

سپارده ۹۵

معاونت



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ SMS نمایید.

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۹۵/ سال دهم/ آبان ماه ۱۳۸۹

فهرست:

- آیا شما هم دچار فراموشی می شوید؟ ۱
- بر خورد سازنده با انتقاد ۲
- نوک پیکان را متوجه خود بسازید ۴

آیا شما هم دچار فراموشی می شوید؟

کد مقاله: ۸۹۰۸۱

بسیاری از ما در به یاد آوردن مطالب مهم و غیرمهم مشکلاتی داریم. گاهی به یاد آوردن یک آدرس، شماره تلفن، زمان یک ملاقات، اسم یک فرد و چیزهایی از این قبیل ما را به خود مشغول می کند و گاهی فراموش کردن مطلبی درست سر جلسه امتحان مسئله ساز می شود. به راستی چرا این اتفاق می افتد؟ مشکل کجاست؟ حافظه شبیه یک بانک عمل می کند، شما تنها زمانی حق برداشت از آن را دارید که چیزی به آن سپرده باشید. چنانچه پس اندازی نداشته باشید، یا اشتباه پس انداز کرده باشید، امکان برداشت ندارید. بسیاری از افراد معتقدند که قادر نیستند هیچ چیز را به خاطر بسپارند، اما باید گفت که بیشتر مواقع حافظه مشکلی ندارد و مشکل در کیفیت و کمیت پس انداز مطالب است. پیش از آن که برای بهبود تمرکز توصیه هایی کنیم به نکات ذیل توجه فرمائید:

باور داشته باشید که حافظه خوبی دارید. اگر معتقد باشید که حافظه شما ضعیف است و نمی توانید هیچ چیز را به یاد بیاورید، به تدریج خود را به این باور می سپارید و به گونه ای عمل می کنید که در واقعیت نیز چنین می شود. در صورتی که اگر فکر کنید حافظه شما اساساً خوب است، تلاش می کنید راه هایی برای دستیابی به اطلاعات ذخیره شده پیدا کنید. مطمئن باشید همه کسانی که از نظر شما حافظه خوبی دارند، از روش های مفید و خاصی استفاده می کنند.

هر چه به موضوعات و رویدادهای اطرافتان بیشتر علاقه مند باشید و برایتان پراهمیت تر باشد، بیشتر به آنها توجه می کنید و هر چه بیشتر به موضوعی توجه کنید آن را بهتر به خاطر می سپارید.

توجه و دقت به موضوعات و رویدادها در به خاطر سپردن آنها نقش مهمی دارد. اگر می خواهید چیزی را به یاد بیاورید، نسبت به آن توجه عمیق تری داشته باشید. در واقع کسانی که حافظه خوبی دارند توجه عمیق تری به وقایع دارند.

حافظه یک فرایند پویا است، هر چه توجه پویاتر و فعال تری داشته باشید جزئیات بیشتری مشاهده می کنید، بیشتر فکر می کنید، دانش قبلی خود را در تعامل با آنچه که مایل آید یاد بگیرید بیشتر به کار می بندید و در نهایت کمتر فراموش می کنید. حافظه خوب نتیجه ذهن فعال است.

آرامش ذهن به قدرت حافظه کمک می کند. بنابراین بیاموزید ذهن آرامی داشته باشید تا بتوانید مطالب را با آرامش به خاطر بسپارید و با آرامش به یاد بیاورید.

توجه داشته باشید که اضطراب زیاد به اختلالاتی در حافظه منجر می شود، همان طور که اضطراب خفیف علاقه و توجه را افزایش می دهد،

اضطراب زیاد توجه و تمرکز را تخریب می کند و یادآوری مطالب آموخته شده یا اطلاعات ذخیره شده را محدود می کند. به همین دلیل اضطراب بالا حین آزمون، به فراموشی مسایل ابتدایی منجر می شود. مدیریت اضطراب امتحان، عملکرد دانشجویان و دانش آموزان را به نحو چشمگیری ارتقاء می دهد.

افسردگی نیز همچون اضطراب در به یاد آوردن موضوعات اختلال ایجاد می کند.

افسردگی علاقه به مسائل مختلف را از بین می برد و مانع لذت بردن ما از رویدادهای اطرافمان می شود. در نتیجه، انگیزه و انرژی برای یادآوری مطالب کاهش می یابد و افکار منفی، مثل «حافظه ام را از دست داده ام»، پررنگ می شوند. زمانی که افسردگی درمان می شود، حافظه به وضع طبیعی باز می گردد.

افراد به شیوه های مختلف مطالب را به خاطر می سپارند. برخی از افراد **حافظه دیداری** قوی تری دارند، یعنی وقتی چیزی را می بینند بهتر به خاطر می سپارند. در برخی **حافظه شنیداری** قوی تر است، یعنی با شنیدن مسائل آنها را به خاطر می سپارند. با توجه به ویژگی های خاص خود، نحوه مطالعه و یادگیریهای خود را تعیین کنید.

پیش از آن که برای امتحانات آماده شوید، بهتر است روش هایی برای ارتقای حافظه خود بیاموزید. این روش ها به شما کمک می کند از آغاز نیمسال تحصیلی، شیوه صحیحی برای مطالعه در پیش بگیرید:

۱. توجه خود را به موضوع مطالعه معطوف کنید

توجه یکی از مولفه های مهم حافظه است. برای آن که اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه دراز مدت سپرده شود باید توجه فعالانه به اطلاعات داشته باشید. بنابراین سعی کنید در مکان هایی به دور از صداهای مزاحم به مطالعه بپردازید.

۲. از مطالعه فشرده و حفظ کردن همه مطالب در یک جلسه

بهره یزید

مطالعه بی وقفه مطالب درسی باعث تداخل یادگیری می شود. مطالعات نشان می دهند که دانش جویانی که به طور مرتب و منظم مطالعه می کنند مطالب را بهتر از آنهایی که یک شبه مطالعه می کنند به خاطر می آورند.

۳. اطلاعاتی که ضمن مطالعه به دست می آورید سازمان دهی

کنید

پژوهشگران دریافته اند که اطلاعات درحافظه به صورت خوشه ای سازماندهی شده اند. با بهره گیری از این ویژگی به ساختاردهی و سازماندهی مطالبی که مطالعه می کنید بپردازید. سعی کنید مفاهیم و عبارت های شبیه یا مرتبط را با هم گروه بندی کنید.

برخورد سازنده با انتقاد

کد مقاله: ۸۹۰۸۲

« واقعا از تو ناامید شدم! » اگر کسی این حرف را به شما بزند، چطوری با او برخورد می کنید؟ عصبانی می شوید، او را به باد ناسزا می گیرید، یا او گلاویز می شوید، حرف او را قبول می کنید، افسرده و منزوی می شوید، احساس آزرده گی خاطر می کنید، اخم می کنید، یا با متانت و حفظ آرامش از او می خواهید منظور خود را روشن تر بیان کند: **این که می گوید از شما واقعا ناامید شدم منظور تان دقیقا چیست؟ چرا** انتقاد اعصاب شما را خرد می کند؟ وقتی افراد را در دوره های مهارت آموزی ملاقات می کنیم، یکی از فراوان ترین سئوالاتی که می پرسند این است که چطور با انتقاد، به طور سازنده کنار بیاییم مثلا «وقتی رئیس مرا سرزنش می کند بجای اینکه به حرفهایش دقیقا گوش کنم دائم این جمله را در ذهنم تکرار می کنم «تمامش کن» چرا نمی توانم آن لحظه حواسم را جمع کنم تا حرفهایش را درست درک کنم؟ شاید واقعا بعضی از انتقادهای او بجا باشد.

مورد انتقاد قرار گرفتن (حتی اگر با حسن نیت همراه باشد) می تواند درست روی نقطه ضعف شما انگشت بگذارد یا شما را آسیب پذیر کند. همان طور که می دانید موقعیتها (در این خصوص «مورد انتقاد قرار گرفتن») به خودی خود نمی توانند چگونگی احساس شما را تعیین کنند بلکه نحوه تفکر شما درباره موقعیت یا انتقاد، احساس خاصی در شما بوجود می آورد. مثال زیر را در نظر بگیرید:

A= واقعه فعال ساز (دوستان به شما می گوید بعضی اوقات زیر قولتان می زنید)
B= باورها و افکار (او حق ندارد این حرف را بزند. مثلا ناسلامتی دوست من است! نباید از پشت به من خنجر بزند. هر کاری او خواسته برایش انجام داده ام. مگر چه کار کرده ام که لایق سرزنش شدنم؟)
C= پیامدهای هیجانی و رفتاری (آزرده گی خاطر و کناره گیری از دوستان، با او حرف نمی زنید و به او اخم می کنید)

شما در قسمت B مثل یک دربان هستید: انتخاب می کنید که چه کسی وارد و چه کسی خارج شود. به جای این که انتقاد او را نپذیرید به آن اجازه ورود داده اید. انتخاب دیگری نیز وجود دارد، این که تذکر دوستان را جور دیگری برداشت کنید مثلا «می توانید درباره حرفهای او فکر کنید و اگر حرف درستی زده باشد، رفتار تان را طبق آن عوض کنید یا اگر به شخصیت شما توهین شده پس بهتر است با قاطعیت با او رفتار کنید».

در مثال بالا شما به نظرات دوستان اجازه دادید به ذهن شما وارد شوند و بدین ترتیب آنها را ارزیابی کردید: حق آزادی بیان دوستان را نادیده گرفتید (او حق ندارد با من این طوری حرف بزند)، او باید طبق دلخواه شما رفتار کند (ناسلامتی دوست من است!)، برداشت کردید که نظرات او آخرین حد خیانت است (نبايد از پشت به من خنجر بزند)، دین رابطه دوستانه فقط در قالب کارهایی که شما انجام داده اید (هر کاری او خواسته برایش انجام داده ام) و این که شما از آسمان افتاده اید و این اتفاق نباید برای شما بیفتد (مگر چه کار کرده ام که این طوری با من حرف می زند). افکار شما در B نشانگر دلخوری شما هستند: کسی به شما خیانت کرده یا از چیزی ناامید شده اید، در حالی که اصلا مستحق این جور چیزها نیستید. به عبارت دیگر، فکر می کنید در حق شما بی انصافی شده است. بنابراین، A باعث C نمی شود بلکه این وسط، نقش اصلی را B بازی می کند. تصور کنید که همین موقعیت را از دیدگاه دیگری نگاه می کنید:

مثال زیر را در نظر بگیرید:
A= واقعه فعال کننده (دوستان به شما می گوید بعضی اوقات زیر قولتان می زنید)
B= باورها و افکار (از حرف او تعجب می کنم چرا این حرف را زد؟ ممکن است چیزی گفته یا کاری کرده باشم که باعث ناراحتی او شده است. بهتر است از خودش بپرسم تا مسئله روشن شود. از حرف او تعجب می کنم).

C= پیامدهای هیجانی و رفتاری (با این که ناراحت و دلخور می شوید، اما رابطه خودتان را با او قطع نمی کنید و به این ترتیب راه بازگشتی برای برقراری ارتباط مجدد باز می گذارید).

در این موقعیت A همان A قبلی است اما طرز فکر متفاوت شما در B باعث تغییر در C شد. انتقاد از شما چه عادلانه باشد چه ناعادلانه، با این حال شما هنوز مسئول اعمال خودتان هستید. وقتی درباره علت حلت های عاطفی و هیجانی خود چنین بینشی پیدا کردید، آن موقع می توانید تصمیم بگیرید که آیا وقتی از شما انتقاد می شود واکنش سالمی نشان

۴. برای به خاطر سپردن اطلاعات از شیوه های یادیار استفاده کنید

منظور از شیوه های یاد یار، روش هایی است که به یادآوری مطالب کمک می کند. برای مثال عبارتی را که می خواهید به حافظه بسپرید با موضوعی که خیلی برایتان آشناست ارتباط دهید. بهترین یادیارها تصورات مثبت، طنزآمیز یا مطالب نو و تازه هستند. ممکن است از یک قافیه شعر، یک ترانه یا لطیفه برای به یاد آوردن بخش خاصی از اطلاعات استفاده کنید.

۵. ضمن مطالعه، اطلاعات را در ذهن خود بسط دهید

برای یادآوری اطلاعات باید آنچه را که مطالعه کرده اید در حافظه دراز مدت خود قرار دهید. یکی از مؤثرترین روش ها برای این کار، بسط و مرور است. برای مثال ابتدا تعریف عبارت های کلیدی را بخوانید سپس با دقت بیشتر آن تعریفها را مطالعه کنید و سرانجام به مطالعه تشریحی جزئیات معنای آن عبارت ها بپردازید. پس از چند بار تکرار این فرایند، یادآوری اطلاعات بسیار بهتر و آسان تر خواهد شد.

۶. اطلاعات جدید را با دانسته های قبلی خود پیوند دهید

وقتی که مطالب ناآشنا را مطالعه می کنید، بکوشید آن ها را با اطلاعات قبلی خود مرتبط کنید. با ایجاد ارتباط بین مطالب جدید و آموخته های پیشین، احتمال به خاطر آوردن اطلاعات تازه به نحو چشمگیری افزایش خواهد یافت.

۷. مفاهیم را در ذهن تان مجسم کنید

تجسم ذهنی مطالب برای به خاطر سپردن آنها مفید است. به تصاویر، نمودارها و سایر تصاویر کتاب های درسی خود توجه کنید. حتی اگر چنین تصویری وجود ندارد، آن را مجسم کنید. در حاشیه جزوات خود شکل یا نمودار بکشید یا از مایک های رنگی برای برجسته سازی و گروه بندی مطالب مرتبط استفاده کنید.

۸. مفاهیم جدید را به فرد دیگری آموزش دهید

پژوهش ها نشان می دهد که خواندن مطالب با صدای بلند در به خاطر سپردن آن ها بسیار مؤثر است. مربیان و روان شناسان همچنین دریافته اند که تدریس مطالب جدید به دیگران درک و به یادآوری را بهبود می بخشد. این رویکرد را در مطالعات خود به کار بگیرید. با تدریس مطالب و اطلاعات جدید به دوست یا همکلاس خود، یادگیری خود را ارتقا ببخشید.

۹. مطالب مشکل را بیشتر مرور کنید

آیا تا کنون متوجه شده اید که گاهی به یاد آوردن اطلاعات ابتدایی یا انتهای یک فصل، چقدر آسان تر است؟ پژوهشگران دریافته اند که موقعیت قرار گرفتن اطلاعات نقش مهمی در به یاد آوردن آن ایفا می کند. وقتی یادآوری اطلاعات میانی مشکل باشد، با صرف وقت بیشتر و مرور اطلاعات یا تجدید ساختار اطلاعات بر این مشکل غلبه کنید هنگامی که به یک مفهوم مشکل برخورد می کنید، زمان بیشتری را صرف به خاطر سپردن آن کنید.

۱۰. روش مطالعه خود را تغییر دهید

یکی دیگر از روش های مناسب برای افزایش قدرت یادآوری این است که گاهی روش مطالعه خود را تغییر دهید. اگر به مطالعه در یک مکان معین عادت کرده اید، سعی کنید جایتان را تغییر دهید. اگر بعد از ظهرها مطالعه می کنید، هر روز صبح چند دقیقه را به مرور اطلاعاتی که روز قبل آموخته اید اختصاص دهید. با افزودن یک عامل جدید به جلسات مطالعه خود، اثربخشی تلاش هایتان را افزایش دهید و قدرت یادآوری خود را بهبود بخشید. برای مدتی نکات و توصیه های فوق را به کار بندید، مطمئن باشید نتایج خوبی به دست می آورید و از ضعف حافظه خود کمتر شکایت می کنید.

دهید یا این که با خشونت با طرف مقابل رفتار کنید. هم اکنون قصد داریم درباره برخی شیوه‌هایی صحبت کنیم که هنگام مواجهه با انتقاد موجب ناراحتی افراد می‌شود.

تلاش دائم برای دریافت تایید

اگر چه بدست آوردن تایید دیگران - مخصوصاً افراد مهم زندگی - تجربه لذتبخشی است اما اگر فکر کنید شدیداً به تایید آنها نیاز دارید و بدون آن نمی‌توانید زنده بمانید یا خوشبخت شوید، در بد محمصه ای گیر کرده اید. به عنوان مثال، وقتی که نامزد ج از دست او ناراحت شد، خیلی ترسید چون نامزدش با او حرف نمی‌زد. این کار برای او به این معنا بود که نمی‌تواند در آینده تایید همسرش را به دست بیاورد.

همان طور که یک روان شناس می‌گوید: «شعار خوره تایید این است: اگر دیگران مرا تایید نکنند پس حتماً کار بدی انجام داده‌ام» و گاهی اوقات بدتر «اگر نتوانم تایید دیگران را بدست بیاورم پس حتماً اشکال در من است»

ج، همیشه معتقد بود اگر نامزدش از او راضی نباشد پس حتماً تقصیر او بوده است. بنابراین، همیشه التماس می‌کرد که به او بگوید چه کار اشتباهی انجام داده و چطوری می‌تواند خودش را اصلاح کند تا تایید او را به دست بیاورد.

برای این که بتوانید خود را از شر محمصه تایید دیگران خلاص کنید و به جای این که بگذارید انتقاد شما را نابود کند، باید فلسفه مبتنی بر پذیرش خویش را درونی سازی کنید یعنی این که هیچ گاه شخصیت خود را درجه بندی نکنید بلکه با اعمال و صفات خود این کار را انجام دهید، مثلاً «شاید رفتار من گاهی اوقات شما را کلافه کند ولی هیچ وقت خودم را دست کم نمی‌گیرم.» وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند به جای این که به خودتان توجه کنید (مثلاً چه مشکلی در من وجود دارد) سعی کنید روی رفتارتان متمرکز شوید (مثلاً چه جنبه‌ای از رفتارم را باید تغییر بدهم تا بتوانم این ارتباط را حفظ کنم؟) این کار در صورتی امکان پذیر است که رفتارتان را از شخصیت خود تفکیک کنید. ما معتقدیم که مقابله و شیوه برخورد درست با انتقاد مستلزم پذیرش خویش است.

طرد

ترس از طرد شدن برای افرادی که نیازمند تایید دیگران هستند گران تمام می‌شود، به این دلیل که در پی طرد شدن، احساس می‌کنند کسی آنها را نمی‌خواهد و دوستشان ندارد، و این بدترین نوع انتقاد برای چنین افرادی است. وقتی نامزد ف، پس از پنج سال دوران عقد، قول و قرارهای قبل را به هم زد، ف، چنین تجربه‌ای را مثل «پرت شدن توی سطل آشغال» توصیف کرد که انکار با لگد او را پرت کرده و به خودش برچسب آدم طرد شده زد. ف، افسردگی خود، پس از این ماجرا را به دور انداخته شدن توسط نامزدش ربط داد، در حالی که طرد شدن دو مرحله دارد: اول کس دیگری که شما را طرد می‌کند، بعد خودتان (مثلاً ف، پس از آن ماجرا می‌گفت: «بدون او به هیچ دردی نمی‌خورم»). همان طور که روان شناسی خاطر نشان کرده است: «دیگران نمی‌توانند ما را طرد کنند وقتی خودمان احساس طرد شدن نکنیم. وقتی خودمان را طرد می‌کنیم از نظر هیجانی آشفته می‌شویم و نه وقتی که دیگران ما را طرد می‌کنند»

در خصوص ف، بدترین انتقاد از سوی خودش بود نه از طرف نامزدش. اگر چه نامزدش خیلی به او ایراد می‌گرفت اما به گفته ف هیچ وقت او را بی ارزش ندانست (حتی اگر او ف را آدم بی ارزشی بداند خودش نباید با نظر او موافقت کند).

حالت دفاعی

حالت دفاعی گرفتن، واکنش معمولی در برابر انتقاد است. در این وضعیت وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند، به جای این که ببینید آیا حرف درستی زده است، برای رفتار خود دلیل تراسی می‌کنید (یعنی برای توجیه رفتار خود دلایلی موجه اما غلط بیان می‌کنید). به عنوان مثال، یکی از دوستان شما به طور تصادفی به شما می‌گوید که درباره خودتان خیلی حرف می‌زنید. ابتدا تعجب می‌کنید، ممکن است خیلی سریع پاسخ بدهید و بگویید هدفان این بود که سر صحبت را باز کنید، سکوت را بشکنید یا بگویید با این کار می‌خواهید اطرافیان را شاد کنید و به طعنه بگویید: «و صد البته که شما هیچ وقت در مورد خودتان حرف نمی‌زنید. درسته؟» اگر بدون طعنه و کنایه، مستقیماً سراغ انتقاد او می‌رفتید و متوجه می‌شدید که در انتقاد او حقیقتی نهفته است، شاید خودتان را محکوم می‌کردید مثلاً «راست می‌گوید من درباره خودم زیاد حرف می‌زنم، فقط به خودم علاقه دارم و آدم خودخواهی هستم».

اگر حالت دفاعی خود را کنار بگذارید به جای دلیل تراسی وارد فرایند تفکر عقلانی می‌شوید. اگر این کار را انجام دهید، متوجه می‌شوید که دوستانتان حق دارند از شما انتقاد کنند و حتی اگر حرفهای آنها را دوست نداشته باشید ولی با این حال، به انتقادهای آنها گوش دهید و بی طرفانه و بدون غرض ورزی آنها را ارزیابی کنید مثلاً «این که من درباره خودم زیاد حرف می‌زنم درست است و متوجه‌ام که برخی از دوستان و همکارانم گاهی اوقات به خاطر همین کار از من اجتناب می‌کنند» و بعد تصمیم می‌گیرید چنین رفتاری را تغییر دهید.

چنین تفکری می‌تواند به شما کمک کند که انتقاد پذیر باشید و این امر لزوماً به معنای قبول انتقادها نیست. علاوه بر این، به شما کمک می‌کند که در دام حالت دفاعی نیفتید.

عصبانی شدن

اغلب می‌شنویم که عصبانی شدن در برابر انتقاد واکنش طبیعی است - مگر می‌توانستم احساس دیگری داشته باشم؟ بیشتر این افراد عقیده‌ای را که زیربنای چنین خشمی است، چنین بیان می‌کنند: «او حق ندارد از من انتقاد کند». ب، از دست همکلاسی خود خیلی عصبانی بود چون از سخنرانی او انتقاد کرده بود: «او فکر می‌کند چه کاره است که از من انتقاد می‌کند؟ دیدم خودش چطوری سخنرانی می‌کند، باید بیاید و از من یاد بگیرد».

دلیل آشفته‌گی هیجانی ب، این بود که اظهار نظر همکلاسی خود را ناروا می‌دانست و این نوعی محدود کردن آزادی بیان است. با نگاهی دیگر می‌توانست انتقادها را از چشم انداز دیگری نگاه کند: «ممکن است اظهار نظرهای همکلاسی من عادلانه نباشد ولی حق دارد آن‌ها را بیان کند. از همه این‌ها گذشته او دوست و همکلاسی من است، می‌توانم بدون این که ناراحت بشوم به حرف‌های او گوش بدهم. نباید به صرف این که حرفهایش خوشایند من نیست به او بد و بیراه بگویم».

آزردگی خاطر

وقتی کسی کاری انجام می‌دهد یا حرفی می‌زند که شما او را بی‌رحم می‌پندارید، پای مفهوم سزاوار بودن به میان می‌آید مثلاً «بعد از این همه سال وفاداری و حمایت من، سزاوار این نیستم که بگویم جلوی پیشرفتش را می‌گیرم». مهم نیست که چقدر به فردی احترام گذاشته‌اید، برایش زحمت کشیده‌اید یا به او عشق ورزیده‌اید. با این حال، هیچ قانونی در جهان وجود ندارد که بگوید دیگران نباید درباره شما اظهار نظرهای نامهربانانه و بی‌ملاحظه بکنند یا شما چنان منزلت عالی قدری در جهان دارید که نباید چنین انتقادی به گوشتان برسد. واکنش رفتاری متداول در برابر آزردگی خاطر، اخم کردن است. یکی از اهداف اخم کردن این است که طرف مقابل را به خاطر حرفهایی که زده، وادار به احساس گناه کنید تا در رفتارش تجدید نظر کند.

اگر رفتار دلسوزانه و با ملاحظه دیگران همیشه با پاسخ مثبت روبه‌رو می‌شد، احتمالاً جهان بهتری برای زندگی داشتیم ولی متأسفانه این گونه نیست. پذیرش فلسفه سزاوار بودن، اولین گام به سوی واکنشی خونسرد و جرأت‌مندانه در برابر انتقاد است مثلاً «دوست ندارم گاهی اوقات این طوری درباره من حرف بزنید، اما با اخم کردن کار درست نمی‌شود. می‌خواهم دلیل رفتار شما را بدانم تا بتوانیم ارتباط بهتری با یکدیگر داشته باشیم. از این که می‌گویید «من جلوی پیشرفت شما را گرفتم» منظورتان چیست؟ ممکن است کمی بیشتر توضیح بدهید؟».

انتقاد دائم

شاید افرادی را در زندگی خود بشناسید (مثل همکلاسی، رئیس) که مدام از شما انتقاد می‌کنند. وضعیت ناگوار شما در ارتباط با این گونه افراد قابل درک است. ممکن است خسته و یا متقاعد شده باشید که باید در شخصیت شما عیب و ایرادی جدی وجود داشته باشد که این قدر از شما انتقاد می‌کنند. ولی این گونه نیست. این افراد به بیماری غر زدن مبتلا هستند. دائم دیگران را سرزنش می‌کنند. اینها افرادی هستند که:

درباره همه چیز و همه کس تا حد افراط غر می‌زنند. این افراد در عین حال که بر زندگی خودشان کنترل ندارند معتقدند که جهان باید به گونه‌ای خاص باشد یا نباید این طور باشد و اینکه شما و دیگران باید دست به هر کاری بزنید تا اوضاع به نفع آنها تمام شود! «انتقاد زیاد بیش از آنکه به شما ربط پیدا کند، نشان دهنده حسادت یا ناامنی است» پیشنهاد می‌کنیم وقتی با انتقادی رو به رو شدید به جای عصبانی شدن، با پرسیدن دو سؤال از خودتان، مسئله را تجزیه و تحلیل کنید: آیا این انتقاد درست است؟ آیا این انتقاد

نوک پیکان را متوجه خود بسازید

مقاله: ۸۹۰/۸۳

بیشتر افراد در میان سالگی و گاهی نیز در سالمندی به این نتیجه شگرف می‌رسند که دنیا ناپایدارتر و عمر کوتاه‌تر از آن است که بخواهند آن را صرف تغییر دیگران کنند. البته این امر به معنای بی تفاوتی به دیگران یا سرنوشت آنان نیست بلکه از این اصل روانشناسی حکایت دارد که تغییر رفتار مستلزم خواست قلبی و توان لازم است. به عبارت دیگر، افراد در درجه اول باید خود خواهان تغییر باشند، از توان لازم برخوردار باشند و از منابع حرفه‌ای مانند افراد باتجربه و روان‌شناسی کمک گیرند.

بسیارند کسانی که درصدد تغییر دادن دیگران اند، اما نه تنها در این کار موفق نمی‌شوند بلکه به خود نیز صدمه می‌زنند. زیرا اصرار برای تغییر دیگران به فرسودگی روانی می‌انجامد و مهم‌تر از همه این که انرژی محدود فرد به جای آن که صرف سازندگی و اعتلای روانی خودش شود صرف اعمال فشار به دیگران می‌گردد. جالب توجه است که بدانید اگر قرار است تغییری اتفاق بیفتد، این تغییر زمانی صورت می‌گیرد که دو طرف، رابطه صمیمانه‌ای با هم داشته باشند، مدت طولانی با هم در ارتباط نزدیک باشند و از یکدیگر الگو بگیرند.

شاید پرسید اگر از تغییر دادن دیگران دست برداریم پس چه کنیم؟ بهترین کار این است که نوک پیکان را متوجه خودتان بکنید و در پی تغییر خود برآیید. گرچه تغییر خود نیز کار دشواری است، اما امکان آن در هر شرایطی وجود دارد، کافی است بخواهید و تلاش کنید و از راهنمایی دیگران بهره‌گیرید. بنابراین "نوک پیکان" را به سمت خود گرفتن به این معناست که سعی کنیم امروزمان بهتر از دیروز باشد و این یکی از فرمایشات حضرت علی (ع) است. البته این امر به معنای کمال طلبی نیست زیرا کمال‌گرایی به خود ملامت‌گری، اهمال‌کاری و درجا زدن منجر می‌شود، در حالی که منظور ما رشد و تغییرات مثبت و سازنده است.

شاید برخی تصور کنند این عبارت که «نوک پیکان را به طرف خود بگیر» به این معناست که باید دیدگاه انتقادگرانه‌ای به خود اتخاذ کنند و خود را زیر سؤال ببرند. باریک بینی، جزئی‌نگری، سخت‌گیری به خود و انتظارات بیش از اندازه از خود داشتن و به خود حق اشتباه ندادن به ناخشنودی و خود انتقادگری می‌انجامد و شیوه‌ای مخرب است. شاید مصداق بارز گرفتن نوک پیکان به طرف خود، این فرمایش حضرت علی (ع) باشد که فرمود: «هر شب قبل از خواب دقایقی را به محاسبه نفسانی اختصاص دهید». این کار گرچه زمان اندکی از شبانه روز را به خود اختصاص می‌دهد، اما سبب می‌شود که اشتباهات خود را تکرار نکنیم، از آن‌ها درس بگیریم، به رفتارهای مثبت خود ادامه دهیم و خود را بهتر بشناسیم.

غلط است؟ اگر انتقاد درست است (مثلاً من آدم بی‌نظمی هستم بدون اینکه خودتان را محکوم کنید، به آن گردن بنهید و اگر تمایل داشتید برای رفع آن اقدام کنید) اگر انتقاد نادرست است (مثلاً من مطمئنم که در کلاسهای درس شرکت کرده‌ام) پس بدون اینکه طرف مقابل را سرزنش کنید، حق اشتباه کردن در قضاوت را از او سلب نکنید و به کاری لذتبخش بپردازید.

حساسیت بیش از حد به انتقاد

وقتی با انتقاد مواجه می‌شوید، واقعاً چه لزومی دارد بکوشید طرف مقابل را متقاعد کنید که درباره شما اشتباه می‌کند؟ چرا نمی‌توانید از انتقاد او به راحتی بگذرید؟ چون از اشتباه او برای خودتان مشکل ساخته‌اید. اگر در برابر انتقاد - چه مغرضانه و چه خیرخواهانه - خیلی زود ناراحت می‌شوید و خود را توجیه می‌کنید، این برداشت کلی را در بین دوستان و همکارانتان ایجاد می‌کنید که آدم «حساس و زودرنجی» هستید. علت این گونه حساسیت‌های افراطی به انتقاد، عزت نفس پایین یا شکننده است یعنی اظهار نظرها و انتقادهای دیگران را توهین به خودتان تفسیر می‌کنید مثلاً «هر چقدر خود را گول بزنم که آدم نگرانی نیستم ولی من آدم بیچاره ضعیفی هستم» برای جنگیدن با این مشکل، به خاطر اظهار نظرهای دیگران به خودتان توهین نکنید و برخی از رفتارهایتان را که دوست ندارید، بپذیرید و سعی کنید آنها را تغییر دهید. وقتی حساسیت شما به انتقاد کم شود، متوجه می‌شوید که بدون آشفته‌گی به این انتقادات گوش می‌دهید و از برخی از آنها استفاده می‌کنید.

شرم

شاید علت ترس احتمالی شما از انتقاد این باشد که دیگران به اشتباهات و به نقص‌های شما پی ببرند و شما را تأیید نکنند. شرم به علت عدم تأیید شدن از سوی دیگران به وجود می‌آید.

شرم حالتی عاطفی (یا احساسی) است که به درک فرد از خودش در حضور دیگران، زمانی که مورد مشاهده آنهاست، مربوط می‌شود. خودانگاره اجتماعی فرد می‌تواند درست یا نادرست باشد، اما اگر او باور کند که در تصویر ذهنی دیگران وجهه قلبی را ندارد و نظر دیگران برای وی مهم باشد، به احتمال زیاد دچار احساس شرم خواهد شد. برای اینکه با شرم مبارزه کنید شخصیتتان را با رفتارتان یکی نگیرید و براساس رفتارتان در مورد شخصیت خود قضاوت نکنید.

منتقد درونی

سخت‌ترین منتقد شما اغلب خود شما هستید، دیگران ممکن است از ما انتقاد کنند اما وقتی خودمان دست به انتقاد از خود می‌زنیم، بی‌رحمانه درباره خودمان قضاوت می‌کنیم و جملاتی می‌گوییم از قبیل «هیچ وقت نمی‌توانی کاری را درست انجام دهی! چقدر احمق!» یا «بیشتر تلاش کن، همیشه شکست می‌خوری» ممکن است معتقد باشید که چنین جمله‌هایی به شما کمک می‌کند تا با مشکلات خود بجنگید ولی معمولاً این کار نتیجه عکس به بار خواهد آورد، چون اگر نتوانید به اندازه کافی پیشرفت کنید وقتی مشکلی در کارتان اتفاق بیفتد، خودانگاره منفی شما تقویت می‌شود. منتقد درونی شما بی‌کار نمی‌نشیند چون با پیش‌داوری درباره خود، شما را گرفتار غم و غصه می‌کند، یعنی خودانگاره منفی‌تان مثلاً «من آدم شکست خورده‌ای هستم» با وجود رو به رو شدن با شواهد مخالف به قوت خود باقی می‌ماند و ویژگی‌های مثبت شما را کم ارزش جلوه می‌دهد مثلاً «مهم نیست چقدر مهارت دارم، ترفیع سالانه نگرفتم و به همین خاطر در کارم شکست خوردم».

وقتی متوجه شدید منتقد درونی شما چقدر متعصب است سعی کنید با دلسوزی و به گونه‌ای سازنده و کارساز به او جواب بدهید.

بدون شک همه ما مورد انتقاد قرار خواهیم گرفت. هیچ‌کس از تیغ تیز انتقاد مصون نخواهد ماند. مهم این است که چگونه بدون آشفته کردن خودمان، واکنش نشان دهیم. پیشنهاد ما این است با قضاوت نکردن درباره خودتان بر پایه رفتاری که انجام داده‌اید و ارزیابی رفتار یا نگرش‌هایتان، برای انتقادهایی که از شما می‌شود و ترسیدن از قبول اشتباهات و نقطه ضعفها و تأمل درباره اینکه چگونه در خودتان تغییر ایجاد کنید تا به پیشرفت مطلوب برسید، سعی نمائید به پذیرش خوشتن دست پیدا کنید. **انتقادهای سازنده می‌تواند به رشد شخصی شما کمک کند، آنها را بدون دلیل رد نکنید**

دانشجویان عزیز

خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره sms ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ نمائید.

۹۵



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی
سرمدیر: حمید پیروی
همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر حسن حمیدپور، دکتر شهریانو قهراری
ویراستار: سپیده معتمدی
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
گرافیک: حمیدرضا منتظری
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدی‌زاده، معصومه وقار
لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش
تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: www.iransco.org