



پیام مشاوره

شماره ۷ - سال دوم - شروع وین تاه ۱۴۸۴

ویژگی‌ها

- ۱. تصمیم‌گیری‌های سال جدید
- ۲. آشنایی با تحریک‌های شناختی
- ۳. برنامه ریزی برای وقت
- ۴. چگونه رفتارهای ناخواسته را کنار بگذاریم

اهدافتان همراهی کند. چگونه باید تغییرات روزانه شما را در جهت پیشبرد اهداف طولانی مدت سوق دهد.

چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهید؟ دوباره برای روشن‌سازی افکار آنها را یادداشت کنید. بدین طریق می‌توانید گام‌های لازم جهت دست یافتن به اهدافتان را شناسایی نمایید. آیا این گام‌ها کوچک و انجام شدنی‌اند؟



فرآیند کنترل و تشویق

به پیشرفت‌هایتان اهمیت دهید و کارهایتان را مورد تشویق قرار دهید. فرض ما بر این است. موفقیت خود نوعی تشویق می‌باشد. اما تغییر مشکل است و غالباً همراه با

باشید. اهدافتان بایستی واقعی و دست یافتنی باشند.

از نوشتن (ثبت) بعنوان ابزاری مفید جهت تشخیص و انتخاب اهدافتان استفاده نمایید. نخست کارکرد سال گذشته‌تان را مرور نمایید. نکات ضعف و قوت شما کدام بودند؟ و موفقیت‌هایتان؟ در چه زمینه‌ای به خود می‌بالید؟ به این بیندیشید که چه موقع می‌توانید عملکرد بهینه داشته باشید. آیا موارد فوق برای هدف و مقصود مساعد می‌باشند.

همانطور که به تغییرات احتمالی فکر می‌کنید، در مورد هر یک دقیق باشید. آیا واقعی هستند؟ انجام شدنی‌اند؟ چرا می‌خواهید تغییر ایجاد کنید؟ آیا ایجاد تغییر زندگی شما را بهتر خواهد کرد؟ دلایل شما برای تغییر چیست؟

طرحی را در پیش بگیرید

شما هدفی را در نظر دارید. حال چگونه باید بدان دست یابید؟ هدفتان را به خرده اهداف یا گام‌های کوچک تقسیم کنید. در مورد هر مرحله خوب فکر کنید. به جای تمرکز و تأکید بر یک هدف طولانی مدت توجه‌تان را بر اهداف روزانه معطوف سازید. چگونه باید تغییرات روزانه را در رسیدن به

تصمیم‌گیری‌های سال جدید

فهرست‌بندی هدف‌های سال جدید

آیا فکر کرده‌اید در سال جدید شروع تازه‌ای داشته باشید؟ ولی نه خیلی سریع! برخی معتقدند که تصمیم‌گیری و تعیین هدف برای سال جدید اتلاف وقت بوده و چیزی بیش از تهیه فهرست بلند بالائی از بایدهائی که چنگی به دل نمی‌زنند، نمی‌باشد. امسال متفاوت عمل کنید. زمانی را برای طرح‌ریزی دقیق مقاصدتان اختصاص دهید و از شکست‌ها و ناکامی‌های سال گذشته بپرهیزید. باید بپذیریم که دانشجویان نمی‌توانند مدت زیادی از وقتشان را صرف اهدافی نه چندان کارآمد کنند. اهداف سال جدید را به دقت برنامه‌ریزی کنید و تا حد امکان اهداف واقعی را برای خود انتخاب کنید.

با دقت انتخاب کنید

تهیه فهرست بلندی از مقاصد و اهداف موجب شکست می‌شود. در مورد آنچه که مایلید تغییر دهید خوب بیندیشید. فقط یک یا دو هدف را بعنوان هدف‌های مشخص، مهم شمارید. با خودتان صادق

ناراحتی و رنج می‌باشد. تشویق‌های جانبی به شما در ایجاد تغییرات مؤثر و کارآمد کمک می‌کنند. مثل اختصاص دادن زمانی برای خودتان برای انجام کار مطلوب و دلخواهتان.

تغییر رویه زندگی

وقتی که به هدف رسیدید، برای حفظ موفقیت به ایجاد و تداوم تغییرات روزانه مؤثر در پیشبرد اهداف ادامه دهید. برای دستیابی به موفقیت‌های طولانی مدت ایجاد تغییرات کوچک را بخشی از سبک زندگی‌تان سازید.

آیا شناخت ما از مسائل زندگی منطبق بر واقعیت است؟ (آشنائی با تحریف‌های شناختی)

انسان در طی سالهای رشد خود بنا بر تجربه‌ها و گاه یادگیری‌های زیان بارش قواعد و قوانینی را وضع می‌کند که ممکن است انعطاف ناپذیر و مطلق‌گرا بوده و در بسیاری از موارد مبتنی بر پایه‌های نادرست باشد. این قواعد چگونگی برداشتها و شناخت ما را از رویدادها تعیین می‌نمایند و حتی در زمان عدم دسترسی به اطلاعات واقعی از اطراف، به فرآیند اندیشه جهت می‌دهند. در بسیاری از موارد در حکم قالبی عمل کرده و داده‌ها را شکل می‌دهند. از آنجائیکه غالباً واقعیت‌های زندگی به گونه‌ای منطقی در درون این قالبها جای نمی‌گیرند و چیزی متفاوت از آنها هستند فرد صاحب آنها دائم دچار تعارض‌ها و تنش‌های ناشی از این عدم همخوانی قوانین شناختی‌اش با واقعیت‌های اطراف می‌گردد.

تحریف‌های شناختی مثل آینه و یا دوربینی هستند که اشکال را به همان گونه که هستند بازنمایی نمی‌کنند. بلکه شکل‌های عجیب و غریب نادرستی از اشیاء را نشان می‌دهند.

قدم اول در جهت تصحیح شناختها، آگاهی از افکار خود و تحریف‌های شناختی است. برخی از این تحریفها عبارتند از:

۱- تفکر همه یا هیچ:

به نظر افرادی که دچار این تحریف می‌شوند هیچ چیز را نمی‌توان به طور نسبی ارزیابی کرد همه چیز باید عالی باشد در غیر اینصورت بد است و حد میانه‌ای وجود ندارد. همه چیز یا سفید است و یا سیاه و رنگی به نام خاکستری وجود ندارد. یا من آدم موفق و لایقی هستم و در تمام دروس نمره الف می‌گیرم و اگر نمره ب گرفتم یک فرد شکست خورده و نالایق هستم کسانی که این طرز تفکر را دارند از هر اشتباهی می‌ترسند زیرا با جزئی‌ترین خطائی که از آنها سر بزند خود را فردی بی‌ارزش قلمداد می‌کنند.

۲- تعمیم مبالغه آمیز:

فرد، کوچکترین مطلب ناخوشایندی را به کل زندگی خود تعمیم می‌دهد مثلاً اگر در یک درس نمره امتحانی ضعیفی بگیرد به خود می‌گوید: این نشان می‌دهد که من همیشه در زندگی شکست خواهم خورد و در هیچ زمینه‌ای موفق نخواهم بود:

۳- فیلتر ذهنی:

در این نوع تحریف شناختی فرد فقط نکات منفی را می‌بیند و قادر به بررسی نکات مثبت نمی‌باشد. گوئی فرد عینک منفی به چشم زده است که فقط از آن طریق می‌تواند موارد منفی را ببیند و از دیدن جنبه‌های مثبت یک مسئله عاجز است.

۴- نتیجه‌گیری شتابزده

این تحریف به دو صورت اتفاق می‌افتد: ذهن خوانی و اشتباه پیش گو.

الف - ذهن خوانی: فرد به گونه‌ای عمل می‌کند که گوئی می‌تواند ذهن اطرافیان خود را بخواند و می‌داند آنها چگونه فکر می‌کنند و معمولاً نسبت به افکار دیگران ارزیابی منفی می‌کند. رفتارها و واکنش‌هایی که بدنال این تحریف شناختی پیش می‌آید روابط اجتماعی و بین فردی افراد را مختل می‌کند به طوری که گاهی فرد به انزوا کشانده شده و یا متوسط به مقابله به مثل می‌شود که جز تیرگی روابط و سوء تفاهم نتیجه دیگری ندارد.

ب - اشتباه پیش گو، دانش‌آموزی که خود را برای کنکور آماده می‌کند مرتب با خود می‌گفت من که می‌دانم رد می‌شوم و فایده‌ای ندارد پس چرا درس بخوانم. این نوع پیش داوری منفی باعث می‌شود فرد دست از کوشش و تلاش بردارد و به صورت درمانده‌ای تسلیم شود. در حالی که تلاش و کوشش است که می‌تواند موفقیت را ایجاد کند و بس.

۵- درست بینی - ریزبینی:

در بعضی موارد انسانها خود را با دیگران مقایسه می‌کنند به گونه‌ای که کلیه تواناییها و نکات مثبت خود را به حداقل رسانده و نادیده می‌گیرند. ولی نکات مثبت و تواناییهای دیگران را به صورت اغراق آمیزی بالا می‌برند و برعکس. ضعف و ناتوانی‌های خود را به حداکثر رسانده و ضعف و ناتوانی‌های دیگران را به حداقل می‌رسانند و نتیجه باز جز ناکامی، ناراحتی و درماندگی و رها کردن تلاش و کوشش چیز دیگری نیست.

۶- استدلال احساسی:

انسانها معمولاً با عقل خود فکر می‌کنند ولی گاه در تحریف شناختی با احساس خود تفکر می‌نمایند و به نتیجه‌ای می‌رسند که منفی است مثلاً فرد می‌گوید «احساس گناه می‌کنم پس احتمالاً کار بدی انجام داده‌ام» در حالی که احساس نمی‌تواند نشان دهنده واقعیت باشد و برای قضاوت درباره خود یا دیگران باید عقل و منطق را به کار گرفت.

۷- بکار بردن عبارتهای «باید،

نباید»:

بکار بردن این نوع الزامها و باید و نبایدها زندگی را تلخ می‌کند. در عمل وقتی فرد نمی‌تواند براساس این انتظارات و باید و نبایدها عمل کند و به خواسته‌اش برسد دچار احساس گناه، خجالت، بی‌ارزشی و نالایقی نسبت به خود و دیگران می‌شود. چون دیگران هم نمی‌توانند انتظارات او را تأمین کنند.

۸- برچسب زدن:

در این نوع تحریف فرد با ملاحظه کردن کوچکترین خطا در خود یا دیگری از برچسب‌هایی مثل بی‌عرضه، بی‌استعداد، بی‌لیاقت استفاده می‌کند. این نوع برچسبها بسیار آسیب رسان هستند و فرصت اصلاح و جبران اشتباه را به فرد نمی‌دهند و تمام وجود فرد را درگیر یک نقص و یا مشکل کوچک می‌سازند. این برچسبها مانع کوشش فرد شده و او دیگر سعی نمی‌کند مشکل را برطرف سازد و به یک باره دست از تلاش بر می‌دارد. در حالی که اگر از جملات و کلمات محدودتری در مورد ناتوانی‌های خود استفاده کند راه تلاش برای رفع مشکل را باز نگه داشته است.

۹- شخصی‌سازی:

در این نوع تحریف فرد بدون هیچ دلیل و منطقی: حوادث ناخوشایند را به خود نسبت می‌دهد. در حالی که بسیاری از مسائل و امور از قدرت کنترل ما خارج می‌باشند و داشتن چنین تفکری سبب ناکامیهای آتی شناختی، اشتباهات اساسی در نظام ارزشی شخص می‌باشد. برخی از این باورهای غیرمنطقی عبارتند از:

لازمه احساس ارزشمندی، وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است.

همه افراد دیگر جامعه باید فرد را دوست بدانند و تعظیم و تکریمش کنند.

اگر وقایع و حوادث آن‌چو نباشند که او می‌خواهد، نهایت ناراحتی و بیچارگی به بار می‌آید و وضعیت فاجعه‌آمیز خواهد بود.

عده‌ای درصدد هستند که همیشه موفق باشند. آنها همیشه و از هر نظر کامل و نمونه هستند.

اجتناب و دوری از بعضی مشکلات زندگی و مسئولیت‌های شخصی آسانتر از مواجه شدن با آنهاست.

اعتقاد به این که باید متکی به دیگران بود و به یک انسان قویتر بستگی داشت.

برای هر مشکلی همیشه یک راه حل وجود دارد و اگر انسان بدان دست نیابد، بسیار وحشتناک و فاجعه‌آمیز خواهد بود.

قدم اول: شناخت صحیح واقعیت‌ها و قدرت کنترل فکر آگاهی از تحریف‌های شناختی و افکاری است که از ذهن می‌گذرد. قبل از بروز هر احساس ناخوشایند، تفکر اشتباه و افکار منفی در ذهن رخ می‌دهد پس بهتر است نسبت به آنچه در ذهن می‌گذرد کمال دقت را داشته و افکار منفی را شناسائی نمائیم.

قدم دوم: این است که در مقابل افکار منفی و غیرمنطقی، افکار منطقی و صحیح را جایگزین نمائیم. با بررسی باورها و اعتقادات ناصحیح که طی دوران رشد خود به ذهن ما حاکمیت یافته و تصفیه آنها و بکار گرفتن سیستم ارزشی درست و مبتنی بر واقعیت می‌توانیم به تدریج ذهن خود را از اشتباهات شناختی پاک کنیم.

برنامه‌ریزی برای وقت

برای موفقیت در دانشگاه، احتمالاً دانشجو باید مؤثرتر و دقیقتر از قبل، از زمان بهره‌گیرد. برنامه او معمولاً برای ۱۵ ساعت کلاس یا

بیشتر در هفته تنظیم می‌شود. بعلاوه انتظار می‌رود بطور متوسط حدود دو ساعت برای هر ساعت کلاس، خود را آماده کند. یعنی حداقل به یک کار ۵۰ ساعته در هفته، یا یک کار تمام وقت مشغول است! بسیاری از دانشجویان به مشاغل پاره وقت یا مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی نیز مشغولند. بنابراین، غالباً دانشجویان از کمبود وقت شکایت دارند.

شیوه‌ای که از وقت بهره می‌گیریم یا آن را تلف می‌کنیم. عمدتاً به الگوهای عادی ما باز می‌گردد. یکی از بهترین شیوه‌ها برای رشد عادات کارآمد جهت استفاده از وقت، تهیه یک برنامه زمانی است.

روانشناسان آمارهای جالبی از تأثیر برنامه زمان‌بندی شده ارائه می‌کنند.

الگوهای عادی کار در اشخاصی که به موفقیت‌های برجسته دست یافته‌اند، همواره از یک طرح یا برنامه‌سازان یافته حکایت دارد. وقتی شخص در یک زمان با وظایف گوناگونی مواجه است غالباً از انجام همه آنها باز می‌ماند. هدف از برنامه‌ریزی زمانی، به بند کشیدن دانشجو نیست، بلکه منظور رهائی او از عدم موفقیت در تحصیل و اضطراب مبهم است. به عبارت دیگر، قصد آن است که دانشجو، حداقل تا اندازه‌ای از اوقات تلف شده، برنامه‌ریزی نامناسب، شتابزدگی، مطالعه در آخرین دقیق و مانند آن رهائی یابد.

برای بیشتر دانشجویان، ترکیبی از برنامه کوتاه مدت و دراز مدت موفق‌ترین شیوه است. بنابراین،

دانشجو می‌تواند برای تمام نیم سال تحصیلی یک برنامه زمانی کلی و سپس برای دو یا سه روز در هفته نیز برنامه‌ای خاص تهیه ببیند.

برنامه زمان‌بندی بلند مدت

توصیه‌هایی برای برنامه‌ریزی بلند مدت، مانند برنامه‌ریزی نیم سال تحصیلی (ترمی)

۱- برای مطالعه وقت کافی در

نظر بگیرید.

دانشگاه و مسئولین آن از دانشجو انتظار دارند بطور متوسط حدود ۲ ساعت، در قبال هر ساعتی که در کلاس درس می‌گذراند، مطالعه کند. (شامل کار کتابخانه‌ای، تحقیقات ترمی، پایان‌نامه‌ها و مانند آن)، این رهنمودی واقع بینانه و مناسب است. برای دانشجویی بتواند ممکن است کمتر از این زمان هم کافی باشد. با این حال، بیشتر دانشجویان باید زمانی بیش از دو ساعت مطالعه برای هر ساعت کلاس در نظر بگیرند.

۲- در ساعات معینی از روز

مطالعه کنید.

تا حد امکان، دانشجو باید ساعات معینی را که عملاً هر روز، از راه عادت و قاعده در آن ساعات به مطالعه می‌پردازد، در برنامه مطالعه خود قرار دهد، اگر دست کم پنج روز در هفته، ساعت مطالعه، منظم باشد. پیروی از برنامه زمان‌بندی شده، آسانتر و شیوه مطالعه فعال خواهد شد.

۳- از ساعت آزاد (فراغت) در

دانشگاه استفاده کنید.

با وجود اینکه ساعت‌های بین کلاسها، ارزشمندترین زمان برای

مطالعه است، در نهایت شگفتی بسیار نادرست از آن استفاده می‌شود. دانشجو می‌تواند از این ساعات به طور مؤثرتری برای مرور کردن درس و تدوین یادداشتهای کلاس قبل یا مطالعه درسی که در کلاس بعدی مورد بحث قرار می‌گیرد بهره جوید.

۴- دوره‌های مطالعه را با توجه

به برنامه‌های کلاسی طرح‌ریزی کنید.

این توصیه را در صورت امکان انجام دهید. بهترین روش، برنامه‌ریزی زمان مطالعه درست پیش از کلاس است. دانشجو باید موضوع مشخصی را که مطالعه خواهد کرد، معین کند. نه آنکه فقط در جدول زمان‌بندی بنویسید «مطالعه»

۵- بین ساعات مطالعه فاصله

ببندازید!

صرف ۵۰ تا ۹۰ دقیقه برای هر مرحله از مطالعه در موضوعات مختلف، بهترین نتیجه را می‌دهد. بین زمانهای مطالعه باید زمانهای استراحت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای در نظر گرفت. مطالعه سخت کوشانه برای مدتی محدود و سپس توقف برای دقایقی چند، مؤثرتر از مطالعه نامحدود و بدون وقفه است.

۶- برای مرور هفتگی درس،

برنامه‌ریزی کنید!

حداقل یک ساعت برای هر کلاس در هفته (جدا از زمان مطالعه) باید برنامه‌ریزی شود. تعطیلات پایان هفته زمان مناسبی برای دوره و مرور درس است.

۷- بعضی زمانها را برای موارد پیش‌بینی نشده کنار بگذارید و برنامه‌ریزی نکنید!

نبود انعطاف، دلیل عمده ناموفق بودن برنامه‌های زمان‌بندی شده است.

دانشجویان غالباً تمایل دارند که فراتر از توان خود برنامه‌ریزی کنند.

۸- وقتی را برای تفریحات، فعالیت‌های دانشگاهی، مذهبی و برنامه‌ریزی شده و مانند آن کنار بگذارید!

دانشجو باید با فهرست کردن فعالیت‌هایی که در ساعت‌های ثابت و غیرقابل تغییر انجام می‌شود، برنامه‌ریزی زمانی خود را آغاز کند. کلاسها، آزمایشگاهها، صرف غذا، خواب و کار برای درآمد، مثالهایی هستند که دانشجو عمدتاً نمی‌تواند آنها را تغییر دهد. پس از تعیین این فعالیت‌ها، دانشجو می‌تواند به زمان‌بندی کردن کارهای انعطاف‌ناپذیر خود پردازد. اگر دانشجو دریابد که برنامه‌اش در خلال هفته باید تغییر کند،

چنانچه هسته باید نخست در دل خاک بشکافد تا راز دلش در آفتاب عریان شود شما نیز باید رنج شکفتن را تجربه کنید تا به شکفتن در رسید.

جبران خلیل جبران

می‌تواند این ساعات را با ساعات دیگر جابه‌جا کند. فعالیت‌های تفریحی در آخر برنامه‌ریزی می‌شوند. گاهی ممکن است دانشجو به اجبار از برنامه خود دور شود (که همیشه روی می‌دهد) در

این صورت باید به جای حذف آن، زمان را تغییر دهد. بنابراین اگر کسی در وقت تعیین شده برای مطالعه، به طور غیرمنتظره به دیدار دانشجو آمد، می‌توان وقت مطالعه را با زمان استراحت جابه‌جا کرد.

چگونه رفتارهای ناخواسته را کنار بگذاریم

کنار گذاشتن رفتارهای ناخواسته در هر زمانی جایز و امکان‌پذیر است. بنظر می‌رسد یکی از بهترین زمانها جهت تغییر رفتار موقعیت‌های خاصی مثل روز تولد، شروع یک تجربه جدید، آغاز سال نو و ... می‌باشد. شما در آغاز این سال جدید خواهان چه تغییراتی هستید؟

مسلماً تغییر یک دو و یا چند رفتار، چیزی است که شما علاقمند به انجامش هستید. برنامه‌ریزی برای وقت، ترک سیگار، کنترل وزن، بهبود روابط و ... از مواردی است که مشغله ذهنی بسیاری از افراد می‌باشد. آیا برای تغییر رفتار مدل خاصی را می‌شناسید؟ برای امتحان مدل زیر را در نظر بگیرید و طبق آن پیش روید؟

۱- بر روی یک مورد خاص بطور مشخص تمرکز کنید.

موضوعی را که خواهان تغییرش هستید دقیقاً مشخص کنید و تنها بر روی همان موضوع و نه چیز دیگری تمرکز کنید.

۲- خواسته و هدف خود را مشخص کنید.

برای تغییر رفتار نامطلوب، شما باید بدانید که بدنبال چه چیزی

هستید، قصد تغییر چه چیزی را دارید؟ هدفتان چیست و می‌خواهید به چه نقطه‌ای برسید؟ چقدر برای رسیدن به آنخواسته مصمم هستید. ۳- بدنبال اهداف دستیافتنی و واقعی باشید. همیشه برای تغییر رفتار، واقع‌بین باشید. شما باید اهدافی را برگزینید که با نوع زندگی و شرایط شما تناسب داشته باشد و در حیطه تواناییهای شما باشد.

۴- در انجام کارها مقید به زمان‌بندی باشید. برای رسیدن به اهداف ایده‌آل خود زمان خاصی را مشخص کنید و به آن پایبند باشید. مسلماً تغییر یک رفتار نامطلوب و رسیدن به یک رفتار مطلوب گامهای خاصی را در پی دارد.

برای هر یک از این مراحل، زمان خاصی را در نظر بگیرید و هر مرحله را دقیقاً در زمان مقرر خودش به پایان برسانید.

توجه به این رویکرد، تغییرات بزرگی را در زندگی شما ایجاد خواهد کرد.

با استفاده از روش مذکور شما قادر به انجام تغییرات هستید که در نهایت کیفیت زندگی شما را تغییر خواهد داد.