

گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

مشاور پویا



انجمن علمی دانشجویان مشاوره



انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

شماره هفتم، زمستان ۱۳۹۹



کرونا ویروس با خانواده‌ها چه کرد | اثرات روانشناختی کرونا در خانواده | کرونا ویروس با کلاس‌ها چه کرد؟ | باز هم شب امتحان!!! دست از سرمون بردار!!! | فشار اقتصادی کرونا تهدیدی بر سلامت روان | یک تکنیک پیشنهادی خانواده درمانی برای خروج از بحران کرونا | تمرکز حواس نداری، پس این مقاله رو بخون! | ترفندهایی برای افزایش میزان تمرکز | مصاحبه با جناب دکتر احمدرضا کیانی | پرسش و پاسخ دانشجویی | جدول | چیستان | مسابقه



تذکره

عنوان: مشاور پویا

زمینه انتشار: علمی، فرهنگی و اجتماعی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: ۷

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

مدیر مسئول: زهرا عبادی

سردبیر: زهرا عبادی

استاد ناظر: دکتر زهرا اخوی

کارشناس نشریات دانشگاه: مهندس سعید بوداقي

هیأت تحریریه: محمدرضا نوروزی همایون، زهرا عبادی، محیا توکلی،

سیده لیلا ذاکری، زهرا مرجانی، زینب کاظمی

طراحی و صفحه‌آرایی: رضا رسول‌زاده - امیر شایعی

تاریخ و شماره مجوز: ۹۵/۰۹/۷ | ۲۲۳۲ /ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۹۹/۰۴/۹ | ۳۸۲۴ /ف/م



فهرست مطالب

سخن سردبیر ۰۵

کرونا ویروس با خانواده‌ها چه کرد؟ ۰۶

اثرات روانشناختی کرونا در خانواده ۰۷

کرونا ویروس با کلاس‌ها چه کرد؟ ۱۱

باز هم شب امتحان!!! دست از سرمون بردار!!! ۱۴

فشار اقتصادی کرونا تهدیدی بر سلامت‌روان ۲۰

یک تکنیک پیشنهادی خانواده درمانی برای خروج از بحران کرونا ۲۲

تمرکز حواس نداری، پس این مقاله رو بخون! ۲۵

ترفندهایی برای افزایش میزان تمرکز ۲۷

گفت وگو با جناب دکتر احمدرضا کیانی ۲۹

بخش پرسش و پاسخ دانشجویی ۳۲

سخن سردبیر



سلام علیکم

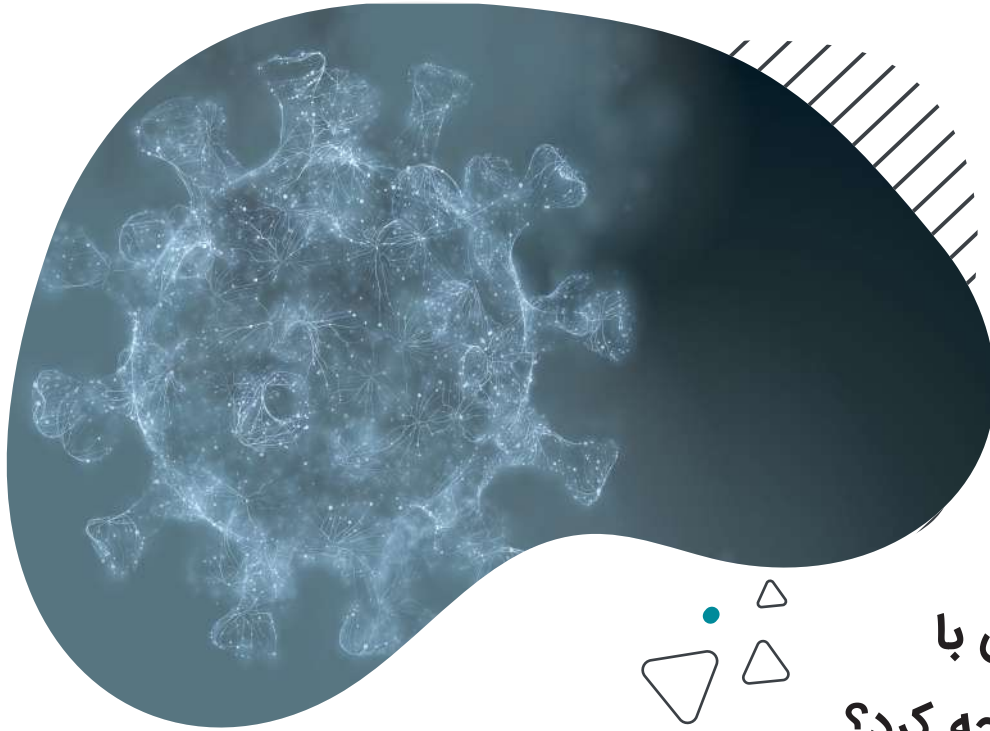
همانطور که میدانید امروزه یک معضل جهانی به اسم کووید۱۹ ابعاد گوناگون زندگی انسان را تحت تاثیر خود قرار داده و فکرو ذهن همه مردم جهان را درگیر خود کرده است. دیرپازود بشر درمان کرونا را خواهد یافت و جسم همه ما در برابر این ویروس ایمن خواهد شد، اما تکلیف روان آشفته بشر چه خواهد شد؟ روان جامعه بشری بعد از ریشه کن شدن کرونا نیز همچنان درگیر تبعات ناشی از این ویروس خواهد بود.

دراین شماره از نشریه با همکاری اعضای محترم انجمن علمی مشاوره سعی برآن داریم تا درمورد این معضل بحث کنیم و راهکارهایی را برای بهبود آسیب های روانی ناشی از کرونا را ارائه دهیم.

زندگی به دور از بیماری را برای شما و خانواده عزیزتان آرزومندم.

با تشکر

زهرا عبادی



کرونا ویروس با خانواده‌ها چه کرد؟



■ تنظیم‌کننده: زهرا عبادی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

هر چند کرونا ویروس باعث شده که اعضای خانواده در کنار هم شنونده‌های خوبی باشند و احساس دلبستگی‌های مفیدی با هم داشته باشند، اما ممکن است در روزهای قرنطینه دچار آسیب‌های نهفته روانی گردند.

بالارفتن اضطراب، وسواس و استرس ناشی از امکان ابتلا به کرونا و به نوعی فویبای کرونا، وجود نوعی سردرگمی و بی‌اعتمادی ناشی از انبوه اخبار و اطلاعات روزانه درمورد کرونا، تشدید مشکلات روحی و روانی مانند افسردگی بخاطر ماندن بیش از حد در خانه و کاهش ارتباطات اجتماعی، کاهش آستانه تحمل افراد و اعضای خانواده‌ها و تشدید خشونت در درون خانواده و عدم برگزاری مراسم ترحیم درگذشتگان مخصوصاً فوت‌شدگان کرونایی و تبدیل آن به نوعی عقده و گره روانی در بین خانواده‌ها بخشی از مشکلات روانشناختی ناشی از کروناست.

در این شماره از نشریه "مشاور پویا" به بررسی تعدادی از مشکلات روانی می‌پردازیم که بعد از شیوع کرونا در خانواده‌ها ظهور کرده‌اند و یا تشدید گشته‌اند.

«سایه سیاه کرونا ماه‌هاست که ابعاد گوناگون از زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر خود قرار داده است. آنها که مبتلا نشده‌اند با وحشت ابتلاء دست به گریبان هستند و بسیاری از آنها که بیماری را پشت سر گذاشته‌اند، در کنار تجربه تلخ بیماری از ابتلاء مجدد در هراسند.

در این میان بازماندگان قربانیان کرونا با سوگی خاموش دست به گریبان هستند و بی آنکه آغوشی مرهم دردهایشان باشد، فوت نزدیکانشان را تاب می‌آورند. نفس‌های تنگ و محبوس، اشک‌های بی‌صدا، چهره‌های پنهان پشت ماسک‌ها، کسب و کارهای از رونق افتاده و کلاس درس‌های سوت و کور مدارس و دانشگاه‌ها، ارمغان تلخ همه‌گیری بیماری مهلکی است که به یک باره از راه رسید و روزگار آدم‌ها را خاکستری کرد.»

با توجه به اعمال محدودیت رفت و آمد و تأکید بر قرنطینه خانگی از اسفندماه ۱۳۹۸، برخی کارکردهای خانواده در دوران قرنطینه تغییر یافته و عوارض و پیامدهایی برای هر یک از اعضای خانواده داشته و شاید بتوان گفت که همه‌گیری ویروس کرونا، خانواده را بیش از سایر نهادها تحت تأثیر قرار داده است!



اثرات روان‌شناختی کرونا در خانواده

■ تنظیم‌کنندگان: زهرا عبادی و سیده لیلا ذاکری (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره)

استرس و اضطراب

از سوی دیگر افزایش استرس و اضطراب در افراد منجر به افزایش کورتیزول و در نهایت تضعیف سیستم دفاعی بدن می‌شود و تضعیف سیستم دفاعی امکان ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد.

برخی تغییرات روحی متداول در پاسخ به استرس عبارتند از:

اگر ناراحتی بی دلیل، نگرانی یا غم بیش از حد، عادات ناسالم خوردن یا خوابیدن، کج خلقی و رفتارهای "تخلیه‌ی هیجانی"، عملکرد ضعیف در محیط شغلی و یا افت تحصیلی، مشکل در دقت، توجه و تمرکز، اجتناب از فعالیت‌هایی که در گذشته از آنها لذت می‌بردید، سردردهای غیرقابل توضیح یا درد بدن. (DSM۵)

میزانی از استرس، نگرانی، ترس و اضطراب در زندگی نه تنها بد نیست، بلکه می‌تواند کمک‌کننده باشد و فرد را برای مقابله با تهدیدات پیش رو در زندگی آماده کند و برای آن برنامه داشته باشد. استرس هنگامی طبیعی است که افراد درباره بیمار شدن و پیامدهای بیماری برای خود و اطرافیان‌شان دچار نگرانی شوند که می‌توان از آن تحت عنوان استرس مثبت نیز یاد کرد. استرس مثبت در راه حفاظت از خود و اطرافیانمان موثر است اما زمانی این استرس غیر طبیعی می‌شود که افراد نسبت به این بیماری نگاه منفی و قصد در درشت‌نمایی موضوعات دارند و معمولاً افرادی که دچار اختلال وسواس هستند، گرفتار این نوع از استرس‌ها می‌شوند.

استرس و اضطراب منفی مشکلاتی نظیر کاهش کارکرد مغز و خارج کردن روال زندگی از حالت طبیعی را به همراه دارد.

وسواس

اضطراب و ترس بیش از حد در بحث احتمال ابتلا به کرونا اثرات مخربی بر روان فرد دارد. درواقع اضطراب یک حدی دارد و اگر از حد بگذرد قطعاً می‌تواند باعث تشدید رفتارهای وسواسی گردد. در این میان عمدتاً افراد دچار وسواس فکری می‌شوند و مدام اشتغال ذهنی دارند و علائم بیماری را مدام در خود بررسی کرده و اخبار بیماری را پیوسته دنبال می‌کنند. بعضاً این بررسی مکرر علائم بیماری موجب می‌شود یک نوع حالت "خود بیمار پنداری" به این افراد دست دهد و در اثر همین تفکرات برخی از آنها دچار علائم بیماری می‌شوند و برای کوچکترین علامت بیماری حتی به پزشک مراجعه می‌کنند.

به دنبال تشدید این افکار، وسواس عملی نیز در این افراد بروز پیدا می‌کند، به اینصورت که نکات بهداشتی را بیش از حد مجاز انجام می‌دهند، مثلاً در بحث شست و شوی دست و ضدعفونی کردن وسایل ساعت‌ها این کار را انجام داده و موجب از دست رفتن انرژی و خستگی خود می‌شوند. این خستگی موجب می‌شود افراد از ادامه روند رعایت نکات بهداشتی باز مانده و واقعا در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا قرار گیرند!

علائم وسواس کرونا عبارتند از:

- بهم ریختن اشتها
- اختلال در ساعت خواب،
- آسیب زدن به دستها با شستشوی افراطی
- محبوس شدن در خانه و اتاق از ترس ابتلا
- تمایل به احتکار مواد ضدعفونی کننده



چه باید کرد؟ (برای مقابله با استرس)

• سعی کنید احساسات اضطرابی خود را کنترل نمایید. کنترل احساسات با شناخت و آگاهی از آنان صورت می‌پذیرد. (MINDFULNESS) اجتناب از شناخت عواطف و احساسات، می‌تواند مانع کاهش سطح اضطراب شود.

• مراقبت بیشتر از سالمندان و کودکان و صحبت کردن با زبان آنها بدون ایجاد رعب و وحشت

• خودداری از گمانه زنی‌ها راجع به کرونا(از همه اخبار دوری نکنید و همچنان به اطلاع‌رسانی و آموزش ادامه دهید، اما در صورت مزاحم بودن اخبار، خواندن آنها را محدود کنید.)

• برای کسب آرامش بیشتر از تکنیک‌های مدیریت استرس مانند یوگا، مدیتیشن و تای چی استفاده کنید. در خانه فعالیت بدنی داشته باشید. نرمش‌های ساده باعث افزایش سطح هورمون‌های اندروفین و سروتونین شده و به شما احساس بهتری می‌دهد.

اقدام به فراگیری آموزش های آنلاین

• موضع دلسوزانه و حمایتی، شانس پیشگیری و بهبود را افزایش می‌دهد. به یاد داشته باشید که هر سرماخوردگی یا سرفه مربوط به ویروس کرونا نیست.

• در صورت لزوم، درخواست مشاوره دهید؛ اگر بیش از حد نگران هستید، ناراحتی طولانی‌مدتی دارید و یا واکنش‌های روان‌شناختی طولانی نسبت به این وقایع دارید و بر عملکرد شغلی یا روابط بین‌فردی شما تأثیر منفی گذاشته است، با یک روان‌شناس و مشاور مشورت کنید.



اگر دچار وسواس کمال‌گرایی هستید؛ چه باید کرد؟

- به خود یادآوری کنید که هیچ کس نمی‌تواند خود را "کاملاً" در برابر کووید-۱۹ محافظت کند و هیچ کس انتظار ندارد که شما نیز بتوانید این کار را انجام دهید. زمان‌هایی که دچار چنین وسواسی می‌شوید سعی کنید به جای رفتارهای افراطی و ناشی از کمال‌گرایی به عقل و منطق خود رجوع کنید.

- به یاد داشته باشید که سازمان‌های بهداشتی معتبر هنگام تنظیم دستورالعمل‌های بهداشت عمومی به فکر افراد مبتلا به OCD و یا کمال‌گرایی نیستند، بنابراین بهتر است با یک دوست قابل اعتماد و مطلع از شرایط شما، عضو خانواده یا درمانگر خود مشورت کنید تا دستورالعمل‌های معقول با شرایط خود را بهتر دریافت کنید. درمانگر شما می‌تواند به ویژه در فهم نحوه استفاده از این دستورالعمل‌ها به روشی که مطابق با استانداردهای بهداشتی باشد بدون اینکه شما را به رفتارهای افراطی سوق دهد، کمک کند.

اگر دچار ترس و وسواس تمیزی هستید

- به خود یادآوری کنید که هیچ کس نمی‌تواند خود را "کاملاً" در برابر کووید-۱۹ محافظت کند و هیچ کس انتظار ندارد که شما نیز بتوانید این کار را انجام دهید. زمان‌هایی که دچار چنین وسواسی می‌شوید سعی کنید به جای رفتارهای افراطی و ناشی از کمال‌گرایی به عقل و منطق خود رجوع کنید.

- به یاد داشته باشید که سازمان‌های بهداشتی معتبر هنگام تنظیم دستورالعمل‌های بهداشت عمومی به فکر افراد مبتلا به OCD و یا کمال‌گرایی نیستند، بنابراین بهتر است با یک دوست قابل اعتماد و مطلع از شرایط شما، عضو خانواده یا درمانگر خود مشورت کنید تا دستورالعمل‌های معقول با شرایط خود را بهتر دریافت کنید. درمانگر شما می‌تواند به ویژه در فهم نحوه استفاده از این دستورالعمل‌ها به روشی که مطابق با استانداردهای بهداشتی باشد بدون اینکه شما را به رفتارهای افراطی سوق دهد، کمک کند.

منابع.....

- مقاله پیامدهای روانشناختی ویروس کرونا بر روان (نویسنده فراهتی مهرزاد)
- مقاله آثار روانشناختی بیماری کووید۱۹ بر وضعیت سلامت روان جامعه نویسنده (محمد تقی محمدی)
- سایت خبرگزاری ایسنا، تاثیر کرونا بر خانواده
- خبرگزاری ایرنا، تاثیر کرونا بر بهداشت روانی
- کتاب DSM۵





کرونا ویروس با کلاس‌ها چه کرد؟



■ تنظیم‌کننده: زینب کاظمی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

بسیاری از والدین براین باورند کرونا و آموزش غیر حضوری بیشتر در دانش‌آموزان ابتدایی اثر گذاشته و با توجه به تغییر کتابها و تخصصی بودن آنها اغلب والدین نمی‌توانند آنگونه که باید در فراگیری دروس به آنها کمک کنند. محروم ماندن دانش‌آموزان از فضای شاد مدرسه و تلاش برای یادگیری، زندگی دسته جمعی و حضور در اجتماع از دیگر مشکلاتی است که آموزش غیر حضوری برای دانش‌آموزان ایجاد کرده است.

اما از غفلت متولیان امر و خانواده‌ها درخصوص آمادگی لازم برای اجرای این پروسه جدید و درعین حال عظیم در عرصه آموزش که بگذریم مشکلات دیگری وجود دارد که با گذشت ماه‌ها از اجرای طرح آموزش مجازی نه تنها کم نشده اند بلکه بیشتر شده و با توجه به پیش بینی احتمال ادامه این روند تا پایان سال تحصیلی حالت فرسایشی به خود خواهد گرفت و بیشتر از همه این خانواده‌ها و دانش‌آموزان هستند که در این میان به انواع آسیب‌ها دچار خواهند شد.

آسیب‌های جدی در حوزه‌های مختلف همراه بوده که نظام آموزشی و دانش‌آموزان به عنوان آینده‌سازان جامعه از آن بی‌بهره نبوده و نیستند.

همه‌گیری ویروس کرونا و تعطیلی اجباری آموزش‌ها و سوق دادن مدارس به سمت آموزش غیرحضوری در اواخر سال ۱۳۹۸ و تداوم آن در سال تحصیلی جاری به مجموعه نظام آموزشی و در کنار آن معلمان و دانش‌آموزان آنها شوک وارد کرد.

با آغاز سال تحصیلی جدید اگرچه بیشتر اولیا تمایلی به بازگشایی مدارس نداشتند و تدریس در سامانه شاد و فضای مجازی را به حضور دانش‌آموزان در مدرسه ترجیح می‌دادند، و خرسند بودند که فرزندشان از ویروس کرونا در امان است.

بدون شک آماده‌سازی خانواده‌ها و دانش‌آموزان به آموزش مجازی و آنلاین با توجه به شیوع گسترده ویروس کرونا ضرورتی بود که در سایه مشکلات ناشی از کرونا مغفول ماند.

این اختلالات فنی برای کارشناسان آموزش و پرورش، معلمان، دانش آموزان و دانشجویها به یک معضل و مشکل اساسی تبدیل شده است.

چالش بعدی بحث بستر ارائه آموزش مجازی یعنی اینترنت است. علاوه بر هزینه بالای پرداختی که بعضی از معلمان و دانش آموزان و دانشجویها برای تهیه بسته های اینترنت پرداخت می کنند، کندی بسیار آزار دهنده شبکه و اختلال در بارگذاری فایل صوتی و تصویری در برنامه شاد و برنامه های دیگر موجب دلسردی دانش آموز ابتدایی و والدین و دانشجویها می شود.

عدم تسلط برخی معلمان به اصول کار در شبکه های مجازی و تولید محتواهای الکترونیکی و همچنین برخی هنجارها، معلمان توانمند را از اجرای تدریس مطلوب دور نگه داشته است.

چالش دیگر عدم وجود امکانات لازم در بسیاری از مدارس و دانشگاه ها جهت تولید محتوای آموزشی مناسب و در نتیجه کیفیت پایین برخی محتواها که معلمان با گوشی های شخصی خود تهیه می نمایند، معلمانی که در این مقطع حساس دلسوزانه و ایثارگرانه هر آنچه می توانند جهت ادامه روند آموزش انجام می دهند.

یکی دیگر از چالشهای آموزش مجازی را در نظر نگرفتن امکانات و توانمندی خانواده ها در تهیه گوشی همراه است و آموزش در تلویزیون ارائه می شود یا برخی مدارس محتوای کتبی به دانش آموزان ارائه نموده اند اما فراموش نکنیم متاسفانه دانش آموزان و دانشجویها و خانواده هایی که دسترسی به گوشی هوشمند ندارند، دچار آسیب های روحی و اجتماعی خواهند شد. حتی از برخی مدارس گزارش رسیده است که چند دانش آموز از یک گوشی استفاده می نمایند.

نکته دیگری که در آموزش حضوری کاملاً رعایت می شود و در آموزش مجازی مغفول مانده است بحث توجه به تفاوت های فردی در آموزش می باشد که آیا دانش آموز با نیازهای آموزشی خاص با دانش آموزان عادی محتواهای خاص خود را دریافت می نمایند،

یکی از نگرانی هایی که والدین در دوران آموزش مجازی دارند، ارتباطات دانش آموزان در دنیای واقعی است. حضور در مدرسه و ارتباط با دیگر بچه ها، باعث تقویت روحیه تیمی و بالا رفتن عزت نفس در دانش آموزان می شود که در پیشرفت تحصیلی موثر است.

مهمترین ضعف زیرساختی در آموزش آنلاین، معلمان بی تجربه در آموزش مجازی است، زیرا اغلب معلمان تجربه کار در آموزش آنلاین را ندارند و این موضوع باعث می شود تا در بسیاری از موقعیت ها، واکنش درست را نداشته و معلمان و دانش آموزان، از برگزاری این کلاس های آنلاین دلسرد شوند.

اگرچه در کلاس مجازی فرصتی جداگانه برای سوال و جواب در نظر گرفته شده، اما نمی تواند جایگزین رفع اشکال به صورت حضوری باشد و پاسخ ها کوتاه بوده که این مسئله باعث سردرگمی دانش آموزان و دانشجویها شده و در نهایت آن ها را با کوهی از مشکلات ریز و درشت درسی مواجه می کند.

کلاس مجازی اگرچه قوانین مشخصی دارد، اما نمی تواند به نظم و دقت کلاس های حضوری برگزار شود. در این شرایط معلمان و والدین نمی توانند قوانین پیچیده تر و سختگیرانه تری برای دانش آموزان برای دنبال کردن مباحث کلاس درسی برقرار کنند.

مهمترین مشکلات آموزش غیرحضوری متوجه پایه اول ابتدایی ست که دانش آموز باید به دهان معلم نگاه کرده و بخش کردن و صداکشی و شیوه گرفتن مداد در دست را بیاموزد که در این شرایط ارتباط عاطفی چندان بین دانش آموز و معلم شکل نمی گیرد و اولیا برای تفهیم این موضوع با مشکل مواجه می شوند.

مهارت نداشتن برخی از معلمان برای فعالیت در فضای مجازی براساس مشاهدات میدانی در مدارس سطح شهر آماده نبودن زیر ساخت ها اصلی ترین عنصر برنامه آموزش مجازی یعنی پیام رسان شاد است که متاسفانه علی رغم وعده های داده شده از سوی بالاترین مقامات وزارت آموزش و پرورش هنوز بسیار از ایرادات و نواقص فنی فراوان در آن وجود دارد.



آماده کردن زیرساخت‌های لازم برای اثربخشی بیشتر آموزش‌های غیرحضوری لازم و ضروری است. این زیرساخت‌ها شامل بستر پایداری اینترنت تا آموزش معلمان و دانش‌آموزان برای استفاده از این فضاست.

روی دیگر سکه کرونا اثرات مثبت آن است چرا که دانش‌آموز می‌تواند شرایط سخت را در زندگی تجربه کند و تعامل موثر و سازنده والدین با دانش‌آموزان به میزان قابل توجهی می‌تواند به سلامت اجتماعی و روان کمک کند، باید بدانیم که در روزهای سخت کرونایی مهمترین منبع تامین سلامت اجتماعی ارتباط والدین با فرزندان است.

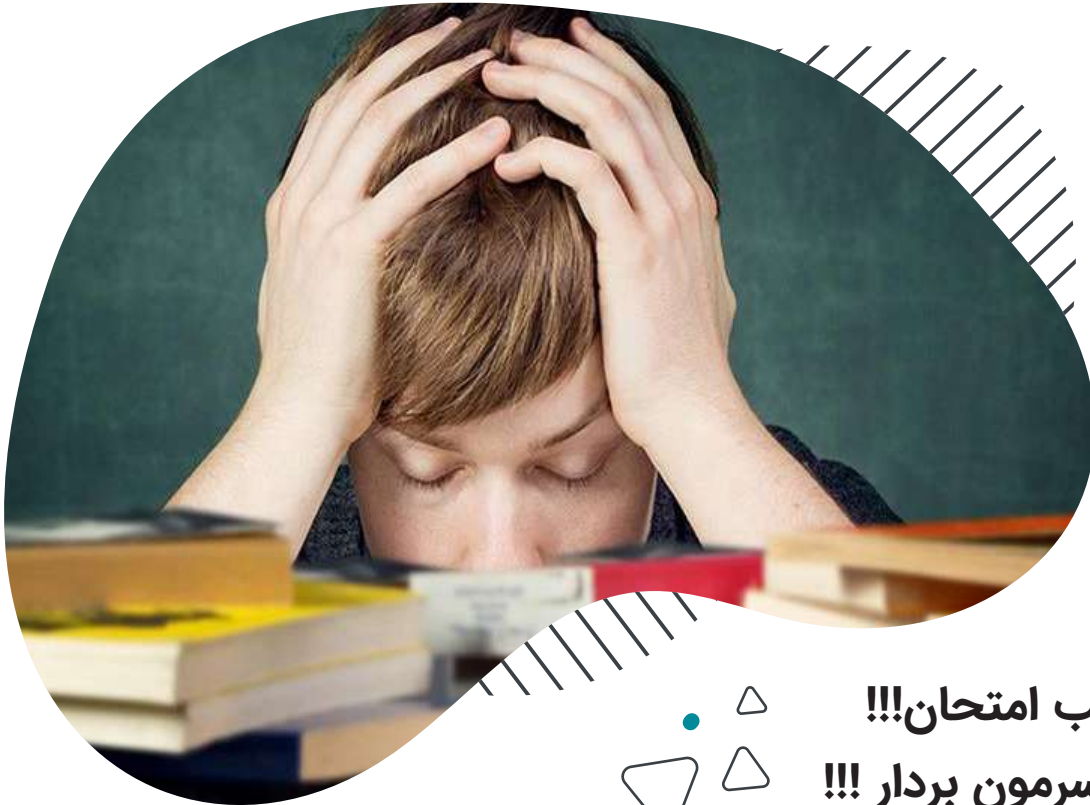
منابع.....

- چالش‌ها و آسیب‌های مدرسه مجازی (Iran.ir)
- آثار قرنطینه ناشی از کرونا ویروس بر کودکان و نوجوانان (سایت sums.ac.ir)

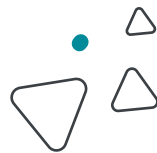
که متأسفانه باید گفت که بررسی‌ها و مراجعات اولیاء چنین چیزی را نشان نمی‌دهد. یکی دیگر از چالش‌های آموزش غیرحضوری را علاوه بر فراگیر نبودن تبلت و موبایل در روستاها است. درکنار همه این مشکلات تمایل نداشتن خانواده‌ها به آموزش مجازی، کمبود مهارت در کنترل دانش‌آموزان در ساعات تدریس، نداشتن آموزش‌های لازم از قبیل تاب‌آوری خانواده‌ها در مقابل مشکلات، حضور دائمی دانش‌آموزان در منزل از بعد روانی آموزش مجازی را به طور جدی تحت تاثیر خود قرار داده است. و زنگ خطر جدی که به صدا در آمده است شنیده شدن خبرهایی مبنی بر ترک تحصیل برخی دانش‌آموزان به دلایل متعدد از جمله آنچه که در این گزارش آمد می‌باشد که به نظر از همه جنبه‌های دیگر مهم‌تر و قابل‌تعمل‌تر است.

در خانه ماندن دانش‌آموزان اگر چه موجب آرامش والدین و افزایش سلامت این قشر و دوری از کرونا شده اما از سوی دیگر به دلیل نپویا بودن آموزش غیرحضوری مشکلاتی برای همه کادر آموزش، معلمان، دانش‌آموزان و اولیا ایجاد کرده است.

همچنین، نبود امکان حضور و غیاب دانش‌آموزان، مشخص نبودن و رسمیت نداشتن حریم کلاس، قرار نداشتن هم‌کلاسی‌ها ردر کنار یکدیگر و نبود ارتباط تعاملی و متقابل بین دانش‌آموز و معلم از جمله نقاط ضعف این روش محسوب می‌شود.



باز هم شب امتحان!!! دست از سرمون بردار!!!



■ تنظیم کننده: محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه)

آیا درس‌هایتان را تلنبار کرده و برای شب امتحان نگره داشته‌اید؟ آیا نگران نمره درسی‌تان هستید؟ آیا فکر می‌کنید فرصت مطالعه ندارید؟

اگر شب امتحان یکی از نگرانی‌های اصلی شماست نگران نباشید چون در این مطلب مهارت‌های مدیریت زمان و نکته‌های طلایی چگونه مطالعه کردن در شب امتحان را فرا خواهید گرفت.

نخستین گام

اگر جزو دانش‌آموزانی هستید که شب قبل از امتحان درس می‌خوانید بهتر است به ساعات فکر کنید نه به دقیقه. فکر کنید چه مطالبی را می‌توانید در زمان کوتاه یاد بگیرید.

قبل از این که مطالعه را شروع کنید به موارد زیر توجه کنید :

- مواد مغذی برای تقویت ذهن مصرف کنید

قطعاً مواد مغذی شامل پفک، چیپس و پاپکورن نمی‌شود. تخم‌مرغ و چند تکه شکلات تلخ در وعده شام بسیار مؤثر است. شکلات تلخ، میوه‌ها و سببجات کارایی مغز را افزایش می‌دهد.

- اگر احساس خستگی می‌کنید، دوش آب سرد بگیرید

دوش آب سرد به احساس تازگی و طراوت و بیدار ماندن کمک می‌کند. خوردن یک دسر سبک مانند سیب کارایی را چند برابر افزایش می‌دهد و استرس امتحان را دور می‌کند. غذاهای سنگین نخورید، این غذاها باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شوند. درحالی که این چیزی است که قصد دارید از آن جلوگیری کنید. اگر در طول مطالعه آدامس بجوید، حواستان پرت شده و نمی‌توانید چیزی را که مطالعه کردید، به خاطر بیاورید.

- تغذیه سالم قبل از مطالعه باعث می‌شود احساس گرسنگی نکرده و برای خوردن تنقلات وسوسه نشوید

مطالعه را با یک نوشیدنی یا آبمیوه خنک شروع و احساس کنید سر جلسه امتحان نشسته‌اید پس جدی باشید. در این حالت هیچ بهانه‌ای ندارید که از جا بلند شوید.

همه لوازم مورد نیاز را که برای آزمون نیاز دارید در کنار دست‌تان قرار دهید.
جزوات، کتاب‌های درسی، سوالات آزمون‌های قبلی، یادداشت‌ها و... را روی میز کار بگذارید.



- ساعت را برای ۴۵ دقیقه تنظیم کنید، در بازه‌های زمانی ۴۵ دقیقه مطالعه کنید و ۵ دقیقه بعد از این مدت استراحت کوتاهی کرده و دوباره مطالعه را ادامه دهید. چنانچه بخواهید برای ساعات نامحدود مطالعه کنید، مغز بیش از حد خسته شده و مجبور می‌شوید برای حفظ تمرکز زمان طولانی‌تری را صرف کنید.

بهتر است اهداف‌تان را با پاداش‌های کوچک (زنگ تفریح) دنبال کنید در این حالت می‌توانید تا زمانی که لازم است به مطالعه ادامه دهید فقط کافی است زمان‌سنج را برای ۴۵ دقیقه تنظیم کنید.

- راهنمای درسی و مواد امتحانی را دنبال کنید؛

به یادداشت‌ها، جزوات، کتاب‌ها و آزمون‌های قبلی که احتمال می‌دهید در امتحان مورد توجه باشد، مراجعه کنید. معلم‌ها سوال‌ها را از درس‌هایی که در کلاس ارائه شده، طرح می‌کنند بنابراین یادداشت‌ها و جزوات منابع باارزشی به شمار می‌روند. یادداشت‌ها را هرگز برای مطالعه در شب قبل از آزمون فراموش نکنید. به سوالاتی که آخر هر فصل وجود دارد توجه کنید و خود را با بررسی این سوالات بیازمایید. علاوه بر آن به دو صفحه اول هر بخش که خلاصه‌ای از مطالب فصل مربوطه است توجه کنید تا اطلاعات اساسی و اولیه را درباره هر فصل یاد بگیرید.

- مسابقه پرسش و پاسخ با یک دوست یا اعضای خانواده سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد

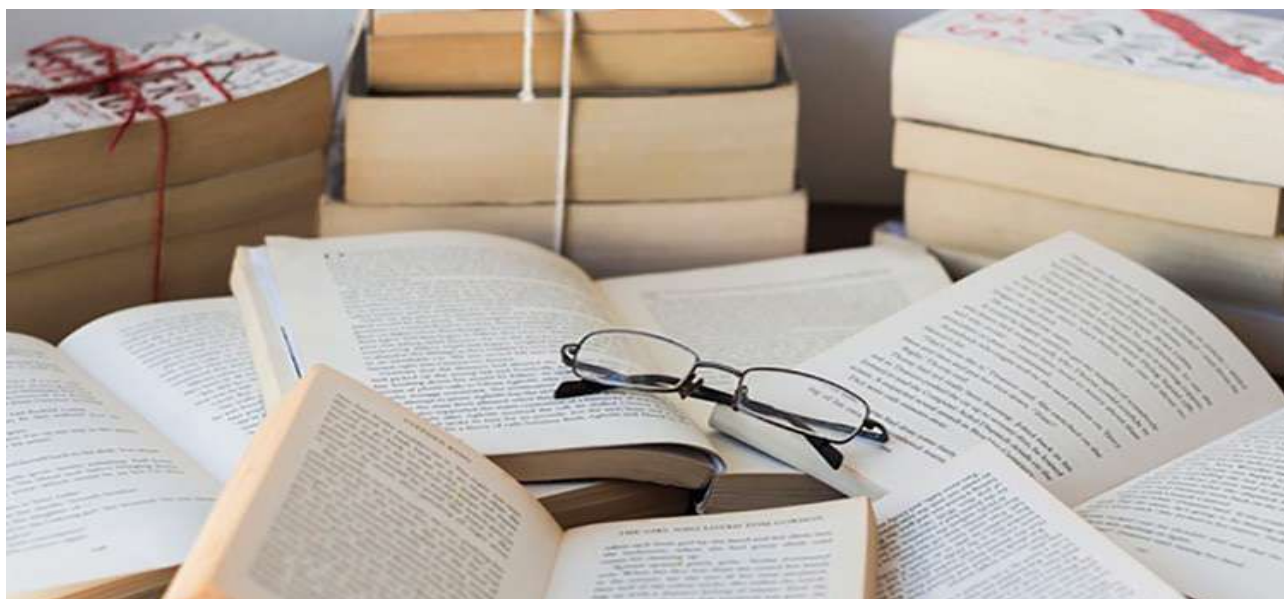
از مادر، برادر، پدر و خواهر یا یک دوست صمیمی بخواهید به تعدادی از سوالات شما خیلی سریع پاسخ دهد. لیستی از مطالبی که شما را درگیر کرده و نمی‌توانید آن‌ها را به خاطر بسپارید تهیه کنید و در قالب سوال آن‌ها را از اطرافیان بپرسید و بخواهید خیلی سریع به سوال‌تان پاسخ دهند. تکرار پرسش و پاسخ باعث می‌شود آن‌ها ملکه ذهن شوند. علاوه بر آن مسابقه پرسش و پاسخ کمک می‌کند تا نقاط ضعف موجود را جبران کنید.

- تهیه یک لیست برای بررسی سریع، همه نکات درسی، مطالب حفظی، تاریخ‌های مهم و معادلات پیچیده را روی یک ورق کاغذ بنویسید. این لیست را قبل از آزمون و صبح روز بعد مطالعه کنید.

هیچ چیز بدتر از آن نیست که شب قبل از آزمون به اندازه کافی نخوابیده باشید. ممکن است وسوسه شوید و همه شب را بیدار بمانید و خود را برای امتحان آماده کنید اما هنگامی که زمان امتحان فرامی‌رسد قادر نخواهید بود همه اطلاعاتی را که یاد گرفته‌اید به خاطر بیاورید. مغز در این حالت فقط برای بیدار ماندن تلاش می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد نخوابیدن در شب امتحان عملکرد حافظه را نابود کرده و به شدت پایین می‌آورد.

- نگاهی کوتاه به لیست مرور؛

سعی کنید صبح روز امتحان حدود ۴۵-۳۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید. نگاهی کوتاه به لیست مرور و فلش‌کارت ببندازید. زمانی که منتظر هستید تا جلسه آزمون شروع شود، صفحات مرور را کنار بگذارید.



نکته‌های خوب برای مطالعه و یادگیری مطالب مهم

- آرام باشید، ممکن است کمی سخت باشد ولی کافی است يك نفس عمیق بکشید. سعی کنید افکارتان را متمرکز کنید. يك مکان خوب و آرام برای مطالعه پیدا کنید. تختخواب و مبل راحتی انتخاب خوبی نیستند. دراز کشیدن روی تختخواب یا مبل راحتی به این معنی است که شانس خود را برای موفقیت در آزمون فردا به خطر می‌اندازید.
- کتاب‌های درسی و یادداشت‌هایتان را باز کنید و از ابتدا شروع کنید روی جزئیات کوچک چندان تمرکز نکنید. به مطالب مهم و برجسته که احتمال می‌دهید در آزمون فردا از آن‌ها سوال مطرح شود، تمرکز کنید.
- اطلاعات مهم را در کاغذهای کوچک یادداشت بنویسید و با صدای بلند بخوانید. این فرآیند به مغز و قدرت یادگیری کمک می‌کند.
- فلش کارت درست کنید. تهیه فلش کارت روش خوبی است تا خود را بیازمایید. فلش کارت کمک می‌کند تا اطلاعات را پردازش کنید. نکات مهم را در فلش کارت‌ها مرتب نوشته و با صدای بلند بخوانید.
- اطلاعات و نکات را در راه مدرسه در ذهن مرور کنید. هرگز قبل از شروع آزمون سراغ جزوات و کتاب‌های درسی نروید. این کار اشتباه بزرگی است و اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد.
- سعی کنید مطالبی را که می‌خوانید درک کنید. با این کار هیچ مشکلی برای به خاطر آوردن آن‌ها سر جلسه امتحان نخواهید داشت. به خاطر داشته باشید فرار از درس‌های تلنبار شده به راحتی ممکن نیست. شاید تلنبار کردن برای يك درس چندان کار نادرستی نباشد اما این موضوع برای همه درس‌ها بویژه درس‌های با حجم سنگین صدق نمی‌کند.



- قطعاً صبحانه کامل معده درد یا دل درد را از شما دور می‌کند. قبل از آزمون آب کافی بنوشید. توجه کنید اگر نمی‌توانید بیدار بمانید قهوه بنوشید اما اگر احساس می‌کنید قهوه شما را خیلی عصبی و مضطرب می‌کند سعی کنید برای این‌که بیدار بمانید و خواب‌آلودگی سراغ‌تان نیاید، مقداری ورزش کنید.
- نوشیدنی‌های انرژی‌زا علاوه بر این‌که سلامتی را به خطر می‌اندازند باعث افزایش استرس و اضطراب می‌شوند پس هرگز شب قبل از آزمون از این نوشیدنی‌ها استفاده نکنید.
- تصور کنید شب قبل از امتحان است و می‌خواهید برای روز بعد خود را آماده کنید. پیشنهادات زیر را دنبال کنید.



- نکته‌های خوب برای مطالعه و یادگیری مطالب مهم

اگر زمان کوتاهی برای مطالعه جهت آزمون روز بعد دارید، یادداشت‌برداری کنید. البته مهارت یادداشت‌برداری خیلی مهم است تا بیشترین بهره را شب قبل از امتحان ببرید. اگر معلم قبل از امتحان یک جلسه مرور گذاشت حتماً در آن شرکت کنید. معلم‌ها در جلسات مرور نکات ریز و مهم که برای امتحان ضروری هستند را یادآوری می‌کنند. یادداشت‌های سر کلاس را جدی بگیرید به طور منظم سر کلاس حاضر شوید و یادداشت‌برداری کنید. چنانچه یادداشت‌برداری نکردید، یادداشت‌های همکلاسی‌هایتان را کپی‌برداری کنید.

- نکات سر کلاس و یادداشت‌ها گنج قابل دسترس هستند

مفاهیم، تعاریف و معادلات مهم را در کارت‌های سه در پنج سانتیمتری بنویسید و مجموعه‌ای مفید از فلش کارت‌های دستی تهیه کنید. عمل بازنویسی به یادگیری و حفظ مطالب کمک می‌کند. اگر یادگیری بصری شما خوب است پس این عمل قطعاً کمک خواهد کرد.

- اگر یادگیری شنوایی خوبی دارید به این معنی که با شنیدن، مطالب را یاد می‌گیرید، کلماتی را که در فلش‌کارت‌ها نوشته‌اید بلند بخوانید

شاید در ابتدا تصور کنید این بازنویسی در فلش کارت‌ها به درد نمی‌خورد اما اگر قصد دارید اطلاعات مهم را یاد بگیرید، بسیار مفید است. یادگیری معادلات و مسائل کاربردی و عملی از طریق تکرار، عمل مفیدی نیست.

- نکات کلیدی را شناسایی کنید

نخستین صفحه از هر فصل اغلب نکات کلیدی که هدف اصلی درس است را شامل می‌شود، این صفحات را حتماً نگاه کنید.

- مطالعه را با مهمترین اطلاعات درسی شروع کنید

ابتدا مفاهیم کلی را یاد بگیرید و درباره یادگیری جزئیات نگران نباشید زیرا هدف یادگیری ایده‌های اصلی در زمان کوتاه است.

- حافظه، اطلاعاتی را که شما در شروع و پایان مطالعه، یاد گرفته‌اید بهتر از موضوعاتی که در وسط مطالعه یاد گرفته‌اید، به خاطر می‌سپارد.

- با مطالعه روزانه، مفاهیم به مدت طولانی در حافظه بلندمدت باقی می‌ماند اما اگر وضعیتی پیش آمده و مطالعه را به لحظات پایانی موکول کرده‌اید مفاهیم در حافظه کوتاه مدت باقی می‌ماند و زود فراموش می‌شوند. پس سعی کنید مفاهیم را درک کنید.

- به یک موسیقی آرامبخش مانند موسیقی کلاسیک با صدای کم گوش کنید

موسیقی برخی از خستگی‌های مطالعه را کم می‌کند. هرگز بعد از زمانی که معمولاً می‌خواهید مطالعه نکنید در بعدازظهر یا ساعات اولیه عصر مطالعه کنید. اگر فرد سحرخیزی هستید مطالعه اوایل صبح نتیجه خوبی خواهد داشت.

- نگرش مثبت و برنامه ریزی برای مطالعه راهی به سوی موفقیت است. برنامه‌ریزی زمان انجام کار را برای فرد برجسته و مهم می‌کند.

- هنگامی که تلاش می‌کنید درس تاریخ را حفظ کنید اسامی و سایر اطلاعات واقعی را در ذهن بسپارید. اگرچه این عمل مقداری طول می‌کشد اما روش بازنویسی و تکرار و تلاوت مؤثر است. در مورد مسائل ریاضی و علم معادلات به مسائلی که معلم سرکلاس تاکید کرده، توجه کنید. در اینجا تکنیک یادداشت‌برداری به کمک خواهد آمد.

قسمت دوم : روز امتحان

پس صبحانه روز آزمون را فراموش نکنید. کمی زود بیدار شوید، صبحانه کامل بخورید و حداقل یک ساعت زودتر قبل از امتحان در جلسه حاضر شوید از این‌که تنها از کربوهیدرات‌ها استفاده کنید، بپرهیزید. حداقل ۱۰ دقیقه قبل از آزمون سریع یادداشت‌ها و لیست مرور را مرور کنید تا مغزتان به‌صورت خودکار مفاهیم را تنظیم کند.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد افرادی که خیلی پریشان و مضطرب هستند مطالعه گروهی مانند شکستن طلسم برای این فاجعه عمل می‌کند. مطالعه با یک گروه از هم‌کلاسی‌ها کمک می‌کند تا آرامش و تمرکز را حفظ کرده و وقت کمتری را تلف کنید.

دانش‌آموزان معمولاً حین مطالعه گروهی نکات کلیدی را یاد می‌گیرند و از اشکالات آگاه می‌شوند.

منبع.....

tips-night-test.html-https://www.beytoote.com/psychology/emtehanat/golden^۳



فشار اقتصادی کرونا تهدیدی بر سلامت روان

■ تنظیم‌کنندگان: زهرامرجانی، سیده لیلا ذاکری و زهرا عبادی (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره)

به دلیل اختلال در شبکه تأمین مواد اولیه و محدودیت فعالیت برخی از واحدهای صنعتی، با شوک عرضه مواجه شده است. در کنار موارد فوق، ناطمینانی در مورد مدت زمان تداوم بیماری، بر ابهام شرایط اقتصادی پیش‌رو می‌افزاید.

صرف‌نظر از سناریوسازی‌های مختلف در مورد مدت زمان تداوم بیماری، به نظر می‌رسد که اقتصاد ایران تا پایان سال ۱۳۹۹ درگیر تبعات اقتصادی ناشی از این ویروس خواهد بود. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد تحت سناریوهای مختلف بین ۷/۵ تا ۱۱ درصد از ستانده اقتصاد در نتیجه شیوع ویروس کرونا کاهش خواهد یافت. همچنین بین ۲۸۷۰ تا ۶۴۳۱ هزار نفر از شاغلین فعلی، متأثر از شیوع ویروس شغل خود را از دست خواهند داد.

همانطور که گفته شد اقتصاد جهان در چند ماه اخیر با شیوع کرونا، تا حدود بسیار زیادی از وضعیت ثبات خارج و به بی‌ثباتی قطعی رسیده و این اتفاق باعث

ویروس کرونا با تبدیل شدن به یک ویروس همه‌گیر جهانی، پیامدهای اقتصاد بسیاری در پی داشته و تقریباً همه کشورهای دنیا از آن متأثر شده و بنابراین انتظار می‌رود تا اقتصاد جهانی سال ۲۰۲۰ را با یک رکود قابل توجه سپری کند. در این میان، ایران نیز مانند بسیاری از کشورها درگیر این همه‌گیری جهانی شده و در نتیجه از پیامدهای اقتصادی ناشی از آن رنج می‌برد. شیوع کرونا ویروس جدید (کووید-۱۹) از انتهای سال ۱۳۹۸ و تداوم آن در سال ۱۳۹۹، اقتصاد ایران را در یک وضعیت رکود همراه با ناطمینانی قرار داده است. کاهش تقاضا برای صادرات محصولات ایران (و به طور کلی کاهش تجارت جهانی) تقاضای کل را از طرف تجارت خارجی متأثر می‌کند. در بخش داخلی نیز تقاضای کل، هم به واسطه کاهش درآمد خانوار و هم کاهش برخی کالاها و خدمات که منجر به شیوع بیشتر ویروس می‌شوند (مانند حمل و نقل، رستوران و هتلداری، پوشاک و ...) تحت تأثیر قرار می‌گیرد. از طرف دیگر، عرضه کل اقتصاد نیز

۳ برابر شدن خودکشی زنان نسبت به مردان خواهیم بود. در واقع خودکشی امری است که ذاتی، فکری، نژادی و جغرافیایی نبوده بلکه پدیده‌ای اجتماعی و تام است که عوامل اقتصادی بیشترین تاثیر را در افزایش آمار آن خواهد داشت!

طلاق!

عوامل عاطفی، اقتصادی، فرهنگی و تنوع طلبی جنسی از جمله مواردی است که موجب افزایش آمار طلاق خواهد شد، اما نابسامانی اقتصادی جامعه امروز یکی از موثرترین عوامل در افزایش این امر خواهد بود. با ایجاد مشکلات اقتصادی در خانواده ها و افزایش تنوع طلبی و توقعات نابجای اقتصادی در افراد، زوج ها با عدم تامین اقتصادی روبرو شده و فشارهای روانی آنها افزایش می یابد. این عوامل، موجب ایجاد تنش، قهر، دوری زوجین از یکدیگر و طلاق عاطفی در میان زوجها و در نهایت طلاق کامل خواهد شد!

افزایش فشارهای اقتصادی و تداوم وضعیت کنونی زمینه ساز رشد بحران‌های اجتماعی و روانی بوده و با شرایط موجود و ناتوانی افراد در تامین مالی زندگی، به‌زودی شاهد افزایش آمار اعتیاد، جرم و جنایت، فرار دختران و خودفروشی زنان برای تامین نیازهای مالی خود خواهیم بود!

منبع:

- سایت برنا نیوز، تاثیر بی ثباتی اقتصاد (در دوران کرونا) بر روان جامعه

- متن کامل <https://www.mehrnews.com/news> گزارش مجلس از تاثیرات کرونا بر اقتصاد کشور و مشاغل

عدم امنیت درآمد و معاش شده است. در نتیجه به لحاظ روحی و روانی، هنجارها و ارزش هایی را که افراد در حیات اجتماعی خود دارند، تحت تاثیر قرار می دهد. در واقع بی ثباتی در اقتصاد، مهمترین معضل امروزه کشور است که بر امنیت روانی جامعه تاثیر می گذارد.

خشونت!

بخش بسیار کوچکی از خشونت که در جامعه هست، به دلیل مسایل شخصیتی، تربیتی و بنیادی است که این درصد از خشونت در تمام جوامع وجود دارد اما دیگر خشونت ها در بیشتر موارد با مسایل و مشکلات اقتصادی ارتباط دارد و این فضا به همه گیری کرونا اهمیت ویژه ای پیدا کرده است. وقتی معیشت انسان و حداقل نیازهای يك فرد تامین نباشد، مجبور می شود برای اداره حیات خود و خانواده دنبال کسب درآمد باشد و آن چیزی که ذهن او را درگیر می کند، این است که به هر روشی باید بتواند نقش خود را در خانواده انجام دهد که اگر این درآمد از طریق کسب روزی حلال مقدور نباشد، سعی می کند به هر نحوی شده این مهم را تامین کند. در چنین شرایطی ارزش هایی را که مانع از خشونت می شود، کنار می گذارد و اینگونه افراد به لحاظ روانی و ارزشی به راحتی با مساله خشونت کنار می آیند و به تدریج انسان ها وارد يك دوره ای از زندگی می شوند که تغییر هویت به وجود می آید.

خودکشی!

ایجاد افسردگی و آزردهی روحی و روانی، از دیگر پیامدهای فشارهای اقتصادی ناشی از کرونا است و این فشارهای روانی با ایجاد استرس، اضطراب و احساس ناتوانی در اداره امور زندگی، سلامت روحی و روانی افراد را به خطر انداخته و بریده شدن از جامعه و پیوندهای اصلی ارتباطی را به دنبال خواهد داشت. این دسته از صدمات روانی ارثی و ذاتی نبوده بلکه منشا آن‌ها خانواده و جامعه است. در حال حاضر نیز با توجه با روند کنونی در شرایط کرونا، با بحران افسردگی و خودکشی روبرو هستیم که در آینده نزدیک شاهد دو تا



یک تکنیک پیشنهادی خانوادگی درمانی برای خروج از بحران کرونا

■ تنظیم کننده: سیده لیلا ذاکری (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

برای خروج از بحران (و مدیریت هیجانات و رفتارها و ارتباطات) از خانواده درمانی استفاده کنید:

باعث آرامش و امنیت ذهنی و درونی می گردد. به یاد داشته باشیم دعا کردن را بیاموزیم و خواسته های خود را قدرتمند با واژگانی ادبی و زیبا تنها از خالق مهربان طلب کنیم.

از دست اضطراب های شب امتحان خسته ام! شما میدونی چیکار کنم؟

اگر از اضطراب هایی که داری خسته ای با ما همراه باش تا ببینی چطوری میتونی اضطرابت رو از بین ببری. واقعیتش اینه که داشتن کمی اضطراب در روزهای امتحان لازم و طبیعی است، زیرا موجب حرکت، نشاط، پویائی و انگیزه دانش آموز برای یادگیری و درس خواندن می شود.

اما اگر این اضطراب و نگرانی از حد عادی خود تجاوز کند، باعث ناتوانی و ضعف دانش آموز، فراموش کاری های زودگذر، خطاهای ادراکی، حواس پرتی، درگیری های

یک نفر در خانواده که مورد تایید عاطفی و احساسی گروه است بعنوان تسهیلگر انتخاب می شود (تسهیلگر معنایش هدایت کننده برای رسیدن به بینش صحیح است در گروه)، در این نوع روش می بایست خانواده به صورت گرد یا یو شکل، ترس ها و مشکلات خود را درباره ویروس کرونا و حتی شنیده های خود را بازگو کنند (بدون ترس از قضاوت شدن) و سایر اعضای گروه بازخورد دهند و نظرات و پیشنهادات خود را بیان کنند، با بازخوردهای مثبت و یا حتی منفی اما با احترام و صبر. این روش کمک می کند تا به کمک خانواده بتوانیم بر آسیب های ناشی از کرونا غلبه داشته باشیم، تسهیلگر می تواند با صحبت کردن در خصوص موارد ذکر شده و آرام سازی و بنا به شناخت شخصیت افراد در خانواده آرامشی ذهنی ایجاد کند و این امر همواره در خصوص آیین ما توصیه شده است که مشورت کنیم در خصوص آنچه می خواهیم بیاموزیم و دانش معنوی

روش های کاهش اضطراب امتحان

والدین و مربیان می توانند به منظور کاستن از شدت نگرانی و اضطراب امتحان در دانش آموزان، نکات و موارد زیر را به آنها گوشزد نمایند:

وقت خود را تنظیم کنند، خوب یاد بگیرند، خوب تمرین کنند و از تنبلی، دفع وقت و خیال پردازی بپرهیزند.

مطالعه زیاد و جنبی درباره موضوعات درسی، موجب اعتمادبه نفس آنان می شود. همچنین اگر مطالب بیشتری درباره مفاهیم و محورهای اصلی درسشان یاد بگیرند، به سؤالات امتحان با اطمینان بیشتری پاسخ خواهند داد. اعتمادبه نفس خودشان را از طریق مطالعه مستمر در طول سال تحصیلی و نه پرخوانی های شب امتحان تقویت کنند.

از روش های آرام سازی و کاهش اضطراب، مثل آرام سازی عضلانی، حساسیت زدائی منظم و مثبت اندیشی برای حفظ آسودگی خود استفاده کنند.

عوامل مؤثر در کاهش اضطراب امتحان

۱) مطالعه مؤثر:

دانشجویان باید به گونه ای مطالعه کنند و درس بخوانند تا هر زمان که به آن مطلب احتیاج داشتند بتوانند به راحتی آن را به خاطر بیاورند.

۲) عوامل محیطی:

محیطی که دانش آموز در آنجا قصد مطالعه و آموختن درس های را دارد، تأثیر زیادی بر روند و چگونگی یادگیری از می گذارد. محرک های اطراف فرزندان را با توجه به موقعیت، باید کنترل کرد که شامل صدا، محرک های گرمای اتاق، فضای اتاق، راحتی اتاق و وسایل موردنیاز است.

ذهنی، عدم تمرکز، هیجان بیش از اندازه و به دنبال آن کاهش عملکرد تحصیلی او می شود. اضطراب امتحان معمولاً بین سنین ۱۱ تا ۱۰ سالگی، یعنی زمانی که دانش آموزان در مقطع ابتدائی درس می خوانند، آغاز می شود و چنانچه درصدد مقابله و رویارویی با آن برنیایند، با بالا رفتن مقطع تحصیلی آنان، افزایش می یابد.

عوامل به وجود آورنده اضطراب امتحان

به طور کلی، سه عامل اصلی در بروز اضطراب امتحان در دانش آموزان مؤثر هستند:

۱) عوامل فردی:

انتظار بیش از توان خود، ضعف اعتمادبه نفس، کم بودن انگیزه موفقیت، تفکر منفی درباره توانائی ها و استعدادهای خود، احساس رقابت بیش از اندازه، عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم برای امتحان و عدم تمرکز و درس خواندن.

۲) عوامل خانوادگی:

مثل سختگیری های بیش از اندازه، عدم حمایت و تشویق کودکان، داشتن الگوها و والدینی مضطرب و پرشی، تأثیر اختلافات و نابسامانی های خانوادگی در روزهای امتحان، ایجاد رقابت های غیرمنطقی بین فرزندان خانواده و تهدیدهای بی مورد والدین.

۳) عوامل مدرسه ای:

مثل انتظارات بالای آموزگاران، محیط مناسب امتحان، مقررات خشک و رسمی جلسات امتحان، نوع سؤالات و پرسش های امتحانی، ایجاد رقابت های ناسالم بین دانش آموزان و توجیه نکردن دانش آموزان درباره نحوه امتحان گرفتن.



۶) مقابله با هیجانات درونی و دست پاچه شدن:

به فرزندتان بگوئید که اجازه ندهد ترس او را فرا گیرد. مصمم و جدی باشد. تفکرات مثبت را جایگزین تفکرات منفی کند. قدری آب بنوشد سؤال بپرسد.

۷) دستیابی به هدف:

به فرزندتان اجازه دهید که هدف هایش را، خود انتخاب کند. بهتر است هدف هائی برای خودش در نظر بگیرد که خواست خود او باشد، زیرا موجب انگیزه، حرکت و پویائی او برای دستیابی به آنها می شود، این کار بخشی از زندگی او است. هدف هایش را بر روی یک تکه کاغذ بنویسد و آنها را در کشوی میزش قرار دهد. با خواندن هر روزه آنها، انگیزه او برای فعالیت و فراگیری، بیشتر می شود. هدف های قابل دسترس، ولی نه خیلی راحت، انتخاب کند. هدف های خوب هائی هستند که موجب تحول و تلاش او می شوند.

منبع:

<https://www.beytoote.com/psychology/emtehanat/with-anxiety-and-stress-test-night-do.html>

۳) اقدامات پیشگیرانه قبل از امتحان:

فقط یک قدم تا روز امتحان فاصله است. از مضطرب شدن او جلوگیری کنید اجازه ندهید نگرانی، او را به ترس و وحشت بیندازد و تأثیری منفی بر روند کار و فعالیت وی بگذارد. نگران بودن، هیچ کمکی به فرزندتان نمی کند.

۴) روز امتحان:

صبحانه مقوی و سبک برای فرزندتان فراهم کنید. روز امتحان آرامش فکری او را فراهم کنیم. او باید کمی زودتر از خانه خارج شود تا به مدرسه برسد و نگران دیر رسیدن به جلسه امتحان نشود. به او توصیه شود با همکلاسی که موجب تشویب و نگرانی او می شود روبه رو نگردد. اگر احساس می کند تا شروع امتحان دچار اضطراب خواهد شد، مجله یا روزنامه بخواند. جائی را برای نشستن انتخاب کند که محرکات کمتری داشته باشد. برای مثال صندلی های ردیف جلوئی با کناری (مرکز مشاوره ای دانشگاه ایلی نویز، ۲۰۰۳).

۵) هنگام امتحان دادن:

به فرزندتان توصیه کنید قبل از آنکه پاسخ دادن را آغاز کند، چند لحظه صبر کند و سپس شروع نماید. کلیه سؤال ها را مرور کند. ابتدا برای نوشتن پاسخ ها نکات مهم را یادداشت کند. برای پرسش های چندگزینه ای تمام موارد را با دقت بخواند و مناسب ترین را علامت بزند. مدام از یک سؤال به سؤال دیگر نبرد. ساعتی همراه داشته باشد تا متوجه گذر وقت باشد. اگر هنگام امتحان دادن دچار اضطراب شد، از روش های کاهش اضطراب استفاده کند.

مثال، ورقه امتحان را برگرداند و چشم هایش را ببندد یا آهسته نفس بکشد و تا ده بشمارد. نقش را آهسته رها کند یا مدام جملات دلگرم کننده به خودش بگوید (داونز ۲۰۰۲).



تمرکز حواس نداری، پس این مقاله رو بخون!

× × × ×

■ تنظیم کنندگان: محمدرضا نوروزی همایون، زهرا عبادی^۲ (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه،^۲ دانشجوی کارشناسی مشاوره)

واقعیت این است که مغز ما در دنیای کنونی که دائماً در حال تحول است، به دنبال چیزهای جدیدتر و جالبتر می‌گردد و توانایی تمرکز زیاد روی یک چیز را از دست داده است.

در واقع موبایل و شبکه‌های اجتماعی هم یکی از متهمین اصلی کاهش میزان تمرکز ما انسان‌ها هستند.

قاتلان تمرکز را می‌شناسید؟

شاید مجازات کردن قاتلان تمرکز خود به خود باعث بهبودی تمرکز و از بین رفتن حواس پرتی شما شود.

بنابراین ابتدا می‌خواهم چند قاتل بدجنس تمرکز را به شما معرفی کنم.

تمرکز مثل **آنتروپی** است. همان‌طور که می‌گویند: «آنتروپی جهان همواره زیاد می‌شود»، به نظر می‌رسد میزان حواس پرتی‌ها هم کم کم در حال افزایش است.

برای اینکه کارهایمان را به نحو مؤثرتر و بهتری انجام دهیم و بازدهی و کارایی بیشتری در زندگی و کار داشته باشیم، باید یاد بگیریم که چگونه تمرکز کنیم.

خوشبختانه «تمرکز» درست مثل عضلاتی است که با تمرین و مرور، پرورش می‌یابد.

براساس مطالعه‌ای که یکی از زیرمجموعه‌های آموزشی **مایکروسافت** در سال ۲۰۱۵ انجام داد، مشخص شد که میزان متوسط تمرکز انسان‌ها، تنها هشت ثانیه است. درست مثل یک ماهی قرمز که طبق افسانه‌ها، تنها ۸ ثانیه می‌تواند چیزی را به خاطر بسپارد!

میزان تمرکز به خاطر کاهش میزان ارتباطات رودررو کاهش زیادی یافته است.

متهم سوم: خستگی و کم خوابی

خستگی به شدت بر میزان تمرکز شما اثر منفی می‌گذارد. به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید. هرچه خسته‌تر باشید و کار کنید، بازدهی شما کمتر است.

راه حل:

با خودتان معامله کنید. اگر برای مدت معینی کار کنید، یک استراحت ۱۰ دقیقه‌ای به خودتان بدهید.

یک راه حل دیگر، چسباندن استیکرهای قرمز و سبز است. به این صورت که به مدت ۹۰ دقیقه روی کاری که می‌کنید تمرکز کنید و استیکر قرمز را پشت سیستم خود بچسبانید. در این ۹۰ دقیقه سعی کنید به هیچ وجه به چیز دیگری فکر نکنید و کار دیگری انجام ندهید. بعد به مدت نیم ساعت استراحت کنید. چیزی مثل یک همبرگر، اسنک یا میوه بخورید. چند دقیقه‌ای پیاده روی کنید. یک آهنگ گوش کنید و کش و قوسی به بدنتان بدهید.

همچنین در شبانه روز و به ویژه در طول شب حتماً خواب خوب و با کیفیتی داشته باشید.

متهم چهارم: نگرانی و استرس

نگران چیزهای دیگر بودن تمرکز شما را به هم می‌ریزد. ممکن است سرکار باشید اما نگران فرزندتان باشید. یا به فکر شام باشید و یا حتی به این فکر کنید که پول اجاره‌تان را چطور حاضر کنید!

شاید هم نگران عواقب مکالمه‌ای باشید که دیروز با تلفن داشتید. به هر شکل نگرانی از عوامل حواس پرتی است.

راه حل:

یک راه حل خوب برای جلوگیری از نگرانی این است که پیش از انجام یک کار، لیست نگرانی‌هایتان را یادداشت کنید و گوشه‌ای میز قرار دهید.

زمانی که این افکار بر روی کاغذ هستند، ممکن است بتوانید به آن‌ها اجازه دهید مدتی از ذهنتان خارج شوند. دست کم تا وقتی که کارتان تمام شود!

متهم اول: شبکه‌های اجتماعی

به هنگام کار از ورود به شبکه‌های اجتماعی خودداری کنید. اگر هنوز مقاله بالا و فیلمش را ندیده‌اید، همین حالا اول آن را تماشا کنید و سپس دوباره به همین نقطه برگردید.

راه حل:

اگر احساس می‌کنید باید هر از گاهی حتماً شبکه‌های اجتماعی‌تان را چک کنید، لااقل بگذارید برای زمان استراحت. زمانی که جریان مداوم ناتیفیکیشن‌ها باعث قطع تمرکز شما نخواهد شد. اگر نمی‌توانید این کار را کنید، کتاب یا لپ‌تاپ خود را به جایی برید که نه موبایل باشد و نه اینترنت!

متهم دوم: چندوظیفه‌ای بودن

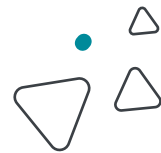
دقت داشته باشید که چندوظیفه‌ای با «چند پتانسیلی بودن» متفاوت است. یکی از متهمین از بین بردن تمرکز همین چند وظیفه بودن است؛ یعنی چند کار را به فاصله بسیار کوتاهی از هم انجام دادن.

این به معنای این نیست که شما نباید چند کار را انجام دهید؛ اما مطالعات نشان می‌دهد سوئیچ کردن و گذار از یک کار به کار دیگر، باید طی فرایندی خاص انجام شود. اگر ناگهان وسط کارتان کاری دیگر انجام دهید، وقت زیادی را به هدر خواهید داد.

راه حل:

زمان خود را به پارت‌های نسبتاً طولانی (مثلاً سه ساعت) تقسیم کنید. اگر کارتان سخت و نیازمند تمرکز زیاد است، این زمان بیشتر می‌شود. این به معنای عدم استراحت نیست. بین کارها استراحت کافی کنید؛ اما وظیفه‌تان را تغییر ندهید.

مثلاً سه ساعت یا ۵ ساعت به انجام یک کار بپردازید و آن وقت پس از استراحت کار دیگری را شروع کنید. سعی کنید در یک روز، بیش از دوظیفه سنگین را انجام ندهید.



ترفندهایی برای افزایش میزان تمرکز



■ تنظیم کننده: محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه)

و تمرکز شماست به صورت کوتاه مدت و بلندمدت دسته بندی شود. شما در بلند مدت مثلاً دوره یک‌ساله می‌خواهید روی چه چیزی تمرکز داشته باشید. تمرکز یک ماهه‌تان کجاست و روزانه و در لحظه باید روی چه چیزی تمرکز کنید.

۳- قهوه بنوشید! بله قهوه.

قهوه صبحگاهی فقط به شما کمک نمی‌کند بیدار و سرحال شوید. این قهوه به شما کمک می‌کند تا در طول روز تمرکز کنید. نه فقط صبح بلکه بعدازظهر هم می‌توانید به نوشیدن یک فنجان کوچک قهوه حسابی سر کیف بیایید. در نوشیدن قهوه البته افراط نکنید.

در مطالعه‌ای که در نشریه فرانسوی Astrid Nehlig چاپ شد، این نکته نوشته شده بود که کافئین با میزان یادگیری و البته تمرکز رابطه مستقیمی دارد. البته قهوه عملکرد حافظه را بهبود نمی‌دهد، بلکه با بهبود میزان تمرکز شما باعث حواس پرتی کمتر و یادگیری بیشتر می‌شود.

۱- مغزتان را آماده کنید.

یک راه حل خوب برای اینکه بدانیم «چگونه تمرکز کنیم» این است که پیش از آغاز یک فعالیت، مغزتان را آرام کنیم. یک یا دو دقیقه صبر کنید. در وضعیت راحتی بنشینید و نفس‌های عمیق بکشید. اجازه دهید پیش از آغاز یک کار، بدن‌تان آرام شود.

۲- به صورت واضح باید بدانید که الآن تمرکزتان کجا باشد.

یک راه خوب برای افزایش میزان تمرکز آگاه بودن به این نکته است که خیلی چیزهای کمی وجود دارد که ارزش پرت شدن حواسمان را داشته باشد. به عبارت دیگر شما نباید اجازه دهید هرچیز کوچکی حواستان را پرت کند. ضمن اینکه دقیقاً باید آگاه باشید که همین الآن می‌خواهید روی چه چیزی تمرکز کنید.

مثلاً شما همین الآن باید تمام حواستان را به این مقاله بدهید و به چیز دیگری فکر نکنید.

محققان توصیه می‌کنند چیزهایی که سزاوار توجه

۴- عوامل محیطی مثل گرما را بررسی کنید.

اگر هوا در محیط کار یا فعالیت شما بیش از حد گرم و یا بیش از حد سرد باشد می‌تواند تأثیر منفی بر تمرکزتان بگذارد.

یک مطالعه از دانشگاه کرنل (یکی از معتبرترین دانشگاه‌های آمریکا) نشان داد که کارگران در محیطی که دمایی بین ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد دارد، کمتر دچار خطا می‌شوند.

مطالعه‌ای دیگر از دانشگاه تکنولوژی هلسینکی در فنلاند می‌گوید که دمای جادویی دمایی بین ۲۱ تا ۲۲ درجه است. (به طور مشخص ۲۱/۶ درجه)

اگر نمی‌توانید دما را تنظیم کنید، بهتر است از لباس گرم استفاده کنید یا به نوعی خود را خنک کنید.

۵- موسیقی خاص خود را پیدا کنید

صداها پس زمینه بیش از حد ممکن است بسیار حواس‌پرت کننده باشد؛ اما با توجه به مطالعه از دانشگاه ویک فارست و دانشگاه کارولینای شمالی که در گزارش‌های علمی منتشر شده‌است، گوش دادن به موسیقی خوب (ترجیحاً بدون کلام) می‌تواند پاسخی برای سؤال «چگونه تمرکز کنیم» باشد.

محققان نوشته‌اند: «البته اینکه چه نوع موسیقی‌ای می‌تواند برای شما خوب باشد را به طور قطعی نمی‌توان تعیین کرد؛ اما اگر با کلام باشد، ممکن است ترانه‌اش حواس شما را پرت کند.»

۶- استراحت‌های کوچک را جدی بگیرید.

استاد روانشناس، آخاندریو لیارس از دانشگاه ایلینویز طی تحقیقاتش متوجه شد که شرکت‌کنندگانی که در طی یک کار ۵۰ دقیقه‌ای استراحت کوتاهی کرده بودند، از کسانی که مستقیماً کار می‌کردند، عملکرد بهتری داشتند. این مطالعه به بررسی پدیده‌ای به نام «کاهش شدت هوشیاری» یا از دست دادن تمرکز در طول زمان می‌پردازد.

غیر فعال کردن موقت و «فعال‌سازی دوباره» (reactivating) کارها، به شما اجازه می‌دهد که تمرکز کنید. در واقع تجزیه و تحلیل ذهنی مختصر به شما کمک می‌کند که بر روی وظیفه خود تمرکز کنید.

بنابراین استراحت‌های کوچک یا به قول فرنگی‌ها «بریک»‌های کوچک را فراموش نکنید.

منبع:

<https://www.bishtarazyek.com/rvwj>



گفت وگو با جناب دکتر احمدرضا کیانی

(عضو هیات علمی دانشگاه محقق اردبیلی)



■ تنظیم کننده: محیا توکلی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

موضوع: آموزش مجازی و یادگیری دانشجویان

خانواده را، از دانشگاه اصفهان اخذ نموده است. وی هم اکنون در دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، دارای درجه استاد یار در گروه مشاوره است و عضو هیات علمی این دانشکده می باشد. ایشان مقالات و کتاب های متعددی را در زمینه مشاوره و روانشناسی به چاپ رسانده است.

در ابتدا از شما تشکر میکنیم که زمانی را در اختیار نشریه مشاور پویا قرار دادید. انشالله بتوانیم از گفته هایتان استفاده بهینه را ببریم.

در آغاز بهتر است بیوگرافی کوتاهی از دکتر احمدرضا کیانی را برای آشنایی بیشتر، بازگو کنیم.

دکتر احمدرضا کیانی (متولد ۱۳۶۴) عضو هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی است.

وی مدرک کارشناسی خود را در سال ۱۳۸۶ در رشته مشاوره از دانشگاه شهید بهشتی تهران اخذ نموده و درجه کارشناسی ارشد خود را نیز در رشته مشاوره خانواده، سال ۱۳۸۹ از دانشگاه علامه طباطبایی کسب کرده است. هم چنین در سال ۱۳۹۳ درجه دکتری مشاوره

۱- نظرتان در مورد اثرات روانشناختی که کرونا ویروس در مدارس و دانشگاه‌ها گذاشته است، چیست؟

کودکان نیاز به برقراری رابطه حضوری و فیزیکی با همسالان دارند. آنها در روابط با همسالان، بازی، همکاری، توجه، مراقبت، همدلی و بسیاری از چیزهای دیگر را یاد می‌گیرند. در این شرایطی که حضور فیزیکی ممنوعیت دارد، این امر قطعاً به رشد کودکان آسیب وارد می‌کند. نکته دیگر اینکه، در این وضعیت بخاطر تاکید بر حفظ فاصله فیزیکی، بسیاری از کودکان و بزرگسالان احساس طرد شدگی خواهند کرد. چون دائماً دیگران به دیدی بدبینانه به همدیگر نگاه می‌کنند و سعی می‌کنند از همدیگر فاصله بگیرند. این آسیب شدیدی به آنها وارد می‌کند، خصوصاً آنهایی که مشکوک به ابتلا به بیماری هستند.

۲- بنظر شما اتکای دانش آموزان به جزوه و کتابهای درسی را می‌توان جایگزین ارتباط معلم و دانش آموز دانست؟

آنچه ما در مدارس نیاز داریم، فقط تعلیم نیست، بلکه تربیت نیز مهم است. وقتی درسها و مدارس به جزوات و کلاسهای مجازی خلاصه می‌شود، فقط بعد تعلیم، آن هم به صورت ناقص پوشش داده می‌شود. ارتباط متقابل و حضوری بین معلم و دانش آموز الگوی عمل معلم، نوع رفتار و تعامل معلم دانش آموز نقش مهمی در تربیت دارد.

۳- جناب دکتر بنظر شما باتوجه به معایب آموزش مجازی نسبت به آموزش حضوری، میتوان انتظار بازده یکسانی را از همه دانشجویان داشت؟

خیر. چون دانشجویان با همدیگر تفاوت‌های فردی و شخصیتی دارند. برای بعضی‌ها ممکن است آموزش مجازی مانعی بر سر راه پیشرفت باشد و انگیزه‌ای برای آن نداشته باشند. بعضی‌ها برای ایجاد انگیزه نیاز به حضور و تشویق و تقویت حضوری دارند و این برایشان جذاب است. اینکه خودشان را درون گروه یا کلاسی ببینند که دارند در مسیر گروهی به سمت جلو می‌روند. در این وضعیت، گروه و ارتباط گروهی دیگر معنای خودش را برای دانشجویان از دست داده است. به همین خاطر آموزش مجازی تاثیر متفاوتی بر افراد دارد.

۴- چه پیشنهادی برای دانشجویانی که با آموزش مجازی و مشکلاتی که دارد، انگیزه خود را نسبت به مطالعه و یادگیری از دست داده اند، دارید؟

خب ابتدا بهتر است زیرساخت‌ها را تقویت کرد و بعد از رفع این موانع به این فکر بود که چه موانعی در درون ذهن این دانشجویان وجود دارد که مانع از تلاش و فعالیت و شوق و انگیزه می‌شود. بعد از شناسایی موانع زیرساختی و درون ذهنی افراد، درصد رفع آن موانع برآمد.

نکته دیگر، تاکید بر ارزشمندی خود آموزش است. اینکه آموزش ذاتاً ارزشمند است و ابزار آموختن در این بین از اهمیت غایی برخوردار نیست، بلکه خود فرایند آموختن است که ارزشمند می‌باشد، فارغ از هر نوع رویه‌ای برای آموختن.

۵- چه راه حل هایی برای بالا بردن کیفیت یادگیری در محیط آموزش مجازی پیشنهاد می کنید؟

ابتدا سامانه خوبی طراحی شود که امکان تبادل تصویری حداقل توسط استاد امکان پذیر باشد. دوم اینکه اساتید تاحد امکان از تصویر و عکس و... در آموزش مجازی استفاده کنند تا باعث جذابیت بیشتر شود. سوم اینکه فضا بصورتی طراحی شود که امکان تبادل نظر به حد بالاتری برسد. مهم این است که باید یک ارتباط تصویری بین اساتید و دانشجویان برقرار شود. این لازمه تاثیرگذاری است. این ارتباط تصویری به برقراری ارتباط موثر بسیار کمک میکند. میتوان از تکالیفی استفاده کرد که در آن اعضا به گروه های چند نفره تقسیم شوند در خارج از کلاس.

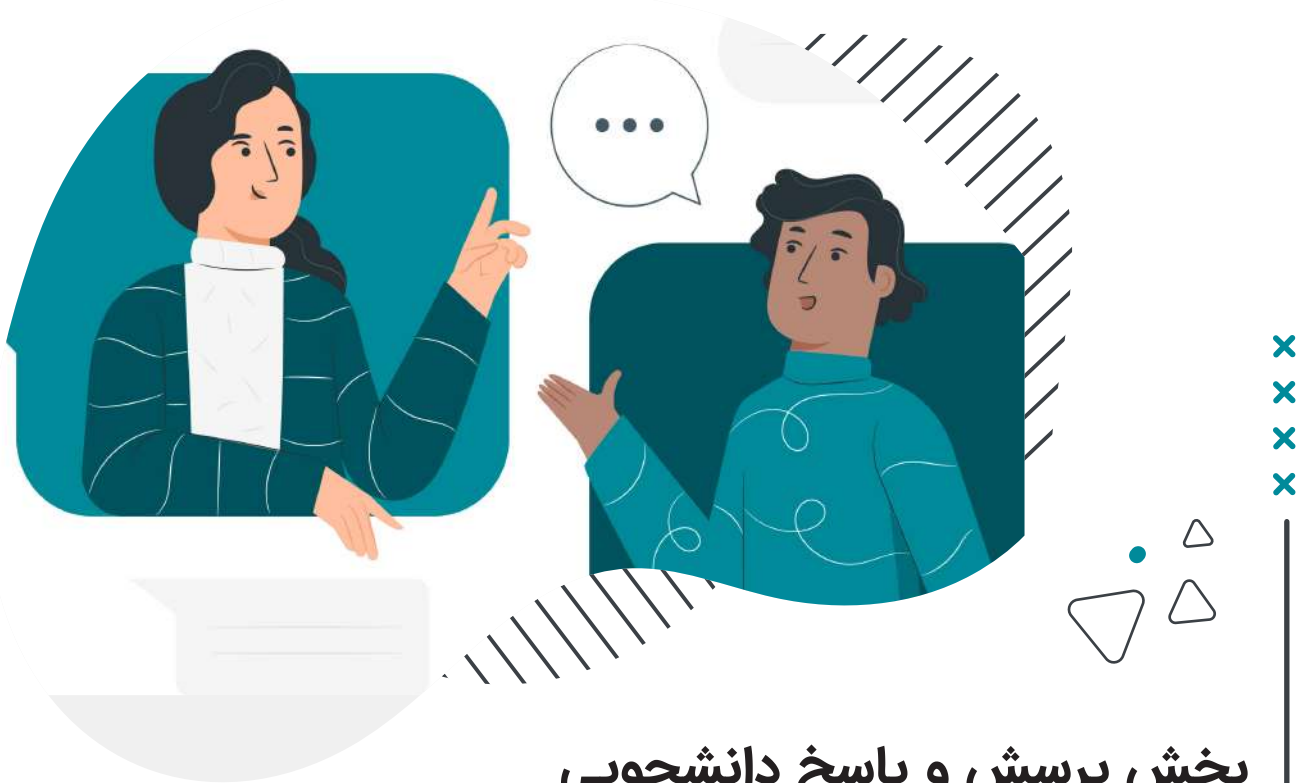
ضمنا میتوان در صورت تصویری بودن، گروه ها را بصورت جلسه به جلسه در کلاس درگیر کرد تا با فعالیت هر گروه در یک جلسه بر پویایی افزوده شود.

۶- بنظر شما آموزش مجازی مزایایی هم دارد؟

طعا آموزش مجازی مزایایی دارد. ما وارد دنیای دوجوهانی شده ایم. یک جهان حقیقی و دیگری جهان مجازی. دنیای مجازی در آن واحد ما را با تمام دنیا پیوند می زند. دنیایی از دانش و اطلاعات را به سمت ما سرازیر می کند. باتوجه به اینکه بسیاری از ابعاد زندگی و مشاغل و... به صورت مجازی نیز به پیش میرود، آموزش مجازی توفیقی اجباری است برای سوق دادن ما به سمت آگاهی و بهره برداری از فرصت های این شیوه.

۷- جناب دکتر، به عنوان نصیحت چه توصیه ای برای دانشجویان جدیدالورود که در بدو ورود با فضای مجازی مواجه هستند، باوجود اینکه تصویری کاملا متفاوت از دانشگاه داشتند، دارید؟

با اولویت بندی درست زندگی می توان به این پدیده کرونا و مجازی شدن آموزش ناشی از آن بصورت مثبتی نگریست و از آموزش مجازی نیز لذت برد. این اولویت این است که سلامت هر انسانی مقدم بر چیزهای دیگر است. حتی آموزش و درس خواندن و دانشجو شدن نیز خودش در پی هدف افزایش آرامش و سلامت زندگی انسان است. پس علم و آموزش نیز حکم میکند که در این شرایط، با کمی درک وضعیت و تحمل این شرایط، به حداقل ها اکتفا کنیم و در پی یک وضعیت ایده آل نباشم و در بعد آموزش نیز انتظار یک وضعیت ایده آل را نداشته باشیم تا بتوانیم به هدف نهایی که همان رشد و ارتقای سلامت زندگی انسانی است نزدیکتر شویم.



بخش پرسش و پاسخ دانشجویی

× × × ×

پاسخ محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه) به سوال ۱

سوال؛ سخت و هوشمندانه!

کسی که این سوال را پرسیده، انسانی هوشمند است. چون به دنبال یافتن چرایی زندگی خودش است. وگرنه هرگز این سوال به ذهنش نمی‌رسید. بنابراین، در گام اول باید تبریک بگویم که چنین سوالاتی را می‌پرسید و به دنبال یافتن پاسخ برایش هستید.

دو مسیری که ترسیم کردید!

دوست عزیز که این سوال را پرسیده، دو مسیر ترسیم کرده:

مسیر اول مسیر دشوار موفقیت با چاشنی اذیت شدن، شب خوابیدن، زحمت فراوان و سختی کشیدن

سوال ۱

سلام! یکی از دغدغه‌های ذهنی من اینه که چطور می‌تونم از زندگیم نهایت لذت و شادمانی رو ببرم؟ واقعا لذت‌های بزرگی سراغ دارم. مثل خوندن ادبیات فارسی و شعر و این همه کتاب خوب، سفر رفتن، انجام کارهای خیریه و عام المنفعه و غیره اما نگرانی‌ها اجازه نمیده لذت کافی از زندگیم ببرم دوست دارم فرد بزرگ و مشهور و اثرگذاری بشم، از اون طرف میبینم اگر یه زندگی معمولی داشته باشم ولی از زندگیم واقعا لذت ببرم، وقتی پیر شدم دیگه حسرت نمیخورم چون همیشه از لذت‌های این دنیا استفاده کردم! چطور میشه هم به زندگی خودمون برسیم هم از زندگی لذت ببریم؟ فکر و دغدغه جاموندن از بقیه، اجازه نمیده از زندگیم لذت ببرم! ممنون میشم اگه پاسخ بدین.

اگر فقط هدفش رسیدن به قله باشد و به هر دلیل مثل طوفان یا خستگی نتواند به هدفش برسد، حالش بد است. اما اگر از لحظه لحظه سفرش لذت ببرد، حتی اگر به قله هم نرسد حالش خوب است.

توصیه مشاوران جوان به شما این است که اهداف بزرگتان را به اهداف کوچکتر تبدیل کنید، بعد این اهداف را در قالب پروژه، هرکدام را به سرانجام برسانید. بعد از پایان هر قسمت از اهداف، حالتان خوب می‌شود. چون می‌بینید که قدمی به سمت هدفتان نزدیک‌تر شده‌اید و هم در کنارش وقت کافی برای لذت بردن از زندگی داشته‌اید.

یادتان باشد، کسانی در سنین پیری حسرت می‌خورند که نتوانسته‌اند بالانسی در زندگی ایجاد کنند. راز تعادل در زندگی همین است! حتی بوده‌اند افراد خیلی موفق که زندگی‌شان فقط کار بوده و در موقع پیری، حسرت خورده‌اند که چرا این همه کار کرده و از زندگی‌شان لذت نبرده‌اند...!

سوال ۲

من آدم کمال‌گرایی هستم می‌خواهم بینم کمال‌گرایی اصلاً خوبه یا بد. من که خودم فکر میکنم خیلی خوبه هرچند سختی هم داره. ولی حداقل به رشد و پیشرفت میرسونه. لطفا راهنمایی بفرمایید.

پاسخ دکتر زهرا اخوی عضو هیئت علمی دانشگاه محقق به این سوال:

کمال‌گرایی منفی یا دقیق‌تر بگوییم «کمال‌گرایی» ویژگی‌های کسانی است که:

- قادر نیستند کاری را به انجام برسانند و به اصطلاح «مته به خشخاش می‌گذارند».
- کسانی که می‌خواهند تمام شرایط، ایدئال شود تا تصمیم به شروع اقدامی بگیرند. کسانی که مدام امروز و فردا می‌کنند و منتظرند تا مقدمات بی‌شماری فراهم شود تا آن‌ها در کمال آرامش و بدون نگرانی، وارد گود شوند.

و مسیر دوم مسیری که در آن یک زندگی معمولی با لذت بردن از چیزهایی که دوستش داریم مثل ادبیات و موسیقی و لذت‌های ساده دیگر.

برای پاسخ به این سوال، باید به چیزی که از **دکتر صاحبی** یاد گرفته‌ام، استناد کنم:

«ما یا باید در زندگی لذت ببریم یا برنامه ریزی کنیم که در آینده لذت ببریم»

بهتر است کمی این جمله طلایی را برایتان باز کنم. به نظر اگر کار یا روزمرگی‌های غیر از این دو حالت باشد، غلط است. یعنی یا باید همین الان از **لذت‌های کوچک زندگی** کیف کنم (کنار خانواده بودن، سر کار رفتن، غذا خوردن، تماشای فیلم، خواندن کتاب، آموزش دیدن، فکر کردن و حتی خوابیدن!)

یا فعالیت‌های کنونی من همه در راستای اهدافی باشد که قرار است در آینده مرا به لذت‌هایی بزرگتر و عمیق‌تر برساند.

کدام مسیر را انتخاب کنم؟ فقط کار یا فقط لذت بردن؟

هر دو مسیری که در انتهای پاراگراف قبلی برایتان ترسیم کردم، خوب هستند. نمی‌توانم بگویم کدام بهتر است. هر دو مسیر خوب است. چون باعث می‌شود یا لذت ببریم یا به شوق لذت بردن زندگی کنیم.

در هر دو حالت، از زندگی کسل کننده و بیهوده دوری کرده‌ایم. اما یادمان باشد اگر فقط کار و سختی و زحمت یا فقط لذت بردن از تفریح را انتخاب کنیم، هر دو باعث می‌شود وقتی پیر شدیم، حسرت بخوریم!

در حالت اول حسرت از اینکه چرا لذت‌های زندگی را از خودم دریغ کردم و همیشه فقط کار کردم و در حالت دوم حسرت اینکه چرا سعی نکردم به سمت رویاها و اهدافم بروم و فقط به فکر تفریح و خوشگذرانی بودم!

بهترین تصمیم، ایجاد تعادل و بالانس در زندگی و کار

بالانس کردن زندگی یعنی بتوانید در عین کار کردن و رفتن به سمت هدف‌های بزرگ، از مسیری که طی می‌کنید هم لذت ببرید.

یک کوهنورد را در نظر بگیرید.

آن بپردازد.
باز هم نمی‌توان ایراد خاصی پیدا کرد. در واقع اطلاعات دیگری نیاز است تا این تصمیم را طبیعی و معمول نشان دهد و یا غیر منطقی و کامل گرایانه بنماید.

فعلاً نمی‌توان در مورد کامل گرا بودن ایشان نظری داشت. برگزاری یک مهمانی کامل با چند نوع خوراکی، نشانه کامل گرا بودن نیست، مسئله، تعداد غذا یا پیش غذاها نیست. موضوع شرایط پیرامونی مسئله است که در ادامه با آن آشنا خواهید شد.

ناهدید خانم پیش خودش فکر می‌کند که می‌خواهد یک میهمانی بی نقص و فوق العاده برگزار نماید، چون این جمع، پس از مدت زیادی، قرار است به منزل او بروند و او بایستی سنگ تمام بگذارد و ایرادی در کار نباشد.

همین انتظار، باعث رشد تفکر کامل گرایی می‌شود. اینکه همه‌چیز باید کامل و تمام عیار باشد. میزان کامل گرا بودن ایشان، بستگی به این دارد که کامل بودن میهمانی را چطور تعریف کرده باشد. بیایید شرایط زندگی ناهدید خانم را کمی روشن‌تر ببینیم و موضوع را بررسی کنیم.

در مورد ناهدید خانم، چنین تصمیمی، کامل گرایی است زیرا:

- کسی را ندارد که کمکش کند، بایستی از چندین روز قبل، تدارک میهمانی را ببیند.
- اوضاع اقتصادی او مناسب نیست.
- یکی از غذاها کیفیت مناسب را پیدا نکرده و به همین خاطر برای او بسیار وحشتناک به نظر می‌رسد.



• افرادی که به خاطر سخت‌گیری و در نظر گرفتن استانداردهای بسیار بالا برای خود، نمی‌توانند کار موردنظرشان را جلو ببرند و احساس می‌کنند که شرایط مناسب نیست.

• کسانی که انتظار دارند همه‌چیز عالی باشد و مو لای درزش نرود!

مگه ایرادی داره! شاید در نگاه اول به نظر برسد: این که بد نیست. سخت‌گیری باعث می‌شود کار را دقیق‌تر و بهتر انجام دهیم و نتیجه آن هم فوق العاده باشد. مگر داشتن استاندارد بالا بد است که از آن انتقاد می‌کنید و ایراد می‌گیرید. این سطح انتظار، نشان دهنده یک ذهنیت رشد یافته است و محصول کم نظیر و بی نقصی را بوجود می‌آورد.



داستان چیه؟!

داستان غم انگیز از آنجایی آغاز می‌شود که شخص، نوعی استاندارد نادرست برای هدف خود تعیین می‌کند که رسیدن به هدف را برایش سخت و طاقت فرسا می‌کند. این شخصی از خود چیزی می‌طلبد که از حد توانایی و امکانات او خارج است.

فرض کنید ناهدید خانم تصمیم دارد دوستان خود را برای یک دورهمی صمیمانه به منزلش دعوت کند. خب تا اینجا که مشکلی وجود ندارد.

ناهدید خانم تصمیم می‌گیرد، برای پذیرایی کاملتر از مهمانان و در نظر گرفتن ذائقه‌های متنوع آن‌ها، یک پیش غذای عالی، سه نوع غذای اصلی و دو نوع دسر آماده کند و برای دلچسب شدن محیط خانه، به تزئین

یک استعاره

بیایید با زبان اعداد و ارقام در این مورد صحبت کنیم. فرض کنید تواناییها و امکانات یک شخص را بتوان با عدد ۵ نشان داد. (این تنها یک استعاره است) حال تصور کنید که این شخص تصمیم می‌گیرد اقدامی انجام دهد که امکانات و مهارت مورد نیاز برای تحقق آن، مساوی با عدد ۱۰ است، یعنی به عبارتی حدود ۲ برابر اندازه‌ی او.

اگر این شخص تصمیم بگیرد چنین اقدامی را انجام دهد، شاید به نظر برسد که اقدام شجاعانه ایست، اما در واقع این کار کامل گرای است.

به این معنی که شخصی با اندازه‌ی ۵، نباید وارد کاری شود که به اندازه‌ی ۱۰ نیاز دارد؛ زیرا دو برابر بزرگتر از اوست و جبران این کاستی، در زمان کم ممکن نیست.

شاید بتواند اندازه‌ی کاری که می‌خواهد انجام دهد را کوچکتر در نظر بگیرد (مثلاً ۶) و از کامل گرای درآید. در اینصورت با کمی تلاش بیشتر می‌تواند به این هدف جدید برسد؛ اما برای اندازه‌ی ۱۰، این کار غیر ممکن است.

شاید بپرسید: با سعی و تلاش خیلی زیاد هم امکان ندارد؟



توضیح حالت ۱

بخاطر اینکه استانداردهای بالایی در نظر گرفته شده است، دستیابی به هدف بسیار طاقت فرسا بوده و شخص را از به نتیجه رسیدن، ناامید می‌کند.

در مثالی که از ناهید خانم عنوان شد، کامل گرایی زمانی شروع می‌شود که:

- با وجود تنها بودن، تصمیم به تهیه‌ی چندین غذا دارد. این تصمیم، فشار کار را زیاد می‌کند. در حالی که لزومی به اینکار نیست.

- احتمالاً مجبور می‌شود که یکی از غذاها را حذف کند، چون بودجه و زمان، محدود است.

- شاید وقت نکند دو نوع دسر را تهیه کند. این نشان می‌دهد قادر نیست هدف خود را به انجام برساند.

- به احتمال زیاد وقتی میهمانها می‌رسند هنوز فرصت تزئین خانه را پیدا نکرده، یا آنطور که می‌خواست به آن نرسیده و آنرا به اتمام نرسانده. این جملات نشانگر نرسیدن به هدف است. هدفی که به شکل نادرست و غیر منطقی و کامل گرایانه تعیین شده است.



توضیح حالت ۲

در این حالت، شخص، بخاطر داشتن ذهنیت رشد، تمام سعی و تلاش خود را می‌کند تا به امکاناتی که برای دستیابی به هدف نیاز دارد، برسد.

او تلاش زیادی می‌کند تا کاستی‌هایش را رفع کند و به تمام نیازمندیها برسد؛ اما پس از رسیدن به هدف، احساس می‌کند هدفی که بدست آورده، ارزش اینهمه زمان، انرژی و هزینه را نداشته و بهتر بود که وارد این مسیر نمی‌شد.

برنامه‌های را ببیند. این موضوع، طبیعتاً او را از انجام سایر امور زندگی‌اش دور کرده و بعد از برگزاری میهمانی مجبور است بیشتر کار کند و کمتر استراحت کند تا موارد مغفول مانده را جبران کند.

بخاطر زمان زیادی که برای تدارک این میهمانی گذاشت، از بسیاری از امور زندگی‌اش عقب ماند و حالا بایستی چند روز بیشتر کار کند تا آنرا جبران نماید.



همانطور که می‌بینید قرار دادن استانداردهای بسیار بالاتر از حد خود، منجر به رشد و کامیابی نخواهد شد، بلکه نتایج نا دلخواهی به همراه دارد. بهترین روش برای رسیدن به موفقیت، ترک کمال گرایی است.



به مثال ناهید خانم برمی‌گردیم ...

او از شدت خستگی، حالی برای گفتگو کردن با دوستانش ندارد و با اینکه خیلی سعی می‌کند خود را سرحال و خوشحال نشان دهد، بدنش با او همراه نیست. منتظر است تا میهمانها بروند و او کمی استراحت کند.

با توجه به درآمد محدود و وضعیت اقتصادی نه چندان رو به راهش، مجبور شده مبلغ زیادی هزینه کند تا میهمانی مورد نظرش را برگزار نماید. او فکر می‌کند که با مبلغی کمتر هم می‌توانست این جمع را دور هم جمع کند و به زندگی خود نیز فشار نیاورد.

زمان زیادی صرف شده است تا ناهید خانم تدارک چنین

برای پرسیدن سوالات و مسائل خود و در جهت ارتباط با ما، از طریق یکی از راه های زیر اقدام نمایید:

@anjoman_elmimoshavere_uma

آیدی اینستاگرامی:

counseling.uma@gmail.com

ایمیل:

جدول

■ تنظیم کنندگان: محمدرضا نوروزی همایون^۲، زهرا عبادی^۲

(دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه،^۲ دانشجوی کارشناسی مشاوره)

	۴	۳	۲	۱
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				

سوالات عمودی

۱- پدر علم روانکاوی (۴ کلمه)

۲-

۳- فهرست (۳ کلمه)

۴- بنیان گذار طرحواره درمانی (۴ کلمه)

سوالات عمودی

۱- احساس ها از نظر کتل اند. (۴ کلمه)

۲-

۳- تجمع مایعات در بافت های بدن موجب می شود (۳ کلمه)

۴- ناهشیار جمعی توسط مطرح شد. (۴ کلمه)

۵- یکی از منابع کنترل (۴ کلمه)

پاسخ های خود را از طریق یکی از راه های زیر ارسال کنید:

آیدی اینستاگرامی: @anjoman_elmimoshavere_uma

counseling.uma@gmail.com

ایمیل:

چیستان:

من روانشناسی هستم که در کودکی به دلیل کمبود ویتامین D دارای نرمی استخوان بودم. و بخاطر نرمی استخوان اجازه بازی با دوستان و برادرانم را نداشتم؛ و در ۴ سالگی ذات الریه شدیدی گرفتم. اگه تونسستی اسمم رو بگو ببینم!

.....
پاسخ های خود را از طریق یکی از راههای زیر ارسال کنید:

آیدی اینستاگرامی: @anjoman_elmimoshavere_uma

ایمیل: counseling.uma@gmail.com

سوال ما از شما

تصور کنید که با یکی از دوستان خودتون قرار ملاقات برای ساعت ۱۷ بعد از ظهر داشتهاید، اما این دوست شما طبق معمول خیلی دیر سر قرار میاد. بهترین راهکار برای حل این مشکل چیه؟ سعی کنید پاسخها با دلیل و منطق باشد، اسامی بهترین پاسخ ها در شماره بعدی مجله درج خواهد شد. ضمن اینکه پاسخ این سوال در شماره بعدی قرار خواهد گرفت.

.....
پاسخ های خود را از طریق یکی از راههای زیر ارسال کنید:

آیدی اینستاگرامی: @anjoman_elmimoshavere_uma

ایمیل: counseling.uma@gmail.com

KILLING CORONAVIRUS COVID-19



۹۹

گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

مشاور پویا

انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی
شماره هفتم، زمستان ۱۳۹۹



۶۶