



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 = ۰/۵۰
مشروط می‌شوم	احتمال = ۰/۰۱
عاقبت اخراج خواهم شد	احتمال = ۰/۰۰۱

اگر میزان احتمالات واقعی به دست آمده را در هم ضرب کنیم، $(۰/۰۰۱ \times ۰/۰۱ \times ۰/۵۰)$ نتیجه $۰/۰۰۰۰۰۵$ می‌شود. باتوجه به این برآورد، احتمال اخراج شدن شما بستگی به این دارد که احتمالات درست از آب دربیاید که احتمالی بسیار ضعیف است. با این حال، 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 بیفتند (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 یک تخته 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 یک تخته 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 در به‌در و بی‌خانمان می‌شوم.» به نظر می‌رسد زنجیره اتفاقات منفی

از خطای لغزشی (لغزش اندیشی) دست بردارید

وقتی کنترل شرایط فعلی از دستمان 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 در واقع 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 در واقع، 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 نگران‌شان هستند، 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 همه چیز 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 پیش‌پافتاده 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 نزنند، برای امتحان آمادگی لازم را ندارید، کارهایتان خوب پیش نمی‌رود یا علی‌رغم اطمینان خاطر پزشک، همچنان نگران سلامتی‌تان هستید، اغلب آن‌ها با کمال 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 جویده‌جویده 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، فوز 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 تا به حال شده است که با نشستن پای کتاب و نگاه کردن به چند کلمه به خواب رفته باشید؟ می‌دانید که باید مطالعه کنید، اما «حسش را ندارید» در دوران دانشجویی چنین روزهایی زیاد تکرار می‌شوند، امیدواریم موارد زیر به شما در ایجاد انگیزه برای مطالعه کمک کند.

فضای مطالعه‌تان را آماده کنید

۱. **محلی ساکت، جایی که امکان حواس‌پرتی وجود ندارد پیدا کنید.** چنین جایی می‌تواند 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 موردنیاز مطالعه را فراهم کنید.** سعی کنید خودکار، مداد، ماژیک‌های لایت و کاغذ یادداشت به همراه داشته باشید. مسلماً نمی‌خواهید مطالعه را برای خرید یا جمع‌آوری این وسایل به تعویق بیندازید.
۳. **کمی آب و خوراکی سالم کنار دست خود داشته باشید.** افراد معمولاً وقتی آب کافی دریافت می‌کنند بهره‌وری بیشتری دارند و نوشیدن مرتب و کم‌کم آب از تشنگی نیز جلوگیری می‌کند. خوردنی‌های نظیر بادام‌زمینی و میوه، ویتامین و انرژی شما را تأمین می‌کنند.
۴. **از فست فود و شیرینی‌ها پرهیز کنید.** این شامل پیتزا، همبرگر، دونات، نان خامه‌ای و انواع کیک‌ها می‌شود. پس از مصرف این غذاها قند خون شما به شدت بالا می‌رود که به دنبال آن خواب‌آلودگی به سراغ شما می‌آید.

عوامل حواس‌پرتی را از بین ببرید

۱. **گوشی خود را روی حالت سکوت بگذارید.** پاسخ‌گویی به تماس‌های تلفنی در حین مطالعه موجب حواس‌پرتی شما می‌شود. اگر حس می‌کنید 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 می‌شود بی‌علاقه 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 مهارت‌های ارتباطی مثبت

مهارت‌های ارتباطی در موقعیت‌های مختلف (حرفه‌ای و شخصی)، خصوصاً در نخستین برخورد، تصور و نگرش ثابت دیگران درباره شما را شکل می‌دهد. اگر در ابتدا، در گفتگو با دیگران گرم و صمیمی برخورد کنید، افراد شما را فردی مثبت ارزیابی می‌کنند و به خاطر خواهند سپرد. اگر در گفتگو یا مکالمه نخست، خسته به نظر برسید، بعید است که بخواهند دوباره با شما هم‌صحبت شوند.

چگونه با افراد منفی ارتباط مثبت برقرار کنید

ارتباط پایدار برای رسیدن به اهداف ضروری است. اگر فردی که با او سخن می‌گویید، بکوشد در پیام مثبت شما تغییری منفی ایجاد کند، مشکلاتی بروز خواهد کرد. افراد منفی اغلب نیمه‌خالی لیوان را می‌بینند؛ دیدن نیمه‌پر لیوان برای آن‌ها مشکل است. همیشه به نظر می‌رسد 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 منفی‌بافی می‌شود و به شما اجازه می‌دهد که مثبت بمانید.

گام اول

فرد منفی را همان‌گونه که هست بپذیرید. نمی‌توانید رفتار کسی را تغییر دهید. تلاش برای کنترل یا دست‌کاری 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 چشم‌انداز مثبت خود برای پیشگیری از منفی شدن استفاده کنید. با همدلی گوش دهید و آنچه به شما گفته می‌شود با چرخش مثبت دوباره تعریف کنید. برای مثال، فرد منفی ممکن است بگوید «ما فقط کار می‌کنیم. ما هیچ‌وقت استراحت نمی‌کنیم.» پاسخ شما ممکن است این باشد، «درسته که خیلی کار می‌کنیم؛ اما در عوض وقتی این پروژه تمام شد، احساس خوبی خواهیم داشت و می‌توانیم به‌موقع به خانه بازگردیم.» بدین ترتیب افکار و احساسات او را می‌پذیرید (در اینجا پذیرش به معنای تأیید نیست)، درحالی‌که رفتار مثبت خود را کاملاً نمایان می‌کنید.

گام سوم

افراد منفی‌باف ممکن است دچار عزت‌نفس 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 می‌شود، استفاده کنید.** افراد منفی حالت تدافعی دارند. برای مثال اگر به آن‌ها بگویید: «شما دیروز در سخنرانی خود مخاطبان را جذب کرده بودید آن‌ها شمارا تحسین می‌کردند.» احتمالاً با حالت منفی پاسخ می‌دهند. در این صورت، تعریف و تمجید را با لبخند تکرار کنید. در طول زمان، احتمالاً صحبت‌های شما برای هر دو طرف نتایج مثبتی در بر خواهد داشت.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سر دبیر حمید پیروی

نویسندگان فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور،

احمد عابدیان

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک حمیدرضا منتظری

تیراژ 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 میخوام ایمیل مو چک کنم!» یا «بذار ببینم این خبره چیه!» بسیار آسان است و با یک چشم به هم زدن ساعت‌ها وقت تلف کرده‌اید.
 - * اگر از کامپیوتر به‌عنوان ابزار جست‌وجو استفاده می‌کنید، بهتر است به‌محض 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 به‌وسیله 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. به‌عنوان 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 به‌دست خواهید آورد فکر کنید.** برای حفظ انگیزه، به چیزهای خوبی که با ادامه یافتن روند مطالعه به‌دست 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 هرروز 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 یک‌فصل 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. **دست‌به‌کار 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 یک‌فصل 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.