



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره ۱۶۴

سال پانزدهم
دی ماه ۱۳۹۴

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

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



در این شماره می‌خوانید

چقدر خودخواه هستیم؟!

با اشتباهات متداول در مطالعه آشنا شویم

ذهن آگاهی چیست؟

هرگز تلاش نمیکنیم تا از دیگری برتر باشیم،
تمــام تلاش مــن این است که

از خودم بهتر باشم



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۴۱۰۱

یک پرونده برای سوال‌های ناشنیدنی



چقدر خودخواه هستیم؟!

از طرفی این افراد می‌خواهند بر همه چیز کنترل داشته باشند و زمانی که کنترل از دستشان خارج می‌شود، به شدت احساس ناامنی می‌کنند. بنابراین به هر دری می‌زنند تا بر افراد و موقعیت‌های زندگی کنترل داشته باشند.

این افراد دائماً در حال محاسبه‌اند. سخت با خود درگیرند و موقعیت زندگی، شغلی، تحصیلات، درآمد، ارتباطات و محبوبیت افراد را نظاره می‌کنند و چنانچه نتیجه محاسباتشان برتری آن فرد باشد، سخت آشفته می‌شوند چون به زعم آنها هیچکس مثل آنها لایق شرایط خوب نیست.

افراد خودخواه معمولاً در ارائه اطلاعات، ضعیف هستند چراکه نگران این مسئله‌اند که سایرین از آنها جلو بیافتند. به اموال خود وابستگی بسیار دارند، هرگز دهنده نیستند و زندگی بسته و مبهمی از دید دیگران دارند.

معمولاً خود را فرد خودخواهی نمی‌دانند و اگر به طور واضح ویژگی‌های یک فرد خودخواه را برایشان شرح دهیم، هرگز زیر بار نمی‌روند که خود چنین‌اند.

ویژگی‌های خودخواهان

بیشتر افراد خودخواه به شدت غرق خودند و منافع خود را در اولویت قرار می‌دهند، حتی اگر به ضرر دیگران تمام شود. گویی این شعار را با خود دارند: "خودت زندگی کن بی‌خیال سایرین."

افراد خودخواه یک نگاه تونلی به زندگی دارند، یعنی فقط از دریچهٔ نیازهای خود به دنیا می‌نگرند و دیگران را وسیله‌ای برای برطرف کردن نیازهای خود می‌بینند.

از دیگر ویژگی‌های این افراد این است که با دیگران بازی می‌کنند، فریبتان می‌دهند تا به مقاصد خود دست یابند، به عبارتی صادق و صریح نیستند.

گاهی با افرادی روبه‌رو می‌شویم یا رفتارهایی می‌بینیم که شگفت‌زده می‌شویم، البته نه به دلیل ارزنده بودن آن رفتار بلکه به دلیل منفی بودن نوع رفتار. همهٔ ما گاهی خودخواهی‌های کوچکی داریم و ممکن است نیازهای خود را در اولویت قرار دهیم ولی زمانی که با این رفتار نیازهای دیگران را زیر پا بگذاریم و به عبارتی موقعیت برنده - بازنده ایجاد کنیم، از الگوهای رفتاری خودخواهانه تبعیت کرده‌ایم. دوست داشتن خود و توجه به نیازهای خویشتن نه تنها کار اشتباهی نیست که حتی توصیه شده است، اما زمانی که فقط و فقط خود را ببینیم، به فرد خودخواهی تبدیل می‌شویم و احتمالاً دچار کمبود عزت نفس می‌باشیم.

افراد خودخواه، شاید در شروع ارتباطات قابل شناسایی نباشند، ولی خیلی زود چهرهٔ واقعی خود را نشان می‌دهند و البته نکته ظریف این است که



این افراد معمولاً کاری برای کسی انجام نمی‌دهند مگر آنکه مطمئن باشند خیلی بیشتر از آنچه انجام داده‌اند باز پس می‌گیرند. همچنین خودشان معمولاً برای انجام کاری پیش‌قدم نیستند و در مقابل کارهای مثبت دیگران خیلی هم خود را متعهد به جبران نمی‌بینند.

عزت نفس پایین از دیگر ویژگی‌های این افراد است. احساس ناامنی درونی و نازنده دانستن خویش به گونه‌های وارونه و به شکل خود بزرگ‌بینی و خودخواهی در این گونه افراد نمایان می‌شود.

این افراد به شدت خودمحورند، بدین ترتیب نه کسی را می‌بینند و نه می‌شنوند، شنونده‌های خوبی نیستند و به آنچه دیگران می‌گویند اهمیت نمی‌دهند، بنابراین ظرفیت صمیمی شدن با دیگران را نیز ندارند. رابطه را قیچی می‌کنند و طرف مقابل را ناامید. افراد خودخواه قادر نیستند به دیگران انگیزه و انرژی مثبت دهند چراکه خود فاقد انگیزه‌های مثبت و سالم‌اند، لبریز از خشم‌اند و دنبال زندگی می‌دوند.

این‌ها می‌خواهند بیش از دیگران مورد توجه قرار گیرند. در هر جمعی که وارد می‌شوند مورد تحسین همگان قرار بگیرند و به قولی گل سرسبد همگان باشند و البته برای داشتن این جایگاه به جای رفتارهای دوستانه، رفتارهای

خودپسندانه‌ای دارند و با نگاه از بالا به پایین، سایرین را نادیده می‌گیرند. اگر مورد توجه واقع شوند که دنیا به کامشان است ولی اگر به خواسته خود نرسند مستقیم یا غیرمستقیم به دیگران بی‌توجهی می‌کنند.

این افراد دائماً از دوستان خیلی مهم صحبت می‌کنند ولی هرگز دوستان خود را به یکدیگر معرفی نمی‌کنند، چراکه اولاً در میزان صمیمیت خود با آنها اغراق می‌کنند ثانیاً از اینکه مبادا این معرفی برای یکی از طرفین مفید واقع شود، هراس دارند، ثالثاً نگران‌اند که جایگاه خود را در ارتباط از دست بدهند.

افراد خودخواه خیلی راحت در لحظات آخر، ملاقات خود را لغو می‌کنند، بدون آنکه دلیل موجهی برای طرف مقابل داشته باشند، به عبارتی حرمتی برای وقت طرف مقابل قائل نیستند و انتظار دارند دیگران آنها را درک کنند و با عذرخواهی ساده آنها همه چیز فراموش شود. این افراد، ظاهر، عقاید، ارزش‌ها، افکار، عادات و در کل دارایی‌های خود را بهتر از دیگران می‌دانند و به صورت مستقیم و غیرمستقیم به دیگران القا می‌کنند که خودشان از همه بهترند.

همان‌گونه که ذکر شد نامطلوب بودن این رفتارها چنان واضح است که احتمالاً وقتی آنها

را مطالعه می‌کنیم هرگز باور نداریم که ممکن است خودمان دچار آن باشیم، اما اگر رفتارهای روزانه خود را مرور کنیم متوجه می‌شویم در مقام فرزند، همسر، دوست، دانشجو، استاد، کارمند، همکار، کارفرما، شهروند و در کل در مقام انسان، درگیر خودخواهی‌های کوچک و بزرگ ایم و باور هم نداریم. البته درجه خودخواهی‌ها و میزان آسیب‌رسانی آنها متفاوت است. ولی متأسفانه وجود دارد.



نمونه‌های رایجی از رفتارهای خودخواهانه چنین است

رعایت نکردن قوانین رانندگی: سبقت‌های نادرست، رعایت نکردن حقوق عابر پیاده، رعایت نکردن حقوق راننده و ...

رعایت نکردن نوبت: در اماکن عمومی، هنگام صحبت کردن (پریدن وسط صحبت دیگران).

رفتار بی‌مبالا در قبال اطرافیان مثل بدرفتاری در مراودات کاری و شغلی، در نقش ارباب رجوع، یک کارمند، یک همکار، یک رئیس، یک دانشجو، یک استاد و غیره، گران‌فروشی، کم‌فروشی و ...

تعهد نداشتن به انجام دادن کارهای محول شده: شانه خالی کردن از تعهدات تحصیلی، شغلی، خانوادگی و ...

لغو کردن قرار ملاقات‌ها بدون دلیل موجه با اطلاع دادن در لحظات آخر یا حتی بدون اطلاع: قرار ملاقات با استاد، دانشجو، همکار، دوست، پزشک، درمانگر و ...

عدم رعایت آداب شهروندی: با صدای بلند در اماکن عمومی صحبت کردن (با تلفن یا با فرد دیگر)، ریختن زباله در اماکن عمومی، آسیب رساندن در هر سطحی به طبیعت و منابع طبیعی، مصرف بی‌رویه منابع طبیعی و ...

اصرارهای بیش از حد به دیگران: دیگران را وادار به کاری کردن حتی با نگاه دوستانه.

عدم مشارکت دلسوزانه در کارها: کار دیگران را به تعویق انداختن، سنگ انداختن در مسائل دیگران و ...

حق به جانب بودن در همه امور: دیگران را ندیدن، نشنیدن و مسائل را فقط از دریچه چشم خود دیدن.

متفاوت دیدن خود با دیگران: بی ارزش سازی دیگران، برتر دیدن خود و همه دارایی‌های خود در مقایسه با دیگران، توهین مستقیم یا غیرمستقیم به دیگران.

به این فهرست، رفتارهای خودخواهانه بسیاری می‌توان اضافه کرد. کمی از خود بیرون بیاییم و مانند یک ناظر رفتارهای خود را بازبینی کنیم، گاهی از بالکن به حیاط خانه بنگریم، سپس بررسی کنیم و ببینیم از صبح تا شب هریک از رفتارهایمان چقدر به سود خودمان و زیان دیگران بوده است؟ اگر رفتاری برای ما خوب و برای دیگران بی‌ضرر یا سودمند باشد، چه در کوتاه مدت و چه بلند مدت، احتمالاً رفتار غیرخودخواهانه و چنانچه رفتاری برای ما خوب و برای دیگران مضر باشد، چه در کوتاه مدت یا بلند مدت، رفتاری خودخواهانه است.

زمانی که خودخواهانه عمل می‌کنید، برای یک لحظه مکث کنید و از خودتان پرسید، اگر رفتاری را که من با طرف مقابل دارم، شخص دیگری با من داشت، چه واکنشی نشان می‌دادم؟ آیا راضی بودم یا می‌رنجیدم؟ سعی کنید با صداقت پاسخ سوال را بدهید. پس از پاسخ، مطمئناً تصمیم درستی خواهید گرفت. به راستی چقدر خودخواه ایم؟





با اشتباهات رایج در مطالعه آشنا شویم

مطالبی که بیش از حد خوانده می‌شوند
بیشتر هم از یاد خواهند رفت.

این باور به وضوح اشتباه است. همه ما تجربه کرده‌ایم که وقتی مطلبی، برای مثال شماره تلفن یا آدرس، را بارها و بارها با خود تکرار می‌کنیم، کمتر از یاد می‌بریم. تکرار با تمرکز بر روی مطالب دلیل فراموشی نیست. این باور از آنجا سرچشمه می‌گیرد که وقتی به اضطراب امتحان دچار می‌شویم، مطالبی را که خوانده‌ایم از یاد می‌بریم. به واقع، آنچه باعث فراموشی است، مطالعه و مرور زیاد مطالب نیست بلکه عدم تمرکز حین یادگیری و مرور و نیز اضطرابی است که در جریان امتحان تجربه می‌کنیم. اگر مطالب را چند روز قبل از امتحان مرور کنیم کمتر دچار اضطراب امتحان و فراموشی مطالب می‌شویم.

درس خواندن شب امتحان و تحت تنش
برای من مفیدتر است.

افرادی که بر این باورند تصور می‌کنند زمانی می‌توانند بر مطالب درسی تمرکز بیشتر داشته باشند که فشار و اجباری وجود داشته باشد. حقیقت این است که این افراد به جای متعهد بودن به برنامه‌ریزی و توانمندی در مدیریت زمان ترجیح می‌دهند به اهمال کاری و شگردهای طفره رفتن متوسل شوند. پیشنهاد ما این است که برای روزها و هفته‌ها برنامه‌ریزی کنید و هر روز بخش‌های کمی از مطالب درسی را مطالعه کنید. در این صورت در روزهای امتحان حجم زیادی از درس‌های نخوانده روی هم انباشته نمی‌شوند. به علاوه، پیشنهاد می‌شود برای مبارزه با اهمال کاری اقدام کنید و از متخصصان حوزه سلامت روان و مشاوران تحصیلی کمک بگیرید.

بیشتر باورهای اشتباه ما در زمینه مطالعه و درس خواندن ناشی از پیشنهادهای دوستان خیرخواهی است که متأسفانه هیچ چیز جلوی توصیه‌های آنها را نمی‌گیرد. آنچه این افراد، به رغم مهربانی و دلسوزی، در نظر نمی‌گیرند این مهم است که راهکار مفید برای آنها الزاماً برای دیگری چاره‌ساز نخواهد بود و به او در کسب نمرات بهتر یاری نخواهد رساند. در واقع آموختن امری بسیار منحصر به فرد و شخصی است. آنچه برای یک فرد راه قطعی در کسب موفقیت است، الزاماً برای دیگری قابل تجویز نیست. بهتر است پیش از شروع مطالعه یا برنامه‌ریزی برای آن، به بررسی و ارزیابی برخی از این اشتباهات رایج بپردازیم.

برای کسب بهترین نمره‌ها باید به سختی
درس بخوانم و لذا فرصتی برای تفریح و
سایر کارها نخواهم داشت.

بی‌شک همه شاگرد اول‌ها در هر کلاسی زمان و انرژی بسیاری به درس خواندن اختصاص می‌دهند؛ با این حال آنها هم زمان کافی برای کارهای شخصی دارند. آنچه امروزه ثابت شده این است که اختصاص دادن زمان کافی برای "خود" و اشتغال به تفریح و سرگرمی از عوامل موثر در دستیابی به موفقیت تحصیلی است. در نظر داشته باشید چنانچه زمان کافی و موثر به خود اختصاص ندهید، خیلی زود کم می‌آورید و خستگی ناشی از این امر ممکن است بر موفقیت تحصیلی و نیز سلامت شما تأثیر نامطلوب بگذارد. پیشنهاد ما تنظیم یک برنامه منظم و دقیق است. زمانی را که در اختیارتان است به بخش‌های کوچک یک یا دو ساعته تقسیم کنید و زمان مشخصی برای درس خواندن و تفریح اختصاص دهید. در این صورت خواهید دید که هنوز وقت زیادی برای کارهای دیگر باقی مانده است.

ضروری است که هر روز، و بدون هیچ
استثنایی، درس بخوانید.

شاید این مطلب در نظر اول درست به نظر برسد، اما چنین نیست. غالباً زمان کافی برای یک روز استراحت وجود دارد، مشروط بر آنکه برنامه‌ریزی مرتبی داشته باشیم و به آن متعهد بمانیم. آن را بنویسیم و به طور منظم پیگیری کنیم.

درس خواندن شب امتحان هیچ فایده‌ای
نخواهد داشت.

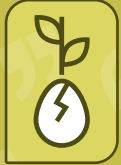
گرچه همه مشاوره‌های تحصیلی، به اتفاق، بر این باورند که بنا بر دلایل اثبات شده درس خواندن دقیقه نود چندان موثر نیست و تأثیر زیادی در یادگیری ندارد، چون مطالب به زودی فراموش می‌شود؛ اما این به آن معنا نیست که درس خواندن شب امتحان بی‌ارزش است. درس خواندن در شب امتحان بهتر از آن است که اصلاً درس نخوانیم، چون به هر حال برخی نکات را در جلسه امتحان به یاد خواهید آورد. پیشنهاد ما این است که برای درس خواندن مرتب در طول نیمسال تحصیلی برنامه‌ریزی کنید و آن را جدی بگیرید، اما چنانچه به دلیلی موفق به این امر نشدید زمان کوتاه شب امتحان را جدی بگیرید و از آن استفاده کنید.

من از روش آموختن حین خواب استفاده می‌کنم.

این باور در برخی آزمایش‌های علمی ریشه دارد. بر اساس این تحقیقات، مغز حتی در حالت خواب نیز قادر به یادگیری و جذب مطالب درسی است. حتی برخی معتقدند با گوش دادن به مطالب درسی در حالت خواب توانسته‌اند زبان دوم بیاموزند. گرچه این مستندات علمی نشان دهنده توانمندی‌های بالای مغز است، اما پیشنهاد ما این است که برای آموختن مطالب مهم درسی هرگز به شیوه‌هایی که هنوز به قطعیت اثبات نشده‌اند اتکا نکنید. برای مثال، می‌توانید در حال خواب به مطالب ضبط شده در کلاس گوش دهید، اما این روش جایگزین خوبی برای درس خواندن در بیداری نیست.

بدین منظور می‌توانید:

بخش‌هایی که استاد تأکید بیشتری بر آنها کرده است در اولویت قرار دهید.
از دانشجویانی که این واحد را گذرانده‌اند در مورد سوالات ترم‌های قبل سوال نمایید.
بخش‌های زمان‌بر را کنار گذاشته تا در صورت باقی ماندن زمان به آنها بپردازید.



پرورش توانایی‌های ذهنی

ذهن آگاهی چیست؟



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.
شماره ۹۴۱۰۳

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

پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدبیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری زاده

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر حسن حمیدپور،

فاطمه حسین پور، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: امیر حسینی

تیراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir

مثل این است که در دامی گرفتار شده‌ایم. برای رهایی فقط یک راه وجود دارد، افکار خود را بشناسیم و با آن روبرو شویم. برای آن که در دام افکار منفی گرفتار نشویم ابتدا باید نسبت به آن آگاه باشیم، این آگاهی به فرد کمک می‌کند:

- ۱ قضاوت نکند و پیش داوری نداشته باشد.
- ۲ صبور و شکیبا باشد.
- ۳ ذهن باز داشته باشد و همه چیز را همان گونه که هست درک کند.
- ۴ به گذشته وابسته نباشد.
- ۵ واقعیت‌های زندگی را در هر لحظه بپذیرد و از آن فرار نکند.

با چنین آگاهی، توجه ما غیر قضاوتی و هشیار است. در زمان حال سیر می‌کند و نسبت به تمامی واکنش‌ها و تغییرات بدنی و فکری آگاه است.



بار خدایا

آرامشی عطا کن،
تا بپذیرم آنچه را
نمی توانم تغییر دهم؛

شهامتی،
تا تغییر دهم آنچه که می توانم؛

و بینشی،
تا تفاوت آن دو را بدانم.



ذهن آگاهی عبارت است از نوعی آگاهی که از طریق پرورش توجه به شکلی خاص (توجه متمرکز بر لحظه حال، هدفمند و بدون قضاوت) به وجود می‌آید.

مولانا عارف ایرانی در مثنوی معنوی در قطعه‌ای تحت عنوان "مهمان خانه" غم و شادی را به مهمانانی تشبیه می‌کند که از آغاز هر روز بر صاحب خانه، یعنی تن، فرود می‌آیند. در اندیشه مولانا ذهن انسان باید آینه باشد. آینه با اینکه تصویرهای زشت و زیبا را نشان می‌دهد، هیچ گاه از حیث ماهیت زشت یا زیبا نمی‌شود. تمرین‌های حضور ذهن به دنبال این هدف است که در افراد این توانایی را ایجاد کند که علیرغم تجربه افکار و احساسات مرتبط با افسردگی، اضطراب و مانند آن، با آنها همانندسازی نکنند و توانایی جدا شدن از آنها و توسعه آگاهی را داشته باشند. بنابراین حضور ذهن، ما را قادر می‌سازد تا با آسیب‌پذیری‌ها و تعارض‌ها که بخش جدایی‌ناپذیر انسان بودن است، مواجه شویم و واکنش مناسبی در برابر آنها داشته باشیم.

ذهن آگاهی نوعی آگاهی است که در فضای توجه کردن به یک تجربه به شیوه‌ای خاص به دست می‌آید. در این حالت، توجه متمرکز بر هدف (توجه آگاهانه بر روی جنبه‌های ویژه‌ای از یک تجربه)، متمرکز بر لحظه حال (عدم افسوس گذشته و ای کاش آینده و بازگشتن به زمان حال) و غیر قضاوتی است. این ویژگی آخر نوعی حس پذیرش هر آنچه در مرکز آگاهی قرار می‌گیرد را به همراه می‌آورد. این حالت نوعی توجه آگاهانه به اموری است که جریان دارند. کار ذهن این است که فکر تولید کند. ذهن این کار را بی وقفه و سرسختانه انجام می‌دهد. برخی از افکار معنادارند و برخی از آنها چندان معنایی ندارند. برخی از افکار به حل مشکلات منجر می‌شوند و برخی دیگر با ترسی که ایجاد می‌کنند ما را زمین گیر می‌سازند. برخی افکار به ما کمک می‌کنند تا کشتی زندگی مان را به پیش برانیم و برخی دیگر ما را در انبوهی از خودسرزنش‌گری‌ها و نفرت از خویشتن، به گل می‌نشانند. افکارمان تنها یک دقیقه و آن هم فقط در سبناپس‌های مغزی وجود خارجی پیدا می‌کنند. با آنکه افکارمان گاهی از یک مجموعه کم‌دی نیز کمتر واقعی هستند، ولی ما آنها را مثل اخبار، جدی فرض می‌کنیم و واکنش نشان می‌دهیم. ما به هر آنچه فکر می‌کنیم باور داریم و همین امر ریشه بسیاری از دردها و رنج‌هایمان است. وقتی به هر آنچه ذهن مان تولید می‌کند باور داریم، درست