



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



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فن آوری  
دفتر مرکزی مشاوره

بنام خدا

# پیام مشاوره

شماره ۳۷ - سال چهارم - دی ۱۳۸۴

فهرست:

- ۶۶ آشنایی و ازدواج |
- ۶۶ هوش هیجانی |
- ۶۶ اضطراب امتحان |
- ۶۶ عضو گذشت و تأثیر آن در
- بهبود روابط بین فردی (۲) |

## آشنایی و ازدواج



در شماره گذشته، مبحثی را تحت عنوان «ازدواج» مطرح کردیم و شما عزیزان را با مراحل ازدواج آشنا نمودیم. در این شماره اولین مرحله از ازدواج یعنی «آشنایی» بطور مشروح مورد بحث قرار می‌گیرد.

آشنایی، فرایند تبادل اطلاعات و عواطف بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم‌گیری برای ازدواج است.

همان‌طور که پیشتر اشاره شد، در جامعه ما، بطور سنتی، آشنایی از طریق خواستگاری انجام می‌شود و شکل آن در نقاط مختلف ایران متفاوت است. معمولاً اولین عنصر محرک برای آشنایی با یک نفر جذابیت اوست. جذابیت در آغاز و گسترش آشنایی زن و مرد تأثیر به‌سزایی دارد. جذابیت شامل «جذابیت ظاهری»، «جذابیت شخصیتی»، «موقعیت اجتماعی»، «شباهت‌های بین دو نفر» و «تضادها و تفاوت‌های بین دو نفر» است.

آشنایی دارای فوایدی به شرح ذیل است:

### □ فواید آشنایی

چهار فایده عمده آشنایی به ترتیب عبارتند از:

۱- مشاهده متفاوت بودن افراد با یکدیگر و آشنا شدن با افراد مختلف. این مسئله، به ما کمک می‌کند تا گستره تفاوتها را در افراد جامعه خود مشاهده کنیم. همه ما به واقع منحصر به فرد هستیم و علی‌رغم شباهت‌های فراوانی که با هم داریم، تفاوت‌های خاص خودمان را هم داریم. آشنایی با گستره‌ای از افراد، به ما کمک می‌کند که این تفاوتها را از نزدیک ببینیم.

۲- تعامل با افراد دیگر به ما کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسیم. مردم به شیوه‌های گوناگون فکر و رفتار می‌کنند. آگاهی بیشتر از این تفاوتها به ما در شناخت تفاوتها و نیز شباهتهای خود با دیگران کمک می‌کند.

۳- در فرایند آشنایی می‌فهمیم که از چه اموری خوشمان می‌آید و از چه چیزهایی بدمان می‌آید. آشنایی به ما کمک می‌کند تا بهتر و روشن‌تر بدانیم که به دنبال چه کسی هستیم و چه ویژگی‌ها و خصوصیات را در شریک زندگی خود جستجو می‌کنیم. آشنایی به ما کمک می‌کند تا بدانیم با چه ویژگی‌هایی احساس راحتی می‌کنیم و چه افرادی با چه خصلتهایی ما را ناراحت می‌کنند.

۴- فرایند آشنایی در یادگیری مهارت‌های ارتباطی به ما کمک می‌کند. آشنایی به ما فرصت‌های زیادی برای تجربه ارتباط با افراد دیگر می‌دهد. ما مجبور هستیم که در یک ارتباط تصمیم‌های زیاد و مهمی بگیریم، تصمیم‌هایی از قبیل این که چه بگوییم و چه کاری انجام دهیم. همچنین مجبور هستیم که به پیامدهای رفتاری خود توجه کنیم، همانگونه که متوجه پیامد گفتار و رفتار دیگران بر خود هستیم.

### □ محدودیت‌های آشنایی

به‌طور واضح آشنایی می‌تواند تجربه با ارزشی باشد اما محدودیت‌ها و معایب خودش را دارد که در چهار مورد خلاصه می‌کنیم:



۱- در فرایند آشنایی هر دو نفر تلاش می‌کنند تا فقط جنبه‌های مثبت خود را بیان کنند.

۲- دور شدن از دوستان و فعالیت‌های معمول روزمره، یکی دیگر از محدودیت‌های آشنایی است. زمانی که ما درگیر یک آشنایی جدی و مهم هستیم، خیلی معمول است که توجه ما فقط به آن فرد خاص معطوف باشد و از دیگران غافل شویم و توجه کمتری به درس، کار و فعالیت‌ها اجتماعی داشته باشیم.

۳- کوتاهی و قصور در مواجهه با موضوعات و مسایل مشترک در زمان آشنایی. ما در زمان آشنایی باید به مشکلات و مسایل همین دوره نیز بپردازیم، یا حداقل در این جهت گام برداریم. احتمالاً برای حفظ شور و شوق و جذابیت ارتباط از کنار این مسایل می‌گذریم و آنها را سر بسته رها می‌کنیم. اما این مسایل نابود نخواهند شد و مانند آتش زیر خاکستر پنهان خواهند بود، تا زمان آن فرا برسد و سربرکشند.

۴- آشنایی در صورتی که بدون حد و مرز باشد، آمادگی هر دو نفر برای ازدواج را تضعیف می‌کند. آشنایی دو نفره هر چند جهات مثبت بسیاری دارد، اما اکثر متخصصان بر این باورند که به تنهایی برای ازدواج کافی نیست. هر چند آشنایی شرط لازم ازدواج است، اما شرط کافی نیست. یادگیری در ازدواج موفق بسیار موثر است (یادگیری از تجربه اطرافیان، یادگیری از زندگی پدر و مادر و یادگیری از تحقیقات علمی). آمادگی واقعی برای تشکیل خانواده، می‌تواند سخت‌ترین و در عین حال پاداش دهنده‌ترین وظیفه زندگی باشد.

## □ ده اشتباه در فرایند آشنایی

در فرایند آشنایی ممکن است چند اشتباه بزرگ از طرف ما رخ دهد. این اشتباهات به ترتیب عبارتند از:

### ۱- سوالات کافی نمی‌پرسیم.

بسیاری از ما قبل از شروع یک ارتباط، حتی به اندازه زمانی که می‌خواهیم یک دست لباس بخریم سؤال نمی‌پرسیم. با این اشتباه، ما فرصت کشف چیزهایی را از دست می‌دهیم، که دانستن آن می‌تواند درباره انتخاب شریک زندگی ما حیاتی باشد. به نظر می‌رسد نپرسیدن سوالات کافی به چند دلیل باشد:

الف - پرسیدن سؤال، جنبه‌های عاشقانه ارتباط را مخدوش می‌سازد. ما سؤال نمی‌پرسیم، چون می‌ترسیم رابطه عاشقانه ما از بین برود. سؤال کردن شاید عاشقانه نباشد، اما تنها راه هوشمندانه برای شناخت همسر آینده است.

ب - نمی‌خواهیم جواب سئوالهای خود را بدانیم. برخی اوقات ما در فکر این هستیم که حتماً با فرد مقابل ازدواج کنیم و نمی‌خواهیم رابطه به پایان برسد، نمی‌خواهیم چیز بدی بشنویم، به همین دلیل

به طور ناخودآگاه تلاش می‌کنیم که سؤال نپرسیم.

ج - می‌ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سئوالات پرسیده شود. وقتی از خود و زندگی خودمان راضی نیستیم یا از گذشته خود شرمساریم و یا با آن کنار نیامده‌ایم، زمانی که احساس گناه می‌کنیم و احساس خوبی نسبت به خودمان نداریم، به طرز ناخودآگاه از پرسیدن سؤال طفره می‌رویم تا از ما نیز همان سئوالات پرسیده نشود.

د - نمی‌دانیم درباره چه موضوعاتی باید سؤال کنیم. بدین معنا که ما از ازدواج تصویر روشنی نداریم و نمی‌دانیم در زندگی مشترک چه اموری از اهمیت برخوردار هستند و باید درباره آنها سؤال کنیم.

۲ - نشانه‌های هشدار دهنده مشکلات بالقوه را نادیده می‌گیریم. نادیده گرفتن نشانه‌های هشداردهنده، یکی از خطرناکترین اشتباهاتی است که ما در هنگام ازدواج مرتکب می‌شویم. ما چیزی را از فرد مقابل خود می‌بینیم که نشانگر این واقعیت است که باید محتاط‌تر باشیم، اما خودآگاه یا ناخودآگاه از آن چشم پوشی می‌کنیم. ما این کار را به یکی از روشهای زیر انجام می‌دهیم:

الف - مسایل را کم اهمیت جلوه می‌دهیم.

■ آن قدرها هم خشمگین نیست.

■ آن قدرها هم مواد مصرف نمی‌کند.

ب - کارهای او را توجیه می‌کنیم.

■ کودکی بدی داشته، به همین خاطر زود عصبانی می‌شود.

■ چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف می‌کند.

ج - کارهای او را منطقی جلوه می‌دهیم.

■ او واقعاً باهوش است. حیف است که به کارهای نامناسب

بپردازد. اگر کار نمی‌کند در عوض بسیار مطالعه می‌کند.

■ او مرد است و مردها به طور طبیعی خیلی به زن‌های دیگر

نگاه می‌کنند.

د - مشکلات و مسایل را انکار می‌کنیم.

■ هیچ‌کسی تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است. چه

کسی گفته که او خیلی عصبانی است؟

■ او معتاد نیست فقط بعضی وقت‌ها به طور تفریحی مواد

مصرف می‌کند.

۳ - عجولانه و زود هنگام، سازش می‌کنیم.

یکی دیگر از اشتباهاتی که در زمان آشنایی مرتکب می‌شویم این است که ارزشها، رفتارها و عادت‌های خود را به سرعت تغییر می‌دهیم، تا وانمود کنیم که با فرد مقابل توافق و هماهنگی داریم. در ابتدای آشنایی با چشم پوشی و کوتاه آمدن از آنچه که برایمان اهمیت

دارد، سعی می‌کنیم، رابطه را حفظ کنیم. وقتی متوجه می‌شویم که عقاید و باورها و علایق ما به مذاق فرد مقابل خوش نمی‌آید، ممکن است که برای عقاید، باورها و علایق خود اهمیت کمتری قائل شویم، تا وانمود کنیم که بسیار با هم تفاهم داریم. البته کاملاً آشکار است که این یک تفاهم قلابی و ساختگی است. سازش‌های عجولانه معمولاً در موارد زیر خود را نشان می‌دهند:

الف - چشم پوشی از باورها و ارزشهای خود

ب - دست برداشتن از علایق و فعالیت‌های خود

ج - کناره‌گیری از خانواده و دوستان

سازگاری، مداوا و مصالحه در زندگی مشترک از اهمیت زیادی برخوردار است، اما وقتی، سازش، زود هنگام و ناپخته بوده و از شرایط بالغانه به دور باشد، تأثیر مخربی در ارتباط خواهد داشت.

۴- تسلیم نیاز جنسی می‌شویم.

وقتی کسی می‌خواهد ازدواج کند، یکی از مسایل عمده‌ای که در تصمیم‌گیری صحیح ایجاد مانع می‌کند میل جنسی است. فرد هم جوان است و هم می‌داند که با ازدواج می‌تواند به میل جنسی خود پاسخ دهد. بنابراین سعی می‌کند که به سرعت به سمت ازدواج حرکت کند تا به میل جنسی خود پاسخ دهد. برای این که از این اشتباه مصون باشیم، لازم است به موارد زیر عمل شود:

■ با حوصله و بدون عجله در طول زمان با فرد مقابل خود آشنا شوید.

■ برای ازدواج عجله نکنید.

■ از هرگونه رابطه جنسی، قبل از ازدواج پرهیز کنید.

۵- تسلیم زرق و برق‌های مادی و ظاهری می‌شویم.

بسیاری از ما در انتخاب همسر خود متأثر از عوامل زیر هستیم:

■ پول فرد

■ ثروت خانوادگی

■ قدرت و نفوذ فرد

■ شغل او

■ شهرت او

■ زیبایی او

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که این عوامل در انتخابهای ما تأثیری ندارند، اما در واقعیت چنین چیزی کمتر دیده می‌شود. مهم است که به لحاظ عوامل بالا شباهت‌هایی بین دو نفر وجود داشته باشد، اما داشتن شباهت با تحت تأثیر قرار گرفتن، متفاوت است. وقتی یک رابطه صرفاً به دلیل مسایل اقتصادی، مادی و ظاهری شکل می‌گیرد، رابطه ناسالمی است.

۶- «تعهد» را مقدم بر «تفاهم» می‌دانیم.

قبل از این که متوجه شویم که با او تفاهم داریم و قبل از این که متوجه شویم که آیا او همسر مناسبی برای ما هست یا نه، متعهد به ازدواج با او می‌شویم و سریع قول ازدواج می‌دهیم. افرادی بیشتر دچار این اشتباه می‌شوند که:

■ مایل هستند متأهل باشند تا مجرد

■ آرزومند هستند که سرانجامی بگیرند و سرخانه و زندگی

خودشان بروند.

■ از خواستگاری خسته شده‌اند.

■ از طرف دیگران برای ازدواج تحت فشار هستند.

■ افرادی که فقط و فقط جنبه‌های مثبت دیگران را می‌بینند و

در هر فردی می‌توانند چیزی دوست داشتنی پیدا کنند.

■ به لحاظ عاطفی به فرد متعهد شده‌اند.

۷- تردیدهای خود را نادیده می‌گیریم.

وقتی در مورد ازدواج با فرد، تردیدهایی داریم، ممکن است آنها را نادیده بگیریم. برخی از افرادی که تمایلات و سواسی دارند، به دلیل سواس، دائماً دچار تردید می‌شوند. از این افراد که بگذریم، بی توجهی به احساسات درونی و بی توجهی نسبت به تردیدهایی که داریم، مسلماً اشتباه است. زمانی که تردید وجود دارد تا وقتی که آن تردید برطرف نشود نباید ازدواج کنیم.

۸- «تفاهم» را بر «علاقه و محبت» مقدم می‌دانیم.

به نظر می‌رسد برخی افراد، تفاهم بسیار زیادی باهم دارند و به دلیل همین تفاهم به آنها پیشنهاد می‌شود که با هم ازدواج کنند. اما علی‌رغم تفاهم زیادی که با هم دارند، علاقه‌ای به یکدیگر ندارند؛ و یا بهتر است بگوییم برای یکدیگر جذاب نیستند. متأسفانه معمولاً به این افراد گفته می‌شود که ازدواج کنند تا پس از ازدواج علاقه و محبت بین آنها ایجاد شود. لازم است که بدانیم در صورتی که علاقه و محبتی بین دو نفر به طور خاص وجود نداشته باشد، با ازدواج هم آن علاقه ایجاد نخواهد شد. درست است که تفاهم در ازدواج لازم است، اما کافی نیست. ازدواج زمانی به سامانی موفق خواهد رسید که سه عنصر «علاقه»، «تعهد» و «تفاهم» با هم وجود داشته باشد.

۹- باور به این که او را تغییر خواهیم داد.

یکی از باورهای بسیار رایج و غلط در اکثر فرهنگ‌ها این باور است که ما می‌توانیم با عشق، توجه و تلاش، همسر خود را تغییر دهیم. به خصوص خانم‌ها مستعد پذیرش این باور غلط در زمان آشنایی و ازدواج هستند، در حالیکه این باور صحیح و عملی نیست.

۱۰ - باور به این که پس از ازدواج مشکلات کم می‌شود.

بسیاری از ما امیدواریم که با ازدواج همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت. حتی اگر قبل از ازدواج مسایل و مشکلاتی وجود داشته باشد و رابطه دو طرف غیرصمیمانه باشد، باز هم فکر می‌کنیم که با ازدواج همه چیز حل خواهد شد. اما لازم است به این نکته توجه کنیم که آنچه در خلال آشنایی از فرد می‌بینیم، به احتمال بسیار زیاد بعد از ازدواج نیز تداوم خواهد یافت.

یکی از راه‌های شناسایی فرد مقابل، شناخت خانواده‌اوست. یکی از بهترین شیوه‌ها برای شناخت فرد، مشاهده او در زمانی است که با خانواده‌اش در تعامل است. نحوه برخورد فرد با اعضای خانواده، پدر و مادر، شاخصی از رفتار آینده او در یک ارتباط صمیمانه است. نوع برخورد و رفتار فرد در خانواده، اطلاع بسیار زیادی به ما می‌دهد، تا پیش بینی کنیم که بعد از ازدواج این فرد چگونه برخورد خواهد کرد.

## هوش هیجانی



یکی از موضوعات مطرح روان‌شناسی در سال‌های اخیر، این است که هوشبهر یا نتایج آزمون استعداد تحصیلی، علی‌رغم ارزش و جایگاه‌شان در میان مردم، بطور یقین قادر نیستند، میزان موفقیت افراد را در زندگی پیش بینی کنند. اگرچه معمولاً، افراد با هوشبهر پائین در مشاغل پست و افراد با هوشبهر بالا در مشاغل مطرح، مشغول به فعالیت هستند، اما نمی‌توان گفت که همیشه چنین است. در سال‌های اخیر روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که مفاهیم قدیمی هوشبهر، تنها حیطه محدودی از مهارت‌های کلامی و ریاضی را شامل می‌شوند و عملکرد خوب در آزمون هوشبهر، موفقیت تحصیلی فرد را پیش بینی می‌کند اما در زمینه کارهایی که از محیط تحصیلی فاصله دارند، پیش بینی‌کننده قدرتمندی نیست. برای مثال ممکن است در اطراف خود با افرادی برخورد کرده باشیم که علی‌رغم داشتن مراتب بالای علمی - تحصیلی مشکلات زیادی را در روابط شخصی، خانوادگی و شغلی به دوش می‌کشند، بنابراین بنظر می‌رسد، میزان موفقیت افراد، علاوه بر هوشبهر، معلول ویژگی‌ها و عوامل دیگری نیز هست. یکی از مهمترین این عوامل، «هوش هیجانی» نام دارد.

### هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی از جنبه‌های متفاوتی تعریف شده است، یکی از تعاریف جامع به قرار زیر است:

هوش هیجانی به معنای توانایی درک و شناخت هیجان‌ها و احساسات خود، به‌کارگیری و اداره صحیح هیجان‌ها، خویشتنداری

عاطفی، درک احساسات و هیجان‌های دیگران و کنترل عواطف در دیگران به منظور موفقیت بیشتر در ارتباطات انسانی، سازگاری مؤثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی است.

همانگونه که ملاحظه شد، هوش هیجانی پنج حیطه مهم را دربرمی‌گیرد:

### ۱ - شناخت عواطف شخصی و خودآگاهی

شناخت و آگاهی نسبت به عواطف شخصی خود در لحظه و درک احساسات به همان صورتی که بروز کرده است، یکی از جنبه‌های مهم هوش هیجانی است. ناتوانی در شناخت عواطف و عدم تشخیص احساسات واقعی، منجر به سردرگمی ما می‌شود. هر چند میان آگاه بودن از احساسات و اقدام برای تغییر آنها تفاوتی وجود دارد اما غالباً تشخیص یک حالت روانی ناخوشایند به خارج شدن از آن حالت کمک می‌کند. وقتی قادر باشیم احساسات مثبت و به ویژه منفی خود را درک کرده و نامگذاری کنیم و نیز به چگونگی تأثیر این عواطف در زندگی تحصیلی، شغلی، خانوادگی خود، آگاهی داشته باشیم، در شرایط خاص زندگی تصمیم‌گیری‌های بهتری اتخاذ کرده و زندگی خود را به شکل مطلوب‌تری هدایت می‌کنیم.

### ۲ - استفاده صحیح از هیجان‌ها و اعمال مدیریت بر آنها

پس از آن که توانستیم درک عمیق و صحیحی از احساسات و عواطف واقعی خود در لحظه داشته باشیم، باید بتوانیم این احساسات را مدیریت کرده و با انتخاب و گزینش واکنش‌های عاطفی آگاهانه، واکنش‌های تکانشی خود را در مقابل افراد و وقایع، کنترل کنیم. در واقع مجهز بودن به این مهارت به ما کمک می‌کند، بدون آن که هیجان‌های منفی خود را سرکوب کنیم، به شکل توجیه‌پذیر و منطقی عمل کرده و با ابراز متناسب آن هیجان‌ها، به شیوه بهتری ناملايمات را پشت سر بگذاریم. برای کنترل هیجان‌های منفی از جمله خشم، اضطراب، غم، راهکارهای متعددی وجود دارد که می‌توان با یادگیری آنها بر رفتار خود مدیریت داشت.

### ۳ - خودانگیختگی یا

داشتن منبع حمایت درونی و خویشتن داری برای آن که

احساسات، تسلط بر آنها و حس همدلی مجهز باشند، بدین وسیله قادر می‌گردند احساسات و واکنش‌های افراد را به سرعت درک کنند، احساسات جمعی ابراز نشده را حس کنند و ضمن در نظر گرفتن نیازها و احساسات عمیق خود، با دیگران ارتباط صمیمانه برقرار کنند و بر آنان تأثیر بگذارند و در نهایت احساسات منفی آنها مثل درماندگی، خشم و اضطراب را تعادل ببخشند.

حالا ممکن است این سؤال مطرح شود که آیا هوش هیجانی قابل یادگیری است یا خیر؟ از آنجا که بسیاری از مهارت‌ها در اثر آموزش پیشرفته می‌شوند برخی مهارت‌ها در رابطه با هوش هیجانی نیز قابل یادگیری و پیشرفت هستند.

آموزش مهارت‌های هیجانی با تعامل والد و کودک از آغاز تولد شروع می‌شود. هر چقدر والدین از هوش هیجانی بالاتری برخوردار باشند، کودکان مهارت‌های هیجانی را با قدرت بیشتری آموزش می‌بینند. ولی جای امیدواری است که در بزرگسالی نیز می‌توان حیثه‌های مختلف هوش هیجانی را اگرچه با سرعت آرامتر؛ با کمک متخصصین روان‌شناسی آموخت.

## اضطراب امتحان



**اضطراب انسان از لحاظ وجود موضوع و یافقدان موضوع به دو نوع آزاد و موضوع دار تقسیم شده است.** اضطراب آزاد، احساس وحشت و نگرانی همه جانبه و منتشر است که ناشی از یک موقعیت و یارویدادی خاص نیست، بلکه به صورت مستمر وجود دارد. اما اضطراب موضوع دار، وابسته به موقعیت معینی است مانند اضطرابی که به علت شرکت در امتحان در فرد به وجود می‌آید. این نوع اضطراب عبارت است از نگرانی ذهنی درباره پیش بینی یک تهدید و یا بروز واقعه‌ای ناخوش آیند در آینده.

نحوه آمادگی برای امتحانات در پیشرفت تحصیلی دانش جویان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است اما عادت غلط (شب امتحانی بودن) باعث می‌شود در برخی از دانشجویان، امتحان به موضوعی اضطراب آور مبدل شود، به طوری که با نزدیک شدن زمان امتحانات (طی هجوم اضطراب و هیجانات منفی) کارآیی و آمادگی ذهنی آن‌ها کاهش می‌یابد. از سوی دیگر چون انسان به طور ذاتی کمال طلب، تشویق پذیر و تنبیه‌گریز است، دوست ندارد رفتارهایش مورد ارزیابی و نقادی دیگران قرار بگیرد، در نتیجه وقتی در موقعیت امتحان قرار می‌گیرد، دچار اضطراب می‌شود.

در واقع امتحان وسیله‌ای برای توصیف و اندازه‌گیری تغییر رفتار دانش جویان در راستای اهداف آموزشی است. بنابراین از عناصر جدایی ناپذیر فرآیند آموزش و مبتنی بر اهداف اساسی زیر است:

۱ - کمک به یادگیری دانشجویان

بتوانیم هدف‌های خاصی را در زندگی دنبال کنیم، باید از درون هدایت شویم. بدین معنا که برای رسیدن به آنچه خواهانش هستیم به واسطه تمایلات درونی عمیق و انگیزه‌های درونی هدایت شویم و منبع هدایت ما انگیزه‌های درونی خودمان باشد نه انگیزه‌های بیرونی از جمله انتظارات دیگران. افرادی که دارای چنین توانایی هستند، نسبت به کار خود اشتیاق زیادی دارند و به شکلی خودجوش به سمت موفقیت حرکت می‌کنند، این افراد هرگز ناامید نمی‌شوند و از هدف دست بر نمی‌دارند. این ویژگی موجب مقاومت در مقابل تکانه‌ها و محرک‌های بیرونی شده و خویشتن داری را در فرد تقویت می‌کند.

به عبارتی وقتی هدف نهایی شخص مشخص است و خود را نسبت به آن هدف متعهد و مشتاق می‌بیند، برای رسیدن به آن هدف غایی حاضر است احساسات خود را مهار کرده و برآورده ساختن خواسته‌های آنی را به تأخیر اندازد. این افراد در رویارویی با مشکلات به جای کنار کشیدن خود، به استقبال چالش‌ها می‌روند و با وجود احتمال خطر از مقابله دست نمی‌کشند، در انجام کارها و طرح‌ها از خود خلاقیت نشان داده و در آنها غرق می‌شوند و کامرواسازی خود را به قیمت دستیابی به اهداف خود به تأخیر می‌اندازند.

## ۴- همدلی یا درک احساسات و عواطف دیگران

همدلی یا درک احساسات دیگران به معنای تشخیص و ادراک احساسات طرف مقابل و احترام گذاردن به تفاوت‌های موجود در احساسات افراد نسبت به پدیده‌های مختلف است. بدین معنا که حتی اگر احساسات و عواطف طرف مقابل مورد تأیید ما نیست، آن را تشخیص بدهیم و به وی نشان دهیم که او را درک کرده‌ایم. همدلی بر پایه خودآگاهی بنا می‌شود، هر چه قدر نسبت به احساسات خودمان آگاه‌تر و هشیارتر باشیم، در ادراک احساسات دیگران نیز کارآمدتر خواهیم بود. نکته قابل توجه این است که عواطف افراد در بسیاری مواقع از طریق نشانه‌های غیرکلامی ابراز می‌شود، توانایی دریافت نشانه‌های غیرکلامی، کلید درک احساسات دیگران است. گاهی لحن کلام، حالت‌های بدنی، چهره و امثال آن گویای احساسات درونی است. در تمام ارتباط‌ها، سرمنشأ اهمیت دادن به دیگران، هماهنگی عاطفی و توانایی همدلی کردن با آنهاست.

## ۵ - کنترل و حفظ روابط اجتماعی

یکی دیگر از جوانب هوش هیجانی، مهارت کنترل عواطف در دیگران است. افرادی که در این مهارت، توانایی زیادی دارند، در رابطه با دیگران بسیار سنجیده عمل می‌کنند. برای رسیدن به این مهارت، لازم است افراد به مهارت‌های دیگری چون شناخت

۲ - آشنایی سازی دانشجو با اهداف آموزشی

۳ - برانگیختن رغبت دانش جو به یادگیری بیش تر

۴ - تصمیم گیری برای شروع مراحل بعدی تدریس

۵ - اصلاح روش های تدریس

۶ - ارتقاء و درجه بندی دانش جویان

۷ - تصحیح نتایج و فعالیت های دانش جو

امتحان، به رغم فوایدی که دارد در مطالعات متعدد از منابع مهم استرس دانش جویان شناخته شده است. زیرا به هر حال نتایج امتحانات برای دوستان و بستگان آشکار می شود و با باز شدن مشت کسانی که از پیشرفت تحصیلی قابل قبولی برخوردار نیستند، احساس ناخوش آیندی در آن ها به وجود می آید. به همین دلیل اضطراب امتحان امری طبیعی است و در صورتی که میزان آن در حد متوسط باشد، اثر انگیزی دارد و می تواند با تحریک فعالیت بیش تر به افزایش کارایی فرد منتهی گردد. اما چنانچه میزان آن از حد متوسط بالاتر رود، نه تنها اثرات انگیزی آن کاهش می یابد، بلکه موجب بروز مشکلات عدیده ای چون عدم تمرکز، فراموشی و اختلال در نظام ادراکی در این دانشجویان می شود. یافته های یکی از پژوهش گران نشان داد در هفته آخر پیش از امتحانات نهایی برخی از دانش جویان از دردهای شکمی، تنگی نفس، و جوش های صورت، شکایت داشتند و تعدادی دیگر به علت خستگی مفرط روانی و جسمانی احساس بیماری می کردند و عده ای دیگر دچار ناراحتی های گوارشی گردیدند. بنابراین کنترل اضطراب امتحان در حفظ بهداشت روانی و جسمانی و کاهش مستقیم و غیرمستقیم افت تحصیلی موثر است.

زندگی ندارد.

ترس از شکست، طی تجربه، آموخته می شود. یعنی هر بار که به دلیل عدم موفقیت در کاری مورد تمسخر و بی احترامی قرار گرفته ایم، این ذهنیت در ما به وجود آمده که اگر شکست بخوریم مورد استهزاء قرار می گیریم. لذا از این طریق ترس از شکست در ما شکل گرفته است. در نتیجه آنچه موجب نگرانی واضطراب دانشجویان می شود فکرسکست در امتحانات است. زیرا از نظر آنان عدم موفقیت در امتحان با بی احترامی و استهزاء از سوی دیگران و ازدست دادن موقعیت های اجتماعی همراه است.

#### ۲- انتظارات نامعقول:

اگر دیگران، از فرد، انتظاری بیش تر از توانایی وی داشته باشند، یا خود شخص انتظار نامعقولی از خویش داشته باشد و یا هدف های وی با توانایی هایش هماهنگی نداشته باشد، در او اضطراب ایجاد می کند. مثلاً چنانچه انتظار خود فرد و دیگران از وی برای گرفتن نمره ی الف در درس معینی فراتر از توان واقعی او باشد، این انتظار موجب تلاش های بی ثمر و بروز اضطراب در فرد می شود. هم چنین چنانچه هدف های انتخابی برخلاف زمینه های مورد علاقه فرد و مبتنی بر محرک های تحمیلی باشد به نوبه خود باعث بروز اضطراب می شود.

#### ۳- موفقیت تحصیلی به عنوان منبع عزت نفس:

چنانچه موفقیت های تحصیلی به عنوان معیار اصلی احساس ارزشمندی پذیرفته شده باشد، در آن صورت، فرد میزان بیش تری از اضطراب امتحان را تجربه خواهد کرد. زیرا شکست در امتحان به معنی تهدید عزت نفس وی خواهد بود.

### عوامل بروز اضطراب امتحان

#### ۱- ترس از شکست:

ترس از شکست عبارت است از حالت نگرانی از احتمال عدم موفقیت (همین طور شرم و رسوایی ناشی از آن) که حالت مبهمی از احساس نگرانی محض تا وحشت شدید را ایجاد می کند. ترس از شکست به منزله ی بسته شدن دست انسان است که مانع فعالیت ها و تلاش او می شود. به طوری که در چنین حالتی شخص جرات و جسارت هیچ کاری را در

#### ۴ - شکست های قبلی:

اضطراب امتحان در افرادی که تجارب ناخوش آیندی از شکست های پی در پی داشته اند، چشم گیرتر است. برخی از نتایج مطالعات نشان داده اند که اضطراب امتحان در افرادی که از نظر تحصیلی در حد متوسط هستند بیش تر از گروه های ضعیف و قوی است. زیرا دانش جویان زرنگ تر می دانند که نمرات بالاتر متعلق به آن ها خواهد بود و در نتیجه چون انتظار شکست ندارند، اضطراب امتحان نیز نخواهند داشت. هم چنین چون دانش جویان ضعیف تر انتظار بالایی



از خود ندارند و شکست خود را پیش بینی می کنند، از نتیجه امتحان نگرانی به خود راه نمی دهند. اما دانشجویانی که از نظر پیشرفت تحصیلی دارای سوابق متوسطی هستند بیش تر از دو گروه دیگر اضطراب امتحان را تجربه می کنند.

#### ۵- ویژگی شخصیتی:

برخی معتقدند که اضطراب امتحان حاصل نوعی ویژگی شخصیتی است که طی تعامل کودک با والدین وی شکل می گیرد. والدین این کودکان از طریق ارایه محرک های منفی (تنبيه و سرزنش و...) موجب ناامنی درونی آن ها شده و آن ها را از پیامد امتحانات نگران می سازند.

#### ۶- فقدان یادگیری کافی:

دانشجویانی که با سهل انگاری یا وقت گذرانی به اندازه کافی درس نخوانده اند، آمادگی روانی لازم برای امتحان را ندارند چون شکست محتمل خود را پیش بینی می کنند.

### توصیه هایی که رعایت آن ها توسط دانش جویان موجب کاهش اضطراب امتحان می شود به قرار زیر است:

برنامه ریزی منظم و مطالعه مستمر دانشجویان (در طول ترم) ضمن افزایش اعتماد به نفس آن ها، مانع از بروز اضطراب امتحان می شود.

شرکت فعال در جلسات کلاس های درس (در طول ترم) برای شکل گیری یادگیری های معنی دار و پایدار، موثر است.

شرکت دانش جویان در جلسات پایانی ترم تحصیلی ضرورت مضاعف دارد. زیرا مطالب مهم تر در جلسات پایانی مطرح و یا مرور می شود.

آشنایی با نوع سئوالات امتحانی استادان (در جلسات پایانی)، در کنترل اضطراب امتحان موثر است.

لازم است قبل از فرارسیدن جلسات امتحانی محتوای آموزشی حداقل یک بار به صورت دقیق مطالعه شود.

نظر به این که عامل خستگی موجب اختلال در فعالیت اعصاب و حواس و باعث کاهش تمرکز فرد می شود، خواب کافی در شب امتحان ضروری است.

در روز امتحان خلاصه مطالب درسی باید به آرامی مرور شود.

دانشجویان باید در صبح امتحان صبحانه کافی صرف کنند و در وقت مقرر در محل امتحان حاضر شوند و ملزومات مورد استفاده در امتحان را همراه داشته باشند.

دانشجویان باید از مکان برگزاری امتحان مطمئن شوند. ورود دانشجویان به محل جلسه امتحان باید با آسودگی فکر و تصور موفقیت همراه شود.

### نکاتی که در جلسه امتحان باید رعایت شود

در محلی بنشینید که عوامل مزاحم در تمرکز حواس شما اختلال ایجاد نکنند.

آرام باشید. یک روش ساده آرام سازی تنفس عمیق با چشم های بسته و تمرکز بر دم و بازدم و فکر نکردن به سئوالات امتحانی (قبل از دریافت سئوالات) است.

برای جایگزینی افکار مثبت و خوش بینانه (به جای افکار منفی و بدبینانه) به خود تلقین کنید.

به توصیه های کتبی و شفاهی استادان قبل از پاسخگویی به سئوالات توجه کنید.

وقت امتحان را برای پاسخگویی به کلیه سئوالات تقسیم کنید.

در دقایق پایانی وقت امتحان، پاسخ های خود را مرور کرده، اشتباهات احتمالی را تصحیح کنید.

### عفو و گذشت و تاثیر آن در بهبود روابط بین فردی (۲)



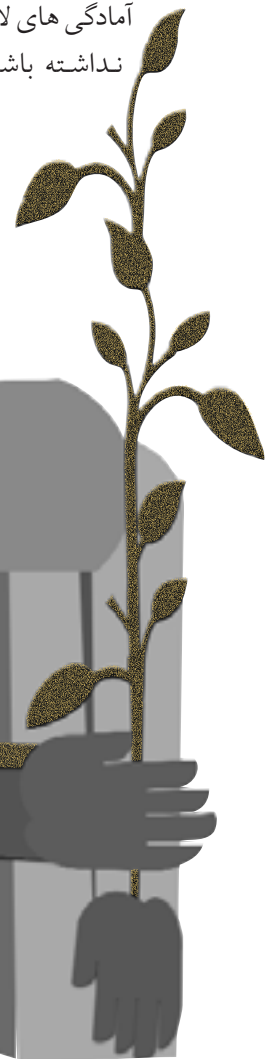
وقتی از عفو و گذشت در روابط بین فردی صحبت می شود نبایستی فواید عفو و گذشت را منحصر به بهبود روابط خلاصه کرد. عفو و گذشت ابعاد بسیار گسترده تری دارد که از جمله ی این ابعاد می توان به رشد معنوی انسانها اشاره کرد. انسانها وقتی از لحاظ نوعی و فردی به شکوفایی معنوی نزدیک تر می شوند، جوانه های گذشت در آنها سر می کشد و بخشیدن از درون آنها رشد می کند. اگر چه در شماره های آتی به فرایند بخشیدن و مراحل آن به طور عملی تر اشاره خواهیم نمود و نقش روان شناس معنوی را در تسهیل پیمودن این مراحل بیان خواهیم کرد ولی باید بدانیم که جوانه های بخشیدن واقعی از دورن افراد سر می زند و به رشد معنوی افراد در فرایند درمان معنوی بستگی دارد. حتی بهترین روان شناسان نمی توانند این فرایند را در مراجعان خود ایجاد کنند، آنان فقط گام برداری در این فرایند را تسهیل می کنند. از نظر نوعی نیز مطالعه ی ادیان الهی نشان می دهد که بشر همراه با رشد معنوی توانسته است هدیه ی عفو و گذشت را از طریق رهنمودهای وحیانی وارد زندگی جمعی خود نماید. در کتاب عهد عتیق (تورات) اهمیت عفو و گذشت به صورت برجسته ای مشاهده می شود. به هر حال در کتاب عهد جدید (انجیل) بشر به حدی به ریشه معنوی نزدیک تر شده است که آمادگی پیدا کرده است این مفهوم را از طریق میانجیگری حضرت مسیح وارد دایره ی معانی و معارف خود نماید. بنابراین در انجیل، هم تاکید به عفو گذشت به صورت مستقیم دیده می شود و هم به صورت تلویحی از

داستانهای مختلف آن و رفتارهای مختلف حضرت مسیح استنباط می شود. در دین اسلام حدود و ثغور عفو و گذشت هم به صورت مفهومی و هم به طریق مصداقی بیشتر روشن می شود و بسط متعالی تری در این مفهوم و نحوه ی به کارگیری آن به عمل می آید. نگاهی به سوره های مختلف قرآن و سیره پیشوایان مذهبی اهمیت این موضوع را روشن می نماید.

انسان رشد یافته به تدریج خطا پذیری نوع انسانی را می پذیرد و فلسفه ی توبه ی بنده، و بخشایشگری خداوند را درک می نماید و به تدریج به این نکته پی می برد که برای رشد بیشتر اولاً بایستی به هنگام تخطی از قانون الهی به توبه روی آورد و امید به بخشندگی خداوند متعال داشته باشد تا اشتغال ذهنی به گناه او را از حرکت و معراج به سوی کمال معنوی باز ندارد، و در ثانی هنگام تخطی دیگران از رعایت حقوق او و رنجاندن او آمادگی بخشیدن خطا را داشته باشد و کینه او را در دل نگیرد.

خود را آزاد کردن از کینه ی دیگران علاوه بر اینکه به سلامت روانی و بهبود روابط بین فردی کمک می کند، باعث می شود که انسان در فرایند رشد معنوی بتواند گامهای استواری بردارد. البته بخشیدن دیگران به این معنا نیست که انسان از حقوق خودش دفاع نکند و آمادگی های لازم برای حفظ وصیانت از حریم قانونی خود را نداشته باشد بلکه به معنای دلمشغول نشدن به

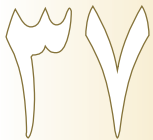
کینه ها به خاطر جفا کاری های گذشته است. عرفا زندگی را عبارت از سیر و سلوک و سفر دانسته اند و انسان را همیشه مسافر به طرف زیبایی های معنوی و در حال خود شکوفایی دیده اند. اشتغال ذهنی به کینه ها و تکرار ذهنی رنج و جفای حاصل از خطا کاری دیگران انسان مسافر را از سفر باز می دارد و به جای نگاه کردن به زیبایی های آینده او را در گذشته ی رنج آور محبوس می گرداند. بخاطر همین است که بسیاری از افراد برای



رهایی از زندان کینه ها از خداوند کمک می خواهند. به این نکته نیز بایستی اشاره شود که بخشیدن خود به اندازه بخشیدن دیگران و حتی بیشتر از آن اهمیت دارد. افرادی که به خاطر اشتباهات گذشته ی مداوم خود را سرزنش می نمایند اعتماد به نفس خود را خدشه دار نموده و نمی گذارند که روان آنان فرایند طبیعی درمان و عبور از گناه و خطا را طی نماید و به سوی فرایند رشد و کمال پیش رود. انسانهای رشد یافته می دانند همانطور که خداوند آماده ی بخشیدن گناه بندگان خویش است، آنان نیز بایستی این قدرت را داشته باشند که از اشتغال ذهنی به گناه و خطا عبور کنند و به رشد معنوی خود و به حرکت در صراط مستقیم ادامه دهند، و نگذارند که ذهن آنان بیش از اندازه به خطا متمرکز شود. هر چند که هر خطایی ما را از سلامت معنوی باز می دارد تمرکز بر آن خطا و سرزنش بیش از اندازه در مورد آن نیز بازدارنده رشد معنوی است.

هر چند که اندیشیدن در مورد فواید گذشت، و هدایت انسان در جهت رشد معنوی، و تدبیر در مورد علت بخشایشگری خداوند انگیزی ی قدم برداشتن در راه گذشت را هموار می سازد، ولی فرایند روانشناختی عفو و گذشت نشان می دهد که اولاً افراد به تدریج و با تمرین می توانند خصیصه ی بخشایشگری را در خود رشد دهند و در ثانی نیاز به کمک درمانگر معنوی دارند که در عبور از مسیر رنج و رسیدن به بهشت آرامش آنان را کمک نماید. به علاوه گذشتن از خطای دیگران در مراحل چند صورت می گیرد که در بخش های آینده به آن مراحل اشاره خواهیم نمود.

## پیام مشاوران



نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره  
وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
شماره ۳۷ - سال چهارم - دی ۱۳۸۴

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
مدیر مسئول: دکتر حمید پورشریفی  
سردبیر: حمید پیروی  
همکاران این شماره:  
دکتر باقر غباری بناب، دکتر ولی اله موسوی،  
مهدی میرمحمدصادقی، مریم نوری زاده  
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده  
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده  
گرافیک: حمیدرضا منتظری  
تصویر سازی: فهیمه حق بیان  
تیراژ: ۶۰۰۰ نسخه  
نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون پلاک ۲۱  
مرکز مشاوره دانشجویی  
فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴  
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:  
<http://counseling.ut.ac.ir>  
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)