

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

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

شهریور ۱۳۹۶

سال هفدهم

شماره ۱۸۴

ویژه نامه ورودی جدید



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

حرف اول

از نو آغاز کن

شما آغازگر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب های آن به بالندگی بیش تر رسیده و عقل و دل می پرورانید. به خاطر بسپارید که دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته ایم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد.

ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارتهایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسائل خاص خودتان، افزایش دهد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیربومی و ساکن خوابگاه، مسائلی چون زندگی با هم اتاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد و در این میان مسائل ارتباطی، تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسائل مشترک دانشجویان تازه وارد است.

چنانچه در خصوص مباحث مطرح شده علاقمند به مطالعه بیش تر هستید، به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مراجعه نموده و از این منابع بیشتر بهره مند گردید.

**سنگ لوحی باش، عاری از هر تعصبی
آنگاه شاید دریابی حقیقت چیست!**

دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سرگذاستن سال ها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده اید و به اکتشافی نو رسیده اید، این پیروزی بر شما مبارک باد! آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه ها.

چه بسیار دوستی ها که بنا خواهید کرد، چه بسیار درس ها که خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آن هایی که از پیش خود را آماده کرده اند و تنها در انتظار خوشی های غیرواقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می پیمایند، دل پذیرتر و پرمعنا تر و برای آن هایی که نگاهی غیرواقع گرایانه به زندگی دارند و مقصدشان نامعلوم است، سفری پر مشغله خواهد بود. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف درازمدت تحصیلی، نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شماست.



چالش‌ها و انتظارات

با سال اول دانشگاه بیشتر آشنا شویم

تغییراتی که در سال اول دانشگاه انتظار می‌رود

● افزایش آزادی فردی

بسیاری از دانشجویان از آزادی برای تصمیم‌گیری در زندگی دانشجویی استقبال می‌کنند. بعضی دیگر ممکن است این سطح از آزادی را به طور عجیبی ناآشنا و سخت ببینند. سال‌اولی‌هایی که در خوابگاه ساکن می‌شوند، اگرچه ارتباط خود را با خانواده از طریق تلفن و کامپیوتر حفظ می‌کنند، اما مجبورند بسیاری از تصمیم‌ها را مستقلاً بگیرند.

● مدیریت زمان

سال‌اولی‌ها با محدودیت زمان و مسئولیت‌های متعدد روبرو هستند. کارهای روزانه معمولاً کمتر پیش‌بینی پذیرند. بعضی سال‌اولی‌ها احساس می‌کنند تقریباً هیچ زمانی برای خود ندارند، زیرا برای انجام دادن وظایف گوناگون خود باید وقت زیادی صرف کنند. درس‌ها ممکن است سخت به نظر برسند و ساعات‌های بیش‌تری برای مطالعه نیاز داشته باشند. بعضی دیگر از دانشجویان تکالیف درسی دانشگاهی را به موقع انجام می‌دهند، اما در عوض نمی‌دانند وقت آزاد خود را چگونه صرف کنند تا احساس لذت و آرامش کنند.

دانشجویان سال اول معمولاً مدت‌ها پیش از دانشجو شدن، انتظاراتی از زندگی دانشجویی دارند. بسیاری از دانش‌آموزان، مشتاقانه منتظر ورود به دانشگاه‌اند تا آزادی و ماجراجویی بیش‌تری تجربه کنند. بعضی دیگر ممکن است در ابتدا خیلی مشتاق دانشگاه باشند، اما پس از مدتی درمی‌یابند که تجربه واقعی آن‌ها از دانشگاه، بسیار متفاوت با انتظارات قبلی‌شان است. آن‌ها در محیط جدید خود احساس خوشحالی، راحتی و امنیت نمی‌کنند. به علاوه ترک خانه برای گروهی از دانشجویان دشوار است و به همین جهت از رفتن به دانشگاه وحشت دارند. تقریباً همه دانش‌جویان، با هر انتظاری که وارد دانشگاه شده باشند، در ابتدای ورود به دانشگاه، با تجارب چالش برانگیز، جذاب و در عین حال جدیدی که هرگز انتظارش را نداشته‌اند، مواجه می‌شوند.

حتی تغییرات مثبت هم در زندگی، ایجاد استرس می‌کنند، مخصوصاً تغییری که مستلزم ترک خانه باشد، طاقت فرساست و ممکن است به هیجانات گوناگون از جمله غم، تنهایی و نگرانی منجر شود. داشتن چنین احساساتی معمول است و بخشی از گذار رشد طبیعی از مدرسه به دانشگاه است..



● افزایش مسئولیت

افزایش آزادی به افزایش مسئولیت‌های فردی در زندگی روزانه می‌انجامد. سال‌اولی‌ها باید تصمیم بگیرند چه وقت و چگونه می‌خواهند درس بخوانند، چگونه با افراد جدید ارتباط برقرار کنند، چگونه در فعالیت‌ها مشارکت کنند، چگونه حساب دخل و خرج خود را نگه دارند، چگونه تکالیف‌شان را انجام دهند و برای خوردن و خوابیدن‌شان هم، زمان پیدا کنند.

آن‌ها باید یاد بگیرند میان حضور در کلاس‌ها، مشارکت در فعالیت‌ها، انجام دادن به موقع تکالیف، مراقبت اولیه از خود و همچنین تفریح و استراحت، تعادل برقرار کنند. دانشجویان معمولاً برای اولین بار باید برای مسئولیت‌هایی که برعهده دارند ابتکار عمل به خرج دهند (برای مثال برای برنامه‌ریزی کلاس‌ها، خریدهای شخصی، تنظیم وقت برای مراقبت‌های پزشکی، مشورت با استادان یا کارکنان دانشگاه).

● تغییر نحوه ارتباط با خانواده و دوستان قبلی

همچنان که دانشجویان آزادی و مسئولیت‌پذیری بیش‌تری را در دانشگاه تجربه می‌کنند، ارتباطشان با خانواده و آشنایان قبلی، تغییر می‌کند.

بسیاری از دانش آموزان وقتی به دانشگاه می‌روند دوستان قبلی خود را ترک می‌کنند و درباره شروع دوستی‌های جدید تردید دارند. همچنین ممکن است ارتباط سال‌اولی‌ها با دوستان دوران مدرسه‌شان تغییر کند. بعضی افراد هم ممکن است احساس نزدیکی بیش‌تری به دوستان قبلی‌شان کنند و ارتباطشان را ادامه دهند. بعضی دیگر نیز احساس می‌کنند مسئله مشترکی با دوستان قبلی خود ندارند.

اگر در دانشگاه خوشحال نیستیم چه کنیم؟

همه می‌گویند: «روزهای دانشگاه بهترین روزهای زندگی شماست». اگر احساس غم و ناراحتی کنید، این سخنان برایتان گیج‌کننده و عجیب خواهد بود. باید بدانید که احساس غم و ترس در هفته‌های اول دانشگاه کاملاً طبیعی است. شما در محیطی جدید با الزاماتی جدید قرار گرفته اید و همه چیز با قبل متفاوت است. شاید احساس کنید همه از شما انتظار دارند یکباره رشد کنید و بزرگ شوید و این ممکن است برای شما ناراحت‌کننده و طاقت فرسا باشد.

اگر دانشجوی غیربومی هستید، ممکن است احساس کنید از کسانی که همیشه کنارتان بودند و حمایت‌تان می‌کردند دور شده‌اید. شاید هم خیلی احساس دلتنگی نکنید، اما تعامل با افراد جدید برایتان دشوار باشد و احساس ناامیدی یا ناکامی کنید. اگر احساس اضطراب و ناراحتی می‌کنید، ممکن است تصور کنید دیگران خوشحال و امیدوارند، اما مطمئن باشید بیش‌تر سال‌اولی‌های دیگر هم احساس ترس و ناراحتی دارند، حتی اگر ظاهراً نشان ندهند یا تصدیق نکنند.

● محیط و ارتباطات متنوع در دانشگاه

سال‌اولی‌ها باید با محیط سازگار شوند و با افراد ناآشنا ارتباط برقرار کنند. دانشجویان دیگر معمولاً تفاوت‌های بسیاری با خانواده، دوستان و آشنایان قبلی دارند. سال‌اولی‌هایی که دور از خانه زندگی می‌کنند، باید یاد بگیرند که چگونه با هم‌اتاقی‌های جدیدشان ارتباط برقرار کنند و تعارضاتشان را حل و فصل کنند. معمولاً این چنین انتظار می‌رود که هم‌اتاقی‌ها دوستان نزدیکی برای هم شوند و وقتی چنین ارتباطی بین آن‌ها برقرار نشود، ناامیدکننده است. سال‌اولی‌ها همچنین با انتظارات جدیدی از جانب بزرگسالان در دانشگاه مواجه می‌شوند. برای مثال معمولاً اگر شما کلاسی را از دست بدهید، استادان شما را احضار نمی‌کنند، اما احتمالاً به میزان توجهی که سر کلاس از خود نشان می‌دهید، نمره اختصاص می‌دهند. به علاوه در دانشگاه معمولاً تعامل کم‌تری بین والدین و مسئولان دانشگاه وجود دارد و دانشجویان باید مشکلاتشان را خودشان رفع و رجوع کنند و خودشان مستقیماً با استادان و مسئولان، ارتباط برقرار کنند.

اگر درگیر مرحله گذار به دانشگاه‌اید، انجام دادن کارهایی در سازگار شدن با این شرایط به شما کمک می‌کند:

برای مراقبت از خود تلاش بیشتری کنید. با در نظر گرفتن زمان‌هایی برای استراحت، تغذیه متعادل، ورزش کردن و اجتناب از سوء مصرف دارو و مواد سعی کنید برنامه‌ریزی متناسبی داشته باشید که زمان و مکان بهینه برای مطالعه درسی‌تان هم در آن گنجانده شده باشد.

در دانشگاه‌تان به دنبال منابعی بگردید که در حل مشکلات‌تان به شما کمک کنند و از شما حمایت کنند، چه درخصوص مشکلات دانشگاهی و چه درخصوص مشکلات شخصی. این منابع شامل مشاور، استادان، مرکز مشاوره، کارکنان خوابگاه، رئیس دانشکده و مراکز تخصصی است. هر کدام از این مراکز ممکن است شما را با سایر مراکز مفید در دانشگاه هم مرتبط کنند.

متخصصان روان‌شناسی که در مرکز مشاوره مستقرند، با عرضه کمک‌های محرمانه مراقبتی، به بسیاری از سال‌اولی‌ها کمک می‌کنند تا با دانشگاه سازگار شوند. اگر در خواب و خوراک‌تان دچار مشکل شده‌اید، احساس تنهایی، غم، اضطراب یا وحشت می‌کنید، به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه کنید تا برای دریافت خدمات روان‌شناختی وقت بگیرید.

با سایر افرادی که در کلاس‌تان هستند ارتباط برقرار کنید. احتمالاً درمی‌یابید که شما تنها کسی نیستید که غمگین و ناراحت است. مشاور مستقر در مراکز مشاوره دانشجویی، منبع خوبی است که می‌توانید با او صحبت کرده و از او در انطباق با محیط و شرایط جدید کمک بگیرید.

به انجمن‌هایی که برایتان جذابیت دارند، بپیوندید. این فعالیت‌ها ممکن است کاملاً با شما منطبق نباشند، اما به شما کمک می‌کنند با سایر افرادی که علایق مشابه با شما دارند، ملاقات و تعامل کنید و دوستان بیشتری بیابید.

اگر شرایط آن‌گونه که انتظار داشتید پیش نمی‌رود، انتظارتان را با واقعیت تطبیق دهید. ممکن است هم‌کلاسی یا هم‌اتاقی شما بهترین دوست شما نشود. ممکن است لازم باشد برای حل تعارضات‌تان در مورد تفاوت‌هایتان با هم گفتگو کنید. به خودتان زمان دهید تا سازگار شوید. یادتان باشد که شکل گرفتن ارتباطات زمان می‌برد، دوستی‌های قبلی شما هم در طول زمان شکل گرفته‌اند و محیط اطراف‌تان به تدریج برای‌تان آشناتر و شناخته‌تر خواهد شد.

اشتباهات رایج

تکرار اشتباهات دیگران، بزرگترین اشتباه است

● عدم مطالعه کافی

در دانشگاه برخلاف دبیرستان، منابع زیادی برای مطالعه بیشتر به شما توصیه می‌شود و برای هر کلاس، ساعت‌ها مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است، در حالی که برخی دانشجویان این موضوع را جدی نمی‌گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پیگیری داشته باشید و منابع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت‌ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع‌تر و متعددتر است. انجام پروژه‌های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و ... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنانی و ... نمونه دیگری از فعالیت‌های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می‌رود آنها را انجام دهد.

برخی اشتباهات در شروع دانشگاه قابل حل و قابل گذشت است، اما برخی، مشکلات جدی به همراه دارد، بنابراین بهتر است از آن جداً خودداری شود. در اینجا برخی اشتباهات رایج و راه‌های اجتناب از آن توصیه شده است:

● غیبت از کلاس‌ها

آزادی بیش از حد! در دانشگاه هیچ کس شما را مجبور نمی‌کند سر کلاس حاضر باشید یا درس بخوانید. پس بهتر است مسئولیت خود را بر عهده بگیرید و حتماً سر کلاس‌ها حاضر شوید چرا که در پایان ترم خودتان باید پاسخگو باشید.

● عادات بد غذایی

عادت کردن به خوردن غذاهای پر کالری و ناسالم به چاق شدن بسیاری دانشجویان در سال‌های اول دانشگاه منجر می‌شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ‌های پرچرب، سیب‌زمینی سرخ کرده و پیتزا، به طور دائمی، سلامت شما را به خطر می‌اندازد. خوردن چنین غذاهایی را به روزها یا ساعات خاص محدود کنید و ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

● عدم تمایل برای کمک خواستن از دیگران

اگر چه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در مواقع لزوم بخشی از مستقل بودن است. اگر مشکلی در کلاس دارید، با استاد مربوط در ساعات مقرر ملاقات کنید. اگر مشکل سازگاری دارید از کارشناسان مراکز مشاوره کمک بخواهید، منابع حمایتی در دسترس را بشناسید و از آن استفاده کنید.

● عدم برنامه ریزی مالی

دانشجویان در سال‌های آغازین دانشگاه، یکباره احساس استقلال می‌کنند و این احساس، اگر با مهارت‌های خاص در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آنها فراهم می‌کند. پس همواره متناسب با وضع مالی خود برنامه‌ریزی کنید و بیش از آن هزینه نکنید. حتی اگر کسانی را دارید که از آنها قرض بگیرید این کار را نکنید، چرا که در نهایت مجبور به پرداخت آن هستید و ممکن است تحت فشار قرار بگیرید. هزینه‌های غیر ضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

● درگیر شدن با مسائل عاطفی و شخصی دیگران

زندگی دانشگاهی مسائل خاص خود را برای هر فرد به همراه دارد. شما نباید خود را درگیر مسائل دیگران کنید و بخواهید بدانید چه کسانی با هم بحث کرده‌اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل.

● فشار گروه

دانشجویان کاری را انجام می‌دهند که بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه‌ها خود را مجبور به آن می‌بینند. دانشگاه این فرصت را به شما می‌دهد که تجربه‌های بسیار خوبی ببندوزید و دوستان خوب زیادی داشته باشید؛ پس جستجو کنید، بر اساس فشار اطرافیان و نیازهای دیگران حرکت نکنید، خودتان باشید و بر اساس نیازهای خودتان عمل کنید.

● متعصب بودن

در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ‌ها و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می‌شوید و با انسان‌هایی که هرگز ندیده‌اید مجبور به گفتگو و مبادله هستید. اگر چه این موضوع مشکل است اما به همین دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگ یادگیری است. پس برای گوش کردن و یادگیری آماده باشید و از تعصب و پیشداوری دست بردارید.

✓ خواب کافی و به موقع داشته باشید

مطالعه، الزامات اجتماعی و حجم سنگین مسئولیت‌ها، باعث می‌شود دانشجویان تا دیروقت بیدار بمانند، در حالی که کلاس‌های آنها صبح زود آغاز می‌شود. این امر به خستگی دائمی، افت تحصیلی و گاه غیبت از کلاس می‌انجامد. بدن و ذهن ما برای عملکرد مفید حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد. ساعت بیولوژیک بدن خود را تنظیم نمایید، به این صورت که سعی کنید در ساعت مشخصی از شب بخوابید و از بیدار ماندن طولانی طی شب و خوابیدن جبرانی در روز پرهیز کنید.

✓ همواره استرس خود را مدیریت کنید

بین فعالیت‌های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی را که بر می‌دارید بر اساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. وقتی به مشکلی برخوردید بر روی حمایت دوستان، خانواده و مشاوران حساب کنید. مدیریت استرس را بیاموزید و اجازه ندهید استرس بر شما غلبه کند.

✓ به معنویت بپردازید

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت بی‌نهایت ماوراء طبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و راز و نیاز با خداوند آرامش می‌یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می‌شود، چرا که با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می‌بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می‌کند، هنوز او را در کنار خود دارد.



جوانان در دوران دانشجویی بال‌های خود را می‌کشایند و به پرواز در می‌آیند، ذهن خود را رشد می‌دهند و ماندگارترین عادت‌های زندگی خود را شکل می‌دهند. در کنار عادت‌های پسندیده، متأسفانه برخی افراد، عادت‌های بدی را در خود پرورش می‌دهند که حتی سال‌ها پس از این دوران باقی می‌ماند. برای آنکه زندگی سالم در دوران دانشجویی و پس از آن داشته باشید به این نکات توجه کنید:

✓ مراقب تغذیه خود باشید

در حد متعادل غذا بخورید، دانشجویان معمولاً به خوردن غذاهای پرکالری، با ارزش غذایی پایین و نوشیدنی‌های غیر مفید میل دارند. از خوردن غذاهای پر کالری و نوشابه و نیز تنقلات غیر مفید، که صرفاً سبب اضافه وزن شما می‌شود، پرهیز کنید. مصرف بیشتر آب، لبنیات، میوه و سبزیجات را به عادت‌های غذایی خود اضافه کنید.

✓ از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید

برخی دانشجویان بنا به توصیه دوستانشان در مواقع بحرانی و پرتنش زندگی دانشجویی، مصرف برخی داروها را آغاز می‌کنند که این امر به عادت‌های مضر و خطرناکی برای آنها منجر می‌شود. از مصرف داروها به هر دلیل جدا پرهیز کنید مگر با تجویز پزشک.

✓ به طور مرتب ورزش کنید

فعالیت‌های بدنی، ذهن و جسم را قوی می‌سازد. دانشجویانی که مرتب ورزش می‌کنند از بدن و ذهنی سالم بهره‌مندند و می‌توانند استرس‌های زندگی را به شکل مثبتی مدیریت نمایند. از امکانات ورزشی دانشگاه خود استفاده کنید و عادت به ورزش کردن را در طول زندگی حفظ کنید.

مهارت مدیریت زمان

ارزش زمان را دریابیم

۹

- خسته شدم از این که مرتب برنامه ریزی می‌کنم و هیچ وقت طبق آن عمل نمی‌کنم.
- همیشه کارهای غیرمنتظره و ناگهانی، برنامه‌هایم را خراب می‌کند.
- من اراده‌ای ندارم که براساس آن برنامه‌ام را دنبال کنم.
- آن قدر کار و برنامه درسی دارم که می‌ترسم به سراغ‌شان بروم.
- غیرممکن است که در خوابگاه بتوانی برنامه‌ای بریزی و انجامش بدهی.

پیش از آن که گرفتار این مشکلات شوید، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

۱- تعیین اهداف برای نیم‌سال تحصیلی

هدف خود را در نیم‌سال تحصیلی حاضر، مشخص کنید. مایل‌اید در انتهای نیم‌سال تحصیلی به کجا برسید؟ نمره‌های الف، مشروط نشوید، شاگرد اول کلاس شوید، در کنار فعالیت درسی بتوانید گواهینامه رانندگی بگیرید، پیشرفت در کلاس زبان و حتماً باید برای هر نیم‌سال، هدف خود را مشخص کنید. به یاد داشته باشید که هدف هر کسی، متفاوت با هدف‌های دیگری است.

منظور از مهارت مدیریت زمان، مجموعه‌ای از مهارت‌ها، ابزار و تکنیک‌هایی است که برای زمان‌بندی بهینه اجرای یک پروژه، وظایف یا اهداف به کار می‌آیند. در مدیریت زمان، فعالیت‌های متنوعی مورد استفاده قرار می‌گیرند از جمله: اولویت‌بندی، طراحی و تقسیم بندی کردن، همچنین هدف گذاری، تعیین زمان‌های استفاده شده، پایش، سازمان بندی و زمان بندی کردن و

در زندگی دانشجویی، وقت و زمان، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و با توجه به تنوع فعالیت‌های دوران دانشجویی، ضروری است دانشجویان با مهارت مدیریت زمان، آشنا شوند. بدون مهارت مدیریت زمان مناسب، احتمال موفقیت دانشجو در دانشگاه به شدت کاهش می‌یابد و برعکس، آشنایی و تسلط دانشجو بر این مهارت، موفقیت وی را در فعالیت‌های مختلف، چند برابر افزایش می‌دهد.

بسیاری از دانشجویان، مشکلات سنگینی در استفاده بهینه از زمان و اوقات خود دارند. جمله‌های زیر به صورتی شایع و وسیع از دانشجویان شنیده می‌شود:

- من هیچ وقت، زمان کافی برای کارهایم ندارم.
- تا زمانی که موقع امتحان نرسد، نمی‌توانم درس بخوانم.
- همیشه بیش‌تر از آن چه که فکر می‌کنم، کارهایم طول می‌کشد.



سپس، در فهرست کارهای خود، هر یک از اجزای ریز هر فعالیت را وارد کرده و هر بار که یکی از آن‌ها را انجام می‌دهید، روی آن خط بکشید. کارها را تا جایی ریز کنید که در نهایت به فعالیت‌هایی برسید که با یک یا دو ساعت صرف زمان، انجام می‌شوند.

نکته بسیار مهم آن است که فهرست فعالیت‌ها را نزد خود نگه دارید تا زمانی که کاملاً فعالیت‌ها به اتمام برسند. گاه‌به‌گاه برنامه خود را بررسی کنید. آیا به خوبی پیش می‌روید؟ اگر این طور نیست، چرا؟ و چه تغییری باید در برنامه خود صورت دهید؟

۳- اولویت بندی کردن

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مدیریت زمان، اولویت‌بندی است. مثلاً بسیار مهم‌تر است که دانشجویی تلاش کند تا نمره ج در یک درس اختصاصی را به ب تبدیل کند تا این که نمره درس دیگری را از ب به الف برساند. به همین دلیل، بسیار مهم است که فعالیت‌ها و دروس خود را اولویت‌بندی کنید. برای اولویت‌بندی کردن از تکنیک‌های مختلفی استفاده می‌کنند که یکی از آن‌ها تکنیک A-B-C است. کارها را به شرح زیر اولویت بندی کنید:

- A** فهرست کارهایی که مهم و فوری است.
- B** فهرست کارهایی که مهم است ولی فوری نیست.
- C** فهرست کارهایی که نه مهم و نه فوری هستند.

مسئله کارهای فهرست A اولویت بیش‌تری دارند و باید به آن‌ها توجه ویژه‌ای داشت. بنابراین، آن‌ها را در فهرست کارهایی که باید انجام شود، بگنجانید.



ممکن است یکی از دانشجویان، هدفش شاگرد اول شدن باشد و دیگری، در کنار فعالیت درسی، مایل باشد که بیش‌تر بداند و بفهمد و مطالعه آزاد بیش‌تری داشته باشد یا به صورت مستمع آزاد در کلاس‌های رشته‌های دیگر نیز، شرکت کند. آن‌چه بسیار مهم است، این است که بدانید در پی چه چیزی هستید و آن چه در پی‌اش هستید مربوط به خودتان باشد، نه رقابت و چشم هم چشمی!

با این حال به یاد داشته باشید که هدف‌گذاری، دارای اصول و قوانینی است. زمانی می‌توانید بگویید هدف‌گذاری کرده‌اید، که آن هدف، دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- ✓ واقع بینانه باشد
- ✓ قابل سنجش باشد
- ✓ اختصاصی باشد
- ✓ قابل دست یابی باشد

مثلاً موفق بودن در درس‌ها، هدف خوبی نیست، زیرا قابل سنجش نیست. ملاک موفقیت چندان مشخص و اختصاصی نیست، ولی این هدف که معدل کل ترم بالای ۱۷ باشد، قابل سنجش و مشخص است.

۲- تهیه فهرست کارها

این فهرست حاوی کارهایی است که شما باید انجام دهید و هر آن‌چه که شما باید انجام دهید را شامل می‌شود. فعالیت‌های مهم‌تر در بالای فهرست و فعالیت‌هایی که کم‌تر اهمیت دارد، در پایین فهرست نوشته می‌شوند.

هر یک از برنامه های درسی خود را به اجزای کوچک و کوچک‌تر تقسیم کنید، مثلاً اگر می‌خواهید مقاله‌ای برای درس تاریخ اسلام تهیه کنید، بهتر است تهیه مقاله را به اجزای ریزتری مانند: انتخاب موضوع، مشخص کردن سرفصل‌ها، تهیه پیش نویس، و اصلاح آن، تقسیم کنید.

اشکال تقویم های دیواری این است که:

✗ زمانی که بیرون هستید، در دسترس شما نیست

✗ دیگران برنامه شما را می بینند

در هر حال، شما دسترسی به امکانات مختلفی برای تنظیم و ثبت برنامه های خود دارید.

✔ دست به کار شوید

اجتناب باعث اجتناب می شود. به همین دلیل، برای شکستن اجتناب، دست به کار شوید. حتی اگر قسمت کوچک و کم اهمیتی را هم انجام بدهید، باز هم جلو هستید. مهم تر از همه آن که، اجتناب خود را شکسته اید که کار بسیار بزرگی است.

✔ از قطعه های زمانی استفاده کنید

منظور از قطعه های زمانی، واحدهای کوچک زمانی است. استفاده از این زمان ها باعث می شود که قدم های کوچک ولی موثری بردارید. مثلاً اگر یک ربع وقت دارید، از همین یک ربع هم استفاده کنید، چند صفحه دیگر از کتاب را بخوانید یا یک موضوع را انجام دهید. چنین کاری باعث می شود که احساس خوبی از خود داشته باشید و به همین دلیل کار بعدی را کمی راحت تر شروع کنید و در نهایت، باعث کاهش اجتناب شما خواهد شد.

✔ کمک بگیرید

در صورتی که نتوانستید به درستی از زمان خود استفاده کنید، شدیداً اجتناب کرد، طفره می روید یا اسیر کمال گرایی شده اید و ... از دیگران کمک بگیرید. علاوه بر دوستان، اساتید، خانواده و ... مشاوران مراکز مشاوره دانشجویی، از منابع مهم کمک هستند.

۴- کار در شب آخر و لحظه آخر را کنار بگذارید

عده زیادی از دانش آموزان آموخته اند که لحظه آخر و شب آخر درس بخوانند. این عادت منفی، تا به حال جواب داده است و به همین دلیل، ادامه یافته است. با این حال، در دانشگاه، چنین سبک درس خواندنی باعث مشکلات متعدد خواهد شد از جمله مشروطی. شما نیاز دارید که برنامه ریزی کنید تا بتوانید کارهای خود را ویرایش و تجدید نظر کنید.

۵- کارهای غیر ضروری را حذف کنید

تا آنجا که ممکن است کارهای غیر ضروری خود را حذف کنید تا با تمرکز بر کارهای ضروری و مهم، بتوانید آن ها را بهتر انجام دهید. به ویژه، این موضوع در شب های امتحان و فرجه مهم تر می شود.

✔ برای منظم کردن خود از تقویم یا برگه استفاده کنید

تقویم، سررسید، تقویم دیواری، رایانه، تلفن همراه، تقویم های دیجیتالی و یک برگه کاغذ از جمله وسایلی هستند که برای منظم کردن خود می توانید از آن ها استفاده کنید. تقویم دیواری وسیله خوبی برای این کار است، زیرا:

○ به راحتی در دسترس شماست

○ گم نمی شود

○ دائم در جلوی چشم شماست

○ برنامه یک ترم را به خوبی می توان در آن وارد کرد

○ کل فعالیت های خود را می توانید در آن ثبت کنید

حساسیت عاطفی

حساسیت‌های خود را بشناسیم

بنابراین حساسیت عاطفی، یک پاسخ عاطفی مخرب یا حالت روانی خاص در مواجهه با یک موضوع ناخوشایند یا خنثی ولی با تفسیر ناخوشایند است که معمولاً با واکنش‌های فیزیکی و روانی توأم است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد شایع‌ترین موضوعات حساسیت برانگیز عبارت‌اند از: طعنه زدن، فریاد زدن، با صدای بلند صحبت کردن، استفاده از کلمات غیرضروری یا رکیک در جمله، قسم خوردن‌های مکرر، انتقاد غیرمنصفانه، استفاده از کلماتی مثل هیچ وقت، هرگز، همیشه، همچنین مکان‌های شلوغ، صحبت کردن با صدای بلند در مکان‌های عمومی، صحبت کردن با تلفن همراه در مکان‌های عمومی یا مهمانی‌ها با صدای بلند، صحبت کردن به زبان کودکان، دروغ گفتن یا اغراق کردن، پاسخ دوپهلوی و غیر مستقیم، سوال کردن زیاد به ویژه در مورد مسائل خصوصی، دخالت در حریم خصوصی، رنگ‌های خاص، میان صحبت کسی پریدن، تکان دادن دست و پا، بدقولی کردن، دیر کردن، نحوه صحبت کردن و نشستن، پر سروصدا غذا خوردن، صدای بوق اتومبیل و مانند آن. البته ممکن است موضوعی که برای شما حساسیت برانگیز است در این فهرست نیامده باشد، چرا که این فهرست تنها به شایع‌ترین حساسیت‌ها پرداخته است. واکنش نشان دادن در مواجهه با یک رفتار اشتباه و ناشایست با حساسیت عاطفی متفاوت است، در واقع شدت واکنش هیجانی ما در مواجهه با موضوعات حساسیت برانگیز، بسیار شدیدتر از مواجهه با رفتار یا موضوع ناشایست است.

عطسه، سرفه، جوش، آسم و آبریزش بینی، همگی از واکنش‌های آلرژیک شایع‌اند که به سبب عناصر خاصی مثل گرد و غبار، گرده گیاهان، پَر و موی حیوانات خانگی و مانند آن ایجاد می‌شوند و با ظهور علائم ناراحت کننده بروز می‌یابند. در واقع، آلرژی یا حساسیت، واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی ماده‌ای را که معمولاً برای بدن بی‌ضرر است، به عنوان ماده‌ای زیان‌آور شناسایی می‌کند و به مقابله با آن می‌پردازد.

اما حساسیت عاطفی چیست؟

همان‌گونه که سیستم ایمنی در برابر برخی عناصر واکنش نشان می‌دهد، سیستم ایمنی روانی ما نیز در مواجهه با برخی موضوعات واکنش نشان می‌دهد و موجب بروز علائم دردناک روان‌شناختی می‌شود.

بنابراین همان‌طور که فردی به توت فرنگی حساسیت نشان می‌دهد، ممکن است به رفتار خاصی مثل فریاد کشیدن، حساسیت داشته باشد. اگرچه بیش‌تر افراد دوست ندارند کسی با صدای بلند و فریاد با آن‌ها صحبت کند، ولی در چنین وضعی واکنش افراد متناسب با میزان حساسیتی که به موضوع دارند متفاوت است. یک فرد ممکن است لبخند بزند، یکی سکوت کند، دیگری متقابلاً فریاد بکشد و فرد دیگری بسیار بیش‌تر از حد ممکن عصبانی شود و همانند یک حمله آسم، عصبانیت خود را بروز دهد.



⊕ اکنون چه احساسی دارید؟ با چه شدتی؟ آیا احساساتان مثلاً عصبانیت اولیه شما، کاهش پیدا کرده یا خیر؟

⊕ در صورتی که همچنان حساسیت‌های شما زیاد است، احساس ناراحتی می‌کنید و علائم جسمانی و روان‌شناختی در حال بروزند، این علائم را جدی بگیرید و انکارشان نکنید. به‌خصوص در ارتباطات نزدیک، چنانچه مکرراً تحت تأثیر موارد خاصی هستید، لازم است با طرف مقابل مطرح کنید، اگر چه نباید برای وی تعیین تکلیف کنید و از حساسیت خود بهانه‌ای بسازید تا دیگران را کنترل کنید.

گاهی این حساسیت‌ها ریشه در مسائل عمیق‌تری دارند که لازم است به کمک متخصص بررسی شود.

⊕ در صورتی که حساسیت مذکور از بین نرفت، حداقل نسبت به علائم بروز آن آگاه باشید و با پیش‌بینی پاسخی متناسب‌تر، موقعیت مذکور را با آرامش بیشتر مدیریت کنید.

حساسیت عاطفی باید به درستی درک شود تا نارضایتی به حق از نارضایتی بهانه‌جویانه تمیز داده شود و به موقع و موثر، حل مسئله گردد.

بنابراین همان‌گونه که با حذف برخی خوراکی‌ها، مراقب حساسیت جسمانی خود هستید، با حذف برخی افکار،

پیش‌بینی‌های پیشگیرانه و روش سالم حل مسئله، مراقب حساسیت‌های عاطفی خود نیز باشید.

واکنش‌های شایع هنگام حساسیت عاطفی عبارت‌اند از: تپش قلب، خشم/ تحریک‌پذیری، اضطراب، گنجی، ناراحتی، انزجار، غمگینی و دلسردی. وقتی موضوعات حساسیت برانگیز تکرار می‌شوند این واکنش‌ها شدت پیدا کرده و فرد را کم تحمل و آسیب‌پذیر می‌سازند، به عبارت دیگر سیستم ایمنی عاطفی ما ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود. همه ما باید از موضوعات حساسیت برانگیز خود آگاه باشیم، آن‌ها را بشناسیم و چنانچه به طور مکرر، موضوعات یا افراد خاصی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، هر چه زودتر اقدامی انجام دهیم؛ بدین منظور:

⊕ فهرستی از موضوعات حساسیت برانگیز خود تهیه کنید .

⊕ احساس خود را شناسایی کنید و شدت آن را از صفر تا ده، نمره‌گذاری کنید.

⊕ از خودتان بپرسید این رفتار یا این فرد یا این موضوع، چه فکری را در من بیدار می‌کند؟ چه معنایی برای من دارد؟ به طور مثال وقتی فردی پر سر و صدا غذا می‌خورد و من عصبانی می‌شوم، رفتار مذکور چه معنایی برای من دارد و چرا به این اندازه مرا به هم می‌ریزد؟

⊕ به پاسخ خود فکر کنید و ببینید آیا از ویروس‌هایی مثل مبالغه (اغراق کردن)، فاجعه سازی (از کاه کوه ساختن) برچسب زدن (خیلی دروغ می‌گه)، تعیین آستانه تحمل (من همین قدر تحمل دارم و نه بیشتر)، شخص سازی (منظورش من بودم)، باید‌ها (همه باید بدوند)، ذهن‌خوانی (مخصوصاً می‌خواست اعصاب منو خرد کنه)، استفاده کرده‌اید یا خیر؟

⊕ چنانچه از ویروس‌های فوق استفاده کرده‌اید، پس از حذف آن ویروس، چگونه می‌توانید به ماجرا نگاه کنید؟ الگوی رفتاری و فکری جدیدتان چیست؟

مراقب عادات‌های خود باشیم

عادات‌های خوب را در خود پرورش دهیم

از هر فرصتی برای ورزش کردن استفاده کنید

اگر زمان کافی در اختیار ندارید که هر روز در ساعت مشخصی به باشگاه بروید، می‌توانید ابتکار عمل به خرج دهید و فقط، شیوه رفتاری خود را در ساعات روز تغییر دهید. مثلاً اگر بین کلاسی‌هایتان زمان خالی دارید، پیاده‌روی کنید یا هر روز یا یک روز در میان، بنا به فاصله‌ای که از دانشگاه دارید، مسافتی را برای پیاده‌روی در نظر بگیرید. به جای آسانسور از پله استفاده کنید و فعالیت داشتن را بر سکون، اولویت دهید.

نکته مهم دیگر در موضوع ورزش این است که به فعالیت یا ورزشی بپردازید که به آن علاقه‌مندید، کاری را از روی اکراه انجام ندهید. همه افراد مثل هم نیستند و طبیعتاً به یک میزان از هر نوع فعالیتی لذت نمی‌برند. به سلیقه خود توجه کنید، ولی حتماً یک فعالیت پرتحرک در طول روز داشته باشید؛ ضمناً چنانچه همراهی یک دوست می‌تواند مشوق شما در انجام آن فعالیت باشد، حتماً با هم برنامه‌ریزی کنید، البته به شرط آن‌که خود آن فرد نیز علاقه‌مندی مشابه با شما را داشته باشد، بدین‌ترتیب هر دو می‌توانید مشوق یکدیگر باشید و این مسئله به ویژه هنگام شروع و ایجاد یک عادت جدید، بسیار موثر است. در این میان فیلم‌های آموزشی در زمینه یوگا، ایروبیک و هر ورزش دیگری، ایده مفیدی است. خلاصه آن‌که روش خود را برای انجام حتمی یک فعالیت پیدا کنید.

اگرچه هدف اصلی بیش‌تر دانشجویان در دوران تحصیل، ارتقا علمی و رسیدن به موفقیت‌های تحصیلی است، اما نباید رسیدن به این هدف مهم، ما را از سایر جنبه‌های یک زندگی سالم باز دارد و ناخواسته عاداتی را در ما شکل دهد که در صورت غفلت، شاید همه عمر درگیر آن باشیم.

مشغله‌های زیاد دوران دانشجویی گاهی باعث می‌شود موضوعات مهمی مثل ورزش مرتب، خوردن غذای سالم، خواب کافی، داشتن ارتباطات سالم و سازنده و تفریح، مورد غفلت قرار بگیرند.

این مسئله به‌ویژه برای دانشجویان غیربومی که دور از خانواده هستند، موضوع جدی‌تری است، چرا که به نوعی پرمشغله‌ترند و پرداختن به موضوعات فوق، در فشرده‌گی زمانی که دارند گاهی اولویت خود را از دست می‌دهد.

از آن‌جایی که بسیاری از عادات‌های مهم زندگی در همین دوران دانشجویی شکل می‌گیرد و با ما عجین می‌شود، لازم است رفتارها یا عادات‌های ناسالم خود را هرچه زودتر تشخیص داده و برای‌شان کاری انجام دهیم. خوب است در همین آغاز، پیش از آن‌که عادت غلطی شکل بگیرد، پیشگام باشید و عادات‌های سالم را در خود شکل دهید؛ پس لطفاً با نکات ذیل خود را در مسیر شکل‌دهی چند عادت خوب قرار دهید:



از میوه و سبزیجات در وعده‌های اصلی غذایی و نیز میان وعده‌های خود استفاده کنید

برای زندگی خود یک نظم و روال تعیین کنید

هرچقدر زندگی شما برنامه‌ریزی و نظم بیشتری داشته باشد و برنامه هایتان به عادت‌های خوب وصل باشد، حفظ و تداوم آن‌ها امکان‌پذیرتر و ساده‌تر است.

به‌طور مثال وقتی هرروز راس ساعت به‌خصوصی قرار است ورزش کنید، دیگر انرژی شما صرف تصمیم‌گیری برای انجام یا عدم انجام نمی‌شود و با انرژی و سرعت بهتری شروع به کار می‌کنید.

نکته قابل تأکید این است که شما بایستی زندگی سالم و عادت‌های سالم را انتخاب کنید، به‌عبارتی انتخاب کنید که سالم باشید؛ اگر صرفاً از سراجبار و حرف‌هایی که شنیده‌اید، خود را موظف به یک سری کارها کنید، احتمال غفلت و کنار گذاشتن آن‌ها زیاد است. این انتخاب باید توسط خود شما صورت بگیرد، بده خود شما! سلامت بودن و زندگی سالم می‌تواند لذت‌بخش باشد، البته در صورتی که خلاق باشید و عادت‌های سالم را برای خود جذاب سازید. با ایجاد عادت‌های خوب و منظم، زندگی سالم را برای خود پایدار کنیم و مراقب عادت‌های خود باشیم.

تنها کافی است در وعده‌های غذایی خود این خوراکی‌های مفید را جای داده و هنگام نهار و شام، به‌طور مرتب سالاد و سبزیجات مصرف کنید. همیشه میان‌وعده‌های سالمی مثل هویج، کرفس، گل‌کلم و ... با خود به همراه داشته باشید.

مهندسی محیط داشته باشید

شما می‌توانید با حذف خوراکی‌های ناسالمی که خودتان بهتر از آنها مطلع اید و افزودن خوراکی‌های سالم به سبد خریدتان، هنگام گرسنگی، حق انتخاب بهتری داشته باشید. مثلاً اگر چپیس و تنقلات در منزل یا محل زندگی شما نباشد، هنگام گرسنه شدن، به آن‌ها پناه نمی‌برید و خود را ملزم به تهیه چیز بهتری می‌کنید.

خواب کافی و مناسب داشته باشید

اگرچه نیاز افراد به خواب با هم متفاوت است، ولی ساعت بیولوژیک بدن جوری تنظیم شده که شب‌ها برای خواب و روزها برای بیداری و فعالیت است، اما در دوران دانشجویی، گاهی این چرخه بهم می‌ریزد و به‌عبارتی شب و روز جابجا می‌شود.

نه تنها مهم است که حداقل ۷-۸ ساعت خواب مفید داشته باشید، بلکه زمان خوابیدن شما نیز مهم است. حداقل به مدت یک هفته خواب سر وقت داشته باشید تا به‌تدریج به آن عادت کنید. راس ساعت خاصی بخواهید و راس ساعت خاصی بیدار شوید.



دوست‌یابی

چند نکته ساده برای دوست‌یابی در دانشگاه

مطمئن باشید که حتما در دانشگاه دوستی خواهید یافت

در دانشگاه فرصت‌های زیادی برای دوست‌یابی وجود دارد، تقریباً اغلب هم‌دانشکده‌ای و هم‌کلاسی‌های شما، در همان مرحله زندگی شما هستند و تشنه رفاقت. البته دوست‌یابی در چنین شرایطی در صورتی غیرممکن است که شما بین خودتان و دیگران دیواری ایجاد کنید، از ارتباط با دیگران امتناع کنید یا منتظر بمانید که همیشه دیگران به سمت شما قدم بردارند.

برای دوست‌یابی لازم است ابتکار عمل به خرج دهید

رابطه دوستانه خود به خود شکل نمی‌گیرد. بیشتر دانشجویان از سویی مایل به یافتن دوست و فعالیت‌های گروهی‌اند، از طرفی خود را در انزوا فرو می‌برند و برای خواسته خویش هیچ حرکتی نمی‌کنند. اگر می‌خواهید با افراد روابطی عمیق‌تر برقرار کنید، لازم است خودتان پیش‌قدم باشید و همیشه منتظر نباشید به جمع خاصی دعوت شوید.

برای بسیاری از دانشجویان سال اول این سوال مطرح است که آیا قادر خواهیم بود با کسی دوست شویم؟ نکند تنها بمانم؟

شاید این سوال برای بعضی افراد بی معنا باشد ولی برای دسته‌ای دیگر بسیار نگران‌کننده و قابل تأمل است. با بررسی دغدغه‌های دانشجویان سال اول، نکات ساده ولی مهم ذیل را گردآوری کرده‌ایم تا با به کار بستن آن، دیگر نگران دوست‌یابی نباشید:



کوچک متفاوت است. در شهرهای کوچک، همه افراد تقریباً همدیگر را می‌شناسند و از اوضاع و احوال هم باخبرند، خیلی راحت صمیمی می‌شوند و حریم خصوصی معنای متفاوتی دارد. بنابراین اگر با همه افراد صمیمی نشوید، هیچ اشکالی ندارد، لازم است در شروع روابط درک عمیقی از نیازهای خود و طرف مقابل داشته باشید و تنها براساس نیازهای خودتان رفتار و تصمیم‌گیری نکنید، صمیمی شدن در یک رابطه زمان می‌برد و به تمایل هر دو نفر بستگی دارد.

خودتان باشید و نقش کسی دیگر را ایفا نکنید

لازم است در محیط دانشگاه خود واقعی‌تان باشید. اگر برای ایجاد دوستی تحت هر شرایطی، دائماً نقش عوض کنید و هر روز شبیه دسته‌ای خاص شوید، هم خودتان دچار گم‌گشتگی می‌شوید و هم به دیگران پیام‌هایی ضد و نقیض می‌دهید. بدین منظور لازم است به مهارت خودآگاهی مجهز باشید. چنانچه مایلید درباره خودآگاهی بیشتر بدانید، به بروشورها و کتاب‌های موجود مراجعه کنید و در کارگاه‌های مربوطه شرکت نمایید.

بپذیرید دوستی در دانشگاه ممکن است با دوستی‌های قبلی شما متفاوت باشد

بیش‌تر دوستی‌هایی که در دوران مدرسه داشته‌اید، تقریباً در یک شرایط همگون شکل گرفته‌اند. دوستی با افرادی که در یک شهر، طبقه اجتماعی و شرایط نسبتاً مشابه بوده‌اند، از دوستی‌های دانشگاه، متفاوت است، چرا که در محیط دانشگاه افراد از شهرها، طبقات، فرهنگ‌ها و در نتیجه آداب و عادات مختلف حضور دارند. پذیرش تفاوت‌ها شرط لازم دوست‌یابی در دانشگاه است، درغیراین‌صورت دائم در حال مقایسه این افراد با دوستان قدیمی خود هستید و به جای سرمایه‌گذاری بر روی ارتباطات غرق مقایسه و قضاوت می‌شوید.

بپذیرید قرار نیست با همه افراد صمیمی شوید و این امر کاملاً طبیعی است

بسیاری از دانشجویان، به ویژه آن‌هایی که از شهرهای کوچک‌تر به شهرهای بزرگ‌تر آمده‌اند، این انتظار را از محیط دانشگاه دارند که خیلی زود همه افراد را بشناسند و با همه صمیمی شوند، در حالی‌که دوستی در دانشگاه با دوستی در شهرهای

دلنشین و خوش اخلاق باشید

چهره گشاده و خوش‌رو داشته باشید، با لبخند به دیگران نزدیک شوید. چهره‌های شاد و گشاده، دلنشین‌ترند و برای ایجاد رابطه جاذبه دارند.

ظاهر مرتب و تمیز داشته باشید

طرز پوشش ما بر دیگران تاثیر می‌گذارد، ظاهر مرتب و تمیز با پوشش مناسب موقعیت، به ویژه در شروع رابطه، اثرگذار است.

خزانه لغات خود را افزایش دهید

با گسترش خزانه لغات خود، ادبیات مناسب‌تر و بهتری برای گفتگو داشته باشید، بدین ترتیب کلمات‌تان نفوذ بیشتری خواهند داشت و تاثیرگذارتر خواهند بود.

مراقب سلامت جسم و روان خود باشید

اگر دائماً درگیر بیماری‌های درمان نشده جسمانی باشید، همیشه با چهره‌ای آزرده از بیماری، در جمع حاضر شوید، یا خلق منفی داشته باشید و دچار اضطراب و افسردگی باشید، دیگران تمایلی نخواهند داشت وقت زیادی با شما صرف کنند، بهداشت جسم و روان خود را جدی بگیرید، کسالت، به هر شکلی که باشد جمع را کسل می‌کند.

اطلاعات عمومی خود را بالا ببرید

از آنجایی که در محیط دانشگاه با افراد مختلف و علاقمندی‌های متفاوت آشنا می‌شوید، چنانچه دانش عمومی شما در حوزه‌های مختلف مثل ادبیات، شعر، ورزش، موسیقی، فیلم، مسائل علمی، مذهبی و ... زیاد باشد، شانس بیشتری برای هم‌صحبت شدن با سلیقه‌های مختلف دارید، بدین ترتیب اگر در زمینه‌ای بی‌اطلاعید در عوض در حوزه‌ای دیگر، حرفی برای گفتن دارید.

زمینه‌های مشترک بیابید

تجارب مشابه، سرگرمی‌ها و سایر علایق مشترک، افراد را به یکدیگر نزدیک‌تر و مکالمه‌ها را دلنشین‌تر می‌کند. با هوشمندی و خلاقیت، می‌توانید این اشتراکات را کشف و زمینه‌ای مناسب برای گفتگو فراهم کنید.

وعده‌های غذایی را با هم صرف کنید

همان‌طور که اعضای خانواده برای صرف غذا دور هم جمع می‌شوند، صرف غذا با دوستان نیز می‌تواند برای با هم بودن و گپ زدن، دلیل خوبی باشد.

”

دوست‌یابی یک مهارت است، اگر بدان
مجهز نیستید، فرا بگیرید:

دوست‌یابی برای بعضی افراد کاری ساده و
برای برخی بسیار سخت است، از طرفی نحوه‌ی
نگه داشتن روابط دوستانه نیز برای بعضی‌ها
بدیهی و برای برخی دیگر مشکل است، ممکن
است برخی افراد به راحتی با دیگران دوست
شوند ولی مهارت‌های لازم برای تداوم رابطه را
نداشته باشند. برای دوست‌یابی و تداوم آن، لازم
است مهارت‌های لازم را داشته باشیم. بعضی افراد
به دلیل ویژگی‌های شخصیتی، نوع تربیت و
روابط اجتماعی زیاد بدون آموزش‌های گام به گام،
به این مهارت مجهزند و برخی دیگر از آن بی‌بهره
اند. به‌هرحال خبر خوب این است که این
مهارت قابل یادگیری است و با تمرین ارتقا می
یابد. مطالعه مقاله و بروشور می‌تواند کمک‌کننده
باشد، اگرچه شرکت در کارگاه‌های مربوطه، انتخاب
بهتری برای یادگیری مهارت‌هاست.



دوست‌یابی یک مهارت است،
اگر بدان مجهز نیستید، فرا بگیرید.

“

هوش هیجانی

هوش هیجانی را جدی بگیریم

هوش هیجانی مولفه‌هایی را در بر می‌گیرد
که عبارت‌اند از:

★ خودآگاهی

خودآگاهی به ما کمک می‌کند، افکار، احساسات و رفتار خود را بشناسیم و درک کنیم و متوجه باشیم که چگونه افکار و احساسات ما، رفتارمان را شکل می‌دهد؛ توانایی‌ها و ضعف‌ها، ارزش‌ها، دستاوردها و شکست‌های خود را بشناسیم، به یکپارچگی برسیم و اعتماد به نفس داشته باشیم.

★ خودمدیریتی

خودمدیریتی که به دنبال خودآگاهی شکل می‌گیرد، ما را قادر می‌سازد رفتارها و احساسات شتابزده خود را به روشی سالم مهار کرده و شیوه‌های سازنده و مفیدتر را جایگزین کنیم. بدین ترتیب، ابتکار عمل را به دست می‌گیریم و قربانی تصمیم‌گیری‌های شتابزده خود نمی‌شویم. در واقع، برای انگیزه دادن به خود، تسلط بر هیجان‌های خود، معطوف کردن توجه و خلاق بودن، لازم است سکان رهبری هیجان‌ها را به دست بگیریم. خویشتن‌داری عاطفی، به تأخیر انداختن کامرواسازی و فرونشاندن تکانش‌ها، زیربنای تحقق هر پیشرفتی است. افراد دارای این مهارت در هر کاری که به عهده می‌گیرند، مولد و اثربخش خواهند بود.

زمانی که از موفقیت، شادی و رضایت در زندگی صحبت می‌کنیم، هوش هیجانی (EQ) به اندازه هوش و استعداد تحصیلی (IQ) اهمیت پیدا می‌کند. هوش هیجانی توانایی شناخت، درک و مدیریت احساسات خود به روشی مثبت، جهت تسکین استرس، برقراری روابط مفید با دیگران، همدلی با آن‌ها، غلبه بر چالش‌ها و آرام کردن درگیری‌هاست. هوش هیجانی، بسیاری از جنبه‌های مختلف زندگی روزمره ما از جمله تعاملات ما با دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اگر از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشیم، می‌توانیم وضع احساسی خود و دیگران را بشناسیم و با آن‌ها همان‌گونه رفتار کنیم که انتظار دارند. با درک احساسات خود و دیگران قادر خواهیم بود روابط بهتر و سالم‌تری با آنان برقرار کنیم، به موفقیت‌های بیش‌تری برسیم و زندگی رضایت‌بخشی داشته باشیم.



EQ: Emotional Quotient
IQ: Intelligence Quotient

☆ شناخت احساسات دیگران

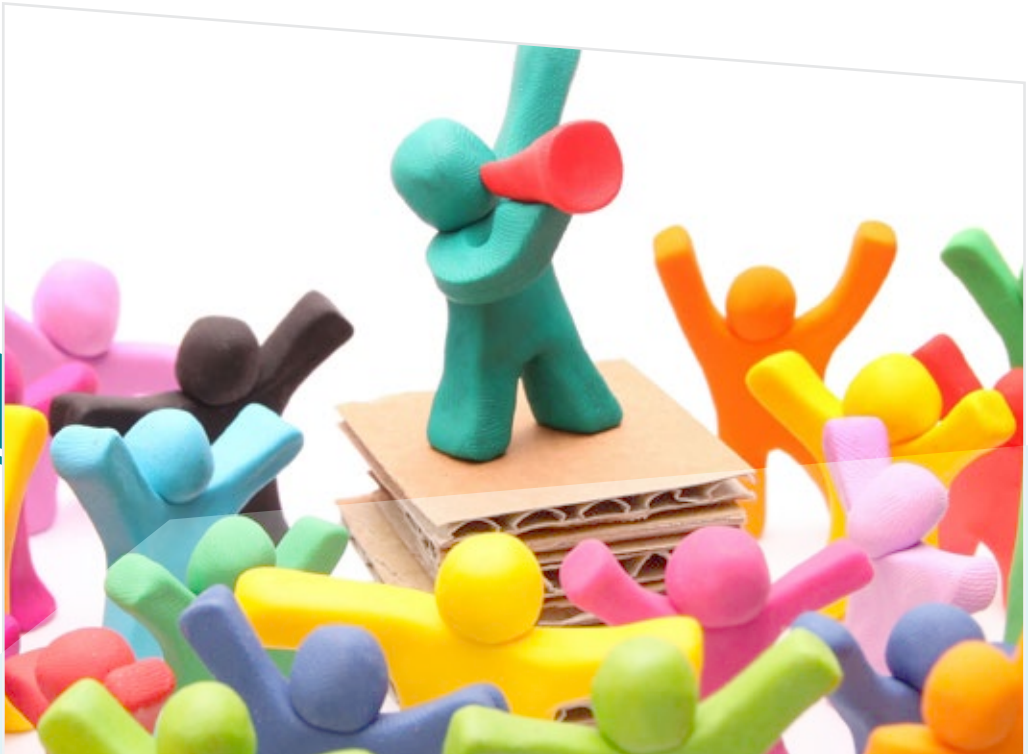
همان‌گونه که می‌دانیم موفقیت به معنای واقعی کلمه همیشه متعلق به افراد تحصیل‌کرده یا ثروتمند نیست. چه بسیار افرادی که به لحاظ دانشگاهی یا مالی بسیار موفق‌اند، اما از شایستگی‌های اجتماعی بی‌بهره‌اند و در روابط فردی خود ناموفق‌اند.

هوش و استعداد تحصیلی (IQ)، برای داشتن یک زندگی موفق کافی نیست. درست است که IQ به شما کمک می‌کند وارد دانشگاه شوید، ولی EQ این امکان را به شما می‌دهد تا جایگاه مناسبی بین دوستان و استادان خود پیدا کنید، رفتار، استرس‌ها و تنش‌های خود را در بحران‌ها مدیریت کرده و در مجموع فردی منعطف و شاد باشید.

شناخت احساسات، نیازها و دغدغه‌های دیگران مهارت بزرگی است که نیاز به تمرین دارد. این مهارت، یعنی مهارت همدلی، به ما کمک می‌کند دیگران را درک کنیم و با پاسخگویی مناسب به احساسات و انتظارات آن‌ها، در رابطه خود با دیگران احساس آرامش و امنیت ایجاد کنیم.

☆ مدیریت رابطه

اگر قادر باشیم با دیگران روابط خوب و شفاف ایجاد کنیم، در حفظ و ارتقای این روابط موفق باشیم، دیگران را تحت تاثیر قرار داده و اختلافات و تعارض‌ها را مدیریت کنیم، بدین ترتیب در گروه‌های بزرگ و کوچک، عملکردی موفق خواهیم داشت.



هوش هیجانی و کارکردهای آن

ارتباط با دیگران

با درک احساسات خود و کنترل آن‌ها و نیز درک احساسات دیگران، می‌توانیم با دیگران روابط کارآمدتر و محکم‌تری داشته باشیم؛ بنابراین فردی که هوش هیجانی بالایی دارد، بر احساسات و نیازهای خود اشراف دارد، توانایی مدیریت آن‌ها را دارد، احساسات دیگران را درک می‌کند، ارتباط کلامی و غیرکلامی موثری با اطرافیان خود دارد، در رویارویی با چالش‌ها صبور و شکیباست و مشکلات و اختلافات را به گونه ای مثبت و مطمئن حل می‌کند.

هریک از موارد نام‌برده شده، در قالب یک مهارت، قابل یادگیری هستند، ولی نکته درخور توجه این است که صرف یادگیری این مهارت‌ها کافی نیست.

مهارت آموزی کاری مستمر است و تمرین و تکرار به تبحر بیش‌تر منجر می‌شود؛ بنابراین، چنانچه به هر دلیل در زمینه هوش هیجانی احساس ضعف می‌کنید، خبر خوب این است که هوش هیجانی را می‌توان یاد گرفت، ولی با تمرین و تمرین، تکرار و تکرار ... هوش هیجانی را جدی بگیریم، موفقیت همه جانبه در زندگی بدون هوش هیجانی، تقریباً غیرممکن است.



کارکرد شغلی یا تحصیلی

هوش هیجانی به ما کمک می‌کند تا پیچیدگی‌ها و مشکلات اجتماعی موجود در محل کار یا تحصیل را پشت سر بگذاریم، به دیگران انگیزه داده و خودمان هم در کار یا تحصیل پیشرفت کنیم.

سلامت جسمانی

اگر نتوانیم تنش خود را مدیریت کنیم، با مشکلات جدی در سلامت جسمانی رو برو خواهیم شد. استرس کنترل نشده، موجب افزایش فشار خون، اختلال در سیستم ایمنی، افزایش خطر حمله قلبی و ... می‌شود. هوش هیجانی به ما کمک می‌کند موقعیت‌های خطر آفرین را بشناسیم، از آن‌ها اجتناب کنیم و در مواجهه با بحران و استرس شیوه‌های مقابله‌ای سالمی داشته باشیم، به طوری که به خود و دیگران آسیبی نرسانیم، استرس را به درستی مدیریت کنیم و سلامت جسمانی خود را حفظ کنیم.

سلامت روانی

استرس مدیریت نشده، ممکن است سلامت روان ما را نیز تحت تاثیر قرار داده و در برابر افسردگی و هیجان، آسیب پذیرمان کند. تغییرات خلقی و ناتوانی در کنترل آن‌ها، ما را به انزوا و تنهایی می‌کشاند.

مدیریت استرس

چگونگی کاهش، اجتناب و مقابله با استرس

● برای شناسایی منابع واقعی استرس عادات، نگرش ها و بهانه های خود را به دقت ارزیابی کنید:

● آیا شما معتقدید همیشه دچار استرس نیستید، در حالیکه آخرین باری که آرامش داشته اید را به یاد نمی آورید؟

● آیا شما استرس را بخش عادی و جدایی ناپذیری از کار و زندگی تان می دانید (اوضاع اینجا، همیشه نابه سامان و به هم ریخته است)، یا اینکه آن را بخشی از ویژگی های شخصیتی تان می دانید (من در درون خود انرژی های منفی زیادی دارم).

● آیا شما استرس تان را به گردن افراد و موقعیت های بیرونی می اندازید؟ یا اینکه آن را کاملاً طبیعی و اجتناب ناپذیر می دانید؟

شاید اینطور به نظر برسد که نمی توان هیچ کاری در برابر استرس انجام داد: شروع سال تحصیلی جدید، مهاجرت به شهری دیگر، دوری از دوستان و خانواده، سر رسیدن زمان امتحانات، تعارض در ارتباطات و ... همیشه هستند. اما «توانایی کنترل» در شما از آنچه فکر می کنید بیشتر است. فهمیدن این موضوع ساده که «شما بر زندگی تان کنترل دارید»، پایه و اساس مهارت مدیریت استرس است. مدیریت استرس، بر پذیرش مسئولیت افکار، هیجانات و برنامه هایمان و همچنین نحوه ی حل و فصل مشکلاتمان ناظر است.

شناسایی منابع استرس زا در زندگی تان

مدیریت استرس، با شناسایی منابع استرس زا در زندگی شما آغاز می شود. البته این کار چندان هم ساده نیست! منابع واقعی استرس همیشه آشکار نیستند و نادیده گرفتن افکار، احساسات و رفتارهای استرس زا، به راحتی رخ می دهد.

شما ممکن است متوجه نگرانی دائمی خودتان درباره ی ضرب العجل های تحصیلی باشید، اما ندانید که در واقع این «اهمال کاری» شماسست که باعث این نگرانی شده، نه خود تکالیف تحصیلی.

مقابله ی ناسالم با استرس

این روش ها ممکن است موقتاً استرس را کاهش دهند، اما در طولانی مدت آسیب بیشتری وارد خواهند کرد:

سیگار کشیدن/ سوء مصرف الکل/ کم خوری یا پر خوری/ ساعت ها خیره شدن به تلویزیون و کامپیوتر/ دوری گزیدن از دوستان، خانواده و فعالیت ها/ مصرف دارو یا مواد مخدر برای آرام شدن/ پر خوابی/ به تعویق انداختن کارها، اهمال کاری/ پرکردن برنامه همه ی ساعات روز برای مواجهه با مشکلات/ خالی کردن استرس تان بر سر دیگران (حمله و انتقاد از دیگران، طغیان خشم و خشونت فیزیکی)

راه های سالم تر برای مقابله با استرس

اگر روش های مقابله با استرس به افزایش سلامت هیجانی و جسمانی شما کمک نمی کنند، باید روش های سالم تری را جایگزین کنید. از آنجایی که هرکس پاسخ های منحصر به فردی در برابر استرس دارد، هیچ شکل استاندارد برای مقابله با استرس وجود ندارد. هیچ روش مشخصی برای همه و در همه ی موقعیت ها جواب نمی دهد، بنابراین شما باید تکنیک ها و استراتژی های مختلفی را تجربه کنید و سپس بر آن راهکارهایی تمرکز کنید که باعث آرامش شما و کنترل بیشترتان بر خودتان می شود.

اولین استراتژی مدیریت استرس:

1 تحرک داشته باشید

تحرک بدنی نقش کلیدی در کاهش اثرات استرس و پیشگیری از آن دارد. اما لازم نیست شما یک ورزشکار حرفه ای باشید یا ساعات زیادی را در باشگاه وقت بگذارانید تا از فواید تحرک بدنی بهره مند شوید.

تا زمانی که شما نقش خودتان در ایجاد و تداوم استرس را نپذیرید، کنترلی بر مدیریت استرس تان نخواهید داشت.



● یک دفتر برای ثبت استرس تان تهیه کنید:

این دفتر به شما کمک می کند منابع اصلی ایجاد استرس در زندگی تان و نحوه ی مقابله ی شما با آنها شناسایی شوند. هر بار دچار استرس شدید، آن را در دفتر ثبت استرس، یادداشت کنید. از آنجایی که شما یک گزارش روزانه از استرس تان تهیه می کنید، به زودی الگوهای استرس و موضوعات استرس زای خود را خواهید یافت:

بنویسید:

- چه چیزی باعث استرس شما شد (اگر مطمئن نیستید حدستان را بنویسید)
- از لحاظ جسمانی و هیجانی چگونه بودید؟
- چه پاسخی در برابر استرس دادید (چه کار کردید، چه عکس العملی داشتید)
- چه کردید تا احساس بهتری داشته باشید؟

● به آخرین تجربه ی خود در مواجهه با استرس توجه کنید :

درباره ی اینکه اخیراً به چه طریقی استرس تان را در زندگی تان مدیریت کرده اید یا با آن مقابله کرده اید، فکر کنید. دفترچه ثبت استرس تان در این خصوص به شما کمک خواهد کرد. آیا مکانیزم های مقابله ی شما سالم اند یا ناسالم، مفیدند یا بی اثر؟

هر نوع فعالیت بدنی می تواند در از بین بردن استرس و تسکین خشم و تنش و خستگی موثر باشد. ورزش باعث آزادسازی اندروپین و در نتیجه بالارفتن خلق شما می شود ، در نتیجه احساس بهتری خواهید داشت. همچنین ورزش می تواند باعث حواس پرتی شما از نگرانی های روزمره شود. اگرچه ورزش بیش از ۳۰ دقیقه، بیشترین فایده را در این زمینه حاصل می کند، شما می توانید از کمتر از این شروع کنید و آمادگی بدنی خود را به تدریج افزایش دهید .

● **افرادی که در شما استرس ایجاد می کنند کناره گیری کنید:**
اگر کسی در زندگی شما استرس ایجاد می کند، رابطه با او را محدود یا کاملاً تمام کنید.

● **از موضوعات داغ و تعجب برانگیز اجتناب کنید:**
اگر صحبت راجع به موضوع خاصی شما را آشفته می کند، آنها را از فهرست محاورات روزانه خود حذف کنید. اگر مرتباً با فرد خاصی درباره موضوع خاصی بحث و مجادله می کنید، دیگر این موضوع را مطرح نکنید یا اگر مطرح شد با عذر و بهانه ای از شرکت در بحث خودداری کنید.

● **کارهای خود را اولویت بندی کنید.**
برنامه ریزی ها، مسئولیت ها و کارهای روزانه خود را تحلیل و بررسی کنید. اگر بیش از حد مشغله دارید، کارهایی که «بهتر است» انجام شوند را از کارهایی که «باید» انجام شوند، جدا کنید. کارهای غیرضروری را در انتهای فهرست اولویت ها قرار دهید یا کاملاً حذف شان کنید.

دومین استراتژی مدیریت استرس:

۲ اجتناب از استرس غیر ضروری

همه استرس ها قابل اجتناب نیستند و اجتناب از استرس هایی که نیازمند مواجهه هستند راهکار سالمی نیست. با این وجود تعداد استرس هایی که در زندگی شما قابل توجه هستند، غافل گیرکننده خواهد بود!

● **مهارت نه گفتن را بیاموزید:** محدودیت های خود را بشناسید! تعهدات بیش از حد توان، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه ای تان، آتش استرس را شعله ور خواهد کرد.

سومین استراتژی مدیریت استرس:

۳ موقعیت را تغییر دهید (تعدیل کنید / اصلاح کنید)

اگر نمی توانید از یک موقعیت استرس زا اجتناب کنید، سعی کنید آن را تغییر دهید. سعی کنید بفهمید که اگر چه کارهایی بکنید، این مشکل دیگر در آینده ایجاد نخواهد شد. این استراتژی عمدتاً شامل تغییر ایجاد کردن در شیوه های برقراری ارتباط و شیوه های عملکرد روزانه شما می شود.

● **کنترل محیط خود را به دست بگیرید:** اگر اخبار بعدازظهر شما را مضطرب می کند تلویزیون را خاموش کنید. اگر ترافیک شما را متشنج می کند، از مسیری طولانی تر اما کم تردد تر رفت و آمد کنید. اگر رفتن به خرید روزانه برای تان ناخوشایند است، از خرید آنلاین استفاده کنید.

● به جای سرکوب احساسات، آن را ابراز کنید

اگر کسی یا چیزی شما را آزار می دهد، نگرانی خود را به شیوه ای روشن و محترمانه بیان کنید. اگر احساساتان را بیان نکنید در شما خشم ایجاد می شود و موقعیت همیشه همانگونه باقی می ماند.

● سعی کنید سازش و مصالحه ایجاد کنید

وقتی شما از کسی درخواست تغییر رفتار را دارید، خودتان هم حاضر به این کار باشید. اگر هردوی شما حداقل کمی انعطاف داشته باشید، شانس زیادی برای پیدا کردن یک نقطه توافق دارید.

● جرأت مندی خود را افزایش دهید

در زندگی خود منفعل نباشید. به مشکلاتی که پیش می آیند رسیدگی کنید. همه تلاش های خود را برای پیش بینی و پیش گیری از آنها انجام دهید. اگر امتحان دارید و هم اتاقی پر حرف شما تازه از راه رسیده، از قبل بگویید که فقط ۵ دقیقه فرصت برای گفتگو دارید.

● زمان خود را بهتر مدیریت کنید

مدیریت ضعیف زمان، می تواند استرس زیادی به بار بیاورد. وقتی زمان کم و کارهای زیادی دارید، سخت است که آرام بمانید، اما اگر از قبل برنامه ریزی کنید و مطمئن شوید که به خودتان فشار نمی آورید، قادر خواهید بود شدت استرسی را که به شما وارد می شود را تعدیل کنید.

۴ چهارمین استراتژی مدیریت استرس: نگرش خود را تغییر دهید

اگر نمی توانید موقعیت استرس زا را تغییر دهید، نگرش خود را تغییر دهید. شما می توانید با موقعیت استرس زا سازگار شوید و با تغییر انتظارات و نگرش هایتان، حس کنترل خود را دوباره به دست آورید.

● مشکلات را به گونه ای جدید بنگرید

سعی کنید به موقعیت های استرس زا از منظر مثبت تری بنگرید. به جای آنکه از گیر کردن در یک راه بندها عصبانی شوید آن را به عنوان فرصتی برای توقف در نظر بگیرید، شبکه رادیویی مورد علاقه خود را گوش کنید یا به هر نحوی از تنهایی خود لذت ببرید.

● موقعیت را از بالا بنگرید

به موقعیت استرس زا از دور بنگرید. از خودتان بپرسید در طولانی مدت این موضوع همچنان مهم خواهد بود؛ یک ماه دیگر؛ یک سال دیگر؛ آیا واقعاً ارزش آشفته شدن را دارد؟ اگر جواب تان منفی است دقت و انرژی خود را صرف چیز دیگری کنید.

● استانداردهای خود را تنظیم کنید

کمال گرایی، منبع بزرگی از استرس ایجاد می کند که قابل اجتناب است. آسیب پذیر کردن خود نسبت به شکست را که به واسطه انتظارات کمال گرایانه از خودتان ایجاد می شود، متوقف کنید. برای خودتان و دیگران استانداردهای منطقی طرح ریزی کنید و یاد بگیرید که با «به اندازه کافی خوب» شاد باشید.

اگر می توانید موقعیت
استرس زا را تغییر دهید

● بر جنبه های مثبت تمرکز کنید

زمانی که استرس حال شما را بد کرده، بر جنبه هایی از زندگی تان که برای آنها قدردان هستید، تمرکز کنید. مانند توانمندی های مثبت خودتان. این استراتژی ساده به شما کمک می کند تا موضوعات را از بالا بنگرید.

نوع افکار شما می توانند اثر عمیقی بر بهزیستی جسمانی و هیجانی شما بگذارند. هر بار فکری منفی درباره خود می کنید بدن تان جوری واکنش نشان می دهد انگار که در یک موقعیت پر از تنش هستید. اگر به جنبه های مثبت خود توجه کنید، احتمال بیشتری دارد، احساس خوبی داشته باشید. برعکس این موضوع هم صادق است. کلماتی مانند «همیشه»، «هرگز» و «باید» را محدود کنید. اینها نمونه هایی از افکار خود آسیب رسان هستند.

پنجمین استراتژی مدیریت استرس:

چیزهایی را که نمی توانید تغییر دهید بپذیرید



بعضی از منابع استرس را غیرقابل اجتناب هستند. شما نمی توانید استرس ناشی از مرگ یک عزیز، بیماری جدید یا بحران اقتصادی ملی را تغییر دهید یا از آن جلوگیری کنید. در چنین مواردی بهترین راه مقابله با استرس، **پذیرش موقعیت** است به همان گونه ای که هست. پذیرش، ممکن است سخت باشد اما در دراز مدت، آسان تر از مقابله با موقعیتی است که نمی توانیم آن را تغییر دهیم.

● سعی نکنید چیزهای غیر قابل کنترل را کنترل کنید

بسیاری از چیزها در زندگی ما قابل کنترل نیستند، به خصوص رفتار دیگران! به جای اینکه وقت خود را با استرس کشیدن در این موارد هدر دهید، بر چیزهایی که برای تان قابل کنترل هستند تمرکز کنید، برای مثال نوع عکس العملی که در برابر این مشکلات دارید.

● به جنبه مثبت موضوع بنگرید

ضرب المثلی هست که می گوید: «چیزی که مرا نکشد، قوی ترم خواهد کرد».

زمانی که با چالش های بزرگ روبرو می شوید، آنها را برای فرصت هایی برای رشد فردی تان بنگرید. اگر تصمیمات نادرست خودتان منجر به ایجاد آن موقعیت استرس زا شده، سعی کنید از اشتباهات تان درس بگیرید.

● احساسات تان را با دیگران در میان بگذارید

با یک دوست رودررو صحبت کنید یا از یک درمان گر وقت ملاقات بگیرید. صرف صحبت کردن درباره ی موقعیت سختی که در آن به سر می برید حتی اگر هیچ راهکاری برای تغییر موقعیت استرس زا وجود نداشته باشد می تواند باعث پاکسازی روانی شما شود. درد و دل کردن نشانه ضعف نیست و شما را سربار دیگران نمی کند. در واقع بیشتر دوستان بسیار خوشحال می شوند از اینکه شما به آنها اعتماد کرده اید تا حرف های محرمانه تان را با آنها در میان بگذارید. بنابراین با این کار رابطه ی بین شما تقویت می شود.

● بخشیدن را بیاموزید

این واقعیت را بپذیرید که ما در دنیای ناقصی به سر می‌بریم و اینکه انسان‌ها اشتباه می‌کنند! اجازه بدهید احساس خشم و انزجار تان از بین برود. با بخشیدن و گذشتن از دیگران، خود را از شر انرژی‌های منفی خلاص کنید.

ششمین استراتژی مدیریت استرس:

۶ زمانی را به فراغت و استراحت اختصاص دهید

فراغت از اتخاذ رویکردی مسئولانه و مثبت نسبت به استرس‌ها، شما می‌توانید با تربیت و پرورش خودتان، از میزان استرس در زندگی خود بکاهید. اگر به طور منظم وقت‌هایی را برای تفریح و استراحت اختصاص دهید، بهتر می‌توانید وقایع استرس‌زای زندگی تان را رفع و رجوع کنید.

● یک جدول «خلاصی از استرس» بسازید:

پرداختن به معنویت/ پیاده‌روی کردن/ گذراندن وقت در طبیعت/ تماس با یک دوست خوب/ انجام یک بازی رقابتی مثل تنیس یا بدمینتون/ نوشتن در دفتر یادداشت خاطرات روزانه/ یک حمام طولانی/ استفاده از شمع و عودهای معطر/ یک فنجان چای یا قهوه داغ/ بازی با یک حیوان خانگی/ باغبانی/ نامه نوشتن/ مطالعه کتاب خوب/ گوش دادن به موسیقی/ دیدن یک کمدی

● آنقدر به غوغا و آشوب زندگی روزمره گرفتار نشوید که فراموش کنید نیازهای شخصی خودتان را برآورده کنید. پروردن خود (آرامش و تفریح) یک ضرورت است نه یک کار تجملی!

● با دیگران ارتباط برقرار کنید: با افراد مثبتی که به بهبود زندگی شما کمک می‌کنند وقت بگذرانید. یک سیستم حمایتی قوی، شما را از اثرات منفی استرس محافظت می‌کند.

● زمانی را به استراحت اختصاص دهید: زمان‌های خاصی برای استراحت و آرامش، در برنامه‌ی روزانه خود اختصاص دهید. در این زمان به هیچ کار و وظیفه‌ای فکر نکنید و نپزدازید. این زمان مال شماست تا از وظایف تان دور شوید و باتری انرژی‌تان را شارژ کنید.

● هر روز حداقل یک کار که از آن لذت می‌برید انجام دهید: برای فعالیت‌های لذت‌بخش‌تان زمان بگذارید. چه خیره شدن به ستاره‌های آسمان باشد، چه نواختن پیانو، چه دوچرخه سواری.

● شوخ طبعی خود را حفظ کنید: این مهارت شامل توانایی خندیدن به خود هم می‌شود. خندیدن به طرق مختلفی به بدن کمک می‌کند تا استرس را از بین ببرد.

هفتمین استراتژی مدیریت استرس:

۷ یک سبک زندگی سالم اتخاذ کنید

علاوه بر ورزش منظم، موارد دیگری از سبک زندگی سالم هم وجود دارند که مقاومت شما را در برابر استرس بالا می‌برند.

● رژیم غذایی سالمی داشته باشید:

بدن‌هایی که خوب تغذیه شده‌اند، برای مقابله با استرس آماده‌تر هستند. بنابراین به آنچه می‌خورید توجه کنید. روزتان را بلافاصله با صبحانه آغاز کنید و انرژی بدنی و ذهنی خود را در طول روز با وعده‌های غذایی متعادل و مغذی بالا نگه دارید.

● مصرف کافئین و شکر را کاهش دهید:

افزایش سریع و موقتی سطح کافئین و شکر در بدن معمولاً به پایین آمدن خلق و کاهش انرژی منجر می‌شود. با کاهش میزان استفاده از کافئین، نوشیدنی‌های مصنوعی، شکلات و شکر احساس آرامش بیشتر و خواب راحت‌تری خواهید داشت.

چک لیست ارزیابی مدیریت استرس

از این جدول برای ارزیابی میزان پیشرفت خود در به کارگیری استراتژی‌های مدیریت استرس استفاده کنید:

خلق و خوی خود را در روزهایی که موارد زیادی از لیست استراتژی‌ها را انجام می‌دهید، با روزهایی که موارد کمتری انجام داده‌اید مقایسه اثربخشی استراتژی‌ها را لمس کنید.

● **از مصرف سیگار و مواد مخدر یا محرک اجتناب کنید:**
خوددرمانی به وسیله الکل یا مواد، ممکن است راه حل ساده‌ای برای فرار از استرس باشد، اما موقتی است. از موقعیت اجتناب نکنید و صورت مسئله را پاک نکنید. با مشکلات‌تان با سرافرازی و شجاعت و تدبیر برخورد کنید.

● **خواب کافی داشته باشید:**
خواب کافی ذهن و بدن شما را سرحال می‌کند. خستگی با افزایش تفکرات غیرمنطقی منجر به افزایش استرس می‌شود.

ایام هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
تصمیمات مثبتی که گرفتم							
به روزرسانی دفترچه ثبت استرس							
ورزش به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر							
اجتناب از استرس‌های غیرضروری برای مثال افراد یا موقعیت‌های استرس‌زا							
تعدیل یک موقعیت استرس‌زا با ابزار هیجانات / یا مدیریت استرس زمان							
تغییر نگرش به یک موقعیت استرس‌زا با قاب بندی مجدد / توجه به جنبه‌های مثبت یا دیدن مسئله از بالا (دور)							
پذیرش موقعیت‌های استرس‌زایی که قابل تغییر و کنترل نیستند و درد دل کردن با یک دوست یا عضو خانواده							
انجام حداقل یکی از کارهای موجود در لیست خلاصی از استرس خودم							
اجتناب از خوددرمانی با دارو، غذا یا الکل							

درس‌هایی برای زندگی

زندگی می‌تواند غیرقابل پیش بینی باشد

آیا تاکنون این ضرب‌المثل را شنیده‌اید "آمد به سرم از آنچه می‌ترسیدم"! گاهی اوقات در طول زندگی خود درگیر مسائلی می‌شویم که هرگز انتظارش را نداشته‌ایم و شاید دیگران را به خاطر آن موضوع مورد شماتت و انتقاد قرار داده باشیم. همیشه، همه چیز آن‌طور که در تصور ماست پیش نمی‌رود، پس منتظر غیرمنتظره‌ها باشیم! این نگاه به ما کمک می‌کند هنگام مواجهه با مسائل خاص، دچار شوک و بهت نشده و شرایط دیگران را نیز بیش‌تر درک کنیم.

روابط انسانی از هر چیزی مهم‌تر است

داشتن روابط سالم انسانی در زندگی هر فرد از مهم‌ترین امتیازات محسوب می‌شود. اگر فردی برای رسیدن به موفقیت و امکانات اقتصادی و موقعیتی، روابط انسانی خود را فدا کند، در حقیقت این موفقیت يك موفقیت حقیقی نیست. بدون عشق و حمایت خانواده و دوستان، زندگی حتی در شرایط مالی ایده‌آل، سرد و بی‌روح است. پیش از حرکت در جاده موفقیت، اولویت‌های‌مان را مشخص سازیم تا روابط را فدای موفقیت نکنیم.

مراقب کلمات و رفتار خود باشید

طرز تفکر، کلمات مورد استفاده و رفتار ما شخصیت ما را می‌آفریند. همواره فردی باشیم که به خاطر آنچه هستیم از خودمان رضایت داشته باشیم و خانواده و آشنایان‌مان در کنار ما احساس افتخار کنند.

دروس مدرسه، موضوعات از پیش انتخاب شده و مشخصی هستند که بر پایه رشد عقلانی و روانی هر گروه سنی و با دقت خاصی، برگزیده شده‌اند، اما درس‌های زندگی در طول زندگی اتفاق می‌افتند و به دنبال تجربه‌های تلخ و شیرین حاصل می‌گردند، بنابراین سلسله مراتب ندارند و با اولویت خاصی آموخته نمی‌شوند. درس‌های زندگی حاصل برآیند تجربه‌های ما و اطرافیان‌مان است، مسلماً پایانی ندارد و در هر سنی قابل یادگیری و تکرار است.

در اینجا به چند درس مهم اشاره شده است، شما می‌توانید درس‌های دیگری را به آن بیفزایید:

از گاه کوه نسازید

بسیاری مواقع درگیر مسائلی می‌شویم که به خودی خود چندان اهمیتی ندارد، ولی به خاطر نگاه قضاوت‌گر و بدبین‌ما، مسئله، پیچیده می‌شود و سختی‌هایی را برای زمان حال و آینده ایجاد می‌کند.

از خود گفتن حدی دارد

داشتن اعتماد به نفس و رضایت از خویشتن، بسیار مطلوب است، اما دائماً از خود گفتن، از موفقیت‌های خود صحبت کردن و از خود متشکر بودن، بیش‌تر مشخصات يك فرد از خودراضیست تا يك فرد با اعتماد به نفس.

استفاده طولانی از تلویزیون، کامپیوتر و فضاهای مجازی موجب فرسودگی و آسیب روانی می‌شود

بخش قابل توجهی از زندگی انسان امروز صرف تماشای تلویزیون و ارتباط با اینترنت می‌شود. این سبک زندگی اگر چه دستاوردهای مثبتی نیز دارد ولی در صورت استفاده نامناسب مضرات خاص خود را دارد. متأسفانه این روزها، مطالعه کتاب، استفاده از منابع مطالعاتی صحیح و ورزش کردن، کمی رنگ باخته است. بیا بید دوباره اولویت‌هایمان را تعریف کنیم.

از اشتباهات دیگران بیاموزید

ضرب‌المثلی می‌گوید: "عاقل آن است که از اشتباهات خود بیاموزد و عاقل‌تر کسی است که از اشتباهات دیگران نیز می‌آموزد". بنابراین همواره و در هر شرایطی، آماده و پذیرای یادگیری باشید.

به دیگران محبت نموده و عشق بورزید

زندگی کوتاه است، بنابراین از اینکه به دیگران بگویید دوستشان دارید، هراسی نداشته باشید. در ارائه و دریافت عشق سخاوتمند باشید. دوست بدارید و دوست داشته شوید.

همواره به گونه‌ای زندگی کنید که خودتان به وجود خود افتخار کنید

سعی کنید در هر نقشی که هستید بهترین باشید که می‌توانید. بهترین همسر، بهترین والد، دوست، رئیس، کارمند، دانشجو و بدین طریق از دنیا، جهان بهتری بسازید.

و در نهایت بخاطر بسپارید که در مدرسه درسی را می‌آموزید، سپس آزمون می‌دهید، در حالی که در زندگی ابتدا در آزمون شرکت می‌کنید و سپس درس را می‌آموزید.

خودتان، دوستان‌تان و حتی دشمنان‌تان را ببخشید

همه ما انسانیم، بنابراین گاهی بیراهه می‌رویم یا اشتباه می‌کنیم. چنانچه این اشتباه تکرار نشد و احساس پشیمانی به همراه داشت، قابل بخشش است. درگیر شدن دائم با خطاهای خودمان و دیگران زندگی را بسیار سخت می‌سازد.

هیچ کس نمی‌تواند موجب شادی شما شود

شاد بودن و داشتن آرامش خیال، مسئولیت خود شما است نه هیچکس دیگر! هر کدام از ما بایستی بتوانیم با شناخت بهتر خویشتن، نقطه رضایت و تعادل را در خودمان پیدا کنیم. ارتباطات ما، کیفیت زندگی ما را ارتقاء می‌بخشد و آن را غنی‌تر می‌سازد اما مستقیماً موجب خوشحالی ما نمی‌شوند، بلکه خودمان سبب ساز شادی خود هستیم.

خنده بر هر درد بی درمان دواست

هر روز خود را به شکلی برنامه‌ریزی کنید که برای شاد بودن و پرداختن به طنز، جایی وجود داشته باشد.

نیروی پشتکار را جدی بگیرید

هیچ وقت تسلیم نشوید، همیشه هدف‌ها و رویاهای‌تان را زنده نگه دارید. حفظ انگیزه و استمرار در انجام کارها یکی از شروط موفقیت است. پشتکار در نهایت شما را به همه چیز می‌رساند.

شکست را بپذیرید

هر يك از ما يك يا چند بار در مسیر هدفهایمان شکست خورده‌ایم. شکست‌ها معلمان بزرگی در زندگی هستند و اشتباهات‌مان را به ما نشان می‌دهند و عملکردمان را تصحیح می‌کنند. توماس ادیسون نگرش بسیار خوبی نسبت به شکست داشت، او می‌گفت: "من شکست نخورده‌ام بلکه ده هزار راه متفاوت پیدا کرده‌ام که موثر واقع نمی‌شود".



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

دکتر حمید یعقوبی

حمید پیروی

مریم نوری زاده

مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،

یلدا طبسی، نرگس خلیلی اردکانی

سپیده معتمدی

علی صیدی

امیر حسنی

۸۰,۰۰۰ نسخه

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

۶۶۴۱۶۱۳۰

<http://counseling.ut.ac.ir>

www.iransco.org

payamemoshaver@ut.ac.ir

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

دبیر تحریریه

همکاران این شماره

ویراستار

امور اجرایی

طراح گرافیک

تیراژ

نشانی

فکس

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه

تهران

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره و

سلامت وزارت علوم

آدرس ایمیل نشریه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین
مقاله و همچنین ارائه نظرات و
پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر
شدن یاری نمایید

پیام کوتاه

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸