

فصل نامه علمی - روان شناسی روان آسا، شماره نوزدهم / سال ششم

پاییز و زمستان ۱۴۰۲ ■ در این شماره می خوانید:

چگونه سالم بمانیم؟	یک روز پربار و کارآمد	شروع عالی
چگونه خودمان را آماده امتحانات کنیم	خودکفایی	
چگونه یک روتین روزانه داشته باشیم؟	هدف از احترام	
بلاورهای نادرست در مورد شاد بودن	تکنیک های لذت بردن	





مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

فصل نامه علمی - روان شناسی روان آسان
سال ششم - شماره ۱۹ - پاییز و زمستان ۱۴۰۲
صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی - فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
مدیر مسئول: محمد نوری
سر دبیر: محمد نوری
مدیر هنری: محبوبه الهمرادی
مسئول اجرایی: بهاره عدل پرور
اعضاء هیأت تحریریه:
بهاره عدل پرور - راضیه شجاعی - طاهره امیری

- ۲ یادداشت مدیر مسئول
- ۳ **آفتاب گردان**
- ۴ یک روز پربار و کارآمد
- ۶ چگونه سالم بمانیم؟
- ۹ **انارستان**
- ۱۰ شروع عالی
- ۱۲ چگونه یک روتین روزانه داشته باشیم؟
- ۱۴ هدف از احترام
- ۱۷ **پروانه گی**
- ۱۸ تکنیک های لذت بردن
- ۲۱ **رنج روان**
- ۲۲ باورهای نادرست در مورد شاد بودن
- ۲۴ **ایستگاه آخر**
- ۲۶ خودکفایی
- ۲۸ چگونه خودمان را آماده امتحانات کنیم

تهران، ولنجک، خیابان شهید اعرابی، جنب بیمارستان طالقانی،
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ساختمان شماره ۲ ستاد،
طبقه چهارم، مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان.
تماس: ۰۶-۲۳۸۷۲۴-۲۳۸۳۷-۲۲۴۳۹۸۳۷-۲۲۴۰۶۶۲۱
سایت: www.moshavereh.sbmu.ac.ir

در دنیایی که هر روز با چالش‌های جدیدی روبه‌رو می‌شویم، اهمیت توجه به سلامت روان بیش از پیش احساس می‌شود. به عنوان دانشجویانی که در مسیر پرفراز و نشیب تحصیل و زندگی قدم برمی‌داریم، گاهی اوقات نیاز داریم تا نفسی تازه کشیده و به خودمان، اهدافمان و چگونگی مواجهه با مسائلی که با آنها روبه‌رو هستیم، توجهی عمیق‌تر داشته باشیم.

نشریه «روان آسا» با هدف روشنگری و ارائه راهنمایی‌های عملی در زمینه‌های مختلف سلامت روان به دانشجویان، تلاش می‌کند تا یار و یاور شما در این مسیر باشد. از ارتباط سالم با خود و دیگران گرفته تا مواجهه با چالش‌هایی نظیر ازدواج، تحصیل، شناخت اختلالات روانشناختی و اعتیاد، هدف ما این است که شما را در جستجوی راه‌حلی برای بهبود کیفیت زندگی‌تان یاری دهیم.

در این شماره از نشریه، ما به موضوعاتی پرداخته‌ایم که به طور مستقیم با زندگی روزمره شما در ارتباط هستند. ما می‌خواهیم شما را به گفتگویی صادقانه دعوت کنیم؛ گفتگویی که در آن با خودتان و با دیگران در مورد احساسات، نگرانی‌ها و امیدهایتان صحبت کنید. به شما اطمینان می‌دهیم که در هر قدم از این مسیر، نه تنها تنها نیستید بلکه جامعه‌ای از دوستان و متخصصان را در کنار خود دارید که حمایت‌تان می‌کنند.

این شماره از نشریه با دیدگاهی انگیزشی به نگارش درآمده است تا به شما یادآوری کند که قدرت تغییر و بهبود در دستان خودتان است. با اطلاعات و راهنمایی‌های ارائه شده در مقالات، شما می‌توانید گام‌های مثبتی در جهت تقویت سلامت روان خود بردارید و به رشد شخصی‌تان سرعت بخشید.

در پایان، امیدواریم که نشریه «روان آسا» بتواند منبعی ارزشمند و الهام‌بخش برای شما باشد. بیایید باهم گام‌های بلندی به سمت بهبود سلامت روان و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خود برداریم. به خاطر داشته باشید که در هر مرحله از این سفر، ما در کنار شما هستیم.

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما



آفتابگردان

یک روز پیرارو کارآمد / چگونه سالم بمانیم؟
۴ / ۶



یک روز پربار و کارآمد چگونه به نظر می‌رسد؟

بهاره عدل پرور، روانشناس بالینی

برای اینکه احساس کارآمد بودن داشته باشید، مهم است که یک روز کارآمد از نظر شما چگونه به نظر می‌رسد. تعداد کارهای شما در لیست فهرست کاری‌تان ارزش ندارد. یک روز کارآمد از نظر شما چگونه است؟ برای هرکسی می‌تواند معنای متفاوتی داشته باشد. از طریق لقاء اینستاگرام، زن پرتعداد موفق کسی است که قبل از شروع یک روز کاری در خانه خود، از خواب بیدار می‌شود و به پیاده‌روی می‌رود، ورزش می‌کند، مطالعه می‌کند و صبحانه می‌خورد. نمی‌توان گفت که روز خوبی نیست، زیرا این‌طور است، اما یک روز کارآمد نیازی به کنترل تمایلات ندارد و می‌تواند توسط شما تعیین شود. شما می‌توانید یک روز کارآمد را در کارهایی که انجام می‌دهید و همچنین احساسات نسبت به آن را بسنجید. کلید احساس کارآمد بودن این است که اهداف قابل‌دستیابی داشته باشید و بیشتر از توانایی خودکاری را به عهده نگیرید، همه این‌ها در حالی است که سلامتی و شادی خودتان را حفظ می‌کنید.

شروع صبح درست

با داشتن یک صبح خوب، برای اینکه می‌خواهید روز چگونه سپری شود، شرایط و فضا را مهیا کنید. برای افرادی که زندگی کاری پرمشغله دارند، داشتن یک صبح خوب برای مراقبت از خود می‌تواند تفاوت بزرگی در ایجاد حس مثبت ایجاد کند. این کار، عادات جدیدی را در مورد زود خوابیدن تا زودتر بیدار شدن برای داشتن زمان اضافی ایجاد می‌کند، اما تفاوت ایجاد می‌کند. داشتن یک صبح بدون عجله می‌تواند به شما اجازه دهد تا به‌جای اینکه در آن روز بدوید، آسوده‌خاطر باشید. وقتی عجله می‌کنید، طبیعی است که بیشتر احساس استرس کنید. روز خوبی داشته باشید، آن را با شیوه خودتان در آغوش بگیرید و مهم‌تر از همه با داشتن یک برنامه صبحگاهی آرام، خود را در اولویت قرار دهید.

پیاده‌روی کنید

به پیاده‌روی بروید تا روز را با چند قدم شروع کنید، برای رفع تنش عضلانی حرکات کششی انجام دهید یا چند صفحه از کتاب خود را بخوانید تا به اهداف خود برسید. مدیتیشن نیز یک روش رایج برای انتقال از حالت صبح به‌روز کاری است. اهداف صبح باید انجام کارهایی برای مراقبت از خود و داشتن ذهنیت مناسب برای تمرکز برای یک روز مثبت و کارآمد باشد. وقتی نوبت به داشتن یک روز کارآمد می‌رسد، کیفیت و رای کمی است. فعالیت و تحرک در طول روز با تمرکز فراتر از انجام کار است. داشتن آمادگی ذهنی برای کنترل تمرکز و انرژی به شما این امکان را می‌دهد که وظایف خود را انجام دهید و احساس بدتر و کنترل کمتری نسبت به انجام نیمی از موارد، اما درست انجام دادن آن‌ها می‌کنید. ایجاد کیفیت و رای کمی همچنین باعث ایجاد احساس رضایت از خود و توانایی می‌شود که به انگیزه شما برای داشتن یک روز کارآمد بازمی‌گردد. بایان

اینکه بهتر است کارها را به درستی انجام دهید تا اینکه کارهای زیاد انجام دهید، همچنین احساس خوبی است که چیزی را از لیست طولانی کارهایتان خارج کنید. نکته کلیدی در اینجا این است که فهرست‌های کارآمدی تهیه کنید، به جای ۱۰ کار برای یک روز کاری، ۵ کار را قرار دهید.

واقع‌بین بودن در مورد اینکه چقدر می‌توانید در یک روز کارها را به انجام برسانید، نتایج بهتری را به همراه خواهد داشت و از آن‌هم بهتر احساس انجام وظایف و کارهایی است که درصدد انجام دادن آن‌ها هستید. برنامه‌های طولانی و بیش‌ازحد جاه طلبانه تنها باعث ایجاد استرس و روزهای ناموفق می‌شوند، زیرا در نهایت برخلاف انجام یک کار و تمرکز به انجام چند کار می‌پردازید.

استفاده خوب از زمان فراغت و استراحت

اکثر مردم کارهای حرفه‌ای و شخصی دارند که دوست دارند در روزهای کارآمدشان به انجام برسانند. اینجا جایی است که می‌توان از زمان استراحت استفاده کرد تا بهترین استفاده را از زمان خود ببرید. وقتی زمان استراحت دارید، از آن برای انجام کارهای شخصی استفاده کنید. از استراحت ۳۰ دقیقه‌ای ناهار خود برای ورزش کردن استفاده کنید یا کارهایی را انجام دهید که نزدیک به کار اصلی هستند. این به‌ویژه برای کارگران خانگی که می‌توانند برخی از وظایف خانه را نیز مدیریت کنند مفید است. تعادلی را پیدا کنید که تمرکز شما را از بین نبرد، اما در عوض کارهای کوچک و دلپره‌آور را از لیست خارج کند، بدون زمان استراحت اضافی.

پیشرفت کردن

پیشرفت خطی نیست و نیازی نیست که بسیار زیاد باشد. هر روز باید برای رسیدن به اهداف کوچک باشد، حتی اگر این به معنای رسیدگی به وظایف و تکمیل فهرست جزئی از وظایف در محل کار باشد. یک روز کارآمد باید پر از موفقیت‌های کوچک باشد و از آن‌ها لذت ببرید. وقتی موفقیت بزرگی به دست می‌آید، روزی برای جشن گرفتن است، اما آن روزها مانند روزهای کوچک‌تر می‌گذرند، بنابراین ممکن است از همه آن‌ها لذت ببرید.

تهیه چک‌لیست

یک چک‌لیست شخصی از آنچه می‌خواهید در یک روز برای خودتان انجام شود داشته باشید، این فهرست نباید فقط شامل کار و خانواده باشد. مطمئن شوید که حداقل ۱۰ کاری که شما را خوشحال می‌کند، مهم نیست که چقدر بزرگ یا کوچک است، انجام دهید تا موفقیت خود را در یک روز بسنجید. زندگی برای زندگی کردن، شکوفایی به‌تمام‌معنا برای داشتن یک روز کارآمد است.



چگونه سالم بمانیم؟

بہارہ عدل پرویز، روانشناس بالینی



۱۰ راه برای اولویت‌بندی سلامتی

تندرستی ضروری است و بدون اولویت‌دادن به آن بر سایر جنبه‌های زندگی شما تأثیر می‌گذارد. در اینجا ۱۰ راه برای اینکه خود را در اولویت قرار دهید آورده شده است.

وقتی نوبت به زندگی، اهداف و سلامتی شما می‌رسد، هیچ‌کس آنها را در اولویت قرار نمی‌دهد، مگر اینکه خودتان باشید. بین تلاش برای دستیابی به اهداف شغلی و شخصی، گاهی اوقات سلامتی به‌جای اولویت به‌عنوان یک فکر بعدی مطرح می‌شود.

با گنجانیدن این ۱۰ عادت زندگی، سلامتی خود را در اولویت قرار دهید، ممکن است در ابتدا سخت به نظر برسد، اما زمانی که برای برآورده کردن نیازهای خود وقت بگذارید، می‌توانید به ارتفاعات جدیدی صعود کنید.

تعادل کار و زندگی را پیدا کنید

تعیین حدود در محل کار یا تحصیل دشوار است، اما اگر احساس می‌کنید زمان لازم برای داشتن یک زندگی شخصی را ندارید، باید راه‌حلی برای ایجاد تعادل بین کار، تحصیل و زندگی پیدا کنید. برخی از قوانین آسان عبارت‌اند از: پایبندی به ساعات کاری، تحصیلی و آموزشی برنامه نداشتن در تعطیلات آخر هفته و تمام تلاش خود را برای ایجاد یک برنامه بر اساس فوریت و اهمیت برای انجام کارهایی که باید انجام دهید، فراهم کنید.

زمانی که حد و مرزی تعیین کردید، متوجه خواهید شد که برای مدیریت زندگی شخصی خود، اولویت‌دادن به عادات سالم و اختصاص‌دادن زمان برای چیزهایی که در خارج از محیط کار به علائق شما دامن می‌زند، زمان دارید.

نه گفتن را یاد بگیرید

آیا تا به حال یک مهمانی در یک جمعه‌شب دارید، اما تنها کاری که واقعاً می‌خواهید انجام دهید این است که در خانه بمانید و با شبکه‌های مجازی مشغول شوید؟ شما باید یاد بگیرید که نه بگویید تا سلامتی خود را در اولویت قرار دهید، حتی اگر زندگی اجتماعی شما ضرر داشته باشد.

از شر FOMO خلاص شوید و بدانید که اقامت در آن گاهی اوقات انتخاب مناسبی برای شماست، یا شاید رفتن به باشگاه سلامتی شما را به‌جای برنامه قبلی در اولویت قرار دهد. تغییر نظر اشکالی ندارد، در واقع این ساده‌ترین راه برای دادن آنچه به خود نیاز دارید است.

تعیین مرزها

در سفر برای اولویت‌بندی سلامتی‌تان، برخی از افراد ممکن است متوجه شوند که شما نمی‌توانید کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادید انجام دهید و این می‌تواند باعث تنش شود. گاهی اوقات باید با دوستان و خانواده خود حدود مرز تعیین کنید و کارهایی را که برای خود انجام می‌دهید با آنها در میان بگذارید.

تعیین حد و مرز در روابط کاری و بین‌فردی شما نیز صدق می‌کند و به ایجاد تعادل بین کار و زندگی کمک می‌کند.

خودتان را در درجه اولویت قرار دهید

قانون شماره یک در مسیر عشق به خود این است که همیشه خود را در اولویت قرار دهید. اگر شما این کار را نکنید، چه کسی خواهد کرد؟

هیچ کس دیگری نمی‌تواند تصمیم بگیرد که شما به چه چیزی نیاز دارید، به جز شما و اگر می‌دانید که نیازهای شما شامل ایجاد عادات سالم برای افزایش سلامتی شما است، این چیزی است که باید اتفاق بیفتد.

جهش‌های کوچک از فعالیت‌ها را انجام دهید

اگر بین تعهدات زندگی و کاری، برنامه شلوغی دارید، در طول روز کارهای کوچکی برای خود انجام دهید که در دسترس هستند و زمان کمی را می‌گیرند. یک روزنامه ۵ دقیقه‌ای در صبح امتحان کنید، این یک راه آسان برای بررسی با خودتان و تبدیل آن به یک عادت سریع روزانه است.

خودمراقبتی یا انجام تمرینات کوچک راه‌های آسانی هستند که می‌توانید سلامتی را به روز خود اضافه کنید تا بهترین احساس را داشته باشید.

با از دست دادن خوب باشید

دیگر خبری از FOMO نیست، ترس از دست دادن، این افسانه‌ای است که باید از ایده شادی شما حذف شود. وقتی شما یک رویداد را از دست می‌دهید، به این معنی نیست که از دست می‌دهید، بلکه فقط به این معناست که تصمیم گرفته‌اید چیز دیگری را در اولویت قرار دهید.

به خصوص زمانی که آن اولویت سلامتی و تندرستی شما باشد، نسخه خود شما از برنامه عالی و برای برآوردن نیازهای شما حیاتی است.

به برنامه خود پایبند باشید

برای کسانی که به‌موقع برنامه‌ریزی می‌کنند تا سلامتی و نیازهای خود را اولویت‌بندی کنند، مطمئن شوید که به برنامه خود پایبند هستند. سیستم شما تنها در صورتی کار می‌کند که تصمیم بگیرید بر اساس آن زندگی کنید، و این بدان معناست که زمان خودمراقبتی برای کار یا سایر تعهدات را به خطر نمی‌اندازد.

از سوی دیگر، کسانی که زمان شخصی خود را برنامه‌ریزی نمی‌کنند، از انجام این کار سود می‌برند تا سلامتی خود را در اولویت قرار دهند. از طریق عادات سالم و اعمال آنها در برنامه خود، می‌توانید سلامتی را به بخشی از برنامه روزانه خود تبدیل کنید.

سایر وظایف را دوباره اولویت‌بندی کنید

گاهی اوقات برای اینکه خود را در اولویت قرار دهید، طبیعتاً به معنای اولویت‌دادن به جنبه‌های دیگر است که شامل زندگی اجتماعی، مدیریت زندگی و عوامل استرس‌زا می‌شود.

انجام کارها می‌تواند احساس خوبی برای از بین بردن استرس داشته باشد، اما اگر متوجه شدید که به حدی استرس دارید که نمی‌توانید کارها را انجام دهید، بهتر است یک قدم به عقب بردارید و آنها را در اولویت قرار دهید تا به خودتان کمک کنید بهترین احساس را داشته باشید.

تصمیم بگیرید که روزانه X مقدار کار را برای خودتان انجام دهید

عادت کنید هر روز مقدار مشخصی از کارها را برای خودتان انجام دهید. از نظر تئوری، شما حداقل هشت ساعت در روز برای خودتان وقت دارید، و در حالی که مسئولیت‌هایی مانند آشپزی و نظافت در راه است، هنوز زمان برای انجام سرگرمی‌هایی که دوست دارید، حرکت بدن و اولویت‌دادن به خودتان وجود دارد.

کارهایی را که می‌خواهید هر روز برای خود انجام دهید بنویسید و آنها را به لیست کارهای خود اضافه کنید. بررسی این وظایف به شما کمک می‌کند تا احساس خوبی در اولویت‌بندی خود داشته باشید.

حضور را تمرین کنید

برای اتصال و شارژ مجدد با خود حاضر باشید. گاهی اوقات سلامتی به نظر می‌رسد که صرفاً بودن، نفس کشیدن و انتخاب حضور در آن است.

سلامتی یک حوزه پویا از زندگی است که شامل سلامت ذهنی، جسمی و عاطفی است. شما می‌توانید هر روز ساده‌ترین کار را برای خود انجام دهید، یعنی انتخاب کنید که در لحظه حاضر باشید.





انارستان

- ۱۰/ شروع عالی
- ۱۲/ چگونه یک روئین روزانه داشته باشیم
- ۱۴/ هدف از احترام



شروع عالی

• تکنیک برای شروع یک روز خوب

بهاره عدل پرور، روانشناس بالینی

تصور می‌شود که شروع روز با کمی قدم زدن به شما کمک می‌کند که تمرکز کنید و از نظر ذهنی و جسمی بیدار شوید و حرکت بدن پس از خواب باعث بیدار شدن مفاصل شما می‌شود تا از آسیب یا تنش عضلانی جلوگیری شود. حتی صرف ۱۰ دقیقه اضافی در صبح برای قدم زدن در اطراف خانه باعث ایجاد تفاوت در احساس خوب داشتن برای بقیه صبح خواهد شد. به علاوه، هوای صبح و آرامش در خیابان فرصتی عالی برای تمرین ذهن آگاهی است.

۸. انجام کارهای روزمره خانه

هیچ چیز بدتر از شروع روز کاری نیست، اما تمرکز روی کارهای خانه و کارهایی که باید بعداً انجام شوند بدتر است. سعی کنید صبح‌ها قبل از خروج از خانه کاری انجام دهید تا وقتی به خانه می‌رسید زندگی را برای شما راحت کند. خیلی خوب است که به خانه برگردید و تخت مرتب باشد، زمین جارو شده یا پیشخوان تمیز شده باشد یا برعکس. زیاد به آن فکر نکنید، کارهایی را انجام دهید که برای مرتب نگاه داشتن خانه وقت زیادی از روزتان را نمی‌گیرد.

۷. مطالعه کردن

مردم اغلب به بیدار شدن بدنشان به عنوان بخشی ضروری از صبح فکر می‌کنند، اما در مورد مغز شما چطور؟ شروع به کار کردن برای

داشتن یک روز خوب به ذهنیت بستگی دارد. با شروع روز با یکی از این ۱۰ عادت، به خود کمک کنید که خلق و خوی مثبت داشته باشید. صبح را درست با چیزی شروع کنید که به شما احساس رضایت می‌دهد. زندگی شلوغ می‌شود، به خصوص از ساعت ۹ تا ۵، صبح را از آن خود کنید.

می‌توانید تصمیم بگیرید که روز خوبی خواهد بود، تصمیم بگیرید که چه فعالیت‌هایی را می‌توانید در برنامه صبحگاهی خود بگنجانید تا در طول روز احساس خوبی داشته باشید. استراحت و مراقبت از خود بهترین راه برای داشتن یک روز پربار است. وقتی برای انجام کارها برای خود وقت بگذارید، فرصت و آزادی عمل بیشتری برای زندگی حرفه‌ای و مسئولیت‌های اجتماعی خواهید داشت. آنچه را که در صبح به شما احساس خوبی می‌دهد بیابید، در اینجا ۱۰ ایده برای شروع روز با چیزی یا انجام کاری برای خودتان آورده شده است. حس و حالی را که می‌خواهید در روز داشته باشید تعیین کنید.

۱۰. مراقبت از بدن

وقتی از خواب بیدار می‌شوید اولین کاری که انجام می‌دهید چیست؟ برای برخی از افراد ورزش است، اما برای ورزشکاران ظهر و بعدازظهر، تغذیه خوب داشته باشید با یک صبحانه عالی بدن خود را شارژ کنید.

۹. قدم زدن



۴. باشگاه رفتن

برخی افراد متوجه می‌شوند که صبح بهترین زمان برای رفتن به باشگاه و ورزش کردن است. شروع روز خود با ورزش می‌تواند به ایجاد تمرکز و بهره‌وری بیشتر برای انجام کار و ایجاد احساس خوب در حین انجام آن کمک کند.

صبح را با کمک به خود در ایجاد ذهنیت مناسب شروع کنید. تمرین مدیتیشن می‌تواند به شما مهارت‌های ذهنی برای تصمیم‌گیری برای داشتن یک روز خوب بدهد. مدیتیشن و ذهن آگاهی قدرتی به ذهن افراد می‌دهد که بتوانند برای داشتن احساس مثبت، تمرکز آشکار و احساس آرامش تصمیم بگیرند.

۲. داشتن دفتر رویدادهای روزانه

۵ دقیقه صبح را صرف بیان و ابراز خود کنید، چه از طریق یادداشت‌برداری یا نقاشی، رهاکردن افکار خوب یا بد در سرتان باعث می‌شود تا صبح احساس سبکی بیشتری داشته باشید. برای صرفه‌جویی در زمان و به حداکثر رساندن زمان خود، بهترین راه را برای ابراز وجود بیابید و صبح آن را انجام دهید.

۱. از قهوه یا چای خود لذت ببرید

به‌سادگی چند دقیقه در صبح وقت بگذارید و قبل از شروع روز از قهوه یا چای خود لذت ببرید. این واقعاً به این معنا است که برای چند دقیقه حضورداشته باشید و صبح زود عجله نکنید. مهم است که در زمان خود احساس استقلال کنید و با شرایط خود وارد روز شوید.

اولین بار در صبح هنگام نشستن جلوی کامپیوتر در دفتر می‌تواند برای مغز شما کمی سخت باشد. به‌جای آن عادت کنید در حین نوشیدن قهوه، چند صفحه بخوانید یا به یک کتاب صوتی گوش دهید. این به شما کمک می‌کند که به مطالعه کردن عادت کنید و بعد از بیدار شدن دوباره ذهن خود را به حرکت درآورید.

۶. خود را با سودوکو به چالش بکشید

راه دیگر برای بیدار کردن مغزتان در صبح، استفاده از یک پازل ذهنی مانند سودوکو یا جدول کلمات متقاطع است. این نوع سرگرمی‌ها خاصیت ارتجاعی عصبی ایجاد می‌کنند، حتی اگر فقط چند دقیقه در صبح تلاش کنید تا چند خط را تمرین کنید، مغز شما را به روش‌های جدیدی تحریک می‌کند تا صبح زودتر شروع به حرکت کند. پازل‌های مغزی ممکن است در ابتدا چالش‌برانگیز به نظر برسند، اما با گذشت زمان تکنیک به دست می‌آورد و سرگرم‌کننده‌تر می‌شوند.

۵. انجام حرکات کششی

حرکات کششی راهی آسان برای بیدار کردن ذهن و بدن شما در صبح است، مطمئن شوید که با هر حرکت نفس می‌کشید تا از فواید کامل کشش بهره‌مند شوید. انجام حرکات کششی در صبح می‌تواند تنش عضلانی ناشی از خواب را کاهش دهد و همچنین تاندون‌های شما را برای بهبود تحرک درازتر کند.

تشک یوگا خود را از شب قبل پهن کنید تا زمانی که از خواب بیدار شدید آماده باشد و حرکات کششی خود را روی آن انجام دهید.

چگونه یک روتین روزانه داشته باشیم

و به آن پایبند باشیم

بهاره عدل پرور، روانشناس بالینی



نیست، شروع کنید. به ریشه این موضوع برسید که چرا با روتین روزانه مبارزه می‌کنید. احساس نارضایتی از زندگی روزمره می‌تواند منعکس‌کننده یک سری عادت‌هایی باشد که برای شما مفید نیست ولی به روتین روزانه معروف است. با تفکر در مورد آنچه برای شما مفید است یا نیست شروع کنید. می‌توانید از روش چرا استفاده کنید، از خود بپرسید چرا؟ تا زمانی که به ریشه علی برسید.

* چرا ورزش نمی‌کنم؟ وقت ندارم

* چرا وقت ندارم؟ سرم خیلی شلوغ

* چرا من خیلی شلوغ هستم؟ من تعهدات روزانه زیادی دارم

* چرا تعهدات روزانه زیادی دارم؟ چون نمی‌توانم لیست کارها را تمام کنم.

* چرا نمی‌توانم لیست کارهایم را تمام کنم؟ چون بیش‌ازحد کار قبول کرده‌ام.

این به این معنا نیست که نمی‌خواهید ورزش کنید، بلکه باید

همیشه روز خوبی است که بهترین خود باشید، روتین روزانه بسازید که به شما این امکان را می‌دهد.

گیر افتادن در یک روتین روزانه چیز بدی نیست اگر آن برنامه پر از انتخاب‌های سبک زندگی مثبت باشد. الگوهای خواب نامنظم ممکن است یک هنجار اجتماعی باشد، اما اگر در تلاش هستید که احساس رضایت کنید و زمان کافی در روز ندارید، تغییر سبک زندگی به یک روتین روزانه این مشکل را کاهش می‌دهد. داشتن یک سبک زندگی سالم، اجرای یک سری عادات است. ایجاد عادت یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد، تحقیقات نشان می‌دهد که به‌طور متوسط ۶۶ روز طول می‌کشد تا یک عادت به‌طور خودکار شکل بگیرد، اگرچه می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

اگر می‌خواهید سبک زندگی خود را تغییر دهید، یا در تلاش هستید تا با یک روتین روزانه سالم مطابقت داشته باشید، با درک اینکه چه چیزی برای شما مفید است و چه چیزی برای شما مفید

برنامه‌ریزی کنید و خودتان را تقویت کنید

داشتن یک روتین روزانه به معنای کنترل سازمان‌دهی زندگی است. ابزارهای سازمانی مانند تهیه لیست و برنامه‌ریزی زمان شخصی خود را به کار بگیرید. از برنامه‌ریزی مجدد نترسید، این کلید ایجاد یک روتین روزانه جدید است. شما می‌توانید برای چیزهای مهم وقت بگذارید، اما برای ایجاد تغییرات در روتین قبلی خود باید یاد بگیرید که چیزهای فوری و مهم را اولویت‌بندی کنید. کارهای غیرضروری را می‌توان فردا انجام داد.

ترفندهای روزمره برای ایجاد یک عادت، انتخاب عادت‌هایی است که یکدیگر را تقویت می‌کنند یا با یک عادت فعلی مرتبط هستند. به‌عنوان مثال، اگر می‌خواهید زمان بیشتری برای مطالعه داشته باشید، درحالی‌که در حال خوردن قهوه صبح هستید، مطالعه کنید. اگر می‌خواهید هرروز به یک پادکست گوش دهید، در حین رفت‌وآمدهای کاری یا در حین ورزش به آن گوش دهید. افزودن این ابعاد به اقدامات معمول به شما کمک می‌کند احساس رضایت و موفقیت بیشتری داشته باشید.

یک عامل مهم در ایجاد یک روتین جدید، داشتن جامعه‌ای برای حمایت از شما است. وقتی روی خود تمرکز می‌کنید، منزوی شدن و احساس اینکه اطرافیان شما از بهترین خود شما حمایت نمی‌کنند، آسان است. اگرچه ممکن است این درست نباشد. وقت گذاشتن برای به اشتراک گذاشتن آنچه احساس می‌کنید و با اطرافیانتان می‌گذرد، به آن‌ها کمک می‌کند تا بهتر از شما حمایت کنند.

وظایف خود را مجدداً اولویت‌بندی کنید تا بازدهی داشته باشید تا برای سلامتی خود وقت بگذارید. این فرآیند را با عادات مختلف زندگی خود که می‌خواهید تغییر دهید انجام دهید. این که رژیم غذایی، ورزش، زمان مطالعه، زمان اجتماعی یا کارآمدی بیشتر باشد، به شما بستگی دارد. هنگامی که متوجه شدید که چرا روال فعلی زندگی شما به شما جواب نمی‌دهد، می‌توانید با تعهد به تبدیل کردن سری جدید عادات به یک‌روال روزانه، یک‌روال جدید مرتبط دوباره بسازید.

روتین روزانه ایی که می‌خواهید داشته باشید و چرایی آن را مشخص کنید

بعد از اینکه فهمیدید چه چیزی به شما جواب نمی‌دهد، اهداف روتین جدید خود را مشخص کنید. اگر تشخیص دادید که ریشه مشکلات روتین روزانه شما کمبود زمان است، روتینی بسازید که بدون فدا کردن زمان کاری، شخصی یا احساسی از زمان استفاده کند. اگر بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنید، تصمیم بگیرید زمان مطالعه را با زمان تلویزیون جایگزین کنید یا به جای بی‌تحرکی، ورزش را به صورت طولانی انجام دهید. برای ایجاد تغییر باید یک تصمیم باشد. یک راه بزرگ برای اختصاص زمان بیشتر در روز، تنظیم برنامه خواب است.

خوابیدن و بیدار شدن در یک‌زمان خاص تغییر بزرگی برای بدن شما است، اما انجام این کار با هوشیاری، برنامه سبک زندگی شما را تنظیم می‌کند.



هدف از احترام

تحلیل روان‌شناسی احترام

بهاره عدل پرور، روان‌شناس بالینی

را دست‌کم بگیریم. این می‌تواند بر توانایی ما برای ایجاد ارتباطات و تعامل مؤثر با دیگران تأثیر منفی بگذارد. ما می‌توانیم برای مشارکت و تأمل در احساسات خود تلاش کنیم، سازگاری با تغییرات را ظرفیت می‌دانیم، و احساس می‌کنیم که برای حمله به چالش‌هایمان مجهز نیستیم. استراتژی‌های ساده‌ای که می‌توانند از حس لحن ما حمایت کنند، به ما شهادت پیدا کردن صدایمان را بدهند و احترام اطرافیانمان را به ما جلب کنند، شامل موارد زیر است:

* از زبان بدن استفاده کنید، طوری رفتار کنید که انگار اعتمادبه‌نفس دارید و وضعیت بدنی مثبت نشان دهید.

* مثبت صحبت کنید و اعتمادبه‌نفس داشته باشید. مغرور نباشید، اما خودتان را با کلماتتان کوچک نکنید.

* تا آنجا که ممکن است، خود را با افرادی که مثبت هستند و علائق شما را تأیید می‌کنند، محاصره کنید.

قاطعیت آرام را تمرین کنید. در مورد آنچه می‌خواهید بگویید و چگونه می‌توانید با اطمینان صحبت کنید فکر کنید. راه خود را برای

احترام یک عنصر مهم هویت، لحن خاص و ارتباطات بین‌فردی است که تمایل به یک رفتار خود تقویت‌کننده دارد. رفتار محترمانه با کسی یعنی:

* نشان دادن توجه به ظرفیت‌ها و ارزش‌های آنها.

* برای احساسات و نظرات آنها ارزش قائل شویم، حتی اگر لزوماً با آنها موافق نباشیم.

* اگر آنها را به طور مساوی ببینیم و به آنها توجه کنیم، از خودمان انتظار داریم.

احترام از خود فرد شروع می‌شود

هر یک از ما روش خاصی برای مدیریت جهان داریم. برخی از ما قاطع هستیم - مسئولیت موقعیت‌ها را به عهده می‌گیریم، تصمیم می‌گیریم، اعتمادبه‌نفس خود را تقویت می‌کنیم. ما انتظار داریم که به ما گوش داده شود و به ما احترام گذاشته شود و عموماً این‌طور است. در تناقض، برخی از ما می‌توانیم اعتمادبه‌نفس را تضعیف کنیم و خود

یا مسئولیت‌پذیری در واقع مهم‌تر است. شایستگی بسیار ارزشمند است، تنها پس از ایجاد اعتماد ارزیابی می‌شود. یک فرد صمیمی و قابل‌اعتماد که همچنین قوی است تحسین برانگیز می‌شود، اما تنها پس از اینکه اعتماد ایجاد کردید، قدرت شما به یک هدیه تبدیل می‌شود تا تهدید. در هر رابطه‌ای تعادلی وجود دارد که باید به آن دست‌یافت. ما می‌خواهیم از یک طرف اعتماد و حسن‌نیت همکاران و همتایان خود را به دست آوریم و در عین حال به اندازه کافی مطمئن و قاطع باشیم تا اطمینان حاصل کنیم که نظرات و ظرفیت‌های ما ارزشمند و جدی گرفته می‌شود. به عبارت دیگر، ما می‌خواهیم هم موردپسند و هم مورد تحسین قرار بگیریم. روان‌شناسان خاطر نشان می‌کنند که یکی از راه‌هایی که ما می‌توانیم فرهنگ احترام

داشتن صدایی مطمئن‌تر تمرین کنید. خود را در موقعیت‌های معمولی یا مبادلاتی تصور کنید که باعث می‌شود شما احساس بی‌احترامی و دست‌کم گرفتن کنید. تصور کنید اگر شجاع، با اعتمادبه‌نفس و قاطع بودید، دوست دارید چگونه پاسخ دهید. همچنین، شروع به استفاده از آن پاسخ‌ها در موقعیت‌های واقعی کنید. ممکن است در ابتدا مبتکر و مضطرب باشید، اما به سمت تصویر قاطعیت آرامی که برای خود متصور شده‌اید، تلاش کنید.

ایجاد فرهنگ احترام

تحقیقات دو بعد را نشان داده است که افراد تمایل به ارزیابی یکدیگر دارند: صمیمیت (آیا می‌توانم به این شخص اعتماد کنم؟) و شایستگی (آیا می‌توانم به این شخص احترام بگذارم؟). در حالی که افراد زیادی، به ویژه در یک محیط حرفه‌ای، بر این باورند که توانایی عامل مهم‌تر است، صمیمیت



• **کلمات امید:** به مردم کمک کنید تا از یک موضوع حساس روز با ویژگی مثبت بهتر عبور کنند.

• **کلمات حساس:** با مردم همدلی و شفقت نشان دهید.

• **کلمات رابطه:** در احساسات خود شریک شوید تا بتوانید ارتباط برقرار کنید.

• **کلمات قابل‌درک:** سعی کنید اثرات را از دیدگاه دیگران ببینید و همدلی را تمرین کنید.

• **کلمات احترام:** فضایی از احترام را در نظر بگیرید که فراتر از دستاوردهای محدود است.

• **سخنان پاسخگویی:** همه را در قبال مهمان خود پاسخگو نگه دارید.

را در خانه یا محل کار ایجاد کنیم، این است که زبان خود را به جای منفی، مثبت بیان کنیم.

• **۱۰ دسته از کلمات شناسایی شده احترام را تقویت می‌کنند:**

• **کلمات تشویق‌کننده:** به مردم اجازه دهید بدانند که چقدر به توانایی آنها برای غلبه بر چالش‌ها و بهبودی از شکست احترام می‌گذاریم.

• **کلمات راهنمایی:** افراد را تشویق کنید تا سؤالات مختلف بپرسند و در صورت نیاز آنها را راهنمایی کنید.

• **سخنان بالقوه:** افراد را تشویق کنید تا خیال‌پردازی کنند و ادعاهای بلندپروازانه را دنبال کنند.

فواید احترام

نشان دادن احترام به دیگران مسری است، باین حال فواید متعددی دارد.

* **احترام باعث ایجاد تعامل می‌شود:** احترام از نشان دادن مداوم شایستگی، صداقت، فروتنی و شفافیت ما ناشی می‌شود. احساس تحسین شدن توسط دیگران یکی از چهار شرط اولیه برای احساس خوب و عملکرد بهتر است.

* **امنیت روانی را ارتقا می‌دهد:** احترام به ما امنیت می‌دهد. صحبت کردن، و به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و دانش برای ما احساس امنیت می‌کند. همچنین حس انصاف را تقویت می‌کند.

* **آزادی شما بودن را فراهم می‌کند:** وقتی احترام قائل باشیم می‌توانیم به خود و هویت خود صادق باشیم. نیازی به تلاش برای جا افتادن یا بودن کسی که نیستید وجود ندارد.

چرا تجربه روان‌شناختی احترام در زندگی گروهی اهمیت دارد؟

تجربه روان‌شناختی احترام بر ماهیت و کیفیت زندگی گروهی و بهزیستی روان‌شناختی و جسمانی فرد تأثیر دارد. با این حال، نحوه مطالعه و تعریف احترام دائماً در بین آزمایش‌کنندگان متفاوت است و اتصال یافته‌های رنگارنگ را ظریف می‌کند. در حالی که برخی از محققین بر پیامدهای رفتار محترمانه اعضای گروه تمرکز کرده‌اند، برخی دیگر بر ادراک افراد از نحوه ارزیابی کلی آنها توسط گروه تمرکز کرده‌اند. یک مدل مسیر دوگانه احترام پیشنهاد شده است که

در آن خطوط مختلف تحقیق با یک چارچوب واحد ادغام شده است. این مدل که حول دو انگیزه اجتماعی مقدماتی سازماندهی شده است - نیاز به موقعیت و نیاز به تعلق - دو مسیر (ارزیابی وضعیت و لذت) را توصیف می‌کند که از طریق آنها احترام از طرف گروه، مشارکت اجتماعی، توجه به لحن و سلامتی را شکل می‌دهد. این محدوده‌های ارزیابی از طریق روابط با مقامات گروه و همسالان مشخص می‌شود و به طور متفاوتی مسائل روان‌شناختی اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند.

چگونه احترام ایجاد کنیم

احترام به خودمان، تفنگ‌داران، خانواده و همکارانمان نشان‌دهنده انسانیت ماست. از ما انسان‌های بهتری می‌سازد. این برای ما، برای کار ما و برای جوامع ما خوب است. ایجاد احترام به نظر می‌رسد:

• مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرید

• سلام کردن با یک لبخند واقعی و تماس چشمی

• متأسفم گفتن و معنی‌اش

• درخواست کمک

• منصفانه بازی کردن

• فراگیر بودن

• گوش دادن بیشتر از حرف زدن

• همدل بودن



پروانه‌نگ

تئیک های لذت بردن

۱۸۱



تکنیک‌های لذت بردن

۱۰ روش شادکامی

راضیه شجاعی، روانشناس بالینی

به سلامتی خود را حفظ کنید. برای اینکه روی حضور بیشتر و رضایت از خودتان کار کنید، گوشی را هم کنار بگذارید!

۲ از نوشیدنی موردعلاقه خود لذت ببرید

هنگام نوشیدن چای یا قهوه‌ی صبحگاهی، یا نوشیدن شیر یا دمنوش در عصر یا شبانگاه، آرام و بی‌هیاهو درجایی بنشینید و فقط و فقط از لحظه لذت ببرید. از بودن، از سلامت خود و از جرعه‌جرعه نوشیدن در سکوت و آرامش لذت ببرید. عمل ساده‌ی لذت بردن از یک مراسم روزانه، به زندگی شما شادی می‌بخشد و کاری است که می‌توانید هرروز انجام دهید. حتی اگر فقط ۵ دقیقه در اول صبح یا به‌اندازه‌ی نوشیدن یک دمنوش قبل از خواب باشد.

۳ آفتاب بگیرید

هر زمان که خورشید بیرون آمد، شما هم بیرون باشید! بدون توجه به آب‌وهوای زمستان، هرروز مقداری نور روز را دریافت کنید.

برخی از افراد از تنها بودن می‌ترسند، اما اتفاقاً زمانی که تنها هستید می‌توانید بهترین اوقات را داشته باشید و از زندگی نهایت لذت را ببرید. در میان‌روزهای پر از برنامه و شلوغ، یافتن زمانی برای خود سخت است و گاهی اوقات به نظر، وقت سازنده و مفیدی نیست. مراقبت از خود و آرامش، دو تا از بهترین کارهایی هستند که می‌توانید برای داشتن یک روز پر بار انجام دهید. وقتی به خود اجازه می‌دهید تنها بمانید، در واقع جادویی‌ترین لحظات را برای خود رقم می‌زنید، زیرا با افکار خود روبرو می‌شوید و با خود به شیوه‌ای متفاوت از زمانی که دیگران در اطرافتان هستند، درگیر می‌شوید. برای خود وقت بگذارید و مهم‌تر از آن، یاد بگیرید که از این «اوقات» لذت ببرید و بکشید تا آن را به یک عادت تبدیل کنید. از بودن با خودتان لذت ببرید. می‌توانید یک یا چند تا از این ۱۰ فعالیت را امتحان کنید:

۱ روز نگار داشته باشید

به نوشتن یادداشت روزانه عادت کنید تا بتوانید احساسات خود را بررسی کنید، با روز خود هماهنگ شوید و رفتارها و عادات مربوط



هر روز ۵ دقیقه از محل کار بیرون بیایید، یا قسمتی از مسیر خانه تا محل کار را پیاده‌روی کنید تا مقداری ویتامین D دریافت کنید. می‌توانید در زیر نور آفتاب استراحت کنید یا ناهار خود را بیرون ببرید. به علاوه، لذت بردن از هوای تازه می‌تواند به شما کمک کند حضور مفیدتری داشته باشید و دوباره روی کار خود تمرکز کنید.

۴ به‌قصد پیاده‌روی بیرون بروید

حتی در روزهایی که برایتان سخت است از جای خود بلند شوید، خود را وادار کنید برای چند قدم پیاده روی بیرون بروید. حرکت دادن بدن، دریافت هوای تازه و نور آفتاب می‌تواند خلق و خو را بالا ببرد و روحیه را تقویت کند. پیاده روی یک فعالیت انفرادی، آرام و بی هزینه است که استمرار در آن، فواید زیادی به دنبال دارد.

۵ زمانی را به فعالیت و ورزش اختصاص دهید

زمانی را در برنامه خود برای انجام فعالیت و تحرک داشتن پیدا کنید و علاوه بر تمرکز روی تمرین‌های ورزشی و نرمشی، به این امر توجه کنید که وقت خود را به‌تنهایی و فقط برای خود سپری کنید. ورزش کردن کاری است که اختصاصی شماست، فقط بر جسم و ذهن شما تأثیر می‌گذارد، نه هیچ‌کس دیگر. توجه داشته باشید که این اوقات، زمانی است که می‌توانید هر روز برای خود ایجاد کنید و از حرکت دادن بدن خود برای ایجاد یک احساس خوب لذت ببرید.

۶ سرگرمی‌های خود را انتخاب کنید و آن‌ها را انجام دهید

سرگرمی‌های فعالیت‌های جالب و سرگرم‌کننده‌ای هستند که با دوستان یا به‌تنهایی انجام می‌شوند. شما برای یادگیری چیز جدیدی به شخص دیگری نیاز ندارید؛ آن را با سرعتی مناسب شرایط خود پیش ببرید و فقط از بودن در لحظه لذت ببرید. هیچ‌وقت برای انتخاب یک سرگرمی دیر نیست، زندگی کوتاه‌تر از آن است که از فعالیت‌های مختلف و کارهایی که تجربیات جدید برایمان به ارمغان می‌آورند، لذت نبریم. کار سرگرم‌کننده‌ای را پیدا کنید که در آن غرق شوید... جایی که خودتان را پیدا خواهید کرد... شاید خود جدیدتان را. یکی دیگر از سرگرمی‌های مفید این است که با افرادی که دوستانشان دارید وقت بگذرانید. زمانی را برای بودن با کسانی که به شما بهترین احساس را می‌دهند و زمانی را برای انجام کارهایی که دوست دارید،

پیدا کنید و به این بهانه با عزیزانتان ارتباط برقرار کنید.

۷ خودتان غذا بپزید

آشپزی و رژیم غذایی یکی دیگر از زمینه‌های سلامتی و تندرستی است. در واقع پختن غذایی که به شما احساس خوبی می‌دهد و از خوردن آن لذت می‌برید، یک عمل «مراقبت از خود» است. گاهی اوقات ممکن است در طول هفته، رسیدن به کارهای خانه در پایان روز، بسیار استرس‌زا و خسته‌کننده شود و انرژی کافی برای مرتب کردن اتاق و همچنین آماده کردن غذا برای روز بعد باقی نماند. می‌توانید در پایان هفته زمانی را به این کارها اختصاص دهید. سعی کنید از این فرآیند لذت ببرید؛ مرتب کردن کتاب‌ها را به یک عمل درمانی تبدیل کنید، موزیک را پخش کنید و مقداری عشق داخل فضای اتاق پخش کنید.

۸ مهارتی را در خود ایجاد یا تقویت کنید

خودسازی و رشد، زمانی اتفاق می‌افتد که افراد کارها را به‌تنهایی انجام می‌دهند، مانند یادگیری یک مهارت شخصی یا حرفه‌ای جدید. اگر به فکر تغییر، فناوری و تکنولوژی هستید، در دوره‌های آموزش‌های کد نویسی، یادگیری زبان دوم، مهارت هنری آنلاین یا حضوری شرکت کنید. یا اگر دوست دارید هوشیارتر شوید، از وقت آزاد خود برای تمرین یوگا و مدیتیشن استفاده کنید. اگر حس نوع‌دوستی و مهارت‌های اجتماعی در شما وجود دارد، می‌توانید برای کمک‌های داوطلبانه وقت بگذارید. این کار می‌تواند به‌سادگی یافتن مراکز اجتماعی در محله‌تان یا ارگان‌های زیرمجموعه دانشگاهتان باشد. یا می‌توانید سازمانی پیدا کنید که با ارزش‌های شما همسو باشد و ببینید چگونه می‌توانید چند بار در ماه برای آن‌ها وقت بگذارید. به مواقعی نگاه کنید که هیچ برنامه‌ای برای کار کردن روی خودتان ندارید و حتماً یادگیری یک مهارت یا فعالیت جدید را در این زمان‌ها بگنجانید. بعد از اینکه در آن مهارت پیشرفت کردید، به خود پاداش دهید. پاداش دادن به خود، پس از یک موفقیت بزرگ و پس از یک دوره کار طولانی، به‌اندازه‌ی خودکار مهم است. از خودتان پذیرایی کنید!

۹ مدیتیشن یا استراحت کنید

همان‌طور که در بالا ذکر شد انجام کارها به‌تنهایی، می‌تواند واقعاً

سرگرم کننده باشد، اما اگر وقتی تنها هستید، فقط با افکار منفی خود روبرو شوید، ممکن است موقعیت‌تان استرس‌زا شود. در چنین حالتی افراد از زمان تنهایی اجتناب می‌کنند. در این مواقع بهتر است به جای اینکه افکارتان را نادیده بگیرید، روی آن‌ها تمرکز کنید. بگذارید افکار بیایند تا آنجا که ممکن است آن‌ها را احساس کنید و بعد آن‌ها را رها کنید. برای این کار علاوه بر مدیتیشن، از روش‌های ذهن آگاهی نیز می‌توانید کمک بگیرید. تمرینات تنفسی نیز می‌تواند به تسکین اضطراب، تنش عضلانی و تمرکز بیشتر بر لحظه حال کمک کند. حتماً تجربه کرده‌اید که لبخند زدن نیز (با افزایش میزان اندورفین)، احساس بهتری در شما ایجاد می‌کند. تنها با رویارویی با خود- زمانی که تنها هستید- می‌توانید بفهمید که چگونه باید به جلو حرکت کنید.

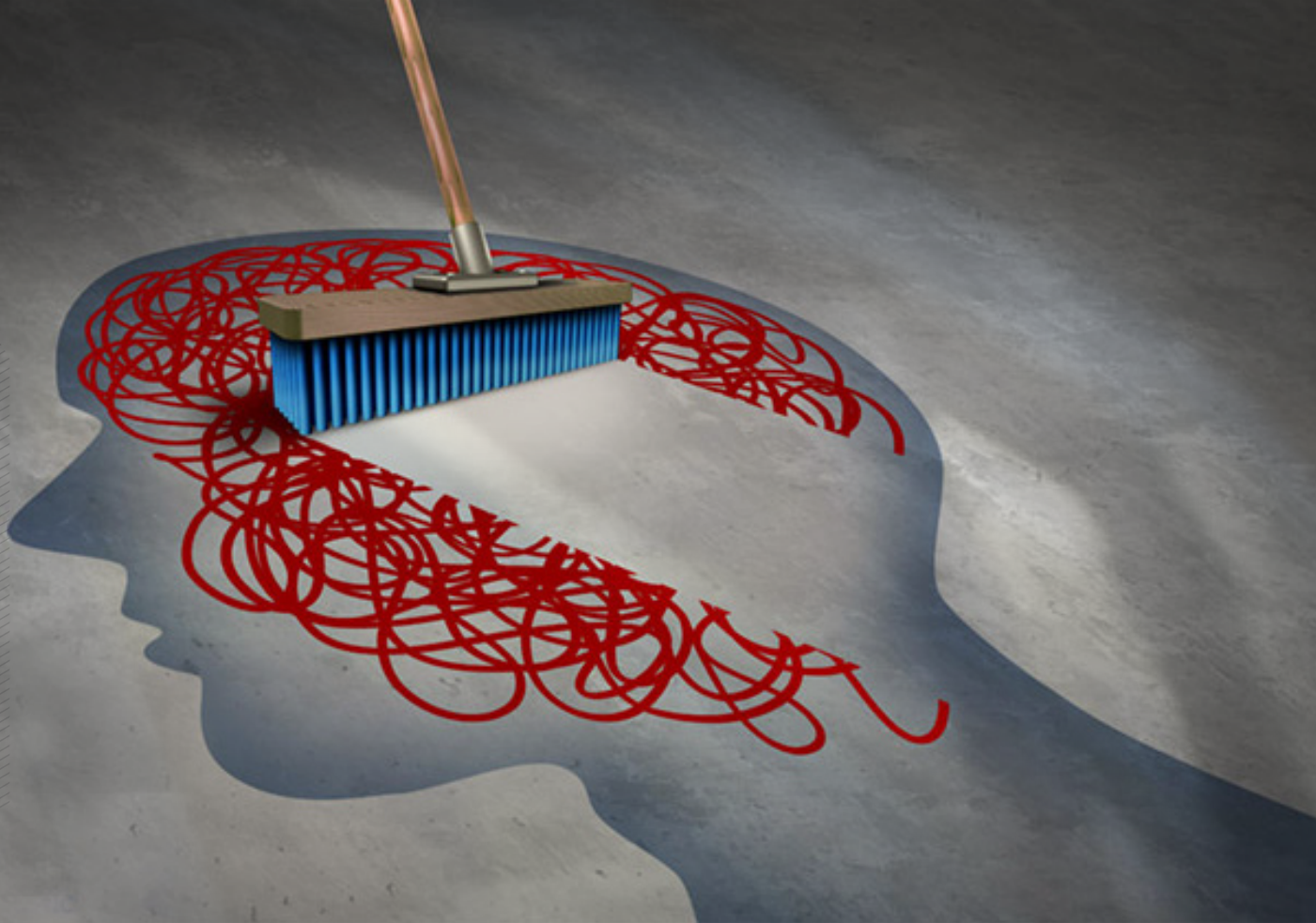
۱۰ سفر انفرادی را تجربه کنید

چه عاشق وقت گذرانی به‌تنهایی باشید، چه بخواهید یک دوره‌ی آموزشی فشرده برای لذت بردن از حضور خود درجایی داشته باشید، برای یک سفر انفرادی برنامه‌ریزی کنید. سفر کردن به‌تنهایی، با مسافرتی که همراه با دوستان می‌روید، کاملاً متفاوت است؛ زیرا هیچ فشاری برای انجام فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده قبلی یا انجام هر کاری که تمایلی به انجام آن ندارید، وجود ندارد. از این آزادی جدید که به‌تنهایی بتوانید در یک مکان جدید کاوش کنید، حتماً استفاده کنید.





نمونه‌های نادرست در مورد شاد بودن
۲۲/



باورها نادرست در مورد شاد بودن

راضیه شجاعی، روانشناس بالینی

در مورد شاد بودن واقعی، افسانه‌هایی وجود دارد که باید آن‌ها را کنار بگذاریم. برای شاد بودن نباید آرزوی یک زندگی خاص یا یک تعریف خاص را داشته باشیم. شادی بسیار ساده‌تر از آن چیزی باشد که مردم فکر می‌کنند. نسل‌های قبلی با بازنمایی فرمول کاملی برای شادی، بزرگ شدند: به دانشگاه بروید، در حرفه خود موفق باشید، درآمد زیادی داشته باشید و ازدواج کنید... و همه‌ی این‌ها به شادترین لحظه‌ی زندگی شما منجر می‌شود.

امروزه در روانشناسی مدرن، متخصصان سلامت معتقدند که چنین فرمولی برای شادی وجود ندارد. به گفته‌ی متخصصان «دانش شادی»، خرید کردن، عاشق شدن و داشتن یک شغل پردرآمد، لزوماً از برگ خریدهای یک زندگی خوشحال‌کننده نیستند. این عوامل می‌توانند شمارا خوشحال کنند، اما عمر این شادیه‌ها، کوتاه مدت است؛ شادی بلندمدت و پایداری نیست که از درون خود شما و از داشتن یک زندگی سالم و پایدار نشأت گرفته باشد. زندگی برای شاد بودن نیازی به تجملات و زیاده‌خواهی‌ها ندارد؛ گاهی چیزهای کوچک، بهترین شادی بخشها هستند. باهم به بررسی برخی از رایج‌ترین افسانه‌های شاد بودن از دیدگاه برخی از کارشناسان می‌پردازیم. درباره‌ی این موضوعات، دکتر لوری سانتوس صحبت کرده است. اگر چنین افسانه‌هایی در دیدگاه شما نیز به زندگی وجود دارد، سعی کنید با کمی تأمل در آن‌ها، این باورهای غلط را از بین ببرید:

عاشق شدن شمارا کامل می کند

داشتن همراه و هم مسیر، بدون شک ارزشمند است اما آرزوی دیدار با عشق زندگی خود، نباید بر پایه‌ی بزرگ شدن با رؤیاهای بر خواسته از فیلمها و زنجیره‌ها صورت گرفته باشد. سانتوس در مورد مطالعاتی صحبت می کند که نشان می دهد افراد متأهل برای یک یا دو سال به اوج شادی خود می رسند، اما آن ها دوباره به سطح شادی اولیه بازمی گردند. این مطالعات نشان می دهد که عشق، کلید خوشبختی نیست، حتی اگر آورده‌ی شگفت‌انگیزی به مسیر شما به سوی خوشبختی افزوده باشد.

به تمام اهداف خود دست پیدا کنید

یک باور غلط رایج این است که وقتی به اهداف خود برسید، خوشحال خواهید شد. شاید چنین تجربه‌ای داشته باشید اما مشکل این است که آن لحظه‌ی موفقیت، در مقایسه با کارهایی که برای رسیدن به آن انجام داده‌اید، بسیار کوتاه است. ما فراموش می کنیم که از مسیر لذت ببریم، حتی اگر با فراز و نشیب همراه باشد. قدردانی از «فرآیند» بسیار ارزشمندتر از هدف نهایی است. رشد و پیشرفت می تواند رنج آور باشد، اما هر چه بیشتر یاد بگیرید که از مسیر موفقیت لذت ببرید، موقعیت های بیشتری برای حفظ سطح پایدار شادی طولانی مدت خواهید داشت.

خرید کنید

خریدهای بزرگ مانند خرید خانه یا ماشین هم مانند یافتن عشق زندگی تان، شادی موقت و کوتاه مدت به شما می دهد اما متأسفانه پایدار نیست. این بدان معنا نیست که نباید آرزوی خرید چیزهای بزرگ برای خود داشته باشید، بلکه نباید تصور شما این باشد که آن ها می توانند کلید خوشبختی شما باشند. اگر می خواهید خرجی کنید که سطح شادی شما را افزایش دهد، روی تجربیاتی مانند سفر، کلاس رفتن، تحصیل و موارد دیگر سرمایه گذاری کنید. سفر به مکان های زیبا می تواند خاطرات ماندگاری را برای شما به ارمغان آورد؛ می توانید با رفتن به کوه یا پارک این حس خوب را تجربه کنید.

باید همیشه خوشحال باشید

اگر کسی ادعا می کند باید همیشه شاد بود، حرف او را باور نکنید. انسانها موجودات پیچیده‌ای هستند و در طول روز، موجی از احساسات مختلف را تجربه می کنند. برای اینکه متوجه شوید چه چیزهای متفاوتی را در یک روز احساس می کنید، خود را به چالش بکشید و یک روز همه چیزهایی را که احساس می کنید، یادداشت کنید. در کمال شگفتی خواهید دید که این احساسات، طیف بسیار گسترده‌ای دارند: از خستگی و کسالت در صبح، فرسوده شدن از ترافیک، بی حوصلگی در یک جلسه و ناراحتی هنگام خواندن اخبار گرفته تا علاقه مندی به یک پروژه، خوشحالی از ناهار خوردن با یک دوست و ... احساسات سیال هستند، به خودتان اجازه دهید هر چیزی را که برایتان پیش می آید احساس کنید و از آن عبور کنید. آگاهی پیدا کردن نسبت به احساسات، بسیار ارزشمندتر از «عملکرد خودکار» است.

برای شادی یک فرمول وجود دارد

«برای شادبود باید به اهداف خاصی برسید»

سعی کنید هر چه زودتر از شر این فرمول که در ذهن خود ساخته‌اید- و به شدت هم توسط جامعه تقویت شده است- خلاص شوید. زمانی که بتوانید از این باور دور شوید، زندگی بسیار راحت و آزاد خواهید داشت. وجه دیگر این موضوع این است که باید به خاطر بسپارید خود را با دیگران مقایسه نکنید اگرچه در عصر رسانه‌های اجتماعی، این امر، کار سختی است. ممکن است هر بار که اینستاگرام را باز می‌کنید، یکی از آشنایان قدیمی‌تان نامزد کرده یا مهاجرت کرده باشد. باید به خود یادآوری کنید این تنها یک وجه از زندگی آن‌هاست.

خوشحالی یک انتخاب است

این مفهوم بیشتر یک افسانه است، اما در شرایط خاصی می‌تواند درست باشد. وجه افسانه‌ای، ناشی از این است که فکر کنید باید خوشحال باشید؛ حتی در مواجهه با سختی‌ها. اگر همه چیز سخت پیش می‌رود، یا زندگی شما در یک لحظه‌ی انتقالی است یا اینکه ازدست‌داده و باختن را تجربه کرده‌اید. مجبور نیستید در چنین لحظاتی شادباشید. آنچه مهم است این است که زمانی که اتفاقات بد رخ می‌دهد، در حالت کم انرژی و افتاده باقی نمانید... بتوانید خودتان را به حالت قبل برگردانید و تصمیم بگیرید که دوباره شاد باشید؛ این وجه از ماجرا، یک «انتخاب» است. اینکه گفتیم این مفهوم در شرایط خاصی می‌تواند درست باشد به این معناست که مجبور نیستید همان زمانی که آن اتفاق را پشت سر می‌گذارید خوشحال باشید، اما باید انتخاب کنید که روزی دوباره شاد شوید.

برای شادبود باید خودکفا باشید

از دیرباز تا امروز، چه نسل‌های قدیمی و چه نسل‌های امروزی، هر دو می‌خواهند خودکفا باشند و قبل از هر کس دیگری، خودشان را دوست داشته باشند. گرچه واقعیت این است، اما به این معنی نیست که شما باید همه کارها را به تنهایی انجام دهید. خودمختار و مستقل بودن مهم است، اما اشکالی ندارد اگر نتوانید گاهی همه‌ی کارها را به تنهایی انجام دهید یا اگر گاهی از کسی کمک بخواهید.

گاهی باید غرور را رها کرد و در مواقع نیاز، از دیگران کمک خواست

هیچ فرمولی برای تجلی یا اثبات خوشبختی وجود ندارد؛ خوشبختی چیزی است که شما از درون و با پیروی از آنچه می‌دانید برای شما مناسب است، نشان می‌دهید.





خودکفایی

افسار زندگی تان را به دست بگیرید

هانیه قهرمانی، مشاور و روان شناس بالینی

کردن در این مسیر نمی ترسند. آن‌ها اشتباه را فرصتی برای یادگیری می دانند.

• درحالی که مسئولیت زندگی خود را برعهده گرفته می گیرند، یک فرد کنترل کننده نیستند. آن‌ها می دانند که برخی امور و جنبه های زندگی خارج از کنترل آن‌ها هستند. پس درعین حال که سعی در تلاش و کنترل زندگی بامهارت آموزی و حل مسئله دارند، در اموری که خارج از توانایی و کنترل آن‌ها است دچار اضطراب و سردرگمی نمی شوند.

• آن‌ها ترکیبی از اعتمادبه نفس و استقلال را دارند. با دیگران مشورت می کنند اما در تصمیم گیری نهایی بر اساس تفکر و تجزیه و تحلیل فکرشان عمل می کنند.

• به راحتی می توانند کمک بخواهند و این را نشانه ضعف خود نمی دانند. آن‌ها می دانند در چه زمانی و چگونه کمک دریافت کنند. سازگار و انعطاف پذیر هست. در موقعیت‌ها و شرایط مختلف کنترل خود را از دست نداده و به دنبال راه حل و حل مسئله هستند. آن‌ها تنها به فکر خود نبوده و با توجه به ویژگی مستقل بودنشان، می توانند به دیگران نیز کمک کنند. این ویژگی یاریگری شان باعث ایجاد روابط صمیمانه و دوستی می شود. افراد خودکفا در عین کمک کننده بودن در زمان‌های که بخواهند یا نتوانند کاری را انجام دهند، به راحتی نه می گویند.

• روابط سالمی با دیگران دارند. عزت نفس خود را بر روابط تکیه نمی کنند و مرزهای خود را در روابط حفظ می کنند. دیگران را همان گونه که هستند می پذیرند و از روابط به خاطر خود افراد نه برای کاری که می توانند برای آن‌ها انجام دهند، لذت می برند.

• از تنها بودن نمی ترسند و می توانند از تنهایی خود لذت برده و از آن بهره ببرند.

• از زندگی خود و مسیری که در آن هستند راضی اند.

دوران دانشجویی، دوره گذر از دانش آموزی به دانشجویی، دوره گذر از نوجوانی به جوانی، زمان تجربه استقلال و مسئولیت پذیری بیشتر است.

• در این دوران است که شما با تجربه محیط‌های بزرگ تر، مسئولیت‌های بیشتری را برای جهت دهی زندگی روزمره و آینده خود بر عهده می گیرد. خودکفایی، ویژگی است که به واسطه آن شما فردی مستقل شناخته خواهید شد که مسئولیت زندگی اش را خود برعهده گرفته و در جهت اهداف زندگی اش تلاش می کند. در این مقاله با تعریف خودکفایی و ویژگی های افراد خودکفا راهکارهای اولیه برای تجربه خودکفایی در دوران دانشجویی را پیشنهاد می دهیم.

• خودکفایی، اعتمادبه نفسی است که فرد می تواند با غلبه بر موانع زندگی در مسیر رسیدن به اهداف به دست آورد. زیربنای خودکفایی، دوست داشتن خود است. افرادی که خود را دوست دارند، اعتمادبه نفس لازم برای تلاش در جهت اهداف و حل مشکلات زندگی را دارند؛ زیرا که باور دارند افرادی ارزشمند و مهم هستند، پس در جهت کنترل زندگی خود تلاش می کنند. فرد خودکفا، فردی خودآگاه است که با شناخت نقاط قوت خود، ضعف و ترس های خود را می شناسد و با اعتماد به هوش و ویژگی های خود سعی در کنترل و مسئولیت زندگی خود دارد. افراد خودکفا؛

• می توانند زندگی خود را حفظ و از خود مراقبت کنند. آن‌ها مستقل و اهل تلاش اند.

• مسیر زندگی خود را در جهت تأمین نیازهای خود قرار می دهند. با علم آموزی و یادگیری مهارت‌ها در جهت تأمین نیازهای مالی خود تلاش می کنند.

• افرادی مسئولیت پذیرند که مسئولیت زندگی خود را برعهده گرفته می گیرند. آن‌ها به دیگران وابسته نیستند و برای انجام کارهایشان تنها در موقعیت‌هایی که نمی دانند مشورت می گیرند. کارهای روزمره و شخصی زندگی خود را انجام می دهند و از اشتباه

در اوایل ورود به دانشگاه و وارد شدن به محیطی جدید، بزرگ‌تر و متفاوت‌تر، با مسئولیت‌های زیادتری مواجه می‌شوید که تاکنون آن‌ها را تجربه نکرده و ممکن است آمادگی لازم برای آن را نداشته باشید. از این رو نیاز است با تقویت ویژگی‌های افراد خودکفا با کمک روش‌های زیر در جهت خودکفایی، استقلال و مسئولیت‌پذیری بیشتر قدم بردارید.

از سؤال پرسیدن نترسید.

اگر موضوعی وجود دارد که آن را نمی‌دانید یا برای شما مبهم است، سؤال پرسید. زمانی که با موضوعات یا قوانین دانشگاه، دروس، خوابگاه مواجه می‌شوید و برایتان مبهم است، از مسئولین خوابگاه یا دانشکده، هم‌کلاسی‌ها و یا دانشجویان ترم‌های بالاتر سؤال پرسید. در گروه‌های دانشجویی عضو شوید و برخی جواب‌های خود را در آنجا پیدا کنید. زمان گذاشتن برای آنکه به‌مرور متوجه آن شوید، اتلاف وقت و انرژی است.

از مبهم بودن مسیر نترسید.

با ورود به دانشگاه شما با مسیری همراه با ابهام روبرو می‌شوید. ابهام نسبت به؛ آینده، انگیزه و لذت از دروس و رشته، نحوه تعامل با هم‌کلاسی‌ها و اساتید، نحوه درس خواندن و انجام تکالیف درسی. ابهام بخش طبیعی از ورود به مسیر جدید در زندگی است پس از آن نهراسید. نگرانی و ترس‌هایتان با سؤال پرسیدن، توجه و دقت به محیط، تعامل با دیگران و گذر زمان کمتر خواهد شد.

برنامه درسی تهیه کنید.

جدولی از درس‌های هر ترم تهیه کنید. در آن جدول منابع درسی، کارهای کلاسی، نحوه و زمان ارزیابی، پروژه و ارائه‌های موردنیاز آن درس همراه با زمان تحویل آن‌ها را یادداشت کنید. از استاد و دانشجویان ترم‌های بالاتر، در خصوص نحوه دقیق ارزیابی و تکالیف درسی با جزئیات سؤال پرسید.

فعال باشید.

هنگامی که با مشکلات درسی و غیردرسی مواجه می‌شوید، با منفعل بودن و بی‌تفاوتی آن را به گذر زمان برای برطرف شدن، نسپارید. به دنبال راه‌حل برای شناخت مشکل و حل آن باشید. به این ترتیب مشکلات بجای بیشتر شدن به‌مرور حل خواهند شد. پس با فعال بودن، مدیریت مشکلاتتان را در دست بگیرید و استرس خود را کاهش دهید.

بجای فکر کردن عمل کنید.

برخی دانشجویان زمان زیادی به فکر کردن و تحلیل مسائل و مشکلات خود می‌پردازند و این‌گونه احساس می‌کنند فعال‌اند و برای زندگی خود و برطرف کردن مسائلشان کاری می‌کنند. فکر کردن بخشی از فرآیند حل مسئله است. پس اگر زمان خود را اغلب به فکر کردن اختصاص می‌دهید ولی این افکار خروجی عملی برای شما ندارد، لازم است شیوه تفکر خود را تغییر داده و به دنبال راه‌حل‌های عملی باشد.

مدیریت مالی داشته باشید.

مدیریت مالی و اقتصادی به شما کمک خواهد کرد تا بر میزان دخل و خرج خود کنترل داشته باشید. باید بدانید ماهیانه از چه منابعی و به چه میزان دریافتی و درآمد خواهید داشت، چه هزینه‌هایی، جزو هزینه‌های جاری شما خواهد بود مانند هزینه کرایه، خوراک،... و چه هزینه‌هایی جزو هزینه‌های احتمالی شما هست مانند هزینه خرید لباس، دارو و... چه مکان‌هایی برای خرید شما مناسب است. نحوه خرید درست را باید تمرین کنید. بعد از چند ماه می‌توانید برای مصارف خود برنامه‌ریزی کنید.

قانون دو دقیقه را امتحان کنید.

برخی کارها دو دقیقه یا کمتر زمان می‌برند اگر همان لحظه آن‌ها را انجام دهید؛ زیرا که با به موکول کردن آن به زمان دیگر، زمان و انرژی بیشتری از شما صرف خواهد شد. مثلاً شستن ظروف بعد از خوردن غذا، خالی کردن زباله‌ها، مرتب کردن روزانه وسایل و لباس‌ها

از سلامتی خود مراقبت کنید.

اگر در گذشته خانواده بیشتر مراقب سلامتی‌تان بودند با ورود به دانشگاه خودتان باید در این زمینه هوشیارتر شوید. یک رژیم غذایی متعادل و الگوی خواب منظم داشته باشید. به وعده‌های غذایی منظم همراه با تغذیه مناسب خود دقت کنید. روزانه بین ۶ تا ۸ ساعت خواب را در برنامه خود قرار دهید. ورزش و فعالیت بدنی را در برنامه خود به‌صورت مستمر بگنجانید. ورزش منظم راهی مفید برای تقویت خلق و خو و کاهش اضطراب است.

مدیریت روابط اجتماعی‌تان را برعهده گرفته بگیرید.

با هم‌کلاسی‌ها و هم‌اتاقی‌های خود ارتباط داشته باشید. در ماه‌های اول ورود به دانشگاه سریع وارد روابط عمیق و صمیمانه نشوید؛ اما با برقراری ارتباط روزانه با هم‌کلاسی‌هایتان زمینه ایجاد دوستی‌های صمیمانه را فراهم کنید. در زمان کلاس‌ها و بین کلاس‌ها در خصوص امور درسی و علاقه‌مندی‌ها و روزمره خوب صحبت کنید. زمانی را برای صرف غذا و استراحت با یکدیگر در نظر بگیرید؛ و از این امور روزمره برای ایجاد فضا و کارهای مشترک به‌منظور ایجاد دوستی‌های صمیمانه به‌مرورزمان استفاده کنید. ماه‌های اول آشنایی زمان مناسبی برای ورود به فضاهای صمیمانه دوستی مانند مهمانی، مسافرت، گفتگوهای کاملاً شخصی نیست. به‌مرورزمان و ارتباط تدریجی شناختتان از یکدیگر برای تشکیل دوستی‌های صمیمانه‌تر بیشتر می‌شود.

رابطه روزانه با خانواده را در اولویت قرار دهید.

با خانواده خود در خصوص امور روزمره و کلی هرروز صحبت کنید. اگر از خانواده دور هستید به‌جز تماس تلفنی، تماس تصویری را فراموش نکنید. اگر خانواده‌تان مسئول تأمین نیازهای مالی شما هستند، آن‌ها را در جریان مخارج خود قرار دهید.



چگونه خودمان را آماده امتحانات کنیم

طاهره امیری، مشاور و روان شناس بالینی

ممکن است خیلی‌ها در دوره تحصیل عقب بمانند، اما اجازه ندهید که این مسئله بهانه‌ای شود، مجدد بلند شوید و یک برنامه‌ریزی مجدد داشته باشید.

با شروع فصل امتحانات، حجم زیاد دروس و محدودیت زمانی طبیعی است که استرس داشته باشید و احساس عقب ماندن کنید. حتی اگر این احساس قوی باشد با تلاش برای فعال بودن و تبدیل استرس به انگیزه، قطعاً از پس این ترم هم برخواهید آمد. سعی کنید برنامه‌ای تنظیم کنید که شب‌ها زود بخوابید و استراحت کافی داشته باشید، این عادت به شما کمک می‌کند تا در روز امتحان عملکرد خوبی داشته باشید، بهترین برنامه، برنامه‌ای است که از اول ترم تنظیم و وقت کافی برای مطالعه دروس و مرور آن در نظر گرفته شود. تکرار مداوم دروس موفقیت فرد را برای امتحان تضمین می‌کند از نکات مهم شب امتحانی که باعث بهبود مطالعه شما می‌شود، اطلاع دقیق از میزان تسلط شماست که با خودآزمایی ممکن است. سعی کنید امتحانات ترم‌های گذشته را تهیه کنید با بررسی این امتحانات از نگرش و نحوه سؤال دادن اساتید خودآگاه شوید و یا اگر دسترسی به امتحانات و سؤالات ندارید خودتان سؤال طرح کنید.

وحشت نکنید

اول از همه، وقتی متوجه می‌شوید که از هم‌کلاسی‌های خود عقب افتاده‌اید، وحشت نکنید. تجربه این احساس اصلاً مطلوب نیست، ولی در طول دوره دانشگاهی حداقل یک‌بار برای همه اتفاق می‌افتد. با تمرینات ذهن آگاهی و مدیتیشن شروع کنید که بهترین فن عملی برای بودن در زمان حال و لذت بردن است. هنوز زمانی برای انجام بهترین کار یعنی قبولی در امتحان وجود دارد. قطعاً تجربه استرس که یک واکنش طبیعی در بدن شما است اجتناب‌ناپذیر است، تلاش کنید و اجازه ندهید استرس شما را تحت تأثیر قرار دهد؛ زیرا استرس بیش از حد تمرکز و سیستم شناختی را مختل می‌کند؛ ولی برای ایجاد انگیزه وجود استرس لازم است و مثل موتور حرکت عمل می‌کند.



کمک بخواهید

هرگز از درخواست کمک نترسید، بسیاری از دانشجویان به علت اعتمادبه‌نفس پایین، ترس از قضاوت دیگران، نگرش منفی به درخواست کمک مثلاً باور به اینکه کمک خواستن ضعف و یا نشانه ناتوانی است، دوست ندارند از کسی کمک بگیرند و فکر می‌کنند کار اشتباهی است، اما این یک باور نادرست است. دانشجویان پویا را شناسایی کنید گروه‌هایی تشکیل دهید که مشکلات درسی خود را مطرح و به بحث بگذارید. در مرحله بعد، همیشه می‌توانید از استاد راهنما و استادی دلسوز خود در مورد مهم‌ترین موضوعات و مسائل درسی راهنمایی بخواهید. مهم‌ترین عناوین و موضوعاتی را که باید بدانید مشخص کنید و شروع به تهیه یک برنامه عملی کنید.

برنامه‌ریزی کنید

اگر امتحان یک هفته دیگر است و احساس می‌کنید که از نیمی از مطالب ترم عقب مانده‌اید، باید یک برنامه واقع‌بینانه داشته باشید. موقعیتی را که در آن قرار دارید بپذیرید و راه‌حلی برای بهترین نتیجه ممکن بیابید. برنامه‌ای برای مطالعه تهیه کنید که دروس و مباحث مهم و سخت که قصد دارید در آن دوره‌های زمانی مرور کنید را در نظر بگیرید و زمانی را برای مطالعه تعیین کنید که بیشترین هشیاری و انرژی را دارید. آیا مشکل کمبود وقت دارید یا اتلاف وقت؟ با خودتان صادق باشید آیا از هم‌زمانی که دارید استفاده می‌کنید یا بخش عمده آن را هدر می‌دهید؟ برای درک این موضوع مهم، ساعات مطالعه خود را یک هفته ثبت کنید. برنامه‌ای از آنچه می‌خواهید انجام دهید داشته باشید و تا حد امکان سراغ جزوات آماده و معتبر، دست‌نوشته‌های کلاسی و مباحث مهمی که اغلب اساتید سر کلاس مطرح کرده‌اند، بروید. اگر در مطالعه کند هستید با تعیین ضرب‌الاجل برای خود میزان مطالعه را چندین برابر بیشتر کنید. درواقع مکانیزه مغز ما انسان‌ها طوری طراحی شده که اگر به خودمان تلقین کنیم می‌توانیم کاری را در زمان مشخص به پایان برسانیم قطعاً آن را انجام خواهیم داد، البته به شرطی که زمان و کار موردنظر متناسب و معقول باشند.

مطالعه فعال داشته باشید

مطالعه فعال به معنای بررسی، حل مسئله و کاربرد است. در این روش هر چه بیشتر بتوانیم مغز را به طرق مختلف با مطالب درگیر کنیم بیشتر یاد می‌گیریم. مطالعه فعال به شما در شرح و بسط مسائل کمک می‌کند و باعث عمیق‌تر شدن در موضوع درسی و در نتیجه یادآوری بهتر مطالب می‌شود.



بهترین روش‌های اجرای یادگیری فعال:

نقشه ذهنی

اطلاعات را به صورت بصری مثل نمودار در ذهن سازمان دهی کنید، موضوع اصلی را در مرکز یک صفحه خالی بنویسید سپس ایده‌ها و مباحث کلیدی مرتبط را به موضوع اصلی وصل کنید.

از سیستم لایت‌نر استفاده کنید

روشی کاملاً علمی که باعث می‌شود مباحث سخت با تکرار در حافظه بلندمدت شما ثبت شود.

غلبه بر فراموشی: در منحنی فراموشی بر این اصل اشاره دارد که اولین مرور مطلب آموخته شده بعد از ۲۴ ساعت تا ۸۰ درصد مطالب را در حافظه بلندمدت حفظ می‌کند، ادامه این روند در روزهای دیگر اثر تصاعدی دارد؛ یعنی با مرور مطلب بعد از یک هفته می‌توان تا ۱۰۰ درصد آن را به حافظه بلندمدت سپرد.

تندخوانی: تصور عموم این است که هرچه مطالب کندتر خوانده شوند تمرکز و دقت بالاتری خواهید داشت و بهتر مطالب را درک می‌کنید؛ اما با توجه به علم امروز، تمرکز و درک مطلب با آموزش تندخوانی و افزایش سرعت مطالعه بیشتر می‌شود.

از زمان‌های پرت استفاده کنید

مرور مطالب خوانده شده کلید موفقیت در امتحانات شما است، اوقات را پیدا کنید که به سادگی از کنارش می‌گذرید و هیچ استفاده مفیدی از آن ندارید، از آنجایی که زمان شروع امتحان فرارسیده و شمارش معکوس قبل از امتحان شروع شده است حتی از زمان استراحت خود برای مرور خلاصه‌ها و نکته‌های درسی استفاده کنید. در اتوبوس، مترو و یا جین

رانندگی در صف غذا، پزشک و غیره می‌توانید صداهای ضبط شده و پادکست سخنرانی خود را گوش دهید، خلاصه و یادداشت‌ها را مرور کنید. توجه داشته باشید همراه با کارهایی که نیاز به تمرکز بالایی دارد کاری جدید اضافه نکنید. استفاده از زمان‌های پرت در کوتاه‌مدت اثر زیادی ندارد ولی در طولانی‌مدت شمارا به انسان رشد یافته تری تبدیل می‌کند. اگر در این زمان‌های پرت تمایلی به انجام فعالیتی ندارید استراحت کنید و این زمان را به فضای مجازی چت‌های طولانی و... اختصاص ندهید زیرا انرژی شمارا می‌گیرد و در طولانی‌مدت به درجه پایینی تنزل پیدا می‌کند.

خود مراقبتی را فراموش نکنید

حتی اگر یک یا دو هفته به امتحانات مانده و نگران چگونگی مدیریت زمان هستید خود مراقبتی را فراموش نکنید. اگر رفتن به باشگاه وقت گیر است به پیاده‌روی بروید و به برنامه خواب منظم و ثابت که بهتر است حداقل یک ماه قبل از امتحانات شروع شود، پایبند باشید تا سیستم ایمنی خود را بالا نگه‌دارید و از بیماری در دوره فرجه و امتحانات در امان باشید. اگر مجبورید درس بخوانید؛ ولی خواب‌آلود هستید پیشنهاد می‌شود بخوابید؛ زیرا با انرژی بیشتری سراغ مطالعه می‌روید و قدرت بیشتری برای حل مسائل و حفظ مطالب خواهید داشت.

بین ساعت‌های مطالعه استراحت مفیدی داشته باشید. از فن پومودورو برای حفظ انرژی، انگیزه و کاهش حواس‌پرتی خود در طول مطالعه کمک بگیرید. طبق این فن بهترین بازه زمانی برای کار کرده ۲۵ دقیقه است؛ یعنی زمان آماده کردن یک سس ایتالیایی به نام پومودورو. طبق این فن بعد از ۲۵ دقیقه مطالعه باید استراحت ۳ تا ۵ دقیقه‌ای به خود بدهید و بعد از ۴ تا ۲۵ دقیقه، یک استراحت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه‌ای داشته باشید.