کانون همیاران سلامت روان
مرکز مشاوره دانشگاه
دانشگاه علم و صنعت ایران

پیام آشنا دانشجو

۶۰

شماره ۶۰/سال دهم/آذر ماه ۱۴۰۰

عناوین مطلب:

- روش های بهبود حواس در مطالعه
- چگونگی غلبه بر اضطراب
- خود شفقت ورزی

پیام آشنا دانشجو

کانون همیاران سلامت روان
مرکز مشاوره دانشگاه
دانشگاه علم و صنعت ایران

روش های بهبود حواس در مطالعه

در این مطلب سعی داریم به روشهاي بهبود تمرکز حواس در مطالعه بپردازیم. یادداشت برداري یکی از روشهاي موثر و کارآمد براي افزایش تمرکز حواس است که باعث میشود تمام افکار بر روي یک نقطه متمرکز شوند. یادداشت برداري فقط به معناي آن نیست که خلاصه اي از اتفاقات و رویدادها را نوشت، بلکه خود فرآیندي است که قابلیت بهبود تکنیکهاي تمرکز بر مطالعه را دارد و به دلیل آنکه یک نوع «تکرار کردن» به شمار میرود، سبب متمرکز شدن حواس و به خاطر سپردن مطالب میشود. همچنین باعث میشود که شما از حالت غیرفعال در کلاس (یا هر کاري- مثل مطالعه) خارج شوید و شروع به فعالیت نمایید. یادداشت برداري مراحل مختلفی دارد. ما در اینجا به یادداشت برداري در کلاس میپردازیم.

این مراحل قبل از شروع کلاس درسی شروع میشود.

1-مرحله آماده سازي:

جزوه و کتاب خود را به صورت خلاصه بخوانید تا براي موضوع کلاس آمادگی داشته باشید.

یادداشتهاي قبلی را که در جلسات قبل برداشته اید مرور کنید تا ذهن شما براي یادگیري مطالب جدید آماده شود. مرور اطلاعات گذشته به شما کمک میکند که اطلاعات جدید، سریعتر و بهتر در مغز شما ذخیره شود. سپس اطمینان حاصل کنید که تمام وسایل مورد نیاز کلاس را به همراه دارید تا اضطراب بی مورد به شما وارد نشود. توجه داشته باشید که همه این موارد اعم از آمادگی ذهنی و آمادگی فیزیکی به این منظور انجام میشود که ذهن شما را براي فرآیند یادگیري آماده سازد و انگیزه و علاقه در فکرتان را افزایش دهد.

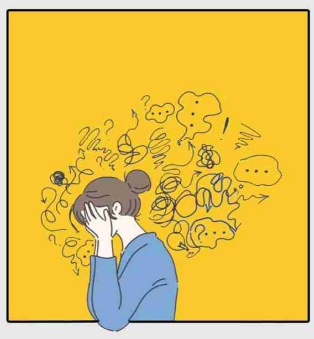
2-مرحله یادداشت برداري:

چندین نکته را هنگام یادداشت برداري باید رعایت کنید. حتما دقیق و خوانا بنویسید. سعی کنید که نکات را همزمان با تدریس معلم، تا حد امکان مرتب بنویسید که بعدا در پیدا کردن نکات مرتبط دچار مشکل نشوید. همه اطلاعات مهم را یادداشت کنید و دقت کنید که نکته مهمی را از دست ندهید.

3-بازبینی یادداشتها:

بلافاصله بعد از اتمام کلاس یادداشتهاي خود را مورد بازبینی قرار داده و مشکلات آن را رفع کنید. اطمینان حاصل کنید که این یادداشتها قابل فهم و کامل هستند. در صورتی که قسمتی از یادداشت خود را متوجه نمیشوید سعی کنید با کمک استاد و یا پرسش از دوستانتان آن را رفع کنید.

چگونگی غلبه بر اضطراب:



در روند یک حادثه ی ناخوشایند، نخستین رویداد، عبارت است از:

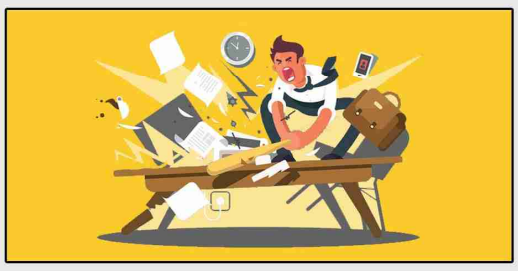
«احساس خطر» که موجب تپش قلب، افزایش فشارخون، انقباض عروق پوستی به صورت رنگ پریدگی صورت، تند تر شدن سرعت تنفس و انقباض عضلات اندام ها، می شود که مجموعاً بدن را برای مرحله دوم یعنی گریز یا ستیز آماده می سازد.

مبهم بودن احتمال وقوع یک حادثه یا نامشخص بودن ماهیت آن از علتهای مهم بروز اضطراب و نگرانی می باشد. در برابر عوامل اضطراب زا افراد عکس العمل متفاوت دارند بعضی از اشخاص قادرند بار هیجانی و عاطفی سنگینی را بی آنکه زیر فشار آن خرد نشوند تحمل کنند و برای بعضی از افراد فشار سنگینی بار باید خیلی کم باشد تا تأمین سلامت و خوشبختی جهان استفاده شود، به عنوان سلاحی که تمام جهان را تهدید می کند موجب نگرانیانسانها شده است و این نگرانی واقع بینانه می باشد.بنابراین بعضی از ترس ها و نگرانی ها لازم و مطلوب هستند، ما باید تلاش کنیم تا بر ترس های زیاده از حد که ما را منجمد می کند غلبه کنیم.

به طور کلی برای رفع نگرانی ها در مورد موضوعاتی که نامشخص و مبهم هستند و عواقبشان مشخص نمی باشد می توان از روشهای زیر بهره جست:

1. ابهام و بی اطمینانی در مورد یک موضوع و عواقب احتمالی آن، یک احساس ناخوشایند و تنش زا است که می تواند فعالیت روزمره را مختل سازد. باید نتایج احتمالی موضوع را با تحقیق، مطالعه و مشورت، کشف نمائید تا ابهام از بین برود. ابهام همیشه از کمبود دانش نشأت می گیرد.

2. نباید اجازه دهید موضع نگران کننده، دامنه خود را گسترش دهد. با فکر کردن به ماهیت دقیق موضوع نگران کننده و بازنویسی آن ماهیت موضوع و محدودیت آن مشخص می شود. پرداختن به کارهای روزمره و مشغول کردن خود به سرگرمی ها از قبیل موسیقی یا دیدار دوستان، ورزش و... اضطراب را محدود می کند. انجام فعالیت های مشخص به خودی خود باعث تقویت و استحکام اعتماد به نفس در انسان می شود.



3. در هیچ شرایطی از مسیر اصلی و روال عادی زندگی خارج نشوید.

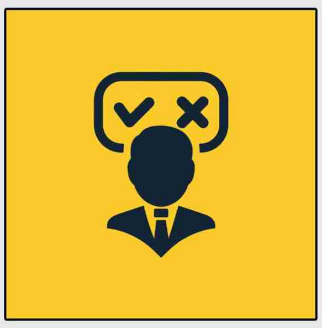
هر انسان در مورد خود یک برداشت و تصور شخصی دارد هرگاه تصور شما از خودتان یک فرد ژولیده، ضعیف و ناتوان، خجالتی و بی دست و پا باشد، در برابر مشکلات به ویژه اضطراب و افسردگی به سهولت تسلیم خواهید شد و بالعکس. اگر فرد نیرومند، آراسته، نظیف، مدیر و با ابهت باشد، نه تنها کمتر دچار اضطراب می شود، بلکه پس از مدتی می بینید که موضوع چقدر بی اهمیت بوده است.

4. روحیه خود را حفظ کنید. هرگز انزوا طلبی را پیشه خود نسازید.

اضطراب موجب بی حوصلگی می گردد، بی حوصلگی انزوا طلبی را موجب می گردد و انزوا طلبی و تنهایی نتیجه ای به جز تشدید اضطراب نخواهد داشت. بنابراین باید زنجیره بیماری زا را بشکنید.

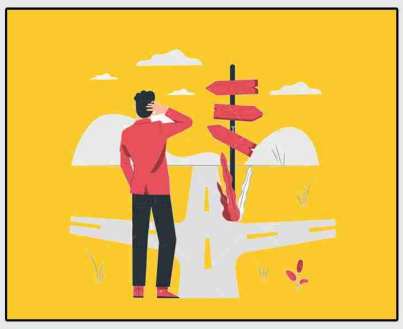
5. سعی کنید هر چند گاه یکبار، موضوع های نگران کننده را با یکی از نزدیکترین کسان خود از قبیل همسر، دوست و یا روانشناس در میان بگذارید چرا که اطرافیان بهتر از خودتان می توانند پوچ بودن نگرانی هایتان را ببینند. از مخفی کردن احساس های منفی در دل خود بپرهیزید. ابراز احساسات مایه شکسته شدن غرور نیست چرا که تمام مردم حداقل در دورانی از زندگی خود، حتی برای مدت کوتاه و گذرا دچار نگرانی و اضطراب می شوند.

6. زود نتیجه گیری کردن در مورد احتمالات وخیم و تصور این که بدترین حادثه ممکن، به زودی رخ خواهد داد، کار آسانی است ولی منطقی و صحیح نیست.



اگر انسان مرتباً به احتمال وقوع فرآیندی فکر کند و آن را با جزئیات و عواقبش، در ذهن خود تجسم نماید، رفته رفته برایش به صورت یک واقعه حتمی تصور می شود که به زودی رخ خواهد داد. به عبارت دیگر شما در ذهن خود یک پل بزرگ می زنید و از همه احتمالات بعید، به سرعت عبور می کنید و ظرف لحظه ای به آن واقعه ناگوار می رسید. منطقی باشید و به زمان حال و آنچه اکنون وجود دارد بیاندیشید نه به چیز هایی نامتحمل و بعید.

7. منحرف کردن فکر از مقوله های منفی به سوی رویدادها و سوژه های مثبت، استراتژی مفیدی برای غلبه بر اضطراب و نگرانی است که ولی تنها راه حل نیست.



بهترین کار این است که با دقت به موضوع فکر کنید و ببینید چه گامهای مؤثر و درستی می توانید در جهت حل مشکل و غلبه بر نگرانی ناشی از آن بردارید، آنگاه بی درنگ شروع به عمل کنید و در آن جهت حرکت نمائید.

8. در شرایط اضطرابی، تعهد ها و مسئولیت های جدید نپذیرید.

فشار کاری زیاد یکی از عوامل استرس زاست. بنابراین از ساعات کار بیش از حد بپرهیزید و در مقابل استراحت کنید و به تفریح بپردازید.

خود شفقت ورزی

غالباً افرادی که اعتمادبه نفس بالاتری دارند، یعنی افرادی که مطمئن به نفس خود یا خودباور هستند، موفقیت های بیشتری کسب می کنند. این در حالی است که تحقیقات اخیر نشان داده اند که خود شفقت ورزی راه بهتری برای کسب موفقیت و پیشرفت شخصی است. برای مثال، با خودباوری و داشتن اعتماد به نفس، فرد احساس بهتری درباره توانایی های خود خواهد داشت. در حالی که خود شفقت ورزی، فرد را به تائید و تصدیق محدودیت ها و ضعف هایش نیز تشویق می کند. زمانی که فرد، محدودیت ها و نواقص خود را بپذیرد، بهتر با آن ها کنار آمده و سعی در برطرف کردنشان می کند.

پیام آشنا دانشجو

کانون همیاران سلامت روان
مرکز مشاوره دانشگاه
دانشگاه علم و صنعت ایران

همین امر به نوبه خود می تواند منجر به تغییرات مثبت در زندگی فردی و در نهایت زندگی اجتماعی شود.

خود شفقت ورزی چیست؟

خود شفقت ورزی به معنای عزت نفس یا خودباوری نیست. در خودشفقت ورزی، به جای فکر کردن در مورد خودتان، باید بدانید که با خود چگونه باشید و چطور با خود رفتار کنید به ویژه هنگام مواجه شدن با سختی ها یا شکست ها. در واقع، خودشفقت ورزی، نحوه رفتار دلسوزانه شما با خودتان را تعیین می کند. مانند زمانی که یکی از دوستان یا اعضای خانواده تان در کاری شکست خورده یا با مسئله ای درگیر هستند و شما با آن ها همدردی کرده یا با شفقت رفتار می کنید. به طور کلی، خودشفقت ورزی، یعنی اینکه بپذیرید شما هم انسان هستید و ممکن است اشتباه کنید. همچنین بدانید که نباید روی اشتباهات خود ساکن بمانید و یا خود را به خاطر آن ها سرزنش یا ملامت نمایید.

مولفه های اولیه خودشفقت ورزی

هنگامی که می خواهید خودشفقت ورزی را تمرین کنید، باید مولفه های اولیه را که برای موفقیت، ضروری هستند در نظر بگیرید. این مولفه ها عبارتند از: با خود مهربان بودن، یعنی همان قدر که با دوستتان مهربان هستید، از خودواقعیتان نیز مراقبت کنید و ذهن آگاهی داشته باشید. همچنین بدانید که ممکن است شما هم اشتباهاتی داشته باشید.

در ادامه مرور کلی برای هرکدام ارائه خواهد شد.

خودمهربانی:

برای شروع تمرین خودمهربانی، باید بدانید که هیچ فردی در دنیا کامل نیست و تمام افراد محدودیت ها و ضعف هایی در زندگی خود دارند. بنابراین، هنگام اشتباه یا مواجه با سختی ها و شکست ها، بهتر است به جای انتقاد از خود و بحرانی کردن مسئله، با خود مهربان باشید. برای مثال، هنگامی که خطایی از شما سر می زند یا در انجام کاری اشتباهی صورت می گیرد، ممکن است اولین واکنش شما به این موضوع، فکر کردن در مورد «نباید اینطور می شد» یا «نباید این اتفاق می افتاد» باشد.

زندگی عادی، یعنی شادبودن در بیشتر اوقات. با داشتن تفکرات منفی و افکار ناسالم، قطعاً زندگی سخت تر خواهد شد. چرا که باعث می شود احساس تنهایی بیشتری داشته باشید. بنابراین، به جای اینکه فکر کنید «من ضعیف هستم»

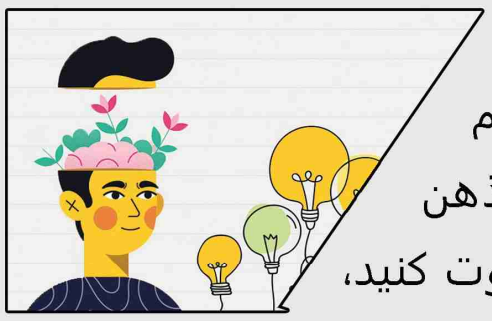
پیام آشنا دانشجو

کانون همیاران سلامت روان
مرکز مشاوره دانشگاه
دانشگاه علم و صنعت ایران

به این موضوع فکر کنید که در زندگی هر فردی، حتی یک فرد بسیار موفق، حتما زمان هایی وجود داشته که آن فرد، شکست را تجربه کرده باشد. با این فکرها، نگرش شما به زندگی و مشکلات آن، تغییر خواهد کرد. این کار، درهای جدیدی را رو به شما باز می کند تا با تجارب جدید، رشد کنید. اما اگر مرتباً به این فکر کنیدکه نباید این اتفاق می افتاد یا اینکه دائماً احساسات غیرعادی داشته باشید، شما خودملامتگری یا خودسرزنشی خواهید داشت.

ذهن آگاهی:

یکی دیگر از مولفه های خودشفقت ورزی، ذهن آگاهی است. زمانی که شما ذهن آگاهی دارید، می دانید که چطور باید با مشکلات و دردها و رنج ها روبرو شوید. بیشتر افراد نمی خواهند این کار را انجام دهند و معمولاً از این کار اجتناب می کنند. آن ها از روبروشدن با دردها می ترسند و می خواهند مستقیماً به حل مشکل بپردازند. اما داشتن ذهن آگاهی واقعاً مهم است. هنگامی که وارد فراز و نشیب های زندگی می شوید باید ذهن آگاهی داشته باشید و بدانید که این شکست ها و مشکلات، چه احساسی در شما ایجاد می کنند و اصلاً چرا اتفاق افتاده اند. این تفکرات است که شما را بزرگ می کند و درس های جدیدی به شما می دهد. نکته دیگری که باید در مورد آن بدانید،



منتقد درونی شماست. خودانتقادی یا خودنکوهی، می تواند تمام تلاش های شما برای خودشفقت ورزی را از بین ببرد. در مقابل، ذهن آگاهی به شما اجازه می دهد بدون اینکه در مورد خودتان قضاوت کنید، از نواقص و محدودیت های خود، آگاهی داشته باشید. نتیجه این کار، به این صورت است که شما متوجه می شوید کجا باید پیشرفت کنید بدون اینکه بخواهید برای کامل شدن، خود را تحت فشار قرار دهید.

ادامه این مقاله در نشریه شماره 61

پیام آشنا دانشجو

کانون همیاران سلامت روان | مرکز مشاوره دانشگاه | دانشگاه علم و صنعت ایران

قاصدک

سوال: فکر می کنم وسواس دارم و به روان پزشک مراجعه کردم و او به من دارو داده است. آیا با خوردن این داروها من از این فکر ها نجات پیدا می کنم؟

وسواس یک بیماری نسبتاً جدی است و برای درمان آن هم دارودرمانی و هم روان درمانی لازم است. دارودرمانی برای درمان وسواس بسیار لازم و اساسی است با مصرف داروها مقدار زیادی از وسواس های شما کاهش می یابد و از طرف دیگر قدرت مقاومت شما در مقابل بسیاری از افکار و اعمال وسواسی افزایش می یابد. تشخیص داروی مناسب برای درمان وسواس به عهده روان پزشک است. اگر چه دارودرمانی لازم و اساسی است، اما برای درمان قطعی وسواس کافی نیست. روان درمانی در کنار دارودرمانی ضروری است.

مسابقه از همین نشریه

جایزه: کارت هدیه ۵۰۰.۰۰۰ ریالی به سه نفر

سوال الف: کدامیک جزو تعریف خودشفقت ورزی نیست.

1_چگونه رفتار کردن با خود در شرایط سختی و مشکلات

2_رفتار همدلانه با خود همانطور که با یک دوست رفتار می کنیم.

3_پذیرش اینکه به عنوان انسان خطاپذیر هستیم و نباید خودسرزنشگری کنیم.

4_داشتن اعتمادبه نفس و عزت نفس

سوال ب: کدام جمله صحیح نیست.

1_ابهام و بی اطمینانی رابطه مستقیم با اضطراب دارد.

2_هنگام مواجهه با اضطراب از سعی کنید تنها باشید.

3_در مواجهه با اضطراب احساسات خود را پنهان نکنید.

4_یکی از راههای کاهش اضطراب استفاده از مهارت حل مسئله است.

سوال ج: کدام گزینه ترتیب درست مراحل یادداشت برداری ست.

1_آماده سازی، بازبینی، یادداشت برداری

2_یادداشت برداری، مرور اطلاعات قبلی، بازبینی

3_مرور اطلاعات قبلی، یادداشت برداری، بازبینی

4_مرور اطلاعات قبلی، بازبینی، یادداشت برداری

اسامی برندگان نشریه شماره ۵۹:

۱_ آقای علی گرگانی - دانشکده صنایع

۲_آقای علی فلاحی - دانشکده مهندسی شیمی

۳_آقای احمد طالب پور - دانشکده مهندسی خودرو

جواب سوالات را به صورت یک عدد سه رقمی به شماره‌ی ۳۰۰۰۹۹۰۰۰۹۲۴۱۵ پیامک بزنید.

دیگر نشریات مرکز بر روی سایت مرکز مشاوره قابل مشاهده است

مرکز مشاوره مشتاقانه علاقمند به ارتباط با شما می‌باشد...

آنچه که دغدغه شماست می‌تواند عنوان مقاله شماره‌های بعدی نشریه باشد. پس نیازتان را به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۰۹۲۴۱۵ پیامک کنید.

تلفن تماس:
۷۷۲۴۰۳۹۲-۳
۷۷۲۴۰۴۶۴-۲۴۱۵-۲۴۱۱

آدرس سایت:
moshavereh.iust.ac.ir

ایمیل:
moshavereh@iust.ac.ir

نشانی: نارمک، خیابان هنگام، دانشگاه علم و صنعت ایران، روبروی دانشکده‌ی مواد و شیمی

مرکز مشاوره‌ی دانشگاه
پیام آشنا دانشجو

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره ی دانشگاه علم و صنعت
مدیر مسئول: علی اکبر شیرزادی جاوید
سردبیر: نیلوفر امیرزاهدی
طراح: علی شمسی

همکاران نشریه شماره‌ی ۶۰:
مقاله ۱: دکتر معصومه دشت آبادی
مقاله 2 و3: نیلوفر امیر زاهدی

شماره‌ی بهترین مقاله را به ۳۰۰۰۹۹۰۰۰۹۲۴۱۵ پیامک کنید