

باز هم همان ماجرای همیشگی...

جستاری در مورد استرس و هیجان

مصطفی تابان - مشاور تحصیلی



استرس، واژه‌ای است که هر روز به بهانه‌های مختلف در گفت‌وگوهای مردم طرح می‌شود. افراد معمولاً درباره‌ی مشکلاتی که برای کنترل استرس‌های زندگی روزانه‌ی خود دارند، با دوستان و اطرافیان و خانواده‌ی خود صحبت می‌کنند. آنان می‌کوشند با طرح موضوع، از آثار و عواقب آن بکاهند و راه حلی مناسب برای رفع آن پیدا کنند. به رغم استفاده‌ی فراوانی که مردم از این واژه دارند، اغلب منظور آنان با معنای علمی و روانشناسانه‌ی پدیده‌ی استرس متفاوت است. به عبارت دیگر آن‌چه در مکالمات روزمره‌ی افراد مطرح می‌شود بیشتر به معنای اضطراب و نگرانی است. در علم روان‌شناسی استرس این‌گونه تعریف می‌شود: «واکنش فرد نسبت به شرایط و موقعیت‌های جدید زندگی و تلاش برای سازگار شدن با آن‌ها»

از دقت در این تعریف، آشکار می‌شود که خلاف باور عامیانه، استرس، همواره دارای بار معنایی منفی نیست. چه بسا در شرایط خاص، وجود آن برای زندگی سالم، ضروری و مفید است. استرس نامطلوب و مضر، سطح کنترل نشده و شدید آن است که در صورت مورد توجه قرار نگرفتن موجب آسیب روحی جدی به انسان می‌شود.

هرساله با نزدیک شدن به زمان برگزاری آزمون سراسری شاهد تعداد زیادی از داوطلبان هستیم که از این مشکل به شدت رنج می‌برند و سعی‌شان در کنترل آن و بازگشت به روال طبیعی زندگی است.

مهم‌ترین و ساده‌ترین ابزار برای کنترل و کاهش استرس، خواب کافی و تغذیه‌ی مناسب است. کافی است برای تحقق این کنترل و کاهش، وعده‌ی غذایی شام را سبک میل کنید تا راحت بخوابید و در وعده‌های روزانه هم، مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان، برنج و سیب زمینی را اندکی افزایش دهید. آزاد شدن تدریجی این مواد در طول روز، توانایی ذهنی را گسترش می‌دهد. به دلیل اهمیت موضوع سرعت در آزمون سراسری، برخورداری از خواب منظم و تغذیه مناسب دارای اهمیت ویژه‌ای است.

دقت داشته باشید که چون داوطلبان به‌طور مستقیم درگیر با موضوع

مطالعه و یادگیری هستند، اغلب از اهمیت خواب و تغذیه غفلت می‌کنند و این وظیفه‌ی خانواده را برای کنترل این دو موضوع مهم سنگین‌تر می‌نماید.

مغز محل یادگیری و حافظه مکان پردازش است، و موضوعات خواب، تغذیه و تفریح به صورت مستقیم در مغز و حافظه تأثیرگذار هستند. خانواده‌ها باید به تغذیه مناسب، خواب کافی و تفریح سالم فرزندان خود توجه بیشتری داشته باشند. خواب ۶ تا ۸ ساعته برای بهره‌مندی مناسب از قدرت مغز مورد تأکید تمام متخصصان است. همچنین داوطلبانی که عادت به استراحت و خواب نیم‌روزی دارند باید بدانند که خواب بیش از ۶۰ دقیقه آثار بسیار نامطلوبی بر فرآیند یادگیری در واحدهای مطالعاتی بعد از آن خواب خواهد داشت.

وجود واحد تفریح در برنامه‌های مطالعاتی از ضرورت‌هایی است که برخی داوطلبان و اغلب داوطلبان کوشا و قوی از آن غفلت می‌کنند. باید چنین واحدی را پیش‌بینی کنید و در این زمان که یک نیم‌روز در هفته را شامل می‌شود، فعالیت‌های مورد علاقه نظیر ورزش در کنار دوستان را انجام دهید. فعالیت‌های بدنی نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. با ورزش کردن و انجام فعالیت‌های بدنی می‌توانید فشارهای روانی ناشی از اضطراب را به‌طور معجزه‌آسایی کاهش دهید. از این رو سرگرمی مورد علاقه‌ی خود را پیدا کنید و بطور منظم به انجام آن بپردازید. ورزش، کارهای هنری، و... در زمانی که مضطرب هستید، می‌توانند شما را آرام کنند و تولید انرژی بیشتری نمایند. همواره یادتان باشد که جسم و روح جدایی ناپذیرند.

هم‌چنین خوشبین بودن را فراموش نکنید. زمانی که مضطرب هستید، همه چیز را با دید منفی می‌بینید. به عبارت ساده‌تر نیمه‌ی خالی لیوان بیش‌تر به چشمتان می‌آید. بکوشید خوشبینی را جایگزین نگاه منفی کنید. به جای اندیشیدن به نقاط و نکات منفی، به پیشرفت‌های تان هرچند کوچک و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند، بال و پر بدهید و آن‌ها را برای خود برجسته کنید. اطمینان داشته باشید آینده در دست‌های شماست.