرات مواد مخدری مانند تریاک و هرویین است. این اثرات متضاد با مخدرها در بسیاری از افراد این تصور نادرست را ایجاد کرده است که شیشه ضد

مواد مخدر است یا حتی می‌تواند موجب شستشوی  
مواد مخدر از بدن گردد. واقعیت این است که شیشه  
ماده‌ای سنگین‌تر و خطرناک‌تر از مواد مخدر قبلی  
مانند تریاک و یا هروئین است.

باور غلط چهارم: از دیگر دلایل مصرف مت‌آمفتامین  
به ویژه در خانم‌ها تمایل برای کاهش وزن است.  
واقعیت این است که مصرف شیشه موجب کاهش  
اشتها و در نتیجه کاهش وزن می‌گردد اما این  
کاهش اشتها بسیار گذرا است و حداکثر 6 هفته به  
طول می‌انجامد. و پس از مدت کوتاه فرد اشتهای  
قبلی خود را به دست می‌آورد و دوباره افزایش وزن  
می‌یابد، این درحالی است که مصرف روزانه شیشه  
ادامه یابد. اما در صورت قطع مصرف ماده محرک  
معمولاً اشتها از میزان قبل از شروع مصرف نیز  
بیشتر می‌شود و در نتیجه ممکن است فرد دچار  
افزایش وزنی نسبت به قبل از شروع ماده شود.

باور غلط پنجم: تصور غلط دیگری در بین اقشار  
مختلف این است که مصرف شیشه برای درمان  
افسردگی مناسب است.

## منابع:

1. آشنایی با اداره مشاوره دانشگاه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین.
2. اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی، خدمات، بهداشتی کرمانشاه.
3. افسردگی: برداشتها و درمان شناختی. (1386). مهریار، امیر هوشنگ. تهران: انتشارات رشد.
4. افسردگی، مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
5. امیدوار، مجید. مدیریت زمان.
6. بهاری، فرشاد (ف. بهانی امید و امید درمانی: راهنمای امید آفرینی. نشر دانژه، چاپ اول.
7. بهاری، فرشاد (ف. بهانی امید و امید درمانی: روان و سالم زیستی انسان، مجله طب قرآنی، معاونت دانشجویی و فرهنگی وزارت بهداشت، شماره 1، زیر چاپ.
8. پیروی، حمید (1390). صبر و بردباری. مرکز مشاوره دانشگاه تهران
9. تاب آور : جلیقه ضد گلوله. دکتر سیامک طهماسبی. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
10. جان بزرگی، مسعود. شقاقی، فرهاد (ج. بهانی امید و امید درمانی: مهارت های مطالعه در دانشگاه. تهران: انتشارات ارجمند: نسل فردا.
11. جمعه پور، احمد. (1385). رهایی از امتحان. تهران: نشر فرانگیزش.
12. دانشگاه علوم پزشکی مشهد
13. درمان نابهنجاری های روانی در کودکان، نوجوانان و خانواده ها. (1387). یونسی، سید جلال. انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
14. درمان وابستگی به "شیشه" چگونه انجام می شود؟ مجموعه کتاب های راهنمای مراجعان. (1390). دانشمند، رضا. اختیاری، حامد. فرهودیان، علی. مکرری، آذرخش. تهران: انتشارات مهرماه نو.
15. -روشهای نامناسب مطالعه، برگرفته از ویژه نامه سلام، (ف. بهانی امید و امید درمانی: شیشه چیست و اعتیاد به آن چگونه درمان می شود؟ مجموعه کتاب های راهنمای خانواده ها. (1390). اختیاری، حامد. فرهودیان، علی. دانشمند، رضا. مکرری، آذرخش. تهران: انتشارات مهرماه نو.

17. علیلو، مجید محمود. بخشی پور، عباس و حکیم زاده، رضوان. (1381). راهنمای خودیاری برای دانشجویان. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
18. فتی، لادن. موتابی، فرشته. آموزش مهارت های زندگی ویژه دانشجویان
19. گروه خانواده و زندگی تبیان
20. گنجی، حمزه. (1376). بهداشت روانی. تهران: نشر ارسباران، چاپ اول.
21. نوری زاده، مریم. حکیم زاده، رضوان، (ن. بهانی امید و امید درمانی: چند گام موثر جهت موفقیت در دانشگاه: ویژه دانشجویان ورودی جدید. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری.
22. وب سایت تخصصی دکتر علی صاحبی
23. هندلی، روبرت. روانشناسی اضطراب. ترجمه: قراچه داغی، مهدی (1389). نشر دابره.