



خرید بکنید، وقت بیشتری را می‌توانید به مطالعه کردن و تحصیل اختصاص دهید، در نتیجه نمرات بهتری می‌گیرید و مطالب بیشتری را می‌آموزید و نهایتاً شغل بهتری می‌توانید به دست آورده و یا در امتحانات سطوح بالاتر موفق‌تر گردید. به این نکته توجه داشته باشید که اغلب کارفرمایان به دانشجویان حق الزحمه‌ای ناچیز می‌پردازند. یک محاسبه سریع به شما خواهد گفت که در حال حاضر مطالعه کردن و درس خواندن برایتان مقرون به صرفه‌تر است. زیرا می‌توانید درس خود را سریعتر تمام کرده و در موقعیت بهتری برای کار کردن قرار بگیرید.

۵- اگر در دانشگاه و خوابگاه



نیازها و ضروریات اولویتهای هزینه‌ای خود را مشخص کنید.

۳- بین آنچه که می‌خواهید و آنچه که واقعاً به آن نیاز دارید، افتراق قایل شوید. این دو براحتی با هم اشتباه گرفته می‌شوند. چند جفت جوراب؟ چند تا شلوار؟ چند تالوچ فشرده؟ واقعاً مورد نیازتان است؟ خیلی از افراد از طریق تمرکز بر نیازهای واقعی و هزینه کردن پول در این موارد آنهم نه به شکل اجباری می‌توانند مبالغ قابل ملاحظه‌ای صرفه‌جویی کنند. در مورد فهرست خریدهای خود دقت کنید. اگر شما نصف فهرست مورد نظرتان را خرید کنید به معنی این خواهد بود که از ۲۰ هزار تومان، ۱۰ هزار تومانش را صرفه‌جویی کرده‌اید.

۴- بخاطر داشته باشید که زمان، پول است. هر قدر چیزهایی که واقعاً به آن نیاز ندارید را بیشتر بخرید به همان اندازه مجبور هستید اوقات بیشتری را صرف کار کردن برای جبران هزینه‌های آنها اختصاص دهید. اگر کمتر

روانشناسی مدیریت پول

پول و وقت دو چیزی هستند که دانشجویان مدیریت کردن آنها را باید بیاموزند. گر چه پول و وقت در بعضی از جنبه‌ها مثل هم هستند، اما یک تفاوت اساسی با هم دارند. وقت چیزی تجدید شونده است. شما روز بعد ۲۴ ساعت وقت دیگر را خواهید داشت، اما پول منبعی محدود دارد. به ندرت می‌توان کسی را پیدا کرد که هر روز بتواند منابع پولی‌اش را افزایش دهد. اغلب انسانها وقت را به سهولت صرف می‌کنند و یا از آن چشم‌پوشی می‌کنند اما در مورد پول این‌جور نیست. راهنمای زیر به شما کمک می‌کند که بصورتی مؤثر پول خود را هزینه کنید:

۱- از خود بپرسید «در طی سال تحصیلی جاری درآمد من چقدر می‌تواند باشد؟» تمامی منافع درآمدی خود شامل کار، کمک هزینه تحصیلی و کمکهای دریافتی از خانواده و دوستان را محاسبه کنید.

۲- هزینه‌های خود را در طی سال برآورد کنید. براساس

امکان استفاده از سلف سرویس و غذا وجود دارد، اوقات خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که از امکانات مزبور بهره‌مند گردید، صرف غذا در جاهای دیگر (حتی در ارزانترین غذا فروشیها) به معنی تحمیل هزینه‌ای چندین برابر به خودتان است. در مورد زمان و محل غذا خوردن کاملاً حساب شده عمل نمایید.

۶- در مورد هزینه سیگار، لوحهای فشرده و مشابه این چیزها که صرفاً به خاطر لذت و خوشگذرانی مصرف می‌شوند، مجدداً فکر کنید. هزینه این چیزها خیلی سریع افزایش می‌یابد. بیندیشید که چگونه می‌توانید هزینه‌های خود را در این موارد کاهش دهید.

شاید بتوان گوش دادن به موسیقی و رادیو را جانشین لوح‌های فشرده کرد. اگر سیگار می‌کشید، شاید بتوانید مصرف آن را متوقف کرده و هزینه‌های آنرا در جایی بهتر مصرف کنید. مصرف سیگار و تنباکو معمولاً با عملکرد تحصیلی خوب در دانشگاه در تضاد است. متوقف ساختن مصرف این مواد نه تنها عملکرد درسی شما را بهبود می‌بخشد بلکه میزان پول توجیبی شما را افزایش می‌دهد.

۷- زمانی که احساس ضرورت می‌کنید که هدیه‌ای به یک دوست و یا عضوی از خانواده بدهید، سعی کنید هدیه‌تان بیشتر بصورت صرف کردن وقت باشد و نه هزینه کردن پول. اگر حتماً می‌خواهید چیزی بخرید، شیء‌ای را انتخاب کنید که گران نبوده و در عوض معنی و ارزش شخصی داشته باشد (از قبیل یک کارت پستال یا یک کتاب شعر).

صرف وقت، قدم زدن در یک پارک، کمک به انجام امور خانه همگی می‌توانند هدیه‌ای باشند از جانب شما به افراد مهم زندگی‌تان. خرید اشیاء گران قیمت تنها راه قدردانی از این افراد نیست.

بخاطر داشته باشید که مدیریت واقعی پول، مدیریت منبع است. همچنین بدانید که پول حداقل در دو جهت با ما در تعامل است. یک بعد عملی به مواردی مربوط می‌شود که ما به خاطر آن پول خرج می‌کنیم. جنبه دیگر قضیه عملکردی نمادی پول است. پول می‌تواند برای ما منبع لذت، دوستی و یا احساس قدرت باشد. باید دقت کنیم که پول جانشین نیازهای عاطفی‌مان که باید به شیوه‌ای دیگر به آن پاسخ دهیم، نشود. نکته نهایی این است که دوران دانشگاه دوران کمبودی پول است. پول خود را

در جایی ذخیره کنید و بصورت هفتگی از آن برداشت کنید. یک هزار تومان صرف‌جویی در هفته به معنی پنجاه و دو هزار تومان صرفه‌جویی در سال است. پس انداز کردن را نوعی هزینه کردن در نظر بگیرید. در مورد وقت، گفته می‌شود «اگر وقت خود را مدیریت کنید، زندگی‌تان را مدیریت کرده‌اید» و «اگر وقت خود را هدر دهید زندگی‌تان را هدر داده‌اید» در مورد پول شاید بتوان گفت: «پول را اداره کنید، نگذارید که آن شما را اداره کند». به این واقعیت نیز توجه کنید که تجربه دانشگاه شاید اولین فرصت شما برای شروع یک زندگی مستقل باشد. مدیریت پول و منابع در آمدیتان (کار نیمه وقت، کمک هزینه تحصیلی و) در طی کردن موفقیت آمیز این مسیر کمک شایانی به شما خواهد کرد. از آنجا که شما دانشجوی تمام وقت هستید با منابع درآمدی محدود این واقعیت را بپذیرید که در طی دوران تحصیل، زندگی ساده‌ای خواهید داشت.

استرس و تعطیلات

تعطیلات، زمانی برای لذت بردن، خوشحالی، شرکت در مجالس میهمانی، جمع شدن‌های فامیلی و استراحت نمودن است. در حالی که برای

برخی از مردم تعطیلات به منزله اوقاتی جهت ارزیابی خویش، تنهایی، اندیشه کردن درباره شکست‌های گذشته و اضطراب درباره مسایل نامعلوم آینده است.



در اینجا به چند عامل عمده که غالباً افسردگی و استرس را حین تعطیلات و یا قبل و بعد از آن ایجاد می‌نماید اشاره می‌شود:

۱- نگرش غیرواقع بینانه به موقعیت‌ها گاه سبب ایجاد استرس می‌شود، بطور کلی به واسطه آداب و سنتهای دیرین بیشتر افراد پیش از شروع تعطیلاتی چون نوروز تدارکات خاصی را در نظر می‌گیرند و انتظارات کمال‌گرایانه‌ای از تعطیلات خود دارند. بدیهی است این سنت‌ها با تمام زیبایی‌هایش اگر به شکلی غیر واقع‌گرایانه پیش‌بینی شود، پس از پایان تعطیلات و برآورده نشدن آن خواسته‌ها و ایده‌آل‌ها فرد را دچار افسردگی و تنش می‌سازد. کوشش نمودن برای آن که از تعطیلات ساعات افسانه‌ای بسازیم و همه مشکلات و مسایل گذشته را درمان کنیم

روش واقع‌بینانه‌ای نیست و فرد را مأیوس می‌سازد. پس خواسته‌های خود را از تعطیلات بطور متعادل‌تری اولویت‌بندی کنید و نسبت به موقعیت خویش واقع‌بین باشید.

۲- یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل استرس‌زا در طی دوران تعطیلات، فشارهای مالی می‌باشد. گاه تأثیر این فشارها حتی ماه‌ها پس از پایان تعطیلات نیز باقی می‌ماند. فشارهای مالی، افراد را دچار استرس ساخته، روح و جان این ایام را تباہ می‌سازد. برخی تعطیلات چون نوروز که از دیرباز با اهداء هدایایی همراه بوده است، گاه سبب استرس می‌شود چرا که برخی از افراد بر این باورند عشق و محبت خود را تنها با تهیه و خرید هدایای گرانبها می‌توانند ثابت نمایند.

در حالیکه اگر هدیه با کمال محبت و علاقه و براساس نیاز افراد تهیه شده باشد بطور یقین کافی خواهد بود. حتی اگر کالایی گرانبها نباشد. از طرفی تدارک برای مسافرت‌های پرهزینه و خارج از توان در نوع خود استرس‌زا می‌باشد، و این موضوع غالباً در تعطیلات به چشم می‌خورد. شناخت حد و مرزهای مالی و کنار آمدن با موقعیت موجود روشی است جهت حل این گونه تنش‌ها و تعارضات.

۳- حضور طولانی مدت در کنار برخی از افرادی که به واسطه تعطیلات گرد هم جمع شده‌اند از دیگر عوامل استرس‌زا در این ایام به حساب می‌آید. در واقع با احترام گزاردن به فردیت هر کس و شناخت تفاوت‌های فردی و در عین حال فاصله گرفتن از شخص مورد نظر می‌توان استرس‌های احتمالی را کاهش داد.

۴- قید و بندها و فهرست‌های قالبی در طی تعطیلات می‌توانند تنش‌زا باشند. همواره این موضوع را بخاطر بسپارید که هر انسانی منحصر به فرد می‌باشد و باید روش و سبک خود را برای به انجام رسانیدن کارها داشته باشد. الگو برداری از افکار و تصورات ایده‌آلیستی جهت برگزاری تعطیلات فشارزا خواهد بود. بهتر این است که نسبت به این الگوها انعطاف‌پذیر باشید. در مجموع برای جذاب‌تر نمودن دوران تعطیلات خود.

- واقع بین باشید. تعطیلات خود را با یادآوری فهرستی از ایده‌آلهای دست‌نیافتنی همراه با تنش نسازید.

- سال گذشته را رها سازید و چشم به راه آینده باشید. زندگی تغییراتی به همراه دارد. هر دوره‌ای متفاوت از دوره قبل است و می‌تواند در نوع خود لذت

بخش باشد. امروز خود را دائماً با یادآوری روزهای خوب یا بد گذشته با حسرت همراه نسازید.

- کاری مثبت برای فرد نیازمندی انجام دهید. سعی کنید برای کمک به دیگران داوطلب باشید. این امر احساس رضایت درونی در شما ایجاد خواهد کرد.

- در شیوه تعطیلات خود تحولی ایجاد کنید و آنرا به گونه‌ای متفاوت برگزار کنید.

- اوقات خود را با افرادی که به آنها علاقه‌مندید بگذرانید.

- با افرادی که مدت‌ها از آنها بی‌خبر بوده‌اید، تماس حاصل کنید.

- با در نظر گرفتن امکانات مالی خود تغییراتی (حتی جزئی) در محل سکونت خود ایجاد نمایید.

- اوقات خود را ارج نهد و آنرا بیهوده تلف نسازید. مطالعه کنید. چیزهایی جدید بیاموزید. تجدید قوا کنید، ورزش کنید و خود را برای شروعی تازه آماده سازید.

- از برخی فعالیتهای رایگان و یا کم هزینه استفاده کنید. شما می‌توانید به طبیعت بروید. از کتابخانه‌ها استفاده نمایید به سینما، تئاتر رفته و اوقات فراغت خود را به نحو مطلوبی پر کنید.

بخاطر بسپارید نوروز آغازی جدید است، زمانی است برای تقسیم شادی‌ها. زمانی است برای رها کردن زشتی‌های گذشته و بالاخره زمانی برای تجدید قوای آینده.

- خود را دوست بدارید و از آنچه هم اکنون دارید لذت ببرید.

مشخصه‌های یک انسان بالغ

۱- فرد بالغ کسی است که برخوردارهای کودکانه را کنار گذاشته است و انرژی خود را صرف منازعات جزئی نمی‌نماید.

۲- فرد بالغ ضمن به یادداشتن گذشته خویش و خاطرات تلخ و شیرین، تطابق و سازگاری خود را با شرایط فعلی حفظ می‌نماید.

۳- فرد بالغ از هر فرصتی جهت ارتقاء دانش و خردمندی خویش استفاده می‌کند و همواره می‌آموزد.

۴- فرد بالغ کسی است که می‌تواند جنبه‌های مختلفی از شخصیت را داشته باشد به عبارتی او می‌تواند شوخ طبع، جدی، خوشحال یا غمگین باشد و در موقعیت مقتضی هر یک از این ویژگیها را ابراز دارد.

۵- فرد بالغ همواره با واقعیت‌ها زندگی می‌کند. پذیرای هر واقعیت خوب یا بد می‌باشد. پستی‌ها و بلندیهای زندگی را می‌پذیرد و بین آنها تفاوت قائل می‌شود.

۶- فرد بالغ، با خودش احساس راحتی می‌کند. تواناییها و ضعف‌های خود را می‌شناسد و می‌داند که هیچ یک از انسان‌ها کامل نیستند.

۷- فرد بالغ قادر است علی‌رغم آنکه ضعیف، یا قوی، خوش قیافه یا زشت، سالم یا بیمار باشد، به راحتی جسم خود را دوست بدارد.

۸- فرد بالغ به روابط معنادار انسانی اهمیت زیادی می‌دهد. بنابراین روابط عمیق و ژرفی برقرار می‌کند اگر چه دوستان محدودی را بر می‌گزیند.

۹- یک فرد بالغ توجه خاصی به مسائل اجتماعی اطراف خود دارد و علاقمند است تا جای ممکن به حل آنها بپردازد.

۱۰- یک فرد بالغ علی‌رغم ارزش زیادی که برای روابط انسانی قائل است، گاه خلوت را بر می‌گزیند و نیازی ندارد که همیشه و همه وقت با دیگران باشد.

۱۱- فرد بالغ ارزش‌های قالبی و از پیش تعیین شده را نمی‌پذیرد. و با استقلال و خودمختاری فردی به گزینش ارزش‌ها می‌پردازد.

۱۲- فرد بالغ وقت‌شناس است. به عبارتی او می‌داند چه کاری در چه زمانی متناسب است و در واقع زمان انجام هر کاری را به تناسب شرایط انتخاب می‌کند.

۱۳- یک فرد بالغ می‌داند هر یک از انتخاب‌ها و گزینش‌های وی بهایی دارند و باید مسئولیت هر یک از انتخاب‌های خود را بر عهده بگیرد.

۱۴- یک فرد بالغ قادر است همیشه از طبیعت لذت ببرد. برای مثال غروب خورشید همیشه برای این فرد زیباست و تازگی خود را دارد.

۱۵- یک فرد بالغ تفاوت‌های انسان‌ها را می‌پذیرد و از این تفاوت‌ها چیزهای جدیدی می‌آموزد.

چگونه با احساس کسالت و بی‌حوصلگی مبارزه کنیم؟

هر انسانی در طول زندگی خود، دورانی از ناخشنودی و بی‌حوصلگی را تجربه می‌کند. در بسیاری موارد این



احساسات زودگذر بوده و به سرعت برطرف می‌شوند ولی در برخی موارد منجر به افسردگی، تنهایی، کسالت، ناامیدی، درماندگی و اضطراب می‌گردد که هر یک از آنها در نوع خود، عواقب ناگواری را به دنبال دارد. به منظور اجتناب از موارد فوق الذکر، بایستی نسبت به علائم این احساسات هشیار بوده و جهت برطرف نمودن آنها سریعاً اقدام کنید. به هنگام بروز چنین مواردی به نکات ذیل توجه کنید:

ارتباط خود را با افراد بیشتر کنید.

۱- به دوستی که بیشتر مایل به دیدارش هستید، تلفن کنید و برای دیدن وی برنامه‌ریزی نمایید.

۲- به خانواده و دوستان خود که مدتی از آنها دور بوده‌اید تلفن کنید و یا نامه بنویسید.

۳- به مکانهای ورزشی، کتابخانه، پارک و ... بروید.

۴- برای فردی که نیازمند کمکی است، کاری انجام دهید. مثلاً به همسایه سالخورده خود و یا افراد کهنسال دیگری که نیاز به کمک دارند، توجه کنید و برایشان کاری انجام دهید.

برای خودتان کار دلپذیری انجام دهید.

۱- به موسیقی مورد علاقه خود گوش فرا دهید و یا یک

کتاب دلنشین را دوباره بخوانید.

۲- غذای مورد علاقه خود را تهیه کنید.

۳- به تماشای فیلمی که مدتها خواهان دیدارش بوده‌اید، بنشینید.

۴- در چارچوب توانایی‌های مالی خود و برحسب نیاز، چیزی را که خواهان خریداری آن بوده‌اید تهیه کنید.

۵- در محیطی زیبا قدم بزنید.

نیمه پرلیوان را ببینید

۱- از چیزهای خوبی که در زندگیتان وجود دارد و یا از اتفاقات خوبی که در زندگیتان افتاده است، فهرستی درست کنید.

۲- از ویژگیها و صفات مثبتی که در شما وجود دارد فهرستی تهیه کنید. مثل (مهربانی، توجه به دیگران، سخت کوشی و ...)

۳- جملات و واژه‌های منطقی و دلگرم کننده را با خود تکرار کنید. مثلاً هنگام پیش آمدن یک اتفاق ناگوار با خود بگویید: «این روز نیز همانند بسیاری از روزهای ناخوشایند دیگر می‌گذرد و من دوباره احساس خوبی خواهم داشت».

هر فردی حق دارد گاه احساس کسالت و بی‌حوصلگی نماید اما من به طور قطع به چنین چیزهای موقتی اجازه نمی‌دهم که زندگی و آینده را تباہ سازند.»

آینده به ارمغان خواهد داشت. پس تجربه‌های خود را از این مبارزات، کوچک بشمارید. شما با این تجارب، کامل‌تر می‌شوید.



آرامش خود را به دست آورید.

۱- با خدای خویش راز و نیاز کنید و به او توکل کنید.

۲- درباره رویاها، خاطرات و مسایل شیرین زندگی خود و یا آرزوهای خود تصاویر دلپذیری بسازید و آنها را در ذهن خود مرور کنید.

۳- برای آرام نمودن خود و غلبه بر تنش‌ها از تکنیک‌های آرام سازی استفاده کنید. شما می‌توانید برای یادگیری این تکنیک‌ها از متخصصین مراکز مشاوره کمک بگیرید.

۴- نسبت به مشکلات زندگی واقع بین باشید.

در صورت پیش آمدن مسئله‌ای در زندگی، همواره به خود یادآوری کنید که بدتر از این نیز می‌توانست پیش بیاید و از اینکه مسئله موجود، چندان هم فاجعه آمیز نبوده، احساس خرسندی کنید.

۵- زیبایی‌های زندگی را ببینید. در میان همه زشتی‌ها و تیرگی‌ها هنوز چیزهای زیبایی در کنار شما وجود دارند که گاه از دیدن آنها غافل می‌مانید. «گل‌ها هنوز هم زیبا هستند»

۶- از مسایل و سختی‌های زندگی درس بیاموزید و ارزش این یادگیری را همواره به خاطر بسپارید:

هر یک از مسائل و مشکلات زندگی شما، درسهایی را برای