



اضطراب امتحان: راهکارهای مقابله

نزدیک امتحانات است و ایام مطالعه با وجود اینکه احتمالاً سابقه تحصیلی خوبی داشته ایم ولی نزدیک امتحان که می شود احساس نگرانی می کنیم و به قول روانشناس ها اضطراب امتحان پیدا می کنیم. می خواهیم کوتاه و مختصر چند توصیه ای داشته باشیم که امید است با به کار بستن آن ها دوران کم تنش تری را سپری کنید.

(۱) با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه حاضر شوید. وسایل مورد نیاز را به همراه داشته باشید. با این کار همه چیز در دسترس خواهد بود و نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.

(۲) با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید "من برای این امتحان کاملاً آماده هستم و از عهده آن بر می آیم". نگرانی را از خود دور کنید. هرگاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. قبل از امتحان بادوستانتان در باره اضطراب و دلشوره صحبت نکنید. بهتر است بدانید که اضطراب مانند یک بیماری مسری قابل سرایت است.

(۳) آرام ولی هوشیار باشید. به پستی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.
(۴) در ابتدا نگاهی گذرا به سوالات بیندازید. حدوداً ۱۰ درصد وقت خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی (در سوالات) را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سوالات زمان بندی کنید. در حالی که سوالات را می خوانید، نکاتی را که به ذهنتان می رسد، و می تواند مفید باشد در کنار آن ها یادداشت کنید.

(۵) برای پاسخ گویی به سوالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سوالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آن ها که نمره بیشتری دارند. سپس به ترتیب به سوالاتی پاسخ دهید که: ۱- مشکل تر هستند. ۲- جواب دادن به آن ها وقت بیشتری می گیرد. ۳- نمره کمتری دارند.

(۶) در امتحانات تشریحی، قبل از پاسخ دادن به سوالات خوب فکر کنید.
۱- ابتدا نکات مهمی را که راجع به سوالات به ذهنتان می رسد، در چکنویس یادداشت کنید. ۲- این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید. ۳- سپس آن ها را تنظیم کرده و پاک نویس کنید.

(۷) در پاسخ به سوالات تشریحی ۱- به اصل موضوع بپردازید و به حاشیه نروید. ۲- در جمله اول موضوع اصلی را بیان کنید. ۳- مقدمه ای برای آن بنویسید. ۴- سپس موضوعات را با جزئیات بیشتری شرح دهید. ۵- به سوال توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهید و از توضیحات غیر ضروری و مثال های اضافی پرهیزید.

(۸) الف- ۱۰ درصد از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید. ب- برای ترک کردن جلسه امتحان عجله نکنید. پ- در انتها تمام سوالات را مرور کنید. ت- مطمئن شوید که به تمام سوالات پاسخ داده اید. ث- پاسخ ها را یک بار دیگر بخوانید و در صورت لزوم جمله بندی، املاي کلمات و... را تصحیح کنید.

(۹) یاد خدا را برای آرامش بیشتر فراموش نکنید.

مطالبی که در این شماره می خوانید:

- راهکارهایی برای دستیابی به رفتار جرات مندانه
- روانشناسی امضاء (مینیا توری درون)
- من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم.
- چگونه برای درس خواندن تمرکز کنیم؟

عنوان: سازگاری با تغییرات زندگی: مهارتهای عملی برای مقابله با فشار

روانی

موضوع: استرس و فشار روانی،

استرس شغلی

تالیف: درک راجر

ترجمه: ایران داودی، درک راجر،

بهمن نجاریان

ناشر: رشد، ۱۳۸۵



معرفی کتاب

استرس یا فشار روانی جزئی از زندگی انسانهاست. فشار روانی هزینه های اقتصادی و اجتماعی بسیار بالایی بر جامعه تحمیل می کند و باعث رنج و آسیب اقشار مختلف جامعه می شود. فشار روانی از حوزه های مختلف زندگی روزمره ناشی می شود. یکی از منابع فشار روانی در دنیای امروز شغل افراد است. نویسنده کتاب معتقد است "هیچ شغلی ذاتاً فشارزا نیست، آنچه هر شغل معین را فشارزا می کند، نگرش ما به آن است."

کتاب حاضر در ۹ بخش تدوین شده است و ضمن این جلسات تلاش شده است تا شیوه های مقابله با فشار روانی به زبانی ساده آموزش داده شود. شیوه هایی که برای کنترل فشار روانی در این کتاب آمده است بر اساس پژوهش ها و تجربیات مولف و متفاوت از الگوهای رایج ارائه شده در زمینه فشار روانی است.

کتاب "سازگاری با تغییرات زندگی" خواننده را با علایم و نشانه های فشار روانی آشنا می کند و برنامه سازگاری را که دکتر راجر از آن به عنوان "بیدار شدن" یاد می کند مبتنی بر اصول علمی است ولی به زبان قابل فهم و ملموس تشریح می شود. در ادامه "سبک های شخصیتی" معرفی شده و نقش آن ها در فشار روانی توضیح داده می شود.

جلسه های پایانی این کتاب به راهبردهای مقابله ای و کنترل فشار روانی پرداخته است و اصول آرمیدگی و کنترل توجه را به منظور غلبه بر فشار روانی توضیح داده است. گرچه این کتاب در اغلب موارد بصورت نظری با مساله فشار روانی برخورد کرده است و کمتر به تمرینهای عملی و کاربردی در زندگی روزمره پرداخته است با این حال اصول ارائه شده در این کتاب برای افرادی که با استرس های شغلی و غیر شغلی روبرو هستند سودمند خواهد بود.

امضاء: مینیاتور درون

گرافولوژی (Graphology) عبارت است از مطالعه و تحلیل دستخط یک نفر به منظور گردآوری اطلاعات درباره ویژگی‌های مختلف شخصیتی او. بیشتر دانشمندان، خط‌شناسی را به عنوان یک «شبه علم» محسوب می‌دارند. اما تحلیل دستخط برای تشخیص صحت امضاء در مستندات مختلف به عنوان یک شناسه قانونی به کار می‌رود. عبارت خط‌شناسی همچنین به بررسی علمی دستخط برای تشخیص جعلی بودن یا نبودن اطلاق می‌گردد و شهادت متخصصان خط‌شناسی در این مورد در دادگاه‌ها پذیرفته می‌شود.

خط‌شناسان معمولاً به یک نمونه خط که در شرایط عادی و با جوهر نوشته شده باشد نیاز دارند. نمونه خط نباید نام، جنسیت، ملیت، دین و چپ دست یا راست دست بودن نویسنده را آشکار سازد.

هیچ دو دستخطی، مثل اثر انگشت، دقیقاً یکسان نیستند. دستخط هر کس، یگانه و منحصر به فرد است. الگوهای نوشتاری هیچکس با کس دیگر به هیچوجه مطابقت ندارد. خط‌شناسان معمولاً برای تحلیل دستخط، عوامل بسیاری را از قبیل نوع حرکت قلم، اندازه‌ها، شکل‌بندی‌ها، انحناها، فاصله بین حروف، حروف بزرگ و کوچک، یکنواختی امضاها، زاویه‌ها، فشار قلم، تقاطع‌ها، شیب‌ها، حاشیه‌ها، اتصالات، فاصله بین کلمات، خطوط مینا، ارتفاع و پهنای حروف و ... در نظر می‌گیرند که نشانگر جنبه‌های مرتبط با ویژگی‌های شخصیتی نویسنده می‌باشد.

تاریخچه مختصر خط‌شناسی

نخستین کتاب درباره این موضوع در سال ۱۶۲۲ توسط یک پزشک ایتالیایی در شهر کاپری نوشته شد. بسیاری از مردم به رابطه بین دستخط و نویسندگان (فلسوفان، دانشمندان، تاریخدانان، هنرمندان و ...) علاقه‌مند بوده‌اند. به دنبال این کتاب، مقالات دیگری نیز تا سال ۱۸۰۰ در این باره در ایتالیا، فرانسه و سوئیس منتشر شد. در سال ۱۸۲۳، یک نفر انگلیسی به نام استفن کولت کتابی در رابطه با تحلیل دستخط منتشر نمود.

خط‌شناسی مدرن از زمان ژان میسون آغاز شد و نام «خط‌شناسی» را نیز همین شخص به کار برد. او دستخط‌ها و نویسندگان متعددی را به طور سیستماتیک مورد مطالعه قرار داد و مقالات متعددی در سال ۱۸۷۲ منتشر ساخت. میسون سیستمی برای مرتبط ساختن عناصر خاصی در دستخط به ویژگی‌های خاص شخصیتی به وجود آورد.

در اواخر قرن نوزدهم، آلفرد بینه، روان‌شناس فرانسوی، مطالعات و آزمایش‌های دقیقی را از طریق مصاحبه با خط‌شناسان انجام داد. او متقاعد شد که خط‌شناسی قابلیت به کارگیری به عنوان روشی برای آزمون شخصیت را دارد.

در سال ۱۸۹۵، ویلهلم لانگر بרוخ در آلمان به انتشار مجله خط‌شناسی پرداخت. در سال ۱۸۹۷ هانس بوسس مجله دیگری را منتشر کرد و انجمنی را برای پژوهش‌های خط‌شناسی تشکیل داد. یکی از کسانی که با مجله او همکاری می‌کرد، دکتر لودویگ کلاگز، فیلسوف آلمانی، بود که

دستاوردهایش در پژوهش‌های خط‌شناسی مشهور است. او یک سیستم تحلیل بر پایه استانداردهای دستخط به وجود آورد. فرض او بر این بود که دستخط، همانند حرکات سر و دست، طرز راه رفتن و اشارات صورت، یک حرکت معنی‌دار است. او به معیاری برای حالت طبیعی و عادی در شخصیت انسان‌ها دست یافت که نامش را «ریتم» گذاشت. اما این سیستم قادر به تشخیص بین درجات مختلف ریتم‌ها نبود و ارزیابی تنها به قضاوت‌های ذهنی بستگی داشت. ماکس پولور، خط‌شناس سوئیسی، تحت تأثیر کارهای کلاگز قرار گرفت و پژوهش‌های او را ادامه داد. او سبک و شیوه دستخط‌ها را مورد مطالعه قرار داد و آن‌ها را با توجه به نظریه روانکاوی مورد تفسیر قرار داد. چون داوینی، روان‌شناس آمریکایی، نیز آزمایش‌هایی بر پایه نظریه ریتم کلاگز انجام داده است.

در سال ۱۹۴۰ برخی خط‌شناسان به یادگیری روان‌شناسی پرداختند. اتحاد خط‌شناسان و روان‌شناسان از نظر پژوهشی مفید بود و کاربردهای کلینیکی خط‌شناسی توسعه یافت. در همین سال، الکساندر لوریا،

روان‌شناس روس، استفاده از دستخط برای تعیین محل آسیب‌های مغزی را مورد مطالعه قرار داد.

دستخط شامل عناصر قابل ارزیابی مانند شیب و اندازه، شکل حروف و چپ دست و راست دست بودن است. در سال ۱۹۴۲، جوزف زوبین، روان‌شناس آمریکایی، و لوینستون، خط‌شناس آلمانی، سعی کردند که معیارهای عینی قابل اندازه‌گیری و متداول در دستخط‌ها را به دست آورند. آن‌ها از یک سیستم اندازه‌گیری بر پایه درجات ریتم در حرکت عضلات نویسنده استفاده کردند. این روش، مدرکی آماری برای متمایز کردن شخصیت‌های عادی و غیرعادی به وجود آورد اما هیچگونه رابطه‌ای را بین دستخط و ویژگی‌های شخصیتی نشان نداد.

آزمایش‌هایی نیز بر روی نمونه‌هایی از دستخط‌ها برای یافتن رابطه آن‌ها با احساسات، طرز تفکر و رفتار نویسندگانشان به عمل آمده است. بررسی‌های بالینی در مورد رابطه دستخط و اختلالات ذهنی نیز در حال انجام است. همچنین از تجهیزات الکترونیکی برای تشخیص تنش‌ها، انطباق و سایر فاکتورهای نویسنده دستخط استفاده می‌شود.

ادامه این مطلب را در شماره بعد بخوانید.

آلبرت اینشتین

A. Einstein

والد دیزنی

Walt Disney

محمدرضا شجریان

Mohammad Reza Shajarian

بیل گیتس

Bill Gates

فیدل کاسترو

Fidel Castro

مهاجرت گاندی

Mahatma Gandhi

توماس ادیسون

Thomas A. Edison

پابلو پیکاسو

Pablo Picasso

من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

اگر من عادات قدیمی خودم را ادامه دهم، چه اتفاقی رخ می دهد؟

بیماریهای قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان ها بوده و استعمال سیگار سر دسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیماریهای قلبی عروقی می باشد. لیست بلندبالای بیماری ها و مرگ های مربوط به استعمال سیگار هراسناک می باشد. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری شامل نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می باشد (سیگارهای دست دوم).

افراد سیگاری باید نگران اثر سیگار بر روی سلامتی خودشان و افراد مورد علاقه شان باشند. ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که سالیانه به دلیل مصرف سیگار می میرند. زمانیکه شما سیگار را ترک می کنید، در حقیقت میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهید.

آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

در ترک سیگار مهم نیست که شما چقدر و به چه مدت سیگار کشیده اید، در واقع با ترک سیگار میزان خطر در هر حالتی کاهش می یابد. با گذشت زمان میزان خطر در شما مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند.

من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

گام اول

دلایل خود را برای ترک سیگار لیست کنید و روزانه چند مرتبه آنها را بخوانید.

بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید. هر بار که سیگار کشیدید، زمان آن، احساس خودتان و میزان اهمیت سیگار را از عدد ۱ تا ۵ یادداشت کنید.

بسته سیگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید.

گام دوم

همواره لیست دلایل خود برای ترک سیگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن بیافزایید.

با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را خارج از دسترس خود قرار دهید. هر روز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و سعی کنید در مواردی که سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، آن را مصرف نکنید.

گام سوم

اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای ترک کامل تعیین کنید.

تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، سیگار جدیدی نخرید. سعی کنید برای یکبار هم که شده، ۴۸ ساعت سیگار نکشید.

گام چهارم

سیگار را به طور کامل ترک کنید. تمامی کبریت ها و سیگار ها را دور بریزید. زیر سیگاری و فندک ها را پنهان کنید.

خود را مشغول کنید. به سینما بروید، ورزش بکنید، پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.

از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند، دوری کنید.

جایگزین سالمی را برای سیگار پیدا کنید.



از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی که به شکل مصنوعی شیرین شده اند، استفاده کنید.

از یک برش کرفس یا هویج خرد شده استفاده کنید. سعی کنید دستتان مشغول باشد.

زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کنید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

اگر پس از ترک، سیگار کشیدم چه کنم؟

حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد، غیرسیگاری بودن بسیار دشوار است. پس هر کاری می توانید بکنید تا سیگار همراهتان نباشد. وسوسه سیگار کشیدن از بین می رود. اولین ۲ تا ۵ دقیقه سخت ترین برهه است. اگر پس از ترک سیگار، دوباره سیگار کشیدید:

این به مفهوم آن نیست که شما دوباره سیگاری شده اید. از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید.

خود راسرزنش یا تنبیه نکنید. به خود بگویید که شما هنوز غیرسیگاری هستید.

با خودتان فکر کنید که چرا شما سیگار کشیده اید و تصمیم بگیرید که مرتبه بعدی چه کاری متفاوتی را می توانید انجام دهید.

با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی رخ می دهد؟

حس بویایی و چشایی شما برمی گردد.

سرفه های شما قطع می شود.

سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر می گردد.

شما احساس سرزندگی و پرانرژی بودن می کنید.

بالارفتن از پله ها ساده تر می شود.

تنفس کردن شما ساده تر می شود.

بوی سیگار در لباس و سوختگی لباس ها از بین می رود.

طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکتة مغزی، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می یابد.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال: چه موقعی وسوسه های من برای مصرف سیگار تمام می شود؟

من چگونه می توانم از افزایش وزن جلوگیری کنم؟

تمرکز یک حالت پیچیده ذهنی است. نکته جالب توجه و طنزآمیزی که در مورد تمرکز می‌توان ذکر کرد این است که هرچه بیشتر درباره تمرکز، فکر می‌کنید یا درباره آن نگران می‌شوید، کمتر می‌توانید بر تکلیف فعلی خود متمرکز شوید. همین نکته توضیح می‌دهد چرا راهبردهایی که به منظور افزایش تمرکز تدوین یافته‌اند غالباً به طور غیرمستقیم و با متمرکز شدن روی حذف عوامل مخل به مساله تمرکز می‌پردازند هر چند برای اصلاح تمرکز، راه‌حل‌های قطعی کمی وجود دارد ولی خوشبختانه در مورد اکثر دانشجویان، چه مشکل در زمینه تمرکز داشته باشند و چه نداشته باشند و بخواهند صرفاً توانایی فعلی خود را افزایش دهند، گام اولی که باید بردارید یکی است. تحلیل دقیق اموری که تمرکز افراد را بر هم می‌زنند اغلب موثرترین گام جهت اصلاح و بهبود تمرکز است. در اینجا خلاصه‌ای از عوامل عدم تمرکز ارائه می‌شود تا زمینه‌ای برای فهم مشکل خاص شما به دست آید. به منظور دستیابی به جزئیات بیشتر درباره چگونگی اصلاح تمرکز، دانشجوی می‌تواند با مرکز مشاوره دانشجویی تماس برقرار کند.



عوامل دخیل در مطالعه

محل مطالعه: دانشجویان سال اول، مخصوصاً کسانی که در خوابگاه زندگی می‌کنند اغلب به خاطر سروصدا، وجود همخوابگاهی‌ها یا یک محیط نامناسب، در زمینه تمرکز دارای مشکل می‌شوند. زندگی در منزل یا بیرون از دانشگاه هم می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. آشنایی با این مساله که چگونه مکانی ساکت، راحت و رها از امور مخل برای مطالعه بیابیم یکی از ساده‌ترین و موثرترین شیوه‌های اصلاح تمرکز است.

حواس پرتی‌های ناشی از شرایط بدنی: خواب نامنظم، فعالیت‌ها و عادات غذایی می‌تواند بدون تردید علت مشکلات تمرکز باشد. ما تمایل داریم به عنوان بزرگسال، ارتباط میان سلامت جسمی و عملکرد هوشی را نادیده بگیریم. دستیابی به یک رژیم مناسب غذایی و رعایت آن می‌تواند عملکرد فیزیولوژیکی مغز شما را در بالاترین سطح حفظ کند. راهبردهای (مدیریت زمان، نظم و برنامه‌ریزی وقت) مانند برنامه‌ریزی زمان مطالعه بر مبنای اوج و افت توان جسمی، این اطمینان را به دست می‌دهد که توانایی بدنی شما برای تمرکز در بهترین شکل آن فراهم شده است.

با خود صحبت کردن: خیلی‌ها نمی‌دانند که ما به هنگام انجام تکالیف از جمله هنگام مطالعه، به شکل خاموش با خودمان صحبت می‌کنیم. صحبت با خود، می‌تواند فعالیت‌ها و رفتارها را در ما برانگیزد و مورد تشویق قرار دهد و به سروسامان دادن آنچه بعداً انجام می‌دهیم کمک کند، ما از طریق صحبت با خود بر جریان پیشرفت خود نظارت می‌کنیم. ولی اگر همین گفت‌وگوی با خویش بیش از اندازه ارزشیابانه یا انتقادی صورت گیرد بر تمرکز اثر منفی می‌گذارد.

آیا تا به حال تجربه نگارش یک مقاله را داشته‌اید که در همان سطر اول آن گیر کرده‌اید و ناکام شده‌اید؟ مقصر اصلی یک ویراستار درونی بسیار سنگین بوده است. مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط داشتن در مورد مدت و کیفیت تمرکزی که باید داشته باشیم می‌تواند مسئول شکل‌گیری یک گفت‌وگوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین شما می‌توانید یاد بگیرید هر خصیصه درونی مختل‌کننده خود را اداره کنید.

انگیزه: بسیاری از دانشجویان که از مشکلات تحصیلی رها هستند و در دانشگاه موفق می‌باشند اغلب توانایی‌شان را در اداره امور بر مبنای انگیزش خویش تعریف می‌کنند، مثلاً می‌گویند: تو باید در دانشگاه بودن را بخواهی... یا تو باید بدانی چرا اینجا هستی و... گاهی اوقات سخت‌گیری‌ها درباره درس، رشته تحصیلی یا حتی صرف در دانشگاه بودن موجب مشکلاتی در زمینه تمرکز می‌شود.

راهبرهائی که در زمینه مقابله با مشکلات ناشی از حدت و شدت انگیزه‌ها وجود دارد از تمرین روی هدف‌برگزینی ساده تا خود ارزیابی‌های مفصل را شامل می‌شود. مشاوران تحصیلی در هر موسسه‌ای می‌توانند در مورد انتخاب درس و برنامه درسی، رهنمودهای ارزشمندی ارائه دهند. شما به عنوان دانشجو می‌توانید از دفاتر مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مطالبی در زمینه مساله انگیزش - تمرکز به دست آورید.

مشکلات شخصی: شما یکی از محدود افراد خوش‌شانس خواهید بود اگر توانسته باشید، دانشگاه را بدون مقابله با مشکلات تحصیلی ناشی از مصایب شخصی بگذرانید. حتی امور معمولی چون قطع ارتباط با یک دوست می‌تواند یک اختلال جدی در توانایی تمرکز ایجاد کند. در بیشتر موارد این امور مخل تمرکز، کوتاه مدت هستند و توانایی تمرکز به طور طبیعی به سرعت باز می‌گردد. موقعیت‌های جدی یا خفیف، نیاز به کمک بیرونی را گاه لازم می‌کنند. برخی دانشجویان دریافته‌اند اختصاص دادن زمانی به فکر کردن درباره یک مشکل می‌تواند به کاهش مشغله ذهنی‌شان کمک کند.

مشاور شریف، سال اول، شماره ۷، آبان ۱۳۹۰

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

دانشگاه صنعتی شریف

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سردبیر: غلامحسین زهتاب‌ور

همکاران این شماره: میترا آقاجانی، امید ساعد، امیرحسین

مجرد کاهانی، سروه محمدزاده، سمیه ارمنده‌پور

تنظیم مطالب و صفحه‌آرایی: فرزانه ابازری

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

تلفکس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

Website: www.counselling.sharif.ir

e-mail: counselling@mehr.sharif.ir