



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره  
۱۴۹

سال چهاردهم  
آبان ماه ۱۳۹۳

# پیام مشاور

Payam-e Moshaver

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

در این شماره می خوانید

افراد موفق قاعده هایی دارند  
نگرانی... (بخش اول)  
نکاتی برای مطالعه کار آمد



## افراد موفق قاعده هایی دارند...

کد مقاله ۹۳۰۸۱



### کارهای مربوط به امروز را همین امروز انجام می دهند و کار را تمام می کنند

افراد موفق کار را تمام می کنند. اگر باهوش باشید، دکتری داشته باشید، اما فعالیتی نکنید و کارهای مهمتان را به پایان نرسانید، پیشرفت نمی کنید. دانستن اینکه چگونه کاری را انجام دهیم مهم است، اما بین دانستن و عمل کردن تفاوت بزرگی وجود دارد. دانش و هوش بدون عملکرد فایده ای ندارد. به همین سادگی!

افراد موفق بر این باورند که طرح و برنامه ریزی خوبی که امروز به اجرا درمی آید از طرح و برنامه صدرصد کاملی که یک روزی قرار است اجرا شود، بهتر است. آنها منتظر «یک وقتی» و «یک روزی» نیستند، چرا که واقفاند این عبارات و واکنشها بر پایه ترس است و نه چیز دیگر. آنها بر اساس «اینجا و اکنون و امروز» حرکت می کنند، زیرا در این صورت پیشرفت واقعی روی می دهد.

### موانع زندگی را با موفقیت پشت سر می گذارند

بسیاری از قصه ها، آهنگها و کارهای خلاقانه و مهم از دردها و رنجها الهام گرفته اند. بنابراین در بسیاری مواقع این مشکلات ثمره بزرگی به جا گذاشته اند و تسریع کننده خلق شاهکاری بزرگ بوده اند. شاخه ای از روان شناسی این موضوع را بررسی کرده است که بسیاری افراد توانسته اند سختی ها و زخم های خود را در خلق آثار مهم و رشد فکری خود به کار بگیرند. پژوهش ها نشان می دهد که ضربه های زندگی ممکن است در مقوله هایی مثل روابط بین فردی، قناعت، قدرشناسی، رشد و قدرت شخصی و ارتقا و رشد ظرفیت های درونی فرد، اثر مثبت داشته باشد. اگر دنیا را جایی امن و کامل تصور کنیم و انتظار هیچگونه مشکل و آسیب را نداشته باشیم، با اولین مشکل و ضربه ای از پا درخواهیم آمد. دنیا در کنار خوبی ها، بدیهایی نیز دارد که باید آنها را مدیریت کنیم و پشت سر بگذاریم. گره خوردن با مشکلات و افتادن در دام آن، روش افراد موفق نیست.

داستان موفقیت زندگی انسانها بسیار زیاد و گاهی پر سرو صدا نوشته و شنیده شده است، با وجود سبک زندگی، تخصص و فرهنگ متفاوت بیشتر آنها قاعده های مشترکی در زندگی دارند و به جای شعار دادن، عمل می کنند. در این مقاله به مهم ترین قواعد مشترک در زندگی آنان پرداخته می شود، البته هنوز می توان موارد دیگری نیز به آنها اضافه کرد.

برای آنکه موفق باشیم باید یاد بگیریم با عادات و قواعد فکری و رفتاری افراد موفق آشنا باشیم و حداقل چند قاعده را در شروع راه، جزء عادت های روزانه خود قرار دهیم. می توانید از میان موارد فوق آثاری را که می پسندید انتخاب کنید و هر قاعده را به مدت یک هفته اجرا کنید و در هفته بعد قاعده بعدی را به آن اضافه کنید. پس از چند هفته به چند قاعده مفید و خوب عادت می کنید. لطفاً از همین امروز شروع کنید، فردا دیر است...

## برنامه صبحگاهی آرام و منظمی دارند

در بسیاری از کتابها و منابعی که درباره افراد موفق نوشته شده، به رفتار منظم آنها، حتی در حد یک ربات، اشاره شده است. گفته‌های خود آنها نیز نشان می‌دهد که روز خود را با آرامش شروع می‌کنند، عواطف و احساسات مخربی ندارند و قادرند بر هیجانات خود مسلط شوند. به گفته آنها وقتی صبح را با آرامش شروع کنیم، بر ذهن و هیجانات خود تسلط داریم و توانمندی بیشتری برای به انجام رسانیدن کارها در طول روز خواهیم داشت. اما اگر با شتاب و استرس یا با زنگ تلفن یا سایر سرو صداهای دیگر از خواب بپریم تمام روز بی‌انرژی هستیم و به جای دنبال کردن اولویت‌های آن روز، در حال پاسخگویی به بازتاب‌های استرس صبحگاهی خود و سرو کله زدن با خلق منفی، خستگی و بی‌حوصلگی خود هستیم. سعی کنید ساعات آغازین روز خود را هر چه آرام‌تر شروع کنید. داشتن برنامه منظم برای بیدار شدن، عبادت، ورزش کردن، دوش گرفتن، لباس پوشیدن، صبحانه خوردن و غیره انرژی مفرطی به شما می‌دهد و به جای آن که هیجانات و کارها بر شما مسلط شوند شما بر آنها مسلط می‌شوید و هدایتشان می‌کنید. شروع خوب، اثربخشی کلی شما را بیشتر می‌کند و سبب می‌شود غیرواکنشی و کنش‌ورز عمل کنید.

## ضمن شناخت محدودیت‌ها، خود را محدود نمی‌بینند و از منطقه امن خود بیرون می‌آیند

افراد موفق، دوست دارند با موقعیت‌ها و موضوعات مختلف چالش کنند. بنابراین گاهی از منطقه امن خود پا فراتر می‌گذارند و خود را محدود نمی‌بینند. برای مثال حتی اگر فکر کنند استعداد یادگیری زبان دوم را ندارند، برای تجربه کردن آن هیجان دارند و حتما برنامه‌ریزی می‌کنند تا در آن زبان پیشرفت کنند، حتی اگر این یادگیری توأم با چالش و سختی باشد. در حالی که افراد دیگر ممکن است حاشیه امنی برای خود بسازند و هرگز برای یادگیری زبان دوم اقدام نکنند. حاشیه امن نه چالشی دارد، نه هیجانی و نه پیشرفتی؛ فقط امن و آرام است و بی‌خطر. افراد موفق این امنیت را دوست ندارند چرا که کاذب است و آنها را از حرکت و پیشرفت بازمی‌دارد.

## آگاهانه بر روی موارد مثبت تمرکز می‌کنند

در واقع پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که با نگاه مثبت و خوشبینی کار و فعالیت خود را شروع می‌کنند، در مقایسه با افراد مشابه اما بدبین و منفی‌گرا، به طرز معناداری در کارشان پیشرفت بیشتری دارند. افراد موفق همیشه مثبت‌گرا و خوشبین‌اند، البته این بدان معنا نیست که هیچ‌گاه ناراحت نمی‌شوند یا واقع‌بین نیستند، بلکه آنها قادرند با حل مسئله و غلبه بر هیجانات منفی، انرژی خود را برای به انجام رسانیدن کار در طول مسیر حفظ کنند.

## با مربیان و استادان خود مشورت می‌کنند

برای رسیدن به موفقیت، لازم است کسی را در کنارمان داشته باشیم. به عبارت دیگر ما نیاز به راهنمایی داریم تا ما را به الگوی مورد نظرمان نزدیک کند. افراد موفق علاوه بر داشتن الگو، راهنمای مناسبی نیز در کنار خود دارند. بدون الگو و راهنما با سخت‌کوشی تنها، رسیدن به مقصود دشوار است.

## از بازخوردهای صادقانه و انتقاد استقبال می‌کنند

بازخوردهای صادقانه از افراد مهم و قابل اعتماد، موجب رشد و ارتقای افراد می‌شود و باعث تصحیح و اصلاح عقیده، رفتار یا اختراعات می‌گردد. اگر چه انتقادهای غیرسازنده، منفی و مغرضانه نیز پیش روی همه به ویژه افراد نوآور و خاص وجود دارد، افراد موفق از کنار این انتقادهای می‌گذرند و اجازه نمی‌دهند این گفته‌ها انرژی و توانایی‌های آنها را تحت‌الشعاع قرار دهد. آنها به خود ایمان دارند، اما شیفته عقاید خود نیستند.

## کارهای غیر ضروری را حذف می‌کنند

شاید برای ما همیشه این سوال مطرح باشد که چرا امروز به همه کارها نرسیدیم؟ پاسخ ساده این است: ما به غلط کارهای زیادی برای خود در نظر گرفته بودیم. پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهد که افراد موفق به طور کورکورانه و غیرشفاف بر روی کارهای مختلف و متفرقه وقت زیادی نمی‌گذارند و هر موضوعی را جدی نمی‌گیرند. در عوض آنها طبق یک برنامه از پیش تعیین شده که میزان مشخصی از کار و فعالیت را برای هر روز تعیین کرده است، حرکت می‌کنند. برنامه‌ای که قابل اندازه‌گیری است و بر اساس اولویت‌ها مرتب شده است. بنابراین اگر می‌خواهید هر چه بیشتر موفق باشید و کمتر دچار استرس شوید، پیش از آن که از خود بپرسید چگونه می‌توانم این همه کار را انجام دهم، از خودتان بپرسید آیا اساساً لازم و ضروری است همه این کارها را انجام دهم. اگر بتوانید کارهای غیرلازم را حذف کنید بار اضافی روز را از شانه‌هایتان برداشته‌اید. البته دقت داشته باشید، فقط کارهای غیرلازم و غیر ضروری را حذف کنید.

## مراقب غرور خود هستند

افراد موفق می‌پذیرند که اشتباه کرده‌اند، اظهار تاسف می‌کنند، اعتراف می‌کنند که از همه چیز سر در نمی‌آورند، موفقیت خود را مدیون دیگران نیز می‌دانند. در زمان لازم از دیگران کمک می‌خواهند، به اشتباه و شکست خود اعتراف می‌کنند، قدردان دیگران‌اند، نگاه متکبرانه ندارند و خود را برتر از دیگران نمی‌بینند.

## از دفترچه یادداشت استفاده می‌کنند

افراد موفق پیشرفت‌های خود را ثبت می‌کنند، هدف‌هایشان را می‌نویسند به خود بازخورد می‌دهند و از اشتباهاتشان یاد می‌گیرند. آنها اغلب چیزی شبیه دفتر یادداشت دارند. اگر می‌خواهید به نقطه‌ای خاص برسید باید حتما نقشه‌ای داشته باشید. این دفترچه یادداشت می‌تواند نقشه راه شما باشد. می‌توانید آنچه امروز انجام داده‌اید، آنچه سعی کردید تمام کنید و شد یا نشد و اشتباهات خود را ثبت کنید. این دفترچه مکانی برای بازخورد و انعکاس به خودتان است. مکانی است که تفکرات خود را تسخیر کنید، مکانی است برای دیدن اینکه کجا بوده‌اید و به کجا می‌روید. این دفترچه وسیله‌ای مهم برای شناخت بهتر خودتان است.

## هدف‌گزینی صحیح دارند

افراد موفق عملگرا هستند، اهداف واقع بینانه‌ای دارند، می‌دانند دنبال چه هستند و برای چه مبارزه می‌کنند. آنها هدف‌هایشان را بر مبنای قانون Smart انتخاب می‌کنند. قانون Smart بدین شرح است:

**Specific** هدف باید مشخص، واضح و همراه با جزئیات باشد. هدف‌های کلی و مبهم قابل اجرا نیستند.

**Measurable** هدف باید قابل اندازه‌گیری باشد. یعنی میزان پیشرفت باید سنجش‌پذیر باشد. اگر نتوانیم میزان پیشرفت را اندازه‌گیری کنیم، دچار کلی‌گویی می‌شویم.

**Achievable** هدف باید دست‌یافتنی باشد. اهداف آرمانی و آرزوهای محال، انتخاب مناسبی نیستند.

**Realistic** هدف باید واقع‌بینانه باشد. یعنی بر اساس امکانات موجود طراحی شود و نه بر مبنای آرمان‌های عجیب و غریب.

**Time limited** هدف باید محدود به زمان باشد، به عبارت دیگر زمان مشخصی برای شروع و پایان داشته باشد. دسترسی به اهداف باز و بدون محدودیت زمانی، دشوار است.

## مفید و مولد عمل می‌کنند ولی پر مشغله نیستند

افراد موفق بیهوده دور خود را شلوغ نمی‌کنند. در واقع، افرادی که همیشه گرفتار به نظر می‌رسند، در عمل چندان مولد و کارآمد نیستند. بنابراین مشاهده می‌کنیم که افراد موفق هوشمندانه کار می‌کنند، اما پر مشغله نیستند. آنها یاد گرفته‌اند که ذهن منظمی داشته باشند و با اولویت‌بندی کارهایشان، خود را آشفته نسازند. شلوغ بودن و پر مشغله به نظر رسیدن به معنای مهم بودن یا مولد بودن نیست، شاید نشانه‌ای از عدم برنامه‌ریزی و عدم مدیریت وقت باشد.





آسیب‌پذیر و تحریک‌پذیر است، در روابط صمیمانه مشکل می‌آفریند، کارایی تحصیلی و شغلی نامطلوبی دارد، در انجام دادن کارها تعلل می‌کند، از فعالیت‌های لذت‌بخش دوری می‌کند و سرانجام نگرانی مفرط بر تمام ابعاد زندگی فرد چنبره می‌اندازد. به سبب همه‌گیر بودن این موضوع، بر آن شدیم تا در سال تحصیلی جدید در هر چند شماره از پیام مشاور قسمتی را به موضوع نگرانی اختصاص دهیم و پس از درک مفهوم و معنای نگرانی راهکار کاربردی و عملی برای برطرف کردن آن عرضه نماییم.

امروزه نگرانی جزء جدایی‌ناپذیر زندگی شده است. ما در عصر نگرانی زندگی می‌کنیم. لازم نیست به اخبار گوش دهید تا نگران شوید، همه چیز در زندگی می‌تواند به نگرانی ما دامن بزند. ما مدام نگران مسائل تحصیلی، وضع مالی، سلامتی خود و اطرافیانمان، روابط خود با دیگران و غیره هستیم. جالب توجه اینکه ما حتی گاهی نگران نگرانی‌هایمان می‌شویم. نگرانی‌های مزمن به مشکلات جسمانی مثل سردرد، کمر درد، ناراحتی معده و بی‌خوابی منجر می‌شود و از طرفی به اختلالات خلقی و اضطرابی می‌انجامد. فرد دچار نگرانی،

## درک نگرانی

درک نگرانی گاهی اوقات حتی برای روان‌شناسان و درمانگران نیز تا حدی دشوار و چالش‌زا است. پژوهشگران با بررسی دقیق و جامع افراد مبتلا به نگرانی مفرط متوجه شده‌اند که در تعریف درست نگرانی باید سه مولفه مهم را مدنظر قرار داد.

۱. آینده‌مداری
۲. فاجعه‌سازی
۳. افکار کلامی

اولین مولفه نگرانی آینده‌مداری است. به عبارت دیگر، وقتی که نگران می‌شوید به حوادث احتمالی آینده می‌اندیشید. ممکن است این حرف تا حدودی تعجب‌آور باشد. ممکن است حتی با این تعریف موافق نباشید. شاید استدلال کنید که نگران وقایع زمان حال هستید و نه نگران وقایع احتمالی آینده. اگر دقیق‌تر به نگرانی نگاه کنیم، شاید این اختلاف نظر حل شود. اگر موافق باشید مثالی بزنیم. تصور کنید که قرار مهمی دارید و ناگهان لاستیک ماشین شما پنجر می‌شود. شما به دلیل این حادثه بلافاصله نگران، آشفته و مضطرب می‌شوید. حال از خودتان سوال کنید که آیا به راستی نگران پنجری ماشین خود هستید یا نگران تبعات این پنجری؟ ذهن شما درگیر عواقب و پیامدهای این نگرانی است. ممکن است این افکار به ذهن شما خطور کنند: «اگر دیر به جلسه برسم چه اتفاقی می‌افتد؟»، «چه می‌شود اگر دفعه بعد در اتوبان، لاستیک ماشین پنجر شود و کنترل ماشین از دستم خارج شود؟»، «اگر دیر برسم دیگران چه فکری درباره من می‌کنند؟»، بنابراین در زمان نگرانی، ذهن شما مدام درگیر پیامدهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند. البته نمی‌توان گفت به صرف اینکه افکار ما معطوف به آینده‌اند، پس نگرانیم.

آینده‌نگری می‌تواند ما را امیدوار سازد. البته به شرط اینکه تفکر ما درباره آینده، بدبینانه نباشد. اگر آینده را تیره و تاریک ببینیم، آنگاه آینده‌نگری به نگرانی در دروس ساز بدل می‌شود. به همین سبب مولفه دوم نگرانی را فاجعه‌سازی می‌نامند. فاجعه‌سازی یعنی اینکه آینده را با دید منفی و بدبینانه می‌نگرید. مدام به بدترین حالت‌های ممکن در آینده فکر می‌کنید. دائم به این موضوع فکر می‌کنید که آینده‌های سخت، وحشتناک و ناخوشایند در انتظار شماست. آقای «د» نمونه بارز افرادی است که روند افکار فاجعه‌آمیز را تجربه می‌کنند. او همیشه آرزو داشت در یکی از مناطق خوب شهر بستنی فروشی بر پا کند. از این اندیشه قند در دلش آب می‌شد که بتواند در هوای گرم تابستان از مشتریان با بستنی خنک و سرد پذیرایی کند. اما روز افتتاح شعبه، سخت نگران و مضطرب بود. شادی و هیجان قبلی از وجود او رخت بر بسته و جای آن را ترس و وحشت فرا گرفته بود.

چرا ناگهان هیجان و عواطف این قدر تغییر کردند؟ پاسخش ساده است: به جای شادی حاصل از موفقیت، ذهنش مدام درگیر مشکلات احتمالی منفی آینده بود. در تمام مدت روز، یک لحظه این افکار رهایش نکردند: «اگر موفق نشوم چی؟»، «با چه آبرویی به سر کار قبلی‌ام بازگردم؟»، «این شکست شغلی برای من لکه ننگی می‌شود»، «اگر نتوانم شهریه دانشگاه پسرم را تأمین کنم چی می‌شود؟»، «اگر نتوانم از پس تأمین نیازهای مالی خانواده‌ام بر بیایم چی می‌شود؟»، «مجبور می‌شوم خانه‌ام را بفروشم. ورشکست می‌شوم. زندگی‌ام را از دست می‌دهم».

لازم نیست به اخبار گوش دهید تا نگران شوید، همه چیز در زندگی می‌تواند به نگرانی ما دامن بزند.

اگر به این افکار دقت کنید متوجه خواهید شد که دو ملاک نگرانی را داشتند: (۱) افکار معطوف به آینده بودند و (۲) افکار فاجعه‌آمیز بودند. ویژگی سوم نگرانی، افکار کلامی است. به عبارت دیگر، نگرانی عموماً مبتنی بر افکار کلامی است. زمانی که حالم خوب است و در آرامش به سر می‌بریم، هم تصویری و هم کلامی فکر می‌کنیم؛ اما نگرانی اغلب با خطور تصاویر ترسناک به ذهن آغاز می‌شود، اما کلمات بعدی که به ذهن متبادر می‌شود، این تصاویر وحشتناک اولیه را در هاله‌ای از ابهام فرو می‌برد. هرگاه نگران شدید، به این فرآیند دقت کنید. در ذهن شما چه می‌گذرد؟ در حین نگرانی مدام با خودتان حرف می‌زنید. تصاویر ترسناک به تدریج جای کمتری در ذهن شما اشغال می‌کنند و دائم درباره حوادث منفی با خودتان حرف می‌زنید. بر اثر این حرف زدن با خودتان، توانایی فکر کردن به راه‌حل‌های درست را از دست می‌دهید و آینده را فاجعه‌آمیز می‌نگرید.

بنابراین آینده‌مداری، تفکر فاجعه‌آمیز و تفکر کلامی را می‌توان سه مولفه اساسی نگرانی تلقی کرد. روان‌شناسان این سه مولفه را در تعریف نگرانی جای داده‌اند:

«زیاد حرف زدن با خودمان درباره وقایع منفی که می‌ترسیم در آینده رخ بدهند» این تعریف از نگرانی، بسیار دقیق و درست است.

حال که با مفهوم نگرانی آشنا شده‌اید برای شناخت انواع نگرانی در شماره بعد همراه ما باشید.





## نکاتی برای مطالعه کارآمد

کد مقاله ۹۳۰۸۳

برای کسب رتبه عالی در دانشگاه نخست باید یاد بگیرید که چگونه مطالعه‌ای مناسب داشته باشید. برخلاف دیدگاه قدیمی، روش‌های کارآمد بسیاری برای یادگیری و کسب معلومات وجود دارند. فقط باید بدانید که چه چیزی برای شما موثر است. چه نوعی از مطالعه برای شما مناسب است، شما در چه ساعتی از روز کار آیی بیشتری دارید، محیط مناسب شما برای مطالعه کجاست، قبل از آنکه بتوانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید باید کمی تحقیق کنید. این کار به کمی تلاش نیاز دارد اما پاداشی که در قبال آن می‌گیرید ارزشش را دارد.

### حافظه

وقتی برای نخستین بار چیزی را یاد می‌گیریم، اطلاعات در مغز ما پردازش می‌شوند تا نوعی سیگنال عصبی شکل بگیرد. این سیگنال نخست وارد حافظه حسی ما می‌شود و سپس چنانچه توجه خود را معطوف سازید وارد حافظه کوتاه مدت می‌شود. اگر همچنان اطلاعات را پردازش و آنها را به درستی جفت و جور کنید این اطلاعات وارد حافظه بلندمدت می‌شوند. اطلاعات پردازش شده‌ای که وارد حافظه بلندمدت می‌شود کم و بیش دائمی هستند و با مرور کردن‌های گاه و بیگاه، هرگز آنها را فراموش نخواهید کرد. رمز کار این است که هر چه سریعتر اطلاعاتی را که نیاز دارید در حافظه بلندمدت خود جفت و جور کنید. حافظه کوتاه مدت شما ظرفیت کم و دوام کوتاهی دارد. شاید شما به سرعت چیزی را بیاموزید اما در مدت ۲۴ ساعت، هشتاد درصد از آن اطلاعات را از دست خواهید داد. دسترسی به حافظه کوتاه مدت سریع و آسان است، دسترسی به حافظه بلندمدت آهسته است اما این حافظه وسیع‌تر است.

### تکرار

کلید یادگیری خوب یک مطلب، تکرار آن است. هر چه تعداد دفعاتی که سراغ آن مطلب می‌روید بیشتر باشد، شانس بهتری برای ذخیره دائمی آن مطلب در ذهن خود دارید. اما قبل از شروع این فرآیند باید تعیین کنید که شما چطور یادگیرنده‌ای هستید. یادگیری دارای سه نوع اصلی است. بصری، شنیداری و لامسه‌ای. بسیاری از ما از ترکیب سه نوع روش یادگیری فوق استفاده می‌کنیم. اما یکی از این روشها در مقایسه با دو روش دیگر برای ما مناسب‌تر است. زمانی را صرف بررسی انواع یادگیری کنید تا تشخیص دهید که کدامیک روش یادگیری شما را بهتر توصیف می‌کند.

### یادگیری شنیداری

کسانی که از روش یادگیری شنیداری استفاده می‌کنند، با شنیدن مطلب، آن را بهتر می‌توانند یاد بگیرند. اگر شما نیز از این روش استفاده می‌کنید با صدای بلند مطالب را بخوانید، به سراغ یادداشت‌های خود بروید و در مورد نکات مهم با خودتان صحبت کنید. از خواندن مطالب هدفی برای خودتان تعیین و آن هدف را بصورت شفاهی بیان کنید. پس از پایان کار خلاصه‌ای از آنچه خواندید را با صدای بلند مطرح کنید. نظریات خود را ضبط کنید، همانگونه که با دوستان مکالمه می‌کنید. اگر می‌توانید با دوستانتان در مورد مطالب صحبت کنید.

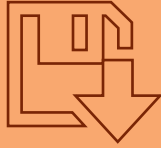
### یادگیری بصری

کسانی که از روش یادگیری بصری استفاده می‌کنند، مطالب مصور مانند نمودارها، جدول‌ها، نقشه‌ها و غیره را بهتر مطالعه می‌کنند. این افراد هنگام حضور در کلاس، به چهره استاد در حین صحبت کردن نگاه می‌کنند، در بحث‌های کلاسی مشارکت می‌کنند و در طی سخنرانی‌ها از مطالب یادداشت‌برداری می‌کنند. اگر از این دسته هستید، هنگام مطالعه تنها و در یک مکان ساکت مطالعه کنید و سعی کنید مطالبی را که می‌خوانید روی کاغذ یادداشت کنید. هر زمان که ممکن است، نمودار، شکل و یا جداولی برای مطالب ترسیم و به تنهایی کار کنید. کسانی که از روش بصری برای یادگیری استفاده می‌کنند، اغلب در حین گفتگو با دیگری، در یادگیری دچار مشکل می‌شوند حتی اگر این گفتگو مستقیماً به موضوع یادگیری مربوط باشد.

### یادگیری لامسه‌ای

افرادی که روش یادگیری آنها لامسه‌ای است در وضعیت سخت‌تری قرار می‌گیرند. این افراد نمی‌توانند یکجا بنشینند. آنها باید در اطراف اتاق قدم بزنند. باید موسیقی و یا تلویزیون بعنوان پس‌زمینه برایشان پخش شود و به همین دلیل مرتباً دچار حواس‌پرتی می‌شوند. اگر از این روش برای یادگیری استفاده می‌کنید بجای اینکه با طبیعت خود بجنگید خودتان را با آن وفق دهید و روشی را پیدا کنید که برایتان واقعا مناسب است. مطالعه را فیزیکی‌تر کنید، اطراف اتاق قدم بزنید، در حین انجام ورزش مطالعه کنید، آدامس بجوید، هر وقت می‌توانید از رنگها استفاده کنید، خواندن‌هایتان را نشان‌گذاری کنید، با نور فیلتر شده مطالعه کنید، پوسترها و نورهای روشن را در اطراف میزتان قرار دهید. افراد این گروه باید فعالیت‌های مختلفی انجام دهند. اگر احساس خستگی می‌کنید برای چند دقیقه کار دیگری انجام دهید. فهرستی از مواردی که موجب حواس‌پرتی شما می‌شوند تهیه کنید. وقتی اقدام به یادداشت‌برداری از این موارد می‌کنید، دیگر به آن اندازه تمرکز شما را مختل نخواهند کرد. اگر می‌خواهید می‌توانید در پس‌زمینه موسیقی با میزان صدایی که خودتان انتخاب می‌کنید، پخش کنید. پیش از شروع خواندن مطالب فصل مورد نظر را بطور سطحی مطالعه کنید تا پیش از آنکه مطالعه عمقی را آغاز کنید منظور اصلی متن را دریابید. سعی کنید پروژه‌های پیچیده را قبل از شروع، از آغاز تا پایان مجسم کنید. تجسم‌سازی ابزاری مفید برای افراد وابسته به حس لامسه است. این کار به آنها کمک می‌کند تا نگاهی مثبت و پربار به کاری که در دست انجام دارند، داشته باشد.

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، می‌توانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب‌ها 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



## پیام‌مناور

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

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر حسن حمید پور،

فاطمه حسین پور، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،

معصومه وقار

طراح گرافیک: زیبا حمیدی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ 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](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام‌مناور

[payamemoshaver@ut.ac.ir](mailto:payamemoshaver@ut.ac.ir)