



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره
سال سیزدهم
دی ماه ۱۳۹۲

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

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

در این شماره می خوانید

هوش هیجانی
غروند ممنوع!
ازدواج با تک فرزند
به خاطر سپردن

زیر باران باید رفت...

هوا که ابری میشود، دلش هوای باران میکند. انگار دوباره شیشه احساس اش حسابی بخار گرفته...

اینجا جمله های آشنای این روزهاست، اما به هوش باشید که اغلب این احساسات تنها به خاطر تغییر شرایط آب و هوایی است و افسردگی فصلی نام دارد.

بہتر است ضمن توجه به این موضوع نسبت به تغییرات خلقی خود آگاهی داشته و جهت پیشگیری به انجام فعالیت هایی چون ورزش کردن، در معرض نور خورشید قرار گرفتن و تغذیه مناسب بپردازید.

هوش هیجانی

کد مقاله ۹۲۱۰۱



IQ

EQ

روابط بهتر و سالم تری با آنها برقرار کنیم، به موفقیت های بیشتری برسیم و زندگی رضایت بخشی داشته باشیم.

هوش و استعداد تحصیلی (IQ)، برای داشتن یک زندگی موفق کافی نیست. درست است که IQ به شما کمک می کند وارد دانشگاه شوید، ولی EQ این امکان را به شما می دهد تا جایگاه مناسبی بین دوستان و استادان خود پیدا کنید، رفتارتان را به درستی مدیریت کنید، استرس ها و تنش های خود را در بحران ها مدیریت کنید و در مجموع فردی منعطف و شاد باشید.

با توجه به اهمیت این بحث، در صفحات بعدی ابتدا به مؤلفه های هوش هیجانی می پردازیم و سپس کارکرد های آن را در زمینه های مختلف شغلی و تحصیلی مورد بررسی قرار می دهیم.

زمانی که از موفقیت، شادی و رضایت در زندگی صحبت می کنیم، هوش هیجانی (EQ) Emotional Quotient به اندازه هوش و استعداد تحصیلی (IQ) Intelligence Quotient اهمیت پیدا می کند. هوش هیجانی توانایی شناخت، درک و مدیریت احساسات خود به روش مثبت جهت تسکین استرس، برقراری روابط مفید با دیگران، همدلی با آنها، غلبه بر چالش ها و آرام کردن درگیری هاست. هوش هیجانی بسیاری از جنبه های مختلف زندگی روزمره ما از جمله تعاملات ما با دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد.

اگر از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشیم، می توانیم وضع احساسی خود و دیگران را بشناسیم و با آنها همان گونه رفتار کنیم که انتظار دارند. با درک احساسات خود و دیگران قادر خواهیم بود



مؤلفه های هوش هیجانی

شناخت احساسات دیگران

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

خودآگاهی

خودآگاهی به ما کمک می کند، افکار، احساسات و رفتار خود را بشناسیم، درک کنیم و متوجه باشیم که چگونه افکار و احساسات ما رفتارمان را شکل می دهد؛ توانایی ها و ضعف ها، ارزش ها، دستاوردها و شکست های خود را بشناسیم؛ به یکپارچگی برسیم و اعتماد به نفس داشته باشیم.

خودمدیریتی

خودمدیریتی که به دنبال خودآگاهی شکل می گیرد، ما را قادر می سازد رفتارها و احساسات شتابزده خود را به روشی سالم مهار کرده و شیوه های سازنده و مفیدتر را جایگزین کنیم. بدین ترتیب ابتکار عمل را به دست می گیریم و قربانی تصمیم گیری های شتابزده خود نمی شویم. در واقع، برای انگیزه دادن به خود، تسلط بر هیجانهای خود، معطوف کردن توجه و خلاق بودن لازم است. رهبری هیجانها را به دست بگیریم. خویشتن داری عاطفی، به تأخیر انداختن کامرواسازی و فرونشاندن تکانش ها زیربنای تحقق هر پیشرفتی است. افراد دارای این مهارت در هر کاری که به عهده می گیرند مولد و اثربخش خواهند بود.

مدیریت رابطه

اگر قادر باشیم با دیگران روابط خوب و شفاف ایجاد کنیم، در حفظ و ارتقای این روابط موفق باشیم، دیگران را تحت تأثیر قرار داده و اختلافات و تعارض ها را مدیریت کنیم، عملکردی موفق داخل گروه های کوچک و بزرگ خواهیم داشت.

همان گونه که می دانیم موفقیت به معنای واقعی کلمه همیشه متعلق به افراد تحصیل کرده یا ثروتمند نیست. چه بسیار افرادی که به لحاظ دانشگاهی یا مالی بسیار موفق اند، اما از شایستگی های اجتماعی بی بهره اند و در روابط فردی خود ناموفق اند.

هوش هیجانی و کارکردهای آن

شغلی یا تحصیلی

هوش هیجانی به ما کمک می کند تا پیچیدگی ها و مشکلات اجتماعی موجود در محل کار یا تحصیل را پشت سر بگذاریم، به دیگران انگیزه بدهیم و خود، در کار یا تحصیل پیشرفت کنیم.

سلامت روانی

استرس مدیریت نشده ممکن است سلامت روان ما را نیز تحت تأثیر قرار دهد و در برابر افسردگی و هیجان آسیب پذیرمان کند. تغییرات خلقی و ناتوانی در کنترل آنها ما را به انزوا و تنهایی می کشاند.

سلامت جسمانی

اگر نتوانیم تنش خود را مدیریت کنیم، با مشکلات جدی در سلامت جسمانی خود رو به رو خواهیم شد. استرس کنترل نشده موجب افزایش فشار خون، اختلال در سیستم ایمنی، افزایش خطر حمله قلبی و غیره می شود. هوش هیجانی به ما کمک می کند موقعیت های خطر آفرین را بشناسیم، از آنها اجتناب کنیم و در مواجهه با بحران و استرس شیوه های مقابله ای سالم داشته باشیم به طوری که به خود و دیگران آسیبی نرسانیم، استرس را به درستی مدیریت کنیم و سلامت جسمانی خود را حفظ کنیم.

ارتباط با دیگران

با درک احساسات خود و کنترل آنها، و نیز درک احساسات دیگران می توانیم با دیگران روابط کارآمدتر و محکم تری داشته باشیم. بنابراین فردی که هوش هیجانی بالایی دارد بر احساسات و نیازهای خود اشراف دارد، توانایی مدیریت آنها را دارد، احساسات دیگران را درک می کند، ارتباط کلامی و غیر کلامی موثری با اطرافیان خود دارد، در رویارویی با چالش ها صبور و شکیباست و مشکلات و اختلافات را به گونه ای مثبت و مطمئن حل می کند.

هریک از موارد نام برده شده، در قالب یک مهارت، قابل یادگیری هستند، ولی نکته درخور توجه این است که صرف یادگیری این مهارت ها کافی نیست. مهارت آموزی کاری مستمر است و تمرین و تکرار به تبحر بیشتر منجر می شود. بنابراین، چنانچه به هر دلیل در زمینه هوش هیجانی احساس ضعف می کنیم، خبر خوب این است که هوش هیجانی را می توان یاد گرفت، ولی با تمرین و تمرین، تکرار و تکرار...

هوش هیجانی را جدی بگیریم.





دیگران می‌شویم بدون آنکه تغییر مثبتی ایجاد کرده باشیم. در واقع، توجه به این نکته ضروری است که رویدادهای زندگی گاهی از دست ما خارج است و چاره‌ای جز پذیرش آن نداریم و گاهی حل شدنی است که در این صورت بایست در مسیر حل مسئله گام برداشت. گاهی نیز موضوع چندان هم مهم و منفی نیست و ما آن را منفی و غیرواقع‌بینانه تفسیر می‌کنیم و خود را در موقعیت بغرنج و مستأصل قرار می‌دهیم. بنابراین، گاهی تفسیرهای منفی زیادی داریم، گاهی خود را مستأصل می‌پنداریم و دنبال راه‌حل نمی‌گردیم و گاهی نیز درک نمی‌کنیم که راه‌حل این مسئله از قدرت ما خارج است و جز پذیرش چاره‌ای نداریم. در این اوضاع، غرق چرا چرا می‌شویم و از فکر کردن به چگونه، باز می‌مانیم.

غرولند کردن و ایراد گرفتن به خود، محیط و اطرافیان، چیزی نیست جز رفتار مخربی که عادت شده است. رفتاری که ناشی از طرز فکر، نگرش و تفسیرهای محدود و غیر واقع‌گرایانه و درست حل نکردن مسئله است.

این کلمات و عبارات را گاهی فقط با خودمان تکرار می‌کنیم، گاهی هم به زبان می‌آوریم و با کسی در میان می‌گذاریم و در هر صورت موجب ناراحتی خود و

به مثال‌های زیر توجه کنید:

- هنگام عصر مثل هر روز در مسیر بازگشت به منزل یا خوابگاه هستید که در یک ترافیک عصرگاهی گرفتار می‌شوید. به جملاتی که به خودتان می‌گویید توجه کنید و آنها را یادداشت کنید.
- در یکی از دروس خود، عملکرد خوبی نداشته‌اید و نمره میان‌ترم شما سبب ناراحتی و آشفتگی‌تان شده است. به جملاتی که به خودتان می‌گویید توجه کنید و آن را یادداشت کنید.
- با یکی از دوستانتان بحث و گفتگویی داشته‌اید و از او رنجیده‌اید به جملاتی که به خودتان می‌گویید توجه کنید و آن را یادداشت کنید.
- به مدت چند روز کلام و رفتار خود را زیر نظر بگیرید و هر بار که لب به اعتراض می‌گشایید، آن جمله را به طور کامل یادداشت کنید.

با مرور جملات خود احتمالاً به این موضوع پی می‌برید که در بیشتر مواقع عبارات منفی معطوف به محیط، خودتان یا دیگران صرفاً یک اعتراض صرف است که هیچ سود و فایده‌ای ندارد و هیچ تغییر مثبتی ایجاد نمی‌کند.

○ **برخی غرولندهای معطوف به محیط:** وای! چه جای شلوغی زندگی می‌کنم، این شهر بالاخره از ترافیک منفجر می‌شه، هیچکس کارش رو درست انجام نمی‌ده، و ...

○ **برخی غرولندهای معطوف به خود:** خیلی بی‌عرضه‌ام، هیچ کاری رو خوب انجام نمی‌دهم؛ بی‌استعدادم، من نمی‌تونم و ...

○ **برخی غرولندهای معطوف به دیگران:** هیچکس کارشو درست انجام نمی‌ده، مادرم اصلاً به فکر من نیست، هم‌اتاقیم آدم خودخواهیه، و ...

اگر چه افکار ما، خود ما نیستند، اما اگر دائماً افکار ثابتی را در ذهن خود مرور کنیم، به آرامی تبدیل به افکار غالب‌مان می‌شویم. همان گونه که نوع غذایی که می‌خوریم، جسم ما را شکل می‌دهد و در سلامت یا بیمار شدن آن موثر است، طرز فکر ما نیز بر روی سلامت رفتار یا عدم سلامت رفتار ما تأثیر می‌گذارد. جالب توجه است که بدانید همان گونه که جسم ما به دریافت غذاهایی خاص عادت می‌کند، ذهن ما نیز به طرز تفکر خاصی عادت می‌کند و اگر به طور مستمر از افکار منفی تغذیه شود، میل به دریافت و تکرار این افکار دارد. در واقع برای رهایی از این افکار باید ابتدا آنها را شناسایی کنید و سپس به مبارزه با آنها بپردازید. نکته درخور توجه این است که برخی افراد پس از شناسایی این افکار دوباره به خودخوری می‌پردازند و خود را برای داشتن این طرز تفکر سرزنش می‌کنند. این ارزیابی به غرغر کردن مجدد منجر می‌شود و در نهایت حل مسئله‌ای در کار نیست.

تمرین:

- جملاتی که معمولاً در مواجهه با افراد یا موقعیت‌های ناکام‌کننده به خود می‌گویید، یادداشت کنید.
- بررسی کنید و ببینید این جملات چه فایده‌ای برای شما یا دیگران دارد؟
- بررسی کنید و ببینید این جملات چه زبانی برای شما یا دیگران دارد؟
- آیا با گفتن این جملات چیزی حل می‌شود یا اوضاع بهتر می‌شود؟
- به جای گفتن این جملات از چه کلمات یا جمله‌های جایگزینی می‌توانید استفاده کنید که حداقل اوضاع را از آنچه هست بدتر نکند.
- چنانچه در طول روز زیاد از این جملات استفاده می‌کنید، حتماً با کمک متخصص یا کتاب‌های خودیاری در مسیر تغییر این عادت مخرب گام بردارید.

نکات کلیدی ازدواج

در ازدواج با تک‌فرزند به برخی نکته‌ها توجه کنید



در مواردی که تک‌فرزند خانواده بیش از اندازه به والدین خود وابسته است به طوری که بدون صلاح و مشورت آن‌ها هیچ اقدامی نمی‌کند و توان تصمیم‌گیری ندارد، در این صورت باید بدانید که ازدواج با چنین فردی با مشکلات زیادی همراه خواهد بود. زیرا شما ناچارید برای هر تصمیم و انتخابی با والدین وی بجنگید، یا شیوه‌ای مشابه همسران در پیش بگیرید. بدیهی است توجه به این موارد به شما کمک می‌کند تا بتوانید از درجه دیگری به موضوع نگاه کنید و بهتر تصمیم بگیرید.

چیزی خود می‌تواند به بحران‌های زناشویی دامن‌بزند؛ بنابراین در صورتی که تنها فرزند والدین‌تان هستید خواست والدین، انتظارات خود و شرایطی که در آینده با آنها روبه‌رو خواهید بود، (مانند ملاقات هفتگی با والدین، نظارت بر درمان، تأمین هزینه‌ها و مخارج آنها و ...) را بدون پنهان کاری با طرف مقابل خود در میان بگذارید و واقعیت‌ها را همان‌طور که هستند، توضیح دهید. در صورتی که با فردی ازدواج می‌کنید که تنها فرزند والدین خود است، سعی کنید برای لحظاتی خود را به جای او بگذارید. به راستی اگر به جای او بودید از طرف مقابل چه انتظاری داشتید؟ چه رفتاری را در طرف مقابل نمی‌پسندیدید؟ به علاوه، برای لحظه‌ای خود را جای والدین او بگذارید. اگر شما نیز والد یک تک‌فرزند باشید از فرزندان چه انتظاراتی خواهید داشت؟ از همسر فرزندان چه انتظاراتی دارید؟

تمرین

ازدواج با تک‌فرزند چه مزایا و چه معایبی دارد؟

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام منتاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،
دکتر شهر بانو قهاری، فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت مند،
معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسینی

تیراژ: ۱۰۵۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

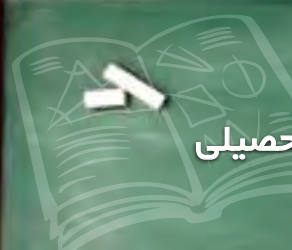
فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org





تحصیل و مهارت های تحصیلی

کد مقاله ۹۲۱۰۴




چگونه مطالب را در حافظه نگهداریم

یکی از روش ها و تکنیک های مناسب برای یادگیری بیشتر، توانایی حفظ مطالب در حافظه است. به حافظه سپردن یکی از مهم ترین توانایی های انسان است. حافظه اساس و ابزار کار کسی است که به فعالیت های تحصیلی و ذهنی مشغول است. با این حال، اشتباه نکنید، حافظه فقط نعمت خداداد یا استعداد فطری نیست. می توانید با استفاده از فنون و روش های خاص حافظه خود را کارآمدتر و قوی تر کنید. به یاد داشته باشید که فرآیند حفظ کردن، فرآیندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیر شدن در حافظه انسان نمی ماند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در این جا درباره برخی از روش های تقویت حافظه سخن می گوئیم.

● **خلاصه برداری کنید.**
مطالب مهم را روی برگه هایی به صورت منظم و با خط خوانا بنویسید. این برگه ها را در جای مناسبی بگذارید که به خصوص هنگام امتحان بتوانید آنها را به راحتی پیدا کنید.

● **مطالب را بفهمید.**
طوطی وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می کنند. بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.

● **خوشه بندی کنید.**
سعی کنید مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه یکدیگر را درون خوشه های واحد قرار دهید. مثلاً به جای آن که همه استان ها را به تنهایی به یاد آورید، آنها را به خوشه های مختلف مثلاً بر اساس آب و هوا یا منطقه جغرافیایی، دسته بندی کنید. در این صورت بهتر می توانید آنها را به خاطر آورید.

● **از فنون یادیار استفاده کنید.**
فنون یادیار روش های مختلفی هستند که به وسیله آنها می توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه ای از اسامی به یکدیگر می توان واژه های اختصاری به دست آورد و از این طریق می توان تمام اسامی آن مجموعه را به راحتی به یاد آورد. یکی دیگر از این روش ها تقطیع است. با استفاده از تقطیع می توانید گنجایش حافظه خود را به نحو موثری افزایش دهید. بدین منظور به جای آن که تعداد زیادی موضوع را حفظ کنید، آنها را به دسته های کوچک تری تقسیم کنید و به یاد بسپارید. مثلاً به جای آن که عدد ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر بسپارید که عددی نه رقمی است، آن را به چند قسمت تقسیم کنید مانند ۷۵۶-۹۸۱-۲۳۳، به این ترتیب راحت تر از قبل می توانید نه رقم را به خاطر بیاورید. روش دیگر استفاده از تصورات و تجسمات است. برای این که کلمه خاصی را به ذهن بسپارید که برای شما معنای چندانی ندارد، می توانید قسمت های مختلف آن کلمه را به تصورات و تجسمات مختلف تبدیل کنید و بعد با به

فرآیند حفظ کردن، بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیر شدن در حافظه انسان نمی ماند

● **در صورت فراموشی یا اشکال در به یاد آوردن مطالب وحشت نکنید.**

اگر گاهی مطلب را فراموش کردید وحشت نکنید و به سرزنش خود نپردازید. چون این کار به حواس پرتی بیشتر منجر می شود. سعی کنید موضوع های مرتبط با موضوع از یاد رفته را به یاد آورید. علاوه بر این، سعی کنید که جای مطلب فراموش شده را ببینید. به خصوص در برگه های یادداشت برداری شده که مختصر ترند. سعی در دیدن مطلب فراموش شده، کمک بسیاری به یادآوری آنها می کند.