

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره

معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

پیاامشماره

شماره ۲ - سال اول - دی ماه ۱۳۸۱

بیاموزیم که خود را بپذیریم  
چگونه هفته های امتحان را به خوبی پشت سر بگذاریم  
اهمال کاری  
چند نکته جهت دستیابی به آرامش

دهید. بطور مثال شکست در یک امتحان را با کودن بودن خود نسبت دادن نوعی تصمیم می باشد که احساس منفی نسبت به خویش ایجاد می کند. در مثال بالا به جای این نوع نتیجه گیری می توانید نتیجه بگیرید که رتبه شما در این آزمون، درباره این موضوع خاص و در این زمان ضعیف بوده و سپس تصمیم بگیرید که چه برنامه ریزی بهتری راجع به آن می توانید داشته باشید.

عادت به نتیجه گیری های کلی و تصمیم دادن افراطی، شما را از گام نهادن در مراحل دیگر زندگی باز خواهد داشت.

### ایده آل های غیرممکن

داشتن ایده آل های غیرممکن از دیگر مواردی است که شما را از رسیدن به خود باوری باز می دارد. در هر حال شما باید بپذیرید که دیگران و خودتان دارای کاستی ها و ضعف هایی هستید که دور از انتظار نمی باشد. تلاش برای کامل بودن چه از لحاظ ظاهری، چه در موارد دیگر، آماده کردن خویش برای شکست است و

در ادامه ۶ رفتاری که به شما کمک خواهد کرد تا خود را بیشتر بپذیرید از نظر می گذرد.

### قضاوت های اخلاقی درباره خویش

یکی از عواملی که سبب می شود نسبت به خود احساسات منفی داشته باشیم این است که همواره به قضاوت درباره خوب یا بد بودن اعمالتان پردازید و با نتیجه گیری های اخلاقی متعصبانه، خود را به دلیل اشتباهات و خطاهای احتمالی شمامت کنید.

شما می توانید در ارزیابی هایتان به جای سرزنش خود نکات مثبت و منفی عمل را پیدا کرده و راهکارهای اصلاحی متناسبی را برگزینید.

### تعمیم دادن

یکی دیگر از مواردی که باعث می شود گاه خود را نپذیرید و باور نداشته باشید، این است که به یک نتیجه گیری کلی درباره یک شکست خاص پردازید، و آن را به تمام موقعیت های دیگر تعمیم

**بیاموزیم که خود را بپذیریم**  
بسیاری از ما، دائماً در حال شک و تردید نسبت به خود هستیم و کلیه رفتارها و حرکات خود را زیر سؤال می بریم.



اطرافیان دلسوزی که خواهان پرورش قدرت اعتماد به نفس و ... در ما هستند ناخواسته نوعی پردازش فکر را به ما آموخته اند که به کمال گرایی منجر می شود و عدم رسیدن به آن کمال، ناکامی به همراه می آورد. لازم است بدانید، ما قادر به درک برخی از این پردازش ها هستیم و به کارگیری چند روش ساده به ما کمک خواهد کرد، رفتارهایی که ناخواسته آموخته ایم مورد بازبینی قرار دهیم و خود را باور کنیم.

این مسئله عدم خودباوری را بدنبال دارد. ما باید بیاموزیم که به جای چیزی که می‌توانستیم باشیم به آن چیزی که هستیم ارزش دهیم.

## پذیرش وجود محدودیت در توانائی‌ها

اعتقاد به این موضوع که تلاش سخت کوشانه تنها عامل لازم در رسیدن به هدف می‌باشد، از دیگر عوامل بازدارنده در پذیرش خویش است. قدر مسلم شما به بسیاری از اهداف خود دست خواهید یافت و به این خاطر می‌توانید به خود اعتبار دهید. ولی برخی از ما در مواقعی خاص علی‌رغم تلاش بسیار به هدف مورد نظر نزدیک نمی‌شویم و احساس شکست می‌کنیم.

ما به این امر توجه نمی‌کنیم که برای دستیابی به هدف علاوه بر تلاش و عزم ابزارهای دیگری نیز مورد نیاز است که در صورت عدم وجود این ابزارها و امکانات، رسیدن به هدف دشوار خواهد شد. برای مثال کمبود استعداد یا مهارت مورد نیاز، سلامتی، مشکلات مالی، مشکلات خانوادگی، عوامل استرس‌زای بیرونی و تعدادی از عوامل دیگر به تنهایی و یا با یکدیگر از عوامل مؤثر بازدارنده در رسیدن به هدف به شمار می‌آیند.

شگرد واقعی برای رسیدن به خودباوری، توجه و تمرکز بر این موضوع است که هدف مورد نظر حداقل در این زمان از توانایی‌های موجود فراتر بوده و شاید در زمان‌های دیگر با رفع برخی موانع رسیدن به امکان‌پذیر شود برای این منظور به ارزیابی دقیق و منطقی هدف اصلی بپردازید و در مورد ادامه دادن یا ادامه ندادن آن تصمیم بگیرید. این فرآیند به واسطه کارهایی که انجام داده‌اید و نکاتی که از تجارب خود آموخته‌اید، به شما اعتبار می‌بخشد و احساس مطلوبی را در شما ایجاد می‌نماید.



## ترفند مقایسه

قضاوت درباره خودتان به واسطه کارهای انجام شده توسط دیگران از دیگر راه‌های کاهش خودباوری است.

آیا تا به حال به این موضوع توجه کرده‌اید که همیشه افرادی را برای مقایسه با خود انتخاب می‌کنید که در بالاترین، مشهورترین و بهترین سطح معیارهای موفقیت از

دیدگاه شما قرار دارند. طبیعتاً شما خود را با افرادی که دارای معیارهای پایین هستند مقایسه نمی‌کنید.

وقتی ما از دیگران جهت برآورد نمودن معیارهایمان استفاده می‌کنیم به عمق محدودیت‌ها و استعدادها شخصی خودمان توجه نمی‌کنیم. برای مثال اگر شخصی فصاحت کلام بیشتری نسبت به شما داشته باشد به دو صورت می‌توانید نسبت به موضوع واکنش نشان دهید:

۱) با یادآوردن این نکته به خود، که بایستی شما به فصاحت آن فرد باشید، افسرده و غمگین می‌شوید.

۲) این امر را بپذیرید که بطور حتم افراد زیادی وجود دارند که در زمانهای خاص و تحت مقتضیات مشخص و نیز استعدادهای ویژه، از شما فصیح‌تر می‌باشند و این موضوع کاملاً عادی است. انجام بازی مقایسه، راهی به سوی زوال خویش است. به این نکته توجه داشته باشید مردم به دلیل شباهت شما به فرد دیگر، برایتان ارزش قائل نمی‌شوند پس یاد بگیرید که خود را با خود مقایسه کنید نه با دیگران.

## منفعل بودن

اگر زندگی‌تان را به شیوه انفعالی سپری کنید، در پذیرش خویش دچار مشکل

خواهید شد. فعالیت‌هایی که در طول زندگی انجام می‌دهید و نقش‌هایی که در این فعالیت‌ها ایفا می‌کنید، بطور حتم در احساس شما نسبت به خویشتن و پذیرش خودتان تأثیر می‌گذارد. پذیرش و دوست داشتن خود به معنای اثبات چگونه زندگی کردن است. اگر خود را باور نداشته باشید، احتمالاً فعالیت‌هایی را که انجام می‌دهید نیز دوست نخواهید داشت و این امر سبب احساس نارضایتی می‌شود. بنابراین شما می‌توانید به منظور افزایش خودباوری بطور فعال خود را درگیر زندگی کنید. فعالیت‌ها و ارتباطاتی را انتخاب کنید که مایه نشاط شما باشند. البته لزوماً بدنبال بالاترین لذت‌ها و نشاط ممکن نباشید ولی از میان انتخاب‌هایتان در آن لحظه بهترین را برگزینید.

چیزهای جدیدی را که همیشه تمایل به تجربه‌اش را داشته‌اید ولی نگران عدم توانایی در انجامش بوده‌اید، امتحان کنید و توانائی‌های خود را به بوته آزمایش گذارید. امکان دارد که آن تجارب را نشاط آور یافته و قصد ادامه آن را داشته باشید، این امکان هست که آنها را مطلوب یافته اما علاقمند به ادامه آن نباشید و یا امکان دارد به هیچ وجه آنها را دوست نداشته

باشید و از حذف کردن آنها از فهرست کارهای مورد نظر احساس رضایت کنید. امتحان کردن و بدست آوردن تجربه واقعی یکی از راه‌هایی است که سبب می‌شود نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید و اطمینان بیشتری در مورد قابلیت‌های خود بدست آورید.

### چگونه هفته‌های امتحان را به خوبی پشت سر بگذاریم.

آیا وقتی که در مدت زمان کوتاهی چندین امتحان دارید، دچار ترس و وحشت می‌گردید؟ آیا شما به هنگام امتحانات میان ترم و یا پایان ترم استرس بیشتری را احساس می‌نمائید؟ اگر چنین است، پیشنهادات زیر می‌تواند سودمند واقع گردد:

۱) کنار آمدن با تنش. انتظار مقدار مشخصی از تنش را داشته باشید. داشتن تنش در طی دوره امتحانات طبیعی است. در واقع داشتن کمی اضطراب به افزایش هشیاری شما کمک می‌نماید و می‌تواند عملکرد شما را بالا ببرد.

۲) زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید. با تنش زیاد خود قبل از امتحانات و در خلال آنها از طریق ورزش سازگار شوید. به عنوان مثال پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری راه‌های مفیدی برای آزاد شدن انرژی

عصبی و نگهداری بنیه شما در دوره امتحانات می‌باشد. ۳) نگرشی مثبت اتخاذ نمائید. برای پرهیز از اضطراب زیاد، به امتحان به عنوان راهی کاربردی برای سعی و تلاش در مطالعه خود نگاه کنید. به جای اینکه آن را به عنوان یک تجربه جدید تهدید کننده در نظر بگیرید.

۴) اضطراب مسری است. از افرادی که قبل از امتحانات اضطراب بیش از حد دارند، دوری گزینید. زیرا عصبی بودن آنها ممکن است منجر به عصبی شدن شما گردد.

۵) برای خود پاداش در نظر بگیرید. برنامه‌ریزی یک وعده غذای خوب، تماشای فیلم، انجام ورزش مورد علاقه و یا ملاقات با یکی از دوستان را به پس از امتحانات پایان ترم برای خود در نظر بگیرید.

### برنامه‌ریزی برای امتحانات

یک برنامه کلی تهیه کنید. زمان هر یک از امتحانات را یادداشت کنید و برای اینکه در چه مدت زمانی شما می‌توانید تمامی دروس را مطالعه کنید، طرح‌ریزی کنید. به خاطر داشته باشید که سخت‌ترین امتحان شما مدت زمان بیشتری نیاز دارد.

در نظر گرفتن نکات زیر می‌تواند در برنامه‌ریزی به شما کمک نماید.

۱) زود آغاز نمائید. دوره مطالعه خود را به نحوی تنظیم کنید که از آماده‌سازی با شتاب خود در روزهای آخر پرهیز کنید.

۲) بخش‌های زمانی زیادی را به مطالعه اختصاص دهید.

۳) مدت زمان کوتاهی را به دوره کردن دروس اختصاص دهید. از لحظات و اوقات متفرقه استفاده نمائید، دوش بگیرید و یا در فضای دانشکده به منظور یادآوری و تکرار دروس قدم بزنید. به صورت متناوب اطلاعات را دوره کنید.

۱) دو درس مشابه را به صورت متوالی مطالعه نمائید. به عنوان مثال بهتر است پس از شیمی، درس زبان را بخوانید به جای اینکه شیمی و فیزیک را پشت سر هم مطالعه نمائید.

۲) بین مطالعه دروس کمی فاصله بیندازید، اگر چنانچه در طول ترم مطالعه کافی نداشته‌اید مطالعه یکبار در چند ساعت متوالی بازده مفیدی نخواهد داشت.

۳) تا آنجا که ممکن است جریان عادی روزانه خود را حفظ نمائید.

۴) در زمان تعیین شده خود به رختخواب رفته و جهت ادامه دادن مطالعه خود یکی دو ساعت زودتر از حد معمول بیدار شوید. قدر مسلم وقتی که شما استراحت کافی داشته

باشید، قدرت درک، فهم و به خاطر سپردنتان بالاتر خواهد بود.

### شب قبل از امتحان

همانطور که به اولین امتحان نزدیک می‌شوید و نیز در خلال امتحانات به نکات ذیل عمل نمائید:

۱) ساعات آخر را به آرامی، به مرور آنچه که باید می‌آموخته‌اید، پردازید. سعی کنید از درگیر شدن با مطالب جدید خودداری نمائید.



۲) از بیدار ماندن در تمامی طول شب خودداری کنید شب قبل از امتحان یعنی زمانی که شما اضطراب بالایی دارید، از جمله مواقعی است که مطالعه مؤثر واقع نمی‌شود. توانایی شما برای ارتباط برقرار کردن با مفاهیم و مواد ترکیبی به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد و حتی توانایی شما برای حفظ کردن مطالب نیز با این اضطراب کم می‌شود. چنانچه امتحان نزدیک شده است و شما هنوز آماده نیستید، از لحظات آخر جهت مرور نکات کلیدی را استفاده نمائید اولویت را به مطالبی بدهید که فکر

می‌کنید در آزمون بر روی آنها تأکید خواهد شد.

۴) فعالیت‌های غیر درسی مثل رفتن به سینما و ... را شب‌های قبل از امتحان کنار بگذارید. از درگیر شدن با هر فعالیتی که ممکن است با آنچه که آموخته‌اید تداخل داشته باشد و یا هر فعالیتی که در شما احساس گناه ایجاد می‌کند (مثلاً برای مطالعه کردن دیر به خانه رسیده‌اید) اجتناب بورزید.

۵) مراقب سلامتی خود باشید.

### اهمال کاری

اهمال در کارها و به تعویق انداختن آنها از جمله شکایات شایعی است که دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره مطرح می‌کنند. در این مختصر به برخی عوامل مؤثر در این موضوع و راه‌حلهایی برای مقابله با آن می‌پردازیم. عوامل مؤثر در اهمال کاری عبارتند از:

۱- **تقدم انگیزه بر عمل.** گاهی افراد توجه می‌کنند که، (حال و حوصله ندارم. صبر می‌کنم تا انگیزه پیدا کنم!) در حالی که ممکن است این حوصله بیشتر، هیچگاه از راه نرسد. اشخاص موفق می‌دانند که کار مقدم بر انگیزه است. مهم نیست که دوست دارید یا ندارید، دست بکار شوید. وقتی شروع کردید برداشتن قدم‌های بعدی ساده‌تر می‌شود.

## ۲- الگوی تسلط. مسامحه

کارها اغلب از رفتار اشخاص کارآمد، برداشتی غیر واقع بینانه دارند. آنها فکر می کنند افراد موفق همیشه احساس اطمینان و اعتماد به نفس دارند و به راحتی به هدف خود می رسند. این تصور کاملا غیر واقع بینانه است.

رسیدن به اهداف غالبا با فشارهای روانی همراه است و در راه رسیدن به هدف موانع و ناکامی هایی در انتظار است. افراد موفق هنگام برخورد با موانع، خیلی ساده آنها را می پذیرند، در برابر مشکلات می ایستند و با عزمی جزم به رویارویی با آنها می روند.

۳- ترس از شکست. گاهی فرد موفقیت را بیش از حد مهم می داند، در نتیجه بجای آنکه به استقبال خطر برود از آن می گریزد. اشخاصی که از شکست می ترسند غالبا عزت نفس خود را با موفقیت می سنجدند و وقتی در کاری موفق نمی شوند خود را شکست خورده و ناکام می پندارند.

۴- کمال طلبی. بسیاری از ما با این باور بزرگ شده ایم که باید همیشه کارهایمان را عالی و بدون کم و کاست انجام دهیم، بنابراین به دلیل ترس از نقصان در کارها، آنها را به تعویق می اندازیم.

۵- پاداش نگرفتن. بزرگترین نیروی انگیزه بخش در جهان،

احساس شور و هیجان و رضایت از کاری است که انجام می دهید. اگر احساس کنید پاداش تلاش خود را می گیرید، انگیزه شما برای کار بیشتر می شود. آنچه باید بدانید این است که در نهایت همه اجر و پاداشها از درون انسان ناشی می شود. تنها اندیشه شماسست که می تواند شما را خوشحال یا ناراحت کند. اگر هرگز به خود امتیازی ندهید و برای خود بهایی قائل نشوید، به این احساس می رسید که هرگز نمی توانید کاری برای خشنودی بکنید، بنابراین امتحان کردنش بی معنی است.

۶- عبارتهای باید دار. عبارتهای باید دار معمولا مؤثر نیستند زیرا احساس گناه ایجاد می کنند و شرایطی فراهم می سازند که شما از انجام کار خودداری کنید. گاهی اوقات هر چه بیشتر به خود بگوئید که باید کاری انجام دهید، انجام آن کار به همان اندازه دشوار می شود.

## ۷- پرخاشگری انفعالی.

مسامحه کارهای اغلب از ابراز علنی احساسات منفی خود واهمه دارند. ممکن است مخالف برخورد و اختلاف باشید و ناراحتی را انکار کنید. در این صورت احساسات واقعی شما بصورت غیر مستقیم (یعنی اهمال کاری) بروز خواهد کرد.

۸- فقدان قاطعیت. خیلی ها به خاطر نداشتن قاطعیت و موافقت کردن با انجام کاری که علاقه ای به انجام آن ندارند، اهمال کاری می کنند. ممکن است به صرف آن که می خواهید آدم خوبی باشید تسلیم خواسته های غیر منطقی دیگران شوید. ممکن است از انتقاد دیگران بترسید و یا از بحث با آنها واهمه داشته باشید، در این شرایط هر وقت به یاد آن کار می افتید از انجامش طفره خواهید رفت.

## آموخته ام...

آموخته ام، تنها کسی که مرا در زندگی شاد می کند، کسی است که به من می گوید تو مرا شاد کردی.

آموخته ام، گاه وقایع کوچک روزانه است که زندگی را تماشایی می کند.

آموخته ام، فرصت ها هرگز از بین نمی روند، بلکه شخص دیگری آن فرصت از دست رفته را تصاحب می کند.

## شیوه های غلبه بر اهمال کاری:

۱- اوقات خود را تقسیم کنید و برای هر کار زمان مشخصی در نظر بگیرید. اغلب اهمال کارها نتیجه عدم آگاهی از وقت مقرر برای انجام کارهاست.

۲- یادآوری. روش یادداشت برداری برای کارهایی که باید انجام شود مفید است، بهتر

است در فواصل ساعات روز به آنها مراجعه کنید.

۳- روش جزء به جزء این شیوه بهترین راه غلبه بر اهمال کاری است، بخصوص وقتی کارهای زیادی از قبل روی هم انباشته شده باشد. در این روش اول باید اولویتها را مشخص کنید. اگر کارتان زیاد است هر روز جزئی از آن را انجام دهید و بر انجام کامل آن اصرار نورزید. برای خود فهرستی از کارهای ضروری تهیه کنید تا همواره کارهای مهم خود را در نظر داشته باشید.

۴- بازی با احتمالات. کسانی که کارهای خود را به تعویق می‌اندازند معمولاً منتظر فرارسیدن زمانی هستند که به اصطلاح حال کار کردن پیدا کنند. وقتی کاری را با تأخیر شروع می‌کنید در حقیقت شانس بهتر ارائه کردن آن را از دست می‌دهید، هر چه شروع به کار به تأخیر افتد احتمال بدتر انجام دادن آن بیشتر می‌شود.

۵- هم پیمانی. با خود عهد کنید که در انجام کارهایتان کوشا باشید. برای انجام آنها با دوستی که احببانه‌ترین هدف را دارد قرار بگذارید و با هم آن را دنبال کنید.

۶- تغییر محیط. محیط را به نحوی که دوست دارید برای کار تغییر دهید و عواملی را که

موجب حواس پرتی شما می‌شوند دور کنید.

۷- پاداش. می‌توانید اموری را که برایتان لذت بخش هستند - مثل تماشای یک برنامه تلویزیون - به عنوان پاداش برای انجام به موقع کارهایتان در نظر بگیرید.

۸- تنبیه. تنبیهی که در برابر هر کوتاهی، برای خودمان مقرر می‌داریم، هشدار می‌دهد که ما را از تکرار و ادامه آن برحذر می‌دارد. نوع تنبیه به میل و سلیقه ما بستگی دارد. می‌توانیم کاری را که از آن بدمان می‌آید به عنوان تنبیه در نظر بگیریم و یا خود را از انجام یک برنامه لذت بخش - مثل دیدار دوستان - محروم کنیم.

### چند نکته جهت دستیابی

#### به آرامش

#### دویدن

دویدن یکی از پادزهرهای مفید در برابر تنش است. نیازی به تمرین ندارد، و تأثیر آن در دوپست متر اول پدیدار می‌شود.



#### ماساژ شقیقه‌ها

بهنگام استرس، ماساژ شقیقه‌ها یکی از مؤثرترین راههای ایجاد آرامش است. شقیقه‌ها را بهنگام بازدم به

نرمی ماساژ دهید، و به هنگام دم ماساژ را متوقف کنید.

### منظری دور را به تماشا

#### نشستن

به تماشا نشستن منظره‌ای دور، بویژه منظره‌ای طبیعی آرام بخش است. زمانی که



چشم آرام یابد، تن شما نیز آرام می‌شود.

#### کفش راحت

همه متخصصان تن آرامی می‌گویند: تن آرامی شما از پا آغاز می‌شود. کفش شما باید چندان راحت باشد که احساس کنید پابرهنه‌اید.

