

از برای دانشجویان عزیز

تهیه و تدوین:

دکتر سعید قاضی پور

مهندس علیرضا فتاحی

محمدحامد خرم شکوه

به نام خدا

در شرایط امروز جامعه ایرانی ، دانش آموزان عزیز با عبور از مرحله ای سخت کنکور که با حمایت و همراهی خانواده طی می شود وارد دانشگاه می شوند و تصویری ناصواب بر مسیر ایشان سایه می افکند مبنی بر اینکه همه چیز حل شد و حال آنکه فصلی نو از چالش ها پیش روست که زین پس معمولا به تنهایی و با حمایت های ناممکن خانواده و یا غیرموجود آن ، پشت سر گذاشته می شوند یادداشت حاضر مشتمل دوازده فصل از نکاتی است که دانشجوی عزیز با آن روبرو خواهد بود. امید است در گذر روان دوران تحصیل عالی دانشگاه موثر افتد.

دکتر سعید قاضی پور

۱۳۹۳/۰۸/۰۵

فهرست مطالب:

- ۱- دانشجویان پرطاعت
- ۲- چگونه مهارت های مدیریت خود را بهبود بخشیم؟
- ۳- چگونه انگیزه خود را برای آموختن بهبود بخشیم.
- ۴- اضطراب امتحان
- ۵- احساس گناه و بخشش
- ۶- هفت گام دلالتی در برقرار ارتباط موثر
- ۷- مهرطلبی تلاش برای راضی کردن دیگران
- ۸- مسائل زندگی را چگونه حل کنیم
- ۹- مراقبت از خویشتن
- ۱۰- قاطعیت ورزی
- ۱۱- فشار روانی (استرس) چیست؟
- ۱۲- رویارویی با مقانات

دانشجویان پر طاقت

مقدمه

پس از روزها و ماه ها چشم انتظاری بالاخره روزی فرا می رسد که بسیاری از دانش آموزان اسم خود را در روزنامه می بینند و خوشحال و سرمست به دانشگاه وارد می شوند . اما ورود به دانشگاه همواره نیازمند تغییر در بسیاری از شیوه های رفتاری و عادات قدیمی است . دانشجویانی که از شهر دیگر وارد یک دانشگاه می شوند ممکن است با مشکلات بیشتری روبه رو شوند و با واقعیت هایی برخورد کنند که قبلا کمتر به آن فکر کرده اند . در هر حال زندگی دانشجویی پر از فشار روانی و مشکلات عدیده است در این که ممکن است لذت بخش و هیجان انگیز باشد .

عوامل زیادی باعث وارد شدن فشار روانی به چرخه زندگی دانشجویان می شود که گاهی اوقات شدت و مدت این عوامل فشارزا به حدی می رسد که فرد را به واکنش های غیر معمول می سازد . برخی از مهم ترین منابع فشار روانی در دانشجویان عبارتند از :

۱. تنفر از رفتار هم اتاقی ها و کارکنان دانشگاه ، ولی ناتوانی در آشکار کردن احساسات خود .
۲. رضایت خانواده در برابر رضایت فردی .
۳. تمایل به ازدواج و دردسرهای آن
۴. کنار آمدن با افرادی از فرهنگ های مختلف .
۵. میل به تفریح در برابر درس خواندن .
۶. کنار آمدن با چند نفر در یک اتاق .
۷. مشکلات آموزشی (دروس پیش نیاز ، پاس نکردن و مشروط نشدن و).

اما در عین حال دانشجویانی هستند که با این فشار های روانی به خوبی دست و پنجه نرم می کنند و به عبارتی در دسته " دانشجویان پر طاقت " قرار می گیرند . آیا تا به حال دانشجویی پر طاقت دیده اید ؟ یا این که خودتان از جمله دانشجویان پر طاقت هستید ؟ دانشجویان پر طاقت چه ویژگی هایی دارند ؟

دانشجویان پر طاقت ، نظر بسیاری از پژوهشگران و روان شناسان را به خود جلب کرده اند . زیرا در این که فشار های روانی زیادی به آن ها وارد می شود بسیاری از آن ها دچار مشکلات جسمی و روان شناختی نمی شوند و چنین افرادی دارای ویژگی شخصیتی هستند به نام " پر طاقتی "

پر طاقتی در حقیقت نوعی باور و نگرش در مورد خود و جهان است که دارای سه مولفه می باشد :

۱. تعهد (نقطه مقابل از خود بیگانگی)

دانشجویانی که از تعهد بالایی برخوردارند به اهمیت ، ارزش و معنای این که چه کسی هستند و چه فعالیت هایی انجام می دهند اعتقاد دارند . به همین دلیل است که برای اکثر کارهای روزمره خود (مقاله نوشتن ، کلاس رفتن ، کنفرانس دادن و ...) معنایی پیدا کرده و کنجاوی خود را ارضاء می کنند . چنین دانشجویانی بسیاری از جنبه های زندگی شان نظیر کار ، درس خواندن ، رابطه با خانواده و دوستان کاملاً به یکدیگر ربط دارند . این افراد در حقیقت مصداق شعر زیر هستند :

همت اگر سلسله جنبان شود

مور تواند که سلیمان شود

۲. مبارزه جویی (نقطه مقابل خطر یا ترس)

دانشجویان پر طاق باور دارند که زندگی سر شچمه لایزال تغییر و تحول است و تغییرات نقطه حساس زندگی به شمار می روند که می توان از آن ها برای رشد و بالندگی استفاده کرد . چنین افرادی وقتی مشکلی برای آن ها پدید بیاید آن را به عنوان چالشی در زندگی تعبیر و تفسیر می کنند و آن را به مبارزه می طلبند و به قول حافظ :

" دست از طلب بر نمی دارند تا کام آن ها بر آید "

در ادبیات ایران می توان گوشه ای از این مبارزه جویی ها را دید و ضرب المثل ها که آینه تمام نمای افکار یک جامعه هستند ، نشانگر برخی از این مبارزه طلبی ها می باشند " نابرده رنج گنج میسر نمی شود "

۳. کنترل (نقطه مقابل ناتوانی)

افرادی که در این مولفه قوی تر هستند ، رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و تا حدودی قابل کنترل می دانند و معتقدند که می توان با تلاش و سعی بسیار حوادث زندگی خود را تحت تاثیر قرار دهند . تا حدودی می توان دانشجویان را از این نظر به دو دسته تقسیم کرد :

الف) دانشجویانی که اعتقاد دارند کنترل رویدادهای زندگی در دست آن ها نیست و محیط بر روی آن ها کنترل دارد .

ب) دانشجویانی که اعتقاد دارند تا حدودی می توانند بر روی محیط خود اثر بگذارند .

وقتی که دانشجویان پر طاق با ناخوشایندی رو به رو می شوند از روش هایی برای مقابله استفاده می کنند که تا حدودی به رفع ناخوشایندی کمک می کند .

هنگامی که فشار روانی خاصی (مثل پاس نکردن یک درس و) به دانشجویان پر طاقت وارد می شود . ابتدا خود را از مسئله جدا می کنند . به عبارتی از درگیری ذهنی با مسئله خود را رها کرده و به نوعی از چشم اندازی وسیع تری به مسئله می نگرند . زیرا خاصیت رویدادهای فشار زا این است که قدرت تفکر چند جانبه را از انسان می گیرد و به عبارتی دیدگاه فرد حالت تونلی پیدا می کند و تنها جلوی پایش را می بیند . بر همین اساس ، تنها فکر فرد در این گونه مواقع رفع موقعیت فشار روانی است هر چند ممکن است این راهکار سازنده و مفید نباشد . پس از این که فد خودش را از مشکل جدا می کند ، می تواند راه حل های گوناگون را پیدا کرده و با همدیگر ترکیب کند . ممکن است فهم این مسئله مشکل به نظر برسد ، اما هر کسی می تواند به حافظه خود رجوع کند و ببیند که تا به حال چند بار به دوستان و نزدیکان خود راه حل ارائه داده است . فکر می کنید چرا توانسته اید این کار را انجام دهید به دلیل این که شما با مسئله درگیر نشده اید و از چشم اندازی وسیع تر به مشکل نگریسته اید . در مرحله عمل ، دانشجویان پر طاقت اقداماتی سازنده و قاطعانه برای حل مشکل به کار می برند . مثلا به جای این که به استاد درس و زمین و زمان ایراد وارد آورند ، به راه حل های دیگری فکر می کنند مانند :

۱- انتخاب کردن دوباره درس .

۲- صحبت با استاد درس

۳- گرفتن درس به صورت معرفی به استاد برای ترم بعد .

۴- اعتراض مودبانه همراه با درخواست تجدید نظر در پاسخ ها .

اما دانشجویان کم طاقت از مشکل مصیبت می سازند و گاهی اوقات آن را نادیده می گیرند و به جای این که با واقعه نامطلوب به صورت سازنده برخورد کنند ، فرار را بر قرار ترجیح می دهند چنین دانشجویانی به تفریح زیاد می پردازند از مواد تفریحی زیاد استفاده می کنند ، تا این که عامل فشارزا را فراموش می کنند . دانشجویان کم طاقت باورهای دارند که برای آن ها مشکل آفرین است نظیر :

۱- نمی توانم تحمل کنم ! دیوونه می شم ! قابل تحمل نیست !

۲- آینده ناایمید کننده است ! مصیبت بار است !

۳- جهان باید مطابق میل من باشد !

دانشجویان بسیاری ممکن است این سوال به ذهن شان برسد که رویدادهای فشارزا در زندگی آنها آن قدر زیاد است که گاهی اوقات به دنبال راهبردی می گردند تا خودشان بتوانند درد و رنج ناشی از مشکلات را کمی کاهش دهند . برای چنین افرادی یا هرکس در زندگی دچار هیجان های ناخوشایند مثل رنج ، غم ، خشم ، حسادت و غیره می شود . یکی از بهترین راهبردها نوشتن چنین هیجان هایی است . پژوهش ها نشان داده است که نوشتن هیجان ها راهبرد بسیار سودمند به منظور مقابله با تجارب ناخوشایند است . ممکن است به ذهن تان برسد که چنین کاری مشکل شما را حل نمی کند ، حرف شما تا حدودی درست است . اما این کار در کاهش هیجان های شما موثر می باشد و همین امر به یافتن راه حل های بدیع و نوین به شما کمک خواهد کرد .

چگونه مهارت های مدیریت خود را بهبود بخشیم ؟

مسئول هر چیزی که در زندگی شما رخ می دهد ، خود شما هستید . بیاموزید که مسئولیت کارهای خود را بپذیرید .
اگر نتوانید برای خود برنامه بریزید ، به دیگران اجازه می دهید بر زندگی شما کنترل داشته باشند .
این مقاله به شما کمک می کند تا برای خود برنامه ریزی کنید .

به نکات کاربردی زیر توجه فرمائید

اگر از یک تکلیف قریب الوقوع احساس ناراحتی کنید ، آن را شروع کنید ، پیش بروید و آن را انجام دهید . در این صورت دیگر موجب پریشانی خاطر شما نخواهد شد

- ✓ عادت کنید آنچه را که شروع کردید به پایان برسانید .
- ✓ اتلاف وقت را برای همیشه کنار بگذارید . همیشه کاری برای انجام دادن داشته باشید برای مثال : برنامه ریزی روزانه ، کار کردن روی یک گزارش ، یا خواندن یک صفحه کتاب
- ✓ اعتماد و اتکا به نفس خود را در توانایی برای تکمیل هر تکلیفی به بهترین وجه به کار بگیرید .
- ✓ از نگرانی اجتناب کنید . اکثر اموری که درباره آن نگرانید هرگز اتفاق نمی افتد .
- ✓ در افزایش نگرش مثبت به تکلیف قریب الوقوع خود بکوشید .
- ✓ دخالت در اموری که متخصصان انجام می دهند ، در تخصص شما نیست .
- ✓ ریسک کردن های حساب شده ، باعث پیشرفت در کار می شود .
- ✓ غالبا از خود بیرسید " آیا این فعالیتی که انجام می دهم مرا به هدفم نزدیک می کند ؟ "
- ✓ برای آینده خود برنامه بریزید ، اما در زمان حال زندگی کنید .
- ✓ اگر فهرستی از موفقیت هایی که در طول روز داشتید تهیه کنید ، بیشتر از آن هستند که فکر می کردید .
- ✓ دست کم هر شش ماه یک بار گزارشی از تعیین دقیق چگونگی گذراندن وقت خود تهیه کنید .
- ✓ این کار را در همان اول هر شش ماه انجام دهید ، به این ترتیب مجبور به اصلاح و تغییر در آن نیستید .
- ✓ تمرکز روی کار و تکلیف خود را تمرین کنید ، در هر زمان فقط یک تکلیف را انجام دهید .
- ✓ مسئولیت تحصیل و موفقیت یا شکست در آن را بپذیرید ، دنبال سپر بلا نگردید .
- ✓ با گفتن خواسته های خود ، ذهن نیمه آگاه خود را به کار بگیرید ، به جای آن که به خود بگویید " نمی توانم
- این کار را درست انجام دهم " بگویید " به خوبی از عهده اش بر خواهم آمد "
- ✓ مرخصی های کوتاه مدت یا تعطیلات دراز مدت برای خود ترتیب بدهید .
- ✓ این امر فرصت کافی برای انجام تکالیف به شما خواهد داد .
- ✓ آهنگ سریع تری به فعالیت خود بدهید . امور را با شوق و علاقه انجام بدهید . چنین بیندیشید که همه کارها را خودتان باید انجام دهید .
- ✓ دقایقی در روز را به تفکر در سکوت اختصاص دهید .

- ✓ در هر کاری که انجام می دهید ، به جای آن که فقط به طور پراکنده و غیر منظم روش های برنامه ریزی زمانی را به کار ببرید ، اثر بخش باشید .
- ✓ در زمان حال زندگی کنید ، لحظه ای که در آن به سر می برید ، تنها وقتی است که در کنترل شماست نه گذشته ، نه آینده فقط حال .
- ✓ توجه داشته باشید که فقط روی ۵۰ درصد از یک رابطه دو طرفه کنترل دارید اگر از آنچه که در جریان است ناراحتید رفتار و گفتار خود را تغییر دهید .
- ✓ برای تکمیل وظائفی که در فهرست خود نوشته اید به خود امتیاز بدهید . وقتی امتیازتان به ده رسید به خودتان جایزه دهید .
- ✓ روی یک کارت ، هدف های خود را بنویسید و همیشه همراه خود داشته باشید و حداقل سه بار آن ها را مرور کنید .
- ✓ عقاید شخصی خود را مرور کنید . این امر می تواند ۱۵ دقیقه در تمرکز افکار شما مفید باشد .
- ✓ بدانید که در هر کاری نکته مثبتی وجود دارد .
- ✓ هر گاه در حال کار کردن ، فمهمی به ذهنتان رسید که رابطه مستقیمی با کارتان نداشت ، آن را یادداشت کنید تا فراموش نشود و حواس شما را نیز پرت نکند .
- ✓ تعهد کنید که فعالیت خاصی در موعد مقرر برای کسی انجام دهید . افزودن فوریت باعث ایجاد انگیزش برای آن فعالیت می شود .
- ✓ وقتی طرحی را که اولویت دارد با موفقیت انجام می دهید به خود پاداش دهید .
- ✓ به جای فکر کردن درباره این که نمی توانید کاری بکنید ، هر کاری را که انجام داده اید شناسایی کنید و به خود برای انجام مهم ترین آن ها جایزه بدهید .
- ✓ فهرستی از فعالیت ها و نیز فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید ، تهیه کنید . خواهید آموخت که چه قدر کار برای انجام دادن دارید .
- ✓ خود مختاری را تمرین کنید ، بخواهید که کاری را برای خودتان انجام دهید .
- ✓ هیچ چیز پایدار نیست .
- ✓ به نوشتن نام افراد عادت کنید ، این کار به یاد آوری نام آنها کمک می کند .
- ✓ باور کنید که می توانید آن چه که می خواهید باشید .
- ✓ این فلسفه را اختیار کنید که از هر دست بدهید از همان دست می گیرید .
- ✓ گاهی به آرامی بنشینید و مهارت ها و توانایی های خود را ارزیابی کنید .
- ✓ خود را برای پیشرفت هایتان تشویق کنید .
- ✓ بپذیرید که همه روزها آن طور که آرزو دارید پیش نمی روند ، در روزهایی که عزت نفس شما متزلزل است با خود مهربان باشید . به خود یاد آوری کنید که می توانید در برابر هر مانعی بایستید .

- ✓ هرگز از خود به خاطر ضعف انتقاد نکنید . این طور نیست ، شما فقط درباره یک مهارت رشد نیافته یا بخشی از وجودتان حرف می زنید که اگر بخواهید می توانید آن را تغییر دهید . هیچ ضعفی ندارید ، فقط استعدادهایی هستند که فرصت ابراز نیافته اند .
- ✓ زندگی همان چیزی است که شما درک می کنید ، آیا آن را کسالت آور یا ماجراجویانه می بینید ؟
- ✓ به یاد آورید چه کارهایی در نظر داشتید و از انجام آن مطمئن شوید .
- ✓ در هر کاری که پیش می روید ، برای آن چه قرار است انجام دهید روشی را مشخص کنید و بعد یک گام به جلو بردارید .
- ✓ وقتی روی طرحی که نمی توانید آن را انجام دهید کار می کنید برای دقایقی ، (تا وقتی تحمل دارید) آن را انجام دهید . سپس کار دیگری را بکنید و بعد از چند دقیقه به آن طرح بازگردید و این کار را تا آخر تکرار کنید.
- ✓ اگر ماجراجو باشید ، می توانید چیزهای نو از دیدگاه های جدید دریابید .
- ✓ خود را وادار کنید که امور را متفاوت از گذشته انجام دهید . این کار آرمان های جدید به شما می دهد و شما را علاقه مند نگه می دارد .
- ✓ پیش از رفتن به خانه ، آخرین وظائف خود را انجام دهید و آن را کنار نگذارید .
- ✓ صبح که از خواب بیدار می شوید ، دوش می گیرید و لباس می پوشید ، برای روز خود طرح ریزی کرده و برنامه های خود را یادداشت کنید .
- ✓ با خود حرف بزنید ، صحبت با خود و استفاده از نائیدات مثبت در میان افراد موفق رایج است . آنها خود را متقاعد می سازند که می توانند به اهداف شان برسند .
- ✓ وقت شناسی را تمرین کنید . در این صورت دیگران تخصص شما را می پذیرند و باور می کنند .
- ✓ برای هر چه که به عهده گرفته اید ، دست کم برای یک دقیقه طرح ریزی کنید .
- ✓ اول فکر کنید بعد وارد عمل شوید .
- ✓ وقت را طلا بدانید .
- ✓ مدتی از زمان ، مهم نیست که چه قدر باشد ، صرف کاری که برایتان لذت بخش است بکنید .
- ✓ به یاد داشته باشید که اگر فکر می کنید می توانید یا نمی توانید همان خواهد شد .
- ✓ برای خود پیش بینی کنید که حتما موفق خواهید شد و به موفقیت خود امیدوار باشید .
- ✓ به خود قدرت انجام امور را بدهید .
- ✓ هر وقت می خواهید نزد کسی بروید یا کاری را تکمیل کنید ، موعد مقرر را برای انجام آن تعیین کنید و فوراً آن را در تقویم خود یادداشت کنید .
- ✓ برای یادداشت کردن اموری که ضروری است در فضایی خاص بر روی دیوار اتاقتان تخته انگیزش تهیه کنید . بنابراین ضروری به آسانی در معرض دید خواهد بود . وقتی یکی از کارها انجام شد آن را پاک کنید . هم چنین فهرست هدف هایتان را روی تخته بنویسید .

- ✓ به نتیجهی دراز مدت فکر کنید .
- ✓ ۹۰ درصد موفقیت ها آشکار خواهد بود .
- ✓ همیشه برای سازگاری با تغییرات ، آماده و پذیرا باشید .
- ✓ ۱۰۰ درصد توجه خود را بر روی یک طرح یا برنامه متمرکز کنید .
- ✓ برای انجام امور جزئی مثل پاک نویس کردن یا از این قبیل می توانید از کسی کمک بگیرید ، حتی اگر به او دستمزدی پرداخت کنید در عوض کارهایتان پیش می رود .
- ✓ از زندگی لذت ببرید وشکرگزار باشید . اوضاع می توانست از این بدتر باشد .
- ✓ بدانید که حتی اگر کاری را برای فرد دیگری انجام می دهید در واقع برای خود انجام می دهید و وقتی کاری را برای خود انجام می دهید می توانید بیشتر از آن لذت ببرید .
- ✓ هر روز را با لبخند آغاز کنید .
- ✓ هر کاری که انجام می دهید ، بازتاب شماست . آیا از این که آن را به خوبی و بدون خطا و به موقع انجام داده اید به خود افتخار می کنید ؟
- ✓ صحیح یا غلط بالاخره انجام کار را شروع کنید !
- ✓ گاهی با خودتان رقابت کنید که هر دفعه کمی بهتر عمل کنید .
- ✓ کارآیی خود را در انجام امور یکسان در زمان مشابه بالا ببرید . گاهی کارآمدی و اثر بخشی مداوم را مرور کنید .
- ✓ وقتی مسئولیت یک طرح را می پذیرید ، به شدت خود را به آن مشغول کنید .
- ✓ آن چه را که در نظر دارید برای یک طرح انجام دهید با فرد دیگری در میان بگذارید ، این امر شما را متعهد می سازد .
- ✓ هر روز را بهترین روز هفته بسازید .
- ✓ با دانشجویان یا همکاران دیگر شبکه ارتباطی برقرار کنید تا بدانید که چه کسی ، چه کار را چه وقت و چگونه انجام می دهد .
- ✓ زمانی را هر چند اندک برای فهرست کردن امور در نظر بگیرید ، یادداشت ها را بنویسید و ایده ها را ملاحظه کنید .
- ✓ آگاهانه تصمیم بگیرید که چه کارهایی را نمی خواهید انجام دهید .
- ✓ جلساتی را برای روشن شدن مسائل درخواست کنید .
- ✓ در میان طرح ها و برنامه ها طرح هایی را که دوست دارید در نظر بگیرید . این کار به شما شور و نشاط می بخشد .
- ✓ گاهی یک وقفه زمانی بین کارهای خود بیندازید تا برای کارهای مهم تر آماده شوید .
- ✓ بدانید که انرژی ، انرژی ساز است . عمل کنید ، انرژی هم تامین خواهد شد .
- ✓ زمان فعالیت های روزمره خود را مثل تلفن کردن محاسبه کنید ، تعیین کنید که چگونه می توانید بخشی از زمان را برای کارهای مهم تر صرف کنید .

- ✓ فعال باشید نه منفعل .
- ✓ وقتی که طرح را به انجام می رسانید افتخار کنید و به خود ببالید .
- ✓ کسی که وقت می کشد ، فرصت ها را مدفون می سازد .
- ✓ در آغاز هر روز ، بر اساس عقاید شخصی خود ، مراقبه و تفکر کنید .
- ✓ با تطبیق نگرش های خود و طرح های آینده ، مجموعه ذهنی برای موفقیت به وجود آورید .
- ✓ علاقه خود را به کاری که انجام می دهید حفظ کنید .
- ✓ در فعالیت خود دنبال نکته ای جالب توجه باشید .
- ✓ دیدگاه خود را تغییر دهید و به فعالیت خود مانند کسی که از خارج به آن می نگرد توجه کنید .
- ✓ به جزئیات پیش پا افتاده یا خارج از معمول ، بیش از حد اهمیت ندهید .
- ✓ همیشه یک خودکار یا مداد و کاغذ برای یادداشت کردن داشته باشید .
- ✓ هیچ وقت در ۱۵ دقیقه اول صبح که می خواهید برنامه روزانه خود را طرح ریزی کنید ، به تلفن ها پاسخ ندهید .
- ✓ درباره فعالیت ها و موقعیت های روزانه خود تفکر ، تعمق و اندیشه کنید و روی نتایج پایانی آن متمرکز شوید .

چگونه انگیزه خود را برای آموختن بهبود بخشیم

- انگیزش چیست ؟
- اثرات انگیزش بر آموزش چگونه است ؟
- پیامد و نشانه های بی انگیزگی چیست ؟
- چگونه می توان انگیزش را بالا برد ؟

انگیزش حالت درونی است که رفتار را ایجاد و به آن انرژی و جهت می دهد . انگیزش مانند فرمان و موتور ماشین است که جهت حرکت و سرعت آن را مشخص می کند .

برای درک حالت انگیزش شما می توانید زمانی را به خاطر آورید که برای خواندن درسی یا امتحانی علاقه و اشتیاق زیادی داشته اید و با انرژی فراوان شروع به خواندن آن درس نموده اید و شاید احساس شغف و رضایتی را که بعد از امتحان آن درس و گرفتن نمره مورد نظرتان را داشته اید هرگز فراموش نکنید . هم چنین ممکن است زمانی را به یاد داشته باشید که برای خواندن درسی یا امتحانی هیچ علاقه ای نداشته اید و گویا موتور حرکت شما ایستاده باشد، از رفتن سراغ کتاب و خواندن آن عاجز بوده اید و سستی و بی شوقی را در تمام وجود خود احساس کرده اید. عاقبت نافرجام این وضعیت نیز دور از ذهن نمی باشد . در حالت اول گفته می شود که فرد دارای انگیزه است و در حالت دوم گفته می شود که انگیزه لازم را ندارد .

انگیزش بر دو نوع است . انگیزش درونی و بیرونی ، هنگامی که یک دانشجوی رشته شیمی برای خواندن کتاب ها و موضوع های روان شناسی علاقه زیادی دارد و این کتاب ها و موضوع ها را صرفا جهت ارضاء نیازها ، علاقه ، کنجکاوی ، و لذت شخصی می خواند می گوئیم او دارای انگیزه درونی برای دانستن این مطالب است ولی وقتی همین دانشجو درس متون انگلیسی را صرفا جهت پاس کردن و گرفتن نمره الف می خواند و علاقه و تمایل درونی برای خواندن این درس را ندارد می گوئیم او برای این درس دارای انگیزش بیرونی است .

در انگیزش بیرونی عمال های محیطی تقویت ها ، تشویق ها و فشار اجتماعی مطرح می شود .

هر دو نوع انگیزش در آموختن و در فضای آموزشی اهمیت دارند و لازم می باشند .

بسیاری از مطالب و فعالیت ها برای دانشجویان جالب توجهند و یا این که می توانند جالب باشند امام گاهی نیز می تواند چنین نباشد مثلا حفظ یک لیست بلند که در یک درس ضروری است ممکن است چندان جالب نباشد لذا در بعضی موقعیت ها ، مشوق ها و حمایت های بیرونی ضروری می باشند .

انگیزش در چند زمینه بر آموزش اثر می گذارد

۱. انگیزش رفتار را به سوی هدف انتخاب شده هدایت می کند .
۲. انگیزش تلاش و نیروی به کار گرفته شده برای رسیدن به هدف را افزایش می دهد .

۳. انگیزش دو چیز را یکی در آغاز کار و دیگری در پایان کار افزایش می دهد . شروع و اقدام به کارها را در آغاز کار و پافشاری و جدیت و پشتکار را در پایان کار افزایش می دهد .
۴. انگیزش پردازش های شناختی را بیشتر می کند یعنی باعث می شود حافظه فرد خوب عمل کرده و بیشتر بتواند مسائل مرتبط با موضوع را یادآوری کرده و به هم ربط دهد . انگیزش ذهن فرد را ساماندهی و نظم می بخشد
۵. انگیزش پیامدهای مطلوب را شناسایی می کند . یعنی فرد با انگیزه می تواند نتایج کار خودش را پیش بینی کند و پیش بینی این نتایج او را در جهت پیشرفت و رسیدن به هدف سوق می دهد .
۶. انگیزش به کارکرد بهتر می انجامد و آنهایی که انگیزه دارند بهتر می آموزند .

پیامدها و نشانه های بی انگیزگی

۱. بی شوقی ، بی ذوقی و سر در گمی
۲. کم کاری
۳. ناشکیبایی
۴. کم آموزی
۵. ناخشنودی

چگونه می توان انگیزه یادگیری را بالا برد ؟

یکی از راه های بهبود انگیزه آموختن تعیین هدف می باشد . لاک و لانام (۱۹۹۰) از متخصصان آموزشی هستند که چهار دلیل را ذکر کرده اند که تعیین هدف عملکرد فرد را بهبود می بخشد

۱. تعیین اهداف توجه ما را به فعالیت های در دست اقدام معطوف می کنند. (هر زمان توجه ذهن ما در حال انجام کار منحرف می شود ، هدف موجب هدایت مجدد توجه ما به طرف کار در حال انجام می شود) .
۲. هدف گزینی باعث تحرک کوشش های ما می شوند و تلاش ما را در رسیدن به هدف افزایش می دهند .
۳. هدف گزینی پایداری و پشتکار ما را در رسیدن به اهداف افزایش می دهد (هنگامی که یک هدف مشخص داشته باشیم احتمال این که منحرف شده یا قبل از رسیدن به هدف دست از تلاش برداریم کمتر خواهد بود). در نهایت هدف ها هنگامی که راهبردها و روش های قدیمی ناکافی و ناکارآمد باشند باعث ارتقاء و رشد راهبردهای جدید می شوند. برای مثال وقتی هدف شما گرفتن نمره الف در درسی باشد ولی در امتحان بار اول آن موفق به گرفتن نمره الف نشوید تلاش می کنید تا رویکرد جدید و روش مطالعه راهبردهای جدید دیگری را انتخاب کنید مثلا خلاصه برداری کنید، نکات مهم را با دوستانتان مرور کنید .

نوع هدف ها نیز می تواند بر میزان انگیزشی که برای دستیابی به آن هدف ها داریم اثر گذار باشند . هدف هایی با دشواری متوسط و قابل دست یابی در آینده ای نزدیک ، انگیزش و پایداری را افزایش می دهند .

هدف های مشخص ، معیارهای روشنی برای قضاوت درباره عملکردمان را فراهم می کنند ، اگر عملکرد ما اندکی کاهش یابد ، ما می توانیم آن را مجدداً افزایش دهیم .

هدف ها با دشواری متوسط برای ما چالشی در حد معقول ایجاد می کنند بطوری که این اهداف در حد توان ما بوده و با رسیدن به آن هدف ها احساس رضایت در ما ایجاد می شود . اگر اهداف بسیار بالا و در حد توان ما نباشد منجر به شکست های مکرر شده و شکست های مکرر انگیزه ما را کاهش می دهند .

مطالبی که درجه دشواری آن ها بسیار بالا و یا پایین باشد در خواننده ایجاد انگیزه نمی کند لذا برای یادگیری مطالب دشوار بهتر است آن مطالب را از منابع و کتاب های متعدد با مولفان متفاوت مطالعه کنیم یا مباحث و مطالبی را که پیش نیاز آن مطالب است را مطالعه کنیم تا از دشواری موضوع کاسته شود .

پذیرش درسی و آموزشی و سرفصل ها و موضوع هایی که از جانب استاد تعیین می شود و شرکت خود دانشجو در تعیین هدف درسی و آموزشی نقش به سزایی در بالا رفتن انگیزه آموختن دارد زیرا دانشجو به آن اهداف احساس تعلق و تعهد می کند . عدم پذیرش این هدف ها نیز باعث کاهش انگیزه آموختن می شود . اگر شما دلایلی برای ارزشمند بودن این موضوع ها و مطالب پیدا کنید در آن صورت بهتر و بیشتر آن ها را می پذیرید .

▪ نقش بازخوردها و فیدبک ها

سعی کنید در تمام مراحل آموختن به خودتان بازخورد دهید یعنی کار خود را بازبینی و ارزشیابی کنید . این که چه قدر در جهت برنامه و اهداف خود گام برداشته اید و چه قدر نزدیک یا دور از هدف شده اید اگر در طی کردن راه کفایت و شایستگی و تلاش خودتان را احساس می کنید با کلمات مثبت خودتان را تشویق کنید . با پرداختن به کارهای مورد علاقه نیز می توانید خودتان را تشویق کنید البته به شرطی که موجب خلل در رسیدن به هدف های شما نشود . هم چنین می توانید موفقیت های خودتان را با افرادی که به ان ها اطمینان و اعتماد دارید و دوست دار شما هستند مثل والدین ، دوستان صمیمی و اساتید صمیمی در میان بگذارید که بازخورد آن ها نیز برانگیزنده می باشد .

▪ نقش علائق و عواطف

پژوهشگران تاکید می کنند که آموزش شناختی سرد و فاقد عاطفه نیست . آموزش و پردازش اطلاعات از عاطفه تاثیر می گیرد . یعنی نوع نگرش ها ، عواطف و احساسات ما در مورد مطالب و فضای آموزش بر چگونگی آموختن ما تاثیر دارد .

شناخت + عاطفه مثبت = آموختن

افراد برای آموختن چیزهایی که به آنها علاقه دارند انگیزه زیادی دارند لذا به دانشجویانی که احساس کمبود انگیزه می کنند توصیه می شود که از دامن زدن و گستراندن عاطفه منفی خود به محیط آموزشی ، کلاس درس و استاد جلوگیری کنند ، چرا که افکار منفی با پرداختن بیشتر ، گسترده و قوی تر می گردند . سعی کنید افکارتان را نسبت به فضای آموزشی که تحصیل می کنید ، نسبت به آینده تحصیلی و شغلی مثبت تر نمایید . هیچ گاه از لطف و محبت خدا غافل نشوید و قلبا با توکل به خدا آرام گیرید چرا که به راستی خداوند است که قلب ها و حال و روزگار ما را تغییر می دهد .

▪ نقش موفقیت ها

افراد وقتی که در فعالیتی احساس موفقیت و کفایت کنند علاقه آنها به آن فعالیت زیاد می شود هر چند در ابتدا علاقه ای نداشته باشند . لذا تلاش کنید ، که موفقیت های تحصیلی خودتان را با مطالعه و تلاش زیاد بیشتر کنید . به تصویر کشیدن پایان کار ، موفقیت یا شکست نیز نقش مهمی در برانگیختن انگیزه دارد و در حقیقت نقش هشدار دهنده و آگاه کننده را ایفا می کند .

▪ نوع فعالیت ها و تکالیف

تنوع در فعالیت ها و تکالیف نیز باعث یادگیری بهتر می شوند پس در برنامه ریزی درسی خود به این مسئله حتما توجه نمایید .

افراد به طور طبیعی برای یادگیری مطالب تازه ، پیچیده و جالب تمایل دارند ، حال شما می توانید با تدوین سوالات سازمان یافته ، معماهای منطقی ، تناقض ها ، کنجکاوی و انگیزه خود را برای آموختن آن مطالب افزایش دهید . هم چنین دادن پاسخ های حدسی از خود و تلاش برای یافتن پاسخ درست آن در طول مطالعه ، کنجکاوی و انگیزه شما را افزایش می دهد .

▪ کاربرد آموخته ها

سعی کنید مطالب آموخته شده در کلاس را به نحوی در زندگی روزمره خود به کار ببرید مثلا دانشجوی تغذیه می تواند به راحتی آموخته های خود را در مورد تغذیه خودش ، برنامه غذایی خانواده اش و راهنمایی دوستانش به کار برد یا یک دانشجوی زبان فرانسه می تواند با هم کلاسی های خود به زبان فرانسه گفتگو یا نامه نگاری نماید .

▪ نقش دوستان و روابط بین فردی

افراد برای رسیدن به هویت و روابط بین فردی در درون جامعه خود در فعالیت های گروه هایی که به آنها تعلق دارند مشارکت می کنند . دانشجویان برای آموختن وقتی انگیزه زیادی دارند که عضو جامعه یا گروهی باشند که آموختن در آن ارزشمند است . لذا برای دانشجویانی که احساس می کنند انگیزه آموختن در آنها کاهش یافته بهتر است با هم کلاسی ها و دوستان واساتیدی که انگیزه آموختن در آنها زیاد است و آنها را بیشتر به طرف آموختن سوق می دهند رفاقت و همکاری نمایند . چرا که در این ارتباط ها هم انگیزه شان بالا می رود و هم بیشتر می آموزند .

اضطراب امتحان

در کل همه ما قبل از امتحان و یا وقایع مهم دیگر، درجاتی از نگرانی یا تنش را تجربه می کنیم. در واقع مقادیر کم ترس و نگرانی ما را بر می انگیزد و به ما کمک می کند ولی نگرانی بیش از حد می تواند مشکل ایجاد می کند مخصوصاً اگر در جریان آماده سازی و انجام امتحان ها مزاحمت ایجاد کند.

• مقابله با استرس

اولین گام این است که بین دو گام اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده سازی باشد آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید ولی اگر کاملاً آماده ایم ولی با این حال هنوز وحشت زده یا حساس هستید واکنش شما منطقی نیست. با این که هر دو این اضطراب ها منطقی تلقی می شوند (چون هر کسی ممکن است آنها را تجربه کند) ولی محققاً آنچه اهمیت دارد به دست آوردن دانش و اطلاعات در زمینه چیره شدن بر آثار اینگونه اضطراب ها می باشد.

• آماده سازی می تواند کمک کند

آماده سازی بهترین شیوه به حداقل رساندن اضطراب منصفی است. به نکات زیر توجه کنید.

- از تلبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنید. تسلط بر کل مطالب یک نیم سال تحصیلی را یک روز قبل از امتحان شیوه یادگیری غلطی است و به آسانی اضطراب ایجاد می کند چون وقت کافی برای مطالعه این همه مطالب در اختیار ندارید
- کل مطالب و اطلاعاتی را که در طول یک نیمسال تحصیلی به شما ارائه شده ترکیب کنید و به منظور تسلط بر مفاهیم کلیدی و اساسی درس به کار گیرید.
- به هنگام مطالعه از خود بپرسید چه سوالی ممکن است از شما پرسیده شود آن گاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکاری که از سخنرانی ها، یادداشتها، کتابها و خواندنی های اضافی به دست آورده اید به آن سوال پاسخ دهید.
- اگر وقت کافی برای خواندن کل مطالب ارائه شده در نیمسال تحصیلی ندارید بخشی از آن را که می توانید بخوانید و روی آن کار کنید، انتخاب کنید. در امتحان یک هدف خود را ارائه دانش از طریق اطلاعات قرار دهید.

• تغییر دادن نگرشهای خود

با تغییر دادن دیدگاه خود درباره تجربه امتحان ، می توانید از مطالعه کردن لذت ببرید و عملکرد شما بهبود می یابد. زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می تواند موفقیت آینده شما را پیش بینی کند. نکات زیر را در نظر بگیرید:

- به خودتان بگوئید که یک امتحان تنها یک امتحان است چیزهای دیگر هم در زندگی هست .
- بعد از امتحان به خودتان پاداش دهید فیلمی تماشا کنید، برای غذا خوردن بیرون بروید، دیداری با دوستان داشته باشید.
- از تجسم احساسهای منفی پرهیز کنید.
- شیوه هایی طرح ریزی کنید که کار شما را در نیمسال تحصیلی بعدی بهبود بخشد.
- به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظارات این است که سعی کنید هر چه را می دانید تا آنجا که می توانید نشان دهید.

• نکات پایه را فراموش نکنید

دانشجویانی که امتحان خود را آماده می سازند نسبت به نیازهای زیستی، عاطفی و اجتماعی پایه خود بی توجه هستند. به منظور کسب بهترین کارآمدی باید به خودتان به عنوان یک شخص کامل فکر کنید نه فقط یک امتحان دهنده. به خاطر داشته باشید که :

- عادات خوب غذایی و ورزش کردن را ادامه دهید. تفریحات و فعالیت های اجتماعی را قطع نکنید همه اینها به سلامت جسمی و عاطفی شما کمک می کنند .
- وقتی مطالعه می کنید، آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید. هر گاه ممکن است تنوعی در کار ایجاد کنید و، هر وقت نیاز است استراحت کنید.
- شب قبل از امتحان خوب بخوابید وقتی بسیار خسته اید کارآمدی خود را از دست می دهید.
- وقتی احساس می کنید به قدر کافی برای امتحان آماده اید دست به فعالیتی آرامش بخش بزنید.

• روز امتحان

برای اینکه بتوانید روز امتحان بهترین کارایی را داشته باشید باید :

- صبحانه سبک و مناسب بخورید و اگر به آسانی مضطرب می شوید از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیز کنید. حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل می کنند اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده روی کنند ممکن است احساس سبک سری، دلهره و دلشوره کنند.
- کاری کنید که ساعتی قبل از امتحان احساس آرامش کنید. مرور توام با عجله مطالب درسی در آخرین دقایق شروع امتحان، تسلط شما بر کل مطالب درسی را زایل می کند و به آن آسیب می زند.

- سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید این عمل به آرامش شما کمک می کند محلی را انتخاب کنید که از درها، پنجره ها و دیگر عوامل پرت کننده حواس دور باشد.
- از همکلاسی هایی که اضطراب ایجاد می کنند و سکون و ثبات شما را بر هم می زنند، پرهیز کنید.
- اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می شود با خواندن مجله یا روزنامه ای توجه خود را از امتحان منحرف کنید .

▪ به محض دریافت برگه امتحان

پیش از پاسخ دادن به سوالات امتحانی، لحظه ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت کنید :

- ابتدا کل سوالات امتحانی را مرور کنید؛ سپس دوباره هر سوال را بخوانید. سعی کنید به امتحان به عنوان فرصتی نگاه کنید که به شما این فرصت را می دهد تا به استاد نشان دهید چه می دانید. آن گاه زمان را به نحو مناسب سازماندهی کنید. آسان ترین سوالات را ابتدا پاسخ دهید .
- برای سوالات تشریحی، طرح کلی داشته باشید، سپس پاسخ خود را با جمله کوتاهی آغاز کنید. این عمل باعث می شود از درهمی و تکرار مطالب که تصحیح کننده را عصبی می کند، جلوگیری شود. برای سوالات کوتاه فقط به آنچه که خواسته شده پاسخ دهید و تنها به نکته اصلی اشاره کنید. اگر بخشی از پاسخ به یادتان نمی آید آنچه را که می دانید تا آنجا که می توانید نشان دهید. اگر اصطلاح دقیقی از خاطر شما رفته آنچه را که میدانید با عبارات خود بنویسید.
- برای سوالات چند گزینه ها، ابتدا تمام گزینه ها را بخوانید سپس گزینه های آشکارا غلط را کنار بگذارید. اگر در مورد گزینه های باقی مانده هنوز مردد هستید به اولین برداشت خود تکیه کنید آن گاه سریع علامت بزنید. مراقب واژه های گمراه کننده ای چون "تنها"، "همیشه" یا "اکثراً" در سوالات باشید.
- با شتاب امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و سرعت پاسخگویی خود را برای هر سوال مکرراً با آن واری کنید. اگر به نظر می آید که نمی توانید کل سوالات امتحان را پاسخ دهید بر آن بخش هایی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می دانید. اگر وقت اضافی دارید و تنها اگر مضطرب و مشوش نیستید پاسخ های خود را مجدد واری کنید .

▪ اگر اضطراب ادامه یابد

گاهی اوقات اضطراب ممکن است ادامه یابد و مانع شود از تمام توان خود برای گرفتن نتیجه خوب استفاده کنید. وقتی این مساله رخ داد سعی کنید توجه خود را با شیوه های زیر از اضطراب منحرف کنید :

- از ممتحن سوالی بپرسید .
- اگر اجازه دارید، چیزی بنویسید یا به دستشویی بروید .
- چیزی بخورید.

- نوک مداد را بشکنید و سپس آن را تیز کنید .
- لحظه ای به پاداش پس از امتحان که برای خود در نظر گرفته اید فکر کنید .
- به خود بگوئید : بعد می توانم مضطرب شوم ولی حالا وقت امتحان دادن است .
- عضلات کل بدن خود را سفت و شل کنید دوباره نفس عمیق بکشید و سعی کنید نگرش مثبت را حفظ کنید .

▪ بعد از امتحان

- چه خوب از عهده امتحان برآئید و چه برنیائید حتما پاداشی که به خود وعده داده اید برای خود بگیرید و از آن لذت ببرید؛ سعی نکنید روی اشتباهاتی که مرتکب شده اید، مکث کنید، بلافاصله خود را برای امتحان بعدی آماده نکنید ، برای یک لحظه هم که شده به کار آرامش بخشی مشغول شوید .

احساس گناه و رنجش

احساس گناه ورنجش حالت هایی روانی هستند که عشق و محبت را تخریب کرده و درد و رنج به بار می آورند. در ظاهر امر آنها توسط رخدادها ایجاد می شوند ولی در واقع اینطور نیست. احساس رنجش و گناه حاصل شیوه ارتباط شما با رخدادهاست (یعنی چگونگی ارتباط دادن حوادث با خود).

خوشبختانه چون خودتان آنها را ایجاد کرده اید، خودتان نیز قادر به ترک آنها هستید. این نوشته به شما آموزش می دهد که چگونه خود را از دست آنها خلاص کنید.

▪ احساس گناه

وقتی احساس گناه می کنید، در واقع تائید نکردن خود را تقویت می کنید. شما اعتماد به نفس و احترام به خود را از دست می دهید. احساس ناشایستگی کرده و خود را گیر می اندازید.

نکته کلیدی برای رهایی از احساس گناه، بازشناسی این واقعیت است که ما همه در زندگی می کوشیم تا کارها را به بهترین وجه انجام دهیم، اما ممکن است در هر زمان مهارت ها و آگاهی های محدودی داشته باشیم.

متأسفانه، آگاهی های ما به ندرت کافی است. در نتیجه ما اشتباه می کنیم. بعضی مواقع ممکن است اشتباهات بزرگی داشته باشیم.

اشتباه کردن بخشی از ماهیت انسان است. اشتباه به ما می آموزد که چگونه (شیوه درست) را یاد بگیریم. هر گاه که اشتباه می کنید، چیزی در مورد زندگی یاد می گیرید. پنج سال بعد نسبت به امروز دانایتر خواهید بود اما دانایی پنج سال بعد شما به درد امروزتان نمی خورد. زیرا همین الان شما آن را ندارید.

همین طور دانایی که امروز از آن برخوردارید را نمی توانید به گذشته، یعنی زمانی که اشتباهی را انجام داده اید ببرید. زیرا شما آنچه را که امروز می دانید در آن زمان نمی دانستید. شما در آن زمان فقط آنچه را که می دانستید، از آن آگاه بودید.

برای لمس این واقعیت در زندگی خودتان، به زمانی برگردید که در آن اشتباهی را مرتکب شده اید. توجه کنید که در آن دوران شما حالت روانی خاصی داشته و به شیوه ای خاص به زندگی نگاه می کردید. توجه کنید که شما در آن لحظه متناسب با آنچه که در آن قرار داشتید عمل کرده اید.

اگر شما از آنچه که امروزه می دانید با خبر بودید، احتمالاً به شیوه های دیگر عمل می کردید، اما با خبر نبودید. حتی اگر فکر می کنید که بهتر می دانستید، بازهم قادر نبودید به مانند امروز نتایج را پیش بینی کنید. بنابراین، در این جا سوالی بزرگ مطرح میشود: آیا حاضرید خود را به خاطر آنچه که نمی دانستید، ببخشید؟

آیا حاضرید خود را به خاطر اینکه داناتر و آگاه تر نبودید ببخشید؟

شما قادر به انجام این کار هستید. اگر دقت کنید، می بینید که در هر لحظه از زمان و در هر جایی از مکان می توانید بهترین کار را انجام دهید .

به خود اجازه انسان بودن بدهید .

▪ رنجش

وقتی از کسی می رنجید، خود را در بن بست قرار می دهید. زبانتان تند و طعنه آمیز شده و قادر به ابراز عشق و علاقه نمی گردید. سرزنده بودن و لذت را از دست می دهید. مثل اینکه در اطراف خود دیوار کشیده و زندگی ر برای خود مشکل تر می سازید.

ترک و رها کردن رنجش برای دیگران سودی ندارد. سود رها کردن رنجش مال خود شماست. زمانی که از کسی می رنجید با قدرت می گوئید که اشکال از فلان کس است نه از شما و شما با قدرت دیگران را سرزنش کرده و فرصت پرداختن به خود را از دست می دهید .

اگر به خودتان نگاه کنید، تمام آسیب ناشی از اتفاق رخ داده را تجربه خواهید کرد. شما در این صورت تمامی آسیب و ناراحتی ناشی از ، به اندازه کافی خوب نبودن ، ارزش محبت نداشتن یا سایر اشکال تائید نکردن خود را، احساس خواهید کرد. برای اجتناب از این آسیب و ناراحتی، شما می رنجید .

اولین قدم در کاهش رنجش این است که حاضر به احساس این آسیب و ناراحتی باشید . احساس رنجش را بررسی کرده و آسیب و ناراحتی را پیدا کنید . احساس خوب نبودن یا ارزش محبت نداشتن را که تا حال از آن اجتناب می کردید، پیدا نمائید . سپس به ابراز آن پردازید . اگر می توانید گریه کنید . اگر قادر به احساس این ناراحتی باشید ، نیازی به رنجش نخواهید داشت .

با شناسایی و التیام مسائل درونی که زندگی شما را در بر گرفته ، دلتان را شفا دهید.

گام بعدی توجه به این نکته است که کسی که شما از او رنجیده اید، حالت روان شناختی خاص خود را داشته و دنیا و زندگی را به شیوه ای خاص می بینید. توجه کنید که آن شخص آگاهی های محدودی داشته و متناسب با توانایی ها و مهارت های خود عمل می کند.

اکنون به این موضوع دقت کنید که اگر این شخص عاقل تر و آگاه تر بود ، شاید طور دیگری عمل می کرد . اما او داناتر و آگاه تر نیست . این شخص فقط آگاهی های محدودی از آنچه که هست ، دارد.

توجه کنید که او بر اساس توانایی محدودش به بهترین وجه (از دیدگاه خودش) رفتار می کند . به این نکته توجه کنید که چقدر او به دلیل محدودیت در توانایی هایش رنج می کشد . اکنون از خود بپرسید، آیا حاضرید او را به خاطر آنکه داناتر و آگاه تر نیست ببخشید ؟ آیا حاضرید او را به خاطر اینکه متناسب با توانایی ها محدودش کرده، ببخشید؟ آیا حاضرید او را به خاطر آسیبی که باعث شده است ، ببخشید ؟

فراموش نکنید که (سود) بخشیدن برای شماست نه برای دیگران. بخشش یک انتخاب است. رنجش را کنار گذاشته و به زندگی پردازید .

هفت گام اساسی در برقراری ارتباط موثر

مقدمه :

یکی از ویژگی های انسان سالم و موفق، مهارت و توانایی برقراری ارتباط سالم و سازنده با دیگران است. آیا شما این ویژگی را دارید؟ کسب این مهارت مهم و ضروری در زندگی اجتماعی خیلی مشکل نیست. فقط باید بخواهید و تمرین کنید در این نوشتار به هفت گام اساسی برای یادگیری این مهارت اشاره می کنیم

گام اول : گوش دادن

در حالی که به نظر می رسد گوش دادن به دیگران بسیار ساده است، اما اگر شنونده فن گوش دادن را نتواند به درستی به کار ببندد ارتباط دچار مشکل می شود. گوش دادن فقط شنیدن کلامی که طرف مقابل به زبان می آورد نیست ، بلکه شامل برخی موارد به شرح زیر است :

- این که گوینده کیست ؟
 - دیدگاه او نسبت به مسئله مطرح شده چیست ؟
 - می خواهد چه بگوید ؟
 - چه مسائلی او را نگران می کند، احساساتش چگونه است و چه انتظاری از ما دارد ؟
- علاوه بر اینها یک شنونده موفق به خوبی می تواند هماهنگی لازم بین ارتباط کلامی و غیر کلامی برقرار نماید قادر است به کلیه ژست ها و حالات بدنی گوینده توجه کند و خود نیز به هنگام گوش دادن از ژست ها و حالات بدنی مناسب جهت تأیید و اعلام درک طرف مقابل استفاده کند. او هیچ گاه با خمیازه کشیدن و یا با نگاه کردن به ساعت و به اطراف ، نگاه خود را از گوینده نمی گیرد و دائماً درصدد است تا با تماس چشمی مناسب این موضوع را به گوینده منتقل نماید که علاقه مند است به حرف های او گوش دهد . به خاطر داشته باشید تا زمانی که شما به جای تمرکز و دقت در سخنان دیگران به افکار درونی خود گوش می دهید ، قادر نخواهید بود شنونده خوبی باشید .

گام دوم : صریح و صادق بودن

صراحت و صادق بودن فرآیندی است که در ارتباط انسانی به شکل نامحسوس اما بسیار موثر نقش بازی می کند. تاکید می شود این فرآیند قابل دیدن یا شنیدن نمی باشد بلکه دو طرف درگیر ارتباط، آن را حس می کنند.

اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت باشد ، بدون شک یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش ، مبهم و ناسالم ادامه می یابد . اگر نتوانیم یا نخواهیم منظور خود را با صراحت بیان نماییم طرف مقابل به اشتباه می افتد و به حدس و گمان متوسل می شود و از واقعیت دور می گردد.

به خاطر داشته باشید ابهام وعدم صداقت در ارتباطات انسانی سرمنشاء بسیاری از مسائل و مشکلات در ارتباطات فردی است .

گام سوم : همدلی و همدردی

اغلب ما زمانی که با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم همواره افکار ، آرزوها ، تمایلات ، نگرانی ها ، و ترس های خود را آشکار می سازیم .

بدین جهت نیاز داریم که دیگران اولاً درک درستی از ما داشته باشند و ثانياً با ما در زمینه نگرانی ها ، ترس ها و مشکلاتمان همدلی و هم دردی کنند . هم دردی تلاشی است برای درک و فهم دنیای ذهنی طرف مقابل ، برای همدلی باید بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم و از دریچه چشم آنها نگاه و احساس کنیم . در همدلی شما می توانید سخن طرف مقابل را تکرار کنید تا بدانند که شما منظور او را دریافته اید . مثال : دوستان به شما می گوید : هم اتاقي ام اعصاب من را خرد کرده است به هيچ وجه نمی توانم او را تحمل کنم ، با استفاده از طرز رفتار همدلانه می توانید به او بگویید : (مثل این که از دست او خیلی عصبانی هستی ، این طور نیست؟)

به خاطر داشته باشید که در برخورد همدلانه مجبور نیستید در جهت موفقیت با طرف مقابل خود حرف بزنید. به جای آن با تکرار صحبت او احساساتش را تصدیق کنید . نکته قابل ذکر دیگر این که میان همدلی و همدردی تفاوت وجود دارد . در همدردی شنونده سعی می کند با احساسات و عواطف گوینده همنوایی داشته باشد . بدین معنی که خوشحال شدن به خوشحالی و متأسف شدن به ناراحتی او منجر می شود ولی همان طور که اشاره شد در همدلی ، شما الزاماً درصدد تائید و موافقت با طرف مقابل خود نمی باشید .

همدلی و همدردی هر دو در تداوم ارتباط نقش بازی می کنند ، با این تفاوت که در همدلی نقش منطق قوی تر از احساس است و شنونده با همدلی به خوبی به حرف های گوینده گوش می دهد تا بتواند برای حل مسئله به او کمک کند ، ولی در همدردی صرفاً با تخلیه و هیجانات و عواطف منفی به او کمک می کند .

گام چهارم : حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل

ما اغلب در ارتباطات خود با دیگران درصدد ارزیابی آنها برمی آییم و گاه فکر می کنیم یا باید نظرات و احساسات آنها را رد کنیم و یا به نوعی (مستقیم و غیر مستقیم) نظرات و احساسات خودمان را به آنها تحمیل نماییم . ارتباطاتی که بر پایه این روش شکل می گیرد غالباً تداوم نمی یابد و هر دو طرف درگیر در ارتباط را دچار مشکل می سازد . همان طور که قبلاً اشاره شد ما بدین دلیل با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم تا از طریق آن به حل مسائل و مشکلات ، رفع تضادها و تعارضات ، رد و بدل کردن اطلاعات ، درک بهتر خود و رفع نیازهای اجتماعی دست یابیم ، در روابطی که « ارزیابی دیگران » عنصر اصلی آن می باشد نه تنها اهداف مذکور تحقق نمی یابد بلکه آرامش لازم در ارتباطات انسانی نیز از بین می رود . باید به خاطر داشته باشیم همه ما می خواهیم دیگران با نظرات ما موافقت کنند و با حداقل به افکار و احساسات ما احترام بگذارند و آنها را تائید کنند زیرا عقاید و نظرات ما برای خودمان کاملاً اهمیت ندارند ، اگر در ارتباط با دیگران این تصور پیش آید که به نظرات آنها احترام نمی گذاریم ، ارتباط روند مناسب و هدفمند خود را طی نمی نماید .

در نظر گرفتن این نکته که اغلب مردم مانند ما نمی کنند ، احساس نمی کنند و به روش خود به دنیا نگاه می کنند بسیار اساسی است .

گام پنجم : مخالفت نمودن به شیوه مناسب

اگر بتوانیم بپذیریم که دیگران مانند ما نیستند آن وقت می توانیم به شیوه مناسب با نظرات و عقاید آنها که به نظر ما صحیح نیستند مخالفت کنیم. به عبارت دیگر بدون بحث و جدل مخرب که غالباً همراه با بلند کردن صدا، داد و فریاد، خشم و غضب است، می توانیم به نتیجه مناسب دست یابیم. یکی از مناسب ترین شیوه ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران روش خلع سلاح است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا می کند (حتی اگر با مجموعه سخنان او موافق نیست) و سپس در مقام موافقت و تائید آن حرف می زند. این روش بر طرف مقابل تاثیر آرام بخش عجیبی می گذارد.

ممکن است روش خلع سلاح را نپذیرد ولی جدل، بی فایده و همیشه بی سرانجام است. با این شیوه شما همیشه پیروز از بحث خارج می شوید و طرف مقابل نیز احساس پیروزی می کند و با آمادگی بیشتری به حرف های شما گوش می دهد. مثال: هم کلاسی شما می گوید اصلا حرف های تو را قبول ندارم! پاسخ شما بله، حق با توست. ما نباید همیشه درست و به صورت صد در صد حرف های دیگران را بپذیریم.

- باید به خاطر داشت که لحن پاسخ شما نیز مهم است، اگر پاسخ تحقیر آمیز باشد این روش اثر مطلوب را نخواهد داشت.

گام ششم : خود شناسی و افزایش آگاهی

شناسایی دنیای ذهنی دیگران، همدلی و همدردی کردن با آنها و یا به نتیجه رسیدن بحث های ما با دیگران نیازمند خود شناسی و تلاشی برای افزایش اطلاعات و آگاهی های خود جهت شناسایی دیگران و محیط زندگی است.

آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ترس ها، امیال، آرزوها و نیازهای خود و پذیرش صادقانه آنها، کمک می کند ویژگی ها و خصوصیات دیگران را واقع بینانه تر ببینیم و آنها را بپذیریم.

در خود شناسی پاسخ دادن به سوالاتی نظیر پرسش های زیر کمک کننده است :

- ✓ دوست دارم دوستان و افرادی که با آنها ارتباط نزدیک دارم چه ویژگی هایی داشته باشند ؟
- ✓ آیا می توانم رابطه صمیمانه و بدون قید و شرط را با دیگران برقرار نمایم ؟
- ✓ از درگیر شدن در یک رابطه دوستانه چه قدر لذت می برم ؟
- ✓ میزان تعهد من در ارتباطات اجتماعی چه قدر است ؟
- ✓ در مواقع ضروری چه قدر می توانم به دوستانم کمک کنم ؟
- ✓ آیا در دوستی و ارتباط با دیگران پیش قدم می شوم ؟

✓ زمانی که مسئله یا مشکلی در ارتباط با دیگران پیدا می‌کنم چگونه عمل می‌کنم؟

✓ آیا انتظارات من از دیگران واقع بینانه است؟

- باید به خاطر داشت خود شناسی و افزایش آگاهی مستلزم صرف وقت، صبوری و تلاشی در جهت تغییر ویژگی‌های منفی خود است علاوه بر عوامل فوق کمک گرفتن از افراد متخصص نظیر روان شناسان و مشاوران نیز ضروری است.

گام هفتم: شناسایی افکار تحریف شده

اکثر ما در ارتباط با دیگران در چارچوب افکار خود و احساسات از پیش تعیین شده و کلیشه ای خود رفتار می‌کنیم. در بسیاری از این افکار، تصویر صحیحی از واقعیت‌ها موجود نمی‌باشد. بدین معنی که ما در فرآیند پردازش اطلاعاتی که نسبت به دیگران داریم دستخوش خطای شناختی می‌شویم. برای روشن شدن مطلب مثالی بیان می‌کنیم:

آیا تاکنون برای شما پیش آمده است که سایه یک شیء مثل یک تکه چوب باریک و بلند یا ریسمانی را روی دیوار به شکل مار ببینید؟ مطمئناً همه ما در طول زندگی بارها تجربیاتی از این دست داشته ایم به این قبیل تجربیات در علم روان شناسی احساس و ادراک، «خطای حسی» گفته می‌شود.

سیستم شناختی ما نیز بعضاً دچار خطا و تحریف می‌شود. این خطاها را روان شناسان شناختی «تحریف شناختی یا خطای شناختی» می‌نامند. تحریف‌های شناختی مثل آینه و یا دوربینی هستند که اشکال را به همان گونه که هستند بازنمایی نمی‌کنند، بلکه شکل‌های عجیب و غریب و نادرستی یا نشان می‌دهند.

تحریف‌های شناختی در ارتباطات انسانی مشکلات فراوانی ایجاد می‌کنند، لذا باید آنها را شناخت و در جهت تصحیح آنها گام برداشت.

در این جا به برخی از مهم ترین تحریف‌های شناختی همراه با مثال اشاره می‌کنیم:

مثال: یکی از هم کلاسی‌ها را در دانشکده می‌بینید و سلام می‌کنید، اما او جواب سلام شما را نمی‌دهد و بی تفاوت از کنار شما می‌گذرد.

در این حادثه، ذهنی که دچار تحریف و خطای شناختی است، امکان دارد به یکی از شیوه‌های زیر این رفتار را تعبیر و تفسیر نماید.

- او چه قدر خود خواه و مغرور شده است (پیش داوری)
- حتماً من کاری کردم (شخصی سازی)
- همیشه دیگران را نادیده می‌گیرد (تعمیم مبالغه آمیز)
- رابطه ام را باید با او قطع کنم (نتیجه گیری و یا تصمیم گیری شتاب زده)

همان طور که می بینید، هر کدام از شیوه های مذکور به قطع یا مخدوش نمودن ارتباط ما با دیگران می شود، در حالی که شاید مساله اساسی، عدم توان ما در پردازش اطلاعات صحیح و مبتنی بر واقعیت باشد، که باعث به وجود آمدن این مساله باشد .

- باید به خاطر داشت زیر بنای تحریف های شناختی باورهای غیر منطقی است . برای شناسایی این دسته باورها و مبارزه با تحریف های شناختی علاوه بر آگاهی ، کمک گرفتن از افراد متخصص نظیر روان شناسان بسیار کمک کننده است.
- سعی می کنیم این بندها را به خاطر بسپاریم ، آنها را به کار بندیم تا بتوانیم رابطه اجتماعی موثر و مستحکم تری را با دیگران برقرار کنیم.

مهر طلبی تلاش برای راضی کردن دیگران

راضی کردن مردم مسأله ای پیچیده و ناخوشایند است. در نگاه اول ممکن است حتی مسأله ای به حساب نیاید حتی ممکن است عنوان "راضی کردن اشخاص"، مفهومی سالم و خوب به نظر برسد و خیلی ها آن را یک صفت مطلوب بشناسند و از آن استفاده کنند. به راستی چه اشکالی دارد که بخواهیم دیگران را راضی کنیم؟ مگر خوشحال کردن دیگران هم عیب و نقص محسوب می شود؟ مگر غیر از این است که باید تلاش کنیم تا دیگران را از خود راضی نگه داریم؟ آیا اگر همه برای خوشحال کردن دیگران تلاش می کردند به دنیای بهتری دست پیدا نمی کردیم؟

واقعیت این است که راضی کردن دیگران به نظر نامی جالب و خوشایند است و این در حالی است که همین نام مشکلات فراوانی برای بسیاری از مردم فراهم کرده است.

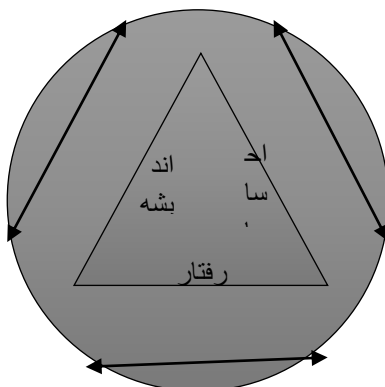
عادت راضی کردن دیگران وسواسی و اضطراب گونه است؛ حتی می توان گفت که رفتاری اعتیاد آور است. اگر شما یک راضی کننده دیگران باشید احساس می کنید که به اجبار برای راضی کردن دیگران باید کاری صورت دهید، شما معتاد به تأیید و تصدیق آنها هستید. از سوی دیگر احساس می کنید که تحت تأثیر فشارها و تقاضاهای آنان زندگی از دست شما خارج شده است.

اگر با این عادت مواجه باشید نیاز شما به راضی کردن، محدود به «آری» گفتن به درخواست ها، دعوت ها و یا تقاضاهای دیگران نیست. مشکل این جاست که باید پیوسته دگران را راضی کنید و مطابق با میل و خواسته آنها ظاهر شوید. وقتی که پیوسته به نیازها و خواسته های دیگران «آری» می گوئید از برآورده ساختن نیازهای خودتان غفلت می کنید و نمی توانید به منافع و نیازهای خود «آری» بگوئید.

دلایل این عادت را می توان به سه گروه تقسیم کرد:

۱. ذهنیت راضی کردن دیگران یا خطاهای شناختی و فکری
 ۲. عادت راضی کردن دیگران یا رفتارهای وسواسی و اضطرابی
 ۳. احساسات راضی کردن دیگران یا عواطف و احساسات هراسان کننده
- این ۳ جزء به اتفاق مثلثی را می سازند که هر یک از اضلاع آن هم سبب و هم نتیجه دو مورد دیگر هستند. برای مثال رفتار اضطرابی و وسواس گونه ناشی از اجتناب از احساسات ترساننده و حمایت شده از اندیشه های نامناسب و خطا می باشند. به همین شکل احساسات نگران کننده و مشوش منجر به رفتارهای اجتنابی می شوند که به سهم خود با طرز فکر نادرست در ارتباط هستند. مثلث عادت راضی کردن دیگران نشان می دهد که چگونه با تغییرات جزئی در اندیشه، اعمال و یا احساسات خود می دهید می توانید عادت خود را

بهبود بخشید. به علت روابط موجود، هر تغییر جزئی در یکی از اضلاع مثلث می تواند تغییری در کل مثلث به وجود آورد.



ذهنیت راضی کردن دیگران

مهر طلب هایی که خطای شناختی و اندیشه شان علت اصلی علائم عادت آنهاست اسیر ذهنیتی هستند که مسائل و مشکلات ناشی از عادت راضی کردن دیگران را افزایش می دهد. افرادی که از این دسته هستند عزت نفس و هویت خود را با توجه به کاری که برای دیگران انجام می دهند، اندازه می گیرند. آنها معتقدند که قبل از برطرف کردن نیازهای خود باید نیازهای دیگران را مرتفع سازند.

عادت راضی کردن دیگران

مهر طلب هایی که عادت آنها برای راضی کردن دیگران ناشی از رفتارهای عادی شده است، می خواهند به زیان خود نیازهای دیگران را برآورده سازند. اغلب اوقات برای دیگران کار بیش از اندازه انجام می دهند، هرگز به کسی جواب «نه» نمی دهند، به ندرت انجام دادن کاری را به دیگران واگذار می کنند و اغلب بیش از اندازه متعهد می شوند زیرا عادت کرده اند که تأیید دیگران را به دست آورند.

احساسات راضی کردن دیگران

مهر طلب هایی که علائم عادت آنها ناشی از اجتناب از احساسات هولناک و ناراحت کننده است دچار اضطراب می شوند زیرا از آن می ترسند که اگر به گونه دیگری رفتار کنند با رویاروی و خشم دیگران مواجه می شوند، علائم عادت راضی کردن دیگران یک شیوه اجتنابی است که از شما در برابر ترس از خشم، اختلاف و رویارویی محافظت می کند. اما واقعیت این است که هراس های جزئی نه تنها کاهش نمی یابد بلکه بر شدت آنها اضافه می شود زیرا انگاره های اجتناب باقی می ماند.

این امکان هم هست که عادت راضی کردن ناشی از یک علت به خصوص نباشد. در این صورت ذهنیت راضی کردن دیگران عادت ها و احساسات همگی تاثیر مشابه ای دارند. معمولا ترکیب ۳ علت این عادت با هم مشکل فعلی را به وجود می آورند و سرانجام برای این که به یک بهبودی کامل و مستمر برسید باید در هر ۳ جنبه عامل این عادت یعنی اندیشه، رفتار و احساس تلاش کنید.

هر چه بیشتر سعی کنی خوب و خوشایند ظاهر شویدی، هر چه بیشتر از حقیقی بودن فاصله بگیری بیشتر احساس تردید، ناامنی و هراس می کنی.

اگر به عادت راضی کردن دیگران اجازه ی ادامه فعالیت بدهید احساس نابسندگی، گناه، شکست و ناکامی روی هم انباشته می شوند و به مرور زمان خشم و رنجش از مدت ها پیش سرکوب شده شکل سمی و مسون کننده به خود می گیرد و روی روابط و مناسبات شما تاثیر فلج کننده بر جای می گذارد و اما نباید ناامید بود، می توانید جلوی پیشروی عادت راضی کردن را بگیرید. می توانید از همین حالا تغییر دادن خود را شروع کنید. برای انجام این مهم کافی است در ۳ زمینه رفتار، اندیشه و احساس خود تغییراتی به وجود آورید. از آن جایی که تغییر در هر یک از این زمینه ها عامل تغییر در زمینه های دیگر می شود متوجه می شوید که می توانید به سرعت پیشرفت کنید و در مسیر بهبودی قدم بردارید. باید با قدم های کوچک شروع کنید.

برنامه گام به گام درمان عادت راضی کردن دیگران

❖ گام اول: وقتی می خواهید نه بگویید آری نگویید.

یادگیری مهارت توانایی نه گفتن. برای اینکه عادت بله گفتن خودکار خود را متوقف سازید به پنج اقدام نیاز دارید. در طی چند روز آینده روی این اقدامات تمرین کنید. وقتی با درخواست، دعوت و یا سایر خواسته ی اشخاص دیگر روبه رو می شوید به جای اینکه فوراً به آنها جواب آری بدهید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. در جواب دادن عجله نکنید و جواب دادن را به تاخیر بیندازید.
۲. انتخاب های خود را شناسایی کنید.
۳. نتایج احتمالی هر انتخابی را بررسی کنید.
۴. بهترین انتخاب را برگزینید.
۵. به درخواست، دعوت یا تقاضا ها با توجه به انتخاب های زیر جواب صریح و قاطع بدهید:

۱-۵ بگویید نه یا

۲-۵ پیشنهاد دیگری بدهید یا

۳-۵ بگویید آری

❖ گام دوم: روش صفحه ی خط افتاده، آری نگوید

پس از آنکه زمانی را برای خود در نظر گرفتید کسی که از شما درخواستی دارد ممکن است به شما بگوید به جواب فوری

شما نیاز دارد و یا اینکه از آنجایی که همیشه در گذشته به درخواست دیگران جواب "آری" داده اید مخاطب شما درخواستش را دوباره تکرار کند و انتظار جواب مثبت داشته باشد. راه مقابله با این درخواست استفاده از روش صفحه خط افتاده است. تصدیق کنید که صحبت و درخواست او را کاملاً شنیده اید بعد درخواست او را شنیده اید سپس عبارت خود را برای جواب دادن دیرتر مانند یک صفحه خط افتاده تکرار کنید. این روش بسیار قدرتمند و مفید است. باید دقت کنید که احساسات و ز صحبت طرف مقابل را به طور خلاصه بازگو بعد بلافاصله به سراغ عبارتی که می تواند زمانی را برای شما تدارک ببیند، بروید اگر روی پیام ساده خود پافشاری کنید مجبور نمی شوید که فشار سخن مخاطب خود را تحمل کنید.

❖ گام سوم: فن ساندویچ

تکنیک ساندویچ روش موثری برای دادن جواب "نه" است. اینکه جواب را با دو جمله تعریف و تمجید همراه کنید. در واقع ساندویچی را درست می کنید که در میان آن کلمه "نه" است و دور آن را با عبارت تعریف و تمجید احاطه کرده است. به مثال های زیر توجه کنید:

((می خواستم از دعوتی که از روی لطف از من کردی حرف بزنم متاسفم این بار نمی توانم دعوت را بپذیرم امیدوارم مرا همیشه در نظر بگیری))، ((تو دوست بسیار خوبی هستی، اما زنگ زدم که بگویم نمی توانم درخواست دیروز ات را بپذیرم اگر می توانستم این کار را می کردم مطمئن هستم که تو مرا درک میکنی)).

❖ گام چهارم: رفع اعتیاد تایید طلبی

- مهم ترین کسی که می تواند شما را درک کند خود شما هستید.
- شما یکی از مهم ترین منابعی هستید که می توانید خودتان را تایید کنید. در این رابطه چند جمله را هر شب برای خود تکرار کنید.
- همه نمی توانند مرا به طور صد در صد تایید کنند.
- خدمت کردن به دیگران برای جلب تایید و تصدیق آنها نوعی سلطه جویی است.
- داشتن تایید و تصدیق دیگران چیز بدی نیست اما رسیدن به احساس ارزشمندی صددرصد مورد نیاز نیست.
- مهم ترین کسی که می تواند مرا تایید کند خودم می باشم.

هم چنین می توانید به این مساله توجه کنید که به جای جواب دادن به نیازها و خواسته های دیگران به خواسته ها و نیازهای خودتان جواب دهید. یک دفترچه یادداشت بردارید و در صفحه ی اول آن بنویسید ((فهرست فعالیت های لذت بخش من)) و بعد بلافاصله زیر آن را بنویسید :
((من متعهد و مصمم هستم که به نیازهای جسمانی و روانی خود برسم تا اینگونه به شادی و خوشحالی دست یابم که بتوانم به اشخاصی که در زندگی من مطرح اند رسیدگی کنم)).
و بعد در دفترچه خود دست کم به بیست فعالیتی که به نظرتان مطلوب است می رسد اشاره کنید
روزی دو فعالیت لذت بخش انجام دهید.

مسائل زندگی را چگونه حل می کنید؟

هر یک از ما در طول زندگی خود با مسائل گوناگونی روبه رو شده ایم و به نحوی با آنها کنار آمده ایم. در برخی از موارد نیز نه آنها را حل کرده ایم نه توانسته ایم به خوبی با آنها کنار بیاییم. این سبک برخورد با مسائل در ابعاد مختلف، زندگی ما را تحت الشعاع قرار می دهد و غالباً اثرات زیان باری را برای ما و حتی گاه افراد مرتبط با ما ایجاد می کند. اگر شما از افرادی هستید که مسائل حل نشده زیادی در زندگی دارید و آنها شما را رنج می دهند، بهتر است هر چه زودتر به فکر یک اقدام اساسی برای حل آنها باشید چرا که مسائل حل نشده و یا کارهای ناتمام انرژی روانی زیادی از ما می گیرد و به تدریج مشکلات فردی و اجتماعی عدیده ای را باعث می شود. اولین اثر مخرب این سبک برخورد با مسائل، به وجود آمدن احساس بی کفایتی و ناتوانی و به عبارت دیگر عدم توان کنترل وقایع و حوادث در فرد است. این فرآیند در یک سبک یا دور معیوب تداوم می یابد و بسیاری از ابعاد زندگی خصوصاً روابط فردی و اجتماعی ما را در بر می گیرد.

تأثیر منفی این امر از ما فردی بدون تصمیم می سازد و به تدریج اعتماد دیگران را نسبت به ما دچار خدشه می کند و در نتیجه با محدود شدن دامنه ارتباطات اجتماعی، مشکل شدت بیشتری می یابد.

چنان که ملاحظه می شود کسب مهارتی که ما را در هنگام رویارویی با مسائل یاری کند ضرورت می یابد. با یادگیری این مهارت ما می توانیم سازگاری بهتری با محیط بیابیم و از دگرسو سبب ارتقاء سطح عزت نفس و بهبود روابط اجتماعی ما نیز می شود.

نتایج بسیاری از پژوهش ها نیز مؤید این مطلب است: آموزش مهارت حل مسئله خصوصاً به نوجوانان و جوانان در پیشگیری بسیاری از اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی مؤثر است.

از آن جایی که این مهارت مبتنی بر منطق و عقل سلیم است، آموزش گیرنده در زمان بسیار کوتاهی قادر خواهد شد تا از روش منظمی برای حل مسائل فوری استفاده کند و در ضمن احساس کفایت و کنترل بیشتری بر موقعیت های دشوار زندگی بیابد.

گام های اساسی در حل مسائل:

۱. قدم اول

اصلاح باورهای غلط خود نسبت به مسئله:

از آن جایی که اغلب ما دچار خطاهای شناختی متعددی هستیم مانند: "حالا که از این درس افتادم، پس من هیچ وقت نمی توانم شاگرد موفق باشم"

یا "فاجعه است اگر نتوانم نمره الف بگیرم"

"اگر دانشجوی خوبی بودم دچار مشکل تحصیلی نمی شدم"

چنین دیدگاهی نسبت به مسائل ، امکان هر گونه اقدام موفقیت آمیز را از ما سلب می کند و به جای این که منجر به حل مسئله شود ، باعث دور زدن مکرر مسئله می گردد . اصطلاحاً این افراد را مسئله مدار به جای راه حل مدار می گویند .

پس در گام اول می بایستی به تصحیح این نگرش ها بپردازیم . در چنین شرایطی استفاده از مشاوران متخصص می تواند کمک کننده باشد .

۲. قدم دوم

تعریف دقیق مسئله:

در بسیاری از موارد، تعریف دقیق و مشخص از مسئله ای که در حاضر با آن رو به رو هستیم نداریم. ما غالباً با سبدی پر از مسائل گوناگون که معمولاً به شکل مستقیم و غیر مستقیم در ارتباط با یکدیگر می باشند، رو به رو هستیم در این موارد تهیه فهرستی از مسائل و تعیین اولویت های هر یک، بسیار مفید است. برای این کار باید بتوانیم به سوالات زیر پاسخ دهیم:

۱. مسئله حاضر چیست؟

۲. کی شروع می شود؟

۳. چه کسی یا کسانی در این مسئله نقش دارند؟

در نهایت نیز باید مسئله را تا می توانیم به ابعاد کوچکتر و ساده تر تقسیم کنیم.

۳. قدم سوم:

پیدا کردن راه حل های زیاد، چه خوب و چه بد. یادداشت کردن آنها:

به خاطر داشته باشیم که در این مرحله کمیّت راه حل ها (یا تعداد راه حل ها) مهم تر از کیفیت آنهاست.

لذا بهتر است ذهن خود را باز بگذارید و بدون سانسور هر راه حلی که به ذهنتان می رسد به روی کاغذ بیاورید. هدف مهم در این گام این است که از کمیّت (فهرست طولانی راه حل) به کیفیت (بهترین و مناسب ترین راه حل) دست پیدا کنیم.

۴. قدم چهارم:

ارزیابی راه حل ها و انتخاب:

برای این کار نوشتن مزایا و معایب یک راه حل در دو ستون جداگانه بسیار کمک کننده است. سوال هایی که در این گام باید پاسخ دهید، این است که هر کدام از راه حل ها برای خودم، خانواده ام و دیگران مفید است یا مضر؟ آیا انجام این راه مرا به هدف اصلی می رساند یا نه؟ آیا این راه حل متناسب با ارزش های من و جامعه ام می باشد؟

۵. قدم پنجم:

انتخاب راه حل های مناسب:

انتخاب راه حل های مفید و سودمند، بر اساس روشی که در مرحله قبل (برگه سود و زیان یا تشکیل دو ستون سود و زیان) صورت می گیرد. پس راه حل هایی که هم برای من و هم برای دیگران مفید است انتخاب می کنیم و از میان آنها مناسب ترین را بر میگزینیم. با انتخاب راه حل باید بتوانیم برای سوالات مرحله ی قبل نیز بدون پاسخهای روشن و بدون ابهام پیدا کنیم.

۶. قدم ششم:

اجرای راه حل مفید:

تنظیم برنامه زمان بندی مشخص، برای اجرای راه حل نهایی بسیار ضروری است. مثلاً اگر مسئله افت تحصیلی است، تعیین زمان مناسب برای شروع هر مرحله از مهم ترین اقداماتی است که باید انجام شود این کار به ما کمک می کند با نظم و برنامه خاص راه حل ها را به اجرا در آوریم. مثلاً تنظیم جدول زمان بندی زیر می تواند کمک کننده باشد.

	تاریخ و زمان
	اقدامات
	شروع مطالعه
	کمک گرفتن از دیگران

در این مرحله نیز می توانیم راه حل مورد نظر را به گام های کوچکتر و ساده تر تقسیم کنیم. مثلاً اگر مسئله، یافتن شغل است می توانیم به ترتیب زیر عمل کنیم.

۱. مراجعه به مراکز شغل یابی
۲. خواندن آگهی روزنامه ها
۳. مراجعه به مراکزی که احتمالاً به تخصص، تجربه و یا توان ما نیاز دارند.
۴. تماس حضوری با افرادی که به نوعی می تواند کمک کننده باشد.

• قدم هفتم:

ارزیابی راه حل ها و جایزه دادن به خود:

ارزیابی فعالیتی است که در تمام مراحل ضروری است و در این مرحله ضروری تر، زیرا در صورت غیر موثر بودن هر گام می توانیم راه حل و یا شیوه های مناسب دیگر را بیابیم. در صورت کسب موفقیت به خود پاداش دهید. مثلاً چیزی که مدت ها آرزوی خریدنش را می کردید، برای خود خریداری کنید و یا برنامه و فعالیت خاص مثل رفتن به تئاتر و غیره را برای خود تدارک ببینید. مطمئناً پاداش ها هم در تداوم رفتار و هم در یافتن شیوه های مناسب برخورد با مسائل، ما را یاری می دهد.

مراقبت از خویشتن

اگر تحت استرس قرار دارید یا به هر نحوی اوقات مشقت باری را سپری می کنید، باید اطمینان حاصل کنید هر آنچه رت ممکن است برای مراقبت از خود انجام داده اید. به هر جهت، برای انجام صحیح این کار لازم است به همه ابعاد وجودی خود توجه کنید، نه این که صرفاً به ظاهر خود توجه کنید. باید بیندیشید:

- چگونه می توان از خود عاطفی مراقبت کرد.

- چگونه می توان از فکر خود مراقبت کرد.

شاید عده ای حتی بخواهند پی ببرند که چگونه می توانند از امور معنوی خود مراقبت کنند. در ذیل برخی راه ها برای انجام این کار آمده است. هر گاه در حالت استرس یا تنش هستید و یا در صورت امکان هر روز به فهرست فوق مراجعه کرده و ببینید آیا برای کمک به خود در هر یک از موارد ذکر شده تلاش کرده اید؟

مراقبت از خود جسمانی

سعی کنید هر روز دست کم ۲۰ دقیقه نرمش کنید. تنها یک بار قدم زدن اطراف منزل و یا خوابگاه می تواند تفاوتی فاحش در سلامت شما ایجاد کند؛ اما اگر علاقه مند باشید ورزشی منظم تر چون تمرینات هوازی، دویدن، تنیس، دوچرخه سواری، شنا را انجام دهید.

در روز حتما سه وعده غذای خوب و مقوی بخورید؛ حتی از یک وعده هم غفلت نکنید. خوردن یک وعده صبحانه خوب بسیار مهم است. تا آن جا که می تواند از خوردن تنقلات پرهیز کرده، بیشتر سعی کنید غذای سالم و میوه جات مصرف کنید؛ غذایی بخورید که برای بدن و مغزتان مفید است. از نوشیدنی های کافئین دار (قهوه، نوشابه، شکلات و...)، سیگار و داروهای نشاط آور استفاده نکنید، چرا که ممکن است به شدت بر نحوه ی مواجهه ی شما با مشکلات تاثیر منفی بگذارند.

فعالیت های روح افزا (از جمله گوش دادن به نوار های آرامش بخش، یوگا و...) را به برنامه ی روزانه ی خود بیفزایید. سعی کنید در هفته دست کم سه بار این کار را انجام دهید. اگر مطمئن نیستید چگونه این کار را انجام دهید، از یک مشاور کمک بگیرید. برای معاینه کامل سلامت خود به پزشک عمومی و متخصصان بهداشتی مراجعه کنید و برای خود برنامه سلامتی و تندرستی فراهم سازید.

مراقبت از خود فعال یا اجتماعی

روزی ۲۰ دقیقه ترجیحاً با دوستان نرمش کنید. روز خود را با نظم و برنامه ریزی سپری کنید. چنانچه حافظه ای ضعیف دارید، از یک دفتر یادداشت استفاده کرده و همه ی کار هایی را که می خواهید طی روز انجام دهید در آن یادداشت کنید. به هر ترتیب مهم این است که انواع فعالیت ها از جمله استراحت و معاشرت های خود را زمان بندی کنید. عده ای از دوستان خود را به منزل دعوت کنید که ممکن است با شما همدل بوده یا دست کم موجبات سرگرمی تان را فراهم

کنند. ترتیبی دهید که با دوستان یا اعضای خانواده دیدار کرده و با آن ها به گردش بروید. دست کم ۳ بار در هفته نرمش های آرامش بخش انجام دهید.

سرگرمی یا فعالیتی جدید را آغاز کنید که اغلب ممکن است به آن فکر کنید. ترتیبی دهید که محیط پیرامون خود را تغییر دهید؛ برای مدت یک روز یا یک هفته ترجیحاً با دوستان یا خانواده به نقطه ای دور دست بروید. به مکانی متفاوت چون کنار ساحل یا کوهستان بروید که در آن احساس آرامش می کنید.

مراقبت از خود عاطفی

زمانی را به کنکاش در عواطف و احساسات خود اختصاص دهید. درپایید که درست چه احساسی دارید - از جمله خشم، اندوه، ناامیدی و..... - احساسات خود را بیان کنید. آنها را فرو نخورید. با ابراز احساسات خود به شیوه های زیر، به عواطف خود اعتبار بخشیده و در عین حال کمک می کنید آنها را از وجود خود بزدایید. این کار برای حفظ سلامت عاطفی، فکری و حتی جسمی اهمیت دارد. با روش های مختلف می توانید سعی کنید احساسات خود را بیان کرده، چیزی را بیابید که در حال حاضر متناسب با شخصیت یا روحیه شماست. از جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ابراز احساسات خود با صحبت کردن یا فریاد کشیدن.
- دراز کشیدن روی تختخواب و فریاد کشیدن.
- زنگ زدن یا سر زدن به یک دوست و بیان احساسات خود.
- یادداشت خاطرات روزانه.
- نامه نگاری با دیگران.
- مشت زدن به متکا و.....
- مراجعه به یک مشاور برای بیان احساسات خود.

مراقبت از فکر خود

زمانی را به شناسایی افکار منفی و جملات تکراری که ذهن تان را به خود مشغول کرده اختصاص دهید. اگر در تشخیص افکار منفی خود دچار مشکل هستید، موضوع را با یک مشاور در میان بگذارید. عمل " فکر نکردن " را تمرین کنید. هر گاه ذهن خود را درگیر یکی از افکار منفی و تکراری می بینید، با خود بگویید یا فریاد بکشید بس است! اگر هر چه زودتر بتوانید افکار منفی را مهار کرده و متوقف کنید، قادر خواهید بود از بسیاری از احساسات ناخوشایند اجتناب کنید که معمولاً متعاقب این افکار می آیند. عمل تبدیل افکار منفی به افکاری واقع بینانه و سازنده تر را تمرین کنید. یکی از راه های آن تهیه یک دفترچه یادداشت بزرگ است. در بالای یک صفحه یکی از افکار منفی را یادداشت کنید. زیر هر جمله با حروف بزرگ و قرمز یک اندیشه مثبت اما واقع گرایانه بنویسید. سپس بقیه صفحه را با فهرستی از شواهد پر کنید که آن اندیشه سازنده را تایید می کنند. تا آن جا که می توانید در فهرست شواهد، جزئی نگر و دقیق باشید. مثال:

- زندگی من پر از گرفتاری و دردسر است .
 - بسیاری از جنبه های زندگی من مثبت است .
 - من دوستانی بسیار دلسوز و مهربان دارم : محمد ، علی ، رضا و
 - از شغلم لذت می برم و میانه خوبی با همکارانم دارم .
 - رئیسم می گوید خوب کار می کنم و
- عمل " تغییر فکر " را درست بعد از " فکر نکردن " انجام دهید . وقتی با اندیشه ای منفی درگیر می شوید - ترجیحا با صدایی بلند - بگویید بس است ! ، سپس جای آن را به اندیشه ای مثبت و واقع بینانه بدهید . اگر یکی از همراهان ، اعضای خانواده ، یا دوستانتان دلسوز شماست ، از او بخواهید در شناسایی افکار منفی به شما کمک نموده و ترغیب تان کند جای آن ها را به افکاری سازنده تر دهید .

دست به کار شده و فهرستی از جملات مثبت تهیه کنید درباره این که چه کاری را به درستی انجام داده اید ، چه موفقیت هایی کسب کرده اید ، یا از کدام جنبه های زندگی چون مطالعه ، کار ، خانواده ، دوستان ، روابط اجتماعی ، توانایی ها ، تفریح ، تندرستی ، رشد شخصیتی ، ظاهر جسمانی ، شخصیت و اذت می برید . تا آن جا که می توانید زیر هر یک از این عناوین موارد بیشتری بنویسید . این موارد را همزمان با انجام نرمش های آرامش بخش یادداشت کنید . برای مدت تقریبا ۱۵ دقیقه نرمش کرده ، سپس برخی از افکار سازنده و شواهد آن یا فهرستی از جملات مثبت را با صدای بلند ادا کنید . اگر در ابتدا آرامش داشته باشید ، ممکن است افکار مثبت را بیشتر جذب کنید . این کار را یک یا دو هفته انجام دهید .

مراقبت از خود معنوی

در ذیل برخی دیدگاه ها برای کسانی ارائه شده که تصور می کنند بعد معنوی زندگی نیز در سلامت عمومی اهمیت دارد . افکار و احساسات خود را با یک روحانی یا یکی از اعضای هیئت امنای مسجد محل سکونت خود در میان بگذارید ؛ با یکی از روحانیان دانشگاه ملاقات کنید . تحقیق کنید ، مجالس مذهبی در کدام قسمت دانشگاه یا جامعه برگزار می شود و ترتیب حضور در یکی از آن مراسم ها را بدهید .

قاطعیت ورزشی

قاطعیت ورزشی

قاطعیت ورزشی به توانایی ابراز صادقانه عقاید، احساسات، نگرش ها و حقوق خود بدون اضطراب آزار دهنده و به شیوه ای که به حقوق دیگران تجاوز نشود اطلاق می شود. قاطعیت ورزشی به معنای پرخاشگری نیست، بلکه تعادلی بین قلدری و بیش از حد خاکی بودن است. قاطعیت ورزشی توانایی گفتن نه به درخواست هایی که میلی به انجام آنها نداریم. قاطعیت به احساس اعتماد به نفس، عزت نفس و خود کارآمدی ما بستگی دارد. (خود کارآمدی بدین معنی است که اگر شما به شیوه ای خاص رفتار کنید، چیزی قابل پیش بینی رخ خواهد داد برمی گردد).

عدم قاطعیت ورزشی به چه چیزی برمی گردد؟

بسیاری از افراد آموخته اند که باید دیگران را از خود خشنود و راضی نگهدارند. نباید کاری بکنند که دیگران از دست آنها ناراحت یا دلخور شوند. بسیاری دیگر ممکن است چنین اعتقادی نداشته باشند ولی مهارت قاطعیت ورزشی را به خوبی نیاموخته باشند.

از نظر شما دلایل رفتار غیر قاطعانه چیست؟

چرا قاطعیت ورزشی مهم است ؟

اگر نتوانید به شکل قاطعانه رفتار کنید ممکن است منجر به احساسات ناخوشایندی شود، برای مثال :

- ✓ **افسردگی :** افسردگی در واقع ناشی از خشمی است که به سمت درون فرد معطوف شده است. حالتی که در آن فرد احساس درماندگی، ناامیدی و فقدان کنترل بر محیط پیرامون خود را تجربه می کند .
- ✓ **رنجش :** رنجشی که ناشی از احساس به بازی گرفته شدن و مورد سوء استفاده قرار گرفتن است.
- ✓ **ناکامی :** ناکامی ناشی از احساس ضعف و ناتوانی فرد است. هم چنین می تواند ناشی از احساس قربانی شدن باشد. آیا شما می توانید شرایطی را که در آن نتوانسته اید به شکل قاطعانه رفتار کنید تجسم کنید. شما در آن شرایط چه احساس، افکار و رفتاری داشته اید؟
- ✓ **خشونت و غضب :** اگر نتوانید خشم خود را به شیوه ای مناسب بروز دهید، ممکن است به حدی از کوره در بروید که به خشونت منجر شود.
- ✓ **اضطراب :** ناتوانی در بروز خشم به شیوه ای مناسب می تواند اضطرابی را ایجاد کند که خود همین اضطراب منجر به اجتناب و دوری از بعضی موقعیت ها و افراد شود.
- ✓ **روابط ضعیف :** اگر نتوانید رفتار قاطعانه ای از خود نشان دهید این مساله باعث می شود که در روابط خود ضعیف ظاهر شوید. افراد غیر قاطع در بیان احساسات منفی و مثبت خود ناتوانند .

✓ **شکایات جسمی** : ناتوانی و ضعف در بیان قاطعانه احساس می تواند منجر به سردرد، زخم معده، فشار خون بالا و شکایات جسمی از این قبیل شود .

قاطعیت ورزی انتخابی

اتخاذ یک رفتار قاطعانه در مقابل یک فرد ناآشنا و غریب، بسیار آسان تر از اتخاذ چنین رفتاری با فردی است که رابطه ای دوستانه ای با او داری. هر چقدر رابطه مهم تر باشد، اتخاذ رفتار قاطعانه در چنین موقعیتی مهم تر خواهد بود. اتخاذ رفتار قاطعانه موجب می شود که دیگران حریم خصوصی شما را رعایت کنند و رفتار محترمانه ای در مقابل شما داشته باشند.

آیا می توانید تجاربی را نقل کنید که آشنایی و دوستی باعث شده باشد که نتوانید به شکل قاطعانه رفتار کنید ؟

آیا می توانید تجاربی را بیان کنید که رفتار قاطعانه شما باعث شده باشد که دیگران در مقابل شما به شکل محترمانه تری برخورد کنند ؟

بسیاری از افراد بر این باور هستند که اتخاذ رفتار قاطعانه موجب از بین رفتن دوستی ها و روابط صمیمانه می شود. به نظر شما این افراد به درک صحیح و واقعی از مفهوم قاطعیت ورزی رسیده اند ؟

آیا رفتار قاطعانه همیشه بهترین انتخاب است ؟

بهتر است قبل از اینکه به شکل قاطعانه رفتار کنید، پیامدهای رفتار قاطعانه خود را در نظر داشته باشید .

اگر چه رفتار قاطعانه معمولاً می تواند منجر به نتایجی مثبت شود، اما بعضی افراد به شکل منفی به رفتار قاطعانه پاسخ می گویند.

برای مثال :

اگر رئیس شما فردی کاملاً غیر منطقی باشد، ممکن است اتخاذ رفتاری قاطعانه با وی به از دست دادن شغل شما بیانجامد.

بهترین راه حل از نظر شما برای چنین موقعیت هایی چیست ؟

اگر در چنین موقعیت هایی قرار گرفتید، به خاطر داشته باشید بهتر است آگاهانه تصمیم بگیرید که به شکل قاطعانه رفتار نکنید. آنچه شما در چنین موقعیتی نیاز دارید یاد بگیرید مهارت دیگری است که کنترل استرس نامیده می شود. هنگامی که شما تصمیم می گیرید که به شکل قاطعانه رفتار کنید چه اتفاقی می افتد ؟

به خاطر داشته باشید که رفتار قاطعانه را برمی گزینید، دیگران ممکن است به شیوه ای که عادت کرده اند با شما رفتار نمایند. رفتار قاطعانه شما ممکن است آنها را در شرایط گیج و مبهمی قرار دهد. این مساله به دلیل تغییر سبک و شیوه ارتباط شما رخ می دهد اما در مدت زمان بسیار کوتاهی آنها متوجه مساله خواهند شد و سعی می

کنند تا با شیوه ای مناسب با شما برخورد کنند. ک این نکته لازم است که در چنین شرایطی دیگران نیز ممکن است رفتار قاطعانه در مقابل شما اتخاذ کنند.

سه مولفه رابطه قاطعانه

بیان همدلانه :

سعی کنید به طرف مقابل نشان دهید که وضعیت و شرایط او را درک می کنید. ابراز همدلانه به طرف مقابل می فهماند که شما قصد ندارید با او بحث و جدال راه بیندازید. برای مثال: من می دانم که این رفتار از نظر شما یک تغییر است و ممکن است احساس خوبی در شما ایجاد نکند .

بیان مساله :

شما از این طریق مشکل و ناراحتی خود را بیان میکنید . دلیل اینکه خواهان تغییر هستید را بیان می کنید. برای مثال : این شرایط من را ناراحت می کند و نمی توانم با آن کنار بیایم .

بیان آنچه شما می خواهید :

درخواستی مشخص برای تغییری مشخص و معین در رفتار طرف مقابل است . مثال : من از شما می خواهم که با صدای آرام با من صحبت کنید

مثال : می دونم چیزی که از شما می خواهم ممکنه برایتان سخت باشد(بیان همدلانه)، ولی وقتی می بینم که به حرفهایم گوش نمی دهید ناراحت می شوم(بیان مساله)، چیزی که من از شما می خواهم این است که وقتی صحبت می کنم به من توجه کنی (بیان آنچه میخواهید).

چگونه میتوانیم به شکل موثری قاطع باشیم ؟

- ❖ از حالات بدنی قاطع استفاده کنید .
 - ❖ به چهره طرف مقابل نگاه کنید.
 - ❖ ارتباط چشمی داشته باشید.
 - ❖ در عین حال که خوشرو هستید، بهتر است حالات چهره ای جدی داشته باشید.
 - ❖ آرام ولی محکم صحبت کنید.
 - ❖ عبارت های خود را با " من " شروع کنید
- مثال : من فکر میکنم که
- به نظر من

❖ تمرکز خود را بر روی مساله ای که دارید بگذارید و به محکوم کردن و سرزنش کردن خود یا دیگران نپردازید.
در زیر نمونه ای از تمرکز بر مساله و نمونه ای از محکوم و سرزنش کردن آورده شده است.
من دوست دارم وقتی که صحبت میکنم حرف مرا قطع نکنی.

☞ تو همیشه حرف مرا قطع می کنی .

شما بیشتر از کدام روش استفاده می کنید؟

سعی کنید از رفتار فرد انتقاد کنید، نه از خود فرد.

☞ برای مثال ☞ وقتی که زیر قولت می زنی عصبانی می شوم.

☞ تو همیشه منو عصبی می کنی .

در مورد اول آنچه مورد سوال قرار گرفته یک رفتار خاص است در حالی که در مورد دوم خود فرد مورد انتقاد قرار گرفته است.

سعی کنید قضاوت نکنید یا دستور ندهید بلکه از وجه سوالی استفاده کنید.

☞ برای مثال: ☞ میدونی پیراهنت لک برداشته ؟

☞ با این پیرهن کثیف بیرون نرو

در هر دو مورد فوق می خواهیم به طرف مقابل این پیام را بدهیم که به وضعیت خود برای بیرون رفتن توجه کند.
اما در مورد اول به شکل غیر مستقیم این پیام را می دهیم و در مورد دوم با وجه دستوری و قضاوتی.

شما فکر می کنید کدام مورد بیشتر می تواند مفید و اثر بخش باشد؟

به شکلی واضح، مستقیم و محترمانه درخواست خود را مطرح کنید و فرد را به سمت جواب منفی سوق ندهید.

☞ مثال: ☞ ممکنه لطفا پنجره رو باز کنید؟

☞ پنجره رو باز نمی کنی ؟

اگر مخاطب شما باشید ترجیح می دهید به کدام شیوه با شما برخورد شود ؟

تکنیک هایی ویژه برای موقعیت های دشوار :

۱- آرام کردن : هنگامی که می خواهید در مورد موضوعی با فردی که عصبانی است صحبت کنید، ابتدا سعی

کنید او را آرام کنید .

برای مثال : ➡ می دانم که شما الان ناراحت هستید و برایم بخشی از واکنش شما قابل درک، اجازه بده بعداً در مورد این موضوع صحبت کنیم .

۲- **خلاصه کردن** : استفاده از این تکنیک باعث می شود که شما مطمئن شوید مساله را فهمیدید و طرف مقابل هم متوجه می شود که شما به حرف های او توجه کرده اید.

مثال : ➡ شما گفتید که وقتی من دیر کردم، فکر کردید که من قرارم را فراموش کردم و خیلی از دست من عصبی شدید.

۳- **مشخص کردن**: این بسیار مهم است که شما مشخص و معین کنید که از طرف مقابل خود چه می خواهید. چیزی که من می خوام انجام بدی، اینه که فقط لباسهایت را کف اتاق نیندازی.

فشار روانی (استرس) چیست ؟

پاسخ بدن به محرک های بیرونی و درونی فشار روانی نامیده می شود . رهاسازی های بیرونی فشار روانی شمال تغییر شغل ، نقل مکان به یک شهر جدید ، ازدواج ، مرگ شخص محبوب و وجود یک بیماری در خانواده می باشد . حوادث شادی آور به همان اندازه حوادث غم بار می تواند فشار را باشند .

محرک های درونی شامل ناراحتی جسمانی و یا روانی است . ویژگی های شخصیتی ، از قبیل نیاز به بی نقص گرایی یا بدست آوردن رضایت دیگران ، نیز می تواند فشار آفرین باشند . فشار روانی می تواند هم واکنش های مثبت و هم منفی ایجاد کند . به عنوان نمونه ، شاید به دلیل احساس بی کفایتی ، میل به بی نقص بودن داشته باشید و در نتیجه ، فشار دائمی که بر خود وارد می کنید در نهایت به ضرر خودتان تمام می شود . از سوی دیگر ، ممکن است شما فشار را به صورت مثبت تجربه کنید و در نتیجه به شدت برانگیخته شده و مولد باشید و بتوانید بیش از آن چه که در شرایط معمولی می توانستید ، موفقیت به دست آورید .

❖ چرا فشار روانی آسیب رسان است ؟

فشار چه مثبت و چه منفی ، واکنش های جسمانی ایجاد می کند . بدن هورمون ها و مواد شیمیایی که کارکرد قلب ، ریه ها و عضلات و سایر اندام ها را تشدید می کنند ، ترشح می کند . این پاسخ ممکن است حالت دفاعی داشته باشد و شما را قادر کند که مثلا از یک ماشین بی احتیاط فرار کنید . وقتی دوباره احساس ایمنی کردید ، تغییرات بدنی مذکور ناپدید می شوند . به هر حال ، اگر فشار روانی برای یک دوره طولانی تداوم یابد ، هورمون ها به طور مرتب ترشح کرده بدن شما را تحریک خواهد کرد ، در نهایت این تبدیل بین روان و بدن موجب فرسایش می گردد .

❖ اگر در حال فشار روانی زیاد باشم بدنم چگونه آن را به من اطلاع می دهد ؟

وقتی بدنتان برای یک دوره زمانی زیاد تحت فشار روانی و تحریک باشد ، با استفاده از نشانه های پریشانی که در زیر می آیند به شما هشدار خواهد داد :

- تنش
- افزایش ضربان قلب
- تحریک پذیری
- بی خوابی
- درد گردن یا پشت
- خستگی
- سر درد
- ناراحتی معده ای

• یبوست / تکرار ادرار

• افزایش یا کاهش اشتها

این علائم نشان می دهند که شما باید سبک زندگی و علائم فشار آور خود را ارزیابی کنید . فشار روانی طولانی توانایی لذت بردن شما از زندگی را مختل کرده و بیماری جسمانی و یا عاطفی ایجاد می کند .

بیماری های که با فشار روانی مرتبط هستند (اما ضرورتا ناشی از آن نیستند) عبارتند از : زخم معده ، اختلال روده ، تحریک پذیری ، فشار خون بالا ، سر دردهای میگرنی و درد پشت یا گردن .

اگر علائم هشدار یا بیماری های مرتبط با فشار روانی تداوم یافتند با یک متخصص طبی یا بهداشت روانی مشورت کنید . هم چنین با استفاده از خطوط راهنمای زیر می توانید تا حدی بهبود یابید .

❖ چگونه می توانم سطح فشار روانی خود را ارزیابی کنم ؟

خیلی از مردم نمی دانند که تغییرات عاطفی کوچک ناشی از فشار روانی هستند . سوالات خود ارزیابی زیر به شما کمک می کند تا نشانه های فشار روانی را در زندگی خود پیدا کنید .

- آیا آرام بودن و شوخی کردن برای تان ممکن است ؟

- آیا به راحتی تحریک پذیر می گردید ؟

- آیا خوابیدن در شب برایتان مشکل است ؟

- آیا احساس می کنید که مسئولیت هایتان سنگین است ؟

- آیا علائم جسمانی فشار روانی را تجربه می کنید ؟ (از قبیل معده تحریک پذیر)

- آیا علاقه خود به روابط اجتماعی را از دست داده اید ؟

- آیا در تمرکز بر تکالیف دانشگاهی یا انجام با کفایت کارها دچار ناتوانی هستید ؟

- آیا میل شما به مصرف سیگار یا داروها افزایش یافته ؟

اگر شما به ۴ سوال از ۸ سوال فوق جواب مثبت بدهید ، در آن صورت لازم است که راهبردهای ذکر شده در زیر را جهت مقابله با فشار روانی اضافی تان مورد استفاده قرار دهید .

❖ راهبردهای مقابله ای معمول

- ورزش جسمانی فعال : ورزش منظم به کاهش تنش عضلانی کمک کرده و احساس سلامتی را ارتقاء می

دهد . تنش جسمانی ناشی از نگرانی نیز امکان دارد ، توسط ورزش کاهش یابد . ماساژ نیز همین اثرات را ایجاد می کند .

- محدود کردن وظائف کاری و فعالیت خارج از برنامه درسی : گفتن نه به درخواست های افراطی کارفرما و نیز داشتن زمان استراحت می تواند فشار روانی را به حداقل برساند .

- **تعطیلات یا زمان بازی :** طرح ریزی برای داشتن زمان های فراغت کوتاه (یا تعطیلات طولانی تر) جهت آرامش دادن به خودتان در دوره های اوج فشار روانی بسیار حائز اهمیت است .
- **خانواده ، دوستان ، گروههای اجتماعی :** نظام های حمایتی دوست داشتنی به مواجهه با حوادث فشارزا کمک می کند .
- **سرگرمی ها :** برای خودتان سرگرمی هایی را پیدا کنید و تا پایان یافتن تاثیرات فشار روانی ، انرژی و توجه خود را به آن معطوف سازید .
- **مذهب :** عبادت می تواند تاثیر آرام کننده بر بدنتان داشته باشد .
- **مشاوره :** صحبت با یک مشاور برای تشخیص مشکلات تولید کننده فشار روانی و شکستن الگوهای منفی تحریک که موجب فشار می شوند ، مفید است .
- **روش های ایجاد آرامش :** شرکت در کارگاه های آموزشی اداره فشار روانی و آرام کردن تنش ها ، روش های موثر اداره کردن فشار روانی را به شما یاد می دهد .
- تمرین زیر خیلی ساده بوده و می تواند در شما ایجاد آرامش نماید . روزی دو بار انجام دهید ، ترجیحا قبل از صبحانه و بعد از شام .

❖ **رهایی از فشار روانی**

به طور راحت بنشینید .

چشمانتان را ببندید .

تمام عضلات خود را به صورت عمیق آرام کنید و حالت آرامش را حفظ کنید .

از طریق بینی نفس بکشید . به موازات بیرون دادن نفس ، در مورد کیفیت تنفس تان فکر کنید و واژه ای (مثلا عدد یک) را به صورت آرام برای خود تکرار کنید . از طریق تمرکز بر تکرار واژه ، جلوی حواس پرتی توسط افکار مختل کننده را بگیرید .

این عمل را ۱۰ الی ۲۰ دقیقه ادامه دهید .

بعد از انجام تمرین مذکور ، خیلی سریع بلند نشوید و با چشمان باز چند دقیقه بنشینید .

رویا رویی با امتحانات

برای امتحان آماده شوید:

در فرصتی مناسب قبل از امتحان مرور دروس را آغاز کنید. با آنکه قصدتان این نیست که مرور کردن درس ها را خیلی سریع به اتمام برسانید صبر کردن تا روز های آخر برای مرور هم عامل مهمی در ایجاد تنش است. انجام دادن امور به مراتب آسان تر از فکر کردن درباره به انجام رساندن آنهاست.

مقدار معینی از فشار مفید است و به عملکرد بهتر کمک می کند. ولی این بدان معنا نیست که برای تحت تاثیر قرار دادن افکار دیگران، خود را تحت فشار بسیار قرار دهیم. از سوی دیگر، باید ضمن حفظ تعادل در زندگی، چشم اندازی از امتحانات را هم پیش رو داشته باشیم، که این مفهوم بی خیالی کاملا متفاوت است.

فضایتان را سازمان دهید:

بیشتر افرادی که برای امتحان آماده می شوند، می دانند که باید وقتشان را سازمان دهند (در این باره به قسمت بعدی بنگرید) اما افراد کمتری می دانند که سازمان دادن فضا نیز در آماده شدن برای امتحان کمک کننده است.

درباره جایی که قصد دارید در آن مطالعه کنید بیندیشید. ببینید آیا امکان دارد، فضای مطالعه تان را از فضای استراحت و آرامش حتی در یک اتاق کوچک، جدا کنید محلی برای مطالعه درست کنید: جایی که کتاب ها، جزوه ها و کاغذ و قلم تان آنجا باشد.

تمام وسایل مزاحم از جمله، عکس ها، تلویزیون و مانند آن ها را از محل مطالعه دور کنید و آنها را در محل استراحت تان قرار دهید. هم چنین، وسائل مطالعه را از فضای استراحت دور کنید، طوری که وقتی در حال استراحت هستید فضای مطالعه به شما تحمیل نشود.

عادت کنید در فضای مطالعه، کار کنید و با پایان گرفتن مطالعه ترک کنید. جدایی فیزیکی از این نوع، در ذهن شما نیز این جدایی را به وجود می آورد.

وقت تان را سازمان دهید:

افراد به برنامه مطالعه و مرور امتحانات آخر ترم، واکنش متفاوتی نشان می دهند. اغلب، افراد در برنامه ریزی خود برای مرور درس ها دچار اشتباه می شوند که علت آن معمولا برنامه ریزی بسیار محدود و فشرده و نبود انعطاف پذیری کافی است: لازم است در طرح ها مقداری فضای خالی برای شرایط غیر منتظره در نظر گرفت.

به خاطر داشته باشید که برنامه باید انعطاف داشته باشد. یک جدول هفتگی برای خودتان تهیه کنید. نخست، همه کارهایی را که باید انجام دهید، در آن وارد کنید: از جمله غذا خوردن، خوابیدن کلاس ها، خرید کردن، نظافت کردن و غیره. سپس وقتی را برای مطالعه و زمانی را برای استراحت و تفریح خود اختصاص دهید.

درباره میزان زمانی که قصد دارید به مرور درس ها اختصاص دهید، واقع بین باشید. برای مثال، اگر هفته را به ۲۱ واحد زمانی تقسیم کنید (روزی سه بخش، صبح، بعد از ظهر، شب) برنامه ریزی شما باید به گونه ای باشد که شما در هفته بیش از ۱۵ بخش را به کار کردن اختصاص ندهید: زیرا ثابت شده است که کارایی افراد به تدریج کاهش می یابد. ۶ بنابراین باید.

بخش را به انجام دادن فعالیت های دیگر اختصاص دهید (برای مثال دو روز کامل یا یک روز کامل به اضافه سه شب).

زمانی را در هفته، به تن آرامی، تمدید قوا، روابط اجتماعی و استراحت اختصاص دهید. این کار تنش شما را کاهش می دهد و کمک می کند تا به جدول زمانبندی خود پایبند تر باشید. این کار اتلاف وقت نیست: با این روش کارایی شما بیشتر می شود.

تعیین کنید که در دوره های مرور و مطالعه از وقت تا چگونه استفاده خواهید کردید. ممکن است از همه عناوینی که نیاز به خواندن و مرور کردن دارند، فهرستی تهیه کنید و درباره ترتیب یادگیری یا میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم گیری کنید. (از جمله، خواندن، یادداشت برداشتن) لازم است درباره میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم گیری کنید.

درباره توانایی انجام تکالیف و پایبند بودن به ضرب الاجل ها، واقع بین باشید. اگر در زمانی که در اختیار دارید فعالیت های متعددی را باید انجام دهید، از سوالات زیر برای تعیین اولویت ها استفاده کنید:

- کدام درس مهم تر است.
 - از کدام موضوعات می توانم به دلیل آسان بودن و یا تسلط کافی داشتن بر آنها صرف نظر کنم.
 - کدام یک از درس ها ضروری و مهم اند.
 - برای کدام موضوع در حال حاضر بیشترین اطلاعات، منبع و مطلب دارم.
- اهداف مشخصی را برای هر نوبت مطالعه تعیین کنید: فهرستی از اهداف تان تهیه کنید: این اهداف باید واقع بینانه باشد و با رسیدن به هر یک از اهداف در فهرست در کنار آنها علامت بزیند: با این کار می توانید کار های انجام شده را ببینید. برای موضوعات سخت تر وقت بیشتری را اختصاص دهید. بررسی کنید که چه چیز را متوجه نمی شوید.

مطالعه به برخی افراد کمک می کند. شاید این کار با ترتیب دادن جلسات چند نفره، جهت بحث دربرتره عناوین خاص، مفید باشد. با استفاده از این روش می توانید حافظه خود را امتحان کنید ی درباره چیز هایی که نمی فهمید، باهم صحبت کنید.

در خود انگیزه ایجاد کنید

برخی از افراد از نداشتن انگیزه شکایت دارند. این راهبردهای ساده ممکن است کمک کننده باشد:

- در صورت دستیابی به اهداف تعیین شده به خود پاداش دهید.
- با موضوعاتی شروع کنید که برای شما جالب تر و آسان ترند.
- کار را تبدیل به یک کار روز مره کنید_ زیرا وقتی روزمره شروع به کار می کنیم، شروع آن کار نیز آسان تر می شود.
- به خود یا آوری کنید که چرا می خواهید امتحان دهید – اگر کیفیت برای شما مهم نیست، اصلا نیازی به امتحان نیست.

تمرکزتان را به حدّ بهینه برسانید

مّت زمانی که افراد می توانند بر روی تکلیف خاصی متمرکز شوند متفاوت است، بنابراین میزان تمرکزتان را به طور تجربی امتحان کنید و الگوی کاری مناسبی را برای خود بیابید. منظم در حین انجام کار، استراحت های کوتاهی داشته باشید – برای مثال، به ازای هر یک ساعت کار ۱۰ دقیقه استراحت کنید – این کار احتمالا به شما کمک می کند که تمرکزتان افزایش یابد.

اگر تمرکز بر کار برایتان دشوار بود، با تعیین هدفی کوچک و قابل مدیریت شروع کنید. وقتی به این هدف رسیدید، به خودتان پاداش دهید. کار هدف گذاری و دادن پاداش به خودتان را تکرار کنید. وقتی به اهدافتان دست پیدا می کنید، به تدریج بر مقدار تکلیف اضافه کنید. با این کار توانایی برای تمرکز موثر پرورش می یابد. ایده های دیگری نیز وجود دارد؛ از جمله:

- هنگام خواندن یادداشت برداری کنید. در حین مطالعه، سوالاتی هم در ذهنتان داشته باشید. با صدای بلند مطالب را تکرار کنید. و صدای خود را ضبط کنید.
- موضوعات مختلف درسی را با هم ترکیب کنید. دروس سخت را در کنار دروس آسان و دروس جالب را در کنار دروس خسته کننده قرار دهید.

- سعی کنید در محیطی راحت مطالعه کنید (نه خیلی سرد و نه خیلی گرم و نه پر سرو صدا) و تا حد امکان عوامل مزاحم را از محیط حذف کنید. ببینید کجا بهتر می توانید مطالعه کنید؛ برای مثال، در کتابخانه با یک دوست، یا به تنهایی در اتاق تان.

یادگیری فعال داشته باشید

سعی کنید به روشی فعال مطالعه کنید: به خواندن سرسری جزوه ها اکتفا نکنید، بلکه فهرستی از نکات کلیدی تهیه کنید (نوشتن یادداشت های چند صد صفحه ای و روش موثری برای مرور نیست). همین طور که پیش می روید، حافظه خود را امتحان کنید و سوال و جواب های مبتنی بر مطالب یاد گرفته شده، درست تنظیم کنید.

استفاده از روش های کمکی برای به یاد سپاری، برای برخی افراد سودمند است مثلاً حفظ کردن واژه ای تداعی کننده که با مجموعه ای از اطلاعات مربوط می شود؛ یا ساختن واژه ای تداعی کننده، با استفاده از حروف اول، نکات کلیدی و اسامی یا کصور کردن اطلاعات.

تمرین کنید

نمونه سوالات امتحانی قبلی را پیدا کنید، و با پاسخ دادن به سوالات در زمان تعیین شده، تمرین کنید. اشتباه شما در شروع کار مهم نیست _ در حقیقت هم اکنون، وقت آن است که اشتباه کنید! چنین تمریناتی شما را با چارچوب امتحانات و نوع سوالاتی که در امتحانات مطرح می شود آشنا می سازد. هم چنین شما را در طراحی و سازماندهی پاسخ ها در شرایطی که به لحاظ زمانی محدودید، کمک خواهیم کرد. درست نیست که اولین تمرین خود را وقتی انجام دهید که در حال برگزاری یک امتحان واقعی هستید.

به خاطر داشته باشید که از شما انتظار نمی رود در شرایط امتحانی، مقاله ای را بنویسید که تهیه آن در شرایط معمول یک هفته وقت نیاز دارد. بنابراین واقع بین باشید: کسی انتظار ندارد که در حین امتحانات یک مقاله کامل بنویسید. توجه خود را معطوف تکلیفی کنید که در دست دارید (یعنی، پاسخ دادن به سوالات) و با عبارات این چینی که "چه خواهد شد اگر . . ."، تمرکزتان را بر هم نزنید.

خوب بخوابید

- در این جا چند نکته را متذکر می شویم که می تواند به شما در حین نوبت های مطالعه و در امتحان کمک کند:
- در رختخواب درس نخوانید _ رختخواب برای خواب و استراحت است.
 - قبل از رفتن به رختخواب درس خواندن را تعطیل کنید: حداقل یک ساعت قبل از خواب مطالعه را تعطیل کنید و وقت تان را برای کار های آرامش بخش؛ مثل گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن با یک دوست، دوش گرفتن، یا تمرین تن آرامی صرف کنید.

- اگر عادت کنید که در وقت مشخصی به رختخواب بروید و در وقت مشخصی از خواب بیدار شوید، ایجاد الگوهای مناسب خواب برای شما آسان تر خواهد بود.
- درباره‌ی اینکه نمیتوانید خوب بخوابید، فاجعه سازی نکنید؛ یعنی، به خود نگوئید که اگر نتوانم بخوابم، فردا قادر به انجام هیچ کار نخواهم بود. حتی وقتی کمی خوابیده باشید، باز هم می‌توانید عملکرد خوبی داشته باشید، منطقی فکر کنید و تکالیف سخت ذهنی را انجام دهید. به طور عمده، برخی کارهای معمول نیازمند هوشیاری است و هم چنین خلق و خو (مثلاً، تحریک پذیری) تحت تاثیر کم خوابی قرار می‌گیرند. بیشتر مردم توانایی دارند تا چند روز با کم خوابی کنار بیایند (اما نه برای چند هفته)

در روز امتحان

مراقب خودتان باشید. برای مثال، استراحت کافی و تغذیه درست، مهم تر و موثر تر از گذرا خواندن در دقایق آخر قبل از امتحان است. امروز روزی است که از قبل برای آن برنامه ریزی شده است، بنابراین به گونه ای کار کنید که انرژی شما برای امتحانات حفظ شود. خیلی زود از خواب بیدار نشوید، چرا که این کار شما را خسته تر می‌کند. صبحانه بخورید، ولی مایعات به مقدار زیاد نخورید! اگر وقت اضافه دارید، کاری انجام دهید که شما را آرام می‌کند- دوش یگیرید، قدم بزنید- و خود را از کسانی که استرس دارند، دور نگاه دارید.

به جای اینکه سعی در یاد گرفتن مطالب جدید داشته باشید، بهتر است چند نکته کلیدی را مرور کنید. سر وقت و نه خیلی زود در جلسه امتحان حاضر شوید؛ استرس در این دوره کوتاه انتظار، یعنی درست قبل از امتحان، در حد بالایی سرایت میکند. بنابراین عملکرد مناسب در مواجهه با این استرس، آن را به حداقل می‌رساند!

طبیعی است که موقع رفتن به جلسه‌ی امتحان تا حدی اضطراب داشته باشید. چند دقیقه قبل از شروع امتحان، بعضی تمرین‌های ساده تن آرامی و تنفسی را انجام دهید؛ به صدلی تکیه دهید و به لحاظ ذهنی خودتان را از کسانی که استرس دارند، دور نگه دارید. با آرامش، برگه‌ی امتحانی را مطالعه کنید. وقتی سوالات امتحانی را انتخاب کردید آن‌ها را دوبار بخوانید تا مطمئن شوید که آن‌ها را فهمیده اید. اگر اجازه دارید، زیر کلمات یا عبارات کلیدی در سوال خط بکشید.

به همه‌ی سوالات جواب دهید و وقت‌تان را مساوی بین آن‌ها تقسیم کنید. برخی افراد نخست، در ذهن خود برنامه ریزی کلی برای تمام سوال‌ها انجام می‌دهند و بعد پاسخ می‌دهند؛ ولی برخی نیز به ترتیب سوال‌ها را پاسخ می‌دهند- کدام روش برای شما کارکرد دارد یا برای چارچوب امتحانات شما مناسب تر است؟ بعد از آن که طرح خودتان را پیاده کردید، سوال‌ها را دوباره بخوانید و پاسخ‌ها را واری کنید. استراحت‌های کوتاه و منظمی را داشته باشید: هر وقت به آخر یک پاراگراف می‌رسید، فکر کردن را برای لحظه‌ی متوقف کنید، حتی برای یک لحظه هم شده، قلم‌تان را روی میز بگذارید و به صدلی تکیه بدهید.

اضطراب در حین امتحان

غیر عادی نیست که در شرایط امتحان، فرد برای لحظه ای دچار وقفه ذهنی، یا به دلیل ناآشنا بودن سوالات، دچار سردرگمی شود. در چنین اوقاتی به سرعت وحشت زده می شویم. ممکن است افکار احمقانه به ذهن ما خطور کند. هم چنین ممکن است، علائم فیزیکی مانند تپش قلب، ضعف و سستی، گرما یا حالت تهوع را احساس کنیم. اگر چه این علائم آزار دهنده است یا حتی موجب نگرانی و ترس شما می شوند، در حقیقت بسیار شایع است و به هیچ وجه خطرناک نیست.

نخست، برای چند لحظه مکث کنید: قلم تان را روی میز بگذارید و به صندلی تکیه دهید؛ چند نفس آرام بکشید؛ و بگذارید بدن تان آرام شود؛ تمرین های آرامی و تنفسی به شما در کاهش این علائم کمک خواهد کرد. به خودتان اطمینان دهید که دچار حمله قلبی یا از دست دادن کنترل نخواهید شد - اضطراب هیچ گاه به چنین مسائلی نمی انجامد. افکار تشویش زا را از ذهنتان دور کنید و توجه تان را به آرامش دوباره و بازگشت به امتحان معطوف نمایید. با وجود اینکه، احساسات ناشی از اضطراب ناخوشایندند، جلسه امتحان را ترک نکنید؛ چرا که سطح اضطراب در مدت زمان اندکی افت می کند. وحشت زدگی همیشه زمان محدودی دارد و علائم آن در زمان کوتاهی کاهش می یابد.

هر وقت توانایی خود را به دست آورید، به پاسخ گویی ادامه دهید- یادتان باشد، نوشتن چند کلمه و جمله کوتاه بهتر از این است که چیزی ننویسید.

پس از امتحان

خوب است که روز قبل از امتحان، تصمیم بگیرید که بلافاصله بعد از امتحان چه خواهید کرد. ایستادن در اطراف سالن امتحان و شریک شدن با نگران، تقریباً، همیشه ناامید کننده است. اگر برنامه تان این است که هم اکنون، کاری انجام دهید، دیگران را ترک کرده و سراغ برنامه های سرگرم کننده خود بروید. اگر خسته شده اید مقداری غذا یا خواب کمک کننده است: چنانچه خستگی ناشی از امتحان هنوز بر شما غالب است، می توانید بعضی فعالیت های جسمانی، مثلاً شنا، را انجام دهید؛ یا اگر می خواهید به ملاقات کسی بروید، به شرطی با این ملاقات موافقت کنید که فقط ۵ دقیقه درباره امتحان صحبت شود.