



معاونت دانشجو-وی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره ۱۵۱  
سال چهاردهم  
دی ماه ۱۳۹۳

# پیام مشاور

Payam-e Moshaver

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



در این شماره می خوانید

**آشنایی با رفتارهای سمی  
روزهای پیش از امتحانات  
نگرانی کارساز و دردسرساز**

## آشنایی با رفتارهای سمی

کد مقاله ۹۳۱۰۱



### ۲. حسادت کردن

حسادت ویژگیهای خوب شما را می کشد، اجازه ندهید با شما چنین کند. حسادت هنر شمارش داشته‌های دیگران به جای داشته‌های خویش است. این رفتار به هیچ وجه برای ارتباط مفید نیست. سفر زندگی خود را نباید با هیچکس مقایسه کرد، خودتان را با خودتان مقایسه کنید. حداکثر تلاش خود را بکنید، سپس پیشرفت خود را ارزیابی کنید. خودتان را با دیروزتان مقایسه کنید. اگر هم پیشرفتی نبود ببینید مشکل کجا بوده است.

بدین طریق هم درباره خودتان حس بهتری خواهید داشت، هم به دیگران، و در نتیجه ارتباطات بهتری را شکل خواهید داد.

### ۱. شخصی کردن همه مسائل

افرادی که این رفتار سمی را دارند، همه صحبت‌ها و اتفاقات اطراف را شخصی می کنند و با برداشت اشتباه از گفته‌های دیگران دچار سوءتفاهم و رفتارهای تلخ و گزنده می شوند.

در واقع، گفته‌های دیگران را به خودشان می گیرند و چنین می پندارند که همه گفته‌های دیگران درباره آنهاست. این افراد با دید منفی و شک گفته‌های دیگران را دنبال می کنند و از هر کلمه هزاران معنا و مسئله بیرون می کشند که البته همه این معانی را متوجه خودشان می دانند. گویی دیگران قصد دارند دائماً از آنها انتقاد کنند. واقعیت این است که همیشه آدم‌ها قصد ندارند دوبله صحبت کنند و مارا بیازارند یا پیام پنهانی به قصد آزار ما داشته باشند. مسائل را شخصی نکنیم.

برقراری ارتباط موثر و داشتن روابط سالم و مناسب، مهارتی است که هر کسی از آن بهره‌ای دارد. با داشتن ارتباط با دیگران می توانیم از باورها و عقایدشان مطلع شویم و خود نیز باورها و افکارمان را به دیگران منتقل کنیم. مهارت‌های ارتباطی و برقراری ارتباط با اشخاص و گروه‌های گوناگون نیازمند آموختن و به کارگیری برخی نکات و کنار گذاشتن برخی ویژگی ها است. مجموعه این باید و نبایدها کیفیت ارتباط را مشخص می کند.

برخی افراد به دلیل نوع تربیت، ویژگیهای شخصیتی و وسعت روابط اجتماعی و تجربه‌های بیشتر، در برقراری ارتباط، موفق تر عمل می کنند و بعضی دیگر به دلایل متعددی فاقد این مهارت‌اند. به هر حال چون برقراری ارتباط موثر یک مهارت و در عین حال یک هنر است، قابل آموزش و یادگیری است. در اینجا سعی داریم چند رفتار سمی را که مانع ارتباط است و به روابط اصیل و صمیمانه آسیب می زند، به شما معرفی کنیم. شما می توانید با شناسایی رفتارهای سمی در خودتان و حذف آنها کیفیت ارتباطی خود را ارتقا بخشید. اما این رفتارهای سمی کدام‌اند؟



### ۳. همیشه در نقش قربانی ظاهر شدن

رفتار سمی دیگر این است که همیشه خود را قربانی ببینیم، برای خودمان دلسوزی کنیم، خود را محکوم به مشکلات ببینیم، و فردی فاقد کنترل و اراده به نظر برسیم. واقعیت این است که اگر چه ما در بعضی اتفاقات زندگی اختیاری نداشته‌ایم، ولی در اداره کردن و مدیریت کردن این اتفاقات انتخاب‌گر هستیم. می‌توانیم انتخاب کنیم که تسلیم مشکلات شویم و با شکایت از زمین و زمان فردی پر از خشم و خسته کننده به نظر برسیم، یا انتخاب کنیم که نوع دیگری عمل کنیم و اوضاع زندگی خود را آزادانه تغییر دهیم.

وقتی از شکایت دست می‌کشیم و احساس درماندگی را از خود دور می‌کنیم، به وضوح احساس قدرت می‌کنیم، البته اگر خودمان بخواهیم. طبیعتاً افراد قوی و تأثیرگذار در مقایسه با افراد ضعیف و درمانده حس بهتری به اطرافیان خود نیز القا می‌کنند.

### ۴. چسبیدن به غم و رنج و اندوه و فقدان

یکی از سخت‌ترین درس‌های زندگی این است که باید بتوانی از مشکلاتی چون خشم، غم، سوگ، فقدان، جدایی، احساس گناه، نفرت و غیره گذر کنی و بالاخره آنها را رها کنی. بدون شک تغییر کار سختی است و ما تلاش می‌کنیم که تغییر نکنیم به همین دلیل این تلخی‌ها را رها نمی‌کنیم چون کار سختی است. اما رها کردن در واقع سالم‌ترین راه پیش روست. چسبیدن به غم و اندوه و خشم‌های قدیم و رها نکردن آنها، ویژگی‌های نامطلوبی را در ما ایجاد می‌کند و از همین رو از دید دیگران شخصیتی ناشاد و گاهی حتی پیچیده و ناراحت به نظر می‌رسیم و این نگاه حتماً در ارتباطات ما تأثیر منفی دارد.

### ۵. افکار منفی و سواس گونه

این خیلی سخت است که در اطراف کسانی باشیم که دائماً درباره مسائل و مشکلاتشان صحبت می‌کنند، از اتفاقات تلخ گذشته سخن می‌گویند از بدشانسی‌ها و اتفاقات تلخ امروزشان می‌گویند، و از ناعادلانه بودن دنیا و مظلوم واقع شدن در زندگی داستان‌های فاجعه‌آمیز و دنباله‌داری دارند. اینها عادت ندارند قسمت‌های مثبت زندگی را ببینند و درس‌های مثبت از مسائل زندگی بگیرند. منفی‌گرایی و نشخوار فکری دائم با مسائل منفی دارند و جویری صحبت می‌کنند که گویی همه چیز بر ضد آنها رقم خورده است. چنین افرادی انرژی منفی از خود ساطع می‌کنند و با این کلمات و رفتارها انرژی سایرین را نیز تقلیل می‌دهند.

### ۶. فقدان کنترل هیجان‌ها

ناتوانی در مدیریت هیجان‌های خود یک رفتار سمی برای اطرافیان محسوب می‌شود. افرادی که کنترلی بر هیجان‌ات خود ندارند با کوچک‌ترین مسئله‌ای ناگهان عصبانی می‌شوند یا گریه می‌کنند و واکنش‌های هیجانی بسیار شدید دارند. اگر دچار چنین مشکلی هستید حتماً باید با کمک متخصص ریشه‌های درونی این هیجان‌های کنترل نشدنی را پیدا کنید، به‌طور عمیق روی آنها کار کنید و قدرت و توانمندی خود را برای مدیریت هیجان‌های خود افزایش دهید.

### ۷. قضاوت‌های سطحی درباره دیگران

هرگز فقط از روی ظاهر، درباره دیگران قضاوت نکنید، ظاهر دیگران لزوماً همه واقعیت نیست. افراد شاید خود را بهتر، شادتر، ثروتمندتر یا هر چیزی غیر از آنچه هستند نشان دهند، گاهی افراد در ظاهر بسیار قوی به نظر می‌رسند، در حالی که مشکلات و مسائل بزرگی دارند. قضاوت‌های سطحی درباره دیگران باعث می‌شود از درک عمیق آنها فاصله بگیریم و به جای کمک رسانی و محبت مقابلشان قرار بگیریم.

### ۸. رفتار خشن و فقدان همدلی و شفقت

یکی از سمی‌ترین رفتارهای ناشی از درک نکردن دیگران و همدلی نداشتن با آنان، نامهربانی و بی‌توجهی به دیگران است. رفتارهای خشن و تلخ کلامی و غیرکلامی در حضور شخص، پشت سر وی یا روی صفحات اینترنت، رفتارهای گزنده و آسیب‌زننده‌ای است که روح و شخصیت افراد را لگد کوب می‌کند.

مهربانی را به قلب خود باز گردانیم. به اسم نقد سالم به دیگران حمله نکنیم. آنها را درک کنیم و از زاویه دید دیگران موقعیت‌ها را بررسی کنیم. افرادی که زبان تلخ و گزنده‌ای دارند، دیگران را از خود می‌رانند و دائم به روح دیگران خنجر می‌زنند.

### ۹. فریب دادن دیگران و سوء استفاده از آنان

فریب دادن، گول زدن دیگران و سوء استفاده از آنان یک انتخاب است نه یک اشتباه قابل عذرخواهی. وقتی تصمیم می‌گیرید کسی را فریب دهید و موفق هم می‌شوید، فکر نکنید او احمق است یا فریب‌تان را خورده است، بلکه او بیش از آنچه سزاوارش بوده‌اید به شما اعتماد کرده است. با خودمان و دیگران صادق باشیم. صداقت پایه و اساس هر موفقیتی است.

### ۱۰. پنهان کردن خود واقعی

اگر همیشه خودتان را پشت نقاب پنهان کنید دیگران نمی‌توانند به شما نزدیک شوند. این رفتار یکی از موقعیت‌های سمی برای ارتباط است. فارغ از سن، نژاد و جنسیت، آنچه باعث زیبایی شما می‌شود، صداقت و شفافیت شماست. وقتی تظاهر به داشتن ویژگی‌هایی می‌کنید که فاقد آنها هستید، دیگران دیر یا زود متوجه می‌شوند و از شما دوری می‌کنند. بنابراین اگر ویژگی‌هایی را که به نمایش می‌گذارید واقعاً دوست دارید آنها را کسب کنید. در غیر این صورت حقیقت شما حتماً برای دیگران آشکار می‌شود و رهایتان خواهند کرد.

### ۱۱. رقابت جویی و برتری طلبی دائم

افرادی که همیشه درصدد برتری از دیگران‌اند و می‌خواهند همیشه اول باشند، تحت هر شرایطی از رقابت دست برندارند، همواره دارایی‌های خود را به محک بزنند و هر پیشرفتی را فقط بر اساس دستاوردهای بیرونی و ظاهری بسنجند، از نظر دیگران افراد ناآرامی هستند که آرامش و امنیت رابطه را مختل می‌کنند.

زندگی سفر است، فرایند است. الگویی که امروز می‌آموزیم باید به دیگری آموزش دهیم. رشد و پیشرفت جریان کلی زندگی است که ما بخشی از آن هستیم نه همه آن. وقتی خود را محور همه پیشرفت‌ها ببنداریم، در چشم دیگران خودمحور و متکبر ظاهر می‌شویم، و طبیعتاً رابطه را به بن‌بست می‌کشانیم.

### ۱۲. کمال‌گرایی افراطی

افراد کمال‌گرا همیشه در طلب دوستی‌های کامل، شغل آرمانی، منزل رویایی و رابطه عاشقانه آرمانی هستند. به همین سبب به خودشان و اطرافیان‌شان سخت‌گیرند. این سخت‌گیری دیگران را معذب می‌کند و به تدریج از فرد کمال‌گرا دورشان می‌کند. چیزی که امروز برای ما کمال است شاید فردا این‌چنین نباشد. پس نگاه خود را از مطلق‌گرایی به نسبی‌نگری تغییر دهیم. بدین طریق هم خودمان و هم دیگران در ارتباط احساس بهتری خواهیم داشت.

### تمرین

شما از کدام یک از رفتارهای سمی گفته شده استفاده کرده‌اید؟  
تصمیمتان چیست؟ آیا می‌خواهید آنها را کنار بگذارید؟ چگونه این تغییر را آغاز خواهید کرد؟



## شیوه مطالعه خود را بازنگری کنید و روش های صحیح را فراگیرید

یکی از موارد مهم در به یاد سپاری مطالب درسی به ویژه هنگام امتحانات مرور مطالب درسی است. مرور یعنی عبور دوباره از یک مسیر. همیشه مسیری را که بارها پیموده ایم بیشتر در خاطرمان می ماند. درباره مطالب درسی نیز همین امر صادق است. اگر مطالب درسی را فقط یک بار در شب امتحان بخوانید احتمال در حافظه ماندن آن بسیار ضعیف است. سعی نکنید نزدیک امتحانات بر روی یادگیری مطالب جدید تمرکز کنید و زمانی را به مرور مطالب خوانده شده قبلی اختصاص دهید. مرور مطالب موجب تثبیت مطالب در حافظه بلندمدت می شود. مشکل فراموشی مطالب که بسیاری از دانشجویان از آن شکایت دارند با مرور صحیح مرتفع می گردد. باید توجه داشته باشید که زمان صرف شده برای مرور مطالب باید کمتر از مدت مطالعه نخست باشد. مرور مطالب می تواند از مطالبی که زیر آن خط کشیده شده باشد. یا از یادداشت برداری ها یا مرور گزینشی (بخش های مهم هر مطلب) باشد. بسته به سبک مطالعه، مرور نیز متفاوت خواهد بود.

## نقاط ضعف و قوت تحصیلی خود را مدیریت کنید

در صورتی که در یکی از دروس یا بخشی از یک درس مشکل دارید به رفع آن بپردازید و آن را برای شب امتحان نگذارید چون موجب افزایش اضطراب امتحان می گردد. فرجه ها فرصت مناسبی برای شناسایی و مدیریت نقاط قوت و ضعف تحصیلی است.

## فرجه ها را دست کم نگیرید

فاصله بین پایان کلاس های درسی و شروع امتحانات زمان مناسبی برای آماده شدن جهت امتحانات است. اگر در طول نیمسال تحصیلی نتوانستید به مطالعه دروس بپردازید، زمان فرجه ها فرصت مناسبی است که با برنامه ریزی صحیح و اصولی خود را به سایر همکلاسی هایتان برسانید و با آramش برای امتحانات آماده شوید. سعی کنید در این زمان علاوه بر مطالعه دروس به طرح ها، کارهای عملی و سایر مواردی که بایست تا روز امتحان انجام دهید، بپردازید و آنها را برای نزدیک امتحان نگذارید.

## از کمال گرایی ضمن مطالعه بپرهیزید

برخی دانشجویان در هنگام مطالعه یا برنامه ریزی انتظارات بسیاری از خود دارند، یا برنامه های سخت و سنگینی برای خود در نظر می گیرند و طبیعتاً نمی توانند آنها را به اجرا در آورند در نتیجه دلسرد می شوند و اضطراب شان افزایش می یابد. مثلاً هنگام مطالعه از خود انتظار دارند که تمام مطالب را به طور کامل و بی عیب و نقص متوجه شوند و اگر یک بخش را متوجه نشوند توان گذشتن از آن را ندارند و وقت زیادی را صرف یادگیری آن مطلب می کنند و نهایتاً با کمبود وقت و عدم یادگیری مناسب و انتظارات برآورده نشده مواجه می شوند. در واقع اهداف غیر واقع بینانه و کمال گرایی سرعت مطالعه شما را کند می کند و موجب افزایش اضطراب و کاهش تمرکز و یادگیری می گردد.

استرس و اضطراب پیش از امتحانات یا حین آن برای بیشتر دانش آموزان و دانشجویان مفهومی آشناست. کمی استرس طبیعی و مفید است و به ما در برنامه ریزی برای رسیدن به اهدافمان کمک می کند و مارا به حرکت وادار می دارد؛ اما اگر استرس شدت یابد مانع حرکت می شود. در این صورت ما می مانیم و انبوهی از کتاب و جزوه، احساس ترس و دست روی دست گذاشتن.

## مشکل از کجا آغاز می شود؟

اگر نتایج مثبت در امتحان را حاصل فعالیت های طول نیمسال تحصیلی و روزهای پیش از امتحان (فرجه ها) بدانیم، به نظر می رسد گروهی از دانشجویان از ابتدای نیمسال تحصیلی با زمان بندی و برنامه ریزی صحیح با آرامش و روندی منطقی به امتحانات نزدیک می شوند؛ اما گروهی دیگر زمان را از دست می دهند، چه در طول نیمسال تحصیلی و چه در فرجه های پیش از امتحانات. این افراد از ابتدا همه چیز را ساده می انگارند و تا شب امتحان موضوع درس و امتحان را جدی نمی گیرند. گروهی دیگر بسیار آرمان گرا هستند و با کمال گرایی افراطی عملاً کاری از پیش نمی برند و دچار تعلل و اهمال کاری می شوند. متأسفانه هر دو گروه به اضطراب ناشی از کمی مطالعه و عقب بودن از برنامه مبتلا می شوند و این اضطراب را حتی تا جلسه امتحان و پس از آن نیز با خود به دوش می کشند. اکنون نیمسال تحصیلی روبه پایان است. هر چه در طول نیمسال پربارتر عمل کرده باشیم، کارمان ساده تر است. ولی اگر زمان را از دست داده باشیم همچنان فرصت جبران هست. نباید ناامید و مضطرب شویم، خیلی کارهایی توان کرد:

## خلاصه اینکه

- ۱ خود را برای امتحان آماده کنید. لازم است زمان کافی جهت آماده شدن برای هر آزمون را فراهم کنید. یادداشت های خود را مرور کنید، تمام تکالیف خانه را انجام دهید و به طور مداوم مطالعه کنید.
- ۲ شب زنده دار نباشید. شب زنده داری راه موفقیت نیست. دانشجویان زمانی بهتر یاد می گیرند که اطلاعات را به تدریج دریافت کنند نه در جریان یک مطالعه ماراتن گونه. بیداری در شب مانع تمرکز کافی در جلسه امتحان می شود و باعث افت عملکرد و همچنان موجب فراموشی مطالب نیز می گردد.
- ۳ اگر در یک آزمون ضعیف عمل کردید، از آن به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده کنید و ذهن خودتان را درگیر نکنید. شکست ها فقط زمانی شکست اند که از آنها چیزی یاد نگیرید. شکست خود را واقع بینانه ارزیابی کنید. علل آن را پیدا کنید و سعی نمایید برای امتحان بعدی آن را تکرار نکنید. از یک تجربه بد در آزمون به عنوان یک ابزار یادگیری برای ترک عادت هایی استفاده کنید که موجب بروز مشکلاتی برای شما در آزمون های گذشته شده اند.

- ۴ صبحانه بخورید. صبحانه را که مهم ترین وعده غذایی است از دست ندهید. کارکرد فعال مغز و ایجاد تمرکز هنگام مطالعه بستگی زیادی به صرف صبحانه دارد. مقداری حبوبات و مقداری نیز پروتئین بخورید. حبوبات به کندی هضم می شوند و بنابراین سطح انرژی شما پایدارتر می ماند پروتئین نیز برای مغز مفید است. کافئین باید به مقدار کم استفاده شود. استفاده زیاد از این ماده کافئین خوب است، اما استفاده زیاد از این ماده موجب احساس اضطراب می شود. (همان چیزی که سعی می کنید از آن بپرهیزید).
- ۵ قبل از امتحان کمی پیاده روی کنید یا صبح روز امتحان ورزش کنید. مراقبت از جسم برای شما سودمند است. کمی هوای تازه در هنگام صبح به روح شما آرامش می بخشد و ورزش نیز خونتان را به جریان می اندازد.
- ۶ کمک بگیرید. مشاوران، استادان، سایر دانشجویان، منابع اینترنتی و سایر منابع در دسترس شما قرار دارند. پیش از دیر شدن از این منابع کمک بگیرید.
- ۷ افکار قبل از امتحان و دلایل اضطرابان را بررسی کنید. اضطراب بسیاری از افراد به دلیل معنایی است که آزمون برای آنها دارد. این آزمون مشخص می کند که آیا این واحد درسی را با موفقیت می گذرانم یا خیر. اگر این واحد درسی را نگذرانم واحدهای بعدی را نمی توانم بگیرم. اگر در این امتحان ضعیف عمل کنم، تمام کمک های مالی را از دست خواهم داد. اگرچه بسیاری از این نگرانی ها درست اند، اما موجب عملکرد بهتر شما نمی شوند. بلکه صرفاً موجب افت عملکرد و نتیجه نگرفتن از امتحان می شود.
- ۸ آرامش خود را حفظ کنید. اگر لازم می بینید که قبل از آزمون خودتان را آرام کنید، نفس های عمیق بکشید. با تنفس عمیق اکسیژن بیشتری وارد بدن تان می شود. اضطراب باعث می شود نفس هایتان کوتاه و تند تند شود. بیرون دادن اکسیژن اثری آرامش بخش بر جسم شما خواهد داشت.



## نگرانی در دسرساز و کارساز

کد مقاله ۹۳۱۰۳



در بخش قبلی مطلب که در شماره ۱۴۹ به چاپ رسید، دانستید نگرانی چیست، اگر موافق باشید به دو نوع نگرانی متفاوت اشاره کنیم: ۱- نگرانی کارساز و ۲- نگرانی در دسرساز. تمایز گذاشتن بین این دو نوع نگرانی نتایج بسیار ارزشمندی در پی خواهد داشت. به این ترتیب مزایای نگرانی کارساز روشن می‌شود و اهداف واقع‌بینانه برای کنترل نگرانی در دسرساز تدوین می‌گردد. درک تفاوت بین این دو نوع نگرانی بسیار مفید و گره‌گشا خواهد بود.

### نگرانی در دسرساز

هدف سلسله مقالات نگرانی ارائه راهکارهایی است که از شر نگرانی در دسرساز خلاص شوید. نگرانی در دسرساز دو ویژگی اساسی دارد. نخست اینکه این نگرانی به هیچ راه حل درست و دقیقی منجر نمی‌شود. یکی از بزرگ‌ترین پادزهرهای اضطراب و استرس، دست زدن به اقدامات سازنده است. اضطراب پاسخ جنگ یا گریز را در شما فعال می‌کند. زمانی که این پاسخ فعال شود، بدن در برابر تهدید یا خطر دست به واکنش می‌زند. این واکنش به شما کمک می‌کند تا در برابر تهدید اقدامی سازنده و گره‌گشا در پیش بگیرید. بدبختانه نگرانی در دسرساز این واکنش را ناممکن می‌سازد. نگرانی در دسرساز دست و پای شما را برای اقدام سازنده می‌بندد. به جای اینکه برای حل مسئله قدم بردارید، اسیر نگرانی در دسرساز می‌شوید. دومین مولفه نگرانی در دسرساز این است که بر وقایع نامحتمل و بعید تمرکز می‌کند، مثل دزدیده شدن فرزندان. واقعیت این است که زندگی انسان پر از خطر است. هر روز خطرهای بی‌شماری از بیخ‌گوش ما می‌گذرد. با این حال، اگر ذهن ما مدام درگیر خطرهای بعید (مثل دزدیده شدن فرزند، جنگ هسته‌ای، بیماری علاج‌ناپذیر) بشود، انرژی و وقت ما بیهوده صرف تنش و اضطراب می‌گردد. بدتر اینکه ممکن است بر اساس این تهدیدها تصمیم‌هایی بگیرید که بر زندگی‌تان اثر مخرب بر جای بگذارند. برای مثال چون می‌ترسید بچه شما را بدزدند، دائم مواظب او هستید و به او آزادی عمل نمی‌دهید. حتی ممکن است دامنه این نگرانی باعث آسیب‌زدن به کودک شما نیز بشود. برای مثال او به شدت وابسته شما شود. نگرانی در دسرساز مدام ذهن شما را درگیر می‌کند و زندگی شما را محدود می‌سازد.

### نگرانی خود را بشناسید

### نگرانی کارساز

باید به این نکته مهم دقت کنید که همه نگرانی‌ها، بد نیستند. در واقع نگرانی برای بقای ما ابزاری مفید است. در سیر تکامل بشر، آنها که نگران وعده غذایی بعدی بودند، جان سالم به در بردند و آنهایی که در این اندیشه نبودند، به در دسرساز افتادند. در واقع نگرانی کمک می‌کند تا با مشکلات و تهدیدهای زندگی روبه‌رو شویم. برای مثال، اگر نگران سلامتی خود باشید، احتمالاً تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد می‌کنید. مثلاً سیگار را ترک می‌کنید و رو به ورزش می‌آورید که ثمره نگرانی کارسازند. نگرانی کارساز سبب می‌شود برای مشکلات زندگی‌تان تدبیری بیندیشید و دست به کار شوید تا مشکلات آینده را کاهش دهید. مثلاً در نوع غذایی که می‌خورید بیشتر دقت می‌کنید تا خطر بیماری قلبی کم شود. خلاصه اینکه نگرانی کارساز بر مسائل واقع‌بینانه متمرکز است و باعث یافتن راه‌حل‌های دقیق و مشخص برای حل مشکل می‌شود.

### تمرین: آیا نگرانی شما کارساز است؟

این بار که احساس نگرانی کردید، دقت کنید که نوع نگرانی‌تان را بشناسید. می‌توانید افکار نگران‌ساز خود را یادداشت کنید. برای مثال ممکن است بنویسید: «می‌ترسم در امتحان نهایی رد بشوم». پس از اینکه نگرانی‌تان را نوشتید به این پرسش‌ها پاسخ دهید؟

- آیا نگرانی من به مسئله‌ای واقع‌بینانه اشاره دارد؟
- آیا این مشکل حل شدنی است؟
- آیا این نگرانی به من انگیزه می‌دهد تا دست به اقدام بزنم؟
- آیا این نگرانی باعث شکل‌گیری راه‌حل‌های بالقوه می‌شود؟
- آیا می‌توانم این راه‌حل‌ها را اجرا کنم؟

چنانچه نتوانستید به این پرسش‌ها پاسخ دهید به احتمال زیاد درگیر نگرانی در دسرساز شده‌اید. نگرانی در دسرساز شما را به دام اضطراب، استرس و آشفتگی می‌اندازد.

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، می‌توانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب‌ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید.



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

پیام کوتاه  
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



## پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر حسن حمید پور، فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی،

آزاده سعادت‌مند، معصومه وقار

طراح گرافیک: زیبا حمیدی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

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

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

[payamemoshaver@ut.ac.ir](mailto:payamemoshaver@ut.ac.ir)