



پیام مشاور

راههای غلبه بر استرس

استرس بخشی طبیعی از زندگی است. برای انجام وظایف، مقداری استرس لازم است اما هر امری واقعی و یا خیالی که برای شما به عنوان یک دانشجو روی خواهد داد، خواسته‌هایی را در پیش روی شما قرار می‌دهد و شما باید بدانید که چگونه این خواسته‌ها را کنترل کنید.

چگونه با استرس مقابله کنیم؟ بررسی مسائل مهم به طور منظم: تکالیف علمی جدید شما، نه فقط بر شما بلکه بر خانواده یا دوستان نیز تأثیر می‌گذارد و گاه ممکن است تضادهایی به وجود آید. یکی از راه‌های مواجهه با این تضادها این است که برنامه هر ترم، را با اطرافیان خود در میان بگذارید و ضرورت‌ها و پیامدهای مثبت مطالعه را بررسی کنید. برنامه را به اتفاق طرح‌ریزی کنید.

ورزش و تمرین‌های منظم: اوقات فراغت خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که حداکثر سلامت و رضایت را به همراه داشته باشد. بدن نیاز به ورزش روزانه دارد. این بویژه درباره دانشجویان بی‌تحرک صادق است.

تنظیم وقت، بصورت هفتگی: فعالیت‌های هر روز خود را برنامه‌ریزی کنید. باید در زمان معین مطالعه کنید. مطمئن باشید که محل مطالعه شما راحت است. محل مطالعه باید با شخصیت شما متناسب باشد. وسایل مورد علاقه شما باید در محل مطالعه وجود داشته باشد تا این محل را برایتان جالب و لذت بخش سازد.

مثلاً یک پوستر، یک وسیله تزئینی یا قطعه‌ای از اثاث منزل.

یکی دیگر از ابزارهای برنامه‌ریزی که افراد موفق از آن بهره می‌برند فهرست کارهای مهم هر هفته است. به روش زیر این ابزار را به کار بگیرید:

- فهرستی از تکالیف آموزشی هر هفته تهیه کنید.

- به ترتیب اهمیت آنها را بنویسید.

- این فهرست را در محل مطالعه خود در معرض دید قرار دهید.

- در مقابل هر تکلیفی که انجام می‌دهید علامت بگذارید.

- هر تکلیفی را که در طول این هفته انجام نمی‌شود در فهرست هفته بعد قرار دهید.

صحبت مثبت با خود: با خود صحبت کنید (وقتی که تنهائید!) زمانی که این روش، به طور صحیح انجام شود، مثبت و دلگرم کننده است.

هر روز جملاتی از این قبیل را امتحان کنید: «امروز این کار را به خوبی انجام دادم»، «هیچ وقت به خوبی امروز نبودم»، «جلسه مطالعه خوبی بود».

عبارت‌هایی از این قبیل، گام بزرگی در افزایش عزت نفس شماست و نگرش واقع‌بینانه‌تری از خودتان به شما خواهد داد.

وقتی احساس ارزشمندی بکنید، توانایی شما در مقابله با استرس به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. سپس برای مطالعه مستعدتر و آماده‌تر خواهید شد و با همه ظرفیت یاد خواهید گرفت.



پاداش به خود: پس از یک جلسه مطالعه رضایت‌بخش، انجام درست یک تکلیف یا کسب نمره بالا در امتحان به خود پاداش دهید. سرگرمی‌ها، موزیک، مطالعه مطالب سرگرم‌کننده و سینما رفتن اموری است که برای دانشجویان خوب و رضایت‌بخش است. این امور تجارب مثبتی است که احساس کفایت و عشق به زندگی را در شما تقویت می‌کند و نیز کل سیستم عصبی شما را آرام می‌سازد.

تغذیه صحیح: اگر می‌خواهید عملکرد مؤثری داشته باشید باید عادت غذایی معقولی داشته باشید. تغذیه، غذای منظم مرکب از سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات با مقدار کمی گوشت، لبنیات، میوه‌های

مغزدار، تخم‌مرغ، کمی کره مارگارین و روغن (خیلی کم)، شکر و نمک سلامت بدن را تضمین می‌کند. صبحانه را حذف نکنید. به مقدار کافی آب بنوشید، دست کم هشت لیوان در روزهای گرم. قهوه. چای و نوشابه را تا حد امکان کمتر مصرف کنید.

شبکه حمایتی: از شبکه‌های حمایت شخصی خود بهره بگیرید.

خواب و تمرین‌های آرامش‌بخش: بی‌خوابی به استرس مفرط و احتمالاً افسردگی می‌انجامد. با یک خواب خوب شبانه با آنها مبارزه کنید. گاهی پیش می‌آید که شب‌ها تا دیروقت باید مطالعه کنید، اما همیشه این بی‌خوابی را با خواب صبح زودتر خوابیدن جبران کنید.

به طور مکرر ثابت شده است که استفاده منظم از تمرین‌های آرامش‌بخشی و نیز تنفس عمیق، منظم و کنترل شده به خویشتن‌داری و کاهش اضطراب کمک می‌کند و باعث تجدید قوادر بیشتر افراد می‌شود. این تمرینات را امتحان کنید:

- برای ده دقیقه در یک صندلی راحت قرار بگیرید.
- به تنفس خود توجه کنید، به خود اجازه آرامش دهید.

- یک نفس عمیق بکشید، ۳ تا ۴ ثانیه آن را نگه دارید و بعد

به آرامی بیرون بدهید. این کار را چند بار تکرار کنید.

- ماهیچه‌های مختلف بدنتان را به نوبت منقبض و بعد شل کنید.

- با انگشتان شروع کنید. از انگشت بزرگ شروع کنید، آن را بکشید بعد رها کنید.

- به آرامی این کار را در سراسر بدن خود گسترش دهید.

- وقتی به ماهیچه‌های سر رسیدید کار را پایان دهید. حالا تصور کنید که تمام بدنتان آرام شده است. برای مدتی خود را تقریباً شل و رها کنید.

- سراسر بدنتان با طراوت و آرام شده است. ماهیچه‌ها و سیستم عصبی خود را آرام ساختید.

فنون ساده‌تر:

هر چند وقت یکبار، چند نفس عمیق بکشید و بدنتان را شل کنید، خمیازه بکشید و اندام‌های بدن را بکشید.

به آهستگی پیاده‌روی کنید. اگر مزاحم همسایه‌ها و اطرافیان نمی‌شوید، فریاد بکشید.

چگونه با استاد خود روابط

بهتری برقرار کنیم؟

۱- به کلاس بروید! حضور منظم نه تنها برای ایجاد یک رابطه خوب با استاد مهم است، بلکه از آن نظر نیز مهم است که موجب می‌شود شما چیزی از مطالب کلاس را از

دست ندهید. ممکن است اساتید بگویند که توجهی به حضور در کلاس ندارند. شما آن را باور نکنید، آنها متوجه می‌شوند که چه کسی هست و چه کسی نیست.

۲- اگر مسئله‌ای ضروری پیش آمد که موجب غیبت شما از کلاس گردید؛ حتماً جزوات را از دوستانی که به آنها اطمینان دارید، بگیرید. در جلسه بعدی به استاد بگوئید که شما جزوه‌ای را تهیه کرده‌اید لیکن برای اطمینان بیشتر از اینکه تاریخ امتحان و غیره را از دست نداده‌اید؛ می‌خواهید موضوعات مطرح شده را دوباره چک کنید. برای غیبت خود دلیل تراشی نکنید، احتمالاً استاد دلیل شما را قبلاً نیز شنیده است!

۳- تأخیر نکنید. چند دقیقه اول کلاس اغلب به اعلام امتحانات مهم آینده یا تعیین تاریخ امتحان و غیره صرف می‌گردد.

۴- ضرب المثل دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است معمولاً یک قانون خوب تجربی است اما نه همیشه. به واکنش استاد نسبت به تأخیر دانشجویان توجه کنید، سپس عمل خود را به درستی مطابقت دهید. اگر او از تأخیر دانشجویان چشم‌پوشی می‌کند، به معنای درست بودن این عمل دانشجویان نیست. هر چند که تأخیر

نسبت به از دست دادن کل کلاس بهتر است، لیکن چنانچه عکس‌العمل استاد نسبت به تأخیر، نسبتاً تند است شاید از دست دادن کلاس بهتر از ورود با تأخیر باشد.

۵- معمولاً اساتید ساعات اداری حضور خود را در اولین جلسه هر ترم اعلام می‌کنند. برای شما و اساتید خوب است که همدیگر را بشناسید. با هر یک از اساتید خود قرار ملاقاتی ترتیب دهید. البته نه بعد از پنجمین جلسه کلاس. قرار ملاقات می‌تواند قبل یا بعد از کلاس و یا حتی بصورت تلفنی باشد. اگر بنا به دلایلی شما باید ملاقات را لغو نمائید، حتماً با استاد تماس بگیرید. تدریس تنها مسئولیت استاد شما نیست؛ انتظار نداشته باشید که او همیشه در زمان‌هایی که برای شما مناسب است؛ حضور داشته باشد.

۶- حتی بدون در نظر گرفتن علاقه شما، ملاقات با استاد می‌تواند به درک بهتر شما از آنچه که قرار است در کلاس رخ دهد، کمک کند. قبل از ملاقات خود مطمئن شوید که کارهای ذیل را انجام داده‌اید: - متن خود را مرور کنید تا خود را با موضوعات مهم رشته خود آشنا سازید.

- یادداشت‌های خود را مرور کنید و موضوعات و یا نظریاتی

را که متوجه نمی‌شوید یادداشت نمائید.

- حداقل ۳ تا ۴ سؤال خوب درباره رشته خود بنویسید، مانند موضوعات مهم برای مقاله یا پروژه یا سؤالاتی درباره مؤثرترین روش مطالعه دروس و غیره.

- اتاق استاد را شناسایی کنید، در این صورت شما در ملاقات خود بخاطر جستجوی اتاق استاد در آخرین دقایق خود بخاطر جستجوی اتاق استاد در آخرین دقایق، دچار تأخیر نخواهید شد.



- اطمینان حاصل کنید که لقب استاد (دکتر، پروفیسور، خانم، آقا و ... است) و نحوه تلفظ نام او را می‌دانید.

۷- شناخت اساتید مزایای دیگری نیز می‌تواند داشته باشد. اکثریت آنان افرادی دوست‌داشتنی و صاحب دانش درباره بسیاری از موضوعات و رای رشته خود هستند. ممکن است شما کشف کنید که با استاد خود علائق مشترکی دارید که این خود می‌تواند پایه خوبی برای ارتباطات طولانی بعد از فارغ‌التحصیلی شما باشد.

- همچنین ممکن است شما دریابید که به یک حوزه ویژه

شما نیز مانند دیگران ۲۴ ساعت در شبانه روز دارید.

من نمی‌فهمم چطوری این مسئله فلان طور می‌شود؟ یا شما فکر نمی‌کنید که ... پرهیز کنید.

۱۰- نمره از دیگر مسائلی است که گاهی اوقات استاد و دانشجو درباره آن با یکدیگر توافق ندارند. هرگز وقتی که عصبانی هستید درباره نمره بحث نکنید. ممکن است امتحان به نظر شما غیرمنصفانه بوده باشد، لیکن با این عنوان با استاد صحبت نکنید. هنگامی که نکات خود را مطرح می‌کنید؛ موارد را بصورت ویژه و مؤدبانه مطرح کنید.

به خاطر داشته باشید که بدون توجه به مهارت شما در استدلال، احتمال دارد که نمره شما در یک آزمون ویژه تغییر نکند. لیکن اگر شما مطالب خود را بخوبی مطرح می‌کنید؛ موارد را بصورت ویژه و مؤدبانه مطرح کنید.

به خاطر داشته باشید که بدون توجه به مهارت شما در استدلال، احتمال دارد که نمره شما در یک آزمون ویژه تغییر نکند. لیکن اگر شما مطالب خود را به خوبی مطرح سازید، آزمون بعدی ممکن است ساختار بسیار بهتری داشته باشد و به نظر شما یک ارزیابی مناسب از دانش شما باشد.

۱۱- بهبود یافتن تدریس اغلب به پسخوراندی که اساتید از



بیشتر از آنچه که قبلاً در موردش فکر می‌کردید، علاقه‌مند هستید. ایجاد یک ارتباط خوب استاد - شاگردی با اساتید دانشکده مسئله‌ای غیر عادی نیست. نهایتاً اینکه اساتید ممکن است اطلاعاتی درباره فرصت‌های ویژه‌ای داشته باشند که برای شما مفید است مثل کارورزی‌های تابستانی، جوایز مسابقاتی، برنامه‌های کارشناسی ارشد و غیره که معمولاً بر روی تابلو اعلانات شلوغ دانشکده نصب شده است و گاهی اوقات تشخیص دادن آنها مشکل است. استادی که شما را می‌شناسد ممکن است به عنوان کلیدی در آگاه سازی شما از این فرصت‌ها عمل نماید.

۸- به موقع سر جلسه امتحان حاضر شوید. تنها زلزله، آتش سوزی، سیل و بیماری‌های و وحشتناک دلیلی معتبر برای دیر حاضر شدن در سر جلسه امتحان می‌تواند باشد. زیرا

ولی با این حال شما از استاد می‌خواهید که دلیل شما را موجه بداند. ارتباط مشخصی بین دانشجویانی که در امتحان بصورت ضعیفی عمل می‌کنند، نمره کمتری در امتحان نهایی می‌گیرند یا اینکه از آن درس می‌افتند و کسانی که سر جلسه امتحان دیر حاضر می‌شوند وجود دارد.

۹- مؤدب بودن شما در کلاس به معنای موافقت شما با هر چیزی که در کلاس گفته می‌شود، نیست. هنگامی که سوالی می‌پرسید یا تقاضایی دارید، خصمانه برخورد نکنید و یا در گوشه کلاس به استاد پشت نکنید. هنگامی که با مطلبی موافق نیستید و یا اینکه آن را نفهمیده‌اید، با مقدمه‌ای مثبت صحبت خود را شروع کنید از قبیل:

لطفاً می‌توانید ارتباط بین ... و ... را روشن تر توضیح دهید؟

از به کار بردن جملات منفی از قبیل:

دانشجویان دریافت می‌دارند، بستگی دارد. از برخورد منفی در پیشنهادات خود پرهیز کنید. پس‌خوراند سازمان یافته، مثبت و ویژه واقعاً می‌تواند موقعیت یادگیری را بهبود بخشد.

آیا می‌دانید استعمال سیگار تا

چه حد آسیب رسان است؟

استعمال سیگار سبب مرگ زودرس می‌شود. ۷۵٪ از مشکلات و ناسایی‌های قلبی ناشی از مصرف سیگار است. سیگار در برگیرنده حداقل ۴۳ نوع ماده شیمیایی مسبب انواع سرطان است. ۸۷٪ از مرگ‌های ناشی از سرطان ریه و همچنین ۹۵٪ از مرگ‌هایی که در اثر بیماری‌های ریوی و نفس تنگی رخ می‌دهد به سبب مصرف سیگار است.

استعمال سیگار سبب تنفس بد، تغییر رنگ دندان‌ها، بوی بد دهان، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، سرفه، گلو درد، ضربان قلب بالا، فشار خون بالا و ... می‌شود.

احتمال ابتلا به سرطان دهان و حنجره در افراد سیگاری ۲۰٪ تا ۳۰٪ بیشتر از افراد غیر سیگاری است و احتمال ابتلاء به زخم معده و حمله قلبی و مرگ از طریق آن در افراد سیگاری دو برابر غیر سیگاری‌هاست.

در افرادی که فشار خون یا کلسترول بالا دارند، مصرف سیگار احتمال مرگ را نسبت به افراد غیر سیگاری به دو برابر افزایش می‌دهد. افراد سیگاری به طور متوسط ۵ تا ۸ سال زودتر از افراد غیر سیگاری (در شرایط یکسان) جان خود را از دست می‌دهند. بد نیست خاطر نشان سازیم، مصرف سیگار از لحاظ اقتصادی نیز برای فرد سیگاری مقرون به صرفه نمی‌باشد.

برنامه‌ریزی و حفظ اهداف

به عنوان یک دانشجو، شما اهداف متعددی دارید. اهدافی درباره تحصیل، شغل، سبک زندگی و سعادت، اهداف شما دراز مدت، میان مدت یا کوتاه مدت است.

اهداف دراز مدت: اهدافی که می‌خواهید پس از اتمام موفقیت آمیز تحصیل‌تان به آن برسید. این اهداف با اشتغال و زندگی پس از تحصیل (یعنی حداقل ۵ سال دیگر) مرتبط‌اند.

برای مثال:

- مدیر بازرگانی در سن ۳۰ سالگی

- مهندس طراحی در ۶ سال

- معلم مدرسه در شمال کشور

- ثبت نام برای دکتری

اهداف دراز مدت شما چیست؟ آنها را در جدولی که

از قبل آماده کرده‌اید بنویسید. اهداف میان مدت: اهدافی که سال بعد یا در سال‌های باقیمانده تحصیلی خود می‌خواهید به آنها برسید. این اهداف سکوی دستیابی به اهداف دراز مدت است. برای مثال:

- اخذ لیسانس مدیریت بازرگانی با معدل حداقل ۱۵/۵ - به اتمام رساندن حداقل ۲۰ واحد در یک سال تحصیلی و گذراندن یک پروژه عملی. اهداف میان مدت شما چیست؟ آنها را در جدولی که تهیه کرده‌اید بنویسید.

اهداف کوتاه مدت: اهدافی که می‌خواهید فردا، هفته بعد یا در پایان نیم سال تحصیلی به آن دست یابید. این اهداف سکوی پیشرفت به اهداف میان مدت است. با توجه به مشخصات رشته تحصیلی خود برای نیم سال تحصیلی و هر هفته آن برنامه‌ریزی کنید. فهرستی از اهداف دراز مدت، میان کوتاه مدت خود تهیه کنید و آنها را در معرض دید قرار دهید تا انگیزه مطالعه را در شما تقویت کند.

ویژگی‌های یک هدف

سودمند

دقیق بودن: آنچه را که می‌خواهید انجام دهید تا حد امکان جز به جز شرح دهید.

-قابلیت سنجش: هدف خود را با اصطلاحاتی توصیف کنید

که به روشنی قابل ارزیابی باشد.

- تحرک طلبی: برای رسیدن به هدف خود انرژی و نظم به کار ببرید.

- واقع‌گرا بودن: هدفی را برگزینید که می‌دانید واقعاً توانایی دسترسی به آن را دارید.

- وجود زمان معین برای دست یافتن: تقسیم کردن اهداف دراز مدت به بخش‌های کوچکتر و مشخص کردن زمان دقیق رسیدن به آنها.

- فهرستی از اهداف دراز مدت، میان مدت و کوتاه مدت خود تهیه کنید و آن را در معرض دید قرار دهید.

فنون خاص جراتمندی

یکی از مهم‌ترین رفتارهای بین فردی، رفتار قاطعانه و یا جراتمندی است. آیا شما نیز جزء کسانی هستید که گاهی اوقات علی‌رغم میل باطنی خود، ناچار به پذیرش تقاضای دیگران شده‌اید؟ آیا نمی‌توانید ناراضی خود را از یک دوست بیان کنید؟ آیا قبول تمجید و تحسین را دشوار می‌یابید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، احتمالاً در زمینه رفتار قاطعانه و یا جراتمندی مشکل دارید. جراتمندی، ابراز مستقیم، صادقانه و مناسب احساسات و عقاید شما است. با رفتار قاطعانه شما مانع از سوء

استفاده دیگران شده و از تحمیل شدن خواسته‌های دیگران بر خود جلوگیری می‌کنید.

اگر در گذشته رفتار قاطعانه را ناراحت کننده یافته‌اید؛ شاید آن را با پرخاشگری اشتباه کرده‌اید. پرخاشگری یک شیوه دفاع از خود است که در آن به حقوق شخص دیگر تجاوز می‌شود. پرخاشگری به صمیمیت آسیب می‌زند و شأن شما را در دید دیگران پایین می‌آورد، لیکن جراتمندی دفاع از خود است به گونه‌ای که به حقوق شخص دیگر تجاوز نشود.

اجزاء رفتار جراتمندانانه

گفتار جراتمندانانه:

اجازه ندهید دیگران از شما بهره‌جویی کنند. بر رفتار مناسب و منصفانه داشتن اصرار بورزید. درباره آنچه می‌خواهید و آنچه فکر می‌کنید تا حد امکان صریح باشید. مثال «نوبت من است.» و یا «لطفاً صدای ضبط را کم کنید.»

- مخالفت فعالانه:

وقتی با شخصی مخالف هستید، به دلیل تمایلی که به حفظ رابطه صلح آمیز دارید، از طریق لبخند زدن، تکان دادن سر یا بذل توجه تظاهر به موافقت نکنید. به جای آن، موضوع بحث را تغییر دهید، یا به شیوه دیگری عمل

کنید. وقتی به موضوع اعتماد دارید، به صورت فعال مخالفت کنید. مثلاً وقتی دوستی که همیشه کارهایش را به شما تحمیل می‌کند، از شما می‌خواهد که کتابش را به کتابخانه پس دهید، در این صورت رفتار قاطعانه این است که بگوئید: «بخشید، من اصلاً وقت ندارم و نمی‌توانم این کار را برایت انجام دهم.»

- پرسیدن چرا:

وقتی شخصی دارای اقتدار و موضع بالاتر از شما می‌خواهد کاری انجام دهد که به نظر منطقی یا لذت بخش نمی‌آید؛ پرسید چرا باید آن کار را انجام دهید. شما یک فرد بزرگسال هستید و نباید اقتدار را بدون پرسش بپذیرید. بر توضیحی که متقاعد کننده باشد، اصرار بورزید.

- احساسات مثبت خود را ابراز کنید:

قدردانی از دیگران. تشکر، ستایش دیگران و توانایی ابراز احساسات مثبت بصورت



صحیح، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های بین فردی است

که می‌تواند به جراتمندی ما نیز کمک نماید.

– با خودتان صحبت کنید:

وقتی عملی انجام داده‌اید که آن را ارزشمندی تلقی می‌کنید؛ برای دیگران این فرصت را فراهم کنید تا از آن مطلع شوند. همچنین اجازه دهید مردم بدانند درباره امور چه احساسی دارید. در مکالمه متکلم وحده نباشید، اما وقتی موقعیت را مناسب یافتید در سخن گفتن درنگ نکنید.

– نکته

نکته مهم آن است که برای انجام رفتار قاطعانه باید به شرایط زمان و موقعیت کاملاً توجه داشته باشید. مثلاً اگر دوستی که اکثر اوقات در کلاس درس حاضر نمی‌شود و به دنبال گردش و تفریح می‌رود از شما جزوه بخواهد؛ می‌توانید به راحتی بگوئید – ببخشید، نمی‌توانم – و این جواب مناسب است. لیکن دادن همین پاسخ نسبت به دوستی که به علت بیماری و یا مشکلات دیگر نتوانسته است در کلاس درس حاضر شود، منصفانه و اخلاقی نیست.

در نهایت باید گفت که ارتباط اجتماعی یک رابطه دو طرفه است و هر فردی هم کمک دهنده است و هم کمک گیرنده. نه درخواست کمک نشانه ضعف است و نه انجام خواسته‌های دیگران. آنچه که

مهم است شرایط زمانی و نیز موقعیتی است که ارتباط برقرار می‌گردد.

بنابراین در مواقعی که احتیاج به کمک وجود دارد، باید درخواست کمک نمود و زمانی که فردی دیگر به کمک نیاز دارد نیز باید به کمک وی شتافت. با افزایش حمایت اجتماعی می‌توان به سطوح بالاتری از سلامت و بهداشت روانی و جسمانی دست یافت و اثرات استرس‌های مختلف و پیامدهای منفی آن را کاهش داد.

