



در این شماره می‌خوانید:

- نگرانی‌هایتان را به فاجعه تبدیل نکنید
- مهارت‌های ارتباط مثبت و منفی
- چگونه انگیزه مطالعه پیدا کنیم؟

نگرانی‌هایتان را به فاجعه تبدیل نکنید

باعث می‌شود که آنچه در حال حاضر نگران‌ش هستید، این قدر ناخوشایند و وحشتناک تلقی گردد. اما واقعیت این است که هیچ‌یک از زنجیره وقایع منفی که مریم پیش‌بینی کرده بود، به وقوع نپیوسته است. درواقع، تنها چیزی که اتفاق افتاده، این است که در آن لحظه یادگیری مطالب درسی جدید برای مریم دشوار شده بود. هیچ‌یک از وقایع «وحشتناک» و «قطعی» که وی پیش‌بینی کرده، واقعا رخ نداده است و احتمالاً رخ نخواهد داد.

احتمالات واقعی را مدنظر قرار دهید

یکی از روش‌های چالش با پیش‌بینی‌های منفی این است که از خودتان بپرسید احتمال وقوع هر یک از این وقایع چه قدر است. تصور کنید که در ترم جاری در یک درس حدنصاب نمره را بدست نیاورده‌اید.

در تمامی دروس حدنصاب نمره را کسب نمی‌کنم	احتمال = ۵۰٪
مشروط می‌شوم	احتمال = ۱۰٪
عاقبت اخراج خواهم شد	احتمال = ۱٪

اگر میزان احتمالات واقعی به‌دست آمده را در هم ضرب کنیم، $(\frac{50}{100} \times \frac{10}{100} \times \frac{1}{100})$ نتیجه $\frac{5}{1000000}$ می‌شود. باتوجه به این برآورد، احتمال اخراج شدن شما بستگی به این دارد که احتمالات درست از آب دربیاید که احتمالی بسیار ضعیف است. بااین‌حال، وقتی نگرانیم، احتمالات را چندان منطقی برآورد نمی‌کنیم. واقعیت این است که ما اغلب چنین فکر می‌کنیم: چون احتمال وقوع این حادثه وجود دارد. پس حتماً اتفاق می‌افتد. درحالی‌که احتمال به وقوع پیوستن آن بسیار ضعیف است.

بسیاری از نگرانی‌هایتان پیش‌بینی‌هایی هستند که به هیچ وجه با واقعیت انطباق ندارند. ما اغلب نگرانیم که فاجعه‌ای رخ بدهد یا منتظر وقوع حادثه‌ای نادر هستیم. همچنین نگران هستیم که با شروع اولین اشتباه، اشتباهات بعدی پشت سر هم اتفاق بیفتد (خطای لغزشی یا لغزش اندیشی) یا ناگهان در تله‌ای گرفتار شویم. در ادامه به راهکارهایی اشاره خواهیم کرد که به شما کمک می‌کند تا پیش‌بینی‌هایتان را از چشم‌انداز واقع‌بینانه‌تری ببینید.

زنجیره نگرانی‌هایتان را قطع کنید

تصور کنید که از شما می‌خواهند روی یک‌تخته ۲۰ متری قدم بزنید. عرض این تخته بیست سانتی‌متر است و دو متر از سطح زمین فاصله دارد. برای انجام این کار پاداش ارزشمندی به شما خواهند داد. با خودتان می‌گویید: «کار راحتی است و حتماً موفق می‌شوم.» اما چنانچه به شما بگویند که ارتفاع تغییر کرده است و باید روی یک‌تخته در ارتفاع صدمتری قدم بزنید، قطعاً این بار دریافت پاداش هم نمی‌تواند شما را قانع کند که این کار را انجام دهید؛ زیرا کوچکترین اشتباهی منجر به مرگتان خواهد شد. دقیقاً چیزی مشابه به همین در مورد اولین نگرانی از زنجیره نگرانی‌هایتان صدق می‌کند.

مریم معتقد بود: «هیچ وقت نمی‌توانم نمره قبولی بگیرم و واحدهای درسی را بگذرانم حتماً مشروط می‌شوم و هیچ وقت فارغ‌التحصیل نخواهم شد.» او نگران زنجیره‌ای از وقایع منفی است؛ وقایعی که یکی (بعدی) بدتر از دیگری (قبلی) است. مثال دیگر از زنجیره چیزهای منفی این است: «۲۰ درصد از سرمایه‌ام را در بازار بورس از دست دادم. تمام پول‌هایم را از دست خواهم داد. ورشکسته خواهم شد و عاقبت دربه‌در و بی‌خانمان می‌شوم.» به نظر می‌رسد زنجیره اتفاقات منفی

از خطای لغزشی (لغزش اندیشی) دست بردارید

وقتی کنترل شرایط فعلی از دستان خارج شود، اغلب نگران می‌شویم که مبادا حادثه بدی اتفاق بیفتد. مریم نگران بود که پاس نشدن یک درس منجر به افت تحصیلی و مشروطی های متوالی و سپس اخراج وی گردد. فرد دیگری نگران بود که تغییر رنگ بینی (که هیچ جای نگرانی هم نداشت)، نشانه سرطان باشد که تبدیل به علائمی از تومور پوستی شود. این بیماری، اختلالی در بدن است و بعد از یک سال، بالاخره او را به کام مرگ می‌کشاند. به همین دلیل او با خودش فکر می‌کرد: «به‌زودی از پا درخواهم آمد». او همیشه علائم سرطان و سایر بیماری‌های جدی را جستجو می‌کرد. خواهر بزرگ‌ترش در ۲۲ سالگی به دلیل سرطان مرده بود و همین مسئله باعث نگرانی او شده بود. آیا شما نگران چیزی هستید که درواقع یک خطای لغزشی است؟ آیا شما نگران صرفاً مشکل کوچکی هستید که برای آن جاروجنجال راه انداخته‌اید؟

فکر کنید چه طور می‌توانید با نتیجه ناخوشایند واقعی کنار بیایید

افراد نگران توانایی خود را در مقابله با وقایع غیرمنتظره و پیش‌بینی‌ناپذیر، بسیار پایین برآورد می‌کنند. البته برخی از وقایعی که پیش‌بینی می‌شوند (مثل «هواپیما سقوط می‌کند») هیچ فرصتی برای مقابله باقی نمی‌گذارند. باین‌حال، در مورد برخی از نگرانی‌ها می‌توان به راه‌های مقابله فکر کرد. مثلاً فردی که فکر می‌کند «ورشکست خواهد شد» تصور کنید که چنین اتفاقی بیفتد. به خاطر بیاورید که میلیون‌ها نفر از ورشکستگی نجات می‌یابند درواقع، ورشکستگی اغلب نقطه شروع جدیدی در زندگی به شمار می‌رود که افراد را از بار سنگین بدهی و قرض می‌رهاند و به آن‌ها این فرصت را می‌دهد که در آینده مواظب سرمایه خود باشند. در برخی‌ها نیز شرایطی پیش می‌آید که می‌توانند دارایی خود، مثل خانه‌شان، را حفظ کنند. بسیاری از وقایع «مصیبت‌باری» که نگران‌ش هستید، شرایط معمول و واقعی به شمار می‌روند که میلیون‌ها نفر با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند و موفق می‌شوند تا آن‌ها را پشت سر بگذارند.

تصور کنید که قرار است به دوستی در شرایط مشابه خودتان، توصیه‌هایی را ارائه کنید، ما معمولاً با دوستان یا غریبه‌ها در مقایسه با خودمان خیلی منطقی‌تر و متعادل‌تر برخورد می‌کنیم. برخی افراد معیارهای سرسختانه‌ای برای خودشان قائل‌اند و انتظار دارند که همه‌چیز بی‌عیب و نقص و دقیق پیش برود. این افراد باید از خودشان بپرسند: «اگر دوستم چنین مشکلی می‌داشت. چه توصیه‌ای به او می‌کردم؟»

به خودتان نشان بدهید که آنچه نگران‌ش هستید، واقعا مشکل نیست

اغلب اوقات ما نگران وقایع پیش‌پاافتاده و معمولی هستیم که به نظر دیگران حتی ارزش فکر کردن هم ندارند. به‌عنوان مثال، وقتی با دیگران این موضوع را در میان می‌گذارید که ممکن است فلانی از دست شما عصبانی باشد، نتوانستید با فرد جدیدی آشنا شوید، دوستان به شما زنگ نزد، برای امتحان آمادگی لازم را ندارید، کارهایتان خوب پیش نمی‌رود یا علی‌رغم اطمینان خاطر پزشک، همچنان نگران سلامتی‌تان هستید، اغلب آن‌ها باکمال تعجب می‌گویند، «نگران چه مسائلی هستید؟»



مهارت‌های ارتباط مثبت و منفی

سبک‌های ارتباطی به‌اندازه شخصیت افراد متفاوت‌اند. نحوه ارتباط تأثیر بسزایی بر نظر طرف مقابل دارد. مهارت‌های ارتباطی مثبت شما را دوستانه، باهوش و مفید جلوه می‌دهد. در مقابل، مهارت‌های ارتباطی منفی شما را بی‌اعتنا و بی‌توجه نشان می‌دهد. در بیشتر موارد، ارتباط شامل ارتباط کلامی و غیرکلامی (زبان بدن) است.

ارتباط کلامی مثبت

مهارت‌های ارتباطی کلامی مثبت به شما در ارتباط با افراد کمک می‌کنند. بهتر است واضح و روشن با دیگران حرف بزنید تا اینکه زیر لب زمزمه کنید (یا جوییده‌جوییده صحبت کنید). افراد دارای مهارت‌های ارتباطی کلامی مثبت، با صدایی رسا صحبت می‌کنند، اما نه آن‌قدر بلند که گستاخ به نظر برسند. پیام‌دهنده مثبت به‌جای تمرکز بر روی خود، جویای احوال دیگران است؛ از شوخی و طنز در زمان مناسب استفاده می‌کند و به دیگران پاسخی مناسب می‌دهد.

زبان بدن مثبت

زبان بدن در نحوه ادراک طرف مقابل تأثیرگذار است. زبان بدن مثبت، فرد را علاقه‌مند به گفتگو نشان می‌دهد. مثال‌هایی از زبان بدن مثبت شامل صاف ایستادن، برقراری ارتباط چشمی و گاهی تکان دادن سر برای نشان دادن توجه است.

ارتباط کلامی منفی

فردی که مهارت‌های ارتباطی کلامی منفی دارد، برای گفتگو مناسب و خوشایند به نظر نمی‌رسد. این افراد ممکن است با صدای خیلی بلند یا به آهستگی صحبت کنند و به افراد دیگر توجه نکنند. محتوای مکالمه آن‌ها ممکن است خودخواهانه، ریاکارانه یا غیر صادقانه باشد. افرادی که مهارت‌های ارتباط کلامی منفی دارند، شنونده‌های خوبی نیستند و ممکن است در حین مکالمه بی‌حوصله یا مزاحم دیگران به نظر برسند.

زبان بدن منفی

به همین ترتیب، زبان بدن منفی، مانند ضعف در برقراری ارتباط چشمی، قوز کردن، متقاطع نگاه داشتن دست‌ها یا بی‌قراری در ضمن گفتگو، بر دیگران تأثیر منفی می‌گذارد. تیک‌های عصبی جسمی، مانند شکستن بند انگشتان دست،



چگونه انگیزه مطالعه پیدا کنیم؟

آیا تابه حال شده است که با نشستن پای کتاب و نگاه کردن به چند کلمه به خواب رفته باشید؟ می دانید که باید مطالعه کنید، اما «حسش را ندارید» در دوران دانشجویی چنین روزهایی زیاد تکرار می شوند، امیدواریم موارد زیر به شما در ایجاد انگیزه برای مطالعه کمک کند.

فضای مطالعه تان را آماده کنید

۱. **محلی ساکت، جایی که امکان حواس پرتی وجود ندارد پیدا کنید.** چنین جایی می تواند کتابخانه، اتاقی در خانه و یا هر جای دیگری که خبری از سروصدا و مزاحمت نیست، باشد. از جاهایی که ممکن است دوستان خود را ببینید پرهیز کنید.
۲. **وسایل مورد نیاز مطالعه را فراهم کنید.** سعی کنید خودکار، مداد، ماژیک های لایت و کاغذ یادداشت به همراه داشته باشید. مسلماً نمی خواهید مطالعه را برای خرید یا جمع آوری این وسایل به تعویق بیندازید.
۳. **کمی آب و خوراکی سالم کنار دست خود داشته باشید.** افراد معمولاً وقتی آب کافی دریافت می کنند بهره وری بیشتری دارند و نوشیدن مرتب و کم کم آب از تشنگی نیز جلوگیری می کند. خوردنی های نظیر بادام زمینی و میوه، ویتامین و انرژی شما را تأمین می کنند.
۴. **از فست فود و شیرینی ها پرهیز کنید.** این شامل پیتزا، همبرگر، دونات، نان خامه ای و انواع کیک ها می شود. پس از مصرف این غذاها قند خون شما به شدت بالا می رود که به دنبال آن خواب آلودگی به سراغ شما می آید.

عوامل حواس پرتی را از بین ببرید

۱. **گوشی خود را روی حالت سکوت بگذارید.** پاسخ گویی به تماس های تلفنی در حین مطالعه موجب حواس پرتی شما می شود. اگر حس می کنید که ممکن است خانواده یا دوستانی با شما تماس بگیرند و نگران شوند، از قبل زمان مطالعه خود را به آنها اطلاع دهید. بهترین کار این است که گوشی خود را دور از

باعث می شود بی علاقه به گفتگو به نظر برسید. برخی از رفتارها مانند نگاه کردن به اطراف یا نگاه کردن به ساعت در طول گفتگو و مکالمه، کاملاً غیرمحترمانه است.

اهمیت مهارت های ارتباطی مثبت

مهارت های ارتباطی در موقعیت های مختلف (حرفه ای و شخصی)، خصوصاً در نخستین برخورد، تصور و نگرش ثابت دیگران درباره شما را شکل می دهد. اگر در ابتدا، در گفتگو با دیگران گرم و صمیمی برخورد کنید، افراد شما را فردی مثبت ارزیابی می کنند و به خاطر خواهند سپرد. اگر در گفتگو یا مکالمه نخست، خسته به نظر برسید، بعید است که بخواهند دوباره با شما هم صحبت شوند.

چگونه با افراد منفی ارتباط مثبت برقرار کنید

ارتباط پایدار برای رسیدن به اهداف ضروری است. اگر فردی که با او سخن می گوئید، بکوشد در پیام مثبت شما تغییری منفی ایجاد کند، مشکلاتی بروز خواهد کرد. افراد منفی اغلب نیمه خالی لیوان را می بینند؛ دیدن نیمه پر لیوان برای آنها مشکل است. همیشه به نظر می رسد که ابری بالای سر آنها قرار دارد. یادگیری کنترل ناکامی و برقراری ارتباط مثبت با افراد منفی به کار و انرژی بسیار نیاز دارد. در عین حال، این کار مانع گسترش منفی بافی می شود و به شما اجازه می دهد که مثبت بمانید.

گام اول

فرد منفی را همان گونه که هست بپذیرید. نمی توانید رفتار کسی را تغییر دهید. تلاش برای کنترل یا دست کاری گفتگو ممکن است باعث شود فرد حالت تدافعی به خود بگیرد و نگرش منفی او افزایش یابد. به ارتباط مثبت خود ادامه دهید؛ ممکن است نگرش مثبت شما در نهایت به فرد منفی سرایت کند.

گام دوم

توجه کاملی به لحن مکالمه داشته باشید. از چشم انداز مثبت خود برای پیشگیری از منفی شدن استفاده کنید. با همدلی گوش دهید و آنچه به شما گفته می شود با چرخش مثبت دوباره تعریف کنید. برای مثال، فرد منفی ممکن است بگوید «ما فقط کار می کنیم. ما هیچ وقت استراحت نمی کنیم.» پاسخ شما ممکن است این باشد، «درسته که خیلی کار می کنیم؛ اما در عوض وقتی این پروژه تمام شد، احساس خوبی خواهیم داشت و می توانیم به موقع به خانه بازگردیم.» بدین ترتیب افکار و احساسات او را می پذیرید (در اینجا پذیرش به معنای تأیید نیست)، در حالی که رفتار مثبت خود را کاملاً نمایان می کنید.

گام سوم

افراد منفی باف ممکن است دچار عزت نفس یا خودپنداره (تصویر یا برداشت فرد از خودش) ضعیف باشند و پذیرش تعریف و تمجید برایشان دشوار باشد. **هنگام صحبت کردن با افراد منفی، از عبارات مثبت که با کلمه «شما / تو» شروع می شود، استفاده کنید.** افراد منفی حالت تدافعی دارند. برای مثال اگر به آنها بگویید: «شما دیروز در سخنرانی خود مخاطبان را جذب کرده بودید آنها شما را تحسین می کردند.» احتمالاً با حالت منفی پاسخ می دهند. در این صورت، تعریف و تمجید را با لبخند تکرار کنید. در طول زمان، احتمالاً صحبت های شما برای هر دو طرف نتایج مثبتی در بر خواهد داشت.

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سرمدیر
نویسندگان
ویراستار
امور اجرایی
طراح گرافیک
تیراژ

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
دکتر منصوره السادات صادقی
حمید پیروی
فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور،
احمد عابدیان
سپیده معتمدی
علی صیدی
حمیدرضا منتظری
۴۰/۰۰۰ نسخه

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



کافه بازار
سیب اپ



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

چشم بگذارید تا به استفاده از آن وسوسه نشوید.

۲. **لباس راحت بپوشید.** لباس‌های تنگ نپوشید و سعی کنید از لباس‌هایی با اندازه مناسب و راحت جهت مطالعه استفاده نمایید.

۳. **کامپیوترتان را خاموش کنید، مگر اینکه برای مطالعه به آن احتیاج داشته باشید**

* از کامپیوترهای عمومی دوری کنید. افتادن در تله «فقط می‌خواهم ایمیل موچک کنم!» یا «بذار ببینم این خبره چیه!» بسیار آسان است و با یک چشم به هم زدن ساعت‌ها وقت تلف کرده‌اید.

* اگر از کامپیوتر به عنوان ابزار جست‌وجو استفاده می‌کنید، بهتر است به محض پیدا کردن آنچه می‌خواستید، آن را پرینت یا ذخیره کنید تا وسوسه باز کردن پنجره‌های جدید و چک کردن فضای مجازی سراغتان نیاید. اگر خیلی اهل سر زدن به فضای مجازی هستید، چطور است یک مدت آن‌ها را غیرفعال کنید.

* اگر مطالب درسی را به وسیله کامپیوتر می‌خوانید، اینترنت را خاموش کنید.

برای خود اهداف مطالعاتی تعیین کنید

۱. **برای مطالعه روزانه خود اهداف مشخص تعیین کنید.** به جای کلی‌گویی‌های بی‌معنی، اهداف مشخص، دقیق و قابل‌دستیابی تعیین کنید. به عنوان مثال، به جای گفتن «باید تو ریاضی پیشرفت کنم.» روی یک هدف مشخص‌تر مثل «امروز نحوه رسم نمودارهای توابع درجه دو رو یاد می‌گیرم.» تمرکز کنید. وقتی در انتهای روز به هدف خود می‌رسید، احساس پیروزی خواهید داشت.

۲. **وقتی به هدف‌تان می‌رسید، به خودتان پاداش دهید.**

* به دنبال یک پاداش کوچک باشید. اگر هنوز در حال مطالعه هستید، چند دقیقه‌ای را پیاده‌روی کنید، یک خوراکی مغذی بخورید یا به آهنگ موردعلاقه خود گوش دهید. اگر ساعت مطالعه‌تان به پایان رسیده است، می‌توانید با خیال آسوده تفریح کنید، با دوستان صحبت کنید و یا فیلم تماشا کنید.

* اگر قصد دارید با استراحت کوتاه بین مطالعه، به خودتان پاداش بدهید، به یاد داشته باشید که در هر صورت باید دوباره مشغول مطالعه شوید. برای استراحت‌تان زمان مشخصی تعیین کنید و به صدای «فقط چند دقیقه دیگه!» گوش نکنید و بلافاصله بعد از اتمام زمان استراحت، مطالعه را شروع کنید.

۳. **به آنچه پس از مطالعه به دست خواهید آورد فکر کنید.** برای حفظ انگیزه، به چیزهای خوبی که با ادامه یافتن روند مطالعه به دست خواهید آورد، فکر کنید. تصور کنید اگر در امتحان نمره خوبی بگیرید، تشویق شدن از طرف استاد، دوستان و بهتر شدن رزومه، کارنامه تحصیلی و تأثیر آن بر زندگی شغلی آینده را به دنبال خواهد داشت. هرچند مطالعه کردن کمی خسته‌کننده و سخت است، فکر کردن به نتایج حاصل از آن می‌تواند تأثیر بسزایی در افزایش انگیزه شما داشته باشد.

خود را آماده کنید

۱. **برنامه مطالعاتی داشته باشید.** به جای گفتن «این هفته باید یکم مطالعه کنم.» بخش مشخصی از هر روز را به مطالعه اختصاص دهید. برنامه‌ریزی کردن باعث می‌شود که همیشه گوشه ذهنتان باقی بماند.

۲. **اهمال کاری نکنید.** مطالعه برای یک آزمون بزرگ را به لحظه آخر موکول نکنید و یک فصل ۹۰ صفحه‌ای را یکجا نخوانید. اگر شنبه به شما اعلام شد که چهارشنبه آزمون دارید، از همان شنبه شروع کرده و در طول هفته آن را به پایان برسانید تا شب امتحان نگران چیزی نباشید و بتوانید مرور کنید.

۳. **دست به کار شوید!** گاهی وقت‌ها "شروع کردن" سخت‌ترین بخش است. اگر برنامه مطالعاتی‌تان خیلی سنگین به نظر می‌رسد، آن را کمی تغییر داده به اهداف کوچک‌تر تقسیم کنید. مثلاً بخشی از یک فصل را امروز و بخش دیگر را فردا بخوانید. فقط یک تا دو مسئله از کتاب خود حل کنید. همواره به یاد داشته باشید که «کم و پیوسته» کار کردن، بهتر از «هیچ» کاری نکردن است.