



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره
سال هفدهم
مهرماه ۱۳۹۶

پیام منتشاور

PAYAM-E MOSHAVER

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

شماره مقاله
۹۶۰۷۱

تمرینی برای بازشناسی نکات مثبت خود

زندگی خود را مرور کنید، سپس ویژگی‌های مثبت خود را در قالب مصداق‌های رفتاری تشریح کرده و در شکل یک روایت یا داستان روی کاغذ بنویسید یا تایپ کنید. این داستان روایت مثبتی از عملکرد شما در کودکی، نوجوانی و حال حاضر است که لازم است شروع، میانه و پایان‌بندی داشته باشد. درست مثل یک انشاء یا داستانی کوتاه، ولی یادتان باشد فقط عملکرد مثبت شما لحاظ شود. شما می‌توانید کارهای مثبتی که از کودکی تاکنون انجام داده‌اید، رفتارهای مثبتی که با دیگران (خانواده، دوستان، معلمین و غیره) داشته‌اید، دستاوردهایی که به واسطه عملکرد مثبت خود به دست آورده‌اید و چیزهایی نظیر آن را داستان گونه روایت کنید.

سپس در انتهای نوشتار خود ببینید چه توانمندی‌هایی در شما وجود دارد، به چه تعدادی از آن‌ها واقف بوده‌اید؟ چه تعدادی را کشف کرده‌اید؟

به خودتان بیایید چرا که فرد مثبتی هستید!



مثبت باشید و به خودتان بیایید

مناسبت

۱۰ اکتبر ۲۰۱۷

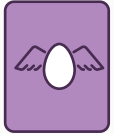
روز جهانی بهداشت روان



مطالعات نشان می‌دهد بسیاری از اهمال‌کاری‌ها، عدم حضور به موقع سرکار، پائین بودن بهره‌وری، ارتباطات ناسالم بین فردی، استرس‌های شغلی و نظیر آن می‌تواند ناشی از مسئله‌ای در سلامت روان باشد. نام‌گذاری این روز بهانه‌ای است تا مسئولین و متولیان حوزه‌های روان‌شناسی در راستای ارتقاء بهداشت روان محیط کار، گام‌های مؤثری بردارند.

بار دیگر همراه با روز جهانی بهداشت روان هم آغاز می‌شود تا در شروع سال تحصیلی جدید، یادآوری کند، بهداشت روان خود را جدی بگیریم و در طول سال مراقبش باشیم. این بار شعار روز جهانی بهداشت روان «بهداشت روان در محیط کار» است. محیط کاری که شما دانشجوی عزیز به زودی وارد آن خواهید شد یا تاکنون کم و بیش تجربه‌اش کرده‌اید.





هوش خود را بیشتر بشناسید

باهوش بودن فراتر از یک نمره است



وقتی صحبت از موفقیت یک فرد به میان می‌آید شاید بیشتر ما در پی آنیم که بدانیم در چه دانشگاهی درس خوانده، چه مدارجی را طی کرده و چه جایگاه شغلی را صاحب شده است. اگرچه موفقیت یک فرد می‌تواند وابسته به موارد نامبرده هم باشد ولی حقیقتاً همه موفقیت نیست.

موفقیت واقعی برای یک فرد زمانی حاصل می‌شود که علاوه بر جایگاه تحصیلی، شغلی و مالی، جایگاه خوبی نیز در کنار انسان‌ها داشته باشد؛ احساس خوبی نسبت به خودش داشته و در روابط بین فردی و اجتماعی به معنای

واقعی کلمه، موفق باشد. اگر چه جنس این موفقیت با سایر موفقیت‌ها متفاوت است و به صورت مدرک و گواهی به کسی اعطا نمی‌شود؛ البته جایگاه فرد در میان افراد و احساس خودش نسبت به خویشتن خویش و ارتباطاتش، خود، بزرگ‌ترین مدرک و گواهی معتبر است؛ گواهی هوشمند بودن فرد در حوزه هیجانی و ارتباطی. بیا باید با هم مرور کنیم و ببینیم افراد دارای هوش هیجانی بالا چه ویژگی‌هایی دارند و افراد دارای هوش هیجانی پایین چه نقاط ضعفی. افراد با هوش هیجانی بالا این‌گونه اند:

۱ خودآگاهی بالایی دارند.

یعنی ویژگی‌های خوب و بد خود را می‌شناسند، به هیجانات خود دسترسی دارند، آن را تشخیص می‌دهند و می‌توانند نام‌گذاری‌شان کنند، متوجه هستند که در لحظه چه احساسی را تجربه می‌کنند، چرایی و علت به وجود آمدن آن احساس را می‌شناسند و قادرند آن را به درستی مدیریت کنند. به عبارتی وقتی موضوعی، فردی یا اتفاقی موجب احساس خاصی در آن‌ها می‌شود، قادرند این حس را به سرعت در خود تشخیص دهند و به شکل صحیحی آن را مدیریت کنند، به طوری که به خودشان و دیگران آسیبی وارد نشود.

۲ در بیان هیجانات خود صادق و صریح اند.

این افراد در عین حال که مراقب‌اند هیجانات‌شان مزاحمتی برای دیگران ایجاد نکند، می‌توانند جرات‌مندانه و صادقانه درباره احساس‌شان با دیگران صحبت کنند، بدون آنکه احساس گناه به دیگری منتقل کنند. مثلاً می‌گویند: "من حس خوبی ندارم" به جای آنکه بگویند، "تو حس بدی به من داری". این افراد درباره احساس خود اغراق نمی‌کنند و کاملاً صادقانه، هیجانات خود را با دیگری در میان می‌گذارند.

۳ ذهن باز و بدون پیش‌داوری و قضاوت دارند.

این افراد قادرند بدون پیش‌داوری و قضاوت به عقاید دیگران گوش فرادهند و صرفاً به دلیل متفاوت بودن دیدگاه‌ها جبهه‌گیری نمی‌کنند و درباره شخصیت کلی فرد نتیجه‌گیری‌های کلی و شتاب‌زده ندارند.

۴ شنونده‌های خوبی هستند.

آن‌ها با دقت و گوش جان به دیگران توجه می‌کنند، سخنان‌شان را می‌شنوند، در حین گوش کردن به طرف مقابل دچار پیش‌داوری و قضاوت نیستند، صحبت دیگران را قطع نمی‌کنند، مقایسه نمی‌کنند، از خودشان مثال نمی‌آورند، تمرکز و توجه بالایی دارند و پاسخ‌هایی می‌دهند که گوینده علاقه‌مند به شنیدنش می‌باشد.

۵ قادرند انتقاد را بدون انکار، دلیل‌تراشی و اضطراب مدیریت کنند.

افراد با هوش هیجانی بالا شناخت خوبی از خود دارند بنابراین می‌دانند چه چیزی آن‌ها را خشمگین، خوشحال یا مضطرب می‌کند، به رفتارهای خود اشراف دارند و زمانی که مورد انتقاد واقع می‌شوند چون دقیقاً می‌دانند چه کرده‌اند و چرا آن کار را کرده‌اند، از مساله فرار نمی‌کنند، یا دلیل قانع‌کننده‌ای ارائه می‌دهند و موضوع را تحلیل و بررسی می‌کنند و اگر اشتباه کرده باشند، صادقانه عذرخواهی می‌کنند. آن‌ها برای توجیه خود به هر قیمتی، خود را به آب و آتش نمی‌زنند و از اینکه بپذیرند اشتباه کرده‌اند واهمه ندارند.

۶ توانایی فهم و درک احساسات دیگران را دارند.

این افراد به دلیل آن‌که خودآگاهی هیجانی بالایی دارند و هیجانات خود را به درستی تشخیص می‌دهند، قادرند احساسات دیگران را نیز درک کنند و نیازهایشان را تا حدی حدس بزنند و مطابق با نیازهای طرف مقابل با وی گفتگو کنند. این افراد می‌توانند حتی وقتی با طرف مقابل مخالف‌اند موضوع را از دریچه چشم او نگاه کنند و بدون پیش‌داوری خود را جای طرف مقابل بگذارند.

۷ به نشانه‌های غیرکلامی هشیارند.

این افراد می‌توانند رفتارهای غیرکلامی را تشخیص دهند، زبان بدن را می‌شناسند، قادرند رفتارهای غیرکلامی را در دیگران تشخیص دهند و از روی حرکات و زبان بدن دیگران متوجه حال و احوال آن‌ها می‌شوند، البته در این وادی زیاده‌روی نمی‌کنند و واقعیت را با حدس و گمان‌های بی‌اساس اشتباه نمی‌گیرند.

۸ توانایی این را دارند که بر روی دیگران تاثیر خوب بگذارند.

این تاثیر خوب از طریق گشاده‌رو بودن، خوب گوش کردن، پاسخ‌های مناسب، ایجاد حس خوب در دیگران وقتی حال خوشی ندارند و ... حاصل می‌گردد.

۹ خودمختاری و خودکنترلی درونی دارند.

افراد دارای هوش هیجانی بالا، از درون، خود را هدایت می‌کنند، مستقل‌اند و منبع انگیزش و حرکات‌شان درونی است. به عبارتی دنباله‌رو دیگران نیستند و براساس نیازهای درونی خویش تصمیم‌گیری می‌کنند، اگرچه در این مسیر مراقب‌اند که به نیازهای دیگران آسیب نزنند.

۱۰ خوش‌بینی واقع‌بینانه دارند.

افراد دارای هوش هیجانی بالا قادرند، به جای منفی‌نگری و مثبت‌نگری مطلق، یک واقع بین متمایل به مثبت‌نگری باشند. واقعیت را همانگونه که هست می‌بینند و با نگاه مثبت در مسیر واقعیت حرکت می‌کنند.

موارد نامبرده نشانه‌هایی از هوش هیجانی بالا بود، اگر چنین هستید پس هوش هیجانی بالایی دارید ولی اگر خیلی سریع با هر مساله‌ای دچار استرس می‌شوید، دائماً عصبانی و تندخو هستید، منفعل‌اید و هیجانات خود را جرات‌مندانه مطرح نمی‌کنید، نمی‌توانید درباره هیجانات خود صادقانه و صریح صحبت کنید، از اشتباهات نمی‌گذرید، درباره مسایل دیگران براساس حدس و گمان فرضیه‌سازی می‌کنید، درمقابل عده‌ای خاص جبهه‌گیری دارید، خزانه لغات هیجانی پایینی دارید، شناخت خوبی از خودتان و حساسیت‌هایتان ندارید، دیگران را مسئول احساسات منفی خود می‌دانید، نسبت به انتقاد حساس‌اید و نمی‌توانید اشتباه خود را بپذیرید، درک خوبی از دیگران ندارید یا مورد اعتراض واقع شده‌اید که چرا متوجه احساسات دیگران نیستید، به احتمال زیاد نمره شما در هوش هیجانی پایین است. اما خبر خوب این است که هوش هیجانی مهارت‌هایی را دربردارد که قابل یادگیری‌اند و با تمرین و تکرار بهبود می‌یابد. هرچه زودتر اقدام کنید.

با انگیزه آغاز کنید...



شروع کنید حتی اگر مختصر باشد

علاوه بر اینکه کار را ساده می‌کنید، سعی کنید کوتاه نیز باشد. حتی با ۱۰ دقیقه شروع کنید. وقتی روزی ۱۰ دقیقه یک کار را انجام دهید در پایان هفته، ۷۰ دقیقه روی آن وقت گذاشته‌اید. ۷۰ دقیقه کار در هفته بهتر است یا صفر دقیقه؟

زمان استراحت در نظر بگیرید

برای پیشگیری از خسته شدن خود حین کارهای طولانی زمان استراحت در نظر بگیرید، وقتی تحت فشارید و بایستی کاری را پشت سر هم انجام دهید گاهی دچار خستگی و فقدان انگیزه می‌شوید. در این مواقع لازم است کمی به خودتان استراحت دهید ولی درست در زمان مقرر سرکارتان برگردید.

قدرت پیش بینی داشته باشید

اگر می‌خواهید که به کتابخانه بروید و درس بخوانید، و پیش‌بینی می‌کنید که هر وقت جلوی تلویزیون می‌نشینید، دیگر قادر به تکان خوردن نیستید، مراقب باشید، پیش از وقوع پیش‌بینی‌تان هر چه سریع‌تر آماده شوید و خود را به کتابخانه برسانید.

سخت گیر نباشید

پرتوقع بودن از خود و انتظارات غیرواقع‌گرایانه باعث می‌شود هرگز از خودمان رضایت نداشته باشیم، بنابراین خرده‌گیر و غرغرو می‌شویم و با خودگویی‌های منفی، انگیزه خود را از درون خفه می‌کنیم. کمی مهربان و آسان‌گیر بودن هدف را نزدیک‌تر می‌کند.

به خودتان پاداش دهید

پس از انجام هرگام، خودتان را با کلامی یا هدیه‌ای تشویق کنید. بگذارید مغزتان لذت پیروزی را بطور عینی درک کند، بگذارید مغز پاداش بگیرد تا تمایل به تکرار کار اثربخش داشته باشد.

پر انگیزه آغاز کنید...



عوامل بازدارنده خود را بشناسید

بررسی کنید و ببینید چه چیزی، یا چه کسی عامل بازدارنده شماست. آیا مشکل و مسئله خود را می‌شناسید و رهاش کرده‌اید یا اصلاً کشف‌اش نکرده‌اید، در هر صورت موانع خود را حتماً بشناسید. برای مثال: از خود بپرسید چرا نمی‌توانم مطالعه منظم داشته باشم؟

برای موانع شناسایی شده راهکار بیندیشید

وقتی موانع و عوامل بازدارنده خود را شناختید، وقت آن است که برای غلبه بر آنها کاری کنید. دست روی دست نگذارید، هر چه زودتر یادزهری برای موانع پیدا کنید، اگر خودتان به تنهایی قادر نیستید، از یک فرد متخصص کمک بگیرید.

یک سنبل (نماد) برای خود پیدا کنید

یک تصویر، یک عبارت، یک جمله و هر چیزی که بتواند نمادی برای انجام کارتان باشد، در نظر بگیرید. مثلاً یک تصویر از لحظه پیروزی خودتان بسازید و نگاهش کنید. یک جمله الهام‌بخش از بزرگان، شعار ذهن‌تان کنید.

به نظر می‌رسد، هر زمان فکر کنید می‌توانید، می‌شود و هر زمان فکر کنید نمی‌توانید، نمی‌شود.

کارها را ساده‌تر کنید

کار یا فعالیت خود را به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. گام‌های کوچک، دست‌یافتنی و ساده، طوری‌که از انجامش نترسید و راه‌گریزی نداشته باشید.

زمان شروع فعالیت خود را مشخص کنید

یک «ساعت شروع» برای کارتان داشته باشید. به جای آنکه منتظر بمانید تا حس انجام آن کار بیاید، سر زمان مقرر شروع کنید.

در پایان هرگام برای خود یادداشتی بگذارید

در پایان هرگام و بخشی که انجام می‌دهید یادداشتی انگیزه‌بخش برای خود بگذارید. یادداشتی درباره نقاط مثبت خودتان و البته موانع انجام کار. بدین ترتیب نقاط قوت و ضعف بیشتر بازشناسی می‌شوند.

دنبال کردن هر هدفی، انگیزه می‌خواهد. تصمیم‌گیری و انجام کارهای روزمره هم انگیزه می‌خواهد. انگیزه، فرآیندی است که سبب آغاز، هدایت و حفظ رفتارهای هدفمند می‌شود. این رفتار هدفمند می‌تواند شامل مطالعه یک کتاب، رفتن به خرید یا خوردن یک خوراکی درحین گرسنگی باشد، از آنجایی که پُرانگیزه‌ترین افراد هم ممکن است در شرایطی دچار بی‌انگیزگی شوند، در این مقاله سعی داریم راهکارهایی را پیشنهاد کنیم که در آغاز سال تحصیلی جدید خود را انگیزه‌مند کنید و پُرانگیزه ادامه دهید پس با ما همراه شوید:

بررسی کنید و ببینید چرا می‌خواهید این

کار یا فعالیت را انجام دهید

از آنچه قرار است انجام دهید، تصویر شفاف و روشنی داشته باشید، ببینید که تأثیر بلندمدت انجام کار مذکور چه خواهد شد، حتی می‌توانید مثل یک فیلم سینمایی بصورت دیداری نگاهش کنید، ببینید چگونه این کار شما را به هدف‌ها و ارزش‌هایتان متصل می‌کند. دلایل‌تان را برای انجام دادن، فهرست کنید.

انگیزه درونی خود را بررسی کنید

به احساس درونی خود رجوع کنید و صادقانه ببینید که درباره انجام کار مورد نظر هیجان زده‌اید؟ کنج‌کاوید؟ علاقمندی؟ به دنبال چالش جدید هستید؟ می‌خواهید در این مسیر فرد شاخص و مطرحی شوید؟ اگر به هدف‌تان برسید، پاداش پیش‌رویتان چیست؟ آیا پاداش، درونی است؟ یعنی به خودتان مربوط است، یا پاداش بیرونی است؟ یعنی چیزی از کسی دریافت می‌کنید؟

گفتگوهای درونی خود را مرور کنید

کمی به گفتگوهای درونی خود گوش دهید و ببینید دائماً چه چیزهایی به خودتان می‌گویید؛ مثلاً:

من نوشتن این مقاله را شروع می‌کنم وقتی که ...؟

من ورزش را نمی‌توانم شروع کنم چون ... !

من نمی‌توانم درس بخوانم چون ... !

جملات و گفته‌های خود را مرور کنید و ببینید اشکال کار کجاست؟ چه چیزی مانع است؟

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین پور،

دکتر محمد ربیعی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام‌مشتاور
payamemoshaver@ut.ac.ir



دانلود رایگان

مجموعه کامل نشریات و
کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در
جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری
نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

فصل اول زندگی خود را با فصل
پانزدهم زندگی کسی دیگر مقایسه نکن
مسیر خود را برو، داستان زندگی
خود را بنویس و هرگز جا نزن

شماره مقاله
۹۶۰۷۵



زودتر برای ورود به دنیای کار آماده شوید.

ورود به دنیای مشاغل

شغل چیست؟

بیشتر دانشجویان به دنبال شغل هستند.

شغل موقعیت‌های شبیه به هم است که تصدی آن مستلزم داشتن شرایطی است و فرد باید صلاحیت‌های خاصی داشته باشد. اگر شما دانشجوی رشته مهندسی عمران هستید و این‌گونه فکر می‌کنید که بعد از اتمام تحصیلات ناظر فنی یک ساختمان باشید یا دفتر نقشه‌کشی و طراحی ساختمان تاسیس کنید، دنبال شغل هستید؛ اما اگر ضمن اینکه برای چنین فعالیتی برنامه دارید، به خود بگویید موقت هرکاری باشد انجام می‌دهم و اگر به سمت تخصص خود هم بروم خوب است، هم تفکر کار دارید هم تفکر شغل و در این صورت احتمال بدست آوردن کار بسیار افزایش می‌یابد.

حرفه چیست؟

دنیای مشاغل در تسخیر افراد حرفه‌ای است.

اگر فردی در اثر تلاش و پشتکار، به شغلی علاقه‌مند شد و قصد ترک و تغییر آن را نداشت و به خوبی و با علاقه از عهده وظایف آن برآمد، صاحب حرفه است. پروفسور سمیعی جراح مغز، دکتر خدادوستان جراح چشم و عادل فردوسی‌پور نمونه‌ای از افراد حرفه‌ای هستند البته صدها هزار انسان حرفه‌ای گمنام هم وجود دارند. به دانشجویان توصیه می‌شود از سال اول دانشگاه فرآیند کارکردن و پیدا کردن مسیر را شروع کنند، و بعد به شغل و حرفه بیندیشند.

کار، شغل و حرفه سه واژه متفاوت‌اند.

شما به دنبال کدام هستید؟

برخی متخصصان مشاوره شغلی، با شواهد تحقیقی معتقدند اگر فردی دنبال کار باشد حتی در اوج بحران‌های اقتصادی و بیکاری می‌تواند، کار پیدا کند. این گروه از متخصصان حتی می‌توانند پیش‌بینی کنند، بسته به این که فرد چه رفتارهایی داشته باشد، در چه فاصله زمانی به کار دست پیدا خواهد کرد. نتایج چند پژوهش نشان می‌دهد اگر فرد ۳ ماه به شدت دنبال کار بگردد، کاری پیدا خواهد کرد. اینان معتقدند جوینده کار، یابنده کار می‌باشد.

منظور از کار چیست؟

هر فعالیت قانونی و مشروع که مستلزم صرف انرژی باشد و در اثر آن فرد خستگی فکری و جسمی پیدا کرده و نیازمند استراحت باشد و در برابر انجام آن، کالا یا خدمات و دستمزدی دریافت شود، کار است. یکی از مشکلات مرتبط با بیکاری در جامعه ما، فقدان تفکر کار است. کار، نیازمند تخصص خاصی نمی‌باشد. داشتن مهارت‌های عمومی معمولی مثل رانندگی، تایپ، توانایی انجام کارهایی که فقط کمی به قدرت بدنی نیازمند هستند مثل خدمات ساختمانی ساده یا فروشندگی پاره‌وقت یا پیک موتوری نمونه‌هایی از مصداق‌های کار می‌باشند.

