



در این شماره می خوانید:

چگونه موفق شویم - خودآگاهی - بخشایشگری - چگونه شاد باشیم و...



چگونه موفق شویم

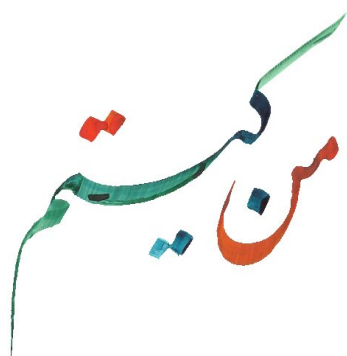
حتما بسیار دیده اید افرادی را که به نظر می رسد در کارهایشان

چندان موفق نیستند. طبق نظر روانشناسان عوامل مختلفی در موفقیت افراد نقش دارد ولی یکی از مهمترین آنها که مورد توجه زیاد قرار دارد استفاده درست از وقت است. افرادی که معمولا در تنظیم فعالیت ها و کارهای خود از نظر زمانی ضعف دارند در انجام به موقع کارها یا کیفیت مطلوب کارها دچار مشکل می شوند. بعضی افراد ممکن است به قدری کند عمل کنند که نتوانند فعالیت های خود را به موقع به اتمام برسانند. علل کندی این افراد علل مختلف می تواند داشته باشد: دقت افراطی و حساسیت افراطی نشان می دهند و این کار باعث هدر رفتن زمان و مشغول شدن به جزئیات بی اهمیت می شود. انگیزه کافی و روشنی برای فعالیت های خود ندارند. در نتیجه انرژی لازم برای انجام کارها را در خود احساس نمی کنند. سر خودشان را بی اندازه شلوغ می کنند و این کار موجب کندی آنها در انجام همه فعالیت هایشان می شود و بالاخره اینکه تنبلی می کنند.

برخی نیز به قدری عجله و شتاب به خرج می دهند که یا کیفیت کارشان کم می شود یا اینکه به خاطر این عجله از پیگیری آنها غافل می شوند. گاهی این عجله زیاد منجر به احساس فشار در فرد می شود و علاوه بر اینکه باعث می شود فرد نتواند آن را در زمان مناسب انجام دهد باعث خستگی و رها کردن نیمه کاره آن شود. افرادی که خیلی سریع و بدون تفکر تصمیم می گیرند و کاری را شروع می کنند احتمال بیشتری دارد که آن را نیمه کاره رها کنند.

برخی نیز سرگرم آرزوهای خیالی و دست نیافتنی و دستخوش خیالپردازی می شوند و از واقعیت دور می گردند. آرزوهایی غیر واقعی که زمینه های عملی لازم برای آنها وجود ندارد. مقایسه نادرست خود با دیگران، عدم آگاهی از مراحل دستیابی به زندگی مطلوب و موفقیت ها از علل غرق شدن در این آرزوهای خیالی است که اقدام واقع بینانه برای عمل را سد می کند. به این ترتیب می بینیم افرادی هستند که همیشه گله مندند که چرا نمی توانند برنامه های خود را درست پیش ببرند و مدام در این کار شکست می خورند. به این افراد توصیه می شود که اولاً یک بررسی از سرعت عمل خود در کارهایشان داشته باشند و با یک ارزیابی درست مشخص کنند چقدر سرعت عمل دارند و چگونه از نظر زمانی کارهای خود را مدیریت می کنند. دوماً اینکه امور و فعالیت هایی را که ارزش و اهمیت کمتری دارد جدا کرده و آنها را فعلا متوقف کنند. اگر حساسیت افراطی در انجام درست کارها دارند سعی کنند گذشتن از امور جزئی را تمرین کنند و به اجزای مهم فعالیت تمرکز کنند و از پرداختن به جزئیات کم اهمیت خودداری نمایند. افراد سخت کوش و موفق را شناسایی کرده و رمز موفقیت آنها را شناسایی کند ولی با اینحال توجه داشته باشند که افراد با یکدیگر تفاوت دارند و ممکن است نسخه برداری مستقیم از روش دیگران چندان برای آنها مناسب نباشد. به فعالیتی که باید انجام دهند تمرکز کنند، آن را خوب بشناسند و فواید انجام آن را بررسی کنند تا انگیزه لازم برای انجامش در آنها تقویت شود.

مهارت خودآگاهی



خودآگاهی همان شناخت روحیات و خصوصیات خودمان است که به ما کمک می کند سازماندهی درستی در زندگی و انواع فعالیت ها و تصمیم گیری های خود داشته باشیم. شاید بهتر باشد بگوییم که یکی از مشکلات عمده افراد در روابط خود با دیگران، انتخاب ها و تصمیم های مهم زندگی و... ناشی از عدم شناخت خود است. انسانها تا زمانی که نتوانند خود را بشناسند نخواهند توانست رفتار و عمل درستی در قبال خود و دیگران داشته باشند. شاید ریشه بسیاری از مشکلات اجتماعی همچون ارتباط والدین با فرزندان، روابط همسایگان، روابط همکاران و... همکلاسی ها و... نیز در همین مسئله باشد. هر قدر مهارت خودآگاهی در افراد قویتر باشد بیشتر قادر می شوند در تعامل با محیط پیرامونی خود، موثرتر و راهبردی تر برخورد کنند. افرادی که میزان خودآگاهی هیجانی در آنها بالاست، شاداب تر و فعال تر فعالیت و کار می کنند و همواره تاش تلاش می کنند توانایی خود در برقراری ارتباط با سایرین را ارتقاء دهند. خودآگاهی فرآیند سالم هویت یابی را برای انسان سهل تر می نماید، به زندگی او آرامش می دهد و احساس رضایتمندی او را رونق می بخشد. این مهارت، شناخت و تنظیم احساسات، اهداف و برنامه زندگی، تفریح و سرگرمی ها، توانایی ها، ضعف ها، ارزش ها، مسئولیت ها، شناخت فرهنگ، مذهب، علایق، آرزوها و استعدادها را بدنبال دارد

خودآگاهی جسمی

خودآگاهی فیزیکی، آگاهی از ویژگی های مختلف جسمی فرد و نقش آنها در رفتارها و اعمال فرد است. علاوه بر این، خودآگاهی فیزیکی، شامل شناخت عمیق انسان از ویژگیهای مختلف جسمانی و ظاهری خود نیز هست؛ که عبارتند از: ویژگی های ظاهری مانند رنگ پوست، رنگ چشم، اندازه قد، وزن و... نوع پوشش و حالات و حرکات صورت و بدن، ۳. نیازهای جسمانی از جمله گرسنگی، خستگی، خواب، نیاز جنسی و... ۴. تیک های عصبی و انقباض های عضلانی چهره و بدن، ۵. نوع مزاج و گرمی و سردی بدن

ب) (خودآگاهی عاطفی هیجانی

این جنبه از خودآگاهی، فرد را قادر می سازد تا احساسات و هیجانات را در خود و دیگران تشخیص داده، چگونگی تاثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد.

ج) (خودآگاهی اجتماعی

میزان شناخت و اطلاعاتی که فرد از جایگاه و انواع نقش ها و ارتباطات و انتظارات اجتماعی خود دارد، خودآگاهی اجتماعی نام دارد. موارد متعددی در حوزه خودآگاهی اجتماعی مانند پایگاه اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، قومیت، نقش ها و مسئولیت های خانوادگی، نقش های فامیلی و اجتماعی، شغل، مهارت های ارتباطی، فرهنگ، آداب و رسوم، تعصب ها و پیشداوری ها قرار می گیرند. خودآگاهی اجتماعی حتی شامل احساسات و نگرش های ما نسبت به هر یک از این موارد نیز می شود.

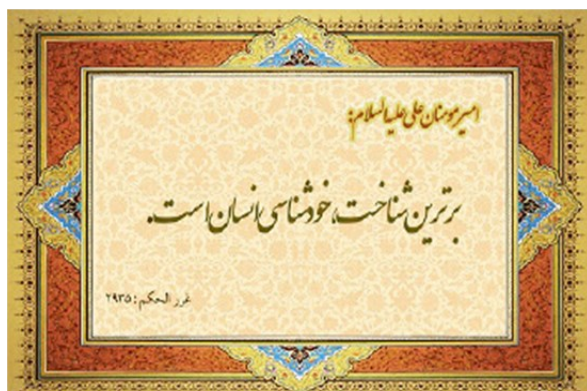
خودآگاهی روانی

آگاهی افراد از خصوصیات منحصر به فرد روانی و ویژگی ها و خصوصیات شخصیتی مانند درون گرایی و برون گرایی و علایق و سابق، زمینه خودآگاهی بیشتر و تقویت توانمندی ها و مواجهه مناسب با موقعیت های اجتماعی را فراهم می کند. آگاهی از اینکه ما فردی آرام و محافظه کار هستیم یا زود از کوره در میرویم و ریسک پذیر هستیم و سریع از کوره در می رویم. قطعاً بهتر از هر کسی خصوصیات، حالات و ویژگی های خود را میشناسیم. اگر این خصوصیات شخصیتی را بشناسیم و بپذیریم و آنچه نقطه قوت این ویژگی هاست را تقویت کنیم و آنچه باعث بروز مشکلات در روابط

ما با خودمان و دیگران می گردد را شناسایی و کنترل کنیم. قطعاً کسی که ویژگی های روانی خود را می شناسد و به عبارتی خودآگاهی روانی دارد، در انتخاب رشته تحصیلی، شغل، انتخاب همسر و تشکیل خانواده و سایر فعالیت های اجتماعی، موفق تر عمل می کند.

ه) (خودآگاهی معنوی

شناخت و آگاهی نسبت به مذهب و عقاید دینی خود، ارزش ها و استانداردهای اخلاقی، معنا و مفهوم زندگی، باور نسبت به خداوند و جهان دیگر، از ابعاد خودآگاهی معنوی است. آگاهی از کارکرد معنویت و خودآگاهی معنوی، آثار عمیق و گسترده ای در زندگی انسان دارد. فردی که از خودآگاهی معنوی برخوردار است، چارچوب اخلاقی و ارزشی دارد که کلیه روابط او با خود، خدا، دیگران و طبیعت را شکل می دهد.



بخشایشگری

لطفامن را بخش

همه انسانها در زندگی در شرایطی قرار گرفته اند که احساس کرده اند به آنها ظلم شده است، ناحقی شده است و یا مورد بی انصافی و ناعدالتی قرار گرفته اند. افراد مختلف در این شرایط واکنش های

مختلف از خود نشان می دهند. برخی ممکن است دایما خودخوری کنند و با خود فکر کنند که چرا باید با آنها اینگونه رفتار می شد، چرا توانست به موقع واکنش نشان دهد و انواع فکر های دیگری که موجب به هدر رفتن انرژی و توان ذهنی فرد می شود. حتی گاهی برخی از این افراد برای نجات خود از این افکار ناراحت کننده شروع به کشیدن نقشه برای تلافی کردن می افتند و حتی متأسفانه ممکن است نقشه های خود را به اجرا در آورند و به اصطلاح انتقام بگیرند. این افراد علاوه بر اینکه خودشان دایما در رنج و عذاب به سر می برند بلکه رفتارها و واکنش های آنها ممکن است باعث بدتر شدن اوضاع هم بشود. این افراد در واقع از مهارت بخشایشگری برخوردار نیستند و نمی توانند این مهارت را برای کمک به خود و دیگران به کار ببرند. بعضی افراد برداشت های مختلف اما اشتباهی در مورد بخشش دارند مثلا:

- گمان می کنند بخشش فراموش کردن است. در حالی که اینطور نیست. خاطرات و مخصوصا خاطرات بد فراموش نمی شوند و کسانی که چنین خاطراتی داشته اند و تلاش کرده اند تا آنها را فراموش کنند می دانند که فراموش کردن آنها آن هم به صورت عمدی و ارادی تقریبا غیر ممکن است. پس بهتر است بدانیم بخشش همان فراموش کردن نیست بنا بر این کسی که اشتباه دیگری را می بخشد الزاما مجبور نیست آن را فراموش هم بکند.
- برخی فکر می کنند بخشش بی توجهی و بی تفاوتی است. یعنی برای بخشیدن باید طوری رفتار کنند انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است در حالی که اینکار نیز عملا ممکن نیست. چون هر چه باشد اتفاقی افتاده که ناراحت کننده بوده و نمی توان خود را بی توجهی و بی تفاوتی زد.
- بعضی ها هم فکر می کنند بخشایش تحمل کردن است. یعنی رفتار ناعادلانه را ببیند و تحمل کنند و سکوت کنند. روشن است که این نه تنها مهارت بخشش نیست بلکه می تواند عوارض زیادی برای فرد در بر داشته باشد.
- بخشایش صلح و سازش هم نیست. بعضی ها فکر می کنند صلح و سازش در واقع همان بخشایش است. البته هر چند ممکن است به دنبال بخشش صلح و سازش هم پیش بیاید ولی معنی این دو باهم یکی نیست.

بخشایشگری چیست؟

- بخشایش در واقع بخشیدن و رها کردن خود از رنج است. زمانی که فرد کسی را می بخشد در واقع خود را از بند ناراحتی ها رها می کند. از افکار و نشخوار ذهنی رها می شود و حتی بدون اینکه بخواهد خشم خود را سرکوب کند یا رفتار ناعادلانه را نادیده بگیرد و یا آن را انکار کند خود را رها می کند و اجازه نمی دهد که رفتار ناعادلانه دیگران آرامش فکری او را به هم بریزد. در بخشایشگری ما هر چند می دانیم رفتار فلانی ناعادلانه بوده و او مستحق مهربانی نیست ولی به انتخاب خود او را می بخشیم و خود را رها می سازیم. برای بخشش باید تصمیم قاطعانه گرفت و به اختیار آن را انتخاب کرد. برای اینکار باید بتوانیم خودمان را در جایگاه طرف مقابل بگذاریم، شرایط او را ببینیم، سهم خود را در بروز مشکل به صورت واقع بینانه ببینیم و مهارت مدیریت خشم را نیز بلد باشیم. و مهمتر از همه اینکه یادمان باشد زمان هایی هم بوده یا خواهد بود که خود ما به بخشش نیاز خواهیم داشت. ضمنا تمرین کنیم که هم خود بخشایشگر باشیم و هم بتوانیم در زمان مورد نیاز از دیگران طلب بخشایش کنیم و همچنین طلب بخشش دیگران را بپذیریم.

قرآن کریم
وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

نور، ۲۲

باید عفو کنید و لغزشهای دیگران را نادیده بگیرید. آیا دوست نمی دارید خداوند شما

را بخشد، خداوند آمرزنده و مهربان است

چگونه شاد باشیم



فاجعه نسازیم.....

همه ی ما در زندگی خود با انواع مشکلات مواجه شده ایم و انواع هیجانات منفی را تجربه کرده ایم. فکر کردن به این که این مشکل حل نمی شود، من هیچ کاری نمیتوانم در رابطه با آن انجام دهم و فکر کردن به بدترین قسمت یک تجربه منفی، آن را به یک فاجعه تبدیل می کند. توجه به این نکته که چه وقت فاجعه پنداری را آغاز می کنیم مهم است. وقتی بفهمیم که یک موضوع عادی را به یک فاجعه تبدیل کرده ایم، باید روشی را جستجو کنیم که با کمک آن بتوانیم تفکر مثبتی نسبت به آن موضوع پیدا کنیم. وقتی ما فکر می کنیم که بدترین حالت یک تجربه برایمان اتفاق افتاده است فاجعه- پنداری می کنیم و ممکن

است به دنبال این فکر واکنش خیلی افراطی نشان دهیم و خیلی افسرده و ناراحت شویم. واکنش های هیجانی منفی خود را تشخیص دهید و سعی کنید که در آینده آنها را تغییر دهید. به جای ستیز با افکار منفی به آنها نگاه کنید. توجه داشته باشید که آنها فقط فکر شما هستند. به جای این که غمگین شوید، یاد بگیرید که کشف کنید که چگونه غم را احساس می کنید و آن را در رفتار خودتان نشان می دهید. یاد بگیرید همچنان که زندگی مطلوب خود را سپری می کنید، اندوه را با خودتان حمل کنید و با آن کنار بیایید. با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی خود رابطه ای عمیق و واقعگرایانه برقرار کنید. به جای فرار از افکار و احساسات ناراحت کننده سعی کنید با آنها ارتباط برقرار کنید و آنها را بپذیرید. به عنوان یک نظاره گر بیرونی به احساس درونی خودتان نگاه کنید و توجه کنید که آنها فقط احساسات شما هستند. احساسات و افکار بر شما مسلط نیستند، شما می توانید آنها را کنترل کنید.

فور را ملامت نکنیم.....

گاهی اوقات اتفاقی می افتد و ما بدون در نظر گرفتن همه عوامل خودمان را مقصر میدانیم. مقصر پنداشتن خود، فکر کردن به این موضوع است که برخی چیزهایی که اتفاق افتاده اند، تقصیر من است که می تواند ما را ناراحت و افسرده کند و از شادی و نشاطمان کم کند. بهتر است در امور دید منطقی تری داشته باشیم و سهم همه عوامل را به درستی بررسی کنیم و اگر احیانا سهمی نیز در بروز آن اتفاق داشتیم برخورد درستی برای پیدا کردن راه حل داشته و سعی در جبران آن نکنیم و مراقب باشیم که مجدداً آن اشتباه را تکرار نکنیم و گرنه ملامت خود و سرزنش جز از بین بردن نشاط و امیدواری تاثیری نخواهد داشت

دانشجویان عزیز

در صورت تمایل شما نیز می توانید مطالب خود را در این نشریه درج کنید.

روز های حضور مشاور پردیس فاطمه الزهرا ی تبریز

شنبه و چهارشنبه: ساعت ۱۷-۲۰ دوشنبه: ساعت ۱۶-۲۰

مشاور پردیس: رقیه عیدی خطیبی

