

مشاوره

برای دانشجویان سال اولی چگونه برای درس خواندن تمرکز کنیم

■ تمرکز یک حالت پیچیده ذهنی است. نکته جالب توجه و طنزآمیزی که در مورد تمرکز می توان ذکر کرد این است که هرچه بیشتر درباره تمرکز، فکر می کنید یا درباره آن نگران می شوید، کمتر می توانید بر تکلیف فعلی خود متمرکز شوید. همین نکته توضیح می دهد چرا راهبردهایی که به منظور افزایش تمرکز تدوین یافته‌اند غالبا به طور غیرمستقیم و با متمرکز شدن روی حذف عوامل مخل به مساله تمرکز می پردازند هر چند برای اصلاح تمرکز، راه‌حل‌های قطعی کمی وجود دارد ولی خوشبختانه در مورد اکثر دانشجویان، چه مشکل در زمینه تمرکز داشته باشند و چه نداشته باشند و بخواهند صرفا توانایی فعلی خود را افزایش دهند، گام اولی که باید برداری یکی است. تحلیل دقیق اموری که تمرکز افراد را بر هم می زنند اغلب موثرترین گام جهت اصلاح و بهبود تمرکز است. در اینجا خلاصه‌ای از عوامل مخل ارایه می شود تا زمینه‌ای برای فهم مشکل خاص شما به دست آید. به منظور دستیابی به جزئیات بیشتر درباره چگونگی اصلاح تمرکز، دانشجو می تواند با مرکز مشاوره دانشجویی تماس برقرار کند.

امور مخل کننده در مطالعه

محل مطالعه: دانشجویان سال اول، مخصوصا کسانی که در خوابگاه زندگی می کنند اغلب به خاطر سروصد، وجود همخوابگاهی‌ها یا یک محیط نامناسب، در زمینه تمرکز دارای مشکل می شوند. زندگی در منزل یا بیرون از دانشگاه هم می تواند مشکلاتی ایجاد کند. آشنایی با این مساله که چگونه مکانی ساکت، راحت و رها از امور مخل برای مطالعه باییم یکی از ساده‌ترین و موثرترین شیوه‌های اصلاح تمرکز است.

حواس پرتی‌های ناشی از شرایط بدنی: خواب نامنظم، فعالیت‌ها و عادات غذایی می تواند بدون تردید علت مشکلات تمرکز باشد. ما تمایل داریم به عنوان بزرگسال، ارتباط میان سلامت جسمی و عملکرد هوشی را نادیده بگیریم. دستیابی به یک رژیم مناسب غذایی و رعایت آن می تواند عملکرد فیزیولوژیکی مغز شما را بالاترین سطح حفظ کند. راهبردهای مدیریت زمان (تنظیم و برنامه‌ریزی وقت) مانند برنامه‌ریزی زمان مطالعه بر مبنای اوج و افت توان جسمی، این اطمینان را به دست می دهد که توانایی بدنی شما برای تمرکز در بهترین شکل آن فراهم شده است.

با خود صحبت کردن: خیلی‌ها نمی دانند که ما به هنگام انجام تکالیف از جمله هنگام مطالعه، به



شکل خاموش یا خودمان صحبت می کنیم. صحبت با خود، می تواند فعالیت‌ها و رفتارها را در ما برانگیزد و مورد تشویق قرار دهد و به سروسامان دادن آنچه بعدا انجام می‌دهیم کمک کند، ما از طریق صحبت با خود بر جریان پیشرفت خود نظارت می کنیم.ولی اگر همین گفت‌وگوی با خویش بیش از اندازه ارزشیابه انتقادی صورت گیرد بر تمرکز اثر منفی می گذارد. آیا تا به حال تجربه نگارش یک مقاله را داشته‌اید که در همان سطر اول آن گیر کرده‌اید و تا‌کام شده‌اید؟

مقصر اصلی یک ویراستار درونی بسیار سختگیر بوده است. مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط داشتن در مورد مدت و کیفیت تمرکزی که باید داشته باشیم می تواند مسوول شکل گیری یک گفت‌وگوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین شما می توانید یاد بگیرید در خصیصه درونی مختل کننده خود را اداره کنید.

انگیزه: بسیاری از دانشجویان که از مشکلات تحصیلی رها هستند و در دانشگاه موفق می شوند اغلب توانایی‌شان را در اداره امور بر مبنای انگیزش خویش تعریف می کنند، مثلا می گویند: تو باید در دانشگاه بودن را بخواهی... یا تو باید بدانی چرا اینجا هستی ... و گاهی اوقات سخت‌گیری‌ها درباره درس، رشته تحصیلی یا حتی صرف در دانشگاه بودن موجب مشکلاتی در زمینه تمرکز می شود. راهبرهایی که در زمینه مقابله با مشکلات ناشی از حدت و شدت انگیزه‌ها وجود دارد از تمرین روی هدیفیر گزینی ساده تا خود ارزیابی‌های مفصل را شامل می شود. مشاوران تحصیلی در هر موسسه‌ای می‌توانند در مورد انتخاب درس و برنامه درسی، رهنمودهای ارزشمندی ارایه دهند، شما به عنوان دانشجو می‌توانید از دفاتر مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مطالبی در زمینه مساله انگیزش تمرکز به دست آورید.

مشکلات شخصی: شما یکی از محدود افراد خوش‌شانس خواهید بود اگر توانسته باشید، دانشگاه را بدون مقابله با مشکلات تحصیلی ناشی از مصایب شخصی بگذرانید. حتی امور معمولی چون قطع ارتباط با یک دوست می‌تواند یک اختلال جدی در توانایی تمرکز ایجاد کند. در بیشتر موارد این امور مخل تمرکز، کوتاه مدت هستند و توانایی تمرکز به طور طبیعی به سرعت باز می‌گردد. موقعیت‌های جدی یا خفیف، کمک بیرونی را گاه لازم می کنند. برخی دانشجویان دریافته‌اند اختصاص دادن زمانی به فکر کردن درباره یک مشکل می‌تواند به کاهش مشغله ذهن‌شان کمک کند.

منظور از آمادگی دختر و پسر برای وارد شدن به مرحله نامزدی چیست؟

اولین گام در یک ازدواج عاقلانه، شناخت خود و خودشناسی است. یعنی اینکه فرد با خواسته‌ها، نیازها و سطح هوش هیجانی‌اش آشنا باشد و بداند برای چه می خواهد ازدواج کند، هدفش چیست و در این مسیر باید با یک روان‌شناس که در زمینه ازدواج تخصص دارد، همگام شود و پس از این مرحله فرد آماده است که وارد مرحله نامزدی شود. متأسفانه خیلی از مراجعان دلیل نرفتن شان قبل از ازدواج به مشاوره را این گونه توجیه می کنند که هزینه مشاوره ازدواج گران است؛ اما من هم در پاسخ‌شان می‌گویم هزینه طلاق به تبع سنگین تر و گران تر است.

■ همان‌طور که می‌دانید در جامعه ما با توجه به فرهنگ‌ها و آداب و رسوم گوناگون، تعاریف متفاوتی از دوران نامزدی ارایه داده‌اند، تعریف شما از نامزدی به عنوان یک روان‌شناس متخصص در این زمینه چیست؟

من یک رابطه هدفمند را نامزدی می‌دانم و تأکید بر این است فردی که با عزت نفس بالا و اعتماد به نفس است یعنی به مرحله خودشناسی رسیده هرگز خودش را در یک مسیر ارتباطی که می‌داند منجر به شکست و آسیب‌روخی و رونی می‌شود، قرار نمی‌دهد.

■ منظور از ارتباط هدفمند چیست؟

یعنی رابطه براساس یک چارچوب بین زوج‌ها جلو برود که با توجه به شناختی که از طرف مقابل‌مان به‌دست می‌آوریم به تعهد ختم شود.

■ تعریفی که شما ارایه دادید، مقوله نامزدی را از مرحله عقد کاملاً جدا می‌کند اما خانواده‌ها دوران عقد کردگی تا شب عروسی را غالباً دوران نامزدی می‌نامند؟

عقد یعنی ازدواج و ما تا زمانی که همسر آینده‌مان را در دوران قبل از عقد کردگی نشناسیم نباید وارد مرحله عقد شویم، وقتی صیغه عقد جاری شد یعنی ازدواج کرده‌ایم. در صورتی که نامزدی یعنی مرحله‌ای که ما به شناخت دست پیدا می‌کنیم.

■ آیا واقعاً احتمال اینکه ما در این مرحله به شناخت کامل از همسر آینده‌مان برسیم، امکان دارد؟

فرد با توجه به آنچه که ما از آن به عنوان خودشناسی نام بردیم و با آشنایی با مهارت‌هایش، می‌تواند در چند جلسه اول آشنایی ارزیابی‌های مهم را انجام دهد و ببیند که آیا شخص موردنظر ارزش زمان و انرژی گذاشتن را دارد؟ وجود یک روان‌شناس برای شناخت کامل و بهتر در این مرحله بسیار کمک کننده است، آنچه که مهم تلقی می‌شود آن است که شناخت حتما باید قبل از مرحله شیفتهگی صورت گیرد.

■ مقصود شما از مرحله شیفتهگی چیست؟

شیفتهگی یعنی احساس جذب شدید نسبت به جنس مقابل که باعث افزایش ترشح آفیمتاین‌ها در هورمون‌های عصبی می‌شود. این تغییرات شیمیایی سبب می‌شد که فرد دارای تفکر خوشبینانه و غیرواقع‌گرایانه‌ی شود و به همین دلیل فردی که شیفته و عاشق می‌شود، نسبت به نقاط ضعف زوج آینده‌اش بی‌توجه می‌شود. در این دوره فرد دست به رویاپردازی می‌زند و به شدت هیجان‌زده می‌شود و اگر از او جدا شود احساس اضطراب، نگرانی و بی‌قراری زیادی می‌کند. فرد شیفته نمی‌تواند نسبت به همسر آتی خود شناختی پیدا کند، به عنوان مثال اگر به فرد عاشق بگویید که آیا می‌دانی نامزدت معناد است، مثل ندارد و از ازدواج قبلی‌اش بچه هم دارد، او در جواب خواهد گفت: اشکالی ندارد ما با هم از پس مشکلات برمی‌اییم. نکته مهم این است که رضایت و شادمانی ناشی از شیفتهگی تنها تنش ماه تا یک سال طول می‌کشد و سپس فروکش می‌کند. هرکسی که در این مرحله تصمیم به ازدواج بگیرد در زندگی حتماً با چالش‌های زیادی روبه‌رو

روان‌شناسی

مصاحبه با شمس‌الدین حسینی مشاور ازدواج

اگر می‌خواهید نامزدی موفقی داشته باشید

زهر ا خالقی‌صفا



امروزه بیش از هر زمان دیگری تعاریف متفاوت از دوران نامزدی در بین خانواده‌های ایرانی رواج دارد. عمده‌ای نامزدی را به معنای آمادگی دختر و پسر برای تشکیل زندگی مشترک می‌دانند که بعد از مراسم خواستگاری وارد و بدل کردن حلقه ازدواج آغاز می‌شود و با عقد رسمی پایان می‌گیرد و تنها اقوام درجه اول دختر و پسر از آن آگاه هستند. در مقابل نیز برخی از خانواده‌ها پس از خواستگاری و توافق در امر ازدواج، دختر و پسر را به عقد موقت در می‌آورند تا در این مدت نسبت به یکدیگر آشنایی بیشتری پیدا کرده و این امکان را داشته باشند در صورت عدم رضایت از یکدیگر پس از انقضای مدت عدموقت از هم جدا شوند و بعضی نیز نامزدی را دوران عقد دائم و قبل از مراسم عروسی می‌دانند. با توجه به تعاریف رایج شده، نامزدی معنای قطعی خود را در هیچ کدام از موارد فوق پیدا نکرد

رفتار همسرمان بهتر می‌شود، غلط و اشتباه است، جوانان باید بدانند که بعد از ازدواج هیچ معجزه‌ای رخ نمی‌دهد. آنچه که در نامزدی مهم است این است که آیا ما این فرد را می‌توانیم با همان ویژگی‌هایی که دارد، بپذیریم یا نه.

■ چارچوب روابط دختر و پسر در دوران نامزدی برای آنچه به شناخت قطعی‌تری برسد، چگونه باید باشد؟

بهرتر است که هر کدام از نامزدها با توجه به شناختی که از خود دارند چهار، پنج تا از نیازهای مهم خود را از قبل؛ نیاز

به محبت، نیاز به گفت‌وگو، نیاز به صداقت، نیاز به حمایت مالی، نیاز به تعهدات خانوادگی و... مشخص کنند و در طی سپری کردن این دوران ببینند که طرف مقابل تا چه حد می‌تواند نیازهای نامزدش را برطرف کند.

■ چه نشانه‌هایی در دوران نامزدی وجود دارد که بهتر است، دختر و پسر نامزدی و رابطه را ادامه دهند؟

نشانه‌هایی که در این دوران مهم است و باید در نظر گرفته شود – اگر طرف مقابل در این نشانه‌ها ضعف داشت، بهتر است که فرد وارد مرحله نامزدی نشود و اگر شد و این نشانه را دید باید که ادامه ندهد – این نشانه‌ها شامل؛ عزت نفس پایین، عدم کنترل خشم، پیشینه منفی خانوادگی، اعتیادها، اختلالات رفتاری و جنسی، نابالغ بودن از نظر احساسی سرد وغیرقابل دسترس، از آسیب‌های ارتباطی گذشته خود التیام نیافته و...

■ یکی از مشکلاتی که بر سر دوران نامزدی قرار می‌گیرد، عدم تعادل رابطه فرد بین خانواده و همسر آینده‌اش است، شما در این زمینه چه راه‌حلی را توصیه می‌کنید؟

تا زمانی که دختر و پسر در خانه پدری خود زندگی می‌کنند، باید طبق اصول خانواده رفتار کنند و بتوانند با کمک خانواده بین این دو وضعیت تعادل برقرار کنند. اما بعد از ازدواج اولویت با همسر است. باید خانواده‌ها تا حد امکان از بیان نظر و تحمیل عقیده دست بردارند و مسوولیت این امر را برعهده روان‌شناس ازدواج بگذارند.

■ با توجه به همه آنچه که گفتید، آیا واقعاً دوران نامزدی، دوران شیرینی است؟

به نظر من بستگی به دید دختر و پسر برای ازدواج دارد. اگر شخص بخواهد به‌دلیل فشار خانوادگی، تنهایی، میل جنسی، احساس گناه و پرکردن خلأهای احساسی وارد مقوله ازدواج و نامزدی شود با توجه به اینکه این معیارها معیارهای درست و اصولی نیست و فقط به صرف اینکه ازدواج کند به طبع دوران نامزدی‌اش به‌دلیل فشارهایی که روی آن است دوران شیرین تلقی نمی‌شود.

انسان‌ها باید ابتدا سطح شادی و آرامش درونی خود را به حد فوران برسانند و به این احساس دست یابند که با ازدواج بتوانند شادی و آرامش خود را با دیگری تقسیم کنند. بسیاری از اشخاص فکر می‌کنند که با ازدواج است که به آرامش و شادی دست پیدا می‌کنند اما تا زمانی که شادی در درون فرد نباشد، کسی نمی‌تواند از بیرون آن را در شما به وجود آورد.

توصیه‌ای برای زنان

ابتدا مشکلات خود را حل کنید

مردان باتزددیکان‌شان هیچ‌گونه وظیفه احساسی و عاطفی در نظر گرفته نشده است، در صورتی که زنان، همیشه تشویق می‌شوند به جای آنکه انرژی‌شان را صرف حل مشکلات خود کنند، مسوولیت حل مشکلات دیگران را بر عهده بگیرند. آیا بر عهده گرفتن مسوولیت حل مشکل دیگران زیان‌بار است؟ نه، همیشه چنین نیست. در روابط‌شان با نزدیکان عهده‌دار چنین وظیفه‌ای بوده‌اند، حمایت، کمک‌رسانی، پرستاری و مهیا کردن رفاه و آسایش دیگران، ایجاب می‌کند که با آنان روابط برقرار کنند و همدردی، ایثار و عشق خود را به آنان نشان دهند. اما مشکل هنگامی پیش می‌آید که زنان بخواهند بیش از حد در مورد مشکلات دیگران واکنش نشان دهند و درگیر این مشکلات شوند و تصور کنند که همه مسوولیت‌ها بر عهده آنهاست. این در حالی است که در کل می‌توان گفت که در واقع چنین نیست. در واقع حالا بسیاری از زنان باید بیاورند که بیش از حد، آماده به خدمت نباشند! اگرچه این پیشنهاد، ساده به نظر می‌رسد، اما برای کسانی که پیوسته آماده کمک کردن و نجات دادن دیگران هستند و آن را امری جدی می‌شمارند، دشوارترین کار این است که از آنان خواسته شود حاضر به خدمت نباشند! چگونه می‌توان برای خدمت‌گزار نبودن کوشید و چطور می‌توان برای کمک به سایر اعضای خانواده شتاب نداشت؟ برای آنکه بیاوریم چگونه حاضر به خدمت نباشید، باید در ارتباط خود با نزدیکان، طریق اعتدال را در پیش بگیرید و بدانید که چه زمانی باید آماده کمک به آنان باشید و چه‌موقع باید یک حاضر به خدمت دایمی رها شود، باید پیش از هر چیز درک کند که مسوولیت او حل همه مشکلات دیگران نیست!

توصیه

روش‌های غلبه بر اضطراب همیشگی

■ نگرانی فکری، جزیی از زندگی روزمره است. کمی نگرانی و اضطراب می‌تواند به تمرکز و انگیزه کمک کند. اما اگر اضطراب زیاد و بیش از اندازه باشد، ممکن است که احساسی از ناامیدی به همراه گیجی و همچنین احساس نگرانی بیش از حد نسبت به رویدادهای غیرجدی و معمولی زندگی داشته باشید. در واقع افزایش نگرانی و اضطراب به حدی که بر زندگی روزمره شما تسلط یابد پدیده‌ای طبیعی نیست. البته گاهی این اضطراب شدید ممکن است به علت بیماری‌های دیگر از جمله افسردگی یا عوامل و محرک‌های فیزیکی یا احساسی ایجاد شود که با برطرف شدن عمل ایجاد آن اضطراب نیز از بین می‌رود.

علامه فیزیکی اضطراب

– لرزش و گرفتگی عضلات یا پرش عضلات
– احساس گرفتگی یا پری در ناحیه گلو یا قفسه سینه
– نفس تنگی و افزایش ضربان قلب
– سبکی سر یا گیجی
– عرق سرد و دستان مرطوب
– دردهای عضلانی
– خستگی مفرط

– مشکلات خواب (مشکل در به خواب رفتن یا بیدار ماندن به مدت طولانی یا احساس ناراحتی در به خواب رفتن)

علامه احساسی اضطراب

– نداشتن احساس راحتی، بی‌قراری، احساس تحریک‌پذیری بیش از اندازه
– نگرانی بیش از حد
– ترس دایم از اینکه اتفاقی بد در حال وقوع است یا احساسی مبتنی بر اینکه دنیا به آخر رسیده است

– عدم توانایی در تمرکز و احساس اینکه همه چیز را فراموش می‌کنی

اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطرابی وقتی اتفاق می‌افتد که افراد علامه احساسی و فیزیکی مذکور را داشته باشند. در واقع اختلالات اضطرابی با روابط معمولی افراد و فعالیت‌های زندگی روزمره آنها تداخل می‌کند. زنان دو برابر مردان مستعد ابتلا به مشکلات این بیماری هستند. اختلالات اضطرابی اصلی عبارتند از:

– اختلال وحشت‌زدگی (panic disorder)
– مشکل ترس بیش از حد (phobia)
– اختلالات وسواسی-جبری

– اختلالات اضطرابی پس از تروما
– اغلب علت اختلالات اضطرابی ناشناخته است. بسیاری از بیماران احساس اضطراب، عصبانیت و حساسیت خود را در تمام طول زندگی خویش به همراه دارند و این مشکل می‌تواند در هر سنی اتفاق بیفتد. اختلالات اضطرابی در چهایی که حداقل یکی از والدین آنها سابقه‌ای از بیماری افسردگی داشته باشند دو برابر بچه‌های دیگر است. همچنین اختلالات اضطرابی می‌تواند به همراه دیگر مشکلاتی همچون مشکلات فکری و ذهنی مثل افسردگی و مصرف نادرست مواد باشد. مشکلات فیزیکی اضطراب مانند بیماری‌های قلبی و ریه‌وی است بنابراین قبل از تشخیص اختلالات اضطرابی معاینات دقیق پزشکی باید انجام پذیرد.

پیشگیری از حملات اضطرابی

۱- از خوردن کافئین خودداری کنید (مانند قهوه، چای، کولاها، مشکلات، زسرا کافئین شما را در یک حالت تحریک‌پذیری دایمی قرار می‌دهد.

۲- از سیگار کشیدن خودداری کنید یا از سیگارهایی استفاده کنید که مقدار کمتری تنباکو داشته باشند زیرا نیکوتین موجود در سیگار سبب افزایش تحریک‌پذیری فیزیکی و فیزولوژیکی همچنین افزایش انقباض عروقی و افزایش کارکرد قلبی می‌شود.

۳- انجام ورزش روزانه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. حتی یک پیاده‌روی کوتاه اطراف آپارتمان می‌تواند شما را آرام نگه دارد.

۴- درمان‌های شناختی رفتاری تا حد زیادی در کنترل اضطراب و کاهش میزان حمله‌های ترس کمک‌کننده هستند.

درمان

۱- ابتدا ترس و اضطراب خود را در رابطه با موقعیت خاص شناسید و قبول کنید که شما دچار این اضطراب هستید و برای مواجهه با این موقعیت برنامه‌ریزی کنید. برای مثال اگر شما دایم در خصوص مسایل مالی اضطراب دارید، یک برنامه بر اساس اندازه طراحی کنید یا بوجه‌را به‌طور ممتز در نظر بگیرید.

۲- در مشکلات قلبی خود باقی نمانید. تغییراتی در شرایط ایجاد کنید که احساس راحتی بیشتری داشته باشید و اجازه دهید مشکلات را پشت سر بگذارید.

۳- با روح و جسم خود مهربان باشید.

۴- سعی کنید تنش‌ها را با ورزش سنگین و ماساژ رها کنید.

۵- از تکنیک‌های آرام‌سازی و رهاسازی (Relaxation) استفاده کنید.

۶- به اندازه کافی استراحت کنید و اگر در خواب مشکل دارید به پزشک مراجعه کنید.

۷- از کافئین و شکلات و نیکوتین دوری جوید.

۸- فکر خود را مشغول مسایل مثبت و غیراضطراب‌زا کنید.

۹- برای لذت بردن برنامه‌ریزی کنید، مثلا به دیدن یک فیلم کمدی، پیاده‌روی با کوهنوردی بروید.

۱۰- برنامه‌ریزی روزانه داشته باشید، داشتن کار بیش از حد یا بیکار بودن در طول روز می‌تواند به اضطراب شما بیفزاید.

۱۱- علامه اضطرابی خود را یادداشت کنید و گاهی به همسر یا دوست صمیمی خود آنها را بگویید، برخی مواقع گفت‌وگو با یک دوست از اضطراب شما می‌کاهد.

۱۲- در گروه‌های فعال اجتماعی یا اخیر به شرکت کنید یا به‌طور داوطلبانه به دیگران کمک کنید.