



در این شماره می‌خوانید:

- ❖ فرایند عملکرد موفق در آزمونهای مجازی
- ❖ راهکارهای تقویت همدلی مهربانی
- ❖ منتخبی از آثار مسابقه ترم کروناپی

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی  
مسئولیت فردی و اجتماعی



## فرایند عملکرد موفق در آزمون‌های مجازی (آنلاین)

آزمون‌ها نیز شرایط خاص خودشان را دارند و اگر شما از قبل آمادگی لازم و کافی برای شرکت در این آزمون‌ها را نداشته باشید، امید به اینکه منابع در دسترس هستند و در جلسه آزمون از آن‌ها استفاده خواهید کرد مضطرب‌تان می‌کند. این مسئله زمانی کمک‌کننده است که از قبل مطالعه داشته باشید و با حضور ذهن بیشتری در آزمون شرکت کنید.

یکی از مشکلات رایج در آزمون‌های مجازی و به‌طور کلی آزمون‌هایی که در آن به منابع دسترسی دارید این است که ممکن است دچار کمال‌گرایی شوید و خود را ملزم بدانید که حتماً جواب خیلی کامل‌تری بدهید، درحالی‌که کافی است به منظور اصلی سؤال پاسخ بدهید. بنابراین، احتمال دارد زمان را از دست بدهید و دچار اضطراب شوید. این فرایند باعث عدم تمرکز و افت عملکرد شما می‌شود.

- ❖ مدیریت زمان داشته باشید، از زمان تنظیم‌شده برای کل آزمون آگاه باشید، زمانی را برای مرور جواب‌های خود در نظر بگیرید و برای این کار از پانزده دقیقه آخر زمان خود استفاده کنید.
- ❖ در مرحله اول به سؤالاتی که تسلط بیشتری دارید پاسخ دهید و زمان زیادی را برای سؤالاتی که تسلط کافی ندارید صرف نکنید.
- ❖ البته، به این موضوع نیز آگاه باشید که در یکسری از آزمون‌ها امکان بازگشت و مرور مجدد وجود ندارد. عجله نکنید. سعی کنید تا آخرین دقایق در آزمون حضور فعال داشته باشید.
- ❖ بعد از مرور نهایی آزمون را تمام کنید.

بسیاری از دانشجویان به اشتباه فکر می‌کنند که شرایط آزمون‌های مجازی خیلی آسان‌تر از آزمون‌های حضوری است اما آزمون‌های مجازی نیز شرایط خاص خودشان را دارند و شما برای عملکرد بهتر باید آمادگی لازم و کافی را همانند شرکت در آزمون‌های حضوری داشته باشید.

### موارد لازم برای شرکت در آزمون‌های مجازی (آنلاین)

- ❖ مطالعه منابع لازم و داشتن آمادگی کافی همانند جلسات آزمون حضوری.
- ❖ اطلاع دقیق از زمان آزمون و رعایت دستورالعمل‌های لازم در آن.
- ❖ تدارک مکانی مناسب (از لحاظ فضا، نور و صدا) برای شرکت در آزمون.
- ❖ برای دستیابی بهتر به منابع آزمون می‌توانید خلاصه‌برداری کنید یا اینکه مطالب مهم را مشخص کنید.
- ❖ روی توانمندی‌های خود متمرکز شوید. قبل از شروع آزمون حداقل پنج دقیقه تمرین‌های تمرکزی انجام دهید. تنفس عمیق یادتان نرود.
- ❖ اتصال اینترنت خود را قبل از شروع آزمون چک کنید. طبیعتاً، مکان‌هایی که شبکه اینترنت شما در آنجا ضعیف است و قطع و وصل می‌شود برای شرکت در آزمون مناسب نیستند. از قبل، رایانه خود را بازدید کنید که نقص فنی نداشته باشد. تا جایی که می‌شود، از دو سیستم متفاوت اتصال به اینترنت استفاده کنید. این اقدام باعث کاستن نگرانی‌های شما در مورد قطع و وصل شدن اینترنت می‌شود. اگر حق انتخاب دارید که هرزمانی از روز در آزمون شرکت کنید، سعی کنید در ساعتی از روز که آمادگی و شرایط بهتری دارید این کار را انجام دهید.
- ❖ حواستان باشد، نباید آزمون‌های مجازی را سهل بگیرید. این

متمرکز شوید. با چیزی مشغول نباشید و به چشم‌هایش نگاه کنید اما خیره نشوید و با بازخوردهای مناسب، همراهی و همدلی‌تان را ابراز کنید.

سکوت مطلق هنگام صحبت دیگران، باعث می‌شود آنها شک کنند که شاید فکرتان جای دیگری است. بنابراین، برای درک بهتر احساسات و افکار گوینده، بدون اینکه حرفش را قطع کنید، گاهی درباره موضوعی که بیان می‌کند از او سؤال کنید. این کار باعث می‌شود احساس کند که برای شما مهم است و سعی دارید به درستی او را درک کنید.

هرزگاهی، در میان صحبت‌هایش، خلاصه و برداشتتان از حرف‌هایش را انعکاس دهید تا او هم متوجه شود فعالانه حرف‌هایش را دنبال می‌کنید و خودتان هم مطمئن شوید که برداشت درستی از صحبت‌های او داشته‌اید یا نه.

### بیان احساس

برای اینکه این احساس را در دیگران ایجاد کنیم که آنها را درک می‌کنیم بهتر است هیجان‌هایی را که بر اثر شنیدن حرف‌هایشان به ما دست می‌دهد به آنها منعکس کنیم. البته، اگر حالات چهره ما هم متناسب با حرف‌های گوینده تغییر کند، توانسته‌ایم همدلی خود را با زبان بدنمان به او نشان دهیم.



### پایداری در همدلی

هنگام همدلی کردن ممکن است کمی مقاومت در طرف مقابل وجود داشته باشد به‌ویژه اگر بخواهیم این مهارت را در مواردی تمرین کنیم که قبلاً در آن حیطه با طرف مقابل درگیری‌های زیادی داشته‌ایم. در چنین مواردی خاطرات منفی گذشته تا حدودی بر خوش‌بینی طرف مقابل درباره ما اثر می‌گذارد. بنابراین، برای جلب اعتماد مجدد او و نشان دادن تغییر رویه‌مان باید ثابت‌قدم باشیم و زود دلسرد نشویم.



## راهکارهای تقویت همدلی

خوب است بدانیم که پذیرش بی‌قیدوشرط دیگران، تلاش برای درک شرایط آنها و مقاومت در برابر این وسوسه که بخواهیم دیگران را به دلخواه خودمان تغییر دهیم رفتاری همدلانه و گامی مؤثر در ایجاد آرامشی دوجانبه در روابطمان است و احساس امنیت را به روابط بازمی‌گرداند. برای داشتن رابطه خوب لازم است مهارت همدلی را در خود تقویت کنیم. در ذیل چند نمونه از راهکارهای تقویت مهارت همدلی ارائه می‌شود:

### خودآگاهی و خودشناسی بیشتر

در همدلی باید احساسات و شرایط دیگران را درک کنیم. تا زمانی که ما به افکار و احساسات خودمان به‌خوبی آگاه نباشیم، دیگران را درک نخواهیم کرد. تا خود را همان‌طور که هستیم نپذیریم، دیگران را نیز بدون قیدوشرط نمی‌پذیریم. تا با خودمان همدلی نکنیم، توانایی همدلی کردن با دیگران را نخواهیم داشت.

### شنونده خوب بودن

یکی از عوامل مؤثر در درک دیگران و همدلی با آنها خوب گوش دادن است. زمانی که طرف مقابل با هیجان از احساساتش صحبت می‌کند اگر به نحوی همدلانه به حرف‌هایش گوش دهیم، به او نشان داده‌ایم که پیامش را دریافت کرده‌ایم و این احساس خوشایند را به او منتقل کردیم که درکش می‌کنیم. بنابراین، باید به سخنان طرف مقابل کاملاً گوش دهیم و در او این اطمینان را ایجاد کنیم که سعی داریم همانند او به مشکلش نگاه کنیم. برای اینکه شنونده فعالی باشید لازم است این نکات را رعایت کنید:

وقتی طرف مقابل می‌خواهد حرف بزند، هر کار دیگری را که انجام می‌دهید، رها کنید و فقط روی حرف‌های او

# مهربانی



یکی از قانون‌های زندگی این است که برای حفظ روابط و مراقبت از آن باید مهربان بود. مهربانی به شکل‌های ساده می‌تواند انجام شود. مانند:

- \* ابراز علاقه
- \* کمک برای حل مشکل
- \* حمایت کردن در صورت لزوم
- \* مراقبت هنگام بیماری
- \* راهنمایی درست
- \* در کنار هم بودن

مهربانی راهی است برای حفظ دوستی‌های خوب و قدردانی از زحمات والدین. مهربانی را تمرین کنید؛ مانند اظهار قدردانی یا بوسیدن دست والدین، نگاه و لبخندهای محبت‌آمیز به والدین، خانواده و عزیزانتان.

به صحبت عزیزان و دوستانان گوش دهید. دلخوری‌هایتان را بگویید زیرا پنهان کردن آن به روابط دوستانه آسیب می‌زند. دیگران را برای اشتباهاتشان ببخشید. به دیگران فرصت دهید تا نیازها و انتظارات خود را بیان کنند.

هدیه بخرید مانند یک شاخه گل. به دیگران فرصت انتقاد بدهید. نکته مهم: در ابراز محبت و مهربانی صداقت داشته باشید.

## صادق بودن

همدلی با دیگران و درک آنها مهارتی است که به تمرین نیاز دارد، اما یادمان باشد که هرگز تظاهر به همدلی نکنیم. نقش بازی کردن یا استفاده ابزاری از همدلی برای نیل به اهداف خود، اعتماد دیگران را سلب می‌کند. همچنین از همدلی برای کنترل عاطفی دیگران استفاده نکنیم.

## درک زبان بدن و توجه به آن

در همدلی با دیگران توجه کردن به صحبت‌های طرف مقابل فقط یک بخش ماجراست. مهم‌تر از آن حالت‌های چهره، حرکات بدن و نشانه‌هایی است که افراد با زبان بدن خود بروز می‌دهند. برای همدلی با دیگران و درک آنها لازم است در برابر این نشانه‌ها هوشیار باشیم.

## احترام گذاشتن

برای داشتن قابلیت و انعطاف لازم برای درک دیگران باید این باور را داشته باشیم که همه انسان‌ها موجودات ارزشمندی هستند و حق دارند که افکار و احساساتی متفاوت با ارزشهای ما داشته باشند. اگر چنین باوری را در خود تقویت کنیم که قرار نیست دیگران مثل ما باشند هم راحت‌تر می‌توانیم این تفاوت‌ها را بپذیریم و هم افکار و احساسات دیگران برای ما قابل درک و شایسته احترام می‌شود.

## موانع همدلی

فقط زمانی دیگران را درک می‌کنیم که از تظاهر به برتری دست بکشیم. برای درک دیگران، لازم نیست به آنها راه‌حل بدهیم، یا اعمال آنها را قضاوت و آنها را نصیحت کنیم. انتقاد از رفتار دیگران و سرزنش آنها در زمانی که نیازمند همدلی و درک ما هستند ضربه بزرگی به روابط ما می‌زند. همچنین باید توجه داشته باشیم که برای نشان دادن درک خود از وضعیت دیگران لازم نیست در بزرگ نشان دادن مشکل آنها اغراق کنیم یا برعکس مسئله آنها را کوچک و بی‌اهمیت جلوه دهیم. کسی که ما را برای همدلی برگزیده است فقط می‌خواهد از طرف ما پذیرفته و درک شود. بنابراین، بهتر است به جای هرگونه قضاوتی از خود بپرسیم اگر من در این وضعیت قرار می‌گرفتم چه احساسی داشتم؟



همدلی موجب افزایش آرامش فردی و اجتماعی می‌شود



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر منصوره السادات صادقی

سر دبیر: حمید پیروی

نویسندگان: فاطمه حسین پور، معصومه صفری،

حسن اکبرزاده، نرگس خلیلی اردکانی،

دکتر شهرانو قهاری

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: حمیدرضا منتظری

تیراژ: ۴۰/۰۰۰ نسخه



نرگس گل افشانی / دانشگاه علوم پزشکی مازندران / شماره اثر ۹۹۰۳۵



فاطمه حیدری / دانشگاه صنعتی اصفهان / شماره اثر ۹۹۰۳۶

منتخبی از آثار مسابقه

# ترم کرونایی



زینب زارع الباتو / دانشگاه علوم پزشکی سبزوار / شماره اثر ۹۹۰۳۸



سودا گل محمدی / موسسه آموزش رشديه / شماره اثر ۹۹۰۳۷

شماره مقاله: ۹۹۰۳۴

آدرس ساختمان مرکزی:

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس / تلفن تماس:

۰۲۱ - ۶۶۴۸۳۶۶

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

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)



اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور

کافه بازار



سیب اپ

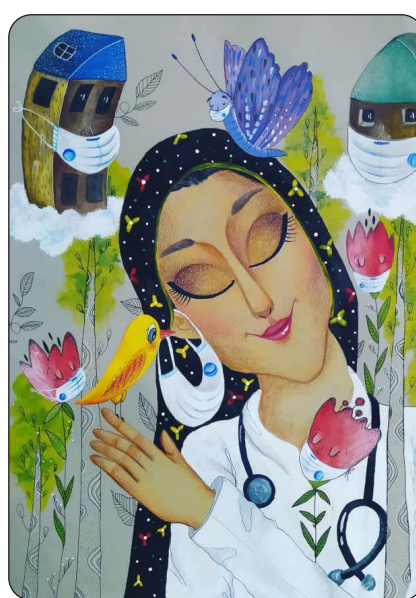


خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در  
جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



نصیبه فلاح زاده / دانشگاه علم و فرهنگ / شماره اثر ۹۹۰۴۰



کیمیا محمدی / دانشگاه کردستان / شماره اثر ۹۹۰۳۹