



معاونت دانشجویی، فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سخن مشاور

فصلنامه علمی، فرهنگی، اجتماعی
شماره ۲۶ دی ماه ۱۴۰۱



برقراری ارتباط با دیگران

نگاه به پوشش از زاویه ای دیگرا

ترس و اضطراب دندانپزشکی در بزرگسالان

خوش بینی و سلامت روان

شخصیت‌شناسی

هیجان در جمیع

هیجان مثبت در زندگی

احساس حقارت



امام علی علیه السلام

بدان خدایی که گنجینه های آسمان ها و زمین به دست اوست به تو اجازه‌ی دلا داده و اجابت آن را بر عهده گرفته و تو را فرمان داده که از او بخواهی تا به تو ببخشد و از او رحمت طلب کنی تا تو را رحمت آورد.



معاونت دانشجویی فرهنگی
اداره مشاوره و سلامت روان



سخن مشاور

فصلنامه علمی، فرهنگی، اجتماعی

شماره ۲۶ دی ماه ۱۴۰۱

صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی، فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مدیر مسئول: فرهاد صبوری

سردبیر: فرهاد صبوری

تنظیم کننده: سودابه شریفیان

صفحه آرایی: محمدعلی نریمانی

هیئت تحریریه:

سودابه شریفیان - زهرا طغیانی - الهام بیننده - پروین عابدی

راضیه کریمی - فرزانه قاسمی - سمیه طیاری - زهرا یاری - نگین خرم دل - زهرا محمودی

آدرس نشریه:

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طبقه دوم ساختمان معاونت دانشجویی فرهنگی

اداره مشاوره و سلامت روان

فهرست مطالب

برقراری ارتباط با دیگران / ۲

نگاه به پوشش از زاویه ای دیگر / ۶

ترس و اضطراب دندانپزشکی در بزرگسالان / ۹

خوش بینی و سلامت روان / ۱۱

شخصیت شناسی / ۱۶

هیجان در جمیع / ۲۰

هیجان مثبت در زندگی / ۲۲

احساس حقارت / ۲۵

نشاط اجتماعی / ۲۸

اهمیت برنامه ریزی تحصیلی / ۳۲



فصلنامه
علمی، فرهنگی اجتماعی
سخن مشاور

شماره ۲۶
دی ماه ۱۴۰۱



برقراری ارتباط با دیگران چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم؟

نگارنده: سودابه شریفیان

کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان



همه افراد برای برقراری ارتباط با دیگران نیاز به یادگیری مهارت‌هایی جهت شروع و حفظ آن دارند. روشی که برای ایجاد ارتباط استفاده می‌کنید بر زندگی شما و اینکه چه کسانی در زندگی شما حضور داشته باشند، تأثیر می‌گذارد. شغل، دوستان، میزان درآمد، و ازدواج شما می‌تواند تحت تأثیر شیوه برقراری ارتباط شما باشد. تلاش برای شناخت ارتباط با یک فرد جدید، ممکن است پرسیدن چند سوال هزینه دارد. شروع با سوال در مورد خواسته‌ها و نداشته‌هایتان، شیاهتها و تقاضاهای خود و خانوادگی شما باشد.

است خودتان باشید. ممکن است فکر کنید با حیله و دروغ نیز می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید اما نیازی به این کار نیست، راههای ساده‌تری برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران وجود دارد. در این مقاله ابعاد مختلف برقراری ارتباط با دیگران بررسی شده است.

چگونه شروع به برقراری ارتباط با دیگران کنیم؟

ارتباط با یک فرد جدید به اندازه پرسیدن چند سوال هزینه دارد. شروع با برای هر دو طرف استرس زا و هیجان سوال در مورد خواسته‌ها و نداشته‌هایتان، انگیز باشد. اینکه فرد را کجا یا چگونه ملاقات کردید اهمیتی ندارد، فقط لازم



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی

سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۱



مهارت‌های ارتباطی شما بستگی دارد و لازم است آن‌ها را تقویت کنید. برای کسب اطلاعات در زمینه مهارت‌های ارتباطی کلیک کنید.

۲- زمانی را برای یک صحبت یا مکالمه در نظر بگیرید

یک نقطه اتصال مثل فیلم، هنر، اقتصاد یا تحصیل پیدا کنید و درباره آن حرف بزنید. در طی صحبت به نقاط مشترک و تفاوت خود می‌رسید و سعی کنید آن‌ها را به چالش بکشید. به تفاوت‌ها احترام بگذارید و سعی نکنید نظر خود را به فرد مقابل تحمل کنید.

۳- در برقراری ارتباط با دیگران سوالات کلی و باز پرسید

پرسیدن سوالاتی که با چطور یا چگونه شروع می‌شود، می‌تواند یک مکالمه را ادامه دار کند. پرسیدن اینکه چه کتابی یا چه فیلمی دوست دارد، سوال درباره اینکه کار و شغل خود را چگونه پیش می‌برد و از این نوع سوالات، پاسخ‌های

ملاقات خود را به سمت ایجاد یک خاطره مشترک هدایت کنید. پیاده

و هر چیزی که می‌تواند ارتباط شما را قوی کند، قابل انجام است. هر کسی ممکن است سبک‌های ارتباطی خود را داشته باشد، اما در ادامه مواردی که هر کس می‌تواند برای برقراری ارتباط با دیگران انجام دهد را بررسی می‌کنیم. همچنین پیشنهاد می‌کنیم برای اطلاع از نحوه شروع رابطه عاشقانه کلیک کنید.

هفت اصل مهم در ملاقات‌های اولیه

سبک‌های ارتباطی متفاوتی وجود دارند که هر کس مناسب با شخصیت خود می‌تواند آن‌ها را به کار بگیرد. اما ۷ اصل مهم وجود دارد که لازم است در ارتباطات اولیه خود با دیگری از آن‌ها استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه سبک‌های ارتباطی کلیک کنید.

۱- برای برقراری ارتباط با دیگران وارد یک ماجراجویی شوید

۵
باز بودن ذهن، پذیرا بودن و روشنفکر بودن، کلید ایجاد ارتباط با یک فرد یا شریک عاطفی جدید است. بدون قضاوت بشنوید. شما مجبور نیستید با دیدگاه طرف خود موافق باشید، بلکه لازم است آن را درک کنید و بفهمید.

۶

روی، رفتن به یک محل تاریخی یا هر چیزی امکان پذیر است. نیاز به برنامه‌ریزی نیست، یک نقطه مشترک پیدا کنید که هر دو از آن لذت می‌برید و آن را پیشنهاد دهید. ایجاد یک تجربه و خاطره مشترک، می‌تواند رابطه را ایجاد و تقویت کند. این که چطور وارد ارتباطی مؤقر با دیگران شوید به میزان زیادی به



نکنید. چیزی که هستید را به نمایش بگذارید. دیگران یک آدم ناقص ولی صادق را به یک دروغگوی حرفه‌ای ترجیح می‌دهند. چیزی نگویید که در آن گیر کنید و بعدها شرمنده شوید.

۲_ توجه کنید

به حرف‌های طرف مقابل توجه نشان دهید اما خیلی هیجان زده و ساختگی نباشد. می‌توانید با تکرار آخرین جملات او و سوال در مورد آن‌ها توجه‌تان را منتقل کنید. واقعاً به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید، همانطور که دوست دارید دیگران به شما گوش دهند. لازم است برای ارتباط موفق و مؤثر مهارت گوش دادن فعال را بیاموزید. مطالعه مقاله گوش دادن می‌تواند مفید باشد.

۳_ در به کار بودن عبارات تأییدی افراط نکنید

گفتن مرتب اوهم، آره، می‌فهمم، عجب و ... می‌تواند ارتباط شما را مختلط کند و باعث می‌شود طرف مقابل حس کند شما دارید تظاهر به گوش دادن می‌کنید. سعی کنید واکنش ساده و گاهی با پرسش داشته باشید. از طرفی لازم است در بسیاری مواقع از زبان بدن خود استفاده کنید و ارتباط غیر کلامی را به کار بگیرید.

۴_ زبان بدن خود را تقویت کنید

با موبایل خود کار نکنید، دست به

کنید. اینکه بخواهید با هم تنها باشید و سوشه انگیز است اما تنها می‌تواند به رابطه شما آسیب بزند. به یک مکان شلوغ بروید تا چیزی برای صحبت کردن داشته باشید و اصطلاحاً بین شما آب شود، نگاه به مردم و مکان‌ها و صحبت درباره آن‌ها باعث احساس راحتی شما می‌شود.

۷- برای برقراری ارتباط مؤثر با

دیگران مثبت اندیش باشید

لبخند بزنید و از فرصتی که برای آشنایی به دست آورده خوشحال باشید. برای نشانه‌های مثبت کوچک زیادی هیجان زده نشوید. نگرش مثبت به رابطه، آینده و زندگی داشته باشید و از غر زدن و انتقاد دست بردارید. از دیگران و نکات مثبت‌شان تعریف و تمجید کنید و سعی کنید قدردان و سخاوتمند باشید. پیشنهاد می‌کنیم در این زمینه مقاله مثبت اندیشی را مطالعه کنید.

نکات کلیدی برای برقراری ارتباط با دیگران

برای این که روابط اجتماعی قوی داشته باشید لازم است بر روی خود کار کنید و در این زمینه تمام تلاش خود را به کار ببرید. توصیه می‌کنیم مقاله روابط اجتماعی را نیز مطالعه کنید.

۱_ خودتان باشید

فیلم بازی نکنید و ساختگی رفتار

جالبی خواهد داشت که به شما کمک می‌کند یک پیوند جدید با طرف مقابل برقرار کنید. در واقع فضا را برای فرد مقابل باز بگذارد تا درباره خود صحبت کند. پرسیدن سؤالات هوشمندانه میزان مهارت‌های ارتباط کلامی شما را مشخص می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه مهارت ارتباط کلامی کلیک کنید.

۴- برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران از قضاوی بپرهیزید

باز بودن ذهن، پذیرا بودن و روشن‌فکر بودن، کلید ایجاد ارتباط با یک فرد یا شریک عاطفی جدید است. بدون قضاوی بشنوید. شما مجبور نیستید با دیدگاه طرف خود موافق باشید، بلکه لازم است آن را درک کنید و بفهمید.

۵- یک فعالیتی را با هم انجام دهید

انجام یک فعالیت مشترک راهی عالی برای ایجاد ارتباط است. وقتی با هم کاری می‌کنید، مغز درباره تجربه‌های منحصر به فردتان اشتراکاتی می‌سازد. انجام یک کار ساده مثل ورزش کردن در یک گروه، بازی‌های دو نفره و بازدید از یک مکان خاص، می‌تواند ضمانتی برای رشد رابطه شما باشد.

۶- به یک مکان شلوغ بروید

برای برقراری ارتباط با دیگران می‌توانید از مکان‌های شلوغ شروع



سینه نباشد و به ساعت و اطرافتان نگاه نکنید. نشانه‌ها و حالات بدنی گاهی بسیار مهم‌تر از کلمات شما هستند. زبان بدن را بیاموزید، یک حالت با اعتماد به نفس ولی پذیرا داشته باشید. استفاده از زبان بدن و به ویژه تماس چشمی تأثیر گذاری بسیار زیادی بر طرف مقابل شما می‌گذارد. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه ارتباطات غیر کلامی کلیک کنید.

۵_دانای کل نباشد

وقتی با دیگران حرف می‌زنید سعی نکنید نشان دهید چقدر اطلاعات بالایی دارید یا چقدر هنرمند هستید. شاید شنیدن برخی حرف‌ها برای شما دشوار باشد اما مدام نقض کردن و نقد کردن صحبت‌های طرف مقابل، شما را یک فرد آگاه نشان نمی‌دهد، بلکه شما مغور و از خود راضی به نظر می‌رسید. تجارب و مقام شما اهمیتی ندارد، به طرف مقابل حس مهم بودن و ارزشمند بودن بدھید.

۶_با اسم کوچک صدا کنید

این مورد بسیار به ایجاد یک رابطه جدید کمک می‌کند اما سعی کنید ملاحظات فرهنگی را در نظر بگیرید. ترجیح این است که همان‌طور که فرد خود را به شما معرفی کرده صدا بزنید یا در مورد اینکه چگونه راحت‌تر است صدایش کنید با او صحبت کنید.

۷_برای برقراری ارتباط بهتر با دیگران شوخی کنید

سعی کنید در مورد مسائل مختلف، ولی به اندازه کافی و در موقعیت مناسب شوخی کنید. حواستان باشد با تفاوت‌ها، نظرات شخصی، اعتقادات و خانواده فرد شوخی نکنید. شوخی در مورد چیزهای لحظه‌ای که می‌بینید و اتفاق می‌افتد و حتی شوخی با خودتان می‌تواند مؤثر باشد. لحن شوخی نباید توهین آمیز، زننده، بی ادبانه و تمسخر گونه نباشد.

سخن آخر

برقراری ارتباط با دیگران یک مهارت است و هر مهارتی قابل یادگیری است. ممکن است شما به هر دلیلی نحوه ارتباط را یاد نگرفته باشید اما انسان، یک موجود اجتماعی است و هیچ چیز مثل ارتباطات سالم به رشد شما کمک نخواهد کرد. اگر در این زمینه مشکل دارید یا می‌ترسید، لازم است با یک روانشناس که در زمینه مهارت‌های ارتباطی تخصص دارد صحبت کنید و شرایط خود را با او در میان بگذارید. یک درمانگر با تجربه می‌تواند به شما در آموزش مهارت‌های ایجاد ارتباط موثر و شناخت بهتر خودتان کمک کند. برای درک بهتر مقاله ارتباط موثر را مطالعه کنید.

۸_اسامی را به خاطر بسپارید

سعی کنید که اسم کسانی که ملاقات می‌کنید به هر روشی به خاطر بسپارید. گفتن این که من اسم‌ها یادم نمی‌ماند برای طرف مقابلتان بسیار ناخوشایند است. اسم آن‌ها را بارها تکرار کنید و برای یادآوری آن برای خود کد یا تصویر ذهنی بسازید. وقتی کسی متوجه شود در خاطر شما مانده است ارزشمندی می‌کند و از طرفی انرژی مثبتی را نیز به شما انتقال می‌دهد.

۹_با همه و در هر مکان صحبت کنید

ممکن است از ارتباط با افراد جدید بترسید اما لازم است برای شروع یک تعییر تلاش و تمرین کنید. سعی کنید در اتوبوس، تاکسی یا هر مکانی، با افراد





آنچه لازم است در خصوص قوانین پوشش در دانشگاه بدانید

"نگاه به پوشش از زاویه ای دیگر"

نگارنده: زهرا طغياني
کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان

قوانینی در حوزه پوشش دانشجویان، استاید و کارکنان در محیط‌های آموزشی و دانشگاهی قوانین پوششی مشخصی را تدوین نموده و همه ملزم به رعایت آن هستند. ضوابط پوشش درهمه دانشگاه‌های دنیا وجود دارد و بعضًا سخت‌گیرانه‌تر از ضوابط دانشگاه‌های اسلامی است. مثلاً در قوانین دانشگاه ایالتی فلوریدا آمده که در دانشگاه لوازم آرایش باید در حد اعتدال استفاده شود و استفاده از ادکلن‌های قوی؛ به خصوص در زمان مراقبت از بیماران مجاز نیست. ناخن‌ها باید کوتاه و تمیز باشند. دانشجویان باید لاک بزنند زیرا ممکن است محل تجمع باکتری بوده و در زمان

دانشجویان مشغول به کار و تحصیل در این مراکز است. بنابراین در محیط‌های دانشگاهی، چگونگی وضعیت ظاهری برخاسته از شأن محیط علمی و فرهنگ خاص محیط آموزشی است و دانشگاه و بیمارستان به عنوان محل کار و تحصیل و پژوهش و حتی مکان عمومی و تقریحی هر یک به اقتضای خود نوع پوشش خاصی را می‌طلبد.

آیا قوانین پوششی فقط در دانشگاه‌های ایران مطرح است؟

در هر جامعه انسانی رعایت نظم و قوانین، جهت دستیابی به اهداف خاص در نظر گرفته می‌شود. به همین منوال هر دانشگاهی در هر نقطه از جهان،

دانشجوی عزیز

داشتن ضابطه و قانونمندی جهت دستیابی به اهداف جمعی و پاییندی به اصول انسانی در هر مجموعه ای امری ضروری است. پوشش و آراستگی ظاهر فاکتورهای مهمی هستند که مقام، عقاید و شأن فرد را منعکس می‌کند. در میان سازمانها و مراکز مختلف، مهمترین بخشی که از هر جهت در رشد و پیشرفت هر جامعه تاثیر گذار است مراکز آموزشی خصوصاً مراکز آموزش عالی هر کشور است ویکی از عواملی که در دستیابی به اهداف در مراکز آموزش عالی نقش دارد، کیفیت حضور افراد از نظر ظاهر و نوع پوشش کارمندان و



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی

سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۱



و امنیت فکری و جسمی خود و دیگران می‌انجامد. اگر دانشجو از ابتدای ورود به دانشگاه و محیط درمان به حرمت و قداست آن احترام بگذارد، زمانی که فارغ‌التحصیل می‌شود نیز در کار خود به حفظ شان خود و ارزش‌ها توجه می‌کند. تمایلی که در جوانان و نوجوانان به طور طبیعی وجود دارد تمایل به متفاوت بودن و متمایز کردن خود از دیگران است که همراه با نوجویی و تنوع‌طلبی که خاص دوره جوانی است و عموماً جنبه نابهنجار ندارد ولیکن فردی که از سلامت روان برخوردار است و در راستای رشد روانی حرکت می‌کند باید بتواند در فضای دانشگاه و یا محیط کاری خود قانون پذیر باشد و این محیط را متمایز از مکان‌های عمومی و یا تقریبی بداند. در واقع نوع لباس پوشیدن از صفات شخصیتی انسان‌ها رونمایی می‌کند و بیشتر از آنچه تصور می‌شود بر ارتباطات و تعاملات میان فردی تأثیر می‌گذارد.

متعارف باشند. همچنین طبق ماده ۱۱۸ آئین‌نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی، لازم است شاغلان حرفه‌پزشکی و وابسته، برای حفظ هرچه بیشتر سلامت بیماران، بهداشت فردی را در ابعاد مختلف آن رعایت کنند از جمله اینکه ناخن‌ها باید کوتاه، تمیز و فاقد ناخن مصنوعی باشند.

راحتی، امنیت و آرامش یک بیمار ممکن است تحت تاثیر ظاهر و رفتار دانشجوی و کادر درمانی قرار گیرد.

قانون‌مندی و رعایت اخلاق حرفه‌ای

در کنار قانون، رعایت اخلاق حرفه‌ای و ضوابط مربوطه، آرامش افراد را در محیط تحصیل و کار تضمین می‌کند. قانون‌مندی با اخلاق رابطه مستقیم دارد. قانون گریزی مشخصه افرادی است که هویت و شخصیت آنها ثبات ندارد. گاه برخی افراد قانون گریزی را برای خود امتیاز و تفاخری محسوب می‌کند غافل از آنکه این عمل به سلب آسایش

کار با تجهیزات استریل مشکل ساز شوند. در این دانشگاهها برای برخورد با دانشجویان خاطری قوانین سخت گیرانه ای در نظر گرفته شده است.

آئین‌نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی

در ماده ۱۱۱ آئین‌نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی نیز اعلام شده که شاغلان حرفه‌های پزشکی و وابسته در انتخاب و رعایت پوشش حرفه‌ای، مکلفند پوششی را انتخاب کنند که شان و حرمت حرفه خود را حفظ کند و احترام به این حرفه را برانگیزد و هم موجب آرامش و اعتماد دریافت کنندگان خدمات پزشکی شود، همچنین از انتقال عفونت‌ها جلوگیری و اینمی خود حرفه‌مندان و بیماران را حفظ کند. همچنین بر اساس ماده ۱۱۷ این آئین‌نامه اعلام شده است که شاغلان حرفه‌پزشکی و وابسته، باید در محیط ارائه خدمت بدون آرایش و زیورآلات





پوشش خود پیامهای مهمی در خصوص احساسات و عواطف و اولویتهای خود را به می‌دهند. در دانشگاه هدف کسب مهارت و علم آموزی است و در ارتباط با مراجعان و بیماران هدف ارائه خدمات تخصصی و درمانی می‌باشد. بی‌شک در این میان پوشش و ظاهر دانشجویی که در رشته‌های علوم پزشکی تحصیل می‌کند و در حیطه‌های بالینی و درمانی مشغول به فعالیت است اهمیت بالایی دارد. وضعیت ظاهری کادر درمانی، یکی از عوامل جلب اطمینان بیماران است در واقع راحتی، امنیت و آرامش یک بیمار ممکن است تحت تاثیر ظاهر و رفتار دانشجو و کارمندان این حوزه قرار گیرد.

شخصیت نمایشی با آرایش نامتعارف سر و صورت و لباس‌های غیرعادی تمایل به جلب توجه دیگران دارند. همچنین فردی که ظاهر و پوششی ژولیده و نامرتب دارد نیز می‌تواند نشان از افسردگی یا اختلالی مانند اسکیزوفرن باشد.

سخن آخر

در جامعه کنونی انسان‌ها به رابطه لباس با شخصیت افراد پی برده‌اند و به ان اهمیت می‌دهند بعنوان نمونه در انتخاب دوست به نوع و سبک پوشش و مشابهت آن با خود دقت می‌کنند با این پیش‌فرض که احتمالاً طرز تفکر نسبتاً یکسانی، با خودشان داشته باشند. پوشش مناسب؛ آراستگی، وقار و نظم در ظاهر و حیا و نجابت در رفتار را نیز شامل می‌شود. انسان‌ها با نوع

ارتباط سبک پوشش و شخصیت

مدل لباس پوشیدن ارتباط مستقیمی با شخصیت افراد دارد و اطلاعات زیادی درباره نگرش و شخصیت افراد به بیننده نشان می‌دهد. اهمیت نوع پوشش و تناسب آن با محیط تحصیل و کار در حدی است که گاه می‌تواند بعنوان یک نشانه تشخیصی در کنار سایر علائم، در برخی اختلالات روانشناسی مورد توجه قرار گیرد. بعنوان نمونه پوشیدن لباس‌های نامتعارف از مشخصه‌های شخصیت اسکیزوتابیال و پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های متنوع و جیغ و آرایش غلیظ می‌تواند یکی از نشانه‌های فاز شیدایی در اختلال دوقطبی باشد. گاهی اوقات تمایل به نمایش ظواهر، جنبه بیمارگونه به خود می‌گیرد از جمله، مبتلایان به شخصیت نمایشی (هیستریونیک) و یا





ترس و اضطراب دندانپزشکی در بزرگسالان

نگارنده: دکتر الهام بیننده
(روانشناس سلامت و بالینی)

۲۰۲۸

گوش می‌دهیم، خیلی وقت‌ها دلیل واضح و مشخصی برای اضطرابشان ندارند، گاهی می‌گویند نگرانند که هنگام انجام کار دندانپزشکی چیزی به دهانشان وارد شود و خفه شوند، گاهی ترس شدید از تزریق و دیدن خون حین انجام کارهای دندانپزشکی بیزارشان کرده، بعضی هم بوی مواد دندانپزشکی را نمی‌توانند تحمل کنند. گاهی هم احساس می‌کنم صدای متنهای دندانپزشکی گوش بعضی هایشان را بیش تراز گوش من می‌خراشد. در تحقیقات نیز خوانده ام دلیل اصلی ابتلای افراد به ترس و اضطراب دندانپزشکی تقریباً ناشناخته است با اینحال از بین آنچه بیشتر مطرح شده ترومما در کودکی و خاطره تلخ درمانهای دندانپزشکی گذشته اهمیت دارد، این‌ها از جمله دلایلی هستند که با مکانیسم‌های متفاوتی مثل شرطی سازی، فرد مستعد را در طول زمان آسیب پذیرتر می‌کند.

به مرور که زمان می‌گذرد همچنان این افراد به دندانپزشکی نمی‌روند و احياناً اگر نزدیکانشان از آنها دلیل این نرفتن را جویا

ترس از رفتن به موقعیت‌های دندانپزشکی باعث اختلال در روند سیستم سلامت زایی افراد می‌شود. کسانی که با این هیجان ناخوشایند دست و پنجه نرم می‌کنند نشانه‌های زیادی از جمله ضربان قلب و فشار خون بالا، لرزش و تعریق زیاد و تهوع را بروز می‌دهند، برخی از این افراد هنگام انجام امور دندانپزشکی از حال می‌روند، برخی هم از چند شب مانده به روز نوبتشان نمی‌توانند بخوابند، کابوس‌های وحشتناک می‌بینند، مدام از خواب می‌پرند و تنفس زیادی را تحمل می‌کنند. بسیاری افراد هم حس‌ها و فکرهايی مثل دلهزه، بی قراری، شرم، تحقیرشدن، سرزنش خود و دیگران را در این دوران تجربه می‌کنند. این افراد در واکنش به ترسشان تا آنجا که می‌توانند از رفتن به دندانپزشکی گریزانند، خیلی وقت‌ها رفتن به دندانپزشکی برایشان طاقت فرساتر از تحمل دندان درد است.

وقتی پای صحبت این افراد می‌نشینیم و خوب به درد دل آنها



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی
سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۱

تقویت این رفتارهای دوری گزین و گاهی باعث عدم تمایل به شرکت در مکان‌های اجتماعی دیگر نیز می‌شود، آنها منزوی می‌شوند، دوست ندارند دندان‌ها یشان را کسی ببیند و تمایلی هم به لبخند زدن ندارند. به صورت ناخودآگاه ترس و اضطراب دندانپزشکی شان بیشتر شده و آقدر در چرخه معیوب این اختلال گیر می‌کنند تا موهایشان مثل دندانهایشان سفید شود! آنها همه راهکارهای ناخوشایند از تربیاک تا روغن ترمز سوتنه را امتحان می‌کنند ولی دریغ و افسوس از اینکه درمان واقعی را پیگیری کنند.

لازم به ذکر است که تیم‌های دندانپزشکی

بیمارستانی به این حیطه بسیار توجه کرده اند چراکه درمان دندان‌های این افراد تنها به صورت تیمی امکان پذیر است. پیشنهاد می‌کنم در صورتی که فردی بخواهد روند درمانش را به صورت عادی پیگیری کند از روان درمانگران این حیطه که هماهنگ با تیم دندانپزشکی نقش آفرینی می‌کنند، یاری بگیرد.

.1 jaraS ,E hednaniB
 ,hG izieF ,P iragsA ,N imarohK
 ecnatpeccA fo ssenevitceffE ehT .B inahaT
 evitingoC no yparehT tnemtimmoC dna
 ytireveS smotpmoS dna noitalugeR noitomE
 icS vaheB seR J .stneitaP yteixnA latneD ni
 .146-926 :(4)71 ;0202

شوند، می‌گویند سری که درد نمیکند را که دستمال نمی‌بندند و به این ترتیب دندان‌هایشان پوسیده تر و فاسدتر و هیجانها و دردهایشان پیچیده تر و غیرقابل دسترس تر می‌شود تا جایی که گاهی دردها را دردناک تر و ترس‌ها را ترسناک تر احساس می‌کنند و با این حال باز هم دندان روی جگر می‌گذارند و به دندانپزشکی نمی‌روند. تصور مراجعه به دندانپزشک برای آنها شبیه کابوسی وحشتناک است و این حالت از بس که نگرانشان می‌کند، باعث می‌شود نشخوارهای فکری لحظه‌ای رهایشان نکند، این احساسات درهم بر هم و ناخوشایند باعث



.2 iragsA ,N imarohK jareS ,E hednaniB
 fo ssenevitceffE ehT .B inahaT ,hG izieF ,P
 no yparehT tnemtimmoC dna ecnatpeccA
 stneitaP ni efiL fo ytilauQ detaler-htlaeH larO
 ;0202 hcS tneD nahafsl J .yteixnA latneD htiw
 .44-13 :(1)61



فصلنامه
علمی، فرهنگی اجتماعی
سخن مشاور

۲۶ شماره
 دی ماه ۱۴۰۱

خوش بینی

و سلامت روان

نگارنده: پروین عابدی
کارشناس مشاوره و سلامت روان

می‌گیرد. تفکر مثبت شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش، احساس‌ها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی، بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد.

افکار مثبت، افکاری سازنده و انرژی بخش است که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابد و باعث می‌شود ذهن و فکر مثبت شود. در این

نگاهشان به دیگران آنکه از مهر عاطفه است. چنین خانواده‌هایی قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن بدل کنند و توفیق کامکاری را نصیب خود نمایند.

خوش بینی از تفکر مثبت نشأت

خوش بینی و سلامت روان
ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرد. ناخودآگاه نمی‌تواند خوب را از بد تشخیص بدهد و نیز غلط را از درست. ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می‌تواند سرشت ما را به دست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی اوست. اندیشه زیبا و مثبت می‌تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد. چنان که اندیشه منفی و یاس اور می‌تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان‌ها همان خواهند شد که در اندیشه آند. بنابر این آینده هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق ترین انسان‌ها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود اندیشه‌های مثبت داشته باشند. آنانی که می‌پندرانند



دست یافتن به احساس خوب هستیم یا می‌خواهیم از این عشق ورزیدن سود و منفعتی عایدمان شود. در واقع به خاطر دست یافتن به چیزی عشق ورزی می‌کنیم و حلقه رابطی وجود دارد. این دو نوع عشق ورزیدن (منفعت طلبانه و لذت جویانه) هر دو «کودکانه» است و ما به خاطر «کودک درونمان این احساس را داریم. هر دو نوع عشق برای زندگی کاربردهایی دارد و در شرایطی هم لازم به نظر می‌رسد. اما وع دیگری بالنده تر، رساتر، کامل تر، پویاتر و رشد یافته تر از عشق وجود دارد که آن عشق بالغانه و عشق حقیقی است. در عشق کودکانه ما به آن لذت یا منفعت احساس وابستگی می‌کنیم اما در عشق بالغانه احساس آزادی می‌کنیم. یکی از مهمترین روابطی که انسان‌ها در طول زندگی خود ایجاد می‌کنند و انتظار دارند که نیاز روحی آنها را، دوست داشتن و دوست داشته شدن را تأمین کند «عشق» است.

۲- پذیرش تغییر:

یک روحیه مثبت گرا با کمک گرفتن از عقل و منطق به فرد کمک می‌کند تا بتواند با تغییرات کنار آمده و حتی شرایط بد را نیز تحمل کند.

۳- توان رویارویی با خطر یا به اصطلاح ریسک کردن در راستای رسیدن به اهداف زندگی :

که البته در این ریسک کردن نباید مدام منتظر وقوع پیامدهای ناگوار باشد.

۴- نشان دادن احساسات:

فرد همانطور که هر چیزی راحس می‌کند، احساس او هم به شکل یک نمود

ایجاد نمایند. تغییر نحوه بینش و نگرش افراد بدین به زندگی، به نحوه چشمگیر و قابل توجهی به آن‌ها کمک می‌کند که کمتر به بیماری‌های جسمانی و روانی مبتلا شوند و از مرگ و میر زودرس و ناپنهنگام آن‌ها جلوگیری شود. همچنین پژوهش‌ها نشان داده است خوش بینی منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود. می‌توان گفت که افراد خوش بین در موارد نامطمئن معمولاً انتظار بهترین حالت را دارند، به راحتی می‌توانند آرامش خود را به دست آورند، سعی کنند به اتفاقات مثبت فکر کنند، همیشه نسبت به آینده خوش بین هستند، از بودن با دوستان لذت می‌برند، اغلب انتظار دارند که امور بر وفق مرادش باشد، اغلب خوشحال هستند، اکثراً در مورد اتفاق افتادن چیزهای خوب حساب باز می‌کنند و در مجموع انتظار دارند که بیشتر چیزهای خوب برایش رخ دهد تا چیزهای بد و این ویژگی‌ها باعث می‌شود بهزیستی روانشناختی بیشتری داشته باشد.

قابلیت‌های یک ذهن سالم می‌تواند به صورت‌های مختلف نمایان شود:

۱- توان دوست داشتن و دوست

داشته شدن:

از دیدگاه اریک برن یکی از توانایی‌های انسان عشق است که در موقعیت‌های مختلف، به درجات و سطوح متفاوت، متجلی می‌شود. گاهی عشق محدود است و ظرفیت آن چندان رشد نکرده و در سطح نازل است. در آن صورت ما از عشق خود الزاماً به دنبال لذت بردن و

صورت کنترل فکر در اختیار خود ما است. در حالی که افکار منفی افکاری بازدارنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند تعییم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می‌کنند. در این حالت ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم.

افرادی که خوش بین هستند و به جنبه روشن و امیدوار کننده زندگی می‌نگرند، عمر بیشتری از افراد بدین دارند و از سلامت جسمانی بهتری برخوردار هستند. افراد بدین از وضعیت جسمانی مطلوبی برخوردار نخواهند بود و زودتر از افراد خوش بین از دنیا می‌روند. چرا که سیستم دفاعی بدن افراد خوش بین قوی تر است و کمتر به مشکلات جسمانی دچار می‌شوند. علت این است که افراد بدین، دائم خود را بابت حوادث و اتفاقات بد و ناخوشایند زندگی شان مقصراً می‌دانند و خودشان را مورد سرزنش و ملامت قرار می‌دهند و همیشه انتظار بدترین‌ها را دارند و کنیش پذیری آن‌ها بیشتر است و همین باعث می‌شود که آن‌ها بیشتر مستعد ابتلاء به بیماری افسردگی باشند و و احتمالش بیشتر است که به مواد مخدر، سیگار و مشروبات الکلی معتاد گرددند. این افراد معمولاً از مراجعه به پزشک خودداری می‌کنند و اهمیت زیادی به سلامت جسمانی خود نمی‌دهند. چرا که بر اساس تفکر منفی که دارند، همچنان معتقدند که کار زیادی از دستشان بر نمی‌آید.

این افراد از طریق مشاوره یا حتی روان درمانی می‌توانند تغییر واقعی و طولانی مدتها در نحوه نگرش و نحوه زندگی خود





۱۰- توان همراهی و برآورده کردن انتظارات جمع همزیست:

(همسایگان، همکاران، خانواده و...) البته به این منوط است که فرد بخواهد همراهی و همدلی کند. در صورتی که تصمیم به عدم همکاری بگیرد، می‌تواند این کار را انجام ندهد.

۱۱- احساس آزادی در نشان دادن افکار و عقاید خود و به اصطلاح ابراز خود:

که می‌تواند از طریق رفتار، کلام، نوع لباس و پیامدهای غیر کلامی باشد.

۱۲- توان نشان دادن شادی و هیجان و تعجب واقعی:

سبک‌های ابراز هیجان در همه آدم‌ها متفاوت است و باید بدانیم که به طور کلی هیجان به انواع منفی و مثبت تقسیم می‌شود. هیجان‌ها ارزش انطباقی دارند و در طول سالیان سال به بقای انسان کمک کرده‌اند. اگر ما عصبانی نشویم هیچ وقت نمی‌توانیم از حقوق خود دفاع کنیم. اگر در موقع

۸- قدرت اعتراف به اشتباه:

این عنصر یکی از ظریف ترین فاکتورهای سلامت روان است که انتقاد منطقی از خود و آموختن از تجربیات گذشته خود فرد مربوط می‌شود. برخلاف آنچه در وهله اول به ذهن می‌آید، دستیابی به سلامت در این بعد کار ساده‌ای نیست.

۹- قائل بودن احترام و شخصیت برای خود:

کمبود عزت نفس را می‌توان ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و ذهنی ما انسان‌ها دانست. اگرچه نمی‌توان عزت نفس را داروی معجزه‌آمیز رفع همه مشکلات دانست، اما این واقعیت را هم نمی‌توان انکار کرد که با بررسی دقیق و عمیق مشکلات و چالش‌های زندگی خود (چه زندگی شخصی و چه شغلی) می‌توانیم ردپای عزت نفس پایین را به عنوان یکی از ریشه‌ها بینیم. به همین علت تلاش و تمرین برای افزایش عزت نفس را به افراد بسیاری توصیه می‌شود.

خارجی نشان داده می‌شود. حتی نشان دادن احساسات منفی مثل خشم.

۵- دیدن واقعیات به اندازه لازم:

یعنی دیدن جمیع کل آنچه واقعی یا موجود در یک سیستم است، برخلاف آنچه که فقط تخیل است که خود نشانگر وجود است که می‌توان خوش بینی را از خوش خیالی تمایز داد.

خوش بینی و بدینی بیش از حد به روحیه انسان آسیب می‌رساند. اما امید، ایمان و احساس حمایت شدن از منبعی معنوی همگی در تطابق با شرایط سخت سلامت روح انسان کمک می‌کند.

۶- داشتن روحیه تخیل و آزاد گذاشتن این قوه برای تولیدات ذهنی:

آن روندی که به خلاقیت می‌انجامد.

۷- آگاهی از توان خود:

داشتن شناخت صحیح از توانایی‌های خود کمک می‌کند تا فرد بتواند با مشکلات خود روبرو شود.



و روح و روان را آزار می‌دهند. امواج منفی به صورت لایه رسوی شکل می‌مانند که هر طبقه آن موجب می‌شود که انسان فاصله بیشتری از حقیقت بگیرد. لایه‌ها وقتی زیاد می‌شود، فرد را و نیروی مثبت اولیه او را محصور می‌کند و دیگر آثاری از موفقیت؛ تکامل و آرامش نمی‌بیند. هر فردی مججهز به سیستم ورودی و پردازش و خروجی است. گاهی به دلیل وجود فیلترهایی که بعضی از آن‌ها را خودمان مشخص کرده ایم و بسیاری از آن‌ها که در اثر عادت، تلقین، وراثت و محیط تربیتی و باورهایمان شکل گرفته‌اند، دنیاهای متفاوتی را تجربه کرده‌ایم و می‌کنیم. هر کس دنیای مخصوص به خود را از دریچه ذهنی خود می‌بیند. الزاماً ورودی‌های یکسان، خروجی‌های یکسان را باعث نمی‌شود. انسان‌ها قدرت دارند فیلترهایی در مسیرها قرار دهند تا با تغییر در معنی‌ها و محتواها و زمینه‌ها، فضاهای متغیر و هدفمندی برای این سیستم پردازش جهت تامین سلامت جسم و روان خوبیش ایجاد نماید. فیلترهایی را که برای ورودهای خود به کار می‌گیرند، باید مثبت سازنده و خلاق باشد. به خاطر داشته باشیم که رفتار ما نشأت گرفته از

مراقبت می‌کنیم.

آیا خوش بینی باعث بهبود وضعیت سلامت افراد می‌شود؟ یا افراد سالم خوش بین هستند؟

باید فاکتورهای داخلی را هم محاسبه کرد. تحصیلات، تراز، عوامل وراثتی جنسیت، دسترسی به فن آوری‌های نوین پزشکی و روانپژوهی. به هر روی، خوش بینی یکی از فاکتورهای مهم است که باید زمینه رشد و شکوفایی را برای آن فراهم آورد. یک فرد بدین بن به شدت نیاز به شادی و خوشحالی دارد. اگر خواستار عمر طولانی به همراه سلامت کامل هستیم، باید بینیم تا چه حد خوش بین و یا بدین هستیم. باید بدانیم که هیچ وقت تغییر و تحول دیر نیست. همه ما می‌توانیم از زندگی نهایت لذت را ببریم. بنابراین باید بیشتر مراقب بود. غذا خوردن درست، سیگار نکشیدن، نرمش روزانه به ایجاد یک ذهن خوش‌بین کمک می‌کند. انسان‌ها ذاتاً و فطرتاً مثبت هستند و دارای امواج مثبت می‌باشند. ولی به مرور زمان و با رشد، افراد تحت تاثیر عوامل درونی و بیرونی نیروهای منفی کم کم جای خود را به نیروها و افکار مثبت می‌دهند. امواج منفی ذهن در واقع مخرب روح و روان اند

خطر ترس و اضطراب را تجربه نکنیم در موقعیت‌های خطرناک نمی‌توانیم عکس العمل مناسب نشان بدهیم. بنابراین ما نیاز داریم که خشم سالم، غم سالم و به طور کلی هیجان را به طور سالم تجربه کنیم.

۱۳- زمان پاسخگویی به نیازهای منطقی خود به شیوه‌های متعارف:

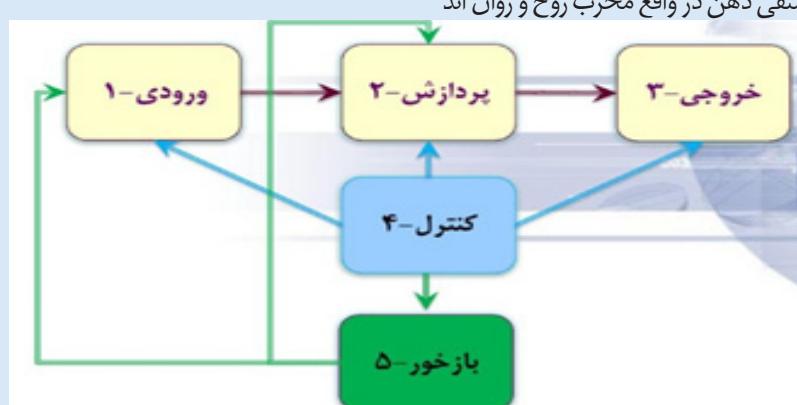
بهترین نوع ابراز وجود، ابراز وجود عاری از پذیرش سلطه پذیرانه و خشمگینانه اما توانم با مهربانی و احترام است و در زمان و مکان مناسب است.

۱۴- داشتن روحیه شوخ طبیعی و بذله گویی:

اصولاً می‌توان گفت که قدرت دیدن روی خنده دار حوادث و در نظر گرفتن آن‌ها خصوصاً در مواقعی که با مشکل روبرو می‌شویم، یکی از قابلیت‌های بسیار کمک کننده ذهن سالم به ما است.

نکته مهم در مورد خوش بینی بیش از اندازه:

خوش بینی بیش از اندازه و یا پیروی از وجودان بیش از حد لازم نیز بی فایده است و عواقب خاص خود را از نظر سلامت روحی روانی به همراه دارد. خوش بین بودن کورکورانه فرد را دچار دردسر می‌کند. بدینی نیز به نوبه خود فوایدی را به همراه دارد. مثلاً اگر از سانحه رانندگی بترسیم، آنگاه با اختیاط رانندگی می‌کنیم. یا اگر نگران سرماخوردگی باشیم از خودمان بیشتر





موجب شادکامی نیز می‌شود. سلیگمن

شادکامی را موضوع اصلی در روانشناسی مثبت نگر دانست و آن را به سه مؤلفه هیجان مثبت (ازندگی لذتبخش، اشتیاق به زندگی و زندگی با معنا) تقسیم کرد. مهارت خوش بینی در زمینه‌های تحصیلی نیز نشان داده است افرادی که دارای خوش بینی تحصیلی پایین تری هستند، معمولاً "خود ناتوان سازی تحصیلی" بیشتری از خود نشان میدهند. و چنانچه شخص جهت‌گیری خوش بینانه‌ای به آینده داشته باشد، موقعیت‌های دشوار تحصیلی را با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و توانایی حل مشکلات را دارد.

مراجع:

www.sid.ir

www.iransalamat.com

www.bmanagment.blog.ir

file:///C:/Users/admin/

سر می‌زند.

خوب است که یاد بگیریم که جهان اطرافمان را چگونه می‌توان به یک مفهوم و ادراک و تجربه خاص مثبت تبدیل کرد. این موضوع ظاهراً از طریق ورودی‌های حواس پنجگانه صورت می‌گیرد. بنابراین فیلترها برای مدیریت بر این ورودی‌ها الزامی است و یکی از مهمترین دستاوردهای آموزش ذهن مثبت همین است. ما از طریق متفاوت اندیشه‌den متفاوت رفتار خواهیم کرد و به نتایج متفاوتی نیز خواهیم رسید. خوش بینی و تفکر مثبت یعنی هنر استفاده بهینه از هر شرایطی با توجه به مدیریت اندیشه که می‌توانیم پیام‌های هر پدیده را دریافت کنیم. بنابر این بهداشت روان، زمانی تضمین می‌شود که فرد از طریق خوش بینی منطقی و ایجاد تفکر مثبت، بتواند تجارب درون ذهنی و رفتاری مناسبی را کشف کند و قبل از این که بخواهد محیط اطراف و بیرونی خود را تغییر دهد، محیط درونی ذهن و باورهای خود را تغییر دهد. از طرفی خوش بینی

افکار ما است. برای هرگونه تغییر در عمل و رفتار باید تغییر در شیوه تفکر صورت بگیرد.

بنابر این باید بر روی ورودی‌های ذهنمان حساس باشیم!

ذهن انسان همانند دیگر سیستم‌ها چهار جزء اصلی دارد: ورودی-پردازش- خروجی- بازخور.

ورودی ذهن دیتاها و اطلاعاتی هستند که در قالب حواس ششگانه دریافت می‌شوند. همانند صوت، تصویر، عکس، متن، احساس سرما و گرماء ...

پردازش شامل تفسیر داده‌ها و اطلاعات ورودی است.

خروجی در قالب رفتار و گفتار خود را به نمایش در خواهد آورد.

همچنین این رفتارها و گفتارها منجر به ایجاد بازخور و اقدامات اصلاحی در سیستم ذهن خواهند شد.

میزان و نوع دیتا و اطلاعات (ورودی‌ها) فرآیند تفسیر را بهبود می‌دهد. به عبارتی هر چه انسان داده و اطلاعات بیشتر و با کیفیت تر کسب کند بهتر و سریعتر تفسیر می‌کند و به عبارتی تجربه کسب می‌کند. در ادامه تفسیر بهتر و سریعتر نیز منجر به بروز رفتار و گفتار با کیفیت تر می‌شود. در واقع ذهن انسان ورودی‌های مختلفی که دریافت کرده را بهم ارتباط می‌دهد و از ترکیب آنها در ذهن، خلق ذهنی ایجاد کرده و به تناسب آن رفتار و گفتار مربوطه از انسان





شخصیت شناسی

۹ رفتار شناسی دیسک

نگارنده: راضیه کریمی

کارشناسی ارشد مدیریت دولتی

- با توجه به موقعیت‌های متفاوت نحوه تطبیق رفتار خودمان با دیگران را بدانیم
- روابط‌منون را با دیگران بهبود و توسعه دهیم
- با مدیریت استرس و تعارضات با آرامش بیشتری زندگی کنیم
- رفتار دیگران را بهتر درک کنیم

چرا آگاهی از نوع شخصیت افراد اهمیت دارد؟

شناخت تیپ شخصیتی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم با دیگران بهتر سخن بگوییم یعنی در فن بیان ما

مارستون در این ایده ۴ نوع سبک شخصیتی را بیان کرد که هر کدام از آنها به صورت غالب یا نسبی در افراد دیده می‌شود.

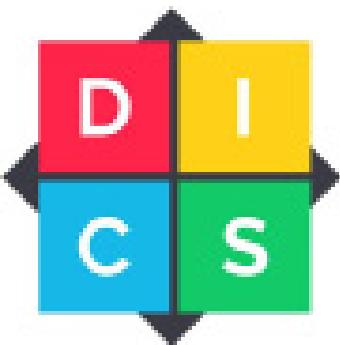
همچنین این ۴ موارد از کودکی بسته به نوع محیط زندگی و روابط با افراد مختلف شکل می‌گیرد که در انتهای آینده رفتاری فرد را تشکیل می‌دهد. می‌توانیم با یادگیری مدل شخصیتی دیسک:

- یاد بگیریم چگونه با مدیریت رفتارمان، کارایی مان را افزایش می‌دهیم
- نقاط قوت رفتار خود را بشناسیم

شخصیت شناسی و رفتار شناسی دیسک disc چیست؟ آیا می‌دانید به راحتی می‌توانید با تیپ روانشناسی disc، جنس رفتار افراد را در موقعیت‌های مختلف تشخیص دهید؟ تابه حال فکر کرده اید، این الگو چقدر در موفقیت و حرفه ای بودن شما کمک خواهد کرد؟

تیپ شناسی بر اساس الگوی DISC اولین بار در سال ۱۹۲۸ توسط "ویلیام مولتون مارستون" ارائه شد که تحول عظیمی را در دنیای روانشنختی ایجاد کرد.





بر او داشته باشید.

با انجام آزمون DISC می‌توانید توانایی خود و دیگران را بسنجید و مطمئن شوید، چه کسانی مناسب مذاکره و رابطه با شما هستند.

منظور از شخصیت شناسی و رفتارشناسی دیسک چیست و بر چه اصولی پایدار است؟

تیپ شناسی شخصیتی یکی از بهترین راه هایی است که می‌توانید تشخیص دهید در فن بیان، تیز حسی و اعتماد به نفس، مثبت یا منفی بودن، نگرش به دنیای اطراف چگونه عمل می‌کنید و به چه میزان قوی هستید.

همچنین شما را در توسعه کسب و کار و روند جلسه مذاکره کمک زیادی خواهد کرد.

تئوری شخصیت شناسی دیسک بر ۴ تیپ تسلط، نفوذ، موشکافی و ثبات استوار است. با ما همراه باشید تا اطلاعات بیشتری را در اختیارتان قرار دهیم.

برتری طلبی یا تسلط : (Dominance)

داریم تنها به ما و نظر ما اهمیت دهد.

اگر بدانیم که او شخصیت نوع CD دارد و ما شخصیت نوع SI داریم، دیگر از او انتظار زیادی نخواهیم داشت.

با دانستن چنین موضوعی، ما می‌توانیم نوع شخصیت او را بهتر درک کنیم، به آن احترام بگذاریم سپس واقعیاتی که می‌خواهیم را با او در میان بگذاریم.

شناخت تیپ شخصیت شناسی و رفتارشناسی دیسک کمک می‌کند مقبول باشیم و بر دیگران تاثیر مثبت داشته باشیم

در هر تعاملی که با دیگران داریم مقبولیت و تاثیر گذاری ما افزایش یا کاهش می‌باید.

آیا تا به حال با شخصی آشنا شده اید که یک لحظه هم نمی‌تواند درباره خودش صحبت نکند؟

هنگامی که می‌بینید به شما نزدیک می‌شود آیا از تعامل با او می‌ترسید؟ این کار شما بدین دلیل است که رفتار او باعث شده مقبولیت او پیش شما کمتر شود.

بالعکس این اتفاق هم صادق است. اگر بسیار مشتاقید فردی را ببینید، نشان دهنده ای آن است که او پیش شما مقبولیت دارد و شما دوست دارید زمانتان را با او سپری کنید.

با دانستن تیپ شخصیتی یک فرد، شما می‌توانید به سرعت، پیش او مقبولیت کسب کنید و با سازگار شدن با الگوی شخصیتی او نفوذ بیشتری

هم تاثیرگذار می‌باشد.

ارتباط و گفتگو با افرادی که آن‌ها را نمی‌شناسیم بسیار دشوار است. در چنین شرایطی، ممکن است دچار سوء تقاضا می‌شوند در درک رفتار و گفتار دیگران شویم.

گاهی اوقات از دست کسانی که شخصیتی متفاوت با شخصیت ما دارند، بسیار کلافه می‌شویم. اگر بتوانیم نوع شخصیت افراد را بشناسیم،

بهتر می‌توانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم.

شناخت تیپ شخصیت شناسی و رفتارشناسی دیسک به ما کمک می‌کند کشمکش هایمان را فیصله دهیم و یا از آن‌ها پیش گیری کنیم. هنگامی که بدانیم که چرا فردی کاری را انجام داد و یا چیزی را گفت، واکنش منفی کمتری نسبت به او از خودمان شان خواهیم داد.

آگاهی از انگیزه‌ی رفتار فرد به ما این اجازه را می‌دهد تا جلوی مشکلات را قبل از آنکه به وجود بیایند بگیریم.

شناخت تیپ شخصیتی به ما کمک می‌کند تا تفاوت‌های دیگران را بهتر درک کنیم.

ما می‌دانیم که هر فردی، منحصر به فرد است، اما از طرفی نیز گاهی اوقات از دست افرادی که با شیوه‌ی ارتقای سازگار نیستند کلافه می‌شویم.

ممکن است دوست ما شخصیتی تحلیل گر داشته باشد و بخواهد تمام واقعیات را بدانیم، اما ما از او انتظار



- ◀ انرژی بالایی دارند و دوست داشتنی هستند
- ◀ حذف شدن آنها را بهم می‌ریزد
- ▶ خصوصیات عمومی:
- ▶ معاشرتی
- ▶ قانع کننده
- ▶ با حسن نیت
- ▶ تاثیرگذار
- ▶ دوست داشتنی
- ▶ اجتماعی
- ▶ بخشنده
- ▶ باوقار
- ▶ شفاهی
- ▶ مستقل
- ▶ اهل صحبت
- ▶ شاد و سرزنشده

ثبات (Steadiness)

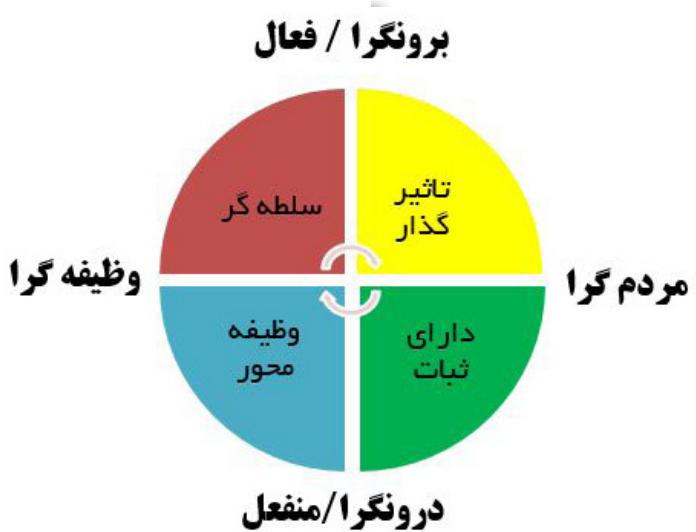
اگر تیپ S فعال تری دارید به این معناست که فردی قابل اعتماد و مطمئن هستید. این افراد از نفوذ خود برای متقاعد کردن دیگران استفاده می‌کنند. همچنین از خدمت گذاری نیز لذت می‌برند.

خصوصیات ویژه:

- ▶ شخصیتی آرام دارند
- ▶ بسیار صبور هستند
- ▶ حمایت گر هستند
- ▶ استرس و اضطراب آنها را تحت فشار می‌گذارند
- ▶ بسیار متواضع هستند

افرادی احساسی و خوش بخورد هستند

خصوصیات عمومی:



- ◀ سریع الفکر
 - ◀ جاه طلب
 - ▶ منطقی
 - ▶ قاطع
 - ▶ پاسخگو
 - ▶ با اراده
 - ▶ پیشگام
 - ▶ مستقل
- ### تأثیر گذاری و نفوذ (Influence)
- افرادی بسیار تاثیرگذار و اجتماعی هستند. آنها از تاثیرگذاشتن بر افراد و محیط لذت می‌برند و جزئی جدالشدنی از زندگی شخصی و کاریشان است. اغلب اگر در محیطی قرار بگیرند، شروع کننده بحث و خوش مشرب هستند.
- #### خصوصیات ویژه:
- ▶ افرادی قوی و نافذ هستند
 - ▶ خصوصیات عمومی:
 - ▶ خود محور
 - ▶ رک
 - ▶ پر جرات
 - ▶ قوی و نافذ
 - ▶ خطرپذیر
 - ▶ ماجراجو
 - ▶ مطمئن به خود
 - ▶ اهل رقابت



کارمندان و در خانه احتیاجات خانواده را سریع‌تر دریابید و برآورده کنید.

◀ اولویت‌های خود و دیگران را بدانید و به آنها احترام بگذارید.
◀ مدیر تاثیرگذاری باشید.

سخن آخر:

به طور کلی لازم است بدانید که این چهار تیپ در هر کسی وجود دارد اما یکی از آنها در فرد به شکل غالب ظاهر شده و بخش اعظمی از شخصیت وی را تشکیل می‌دهد. بنابراین برای اینکه به شناخت کامل و دقیقی از خود و اطرافیان برسید لازم است در خصوص شخصیت شناسی و بعد روانشناختی انسان‌ها تحقیق و جستجو بیشتری کنید. با توانایی در این حوزه، روابط عمیق و سازنده‌ای با اشخاص موفق برقرار خواهید کرد و در مذاکره و کسب و کارتان به درجه والاًی می‌رسید.

خصوصیات عمومی:

- ◀ حساس
- ◀ جافتاده
- ◀ محافظه کار
- ◀ محاسبه گر
- ◀ سنتی
- ◀ تمیز
- ◀ سیستمی
- ◀ قابل اعتماد
- ◀ کمال گرا
- ◀ دقیق
- ◀ حقیقت جو
- ◀ نظام مند
- ◀ ادب دان
- ◀ دارای استانداردهای بالا
- ◀ تحلیل گر

خود شناسی دیسک به شما کمک می‌کند که:

- ◀ در زمان استرس و اضطراب چگونه با افراد مختلف برخورد کنید.
- ◀ روابط خود را بهبود دهید و نیازهای روابط شخصی و سازمانی را تشخیص دهید.
- ◀ در کار تیمی قوی شوید و پاسخگویی بهتری در مقابل مشتری داشته باشید.
- ◀ در کسب و کار، نیازهای

◀ صبور

◀ وفادار

◀ آرام

◀ قابل پیش‌بینی

◀ خشنود

◀ راحت

◀ تودار

◀ سنجیده

◀ خوش برخورد

◀ خونگرم

◀ بی‌کشش

◀ مقاوم در برابر تغییرات

◀ سیستمی

وظیفه شناسی

: (Conscientiousness)

طبق تحقیقات مارستون، شخصیت‌های وظیفه شناسی مطیع بوده و تمایل دارند کارها بر اساس قانون و استانداردهای تعیین شده انجام دهند. افرادی که تیپ C بالایی دارند، ترجیح می‌دهند در هر کاری متخصص باشند و برایشان یک امتیاز محسوب می‌شود.

خصوصیات ویژه:

- ◀ تحلیلگر قهراری هستند
- ◀ افرادی منطقی و دقیق هستند
- ◀ جزئی نگرند و بسیار منظم
- ◀ از اشتباہ می‌ترسند
- ◀ استقلال مالی و روانی (حساب گری) امری مهم در زندگی آنهاست



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی
سخن مشاور

شماره ۲۶
دی ماه ۱۴۰۱



نگارنده: فرزانه قاسمی

کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان

هیجان در جمیع

شده ام.

هیچ گاه بخاطر این ویژگیهایم خودم را دوست نداشته ام و مدام خود را سرزنش می کنم. «آنچه مطالعه کردید، درد دل و شکایت اصلی خیلی از دانشجویهایی است که در مراجعته به دفتر مشاوره بیان می کنند.» اختلال "اضطراب اجتماعی" از جمله اختلالات شایع روانشناختی است که پیش آگهی نسبتاً ضعیفی دارد، یعنی در صورت عدم درمان، کل زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. افرادی که به این اختلال مبتلا هستند در مواردی همچون «نه گفتن به دیگران، درخواست کردن، انتقاد کردن، صحبت در بین جمیع، تصمیم گیری و...» دچار مشکل بوده و در محیطی مثل دانشگاه، حتی منجر به اختلال افسردگی، افت تحصیلی، مشکلات ارتباطی و سایر مشکلات می شود.

همیشه در کلاس های درس موقع صحبت کردن، جواب سؤال استاد را دادن، سؤال پرسیدن و... دچار اضطراب و خجالت می شوم و در بیشتر اوقات به دلیل نداشتن بیان شیوه، نتوانستم خوب به سؤالات استادید جواب دهم. از اینکه موقع صحبت کردن در جمیع دستهها و صدایم می لرزد، گونه هایی سرخ می شود هول می شوم و از خودم بدم می آید. خیلی دلم می خواهد در چنین شرایطی محیط را ترک کنم. متأسفانه از دیدگاه برخی استادی، من دانشجوی تبل و درس نخوانی هستم و بارها بخاطر وقفه هایی که در حین صحبت کردن دارم از طرف برخی از همکلاسی هایم و برخی استادی مورد تمسخر واقع



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی

سخن مشاور

۲۶ شماره

۱۴۰۱ دی ماه

به صورت خصوصی و در جریان قرار دادن مشاورین دانشکدها.

◀ به دلیل اینکه این افراد فکر می‌کنند تنها خودشان هستند که این مشکل را دارند و بسیار خود را سرزنش می‌کنند، بدین منظور پیشنهاد می‌شود که در کلاس درس برای دانشجویان توضیح دهید که همه ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف در جمع دچار اضطراب یا خجالت شویم که این حالتها طبیعی است و چنانچه خودتان تجربه شخصی در این رابطه دارید به عنوان خاطره بیان کنید.

◀ به دانشجویان بگویید: حتی اگر از درست بودن پاسخ سئوال مطمئن نیستید باز هم آن را مطرح کنید، آنچه مهم است رفتار جرأت مندانه شماست.

◀ اگر دانشجویی سئوال پیش پا افتاده یا تکراری پرسید واکنش منفی نشان ندهید.

◀ به این دسته از دانشجویان در پاسخگویی به سوالات زمان بیشتری داده و با تکان دادن سر، لبخند زدن و آفرین گفتن آنها را آرام کرده و ترغیب کنید. زیرا این افراد در برخی مواقع به دلیل اضطراب شدید مطلب را فراموش می‌کنند.

◀ با مشاهده کمترین فعالیتی در کلاس درس، او را تشویق کرده و تغییرات مثبت را به او یاد آور شوید.

◀ دانشجویانی که لهجه دارند به دلیل نامفهوم بودن کلامشان، ترس از مسخره شدن داشته و همین مسئله باعث تشدید شدن این اختلال می‌گردد، بنابراین بهتر است به همه دانشجویان احترام گذاشتن به این گونه تفاوت‌ها یادآوری گردد.

◀ مسلماً بازخوردهای اسانید روحانی دانشجویان ماندگار شده و تأثیرزیادی در عملکرد آنها خواهد گذاشت. پس بهتر است قبل از هر گونه ارائه نظریاً بازخوردهای این نکته مهم را مرد نظر داشته باشید.

به امید اینکه بتوانیم با همکاری یکدیگر سهم بزرگی در رسیدن به موفقیت دانشجویان داشته باشیم.

آنچه باعث شد تا شما را با این اختلال آشنا سازیم:

◀ تاثیر مستقیم شیوه برخورد و یا قضاویت استاد بر کاهش یا تشدید اضطراب اجتماعی دانشجویان. زیرا برخی از استادی‌ها به دلیل عملکرد ضعیف این دسته از دانشجویان قضاویت‌های نادرستی دارند و آن را منعکس می‌کنند

◀ تاثیر این اختلال در ایجاد افسردگی، افت تحصیلی، مشکلات ارتباطی و..

◀ عدم مراجعه این دانشجویان جهت درمان به دلیل شخصی پنداری و عدم آگاهی از نوع مشکل و قابل حل بودن آن.

◀ شناسایی راحت تر این دانشجویان در کلاس‌های درس و ارجاع آنها جهت درمان به دفتر مشاوره دانشکده توسط استادی.

آشنایی با علائم اضطراب اجتماعی:

علائم جسمانی: لرزش صدا، عرق کردن، سرخ شدن صورت، لرزش دستها و... در حین صحبت کردن در کلاس (مثلاً کنفرانس دادن و یا پاسخ به سوال، سوال پرسیدن).

علائم رفتاری: خجالتی بودن، تند تند حرف زدن، عدم برقاری ارتباط چشمی با دیگران، دستپاچه شدن، خلاصه گویی و باطن پایین حرف زدن، داشتن لکنت در حین صحبت کردن، اجتناب از شرکت در بحث‌های گروهی، نپرسیدن سوال در کلاس درس، عدم توانایی در پاسخ کامل دادن به سوالات.

علائم شناختی: مهمترین علامت شناختی این اختلال، که از نظر شما و سایرین پنهان است ترس از قضاویتی است که این افراد در مورد عملکردشان دارند. برای این افراد خیلی مهم است که کاری که انجام می‌دهند (سؤال پرسیدن، کنفرانس دادن، پاسخ به سوال...) بدون عیب و نقص باشد، نگران قضاویت استادی و سایر همکلاسی‌هاشان بوده، به شدت خود را با دیگران مقایسه کرده و بیشتر نقاط ضعف خود را در نظر می‌گیرند. این گونه افکار در آنها ایجاد اضطراب یا خجالت نموده و بر عملکردشان تأثیر بسیار منفی می‌گذارد.

روش‌های پیشنهادی برای حمایت از این دانشجویان در کلاس:

◀ پذیرش این افراد به عنوان کسی که اضطراب اجتماعی دارند و عدم قضاویت درخصوص عملکرد ضعیفیان.

◀ شناسایی این افراد در کلاس و ترغیب کردن آنها برای درمان و ارجاع به دفتر مشاوره





هیجان مثبت در زندگی

نگارنده: سمیه طیاری
کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان

برای فرد یا اطرافیانش ایجاد کند. برای مثال هیجان ترس که به نوبه خود نقش مهمی برای بقای انسان دارد؛ در صورتی که به خوبی مدیریت نشود می‌تواند سرآغاز بسیاری از بیماری‌های روان رنجوری به ویژه اختلال‌های اضطرابی باشد.

به طور کلی افرادی که در زندگی خود بدین هستند توانایی حل مسئله را ندارند و بیشتر احساسات ناخوشایندی را به خودشان و دیگران منتقل می‌کنند. اما بر عکس انسان‌هایی که تفکرات مثبت دارند، احساسات خوشایند را هم تجربه می‌کنند و این هیجانات روی تصمیم‌گیری هایشان تاثیر می‌گذارد. این هیجانات از همان دوره کودکی در

نشیب‌های زیادی را تحمل می‌کنند که این به دلیل شرایط محیطی آن‌ها می‌باشد. هیجان را میتوان یکی از پاسخهایی دانست که بدن ما به حرکت‌های درونی یا بیرونی می‌دهد و در زندگی ما نقش مهم و حساس به همراه دارد.

عدم مدیریت صحیح هیجانات علاوه بر آن که روابط اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد، می‌تواند سلامت جسمی و روانشناختی او را نیز مختل ساخته و به شکل گیری رفتارهای ناسخنگار یا اختلال‌های روانشناختی در آن‌ها می‌انجامد. هیجانات منفی مانند خشم یا افسردگی می‌تواند مشکلاتی را

باور انسان‌ها در مسیر زندگی بسیار تعییر پیدا می‌کند و در طول این راه، احساسات و هیجانات زیادی را تجربه می‌کنند. هیجانات ابعاد مختلفی در زندگی فرد دارند. نوع روابط اجتماعی و روشی که فرد در زندگی خود دارد همگی برگرفته از هیجاناتی است که در طول زندگی به آنها متصل است و فقط افرادی می‌توانند در این مسیر به موفقیت برسند که بتوانند هیجانات زندگی‌شان را کنترل کنند و آنها را به سمت و سویی درست سوق بدهند.

چرا باید هیجانات خود را کنترل کنیم؟

افراد در مسیر زندگی‌شان فراز و



فصلنامه
علمی، فرهنگی اجتماعی
سخن مشاور

شماره ۲۶
دی ماه ۱۴۰۱

توجه کنید و تلاش کنید برای کارهای روتین خود نیز ارزش مشتبی قائل شوید و با نگاه مشتب اندیش به آنان نگاه کنید.

۳- برای خود اهداف واقع‌بینانه‌ای قرار دهید. هر چقدر اهداف شما واقع بینانه‌تر باشد احتمال دست‌یابی به آن‌ها نیز بالاتر می‌رود. در نتیجه با دست‌یابی بیشتر به اهدافتان مسلمان میزان هیجانات مشتب نیز در شما بیشتر خواهد شد.

لبخند بزنید!

چه زمانی که شما حقیقتاً لبخند می‌زنید و چه موقعی که تلاش می‌کنید لبخند به لب داشته باشید، مغز انتقال دهنده‌ها و ناقل‌های شیمیایی مشابهی را ترشح می‌کند. به همین خاطر لبخند زدن حتی در زمانی که شما عمیقاً هیجانات مشتبی را تجربه نمی‌کنید به تقویت احساسات مشتب شما کمک خواهد کرد.

علاقه خود را پیدا کنید

تلاش کنید تا علاقه خود را بشناسید و برای انجام آن‌ها برنامه ریزی کنید. زمانی که شما به علاقه خود می‌پردازید احساس مفید بودن و منحصر به فردی بیشتری خواهید کرد در نتیجه هیجانات مشتب در شما با این فعالیتها بیشتر خواهد شد.

همیشه شکرگزار باشید

وقتی که نسبت به داشته‌هایتان فردی شاکر باشید احساسات مشتب در زندگی را تجربه می‌کنید و فردی شاد خواهید بود. شکرگزار بودن در فرد وقتی ایجاد می‌شود که سپاسگزار خود و دیگران باشیم. این فرد در اتفاقات خوب و بد

جهت زندگی فرد را دچار تغییر کند و او را به سمت خواسته هایش بکاشند که در جهتی مشتب شکل گیری و تغییر پیدا کند. این تغییر جهت مشتب انسان را در زندگی در مسیری درست قرار می‌دهند تا بتواند بهترین تصمیمات را گرفته و به موفقیتهای بیشتری در زندگی خود برسد. برخی از راههایی که برای تقویت احساسات مشتب در زندگی میتوان از آن بهره گرفت به شرح زیر است:

از تکنیک‌های ریلکسیشن یا

آرام‌سازی استفاده کنید

تکنیک‌های ریلکسیشن روش‌هایی نظری مراقبه، یوگا و تمرین‌های ریلکسیشن عضلانی را شامل می‌شود. احساسات خوشایندی که در تمرین‌های ابتدایی تکنیک‌های ریلکسیشن به سراغ فرد می‌آیند به او کمک می‌کند تا بتواند احساسات منفی را به مثبت تبدیل کند و به مقاومت بیشتری در برابر این احساسات دست یابد.

به دنبال معنای مشتب در واقع

پیرامون خود باشید

شما به سه طریق می‌توانید رویدادهای پیرامون خود را به شیوه‌ای مشتب نگاه کنید و بتوانید این احساسات را در خود تقویت نمایید.

۱- از تکنیک قاب گیری یا شکل دهی مجدد استفاده کنید. به این صورت که تلاش کنید از زاویه‌ای دیگر و به شیوه جدید به پیرامون خود نگاه کنید و بینید آیا می‌توانید جز آنچه که می‌بینید معنای دیگری بیافرینید یا خیر؟

۲- به رویدادهای روزمره خود بیشتر

فرد بروز پیدا می‌کنند ولی از دوران بلوغ شکلی منطقی تر به خود می‌گیرند و نوع نگرش فرد در زندگی را تشکیل می‌دهد.

مزایای پرورش و تقویت احساسات

مشتب

هیجانات و احساسات خوشایند و مشتب در ارتقا، بهبود کیفیت زندگی و سطح رضایت از زندگی افراد تأثیر بسزایی دارد. متأسفانه فشارها و استرس‌های روزمره و ناتوانی در مدیریت آن‌ها باعث می‌شود که احساسات مشتب در زندگی تا حد زیادی کاهش یابد و جای خود را به احساسات ناخوشایندی نظری اضطراب بدھند. هنگامی که فرد هیجانات منفی را تجربه می‌کند، توجه و تمرکز او بسیار محدود و به چیزهایی معطوف می‌شود که هیجانات منفی را تشدید می‌کند. در نتیجه فرد در دوری باطل گرفتار خواهد شد. اما اگر احساسات مشتب داشته باشید توجه و تمرکز گسترده‌تر و عمیق‌تری پیدا خواهید کرد که به ما فرصت می‌دهد با توجه به تمام اجزای محیط خود به برداشت کلی بهتری از وضعیت دست پیدا کنید.

روش‌های ایجاد هیجان مشتب در زندگی

برای ایجاد هیجان مشتب در زندگی باید به سراغ تغییر دادن باورهای روزمره خود برود. طبق نظر سنجی‌ها و تحقیقات روانشناسان اگر فردی قصد دارد تا باورهایش را تغییر دهد باید به سراغ عادات روزانه خود برود. این عادت‌ها نشات گرفته از افکار و احساسات و سبک زندگی فرد هستند و وقتی می‌تواند





خشم را در یک فعالیت مانند کار یا ورزش تخلیه کرد.

۳- گاهی احساسات خود را یادداشت کنید: این خود نوعی ابراز وجود برای بیان احساس است. نوشتن احساسات نه تنها راهی برای تخلیه آن است؛ بلکه فرصتی برای یافتن راه حل درباره احساسات منفی نیز ایجاد می‌کند.

۴- افزایش مقاومت نسبت به هیجانات منفی: تجربه احساسات مثبت بیشتر در زندگی باعث می‌شود هنگامی که افراد با هیجانات و احساسات منفی مواجه می‌شوند بتوانند مقاومت بیشتری از خود نشان دهند. تحقیقات نشان داده است افرادی که معمولاً بیانات هیجانی مثبتتری از خود نشان می‌دهند، از مهارت‌های سازگاری بالاتری برخوردارند و در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی راحت‌تر می‌توانند آن‌ها را مدیریت کنند و از خود انعطاف‌پذیری نشان دهند

چگونه هیجان خود را کنترل و آن را مدیریت کنیم؟

- ۱- سعی کنید هیجانات خود را بشناسید: شناخت هیجانات بخش مهمی از کنترل آن را شامل می‌شود. در نظر بگیرید وقتی در یک موقعیت کسی به شما می‌گوید: «تو الان عصبانی هستی» و شما پاسخ می‌دهید: نه به هیچ وجه، در حالیکه رگ گردنستان بالا زده و صورتتان از شدت خشم سرخ شده است، گویا نسبت به هیجان منفی خودتان آگاه نیستید یا اگر آگاه هستید دیگر قادر به کنترل آن نیستید.
- ۲- به هیجانات خود اجازه ابراز بدهید: ساده‌ترین راه برای بروز هیجانی مانند خوشحالی، خنده‌یدن است. حتی اگر تنها هستید گاهی می‌توانید مطلب خنده داری بخوانید و بلند بخنید. اگر غمگین هستید، سعی کنید درباره موضوعی که باعث ناراحتی تان شده است با کسی صحبت کنید و حتی در حضور او گریه کنید و گاهی می‌توان احساساتی مانند

زندگی جنبه‌های مثبتی را در نظر می‌گیرد که اکنون می‌توانست آنها را نداشته باشد. شکرگزاری نه فقط یک ویژگی مثبت در فرد است، بلکه یک مهارت و توانایی است که می‌توانید به مرور زمان و با تمرین کردن این مهارت را به دست آورید. شکرگزاری یکی از روش‌های شناخت احساسات و درک حالت‌ها و هیجانات درونی انسان‌ها است.

به خودتان افتخار کنید

افتخار کردن به خود زمانی به وجود می‌آید که شما دست به فعالیت‌های مفید و سازنده در زمینه‌های فردی و اجتماعی بزنید بنابراین باید به سراغ فعالیت‌هایی بروید که به آن‌ها علاقه دارید و می‌خواهید با تسلط در این زمینه‌ها به موفقیت اجتماعی برسید. اهدافی که اجتماعی هستند و در جمع شکل می‌گیرند به شما احساس مفید بودن می‌دهند غرور و توانمندی نیز بر احساس می‌افزاید و در نتیجه شما با هیجانات مثبتی در زندگی خود رو به رو می‌شوید.



احساس حقارت

نگارنده: زهره یاری
کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان

۳۷

چرا به نظر می‌رسد که خیلی از افراد انگیزه‌های بالایی برای رسیدن به اهدافشان دارند و برخی دیگر هیچ انگیزه ای برای عمل کردن طبق خواسته هایشان ندارند؟

درواقع یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار بر این مسئله احساس حقارت و عقده حقارت است. احساس حقارت یک احساس بهنجار است که- عاملی موثر برای پیشرفت و رسیدن انسان به اهدافش است. این احساس از بدود تولد همراه انسان بوده و او را به سمت پیشرفت سوق می‌دهد. چنانچه یک فرد در دوران کودکی خود از رشد و تربیت نادرست برخوردار گردد احساس حقارت که یک احساس طبیعی است به عقده حقارت تبدیل خواهد شد که موجب بوجود آمدن مشکلات روانشناختی و شخصیتی، عدم پیشرفت شخص و نرسیدن به اهداف فردی شود.

عقده حقارت موجب می‌شود فرد برای خودش ارزش قائل نباشد و توانایی‌های خودش را دست کم بگیرد و عزت نفس پایینی داشته باشد.

انجمن روانشناسی آمریکا (APA) عقده حقارت را احساس بی‌کفایتی و نا



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی
سخن مشاور

شماره ۲۶
دی ماه ۱۴۰۱



امنی تعریف می کند که از نقص جسمی یا روانشناختی واقعی یا خیالی، نشأت می گیرد. این واژه برای اولین بار در سال ۱۹۰۷ توسط یکی از روانکاران به نام آلفرد آدلر مطرح گردید.

عقده حقارت و علل آن

همانطور که گفته شد احساس حقارت در همه افراد به صورت طبیعی وجود دارد بنابراین یک کودک خود را در برابر والدین قدرمند، ضعیف و درمانده می داند. اما اگر کودک نتواند به این احساس غلبه کند، تبدیل به عقده حقارت می شود و فرد برای همیشه خود را بی کفایت، نالائق، ضعیف و درمانده تصور می کند. از نظر آدلر، عقده حقارت به یکی از این سه دلیل، شکل می گیرد:

حقارت عضوی

دلیل اول به حقارت عضوی بر می گردد، زمانی که فرد، نقص جسمی دارد، ممکن است تلاش کند تا نقصش را از طریق فعالیت‌های مختلف از جمله فعالیت‌های اجتماعی، هنری و ورزشی جبران کند. مثلاً کسی که دستانش قطع شده‌اند یا به صورت مادرزادی دست ندارد، از پاهایش برای کشیدن نقاشی استفاده می کند یا کسی که نایناست، تحصیلات عالی را به پایان می رسانند و استاد دانشگاه می شود. اما اگر فرد نتواند از طریق چنین فعالیت‌هایی احساس حقارت عضویش را جبران کند، به عقده حقارت تبدیل

کودکی، والدین یا مراقبان او هستند. در صورتی که والدین او را نادیده بگیرند، به او توجه نکنند و او را مورد غفلت و طرد قرار دهن، احساس امنیت و محبت برای او فراهم نمی شود. در نتیجه، احساس بی ارزشی می کند و خود را برای روپرو شدن با ناکامی‌های زندگی، توانمند نمی بیند. از طرفی نسبت به دیگران دچار بی اعتمادی می شود. نتیجه‌ی چنین حالتی نیز می تواند ایجاد عقده حقارت در کودک باشد.

سه نوع واکنش ما به احساس

حقارت و نتایج متفاوت آن‌ها

احساس حقارت گهگاهی که در هر یک ما انسان‌ها وجود دارد، احساسی طبیعی است. اما واکنش ما به چنین احساس حقارتی، تعیین‌کننده است. واکنش ما در برابر احساس حقارت، باعث به وجود آمدن سه حالت می شود. در حالت اول، تلاش می کنیم که بر ضعف‌های خود غلبه کنیم. در نتیجه، انگیزه‌ای برای بهتر عمل کردن و جبران حقارت خود پیدا می کنیم. بنابراین،

می شود و این عقده، او را کاملاً درمانده و منزوی می سازد.

نازپورودگی

دومین دلیل به سبک فرزندپروری نازپورانه برمی گردد. زمانی که والدین تمام خواسته‌های کودک را بدون محدودیت و چون و چرا بآورده می کنند، کودک خودش را به عنوان فردی بسیار مهم تلقی می کند که تحت هر شرایطی باید به نیازهایش پاسخ داده شود. چنین کودکی هیچ وقت ناکامی را تجربه نکرده است. بنابراین وقتی با شرایط محدود کننده و ناکامی‌های محیط بیرونی روپرو می شود، احساس درمانگی و ضعف می کند و نمی تواند بر آن غلبه کند. در نتیجه، زمینه‌ای برای شکل‌گیری عقده حقارت در او فراهم می شود.

غفلت و بی توجهی

دلیل سوم مربوط به سبک فرزندپروری بی توجهانه است. اولین منبع دریافت حمایت و امنیت برای هر



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی

سخن مشاور

شماره ۲۶

۱۴۰۱ دی ماه



- داشته باشد، اجتناب می‌کند.
- ریسک‌پذیری کمی دارند.
- به شدت هم نسبت به تحسین و هم نسبت به انتقاد دیگران از خودشان، حساس هستند.
- ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرایی و روان‌نوجوری را نشان می‌دهند.
- دارد. یا برعکس، احساس نقص درونی می‌کند.
- معمولاً از همکاران، نزدیکان یا اعضای خانواده دوری می‌کند. او از با دیگران بد رفتاری می‌کند. او از این طریق، احساس انزوا و شکستش را منتقل می‌کند.
- ممکن از برخی از طریق نشان دادن علائم بیماری یا افسردگی، سعی در دریافت توجه از جانب دیگران داشته باشند.
- از هر نوع رقابتی که احتمال مقایسه‌ی عملکردشان با دیگران وجود

نتیجه‌ی چنین واکنشی پیشرفت است. در حالت دوم، ما در مورد ضعف‌ها و نقص‌هایمان، مدام درگیر نشخوار فکری می‌شویم، احساس حقارت ما شدت بیشتری پیدا می‌کند، ریشه‌دارتر می‌شود و تمام انگیزه‌ی ما برای انجام هر فعالیتی از بین می‌رود.

در حالت سوم، وضعیت خیلی وخیم است و باعث حسادت ما به دیگران و زیر پا گذاشتن دیگران برای رسیدن به اهداف خودمان می‌شود. در نتیجه‌ی چنین وضعیتی، ما همیشه دیگران را مسئول شکست‌ها و اشتباهات خودمان می‌دانیم. در این حالت، احساس حقارت به عقده حقارت تبدیل شده است. تأثیر ناخودآگاه بر ایجاد عقده حقارت عقده حقارت معمولاً به طور کامل یا ناقص، پدیده‌ای ناخودآگاه است. به این معنا که خود فرد معمولاً از وجود آن و تأثیراتش بر رفتارش خبر ندارد. در واقع، اگر فرد احساس حقارتش را از طریق مکانیسم دفاعی سرکوب، از حیطه آگاهیش خارج کند، این احساس به عقده تبدیل می‌شود و شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علائم و نشانه‌های عقده حقارت

عقده حقارت با داشتن مجموعه‌ای از افکار، احساسات، رفتارها و تمایلات منفی شناخته می‌شود که شامل ویژگی‌های زیر است:

- فرد بطئ مداوم و تکراری درگیر افکار ناراحت کننده است.
- احساس شرم، گناه یا خجالت



نشاط اجتماعی

نگارنده: نگین خرم دل

کارشناس ارشد مشاوره و سلامت روان



مندی از فکر و عقل را برای او راحت تر
می نماید.

**ابعاد اجتماعی نشاط شامل
م مؤلفه است.**

۱- یکپارچگی اجتماعی:
میزان احساس تعلق خاطریک
فرد به جامعه‌های است که در آن
زندگی می‌کند.

۲- پذیرش اجتماعی:
بیانگر نگرش مثبت فرد به خود و
سایر افراد جامعه است. مردم ذاتاً
خوب و مهربان هستند و به راحتی
می‌توان به آنها اعتماد کرد.

۳- مشارکت اجتماعی:
بیانگر این است که چقدر فرد خود

نیز بین شادی به عنوان یک هیجان
موقت و رضایت از زندگی به عنوان یک
نگاه جامع به زندگی تمایز قائل می‌شوند.
امروزه جامعه شناسان معتقدند
مطالعه شادکامی و نشاط بدون
در نظر گرفتن شرایط اجتماعی
که فرد در آن قرار گرفته است،
امکان پذیر نیست. در اصل، نشاط
مفهومی اجتماعی است.

بین شادی و زندگی رابطه
مستقیم وجود دارد. یعنی کسی که
در ظاهر و باطن شاد است، چهره ای
گشاده دارد، امیدواری، پویایی و تفکر
منطقی بر وجودش حکم‌فرماست.

شادی، تصمیم گیری را برای او
آسان می‌سازد و تلاش و قدرت بهره

تعريف نشاط اجتماعی

نشاط یا شادکامی در واقع همان
چیزی است که ما از آن به عنوان
خوشبختی یاد می‌کنیم و در تمام طول
زندگی به دنبال آن هستیم و آن را برای
تمام عزیزانمان آرزو می‌کنیم. از نظر
علمی نشاط یا شادکامی، ترکیبی از وجود
عواطف مثبت و عدم وجود عواطف
منفی و رضایت از زندگی است؛ به عبارت
دیگر، اگر شما بیشتر عواطف مثبتی مثل
شادی تجربه می‌کنید و کمتر عواطف
منفی مثل غمگینی، اضطراب و خشم
دارید و به طور کلی از زندگی خود راضی
هستید، فرد با نشاطی هستید. شادی
جنبه‌ی هیجانی نشاط و رضایت از
زندگی، جنبه‌ی شناختی آن است. مردم



فصلنامه
علمی، فرهنگی اجتماعی
سخن مشاور

شماره ۲۶
دی ماه ۱۴۰۱



فرد بانشاط	مشخصات رفتاری	در قبال زندگی
<ul style="list-style-type: none"> • چهره‌ای گشاده • امیدوار • پویا • منطقی 	<ul style="list-style-type: none"> • تصمیم گیری آسان • تلاش ساده‌تر • بهره‌مندی از فکر راحت 	<ul style="list-style-type: none"> • محدود نمی‌بیند • بن بست ندارد • لذت بردن • ارزشمند برای زندگی

میشود. ۴۴ درصد باقیمانده نشاط توسط آنچه که افراد انجام میدهند (شامل اعمال و فعالیتهای) که درجات متفاوتی از موفقیت و لذت را به دنبال دارد، تعیین می‌شود.

مهربانی کردن

مهربانی کردن یعنی محبت کردن، کمک کردن و دست و دلبازی کردن برای دیگران. مهربانی نه تنها برای کسی که آن را دریافت می‌کند، خوشحال کننده است، بلکه باعث خوشحالی و رضایت کسی که مهربانی می‌کند نیز میشود. مهربانی کردن به دیگران

و میتوان آن را درک کرد. نشاط اجتماعی تک علتی نیست، بلکه در کاهش و ارتقای آن مجموعه ای از علت‌ها دخالت دارند که محیط اجتماعی، شخصیت فردی و فرهنگ حاکم بر جامعه مهم‌ترین آنها هستند.

عوامل مؤثر بر نشاط و شادکامی

برخلاف آنچه که افراد تصویر میکنند، شرایط زندگی مثل سطح درآمد، وضعیت تأهل و ... فقط میتوانند حدود ۱۰ درصد از نشاط را تعیین کنند. حدود ۵۰ درصد از نشاط نیز بواسطه ژنها (بعاد تغییر ناپذیر شخصیت، خلق و خو) تبیین

را عضو مهمی از اجتماع میداند و تصور می‌کند چیزهای ارزشمندی برای عرضه به جامعه دارد.

۴- شکوفایی اجتماعی:

باوری است که طبق آن فرد جامعه را در حال یک تکامل تدریجی می‌بیند و معتقد است که جامعه میتواند به فرد کمک کند تا توانمندی‌های بالقوه خود را شکوفا کند. همچنین در آینده جامعه جای بهتری برای همگان خواهد شد.

۵- انسجام اجتماعی :

درک کیفیت، سازماندهی و عملکرد جامعه است. بر این اساس، روند جامعه عقلانی و قابل پیش‌بینی است





انجام دهید و سعی کنید که رابطه‌تان را با خودتان نیز بهبود ببخشید. بهترین راه برای بهبود رابطه با خودتان این است که با خودتان مهربان باشید و از خودسرزنشگری و انتقاد از خودتان دست بردارید. سرزنش کردن مانع انجام آن کار نمی‌شود، فقط هیجانات منفی شما را افزایش میدهد.

داشتن اهداف روشن و واضح در زندگی و پیگیری آنها

یکی از مهمترین ویژگیهای افراد بانشاط، داشتن اهداف روشن در زندگی و پیگیری مستمر آنها در زندگی است. داشتن هدف در زندگی چندین فایده دارد:

۱- مشخص کردن اهداف زندگی به ما این حس را میدهد که در زندگی هدف داشته و بر

کسترش روابط اجتماعی

یکی از ویژگیهای افراد شاد این است که آنها شبکه ارتباطی بزرگتر و پیچیده‌تری دارند. آنها با همسر، خانواده و دوستان خود رابطه خوبی داشته و معمولاً ازدواج آنها با دوام است. بین روابط اجتماعی و شادکامی رابطه دو طرفه وجود دارد. به این معنا که روابط اجتماعی بیشتر باعث شادی افراد شده و افراد شاد روابط اجتماعی بیشتری با دیگران برقرار می‌کنند. به این ترتیب وقتی شما تاش می‌کنید که روابط اجتماعی خود را افزایش یا بهبود بخشید، به همان میزان هیجانات مثبت را نیز در خود به وجود می‌آورید.

بهبود رابطه با خود

در پایان بحث رابطه بهتر است که کاری هم برای خود

اگر به صورتی انجام شود که از مهربانیهای روزمره متمایز شود، مثلاً در یک روز خاص در هفته انجام شود و یا از روشهای مختلفی برای مهربانی استفاده شود، موثرer است و نشاط بیشتری ایجاد می‌کند.

قدردانی کردن

ابراز قدردانی یک رویکرد برای دستیابی به نشاط است. قدردانی شگفت انگیز است، یک نوع تقدير است. دیدن نیمه پر لیوان است. تشکر از سایر افراد، شکرگذاری از خدا است. بر شمردن نعمت ها ولذت بردن از زندگی است. قدردانی یک پادزهر برای عواطف منفی است. یک خنثی کننده برای حسادت، حرص، خصومت، نگرانی و رنجش خاطر است.



فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی

سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۱

نایزیر که در روند چرخه زندگی رخ میدهد، معنا دهنده و به زندگی بعدی که در آن این گونه دشواریها وجود ندارد امیدوار و خوشبین باشند.

دوم اینکه، حضور مرتب در امور مذهبی و جزو جامعه مذهبی بودن، برای افراد حمایت اجتماعی می‌آورد.

سوم اینکه، پرداختن به مذهب اغلب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم تر همراه است که مشخصه آن وفاداری زناشویی، رفتار نوع دوستانه اجتماعی خواه (به جای ارتکاب جرم) اعتدال در تغذیه و مصرف مشروبات و پاییندی به کار سخت است.

در زندگی به ما کمک می‌کند که بتوانیم با مشکلات زندگی بهتر مقابله کنیم، زیرا این اهداف به ما امید زندگی کردن میدهد.

۶- برای رسیدن به اهدافتان در زندگی، شما ناگزیر از برقراری ارتباط با معلمین، دانشجویان، دوستان، همکاران و والدین خود هستید. این شبکه اجتماعی خودش میتواند به شادکامی شما کمک کند.

روی زندگی خود کنترل داریم.

۲- داشتن اهداف در زندگی عزت نفس را در ما افزایش میدهد، احساس اعتماد و کفایت را در ما ایجاد می‌کند. عواوه براین، در مسیر رسیدن به اهداف زندگی هر وقت به زیر هدفهایی از هدف اصلی نایل شویم، خود باعث ایجاد هیجان مثبت برای ما میشود. این احساس مثبت ما را قادر می‌کند که به راه خود ادامه دهیم.

۳- دنبال کردن اهداف، به زندگی روزانه ما ساختار و معنی می‌دهد. همچنین این اهداف می‌توانند مسئولیت پذیری، جدول زمانی، شانس برای تسلط بر مهارت‌های جدید و تعامل با دیگران را ضمانت کنند.

۴- دنبال کردن اهداف به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم که چگونه از زمان خود بیشتر استفاده کنیم. برای رسیدن به اهداف سطح بالا باید آنها را به اهداف کوچکتر تقسیم کنیم و برای رسیدن به این زیر هدفها برنامه ریزی کنیم.

۵- دنبال کردن اهداف

اجام اعمال و فعالیت‌های مذهبی

مطالعات نشان داده است که افراد مذهبی سطوح بالاتری از نشاط و رضایت از زندگی را نشان میدهند و کمتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. افرادی که امور مذهبی را به جا می‌آورند، به سه دلیل شادر از

سایر افراد هستند:

اول اینکه، دین یک سامانه باور منسجم ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. سامانه‌های باور دینی به برخی از افراد امکان میدهد که به نامایمات، فشارهای روانی و فقدانهای گریز

نشاط اجتماعی، تأییف: دکتر اعظم نوفرستی - چاپ اول، ۱۳۹۷
<http://ircud.ir/booppe>

منابع:



اهمیت برنامه ریزی تحصیلی



نگارنده: زهرا محمودی

کارشناس ارشدمدیریت آموزشی



کلیات مربوط به برنامه ریزی را به شرح ذیل در نظر بگیرید:

۱. برنامه مطالعه خود را با دیدی واقع بینانه طرح ریزی کنید.
۲. کارهای فوق العاده را هم منظور بکنید.
۳. وقت خود را تقسیم کنید.
۴. از بهترین ساعت‌های خود استفاده کنید.
۵. در صورت امکان مطالب مشابه را با هم نخوانید.
۶. زمان مطالعه‌ی خود را بر حسب ساعت، تقسیم بندی کنید.

پس از تدوین نقشه راه مطالعه بر اساس اطلاعات بالا، به صورت جزئی وارد مراحل برنامه ریزی دقیق شوید. تلاش میکنم به زبان ساده و کاربردی اصول مربوطه را به شرح زیر برایتان توضیح دهم:

موفق چه ویژگیهایی دارد؟ در این بخش در رابطه با برنامه درسی و تحصیلی دانشجویان موفق توضیحاتی ارائه می‌گردد که مسلمًا با برنامه ریزی مطالعه برای کنکور متفاوت است. از آنجایی که به عنوان یک دانشجو کارهای زیادی دارید و از نظر زمان در مضیقه هستید، لازم است که برای فعالیتهای خود یک برنامه‌ی کار داشته باشید. این نوع برنامه کمک می‌کند تا از پیش کارها را منظم کنید و به موقع هر کاری را انجام دهید و از نگرانی‌های بی‌موقع شما کاسته شود.

بر اساس کارهای مربوط به هر موضوع درسی وقت کار و تفریح خود را مشخص کنید. برای هر موضوع به خصوص حداقل از یک هفته قبل به مطالعه پردازید.

همانطور که می‌دانید و بر اساس آن وارد دانشگاه شدید و سد بزرگ کنکور را پشت سر گذاشتید، یکی از اصول لازم برای موفقیت در هر کاری و از جمله موفقیت در تحصیل، داشتن یک برنامه ریزی خوب است. شاید گمان کنید که حالا که وارد دانشگاه شدم دیگر نیازی به درس خواندن با برنامه ریزی مشخص نیست و همینطور نمره قبولی خواهم گرفت!!! نه اصلاً اینطور نیست، فرآیند برنامه ریزی کاملاً لازم است. داشتن هر برنامه‌ای از عدم وجود آن بهتر است. بدون برنامه ریزی موفقیت در تحصیل ممکن نبوده و تمامی کسانی که در تحصیل و زمینه‌های دیگر موفق شده اند، برنامه ریزی مناسبی داشته‌اند. اما برنامه درسی یک دانشجوی



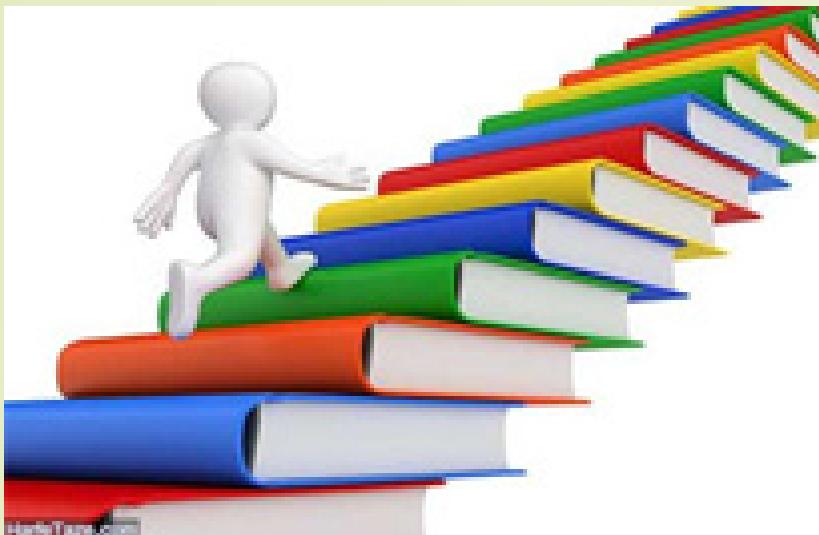
فصلنامه

علمی، فرهنگی اجتماعی

سخن مشاور

شماره ۲۶

دی ماه ۱۴۰۱



خودتان شخصی سازی کنید. ممکن

است یکی مطالعه در صبح را دوست داشته باشد و شما مطالعه بعد از ظهر را بپسندید. بنابراین برنامه آن شخص برای شما مناسب نخواهد بود. ولی به هر حال از راهنمایی های دیگران در برنامه ریزی می توانید استفاده نمائید.

۷- در نظر گرفتن استراحت

کافی در برنامه درسی
استراحت کافی و تفریح های سالم و مناسب در برنامه ریزی، تضمینی برای ادامه اجرای آن خواهد بود. یک برنامه ریزی خیلی سفت و سخت که هیچ انعطاف و استراحتی در آن گنجانده نشده باشد، به زودی رها خواهد شد. حتی می توانید اگر قسمتی از برنامه با موفقیت انجام شد، به خودتان جایزه بدهید و به تفریحی که دوست دارید بپردازید.

۸- در نظر گرفتن کارهای

پژوهشی در برنامه درسی
گاهی لازم است فعالیت ها و برنامه های پژوهشی راهنم در کنار

۴- در نظر گرفتن ساعت کاری

کافی و مناسب در برنامه
برای مطالعه دروس مورد نظر، مرور، حل تمرین و مثال و ... ساعت کاری کافی و مناسب در برنامه در نظر بگیرید. اگر نخواهید به مطالعه دروس وقت کافی اختصاص دهید، برنامه ریزی معنی پیدا نمی کند.

۵- معقول و منطقی بودن

ساعت کاری برنامه ریزی
ساعت کاری برنامه خود را آقدر بالا در نظر نگیرید که توانید آن را انجام دهید. به هر حال شما باید در کلاسهای آموزش خودتان هم شرکت کنید و ساعت کاری برنامه را باید مناسب با وقت باقیمانده در نظر بگیرید.

۶- شخصی سازی برنامه

درسی

برنامه ریزی یک شخص لزوماً برای شخص دیگری مناسب نیست. باید از برنامه ریزی های موفق دیگران ایده بگیرید و آن را به تناسب شرایط و عائق

۱- در نظر گرفتن تمامی درسها به تناسب وقتی که لازم دارند

تعدادی از دروس در دسته بندی مفهومی ممکن است به زمان بیشتری احتیاج داشته باشند برخلاف دروس حفظی. در برنامه ریزی ای که انجام می دهید برای مطالعه این دروس زمان بیشتری در نظر بگیرید. به هر حال، برنامه ریزی شما باید مناسب با سختی هر درس، زمان بیشتری به آن نسبت دهد.

۲- لحاظ کردن مرور های منظم در برنامه درسی

مرور دروس خوانده شده در طول هفته به صورت منظم اجباری است. بدون در نظر گرفتن مرور در برنامه ریزی درسی خود ، دروس خوانده شده را فراموش خواهید کرد و در ایام امتحانات باید دوباره خوانده شود. بنابراین در برنامه ریزی درسی خودتان حتماً مرور را هم در نظر بگیرید.

۳- داشتن انعطاف حین برنامه ریزی و اجرای آن

حین برنامه ریزی و هنگام اجرای آن ممکن است مواردی پیش بیاید که برنامه درسی کامل انجام نشود. در این موارد باید انعطاف داشته باشید و به سرعت خودتان را با شرایط جدید هماهنگ کنید. انعطاف داشتن یعنی اینکه اگر بخشی از برنامه را نتوانستید انجام دهید، آن را کلا کنار نگذاشته و خودتان را با شرایط جدید هماهنگ کنید و ادامه برنامه را انجام دهید.





شود. بنابراین در برنامه ریزی درسی خودتان حتماً مرور را هم در نظر بگیرید. در کنار مطالعه های عمیق و مفهومی، شرکت در کلاس های دانشگاه و همچنین انجام امور پژوهشی، حتماً مرور را هم در برنامه درسی خود در نظر بگیرید. داشتن مرور در برنامه تحصیلی و درسی باعث می شود که بازدهی کار شما افزایش یافته و در کل با صرف زمان کمتر نتیجه بهتری بگیرید.

اگر بعد از مطالعه یا شرکت در کلاس های درس مختلف در زمان مناسبی مطلب خوانده شده یا ارائه شده را مرور نمایید، خواندن دوباره بعدی که وقت بیشتری هم می برد دیگر لازم نخواهد بود. یا حداقل در مطالعات بعدی کارتان راحتتر خواهد بود. بنابراین در برنامه درسی خود حتماً مرورهای منظم را در نظر بگیرید و به این ترتیب در جهت موفقیت تحصیلی گام بردارید.

عنوان این است که تناسب در برنامه ریزی تحصیلی و درسی رعایت شود و به عنوان یک نتیجه گیری کلی می توان گفت که در یک برنامه ریزی صحیح درسی که موفقیت تحصیلی را بدنبال داشته باشد، مقدار وقتي که به درس های مختلف اختصاص داده می شود لزوماً یکسان بوده و برای افراد مختلف مقدار زمانی که برای هر درس در نظر گرفته می شود متفاوت است. خیلی وقتها با امتحان کردن حالتهای مختلف می توانید یک برنامه درسی مناسب برای خودتان بنویسید. برنامه ریزی درسی اصولی و مرورهای منظم یکی از نکات مهمی است که در برنامه ریزی درسی و تحصیلی اصولی و صحیح باید در نظر گرفت. مرور دروس خوانده شده در کلاس های تدریس دانشگاه و یا حتی مرور دروس مطالعه شده توسط خودتان در روزهای بعد لازم است. بدون در نظر گرفتن مرور در برنامه ریزی درسی اتان، دروس خوانده شده را فراموش خواهید کرد و در ایام امتحانات باید دوباره خوانده

مطالعه دروس به سفارش اساتید داشته باشید، پس لازم است زمان اجرای آنها را هم در برنامه درسی خودتان لحاظ کنید.

۹- پاییندی به برنامه و رها نکردن آن

یکی از مهمترین نکات برای یک برنامه ریزی درسی پاییندی به برنامه و رها نکردن آن است. ایرادی ندارد که برنامه را تغییر دهید و آن را بهتر کنید ولی آن را رهانکنید. برای موفقیت در تحصیل باید پشتکار داشته باشید.

۱۰- تغییر برنامه در صورت نزول حین اجرای آن

اگر حین اجرای برنامه متوجه شدید که برنامه خیلی سنگین است، یا ساعت کاری ای که در نظر گرفته اید اصلاً قابل انجام نیست و یا موردی را قبل از نظر نگرفته اید و لازم است در برنامه بگنجد، آن را اصلاح کنید.

اما نکات مهم و خارج از این ۱۰



امام علی علیہ السلام

میوه کوتاہی کردن، پیشانی

و میوه دوراندیشی سلامتی آت

همواره و در همه حال از دو چیز دست مشوی،

آمید و ایمان

