

در این شماره می‌خوانید:

- تاثیر افکار در زندگی افراد
- چه روش یادگیری برای من مناسب است؟
- برخی باورهای نادرست در ازدواج

تاثیر افکار در زندگی افراد

شما نقش نداشته‌اند، لحظه‌ای به ارزش‌های خود در زندگی فکر کنید: آیا از این‌که بتوانید قبول کنید که گاهی اوقات کارهایتان را خوب انجام داده‌اید و لایق تقدیر و تشکرید، خوشحال می‌شوید؟ آیا آخرین باری که استادتان یا یکی از دوستان صمیمی‌تان یا همسرتان به شما گفتند که چقدر کارتان را عالی انجام داده‌اید، به‌خاطر دارید؟ با شنیدن این کلمات مثبت و خوشایند چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا ذهن‌تان بلافاصله به ارائه دلایلی می‌پردازد که این گفته‌ها درست نیست یا این‌که سعی می‌کند با یادآوری شواهد منفی و ناخوشایند، این تجربه مثبت را تحت‌الشعاع قرار بدهد؟ صدای منتقد درونی‌تان در این باره چه می‌گوید؟ آیا این صدا به شما کمک می‌کند؟ اگر خودتان را با برخی آرمان‌های غیرواقع‌بینانه مقایسه کنید، مطمئن باشید امکان دستیابی به آنها را نخواهید داشت.

توجه داشته باشید که تمایل به برجسته‌سازی شکست‌ها و نقص‌ها، شما را از پرداختن به آنچه برایتان اهمیت دارد و آرزومندش هستید (مثل عشق، شفقت، پذیرش خویشتن) بازمی‌دارد. لحظه‌ای به این فکر کنید که داشتن فردی در زندگی که به شما بازتاب مثبت دهد، چه احساسی دارد. حالا سعی کنید کلمات مثبت و خوشایند را به ذهن‌تان بیاورید. چنانچه ذهن‌تان شروع به تولید افکار منفی برای مقابله با آن کلمات مثبت کرد، سعی کنید به آنها توجه نکنید و صرفاً آنها را مشاهده کنید. این افکار بیهوده و بی‌ارزش‌اند. آنها شبیه وسایل اضافی هستند که در انباری خانه وجود دارند. ذهن‌تان برای چه چیز شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد؟ آیا آن چیز گویای علایق و ارزشمندی‌های شما است؟

حالا دوباره به کلمات مثبت و خوشایند در ذهنتان گوش بسپارید و اجازه دهید در ذهنتان جولان دهند، این افکار مثبت به احساس خوشایند و مثبت منجر می‌شوند.

یادآوری نقص‌ها، خوب یا بد؟

آیا تصور می‌کنید بعد از یک‌عمر همراهی ذهن، می‌توان آن را دوست و شریکی در خور اطمینان تلقی کرد که علایق شما را دنبال می‌کند. واقعیت این است که ذهن کارش را طبق آنچه آموزش دیده است، انجام می‌دهد. ذهن سرگذشتی را که پشت‌سر گذاشته‌اید، تجربه کرده و در شکل‌گیری خاطرات شما سهیم است. احتمالاً ذهن‌تان برنامه‌ای ایمن برای محافظت از شما در مقابل خطر تدوین کرده است و گاهی اوقات فعالیتش بیشتر از شماست. برای مثال، تصور کنید که والدین‌تان مدام از شما ایراد می‌گرفته‌اند که باید کارتان را بهتر انجام بدهید و معتقد بودند که با یادآوری نقص‌هایتان به شما کمک می‌کنند که آدم بی‌عیب و نقصی باشید یا به سمت کمال‌گرایی حرکت کنید. به نظر آنها یادآوری نقص‌هایتان، شما را قوی می‌کرده تا بتوانید در این دنیای وانفسا (دنیایی که هر کس به فکر خودش است) گلیم خود را از آب بکشید و به رقابت بپردازید. ذهن‌تان به تمام دستورهای والدین‌تان گوش سپرده و واکنش نشان داده است و اکنون نقش آنها را به عهده گرفته است. بنابراین، وقتی به هدفی دست می‌یابید یا پاداشی دریافت می‌کنید، ذهن‌تان بلافاصله به‌طور خودکار با تأکید بر این‌که باید در جهت کمال‌گرایی حرکت کنید، از این فرصت برای بهتر و کامل‌تر شدن شما استقبال می‌کند. ذهن‌تان به قدری دقیق و حساس شده است که فقط به دنبال نقص‌های شماست تا آنها را برجسته سازد و با گفتن جملاتی از قبیل «هنوز کلی هدف پیش‌رو داری و در عوض چی به دست آوردی؟ تو باید کامل‌تر از این حرف‌ها باشی»، قصد دارد به شما یادآوری کند که هنوز تا کمال‌گرایی راه درازی پیش‌رو دارید. آیا می‌خواهید به راحتی در زندگی موفق شوید، دیگران شما را دوست داشته باشند و با دیگران صمیمی باشید؟ آیا می‌خواهید به نقص‌هایتان به‌عنوان فرصتی برای پیشرفت بنگرید؟ اگر این اهداف تا به حال در زندگی

چه روش یادگیری برای من مناسب است؟



سبک‌های یادگیری

هرکسی روش یادگیری موردعلاقه خود را دارد. شناخت سبک یادگیری به افزایش بهره‌وری مطالعه می‌انجامد. در حین شناخت سبک یادگیری خود می‌توانید روی نقاط قوت خود تمرکز کنید و توانایی خودمراقبتی را در این بخش به انواع سبک‌های یادگیری مبتنی بر حواس پنج‌گانه می‌پردازیم.

راهنما:

در کنار جملاتی که شما را وصف می‌کنند تیک بزنید. فهرستی که بیشترین تعداد تیک را دارد، سبک اصلی یادگیری شماست.

فهرست ۱

۱. برای درک بهتر محیط به لمس، دیدن و بررسی اشیاء از نزدیک علاقه‌مندم.
۲. چیزهای مختلف را جمع‌آوری می‌کنم. (کلکسیون).
۳. سریع صحبت می‌کنم و از دستم برای برقراری ارتباط کمک می‌گیرم.
۴. همیشه بی‌قرارم! (کوبیدن خودکار روی میز، بازی کردن با دسته‌کلید در جیب).
۵. در ورزش خوبم.
۶. به بررسی وسایل جدید علاقه دارم و بخش‌های مختلف آن را وارسی می‌کنم.
۷. ترجیح می‌دهم هنگام کار بایستم.
۸. دوست دارم در پس‌زمینه موسیقی پخش شود.
۹. از کار کردن با دست و درست کردن اشیاء لذت می‌برم.
۱۰. دوست دارم در کلاس آدامس بجوم یا چیزی بخورم.
۱۱. از طریق جنب‌وجوش و کاوش در محیط اطرافم بهتر یاد می‌گیرم.
۱۲. می‌توانم مرا بیش‌فعال به حساب آورد.
۱۳. در مسیریابی مشکلی ندارم.
۱۴. به پاداش‌های فیزیکی بسیار علاقه مند.
۱۵. ترجیح می‌دهم خودم کاری را انجام دهم تا اینکه راجع به آن بخوانم یا انجام شدن آن را توسط فرد دیگری تماشا کنم.

فهرست ۲

۱. ترجیح می‌دهم دستورهای کلامی تکرار شوند.
۲. صورت و زبان بدن متکلم را بررسی می‌کنم.
۳. برای مرور یادداشت‌برداری می‌کنم.
۴. نوشتن، نقاشی کردن و رسم نمودار بهترین راه‌های یادگیری من هستند.

۵. در هجی کردن خوبم.
۶. معمولاً صدای رادیو و تلویزیون را زیاد می‌کنم.
۷. با شنیدن دستورهای کلامی حواسم پرت می‌شود.
۸. ترجیح می‌دهم اطلاعات به‌صورت تصویری (مانند فلوجارت) به نمایش درآیند.
۹. در درست کردن نمودار، چارت و سایر نمادهای تصویری اطلاعات توانمندم.
۱۰. مسیریابی از روی نقشه برایم سخت نیست.
۱۱. باور دارم بهترین راه برای به‌خاطر سپردن چیزی، تصویرسازی آن است.
۱۲. به دستورهای مکتوب بهتر از دستورهای کلامی عمل می‌کنم.
۱۳. در حل کردن پازل مهارت دارم.
۱۴. متن شعر یک ترانه را به خوبی متوجه می‌شوم.
۱۵. در هنرهای تجسمی (مانند نقاشی، عکاسی، مجسمه‌سازی که معمولاً به حس بینایی مربوط‌اند و عموماً اثر پایداری دارند) مهارت دارم.

فهرست ۳

۱. به دستورهای کلامی بهتر از دستورهای مکتوب عمل می‌کنم.
۲. ترجیح می‌دهم به سخنرانی گوش دهم تا متن همان سخنرانی را بخوانم.
۳. وقتی بلندبلند می‌خوانم بهتر یاد می‌گیرم.
۴. مرتب نگاه‌داشتن دفاتر و جزوات برایم سخت است.
۵. ترجیح می‌دهم به رادیو گوش کنم تا روزنامه بخوانم.
۶. مرتباً برای خودم آواز می‌خوانم یا چیزی را زمزمه می‌کنم.
۷. مطالعه کردن از روی مانیتور برایم سخت است، به‌خصوص وقتی پس‌زمینه آن شلوغ باشد.
۸. وقتی دو صدا را می‌شنوم، می‌توانم تشخیص دهم که آن دو یکی هستند یا متفاوت.
۹. برای درک نمودارها، نقشه‌ها و فلوجارت‌ها نیاز به توضیح بیشتر دارم.
۱۰. از صحبت کردن با دیگران لذت می‌برم.
۱۱. گاهی با خودم حرف می‌زنم.
۱۲. برای یادگیری موارد مختلف، آن‌ها را «موزون» یا «ریتم‌دار» می‌خوانم.
۱۳. ترجیح می‌دهم به‌جای نگاه کردن به اثری هنری، به قطعه‌ای موسیقی گوش کنم.
۱۴. هنگام مطالعه از انگشتم به‌عنوان «نشانه» استفاده می‌کنم.
۱۵. گفتن لطیفه و تعریف کردن داستان برایم لذت‌بخش است و معمولاً از افعال مختلف برای فهماندن موضوعی استفاده می‌کنم.

ویژگی کلی افراد متعلق به هر فهرست:

- فهرست ۱ - الگوی یادگیری لامسه/ جنبشی امتیاز شما:
- فهرست ۲ - الگوی یادگیری دیداری امتیاز شما:
- فهرست ۳ - الگوی یادگیری شنیداری امتیاز شما:

خصوصیات افراد یادگیرنده لامسه/ جنبشی:

- انجام دهنده!
- نیاز به لمس و بررسی اجسام و اشیا (به خصوص هنگام مطالعه یا گوش کردن).
- شمارش با انگشتان و استفاده از دست‌ها برای حرف زدن.
- تکرار آرام مطالب هنگام گوش کردن، و در نتیجه «پردازش» اطلاعات.
- مهارت در ورزش، کارهای مکانیکی و کار با ابزار.
- ماجراجو.
- فعال و پرجنب و جوش
- حواس‌پرتی ناشی از نیاز به فعالیت و جست‌وجو.
- «از الگوی یادگیری خود بهره بگیرید.»

توصیه‌هایی به افراد یادگیرنده لامسه/ جنبشی:

- حین مطالعه در زمان‌های منظم استراحت کنید.
- مطالعه را با کارهایی نظیر مطالعه ایستاده، جویدن آدامس و مانند آن به کار جسمانی بدل کنید. می‌توانید روی دوچرخه ثابت یا با فشار دادن یک توپ تنیس مطالعه کنید.
- از مایژیک‌های لایت برای مشخص کردن موارد مهم استفاده کنید.
- محل مطالعه خود را با رنگ‌ها و پوستر تزئین کنید.
- هنگام مطالعه در صورت امکان در اتاق خود موسیقی ملایم پخش کنید.
- از روش‌هایی نظیر طراحی نقشه ذهنی کمک بگیرید.
- قبل از شروع به هر کاری، طرح‌های مختلف را در ذهن خود تصویرسازی کنید. این کار سبب می‌شود همواره تصویری کلی از طرح داشته باشید.

خصوصیات افراد یادگیرنده دیداری:

- خواننده/ بیننده
- علاقه‌مند به بررسی و دیدن و شبیه‌سازی دیداری.
- نیاز به دیدن صورت یا زبان بدن استاد برای درک مطالب.
- دشواری در یادگیری با ارائه کلامی.
- رؤیایپردازی با یک کلمه، صدا، یا بو و یادآوری یک خاطره و گم‌شدن در دنیای ذهن.
- یادداشت‌برداری با جزئیات دقیق.
- فکر کردن با تصاویر و یادگیری با آموزش تصویری.

توصیه‌هایی به افراد یادگیرنده دیداری:

- در کلاس، محلی را انتخاب کنید که کاملاً حالت صورت و

زبان بدن استاد خود ببینید.

- از رنگ برای مشخص کردن بخش‌های مهم کتاب/ جزوه استفاده کنید.
- افکار خود را با تصویر ارائه کنید و از نقشه‌های ذهنی کمک بگیرید.
- از امکانات چندرسانه‌ای، مانند رایانه، کمک بگیرید.
- در مکانی ساکت و به دور از مزاحمت‌های صوتی مطالعه کنید.
- برای یادگیری بهتر، اطلاعات را تصویرسازی کنید.
- در یادداشت‌های خود از نمودارها و جداول کمک بگیرید.
- در کلاس فعالانه شرکت کنید. این کار شما را مشغول و هوشیار نگه می‌دارد.
- برای حفظ کردن مطالب، آن‌ها را چندبار بنویسید.
- همواره کاغذ در دسترس داشته باشید تا افکار جدید را یادداشت کنید.

خصوصیات افراد یادگیرنده شنیداری

- دقت کردن به لحن، تن صدا و سرعت صحبت کردن، برای جستجوی معنای صحیح هر جمله.
- ترجیح دستورهای کلامی.
- مخالف یادداشت‌برداری.
- ترجیح گوش دادن و ارائه‌های کلامی نسبت به کتاب خواندن.
- تکرار مدام مطالب جدید شنیده شده؛ حرف زدن با خود.

توصیه‌هایی به افراد یادگیرنده شنیداری:

- بلند فکر کنید و با خود صحبت کنید.
- در بحث و گفتگوهای کلاس شرکت کنید.
- درباره موضوعات مختلف سخنرانی کنید.
- متن کتاب را بلندبلند بخوانید. به خصوص وقتی خسته‌اید.
- از «موزون» کردن جملات و ساختن «یادمان» برای به خاطر سپردن موضوعات کمک بگیرید.

یادمان کلمه یا عبارتی است که برای یادآوری فهرستی از مطالب و تیتراها به کار می‌رود و معمولاً از حروف یا کلمات ابتدای این موارد ساخته می‌شود.



- از ضبط صوت استفاده کنید.
- از قیاس‌های کلامی استفاده کنید.

منظور از قیاس‌های کلامی، ارتباط بین کلمات می‌باشد مانند: مسئله و راه‌حل (گرسنگی/ خوردن)
تضاد (خنده/ گریه)
وسیله و کاربرد (کتاب/ خواندن)
ترادف (غمگین/ ناراحت)



- وقتی محاسبات ریاضی را دستی انجام می‌دهید، از کاغذهای هم‌اندازه استفاده کنید تا ستون‌های نوشته‌تان یک دست بماند.
- اطلاعات را مرتب تکرار کنید تا به ذهن سپرده شوند.
- بهتر است در گوشه یا انتهای کلاس بنشینید تا کمتر در معرض محرک‌های دیداری باشید.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر: حمید پیروی

نویسندگان: فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور،

دکتر شهربانو قهاری، معصومه صفری

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: حمیدرضا منتظری

تیراژ: ۴۰/۰۰۰ نسخه

برخی باورهای نادرست در ازدواج



باورهای نادرست و غیرمنطقی افراد درباره ازدواج، بر فرایند تصمیم‌گیری، ازدواج و نوع رابطه‌ای که زوج‌ها باهم برقرار می‌کنند، تأثیرگذار است. فرد باید از نگرش و طرز تلقی خود از ازدواج آگاه باشد و آن را بررسی کند. در این شماره به چند باور نادرست درباره ازدواج می‌پردازیم.

شماره مقاله: ۹۸۱۱۰۳

باور نادرست: ازدواج حل‌کننده مشکلات است

برخی جوانان ازدواج را نقطه پایان تمام مشکلات و نقطه شروع خوشبختی می‌دانند. این باوری نادرست است، زیرا گرچه ازدواج ممکن است پایان‌بخش برخی مشکلات دوران مجردی باشد، نقطه آغاز مشکلات جدید نیز به شمار می‌رود و مهم‌تر از همه این‌که ازدواج مستلزم سازگاری با موقعیت جدید پس از ازدواج است و این امر انرژی زیادی صرف می‌کند که خود می‌تواند استرس‌زا باشد. در چنین شرایطی فرد با این باور که ازدواج حل‌کننده مشکلات است، بدون آمادگی زندگی جدید را شروع می‌کند و مشکلات دیگری به مشکلات پیشین وی اضافه می‌شود و انتظارات فرد از ازدواج برآورده نمی‌گردد و اختلافات جدی در زندگی مشترک به وجود می‌آید.

باور نادرست: قیافه عادی می‌شود

یکی از باورهای نادرست رایج این است که قیافه را جدی نگیر، قیافه اصلاً مهم نیست، چون قیافه عادی می‌شود. معیارهای زیبایی نسبی‌اند و هرکس بنا به سلیقه شخصی خود معیارهای متفاوتی دارد. اگر زیبایی و جذابیت جسمانی به‌عنوان مهم‌ترین ملاک یا تنها ملاک مدنظر قرار گیرد، انتخاب همسر چالش‌انگیز خواهد بود. واقعیت این است که زوج‌ها باید تا اندازه‌ای برای هم جذابیت داشته باشند و به‌اصطلاح ظاهر همدیگر را بیسندند تا به ازدواج با هم رغبت پیدا کنند. گرچه این باور که اهمیت قیافه و زیبایی در طول زندگی مشترک رنگ می‌بازد، تا اندازه‌ای درست است، اما نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که چهره زیبا و جذاب به‌مرور عادی می‌شود، اما اگر قیافه فرد از ابتدا برای طرف مقابل جذابیتی نداشته باشد، بعید است که به آن خو کند. به عبارتی اگر قیافه‌ای از اولین روز ملاقات برای فرد جا نیفتد و به‌اصطلاح به دل فرد نچسبد، ممکن است فرد در سراسر زندگی این احساس ناخوشایند را با خود به همراه داشته و همواره ناراضی باشد.

باور نادرست: عشق و علاقه بعد از ازدواج به وجود می‌آید

یکی دیگر از باورهای نادرست رایج این است که علاقه قبل از ازدواج بی‌معنی است و عشق و علاقه باید بعد از ازدواج شکل بگیرد. ابتدا باید گفت که عشق و علاقه متفاوت‌اند. عشق به معنای علاقه شدید و خواستن بی‌اندازه، توأم با شیفتگی به‌طرف مقابل است و می‌تواند به احساسات خوشایندی مانند تعلق، لذت، شغف و سرخوشی منتهی شود. گردوغبار ناشی از این هیجان‌های مثبت، مانع دیدن واقعیت‌ها می‌شود. افراد عاشق اغلب تحت تأثیر عواطف مثبت و شدید و نیز خطاهای شناختی دچار تحریف اطلاعات می‌شوند، در چنین وضعی برخی اطلاعات مربوط به معشوق رنگ می‌بازند، برخی پرنرگ و برخی دیگر کم‌رنگ می‌شوند. بنابراین، فرد عاشق از دسترسی به اطلاعات ناب و کافی محروم می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت عشق قبل از ازدواج می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، درحالی‌که علاقه‌مند شدن قبل از ازدواج مانعی ایجاد نمی‌کند. چه‌بسا افرادی که علی‌رغم علاقه و محبت به دیگری از توانایی قضاوت درست برخوردارند (یعنی طرف مقابل را با امتیازات و ضعف‌هایش در نظر می‌گیرند). این گروه به درستی انتخاب می‌کنند.

در خوش‌بینانه‌ترین حالت، علاقه قبل از ازدواج به گذشت، همراهی و انعطاف‌پذیری می‌انجامد و می‌تواند روند یک ازدواج معقول و شادمان را تسریع کند و در بدبینانه‌ترین حالت، علاقه عشق‌گونه مانع دیدن واقعیت‌های موجود می‌شود و به تحریف شناختی می‌انجامد. در چنین شرایطی فرد باید در خصوص مفاهیم عشق اطلاعات کافی به دست آورد.

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام‌مشاور

کافه بازار



سیب‌آپ



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸