

باورهای نادرست دربارهٔ دانشگاه

در جهان باور ها و افسانه های غلط زیادی وجود دارند، که متأسفانه علی رغم نادرست بودنشان بر رفتار و اعمال ما تاثیر می گذارند. این افسانه می توانند سبب به وجود آمدن تفکر غیر منطقی و ایجاد سلسله ای از رفتارها شوند که بر اساس ادراک نادرست به وجود آمده اند و محکوم به شکست هستند. در مورد دانشگاه و زندگی دانشجویی نیز افسانه های غلطی وجود دارد که سبب رفتارهای نادرست بعضی از دانشجویان می ود. در ادامه به تشریح یکی از مهمترین این افسانه ها می پردازیم.

افسانه:

" من تجربهٔ زیادی ندارم تا بر اساس آن بتوانم به خودم اعتماد کنم "

" من تنها یک کودک هستم "

" من تازه از دبیرستان فارغ التحصیل شده ام "

" من اجازه دارم که اشتباه کنم "

" من به دانشگاه آمده ام تا در زمینه های مختلف تجربه کسب کنم "

" همه این کار را می کنند. "

" اگر این کار را نکنم، آنها تصور می کنند که من یک احمقم. "

" حالاکه این کار به دیگران ضرری نمیزند، انجام دادن آن چه اشکالی دارد؟ "

" اگر سوال کنم، به نظر احمق می آیم. "

واقعیت:

به ندای درونی تان گوش دهید

قضاوت و شعورتان شما را تا به اینجا رسانده است، بنابراین یقیناً می تواند در ادامهٔ مسیر زندگی نیز به شما کمک کند. شما با ورود به دانشگاه (به خصوص اگر در شهری به غیر از زادگاهتان تحصیل می کنید) آزادی زیادی به دست آورده اید. از غرغره های والدینتان خلاص شده اید، می توانید لباس های کثیف تان را روی زمین بیندازید ، در هر زمانی که دوست دارید، غذای مورد علاقه تان را بخورید و... . به علاوه از این به بعد شما مسئول کارهایی که انجام می دهید هستید، بنابراین باید بکوشید تصمیمات مدبرانه ای بگیرید که در آینده موجب پشیمانی شما نشوند در ادامه به ذکر راهکارهایی برای مقابله با این باورهای غلط می پردازیم:

مشخص کنید که چطور بهترین تصمیماتتان را اتخاذ می کنید. بعضی از مردم به وسیله مغزشان و بعضی دیگر به وسیله قلبشان تصمیم می گیرند. افرادی که به وسیله مغزشان تصمیم می گیرند با سبک و سنگین کردن همه جنبه های قضیه تصمیمی منطقی مانند تصمیمات و کلا اتخاذ می کنند. افراد نوع قلبی برای تصمیم گیری به ندای درونی شان گوش می دهند، اگر کاری به نظرشان درست آمد آن را انجام می دهند و اگر نسبت به آن کار حس بدی داشتند آن کار را انجام نمی دهند. هم تصمیم گیرنده های قلبی و هم مغزی اگر بر نقاط قوت خود تکیه کنند می توانند تصمیمات درستی اتخاذ کنند.

تصمیمات خود را با کسانی که متفاوت از شما فکر می کنند مقایسه کنید. زمانی که می خواهید درباره موضوع مهمی تصمیم بگیرید، سعی کنید از نقطه نظر افرادی که دیدگاهشان با شما تفاوت دارد نیز آگاه شوید. همیشه بهتر است اول تصمیماتتان را با دوستان و اقوام در میان بگذارید و در صورت رضایت بخش بودن، آن را به دنیا عرضه کنید.

آزمایش صورت قرمز را انجام دهید. زمانی که خواستید در مورد موضوعی تصمیم بگیرید از شیوه صورت قرمز استفاده کنید. از خودتان بپرسید: اگر من این کار را انجام داده بودم و کار من از طریق اخبار تلویزیون یا روزنامه به گوش همه مردم می رسید، آیا من شرمنده و خجالت زده می شدم؟ اگر پاسختان مثبت است...از این موقعیت تا حد ممکن دور شوید.

به دنبال یک سنگ صبور باشید. هر انسانی به کسی نیاز دارد که به حرف هایش گوش دهد. سعی کنید کسی را داشته باشید که در صورت لزوم با وی درد دل کرده و از اندرزهایش بهره مند شوید. این شخص می تواند یک دوست، یکی از اعضای خانواده، یک روانشناس یا مشاور باشد.

زمانی که تصمیم اشتباهی می گیرید، از آن درس بگیرید. تصمیمات نادرست بخشی انکارناپذیر از زندگی ما هستند. به همین دلیل است که اکثر مردم در طول زندگی در مورد تصمیماتشان تجدیدنظر می کنند. مهم نیست که شما در چه موردی تصمیم نادرست گرفته اید یا شدت اشتباهتان چقدر بوده، مهم این است که شما از شکستتان درس بگیرید.