



آرامش ذهنی

هر که هستید و هر کجا زندگی می‌کنید، آرامش را به زندگی خویش دعوت کنید و آن را در ذهن خود جایگزین



سازید.

اگر کلام و رفتار شما قرین آرامش باشد، بدون شک این ویژگی به دنیای اطراف شما نیز سرایت خواهد کرد. بخاطر داشته باشید برای رسیدن به این وضعیت، لازم است برخی قابلیت‌های ویژه را در خود پرورش دهید و شرایط خاصی را در زندگی خویش ایجاد نمایید. رعایت نکات زیر مقدماتی است که به شما کمک می‌کند در این مسیر گام بردارید:

(۱) یاد بگیرید که گاه مسایل را رها سازید.

بدین معنا که به هر مسئله‌ای دائماً گره نخورید. وقتی همیشه و همه جا در فکر مسایل خود هستید و به مرور آنها می‌پردازید، در واقع همیشه بار اضافی را با خود حمل می‌کنید که این خود سبب ایجاد اضطراب و استرس در شما می‌گردد. پیاموزید که با یک ذهن رها و آزاد زندگی کنید. این امر به شما کمک می‌کند که به هر محرک کوچک و یا مانع جزئی آشفته نشوید.

(۲) به خود و خدای خود ایمان داشته باشید.

اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی برخواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت.

(۳) مثبت اندیش باشید.

اگر دیدگاه مثبت اندیشی نداشته باشید، همه چیز می‌تواند بی‌فایده و بی‌ثمر باشد. داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح در مقابل ترس و اضطراب است.

(۴) نسبت به انتظارات و برنامه‌ریزیهای خود واقع بین و منطقی باشید.

توانائیهای خود را در موقعیت‌های خاص بشناسید و نسبت به عدم توانائیها و ضعف‌های خود واقع بین باشید. هر چقدر نگرش شما نسبت به مسایل زندگی منطقی‌تر باشد، به آرامش بیشتری دست خواهید یافت.

(۵) نسبت به انسان‌ها، عشق بی قید و شرط خود را نثار کنید.

شما می‌توانید از دوستان، هم اتاقی‌ها و کلاسیهای خود شروع کنید. یاد بگیرید که آنها را بدون قید و شرط دوست بدارید، در مقابل ضعف‌های آنها صبور باشید و خطاها و اهمال کاریهایشان را ببخشید. هر چقدر نسبت به دیگران بخشش بیشتری داشته باشید احساس شادی و خرسندی بیشتر را تجربه خواهید کرد.

(۶) معنای فداکاری را لمس کنید.

دست بخشش داشته باشید ولی انتظار بازگشت نداشته

باشید. دیگران را به شیوه خودشان خوشحال کنید. به افراد بی‌پناه یتیم و فقیر کمک کنید. برای آنهایی که خواهان یاری گرفتن از شما هستند پشت و پناه باشید و بدون آنکه منتی بر آنها نهید تکیه گاهشان باشید، هر چقدر بیشتر ببخشائید. از الزامات و قید و بندها بیشتر رها خواهید شد.

۷) افکار خود را بازسازی کنید. در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، بازنگری کنید. پیاموزید در مقابل خویشتن صبور باشید و ارزش‌ها، استعدادهای و مهارت‌های خود را ارج نهید. خود را بدون هیچ قید و شرطی دوست بدارید. هر گونه ترس و تردید غیرمنطقی که در مورد خود دارید، کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی را در مورد خود داشته باشید یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.

روش‌های رشد و تقویت اعتماد به نفس

بر توانائی‌های خود تکیه کنید. برای هر کاری که انجام می‌دهید ارزش قائل شوید و تمرکز و توجه خود را معطوف کارهایی که می‌توانید انجام بدهید بنمائید.

به خاطر تلاش‌هایی که دارید، خودتان را تشویق کنید. بیش از فکر کردن راجع به نتیجه کارهایتان روی توانائی‌های خود تمرکز نمائید چرا که این امر به شما کمک می‌کند تا بتوانید با محدودیت‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی خود کنار بیائید.

ریسک کنید. با وقایع جدید به عنوان تجربه‌ای نو روبرو شوید و از برد و باخت نهراسید. در صورتی که اینگونه عمل کنید امکانات جدیدی برای شما فراهم می‌شود و می‌توانید حس خویشتن‌پذیری را در خود تقویت نمائید. جلوی پیشرفت شخصی خود را نگیرید.

با خودتان صحبت کنید. صحبت کردن با خود، بیشتر در زمینه مقابله با فرضیات مضر مطرح می‌گردد. می‌توانید خودتان اینگونه فرض‌ها را تشخیص دهید. آنگاه به خودتان بگوئید: «این افکار را رها کن و فرضیات منطقی‌تری را جایگزین آن کن» برای مثال وقتی از خودتان توقع کمال طلبی دارید به خود یادآوری کنید که «نمی‌توانی هر کاری را به طور کامل انجام دهی فقط باید سعی و تلاش کنی که آن را خوب انجام دهی» این افکار به شما اجازه می‌دهد که خودتان را قبول داشته باشید و برای پیشرفت تلاش کنید.

– خودتان را ارزیابی کنید. یاد بگیرید که این ارزیابی را مستقلاً انجام دهید. به خاطر جلوگیری از احساس ناراحتی در خود، روی نقطه نظرات دیگران تأکید ننمائید. تمرکز اصلی شما باید روی احساسات خودتان در مورد رفتار، کار و سایر جنبه‌های زندگی‌تان باشد. این کارها باعث قوی‌تر شدن احساس مثبت در مورد خودتان شده و از اینکه اختیارتان را بدست دیگران دهید جلوگیری به عمل می‌آورد.

تنهایی

تغییر و تحولات در دوره دانشگاه، مجموعه متنوعی از احساسات را در دانشجویان به وجود می‌آورد. علاوه بر احساس هیجان و انتظار، احساس تنهایی نیز ممکن است وجود داشته باشد. تنهایی لزوماً به معنای تنها بودن نیست، ممکن است مدت‌های طولانی تنها باشیم و به هیچ وجه احساس تنهایی نکنیم. بررسی نحوه تجربه تنهایی در افراد دیگر، بهترین راه برای درک تنهایی است. در شرایط زیر ممکن است احساس تنهایی کنید:

– وقتی تنها باشید و راهی برای تنها نبودن به نظرتان نمی‌رسد.

- به نظر تان می آید که دلبستگی‌های پیشین را ندارید.

- با تغییراتی در زندگی خود روبروید، محل تحصیل، شهر یا شغل جدید و یا تغییراتی از این قبیل.

- به نظر تان می آید که هیچ کس در زندگیتان نیست که بتوانید احساسات و تجارب خود را با او در میان بگذارید.

- خود را غیرقابل قبول، دوست‌نداشتنی و بی‌ارزش درک می‌کنید، حتی اگر دیگران چنین درکی از شما نداشته باشند.

درک نادرست درباره تنهایی

تنهایی ممکن است به علت معنایی که از آن برای خود می‌کنید، عمیق‌تر شود. بویژه دانشجویان آماده درک‌های نادرست زیر درباره تنهایی هستند:

- تنهایی نشانه ضعف یا عدم بلوغ است.

اگر تنها هستم به دلیل این است که اشکالی در من وجود دارد. این سال‌ها باید بهترین سال‌های زندگی من باشد.

- من تنها کسی هستم که چنین احساسی دارم.

- اگر این درک‌های نادرست را باور کنید، ممکن است به این نتیجه برسید که تنهایی نتیجه نقصی در شخصیت شماست. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دانشجویانی که

تصور می‌کنند تنهایی نقص است مستعد مشکلات زیرند:

- مشکلات عمیق‌تر در پذیرفتن خطرهای اجتماعی، ابراز خود، آغاز روابط اجتماعی، معرفی خود به دیگران، مشارکت در گروه‌ها و لذت بردن از زندگی.

- مهارت کمتر در خود آشکارسازی، پاسخ دهی کمتر به دیگران، تمایل بیشتر به اینکه با بدبینی و بدگمانی به درگیری‌های اجتماعی وارد شوند.

- احتمال بیشتر در ارزیابی منفی از خود و دیگران و تمایل بیشتر به انتظار طرد از جانب دیگران.



دانشجویان تنها اغلب از احساس افسردگی، خشم، ترس و سوء درک شکایت دارند. آنان ممکن است به شدت از خود انتقاد کنند، فوق‌العاده حساس یا نسبت به خود دلسوز باشند، یا ممکن است از دیگران ایراد بگیرند و آنان را مقصر بدانند. وقتی این مسائل روی می‌دهد، دانشجویان تنها غالباً دست به

اقداماتی می‌زنند که این احساس را در آنان پایدار می‌سازد برای مثال، بعضی از دانشجویان دلسرد می‌شوند، میل و انگیزه خود را برای درگیر شدن در موقعیت‌های جدید از دست می‌دهند و خود را از مردم و فعالیت‌ها کنار می‌کشند. برخی دیگر، برای مقابله با تنهایی، خود را به سرعت و عمیقاً با مردم و فعالیت‌ها درگیر می‌کنند بدون آنکه نتایج این درگیری را ارزیابی کنند. این افراد ممکن است بعدها خود را با روابط نامناسب یا تعهدات بی‌شمار نسبت به فعالیت‌های آموزشی یا فوق برنامه روبرو ببینند.

برای مقابله با احساس تنهایی چه باید کرد

به جای آنکه احساس تنهایی را نقص یا ویژگی شخصیتی غیرقابل تغییر بدانیم، باید بپذیریم که احساس تنهایی قابل تغییر است. هم‌چنین مهم است که بدانیم احساس تنهایی تجربه‌ای همگانی است. براساس نتایج یک پژوهش یک چهارم همه بزرگسالان حداقل چند هفته احساس تنهایی رنج‌آوری را تجربه کرده‌اند و بروز آن در میان نوجوانان و دانشجویان حتی بیش از این است. احساس تنهایی به خودی خود نه پایدار است و نه بد. در عوض،

احساس تنهایی را باید نشانه یا علامت نیازهای مهمی دانست که برآورد نشده‌اند. وقتی نیازهای مهم برآورده نشده باشند، شما یا هر کس دیگری باید دست به کار شوید. با تعیین اینکه کدام نیازها در شرایط ویژه شما برآورده نشده است شروع کنید. احساس تنهایی شما مکن است ناشی از نیازهای متعددی باشد. ممکن است ناشی از نیاز به گسترش دوستی با محفلی از دوستان یا با یک دوست ویژه باشد. ممکن است نتیجه نیاز به یادگیری انجام امور برای خودتان، بدون دوستان باشد. یا مکن است ناشی از نیاز به داشتن احساس بهتر درباره خود یا نیاز به ارتباط بیشتر با خود باشد.

گسترش دوستی‌ها

راه‌های متعددی برای برآورده ساختن نیاز به دوستی وجود دارد. راه‌های زیر را ملاحظه کنید: به خود یادآوری کنید که تنهایی شما همیشگی نیست. در انجام امور معمولی و روزانه خود، به دنبال راه‌هایی برای برقراری ارتباط با مردم باشید مثلاً می‌توانید: - با دیگران غذا بخورید. - در کلاس در کنار افراد جدید بنشینید.

- برای مطالعه یا انجام تکالیف خود یک همراه پیدا کنید.

- خود را در موقعیت‌های جدیدی قرار دهید تا افراد جدید را ملاقات کنید در فعالیت‌هایی شرکت کنید که واقعاً به آنها علاقه دارید. در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد که با افراد مورد علاقه خود ملاقات کنید؛ افرادی که علایق مشترکی با آنها دارید.

- از امکانات دانشگاهی استفاده کنید. سازمان‌ها و فعالیت‌های دانشگاهی را شناسایی کنید. برای مثال باشگاه‌ها، مراکز مذهبی، کانون‌های فرهنگی و ورزشی، مشاغل نیمه وقت و کارهای داوطلبانه. درباره برنامه‌ها از کسی که بیش از شما در دانشگاه بوده است پرسید.

- روی رشد مهارت‌های اجتماعی خود کار کنید. روی شناخت دیگران و اجازه دادن به آنان که شما را بشناسند، تمرین کنید.

- براساس روابط پیشین، روی افراد جدید قضاوت نکنید. در عوض، سعی کنید هر فرد را از زاویه جدیدی بنگرید.

- دوستی‌های صمیمانه معمولاً بتدریج رشد می‌یابند به طوری که افراد یاد می‌گیرند احساسات درونی خود را با هم در میان بگذارند.

- از شتاب در دوستی‌های صمیمانه خودداری کنید. از

دیگران نیز چنین توقعی نداشته باشید. بگذارید دوستی صمیمانه روند طبیعی خود را طی کند.

- به جای آنکه معتقد باشید که فقط رابطه دوستانه با یک نفر می‌تواند تنهایی شما را پایان بخشد برای همه دوستی‌های خود و ویژگی‌های منحصر به فرد هر یک از آنها ارزش قائل شوید.

رشد خود

خود را به صورت کل ببینید. فقط به این دلیل که نیاز شما به دوستی یا معاشرت برآورده نشده، نیازهای دیگر خود را نادیده نگیرید.

- تغذیه خوب، تمرین‌های درسی منظم و خواب کافی را دنبال کنید. نگذارید که تحصیلات، سرگرمی‌ها و سایر علایق به حال خود رها شوند.

- از اوقات تنهایی برای شناخت خود بهره ببرید. اوقات تنهایی را فرصتی برای رشد، استقلال و آموزش برای رسیدگی به نیازهای عاطفی خود بدانید. در اوقات تنهایی می‌توانید جنبه‌های مختلفی از خود را رشد دهید.

- به جای آنکه فقط وقتی با دیگران هستید زندگی کنید، از اوقات تنهایی خود لذت ببرید. از برخورد منفعلانه با موقعیت‌ها پرهیز کنید. مطمئن باشید که راه‌های مبتکرانه و لذت‌بخش فراوانی

برای بهره‌گیری از اوقات تنهایی وجود دارد.

– در صورت امکان، از آنچه که در گذشته از آن لذت برده‌اید استفاده کنید تا راه لذت بردن از اوقات تنهایی خود را انتخاب کنید.

– وسائلی را که می‌توانید از آنها برای پر کردن اوقات تنهایی خود استفاده کنید مانند (کتاب‌ها، معماها یا موزیک) را در دسترس خود نگه دارید.

– راه‌های به تنهایی انجام دادن فعالیت‌های جمعی را کشف کنید مثلاً (سینما رفتن). نظر خود را درباره فعالیت، از پیش تعیین نکنید. ذهن خود را باز بگذارید. به طور خلاصه، صرف نظر از اینکه چه احساس بدی می‌کنید، خود را فردی تنها تعریف نکنید. وقتی توجه و انرژی خود را به نیازهایی که معمولاً می‌توانید برآورده کنید متمرکز سازید، وقتی یاد بگیرید راه‌های جدیدی برای برآورده کردن نیازهای خود بیابید، تنهایی کاهش می‌یابد یا حتی از بین می‌رود. منتظر نمائید تا احساسات شما را به پیش براند، حرکت کنید. احساسات خوب بالاخره خود را به شما خواهند رساند.

نیاز به یاری بیشتر

اگر پس از انجام این توصیه‌ها، مشکل تنهایی هنوز باقی است، می‌توانید در فکر کمک‌های

بیشتر باشید. در این باره، مشاوره‌های گروهی و فردی یا حضور در کلاس‌های آزاد پیشنهاد می‌شود.

مطالعه بهتر، یادگیری بهتر

گر چه خواندن، یکی از اجزای اصلی مطالعه است اما مطالعه فقط شامل خواندن متون درسی نیست. مطالعه فرآیندی هدفمند است که برای رسیدن به مقصود و منظور معینی تدارک دیده می‌شود. مطالعه متون درسی مراحل گوناگونی دارد که با توجه به موضوع و ماده درسی می‌تواند متفاوت باشد. به عنوان مثال مطالعه برای موفقیت در امتحان معادلات دیفرانسیل با مطالعه برای موفقیت در امتحان درس معارف تفاوت دارد. بنابراین اولین نکته‌ای که در این زمینه باید مورد توجه قرار گیرد این است که برای هر ماده درسی روش مناسب مطالعه خاص آن درس را به کار ببریم. روش مناسب مطالعه، روشی است که دانشجو را قادر



سازد به آن سطح یادگیری که

برای موفقیت در ماده درسی لازم است، دست یابد.

مطالعه خود را براساس انتظارات استاد تنظیم نمائید. مطالعه شما باید به گونه‌ای باشد که شما بتوانید در زمان لازم به اهداف از پیش تعیین شده دست یابید.

به طور کلی خواندن شفاهی به تنهایی روش کارآمدی برای مطالعه هدفمند نمی‌باشد؛ سعی کنید در زمان مطالعه از یادداشت برداری، خلاصه نویسی و فهرست‌نویسی دروس استفاده نمایید.

نخست مواد و موضوعاتی را که در کتاب درسی آمده است، به منظور کسب یک اندیشه کلی بررسی کنید. این نگاه کلی باید شامل یادداشت کردن فصول، بخش‌ها و عناوین هر فصل باشد.

دومین گام در مطالعه، خواندن گسترده مطالب هر فصل می‌باشد. فنون زیادی ممکن است در اینجا به کار آیند که خلاصه نویسی در هنگام مطالعه یکی از بهترین راهکارهای افزایش یادسپاری است.

خلاصه نویسی:

برای ایجاد ساختمان ذهنی، بهتر است که رابطه میان تز اصلی، نکات اصلی و جزئیات را به صورت یک طرح یا یک شکل مجسم کنید. برای مثال، مطالب را می‌توان به صورت

طرح شاخه‌ای، هرمی، شعاعی و یا سلولی تهیه کرد. تهیه خلاصه‌ای از مطالب درسی این امکان را به خواننده می‌دهد که به یک نقشه و کلید برای فهم مطالب دست یابد.

خلاصه، مروری بر مطالبی است که خوانده‌اید. در واقع بیان مجددی است از نکات اصلی به زبان خود شما. یک خلاصه نه تنها باید شامل نکات اصلی باشد بلکه باید بیان کننده روابط میان نکات اصلی و دلایل مؤلف در ارتباط دادن این نکات باشد و به طور منطقی نکات اصلی را به تدریج ربط دهد.

خلاصه‌ها به سه منظور زیر نوشته می‌شود:

- آنها نوعی واریسی از درک و فهم شما هستند.

- آنها کار مرور کردن را آسان‌تر می‌سازند.

- آنها نگهداری مطالب را در حافظه تقویت می‌کنند. شواهد نشان می‌دهند که یادآوری مطالب پس از یک مدت طولانی، بدون خلاصه کردن گاه به گاهی آنها میسر نیست.

- سومین گام در مطالعه ارزشیابی از میزان یادگیری است. بدون ارزشیابی از میزان یادگیری هر گونه مطالعه‌ای بی‌فایده است. برای انجام این کار، در حالی که مطالعه می‌کنید سئوالاتی را روی یک صفحه سفید

یادداشت نمایید و بعد از اتمام مطالعه سعی کنید به این سئوالات پاسخ دهید. در صورتی که نتوانستید به بیشتر سئوالات پاسخ دهید. نیاز به تکرار و تمرین بیشتری دارید. - اگر جواب را می‌دانید ولی قادر نیستند که آن را با عبارات منطقی و منظمی بیان نمایند، از این پس بایستی مطالب را با تسلط بیشتری یاد بگیرید.

قدرت و توانایی شرح کامل پاسخ، بهترین دلیل بر فراگیری کامل است و بهترین وسیله برای تسلط بر اضطراب امتحانات می‌باشد.

آه آرام بخش

آه کشیدن و خمیازه در خلال روز نشان آن است که شما اکسیژن کافی در اختیار ندارید. آه اندکی از تنش شما را رها می‌سازد و می‌توان با انجام آن خود را آرام کرد. صاف بنشینید یا بایستید.

آهی عمیق بکشید. در حین اینکه هوا را به شتاب از ریه‌تان بیرون می‌فرستید، صدای رهایی عمیق از تنش را بشنوید. بگذارید هوای تازه به طور طبیعی وارد ریه‌تان شود. این کار را هشت تا دوازده بار انجام دهید و تا وقتی که احساس می‌کنید بدان احتیاج دارید، ادامه دهید و احساس آرامی را تجربه کنید.

چند توصیه ساده برای رفع

مسأله بی‌خوابی

۱- از نوشیدن قهوه، چای یا کافئین خصوصاً به هنگام عصر و از مصرف نوشابه‌های کافئین‌دار به هنگام عصر و



شب خودداری کنید.

۲- از ۲ الی ۳ ساعت قبل از خواب، فعالیت‌های شدید را متوقف سازید.

۳- از چرت زدن و خواب بین روز خودداری کنید.

۴- هرگز قبل از خواب مبادرت به خوردن ننمائید.

۵- سعی کنید هر شب رأس ساعت مشخصی به رختخواب بروید.

۶- محل خواب خود را در مکانی آرام، به دور از هر گونه نور و صدا برگزینید.

۷- سعی کنید به هنگام رفتن به رختخواب، هر گونه فکر و خیالی را از ذهن خود پاک کنید. نگرانی‌های شغلی، عاطفی، مالی، بیماری و تحصیلی از عوامل اصلی بروز بی‌خوابی هستند می‌توانید قبل از خواب با نوشتن مسائل روز خود، آنها را از ذهن به کاغذ منتقل کرده و افکار خود را رها سازید.



نوشیدن یک لیوان شیر گرم
به عنوان عامل کمک دهنده
توصیه شده است.

۸- به خاطر داشته باشید که
رختخواب، رختخواب است. آن
را به محل مطالعه، دفتر کار و
یا کتابخانه مبدل نسازید.
بدین ترتیب عادت خواهید
کرد که به هنگام رفتن به
رختخواب فقط بخوابید.

۹- دعا و نیایش قبل از خواب
نیز تأثیر بسیار مثبتی دارد.

۱۰- می‌توانید زمان قبل از
خواب را به خواندن کتاب،
ماساژ اعضای بدن، لم دادن
در یک صندلی راحتی و یا
حمام آبگرم اختصاص دهید.

۱۱- نوشیدن یک لیوان شیر
گرم به عنوان یک عامل کمک
کننده توصیه شده است.

۱۲- و بالاخره هنگامی که به
رختخواب رفتید، در آن
بمانید. در صورتی که دچار
بی‌خوابی شدید، از برخاستن
مجدد و دست زدن به هر
گونه فعالیت فیزیکی یا فکری
حتماً پرهیزید، زیرا در آن
صورت تنها بیداری و هشیاری
شما تشدید می‌شود نه خواب
آلودگی شما.

۱۳- اما اگر با وجود رعایت
توصیه‌های فوق باز هم دچار
بی‌خوابی شدید، حتماً به
پزشک متخصص
(روان‌پزشک) مراجعه نمایید.
شاید مشکل شما به نحو
دیگری قابل حل و فصل باشد.