



چگونگی

خوابیدن سریع و راحت

پژوهشگران با معرفی یک تکنیک ساده نشان دادند، چگونه می‌توان بدون استرس در حداقل زمان و حداکثر کیفیت به خواب رفت. محققان دانشگاه بایلور آمریکا دریافتند، نوشتن پنج دقیقه‌ای کارهای روز بعد، قبل از خواب می‌تواند به افراد کمک کند تا سریعتر بخواب روند. تمرکز روی کارهای روز بعد، می‌تواند در به خواب رفتن سریع به ما کمک کند.

تلنگر مشاور:

با توجه به تحقیق بالا و تجربه، ثابت شده انجام دادن دو فعالیت؛ **پیشی**

۱/ نوشتن کارهای فردا در شب قبل هنگام خواب

۲/ بررسی برنامه کل روز در اول صبح کمک شایانی به خواب و کاهش استرس می‌کند.



پرسش و پاسخ با اسناد نوکلی

آقا اجازه؟!

آقای استاد یکی از بزرگترین چالش‌های بچه‌ها این هست که در حال حاضر دروسی را که قبلاً مطالعه کردند کی مرور کنند و مطالب جدید مثل پیش ۲ را کی به در صد سازی برسوند.

- خب در وهله‌ی اول متأسفانه باید بگویم که خیلی از دانش آموزان به دلیل فکر آشفته و استرسی که دارند دچار عدم تمرکز شده و عموماً دچار آشفتگی می‌شوند. اما بطور کلی می‌توان گفت همانطور که می‌دانید، کوتاه مدت و بلند مدت داریم و شاه کلید انتقال مطالب حافظه از حافظه‌ی کوتاه مدت به بلند مدت واژه «تکرار» است همانطور که، حاصل ضرب 5×8 را فراموش نمی‌کنیم پس از تکرار مطالب آنها را تا مدت زیادی در خاطر خواهیم داشت، البته این تکرار فرمول و روش خاص خود را دارد که در قالب برنامه‌های زوج و فرد بصورت پیوسته و مداوم دروس در قالب‌های زمانی مشخص قرار گرفته و تکرار می‌شوند و با انجام تعداد وقت بالا در ذهن تثبیت می‌شوند و ما در برنامه ریزی درسی خود آنها را حتماً لحاظ می‌کنیم بگونه‌ای که دانش آموز، کنکور حداقل ۴ مرتبه کلیه‌ی دروس را دوره کند و تستهای مربوط به آنها را بزند.

در نهایت با یک شعار انگیزشی شما را به خدا می‌سپارم.

سخت کار کن، زمانی که دیگران استراحت می‌کنند مطالعه کن، در نهایت زندگی‌ای خواهی ساخت که دیگران رویای آنرا دارند!

شاد موفق و پیروز باشید.

راز خاص مدیریت زمان



تعیین MIT (most important task)

رفیق انتخاب کن! زرنگ باش، اولویت داشته باش هر روز-هر هفته-هر ماه- حتی هر ساعت انتخاب کن، مهم‌ترین کاری که قصد داری انجام بدی چیه؟ آیا بیرون رفتن در اولویته؟

با موبایل کار کردن در اولویته؟

حتی درسی که در حال خوندنش هستی در اولویته؟ همیشه وقتی می‌خوام مربع‌های مدیریت زمان برای بچه‌ها پر کنم اولین حرفی که می‌شنوم اینه که اولویتشون درسه!

ولی کدوم درس؟ چرا اون درس؟ تازه میفهمه که اولویتش اشتباه بوده اما بین اگه اولویت انتخاب کردی با تمام جونت پاش بایست!

استرس خانمان سوز یا

استرس خانمان ساز!



تلنگر مشاور!

آقا ما این نکات رو هر جایی نمیگیم! خیلی خاطرتونو خواستیم پس حتما انجام بدید.



این قسمت

مصاحبه با خانم ذوقی دانشجوی پزشکی دانشگاه تهران

- سلام، احوال شما خانم ذوقی؟
- سلام، خیلی ممنون شما خوبید؟
- متشکرم، تعدادی سوال ازتون در مورد کنکور داشتیم؛ اول اینکه سال کنکور چنین وقتی در حال خوندن چه مباحثی بودید؟
- والا این موقع بخش زیادی از درسها رو خونده بودم و عمومیها تموم شده بود و بیشتر سعی در جمع کردن پایه داشتم.
- آها بسیار عالی، اتفاقا دکتر توکلی هم برای بچه هاشون که عمومی هارو تموم کردن هر شب یک ساعت مرور عمومی تجویز می کنند و بقیه ساعت های مختص عمومی هم برای غنی سازی دروس استفاده می کنند.
- و سوال بعدی اینکه روزانه چند ساعت درس می خونید؟
- ۱۳ ساعت؛ و از این ۱۳ ساعت معمولا ۳ ساعت به عمومی اختصاص داشت و بقیه رو اختصاصی می خونم.
- خیلی ممنون از شما خانم ذوقی عزیز شاد پیروز و موفق باشید. خدا نگهدار
- خیلی ممنون از اینکه این فرصت رو در اختیار من قرار دادید، همچنین خدا حافظ.

آخ آخ تا اونجا که یادم میاد همیشه تو استرس بودم، از دوران راهنمایی که همش تو استرس آزمون تیز هوشان بودم! تا اومدم دبیرستانم که رفتم تو دنیای المپیاد و جاتون خالی چه استرس باحالی بود!

بعد اونم که امتحانات نهایی و تا رسیدم به اوه اوه کنکور نه بهتره بگم غول کنکور! خیلی دوست دارم به اندازه یک کتاب براتون در مورد استرس بنویسم ولی حیف که تو پرستو نامه جاش نمیشه...

خلاصه اینکه به کل فرایندها نگاه می کنم میبینم که مگه بدون استرس هم می شد؟!!

البته منظور من استرس سازندس (باهمان خانمان ساز) نه استرس مخرب خانمان سوز! استرس سازنده اون چیزیه که باعث میشه تمام وجود تو یک اشتیاق سوزان برای رسیدن به موفقیت پیدا کنه، از اون اشتیاق هایی که قله اورست رو هم باهش فتح می کنی.

اما استرس مخرب چیه؟ اونو خودت خوب میدونی، همونی که همش فکرها و فرکانس های منفی برات میسازه و راه رفتنت به سمت جلو رو کند می کنه! خب بریم یکم علمی حرف بزنیم:

دکتر وندی گرین معتقد است اولین و بهترین راه برای مدیریت استرس تغییر طرز فکر یا کنترل افکار است، از دیدگاه علوم شناختی افکار استرس زا به ۴ دسته تقسیم می شوند.

۱/ افکار اتوماتیک اضطراب زا

تاثیر متقابل علت روی معلول و معلول روی علت به طور پیوسته است. (انگار خیلی سخت شد، بابا منظورمون همون فکراییه هست که همیشه با خودت داریشون مثل: نکنه آزمون این هفتم خراب بشه، نکنه امتحان سخت باشه، نکنه نرسم درس بخونم و...)

۲/ باورهای غیر منطقی اضطراب زا (کمال گرایی)

یکی از بزرگترین مشکلاتی که بچه ها دارن همینیه!! یا امتحان نمیدم یا اگه بدم باید هموشونو خونده باشم، تازه درصدام باید ۱۰۰ بشه همه ی کتاب هام باید آماده باشه اتاقم تمیز باشه، هیچی هم سرو صدا نباشه همه باید هیس باشن! کلا همه ی دنیا باید به حرف من گوش بدن چون فقط من کنکور دارم.

۳/ نشخوارهای ذهنی

دقیقا همان افکار اتوماتیک است با این تفاوت که نوشخوار روی یک فکر خاص اتفاق می افتد و استرس ایجاد می کنه!

۴/ خطاهای شناختی

بزرگنمایی بیش از اندازه یا کوچک نمایی

- حالا کو تا آزمون، وای خدا چیکار کنم دو هفته دیگه آزمون دارم - وای! چقدر ژنتیک سخته، بابا اسید و باز رو که سه سوت می خونم خب حالا که با انواع افکار آشنا شدین فقط یک خواهش (دستور!) ازتون دارم تعادل تعادل تعادل در همه ی شرایط به ذهنتون تعادل بدید آقا اصلا یه سوال شما فرمانده مغزتونید یا اون فرمانده شما؟! معلومه شما دیگه!!! پس هر موقع این فکرها اومد سراغت اولین کار ایجاد تعادل فکریه! به مغزت دستور بده فکرهارو رها کنه و به کارت ادامه بده!!!

خب از اتاق فرمان میگن که خیلی طولانی شد بقیشو میزاریم تو پرستو نامه ی بعد اما قبل از اتمام یک نکته ی خفن در مورد تمرکز و کنترل استرس در لحظه: How TO focus on your mind در کتاب تمرین تنفسی خاصی برای تمرکز و کنترل استرس آمده که از قرار زیر است:

تنفس ۴-۴-۶-۲

اول: ۴ ثانیه دم دیافراگمی

دوم: ۴ ثانیه نگهداری هوا

سوم: ۶ ثانیه بازدم

چهارم: ۲ ثانیه نگه داشتن

بعد از ۲ ثانیه دوباره از اول شروع کنید! منظور از قسمت چهارم یعنی وقتی هوا کامل از بدنتان خارج شد به مدت ۲ ثانیه کلا نفس نکشید. راستی کسی بخدا تا حالا از این کار نمرده) حدود ۵ مرتبه اینکار را انجام دهید و بعد با تمرکز هر چه بیشتر به کار خود ادامه دهید.

آدرس: خیابان شریعتی/ ابتدای بلوار میرداماد ضلع جنوبی/ پلاک ۲/ طبقه ۳/ واحد ۱۲

تلفن: ۲۶۴۰۸۷۴۵-۷ / ۲۲۲۵۷۶۰۸ / ۲۲۲۷۹۸۱۰