



چند پیشنهاد متفاوت به دانش آموزان و دانشجویان برای غلبه بر استرس امتحانات

از رنگ آمیزی تا خواب کافی!

گروه خانواده و مشاوره



دوباره فصل امتحانات رسید و اگر دانش آموز یا دانشجو باشیم، هر قدر هم خواستار تلتنبار نکردن درس ها روی هم و انجام دادن به موقع شان باشیم اما باز هم جان به جان مان کنند، آدم های دقیقه نودی هستیم! باید دقیقه نود که ضرب الاجل ها داده شد و گهگاهی تهدید به اخراج یا مر دودی شدیم، کارهایمان را پیش ببریم، همین می شود که گاهی در یک سری بازه های زمانی آن قدر کلافه می شویم که در طول روز مدام با خود می گوئیم که کاش هر چه زودتر از سر این درس ها خلاص بشم. همچنین هزار بار به خودمان قول می دهیم که بعد از امتحانات، دیگر در سر خواندن مان را به شب امتحان موکول نکنیم اما انگار نمی شود که نمی شود. در این شرایط به یقین همه مان معتقدیم که وقت سر خار اندن نداریم و نباید یک دقیقه را از دست بدهیم اما این طور نیست. به گزارش «سلامت نیوز»، دقیقاً در همین شرایط کلافگی از ایام امتحانات یا فشار زیاد کاری و درسی، نیاز به انجام یک سری کارهای حاشیه ای داریم که بعد از انجام شان با انرژی بیشتری به کارهایمان رسیدگی کنیم. در ادامه چند پیشنهاد در ست و حسابی برای گرفتن انرژی و انگیزه برای ایام امتحانات نوشته شده است. بخوانید و به کار ببرید تا عذاب وجدان شب امتحانی بودن را تا حدودی برایتان کم رنگ کند.

خودتان را به دنیای رنگ ها گره بزنید

به طور کلی دیدن رنگ ها به انسان حس شادابی و سرزندگی می دهد. خیلی اوقات دیدن اشیای ساده ای که آمیخته به رنگ است، می تواند حالمان را خوب کند. یکی از راه های تقویت حافظه و تمرکز، رنگ آمیزی است. همچنین سال هاست از رنگ آمیزی به عنوان درمان استرس نیز استفاده می شود. امروزه کتاب های رنگ آمیزی برای گروه سنی بزرگ سال وارد

بازار شده که به راحتی قابل دسترسی است. با رنگ آمیزی می توانید فشارهای هیجانی و روانی خود را در قالب رنگ تخلیه کنید و میان درس خواندن، مخصوصاً در س هایی که نیاز به تمرکز دارد و مستلزم یک ذهن تحلیل گراست، می توانید از رنگ به عنوان یک ورزش برای ذهن تان استفاده کنید.

خودتان را تحویل بگیرید

برای خودتان شرط بگذارید و برای انجام این شرط و

می ترسم چون به برادرم زن نمی دهند دوباره معتاد شود!

برادرم عاشق دختری شد اما به هم نرسیدند و او معتاد شد. بعد از مدتی، ترک کرد. الان هم نگران است چون هر جا می رویم خواستگاری، پیرمرد و پیرزن های محل مان زیر آب او را می زنند. می ترسم دوباره معتاد شود چون به او زن نمی دهند.



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت



مخاطب گرامی، قبل از هر چیز توجه داشته باشید اعتماد به تدریج ایجاد می شود. اگر اهالی محل اعتمادشان را به خاطر رفتارهای گذشته برادر تان از دست داده اند، حتماً ماه ها و سال ها طول کشیده تا این اعتماد از بین رفته است و حالاً نیز برای به دست آوردن دوباره این اعتماد نیاز به زمان دارید. مردم همان طور که به خاطر رفتارهای ما اعتمادشان را از دست می دهند، باز هم با رفتارهای خودمان است که به ما اعتماد می کنند. پس به مرور زمان این ذهنیت تغییر خواهد کرد. با این حال، چند توصیه به شما داریم.

محدودیت ها را بپذیرید

بهتر است برادر شما به جای فرار از گذشته و اتفاقاتی که افتاده است، این واقعیت ها را به عنوان یک محدودیت در زندگی خود بپذیرد. این واقعیت که زمانی فردی را دوست داشته و نتوانسته به او برسد و از قضا اطرافیان هم متوجه این موضوع شده اند نباید انکار شود. اگر کسی واقعاً شما را دوست داشته باشد، با این محدودیت کنار خواهد آمد و نیاز به مخفی کردن آن نیست. اگر این واقعیت بعد از ازدواج روشن شود، ممکن است نتیجه بدتری داشته باشد.

برادر تان با مهارت حل مسئله آشنا شود

فردی که به دلیل ناتوانی در زن گرفتن به سمت مصرف موادی رود، در یکی از مهارت های اساسی خود یعنی حل مسئله ضعیف است. اصلاً اعتیاد یک رفتار است که به دلیل مهارت حل مسئله ضعیف در افراد ایجاد می شود و تقویت این مهارت می تواند در حل این مشکل کمک کننده باشد. مهارت حل مسئله یعنی یافتن بهترین راه حل برای مشکلی که با آن روبه رو شده اید. گاهی افراد به

خودتان واقعیت را در خواستگاری ها بگویید

اگر پیرمرد ها و پیرزن های محل در باره واقعیت هایی که مربوط به گذشته برادر تان می شود، قرار است چیزهایی به بقیه بگویند، بهتر است این واقعیت ها را از زبان خودتان بشنوند و حتی می توانید در خصوص این نگرانی ها پیش قدم شوید. شاید این صداقت گفتار به نفع برادر تان باشد. در جلسات خواستگاری می توان به طریقی این موضوع را مطرح کرد تا اگر بعد از زبان همسایگان هم شنیدند، ایجاد مشکل نکند.

محل زندگی تان را تغییر دهید

اگر هیچ کدام از موارد فوق موثر واقع نشد، راه حل بعدی می تواند تغییر محل زندگی باشد. هر چند کار ساده ای نیست اما در برخی مواقع ناچارید که برای رسیدن به هدف تان و دوری از شر اطرافیان، از آنان فاصله بگیرید. تغییر محل زندگی باعث می شود با افراد تازه ای روبه رو شوید و کمتر در معرض رفتارهای نامناسب افرادی قرار بگیرید که گذشته شمار از یاد نمی برند و پشت سر شما حرف می زنند.

هایی را که باید قبل از مرگ خواند و دید، تهیه و برای خواندن و دیدن شان برنامه ریزی کنید. اگر این طور پیش بروید حتی در موقع امتحانات هم می توانید به عنوان راه فرار به این علایق یا سرگرمی هایتان گریزی بزنید و برای رفع خستگی به آن هیا نه ببرید.

ورزش کردن را تبدیل به یک عادت کنید

هر زمان که احساس کسل بودن و خستگی کردید، کافی است یک جفت کفش راحت بپوشید و به حیاط خانه یا کوچه سری بزنید. همین! قدم زدن در هوای آزاد باعث می شود خون در مغز جریان یابد. اگر برای راه رفتن آلودگی هوا را بپا نه می کنید، به استخر بروید. آب تنی کردن باعث نشاط می شود. حتی آدم با استخر و ورزش خوش اخلاق می شود. ورزش را از زندگی تان حذف نکنید. مخصوصاً در ایام امتحانات و زمانی که مشغله کاری تان زیاد می شود. ممکن است با ورزش کردن خسته شوید اما این خستگی کاذب نیست و حتی در تنظیم خواب به شما کمک می کند. ورزش کردن نشاطی به شما می دهد که تا حدی دگم بودن امتحانات را برای شما آسان می کند.

درها را به روی خودتان نبندید

ممکن است برای خودمان پیش آمده باشد که وقتی درگیر امتحانات و کارهای زیاد درسی هستیم، اول از همه تلفن همراه مان را خاموش می کنیم، از تمام گروه های مجازی خارج می شویم و به طور کلی دور خودمان یک حصار بلند و سخت می کشیم. شاید این حرکت به تسریع کارها کمک کند اما همیشه هم این طور نیست. جدا کردن خودمان از دنیای بیرون باعث می شود زودتر خسته شویم و حتی افسردگی سراغ مان بیاید. چه عیبی دارد میان کارها و مشغله هایمان به یک دوست قدیمی رنگ بزنیم یا به اینترنت وصل شویم و چند وبلاگ خوب را بخوانیم؟ شاید از همین کارها انرژی بگیریم و بهتر بتوانیم کارهایمان را پیش ببریم. اصلاً در برهه امتحانات گوشی خود را خاموش نکنید. شاید یکی از امتحان هایتان کنسل شود و از این خبر شاد شوید!

به اندازه کافی بخوابید

خواب را دست کم نگیرید. هر قدر هم کسی شب امتحانی نباشد، باز هم انگار عادت دارد که در دوره امتحانات تا دیروقت بیدار بماند و صبح ها با زحمت و تفرات خود را از رختخواب جدا کند تا باز درس خواندن را از سر بگیرد. دکتر استفانیکی می گوید: «شما باید ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید، مخصوصاً شب قبل از امتحان. ضمناً اگر تمام شب را بیدار بمانید، صبح روز بعد خسته و کسل خواهید بود و احتمال این که سراغ قهوه یا نوشابه های پر کالری بروید بیشتر است. مراقب باشید و برای غلبه بر استرس امتحان، از چنین نوشیدنی هایی پرهیز کنید چون نوشابه های کافئین دار، اضطراب تان را بیشتر می کند.»

بررسی صحت و سقم ادعاهای «جاذبه» و «زاکربرگ» که قدم زدن را عامل خلاقیت هایشان دانسته اند

قدم بزن و خلاق شو!

منبع: news.stanford.edu

فرانکیس یاقونی | مترجم



«استیو جابز» مؤسس شرکت بزرگ اپل، یکی از عوامل خلاقیت خود را قدم زدن طولانی می دانست و «مارک زاکربرگ» مؤسس شبکه اجتماعی فیس بوک، بیشتر ملاقات های خود را به صورت پیاده روی برگزار می کند. از همین رو به تازگی تحقیقاتی درباره میزان خلاقیت و میزان پیاده روی صورت گرفته است که نتایج جالبی به همراه داشته است.

در از کشیدن بعد از قدم زدن، خلاق تر تان می کند!

یکی از محققان این پژوهش می گوید: «در ابتدای تحقیقات فکر می کردیم که راه رفتن در طبیعت به خاطر هوای پاک باعث افزایش خلاقیت می شود اما با ادامه تحقیقات فهمیدیم که راه رفتن روی تردمیل و در یک اتاق کوچک و خسته کننده و بدون هیچ جذابی تی باز هم باعث افزایش خلاقیت می شود و این اتفاقی بود که باعث شگفتی تیم تحقیقاتی شد.» یک نتیجه جالب تر از این تحقیق هم به دست آمد که اگر بعد از پیاده روی، کمی به پشت دراز بکشید و باز هم فکر کنید، خلاقیت شما همچنان رو به افزایش می رود و حتی ممکن است که خلاق تر هم بشوید.

از قدم زدن غافل نشوید

یکی از کارشناسان دیگر این پژوهش می گوید: «البته این کار برای همه شغل ها جواب نمی دهد. راه رفتن باعث افزایش خلاقیت در کارهایی می شود که فرد نیاز به ایده های نو و چشم انداز جدید دارد. با این حال، آن چه قطعی شده این است که راه رفتن باعث می شود فکر انسان ها با تر شود.» در ادامه این تحقیقات، پژوهشگران در حال بررسی این موضوع هستند که آیا دیگر فعالیت های فیزیکی نیز مانند راه رفتن همین اثرات را به همراه دارد یا خیر که هنوز نتیجه ای در باره اش اعلام نشده است.

نحوه انجام این تحقیق

این تحقیق روی ۱۷۶ دانشجو تعدادی افراد عادی انجام شده است و آن ها را در چهار گروه قرار داده اند. گروه اول کسانی که روی تردمیل داخل یک اتاق رو به دیوار راه می روند، گروه دوم افرادی که در اتاق رو به دیوار می نشینند، گروه سوم در فضای باز راه می روند و گروه چهارم روی وِلچر در طبیعت می نشینند. نتیجه این که گروهی که روی زمین داخل اتاق نشسته بودند، کمترین میزان خلاقیت را نسبت به سه گروه دیگر داشتند.

پیاده روی در فضای باز با بسته فرقی ندارد!

این تحقیق نشان می دهد انسان ها زمانی که پیاده روی می کنند، میزان خلاقیت شان بیشتر از وقتی است که نشسته اند و این میزان افزایش گاهی تا حدود ۶۰ درصد افزایش می یابد. قسمت جالب تر ماجرا این است که پیاده روی در فضای بسته و فضای باز تفاوتی ندارد و هر دو باعث افزایش خلاقیت می شود. موضوع مهم فقط راه رفتن و قدم زدن است و محیط تأثیری در این زمینه ندارد اما در عوض این میزان خلاقیت در افرادی که نشسته هستند، بسیار کم است. در این بین، بیشتر مردم هم اعلام می کنند که با راه رفتن فکر شان بهتر و بیشتر کار می کند. همچنین این تحقیقات نشان می دهد به طور مثال فردی که روی تردمیل رو به دیوار راه می رود و فکر می کند یا فردی که در هوای آزاد راه می رود و فکر می کند، تقریباً در برابر فردی که نشسته است، خلاقیت دارند.



زندگی سلام •
دوشنبه •
۱۰ دی ۱۳۹۷ •
شماره ۱۳۳۳

نوشته ها

خاطرات یک مشاور

خشونت های نامرئی!

دکتر امیرالایق

روان پزشک

این هفته از نوجوان ۱۲ ساله ای خواهید خواند که از گم شدن می ترسد، خانم ۳۵ ساله ای که شوهرش به خاطر چاق بودن مسخره اش می کند و زوجی که هر ماه به مدت ۱۰ روز باید از هم دور باشند!

خشونت گاهی گفتن یک کلمه است

۳۵ ساله است. هنوز شروع به صحبت نکرده که می زند زیر گریه. می گوید: «شوهرم نه معتاده نه خسیس. نه بد اخلاقه نه دست بز داره فقط چپ میره، راست میره، میگه چاقی. میگه بشکه شدی. امروز قبل از ورود به خونه گفت دیگه یواش یواش از در د نمیشی.» با اشک ادامه می دهد: «خانم دکتر اینا رو به شوخی میگه اما هر بار دنیا روی سرم آوار میشه.»

خشونت همیشه رد سرخی یک سیلی روی گونه یا کبودی پای چشم نیست. خشونت همیشه با جای کمر بند و لگد خودش را نشان نمی دهد. خشونت گاهی یک جمله یا حتی یک کلمه است. فرق نمی کند با مشت گفته شود یا با شوخی. مهم این است که زخم می زند، کبود می کند، به یغما می برد. مواظب این خشونت های نامرئی باشیم.

بگودلم هوایت را کرده!

زن و مرد با هم وارد می شوند. زن معصوم و مرد عصبی است. زن جوان می گوید: ۱۰ روز در ماه از همسرش دور است. در این ۱۰

روز هر روز به او زنگ می زند اما همسرش یک بار هم نمی گوید دلتنگ اوست. مرد با حالتی عصبی می گوید: «گیریم که من گفتم. اون وقت جامون عوض میشه و به هم می رسیم؟»

یادمان باشد گاهی وقت ها گفتن «دلم هوایت را کرده»، نه جای مرا تغییر می دهد نه تو را اما هوای هر دوی ما را عوض می کند.

گم شدن به سن و سال نیست!

۱۲ ساله است و مضطرب، می گوید: «از پارک سر کوچه مان می ترسم. می ترسم گم بشوم.» هنوز حرفش تمام نشده که مادرش سریع می گوید: «مگه بچه ای که گم بشی؟ اونم تو پارک به اون خلوتی!»

گم شدن به سن و سال نیست. شلوغ و خلوتی هم سرش نمی شود. گاهی در چهار دیواری خانه کوچک، در ازدحام تنهایی گم می شوی، وسط یک کتاب، لابه لای یک بوی آشنا، پشت دیواری از سکوت، گاهی هم در کوچه های خلوت خاطرات گم می شوی، میان آدم های آشنایی که دیگر غریبه شده اند. بعد هم با خودت فکر می کنی: من گم شدم؟ یا آن ها مرا گم کرده اند؟