



UNIVERSITY OF
SISTAN AND BALUCHESTAN

دانشگاه سیستان و بلوچستان

نکات مهم در زندگی دانشجویی



دکتر محمود شیرازی

رئیس دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی



آموزش خلاق و اثربخش



«به نام دانای توانا»

فهرست مطالب:

- ۲ اضطراب شدید در دوران پسا کرونا و آشنایی با تکنیک‌های درمانی آن
- ۴ چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟
- ۵ توصیه‌های زندگی خوابگاهی در دوران پسا کرونا
- ۷ آشنایی با شیوه‌های صحیح مطالعه
- ۹ تکنیک‌های کاربردی کاهش استرس
- ۱۰ آشنایی با مهارت‌های ارتباطی مؤثر

«به نام دانای توانا»

اضطراب شدید در دوران پسا کرونا و آشنایی با تکنیک‌های درمانی آن

پاندمی کووید-۱۹ زندگی روزمره را تغییر داد و چالش‌های بهداشتی، سیاسی، اقتصادی و آموزشی را بر جامعه انسانی تحمیل کرد. حصر خانگی و تعطیلی موقت دانشگاه‌ها بر سیستم آموزشی و تحصیلی دانشجویان تأثیر گذاشته است، اما بعد از اقدامات انجام شده و وضع نمودن شیوه‌نامه‌های بهداشتی و رعایت پروتکل‌ها وارد مرحله جدیدی از این دوره (پسا کرونا) شدیم که منجر به بازگشایی دانشگاه‌ها و حضوری شدن سیستم آموزش گردید و می‌تواند سبب ایجاد اضطراب خفیف تا شدید در برخی دانشجویان گردد که این امر تأثیر مستقیمی بر انگیزش و عملکرد تحصیلی دانشجویان خواهد داشت، یعنی هرچه شدت اضطراب دانشجو شدیدتر باشد، انگیزش کمتر و عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری خواهد داشت.

انگیزه و انگیزش چیست؟

انگیزش به نیروی ایجادکننده، نگهدارنده و هدایت‌کننده رفتار گفته می‌شود. انگیزه به صورت خواست یا نیاز ویژه‌ای که انگیزش را موجب می‌شود، تعریف شده است. انگیزه یک مفهوم تک‌بعدی نیست، بلکه یک ساختار پیچیده و چندبعدی است که اجزای مختلفی از جمله باورها، اهداف، ارزش‌ها، خواسته‌ها، نیازها و احساسات را در برمی‌گیرد و با توجه به ماهیت چندبعدی آن محققان نظریه‌های مختلفی را درباره انگیزه تحصیلی ارائه دادند. به عنوان مثال یکی از نظریه‌ها، انگیزه را تعیین‌کننده سرنوشت تحصیلی دانشجو می‌داند؛ لذا بازگشایی مجدد دانشگاه‌ها و حضوری شدن فضاهای آموزشی برای تعدادی از دانشجویان استرس‌زا خواهد بود و در نتیجه منجر به افزایش سطح اضطراب به صورت حالت ذهنی ترس و دلهره خواهد شد که می‌تواند عادات و روال زندگی روزمره دانشجو را تحت تأثیر قرار دهد و باعث تحریک فیزیولوژیک بدن مانند افزایش ضربان قلب و تعریق بیشتر گردد و انگیزه درونی و بیرونی دانشجو را تحت تأثیر قرار دهد.

چگونه با اضطراب مبارزه کنیم؟

اختلال اضطراب یکی از اختلالات روان‌شناختی است که روان‌شناسان و روان‌پزشکان نسبت به آن کاملاً آگاهی دارند و می‌توانند آن را به راحتی تشخیص و درمان نمایند. فردی که مبتلا به اختلال اضطراب است در شرایط عادی نیز اضطراب و نگرانی شدیدی را تجربه می‌کند. برخی از علائم اضطراب عبارت است از: اختلال در تمرکز، بی‌قراری، تحریک‌پذیری، تنگی نفس، تپش قلب، اختلال در خواب، تعریق و در صورتی که فرد اقدام به درمان نکند، ممکن است لطمات جبران‌ناپذیری از نظر جسمی یا روانی به فرد وارد نماید.

لازم به ذکر است تکنیک‌های مختلفی در درمان اضطراب وجود دارد و در طول سالها بهبود و پیشرفت داشته است و از رویکردهای اولیه به جدیدترین روش‌های شناختی - رفتاری امروز رسیده است. درمان‌های کلینیکی اضطراب، روش‌های مؤثری هستند که در دوره کوتاهی روی فرد تأثیر گذاشته و اضطراب فرد را کاهش می‌دهند. اما این تمام کار نیست. فرد دارای اختلال نیز باید تکالیف و کارهایی را انجام دهد و درمان دائمی فرد نیازمند انجام کارهایی است که در جلسات درمانی یاد گرفته است. همه انواع روش‌های درمان اضطراب هدف کمک به فرد در یادگیری چگونگی غلبه بر ترس و آرام نمودن واکنش‌های احساسی را دنبال می‌کنند. مهم نیست که جلسه درمانی به صورت تک‌نفره باشد یا گروهی، روش‌های درمانی اضطراب که در زیر تشریح می‌گردد، به صورت گروهی و تک‌نفره هدف یکسانی دارند.

۱- **درمان شناختی رفتاری** به عنوان یک روش مؤثر در درمان طیف گسترده‌ای از اختلالات اضطراب در بین متخصصین شناخته شده است. اساس کار درمان شناختی رفتاری، بررسی افکار و برداشت‌های منفی فرد است که باعث ایجاد اضطراب شده است و به وسیله آنها مدیریت اضطراب انجام می‌گردد. براین اساس، طرز فکر فرد در مورد یک موقعیت، بسیار مهمتر از اتفاقاتی است که در آن موقعیت اتفاق می‌افتد. به بیان دیگر، این افکار فرد است که احساساتش را می‌سازند.

۲- **مواجهه درمانی** در بیشتر مواقع به‌عنوان بخشی از درمان شناختی رفتاری و یا همراه با آن استفاده می‌شود. فرضیه اصلی در این روش درمانی این است که اجتناب نکردن از حضور در موقعیت‌هایی که باعث اضطراب فرد می‌شود، او را قویتر می‌کند. در مواجهه درمانی، از فرد خواسته می‌شود که خود را در حال انجام کاری که از آن می‌ترسد تصور کند یا حتی فرد را مجبور به انجام آن کار در دنیای واقعی می‌کنند. این کار بر اساس تکنیکی به نام «حساسیت زدایی سیستماتیک» انجام می‌گردد که درمان با کمترین میزان تحریک اضطراب شروع می‌گردد و کم‌کم میزان آن را افزایش می‌یابد.

۳- **هنردرمانی** یک روش جدید برای درمان اختلالات اضطراب به شمار می‌آید که برای اثبات کارایی آن، نیاز به تحقیقات بیشتری است. هرچند که برخی شواهد و مشاهدات، نشان‌دهنده تأثیر هنردرمانی بر کاهش سطح اضطراب است. هنردرمانی می‌تواند استفاده از هنر برای نشان‌دادن و پردازش احساسات یا استفاده از هنر به‌عنوان روشی برای تمرین ذهن‌آگاهی و کسب آرامش باشد.

۴- **خانواده‌درمانی** زمانی که فرد در خانواده با اختلالات اضطراب درگیر است و این قضیه روی زندگی دیگر اعضای خانواده نیز تأثیر گذاشته است، می‌تواند مؤثر باشد. در جلسات خانواده‌درمانی، اعضای خانواده می‌توانند یاد بگیرند که چگونه با فرد درگیر با اضطراب برخورد و رفتار نمایند تا روند بهبود او سریعتر طی شود. همچنین از تأثیراتی که وجود یک فرد دارای اختلال اضطراب بر اعضای خانواده می‌گذارد رهایی یابند.

۵- **کتاب‌درمانی**، از ادبیات برای کمک به فرد در بهبود زندگی کمک می‌گیرد که این کار از طریق ارائه اطلاعات، پشتیبانی و حمایت‌هایی که از طریق خواندن کتاب و داستان به دست می‌آید، صورت می‌گیرد.

۶- **عوامل استرس‌زا را پیدا کنید**. معمولاً محرک‌های خاصی وجود دارد که باعث ایجاد اضطراب در فرد می‌شوند. این محرک‌ها می‌تواند دیدن یک شخص یا یادآوری موقعیت وحشتناکی که قبلاً اتفاق افتاده باشد؛ بنابراین هنگامی که با یکی از این محرک‌ها مواجه می‌شوید، از تکنیک‌های آرام‌سازی استفاده کنید تا ذهن خود را از آن مورد و اضطراب ناشی از آن دور نمایید.

۷- **ورزش کنید**. شخصی که از وضعیت جسمی مناسبی برخوردار است، هم از بعد جسمی و هم روانی بهتر می‌تواند با اضطراب خود مواجه و آن را کنترل نماید. لازم به ذکر است ورزش‌هایی که باعث اکسیژن‌رسانی بیشتر به بدن می‌شود، باعث کاهش اضطراب و ترشح اندورفین که یک مرفین داخلی بدن است می‌گردد و آرامش را برای فرد در پی خواهد داشت.

۸- **روش‌های آرامیدگی را یاد بگیرید**، زیرا به تمرکز مجدد انرژی کمک می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد. کلاس‌های آرامیدگی و کتابهای خودیاری در مورد مدیریت اضطراب فنون تن‌آرامی را آموزش می‌دهند که از طریق اینترنت نیز می‌توانیم به آنها دسترسی داشته باشیم.

۹- **روی رویدادهای که می‌توانید کنترل کنید تمرکز نمایید**، افرادی که اضطراب دارند باید این نکته را در نظر داشته باشند در مورد رویدادهایی که نمی‌توانند آنها را تغییر دهند یا ممکن است هرگز اتفاق نیفتد، تمرکز نکرده و نگران نباشند؛ بلکه بهتر است بر روش‌های حل‌وفصل رویدادهای تحت کنترل خود تمرکز نمایند.

سخن پایانی اینکه هنگامی که می‌خواهید با اضطراب خود مبارزه کنید باید در ابتدا یاد بگیرید چگونه ذهن خود را متمرکز نمایید. متمرکز نمودن مجدد ذهن در هنگام حمله اضطراب یک روش فوق‌العاده مفید است. اگرچه گفتن این کار بسیار ساده‌تر از انجام آن است، اما امکان‌پذیر است. اختلالات اضطرابی ممکن است باعث شوند شما احساس کنید هیچ کنترلی بر ذهن خود ندارید و این برایتان یک احساس ترسناک است. با این حال شاید متمرکز شدن مجدد بر روی ذهن کمی دشوار به نظر برسد و به‌سادگی نباشد، اما با وجود پاسخ‌های مناسب به محرک‌های استرس‌زا شما می‌توانید بر ذهن و افکار تان کنترل پیدا کنید. برای این کار فقط کمی تمرین لازم است، اما به شما در مبارزه با اضطراب بسیار کمک خواهد نمود؛ بنابراین اگر دچار اضطراب شدیدی هستید که در جنبه‌های مختلف زندگی شما اختلال ایجاد کرده است، بهتر است با یک درمانگر متخصص تماس بگیرید. تنها یک روان‌شناس یا روانپزشک است که می‌تواند به شما در تشخیص و بهبود علائم کمک نماید، زیرا علائم اختلال اضطراب باگذشت زمان و به‌خودی‌خود از بین نمی‌روند.

«به نام دانای توانا»

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

خشم طبیعی، یک احساس سالم است، اما مدیریت این احساس در برخی شرایط می تواند برای بسیاری از مردم یک کار مشکل باشد. برخی مسائل بهداشتی از جمله فشارخون بالا، افسردگی، حمله قلبی، اضطراب، و مشکلات هضم با فرایند خشم ارتباط مستقیم دارند. در هنگام عصبانیت ضربان قلب و تنفس شما سریعتر می شود و شما در صورت عدم توانایی برای کنترل آن، آماده یک عمل فیزیکی هستید. توصیه متخصصان برای راهکار کوتاهمدت کنترل خشم، تنفس عمیق به مدت ۱۰ ثانیه و انجام آن برای چند بار است. اما در درازمدت راهکارهای زیادی برای کنترل خشم وجود دارد که برخی از آنها به شرح زیر ارائه می گردد.

- **ورزش و کنترل خشم:** سطوح استرس به طور کلی با انجام تمرینات ورزشی کاهش می یابد. پیاده روی، یوگا، شنا جزء تعداد اندک ورزش هایی هستند که می توانند به کاهش استرس کمک کنند. ورزش به عنوان بخشی از زندگی روزانه یک راهکار مناسب برای خلاص شدن از التهاب و خشم است.
- **خواب کافی:** استراحت به طور منظم می تواند مانعی برای ابتلا به خشم باشد و احتمال انجام اقدامات نامعقول را هنگام بروز خشم و عصبانیت کاهش می دهد.
- بحث در مورد احساسات با شخص دیگر شما را در معرض دیدگاه های دیگر قرار داده و احتمال اخذ تصمیمات غیرمنطقی هنگام خشم را کاهش می دهد. اما دقت داشته باشید که فردی مناسب و مطمئن برای درمیان گذاشتن احساسات و مسائل خود انتخاب نمایید.
- فکرکردن قبل از صحبت در هنگام خشم مفید است. جمع آوری چندثانیه ای افکار قبل از این که چیزی بگویید، اجازه هرگونه درگیری لفظی با دیگران را کاهش می دهد.
- به جای تمرکز بر روی آنچه موجب خشم شده، به راه حل های احتمالی حل مسئله بیندیشید.
- از واکنش های خشونت آمیز خودداری کنید. بیان خشم مشکلی ایجاد نمی کند، به شرطی که به شیوه ای آرام و عقلانی آن را ابراز کنید. کمی صبر کنید و هنگامی که توانستید به روشنی فکر کنید، ناراحتی خود را به صورت غیرتهاجمی بیان کنید. نگرانی ها و نیازهایتان را روشن و صریح بیان کنید، بدون اینکه عواطف دیگران را جریحه دار نمایید یا اینکه تلاش کنید به زور بر آنان مسلط شوید.
- از طنز برای رهایی تنشتان استفاده کنید. به شوخی گرفتن میتواند به کاهش تنش کمک کند. از طنز استفاده کنید تا بتوانید با چیزی که خشمگینتان می کند، مواجه شوید و با انتظارات غیرواقع گرایانه ای که از پیشرفت امور دارید، کنار بیایید. البته از زخم زبان زدن پرهیز کنید، زیرا این کار می تواند احساسات مخاطبانتان را جریحه دار کند و باعث بدتر شدن وضعیت شود.
- به خودتان زمان استراحت بدهید. در طول زمان هایی از روز که تنشزا هستند، دوره های کوتاه استراحت برای خود بگذارید. چند دقیقه زمان آرام ممکن است به شما کمک کند که آمادگی بیشتری برای مواجهه با امور، بدون تحریک یا خشمگین شدن پیدا کنید.
- هنگامی خشمتان را فرو می برید، احتیاط را از دست ندهید. از درونی کردن خشم و متوجه کردن آن به خودتان یا برونریزی آن از راه های دیگری خودداری کنید.
- اگر احساس می کنید نیاز به گرفتن کمک برای کنترل خشم دارید، به درمانگران و مشاوران رواندرمانی مراجعه کنید. دوره های مختلف مدیریت خشم از طریق روان درمانی و یا گروه درمانی میتواند به شما کمک نماید.
- اگرچه یادگیری کنترل خشم، یک چالش در هر زمان است، اما در مقابل، یادگیری بخشش یک ابزار قدرتمند است که به شما اجازه می دهد خشم و احساسات منفی خود را تبدیل به احساسات مثبت نمایید.

«به نام دانای توانا»

توصیه های زندگی خوابگاهی در دوران پسا کرونا

بازگشایی دانشگاه و حضور دانشجویان در خوابگاه ها بعد از گذشت حدود دو سال و در مرحله پسا کرونا ممکن است، تجربه سختی باشد. زیرا اولین تجربه است که پس از شرایط قرنطینه طولانی مدت، از خانه دور می شوند و مجبور هستند اتاق خود را با افراد دیگری شریک باشند، لذا انطباق با شرایط زندگی دانشجویی ممکن است برای تعدادی از دانشجویان عزیز دشوار باشد.

- اگر تاکنون با هیچ یک که از خواهر و برادرهای خود اتاق مشترک نداشته اید، داشتن هم اتاقی برایتان یکی از مشکلات زندگی دانشجویی خواهد بود. برای اولین بار باید حریم شخصی خود را با افرادی که احتمالاً هیچ وقت آنها را ملاقات نکرده اید، شریک شوید. این مسئله ممکن است برای بعضی افراد سخت و طاقت فرسا باشد؛ لذا برای سازگاری بیشتر با زندگی خوابگاهی، پیشنهاد می کنیم، در صورت امکان از قبل با هم اتاقی هایتان ارتباط برقرار کنید. به این ترتیب، قبل از اینکه هم اتاق شوید، با هم آشنا می شوید و می توانید از علایق و حساسیت های یکدیگر باخبر شوید. آشنایی با هم اتاقی هایتان قبل از شروع زندگی خوابگاهی کمک می کند متوجه شوید چه چیزی برای این شخص جدید مهم است و بدین ترتیب برای زندگی گروهی بهتر آماده می شوید.

- توصیه می کنیم به محض اینکه به عنوان دانشجوی غیربومی وارد دانشگاه می شوید با هم اتاقی هایتان درباره برقراری بعضی قوانین و اولویت ها گفتگو نمایید. مسائلی مانند ساعت خواب و بیداری، سروصدا، نور، رفت و آمد، نظافت، پذیرش مهمان، شب های امتحان و غیره.

- یکی از جنبه های مهم سازگاری با زندگی دانشجویی، مواجه شدن با تعداد زیادی از افراد جدید است. ترک کردن خانواده و دوستان قدیم ممکن است ناراحت کننده باشد. با این حال شما تنها نیستید. بیشتر افرادی که در خوابگاه با آنها مواجه می شوید، شرایطی مشابه شما دارند. این شرایط جدید را بپذیرید. **خوابگاه مکانی است که در آنجا با کسانی ملاقات می کنید که احتمالاً بهترین دوستانتان در سال های آینده خواهند بود.**

- بهترین راهکار برای ملاقات با افراد در زمان زندگی خوابگاهی، عضویت در انجمن هاست. مشارکت در برنامه های انجمن ها، روش مناسبی برای ملاقات با افراد جدید و آشنایی با زندگی دانشجویی است. معمولاً بیشتر انجمن ها برنامه های خاصی برای دانشجویان دارند. همچنین می توانید از وبسایت های دانشگاه و تابلو اعلانات دانشکده، از برنامه های انجمن ها و سازمان های مورد علاقه تان باخبر شوید.

- یک توصیه دیگر برای ملاقات افراد جدید، مشارکت در فعالیتهایی است که در فضاهای عمومی خوابگاه محل سکونتان برگزار می شود. به این ترتیب، افراد جدیدی را به جز هم اتاقی ها و هم طبقه ای هایتان ملاقات می کنید. مسئول خوابگاه شما، می تواند در ایجاد این آشنایی ها کمک نماید. شما صرفاً با گشاده رویی و مشارکت در برنامه های عمومی، می توانید به سرعت دوستان خوبی در خوابگاه بیابید.

- پیشنهاد می کنیم با هم اتاقی هایتان ارتباط برقرار کنید و در خصوص تجهیز اتاق با هم به توافق برسید. به این ترتیب علاوه بر اینکه از آوردن لوازم تکراری خودداری می کنید، خواهید فهمید که در طول زندگی خوابگاهی به چه چیزهایی دسترسی دارید.

- یکی از مشکلات زندگی خوابگاهی این است که برای اولین بار باید حریم شخصی خود را با کسانی که احتمالاً هیچ وقت آنها را ملاقات نکرده اید شریک شوید. زمانی که درباره سازگاری با زندگی دانشجویی سخن می گوئیم، امنیت محیط خوابگاه ممکن است از قلم بیفتد. چه در حال مشارکت در یک کار دانشجویی باشید و چه به یک تشکل دانشجویی

پیوسته باشید، باید امنیت خود را در نظر بگیرید. برای داشتن امنیت در محیط دانشگاه و خوابگاه حواستان به مسیرهای رفت و برگشت باشد، به مسیرهای رفت و برگشتی که برای رفتن به کلاس ها و سایر فعالیت‌هایتان احتیاج دارید توجه نمایید. همچنین به محل‌های قرارگیری تلفن‌های اضطراری دقت داشته باشید.

- تا حد امکان گروهی رفت و آمد داشته باشید و در شب وسیله حمل و نقل عمومی و اتوبوس استفاده نمایید. همچنین از حضور در مسیرها و میان‌برهایی که برایتان آشنا نیستند، اجتناب نمایید.
- برنامه‌ریزی خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و مطمئن شوید که برنامه کلاس‌ها و سایر فعالیت‌هایتان را با خانواده و دوستانتان در میان گذاشته‌اید، به این ترتیب یک سیستم حمایتی دوستانه شکل داده‌اید که از برنامه و محل تقریبی شما مطلع هستند.

علی‌رغم اینکه بیماری کرونا در کشور کنترل شده است ولی نباید صد درصد تصور کنیم که باید مراقبت‌های پیشگیرانه را کنار بگذاریم. در صورت وجود علائم در خود و یا هم‌خوابگاهی‌ها، سریعاً به درمانگاه دانشگاه مراجعه تا تحت معاینه پزشک قرار گیریم و به توصیه‌های پزشک و مسئولین مربوطه به دقت عمل نماییم.

امیدواریم با رعایت این توصیه‌ها، زندگی خوابگاهی در دوان پسا کرونا برایتان هیجان انگیز و لذت بخش باشد.

«به نام دانای توانا» آشنایی با شیوه‌های صحیح مطالعه

استفاده از شیوه‌های صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده را به دنبال دارد:

۱. زمان مطالعه را کاهش می‌دهد.
۲. میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.
۳. مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند.
۴. به‌خاطر سپاری اطلاعات را آسان‌تر می‌سازد.

برای داشتن مطالعه‌ای فعال و پویا، نوشتن نکات مهم در حین خواندن متن ضروری است، این امر به فرد کمک می‌کند در زمانی کوتاه از روی یادداشت‌های خود مطالب را مرور نماید. یادداشت‌برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجه خاص داشت. زیرا موفقیت فرد را تا حدود زیادی تضمین خواهد نمود و مدت‌زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت‌برداری یک علت مهم فراموشی است.

شش روش مطالعه:

۱- خواندن بدون نوشتن:

یکی از روش‌های نادرست مطالعه است. مطالعه فرایندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس برای درک صحیح مطالب استفاده نمود. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان موردنیاز مطالب را بلندبلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت نمود تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه‌جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام موردنیاز، خصوصاً قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته‌ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به‌خاطر سپرد و بازیابی نمود.

۲- خط کشیدن زیر نکات مهم:

این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر باشد، اما روش کاملی برای مطالعه نیست. چرا که در این روش بعضی از افراد به‌جای آنکه تمرکز و توجه بر یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می‌گردد؛ لذا توصیه می‌گردد ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط کشیده شود، نه آنکه در کتاب به دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

۳- حاشیه‌نویسی:

این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است. اما باز هم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست. ولی می‌تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیت نسبی برخوردارند مورد استفاده قرار گیرد.

۴- خلاصه‌نویسی:

در این روش فرد مطالب را می‌خواند و آنچه را که درک کرده است، به‌صورت خلاصه در دفتری یادداشت می‌کند. این روش برای مطالعه مناسب است و از روش‌های قبلی بهتر می‌باشد. چرا که در این روش فرد ابتدا مطالب را درک کرده و سپس آنها را یادداشت می‌کند؛ اما باز هم بهترین روش برای خواندن نیست.

۵- کلید برداری:

روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش فرد بعد از درک مطالب، به صورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کند و در واقع کلمه کلیدی کوتاه ترین، راحت ترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

۶- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز:

این روش بهترین شیوه برای یادگیری، خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش فرد مطالب را می خواند و بعد از درک حقیقی مطلب، نکات مهم را به زبان خود و به صورت کلیدی یادداشت می کند و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسد (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کند و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کند) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بر روی طرح شبکه ای مغز، آنها را خیلی سریع مرور کند. این روش درصد موفقیت تحصیلی فرد را تا حدود بسیار زیادی افزایش می دهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند و بازده مطالعه را افزایش می دهد.

«به نام دانای توانا» تکنیک‌های کاربردی کاهش استرس

۱- **تنفس عمیق:** نخستین تکنیکی که هنگام رویارویی با استرس می‌توانید انجام دهید، تنفس عمیق است. در واقع تنفس عمیق شکمی یک تکنیک قدرتمند و واقعاً مؤثر در کاهش استرس است. چرا که واکنش‌های مثبت بدن را فعال می‌کند و واکنش‌های عصبی ناشی از نگرانی‌های مختلف را متوقف می‌سازد.

۲- **پذیرفتن نگرانی:** به‌خاطر داشته باشید که استرس تنها یک حس و پاسخ احساسی بدن است و شما باید آن را بپذیرید. چرا که پذیرفتن آن اغلب شرایط را حادث می‌کند. پذیرفتن نگرانی به‌هیچ‌عنوان به معنای دوست داشتن این احساس منفی نیست، بلکه با پذیرش واقعیت به بهتر شدن شرایط کمک می‌کنید و در واقع انگیزه شما برای بهبود حالتان و استفاده از تکنیک‌های درمانی بیشتر و واقعی‌تر می‌شود.

۳- **کنترل ذهن:** تعدادی از حملات قلبی به دنبال ترس‌ها و رویدادهای استرس‌زا رخ می‌دهند. پس اجازه ندهید ذهنتان کنترل بدن شما را به عهده بگیرد بلکه شما با کنترل ذهن می‌توانید سلامت بدن خود را مدیریت کنید.

۴- **زیر سؤال بردن تفکرات منفی:** زمانی که افراد دچار استرس می‌شوند با تفکرات عجیبی روبه‌رو می‌شوند که این تفکرات، استرس را تشدید می‌کنند. پس به‌خاطر داشته‌باشید که این حالت یک وضعیت فاجعه‌بار نیست و از خودتان سؤالات زیر را بپرسید: آیا این نگرانی‌ها منطقی است؟ چقدر احتمال دارد این نگرانی‌ها در واقعیت اتفاق بیفتند؟ اگر اتفاق بدی هم رخ دهد تا چه حد ارزش نگران شدن دارد؟ آیا این اتفاق واقعاً منفی است یا فقط تصور من این‌گونه است؟

۵- **کمک‌گرفتن از تصاویر ذهنی آرامش‌بخش:** مدیتیشن یا مراقبه با تصاویر ذهنی آرامش‌بخش، شما را سریع‌تر به آرامش می‌رساند. خود را در کنار دریا و فضاهایی که دوست دارید و آرامش‌بخش هستند، تصور کنید تا شدت این استرس‌ها را کاهش دهید.

۶- **مشاهده به‌جای قضاوت:** هرچه را تصور می‌کنید، می‌بینید و حس می‌کنید، بدون هیچ‌گونه قضاوتی، فقط مشاهده کنید! این تمرین ذهن شما را آرام می‌کند.

۷- **گفت‌وگوی مثبت درونی:** استرس موجب تفکرات و در نتیجه گفتگوی درونی منفی می‌شود. پس به خودتان جملات مثبت القا کنید؛ جملاتی که به مدیریت این نگرانی کمک کند.

۸- **متمرکز بودن بر لحظه حال:** زمانی که افراد دچار استرس می‌شوند، معمولاً در حال فکر به آینده هستند. به‌جای این تفکرات واهی، نفس عمیقی بکشید و به حال حاضر فکر کنید. حتی اگر رویدادهای جدی در حال رخ‌دادن باشد، فکر کردن به حال حاضر توانایی شما در مدیریت کردن شرایط بهبود می‌بخشد.

۹- **ادامه فعالیت‌های عادی به‌جای فکر کردن:** در مواقع نگرانی، کارهایی را انجام دهید که در مواقع عادی انجام می‌دهید چرا که نشستن و فکر کردن به نگرانی، آن را تشدید می‌کند.

«به نام دانای توانا»

آشنایی با مهارت های ارتباطی مؤثر

«ارتباط مؤثر، از جمله مهارت های زندگی است که برای شادکامی و سلامت روان مان مؤثر است»

می دانیم که مردم تمایل دارند به همان روشی که با آنها رفتار کنیم با ما رفتار کنند. اگر بی ادبانه رفتار کنید، با شما بی ادبانه رفتار خواهد شد. اگر مؤدبانه رفتار کنید با شما مؤدبانه رفتار خواهد شد. اگر با ملاحظه باشید، دیگران نیز در مقابل شما با ملاحظه خواهند بود. اگر به دیگران احترام بگذارید، دیگران نیز به شما احترام خواهند گذاشت. با آگاهی از این مسئله شما می توانید نحوه برخورد خود را مؤثرترین عامل در نحوه ارتباط بدانید. اگر می خواهید با سایر افراد ارتباطی سالم، صمیمی و راحت داشته باشید، اصول زیر را به کار ببرید:

اصل ۱. احترام متقابل.

اگر می خواهید مورد احترام دیگران واقع شوید دو کار را انجام دهید؛
اول: به خود احترام بگذارید، زیرا اگر این کار را نکنید هیچ کس دیگر نیز این کار را نمی کند.
دوم: باید به فرد مقابل هم احترام بگذارید. ابراز احترام یک راه مطمئن برای کسب احترام است.

اصل ۲. خود را به جای دیگران بگذارید.

سعی کنید مسائل را از دیدگاه دیگران ببینید. خواه با آنچه دیگری می گوید موافق باشید یا مخالف. به حق آنان برای گفتن نظرشان احترام بگذارید. به این ترتیب می توانید به نحو مؤثری با دیگران ارتباط برقرار کنید.

اصل ۳. در جستجوی نقاط مشترک باشید.

به ندرت افرادی را می توان یافت که عقایدی کاملاً مخالف با دیگران داشته باشند. اگر به اندازه کافی دقت داشته باشید می توانید نقاط اشتراک را یافته و راه حل های مناسب بر اساس آنها پیدا کنید.

اصل ۴. نیازها، خواسته ها، احساسات و نگرانی های خود را مشخص و بیان نمایید.

در یک ارتباط صمیمانه فرد با تسلط کامل بر خود می تواند احساسات، نیازها و نگرانی های خود را بدون ترس از قضاوت دیگری بیان نماید. این امر شخص را آماده همکاری متقابل برای رفع تضادها یا حل مشکلات خواهد نمود.

اصل ۵. اندکی انعطاف پذیر باشید.

به ندرت برای حل یک مشکل فقط یک راه حل وجود دارد. همیشه می توان چندین راه حل قابل قبول در نظر داشته باشید. هرچه تعداد راه حل های شما برای حل مشکلات تان بیشتر باشد، شانس موفقیت شما افزایش می یابد.

اصل ۶. به موقع از دیگران برای حل مشکل خود کمک بخواهید.

برای حل مشکلات خود به همکاری دیگران نیز نیازمندیم، به موقع از آنان برای حل مشکل خود استفاده نمایید.

اصل ۷. دید مثبت داشته باشید و منفی بافی نکنید.

عبارات منفی مانند: «هرگز امکان ندارد»، «ما به نتیجه نمی‌رسیم»، «شما کاملاً در اشتباهید» استفاده نکنید. اگر هم با چیزی مخالف هستید، ابتدا دلایل خود را بیان و سپس نظر مخالف بدهید.

اصل ۸. کلمه «اما، بایدونباید» را از مجموعه صحبت‌های خود حذف کنید.

کلمه «اما، بایدونباید» عامل اصلی بیشتر اضطراب‌ها و اختلاف‌هاست. این کلمه را از صحبت‌های خود حذف کنید.

اصل ۹. اگر روش و رفتار شما مؤثر واقع نمی‌شود تغییراتی در آن ایجاد کنید.

شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید، مگر آنکه اول خود شما تغییر پیدا کنید. اگر خواهان تغییر در محیط اطراف خود هستید، ساده‌ترین کار تغییر در رفتار خودتان است.



زاهدان – خیابان دانشگاه

دانشگاه سیستان و بلوچستان

سازمان مرکزی دانشگاه

ساختمان شهید میرحسینی

تلفن تماس: ۰۵۴۳۱۱۳۶۵۴۴

نمبر: ۰۵۴۳۳۴۴۷۹۰۸