



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

1

معلم مو

ویژه مطالعه اساتید و اعضاء هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

گاهنامه اینترنتی / زمستان ۱۴۰۴

01

Moalem-Mehr
e-magazine
Winter 2026

آنچه در این شماره می‌خوانید

۲	سخن سردبیر
۴	بخش اول: پنجره تحمل
۱۸	بخش دوم: نظریه قاشق‌ها
۲۵	بخش سوم: مراقبت از خود
۳۳	بخش چهارم: ارتباط اجتماعی
۳۹	بخش پنجم: دعوت به مشارکت
۴۲	کمک به دانشجویان پیرامون اضطراب ایام امتحانات
۵۲	ارتباط با مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

نقش اساتید در ساختن دانشگاه‌های تاب‌آور: ضرورتی فراتر از انتخاب

ما در دوران و جهان بی‌ثباتی زیسته‌ایم؛ دورانی که خطوط بین بحران‌های فردی و جمعی محو شده‌اند. از پاندمی‌ها و تنش‌ها، تا فرسودگی روانی و بی‌اطمینانی اقتصادی، واقعیت امروز آموزش عالی دیگر با تصویر کلاسیک دانشگاه‌های غیرپاسخگو قابل تطبیق نیست. در چنین زمینه‌ای، تنها دانشگاه‌هایی می‌توانند پابرجا بمانند که تاب‌آور باشند — نه فقط در برابر بحران، بلکه در دل آن. تاب‌آوری دانشگاهی مفهومی صرفاً دفاعی نیست. این واژه دیگر به معنای «دوام آوردن» خلاصه نمی‌شود. امروز، تاب‌آوری یعنی: توانایی در سازگاری، انعطاف در اندیشیدن، و شجاعت در تغییر. این ویژه‌نامه بر آن است تا از خلال علم، تجربه و آگاهی جمعی، نگاهی نو به تاب‌آوری در محیط‌های دانشگاهی بیندازد. هدف ما صرفاً مستندسازی نیست، بلکه دعوتی است به مشارکت فعال شما اساتید در ساختن دانشگاهی که نه تنها از بحران عبور کند، بلکه در دل آن معنا بیافریند.

چرا تاب‌آوری؟ چرا اکنون؟

مطالعات جهانی هشدار می‌دهند: دانشگاه‌هایی که سرمایه‌گذاری روانی - اجتماعی را نادیده می‌گیرند، محکوم به فرسایش‌شانند. در مقابل، نهادهایی که ارتباط انسانی، سلامت روان، و انعطاف سیستمی را در اولویت قرار می‌دهند، نه تنها تاب می‌آورند، بلکه شکوفا می‌شوند.

نقش اساتید: از انتقال دانش تا احیای امید

اساتید، بیش از آن که صرفاً آموزگاران محتوا باشند، معماران فضاهای روانی‌اند. هر کلاس درس، فرصتی است برای کاشتن بذر ایمنی، حمایت و تعلق. در این ویژه‌نامه، شما با رویکردهایی آشنا خواهید شد که می‌توانند ابزاری عملی در روزهای دشوار باشند:

🔴 **پنجره تحمل:** فهم و تنظیم هیجانات خود و دانشجویان در شرایط پرتنش

🔴 **نظریه قاشق‌ها:** مدیریت انرژی روانی در میانه فشارهای کاری

🔴 **مراقبت از خود واقعی:** رویکردهایی علمی برای ماندگاری در مسیر تدریس

🔴 **زیست‌عصب‌شناسی ارتباطات:** چرا مغز ما برای همدلی و پیوند ساخته شده است

تاریخ آموزش عالی نشان می‌دهد که لحظه‌های گسست، بستر زایش ساختارهای نو بوده‌اند. شاید اکنون زمان آن رسیده که دانشگاه را نه صرفاً به‌مثابه نهادی آموزشی، بلکه به‌عنوان فضایی برای احیای انسانیت، خلق معنا، و پرورش امید بازتعریف کنیم.

اساتید گرامی، این ویژه‌نامه، آغاز یک مسیر است؛ مسیری که در آن، هر استاد نه فقط آموزگار دانش، بلکه حامل تاب‌آوری است. بیایید دانشگاه را از صرفاً مکانی برای بقا، به بستری برای بالندگی و پیوند تبدیل کنیم.

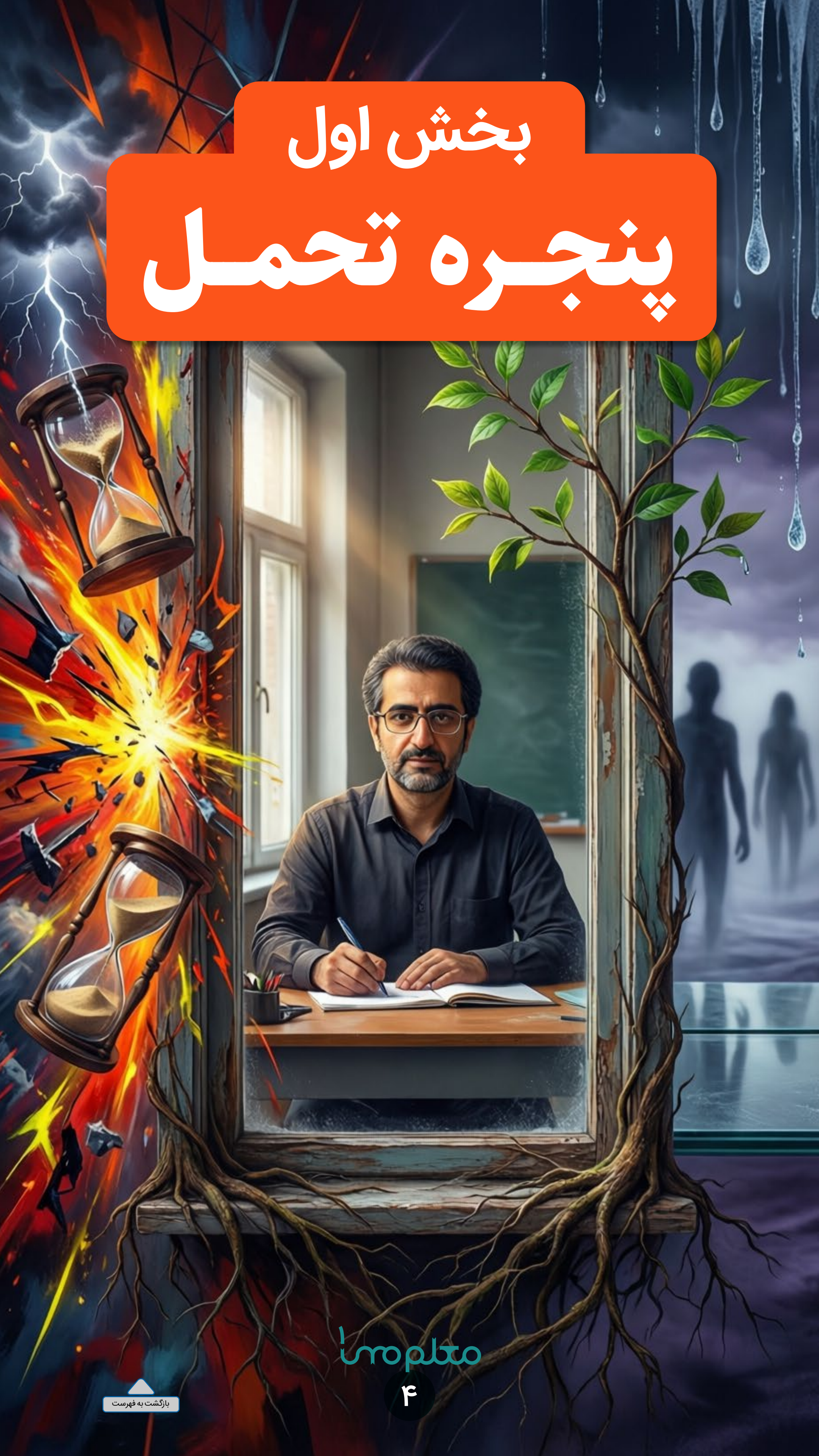
با احترام و امید،

حمید پیروی

سردبیر ویژه‌نامه معلم مهر

بخش اول

پنجره تحمل



معلم

مدل پنجره تحمل:

چارچوبی برای فهم تنظیم هیجانی و مدیریت استرس در شرایط جنگ، پسا جنگ و عدم قطعیت‌های محیطی

جنگ و بحران‌های ناشی از آن تأثیرات عمیقی بر سلامت روان افراد جامعه از جمله اساتید دانشگاه دارد. اساتید به‌عنوان ستون‌های اصلی آموزش و پژوهش در دانشگاه‌ها، در معرض فشارهای روانی و استرس مزمن قرار گرفته و سلامت روان آنان مستقیماً بر کیفیت آموزش و فرآیند یادگیری تأثیر می‌گذارد. جنگ باعث افزایش سطح استرس مزمن، اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در میان اساتید می‌شود (استنلی، ۲۰۲۴). مواجهه با اخبار ناگوار، نگرانی از امنیت شخصی و خانواده و تغییرات ناگهانی در محیط کار، فشار روانی اساتید را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که استرس مزمن، پنجره تحمل عصبی^۱ را محدود کرده و باعث کاهش توانمندی‌های شناختی و هیجانی می‌شود (استنلی و لارسن، ۲۰۲۴) پس از پایان جنگ، اثرات روانی ناشی از تروماها همچنان پابرجا است. اساتید ممکن است با خاطرات دردناک، اختلال خواب، اضطراب‌های مزمن و اختلالات خلقی مواجه شوند که این وضعیت منجر به اختلال در فرایند آموزش و تعاملات اجتماعی می‌گردد (میلر و راسموسن، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فقدان حمایت‌های روانی - اجتماعی در این دوره، خطر بروز اختلالات جدی‌تر را افزایش می‌دهد (استنلی، ۲۰۲۴).

مدل پنجره تحمل مفهومی روان‌شناختی است که به ما کمک می‌کند تا فرآیند تنظیم هیجان و مدیریت استرس را بهتر

1. (Neurobiological Window of Tolerance)

درک کنیم. این مدل، دامنه‌ای بهینه از برانگیختگی هیجانی و فیزیولوژیکی را نشان می‌دهد که در آن فرد قادر است به طور مؤثر با چالش‌ها و فشارهای زندگی مقابله کند. زمانی که فرد درون این پنجره قرار دارد، تعادل هیجانی و فیزیولوژیکی برقرار است که امکان پردازش اطلاعات، حل مسئله، ارتباط مؤثر و حفظ سلامت روان را فراهم می‌آورد.

تعریف پنجره تحمل

مدل پنجره تحمل توسط دن سیگل^۲ در کتابش «ذهن در حال توسعه»^۳ ارائه شد. مدل پنجره تحمل نشان می‌دهد افراد در یک محدوده بهینه‌ی هیجانی و فیزیولوژیکی می‌توانند به بهترین شکل به چالش‌ها و استرس‌ها پاسخ دهند. اگر هیجان‌ها یا استرس‌ها از این محدوده فراتر رود، شخص وارد حالت بیش‌تحریک‌شدگی^۴ یا کم‌تحریک‌شدگی^۵ می‌شود که باعث اختلال در تفکر، تصمیم‌گیری و تنظیم هیجانی می‌شود. این مدل که مبتنی بر یافته‌های علوم اعصاب است، چارچوبی برای مدیریت مؤثر هیجان‌های قوی و استرس‌هایی ارائه می‌کند که می‌توانند عملکرد روزانه و سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهند. سیگل ذهن را به عنوان فرآیندهای شناختی، هیجانی و خودآگاهی تعریف می‌کند که در تعامل با مغز و روابط بین فردی شکل می‌گیرد. ذهن فراتر از مغز فیزیکی است و شامل فرایندهای اجتماعی و هیجانی نیز می‌شود. افراد در زندگی روزمره نوسان‌های هیجانی را تجربه می‌کنند، به ویژه در شرایط استرس‌زا یا بحران‌های ناگهانی. در این مواقع، بیان کلامی احساس‌ها دشوار می‌شود و نشانه‌های فیزیولوژیکی و

2. Dan Siegel

3. The Developing Mind, 1999

4. Hyperarousal

5. Hypoarousal

رفتاری اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند تا وضعیت هیجانی فرد را نشان دهند. شناخت این نشانگان به ما کمک می‌کند تا بتوانیم به خود و دیگران کمک کنیم. سیگل تاکید می‌کند که توانایی تنظیم هیجان ها، یعنی مهارتی که اجازه می‌دهد احساسهای خود را بشناسیم، مدیریت کنیم و به آنها واکنش مناسب نشان دهیم، در مغز پیش‌پیشانی^۶ شکل می‌گیرد. این بخش از مغز وظیفه‌ی مهار و کنترل بخش‌های هیجانی مانند آمیگدالا را بر عهده دارد. رشد و تقویت این توانایی به ویژه در کودکی و نوجوانی اهمیت زیادی دارد. سیگل تاکید می‌کند که رابطه‌ی بین مغز و ذهن یک رابطه‌ی دوسویه است: نه تنها مغز شکل‌دهنده‌ی ذهن است، بلکه فعالیت‌های ذهنی و روابط اجتماعی می‌توانند ساختار مغز را تغییر دهند. این بدان معناست که مداخلات درمانی و روان‌درمانی می‌توانند باعث تغییرات فیزیولوژیکی در مغز شوند و بهبود سلامت روان را به دنبال داشته باشند.

وضعیت‌های درون و بیرون پنجره تحمل

- ❖ **درون پنجره تحمل:** فرد توانایی سازگاری دارد، استرس را به خوبی مدیریت می‌کند و تفکر و رفتار انعطاف‌پذیر دارد.
- ❖ **برون پنجره تحمل (پیش‌برانگیختگی):** سطح برانگیختگی بیش از حد است و فرد دچار اضطراب شدید، خشم، نگرانی و مشکلات تمرکز می‌شود. سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود و بدن برای مبارزه یا فرار آماده می‌شود. در این حالت، بخش‌هایی از مغز که مسئول پردازش هیجانات هستند مانند آمیگدال بیش‌فعال شده و بخش‌هایی که مسئول تفکر منطقی و تصمیم‌گیری مانند قشر پیش‌پیشانی

6. prefrontal cortex

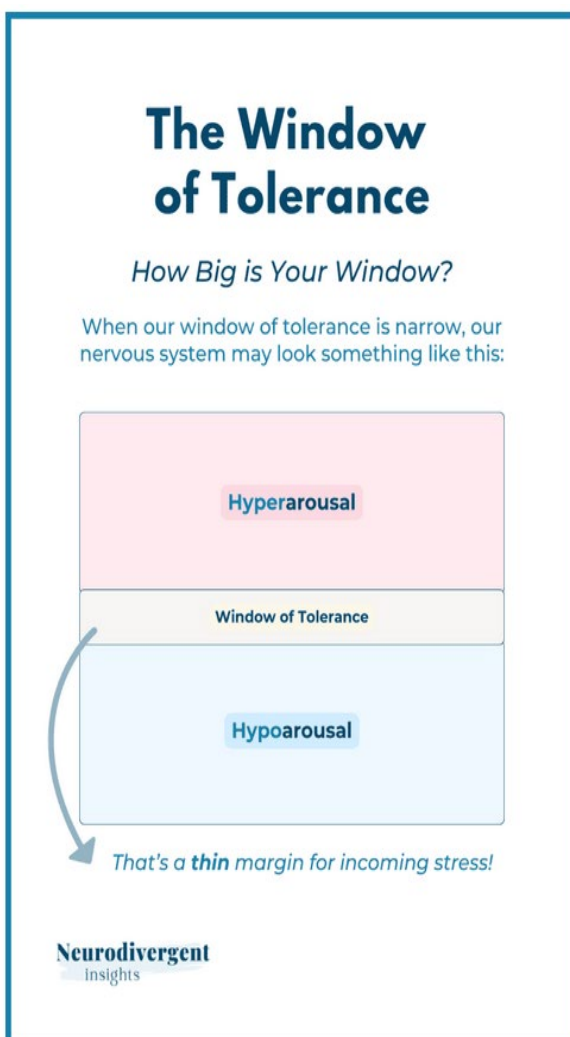
هستند، فعالیتشان کاهش می‌یابد. این عدم تعادل باعث می‌شود فرد در شرایط هیجانی شدید، کنترل خود را از دست بدهد و پاسخ‌های تکانشی یا پرخاشگرانه نشان دهد.

✱ **برون پنجره تحمل (کم‌برانگیختگی):** سطح برانگیختگی پایین‌تر از حد معمول است و فرد احساس بی‌حسی، جداشدگی عاطفی و افسردگی می‌کند. بدن تمایل به توقف، استراحت و خاموشی دارد.

یک استاد دانشگاه که تجربه جنگ یا بحران‌های روانی دارد ممکن است هنگام مواجهه با استرس‌های شغلی یا تدریس در محیط پرتنش، واکنش‌هایی چون اضطراب شدید (بیش‌برانگیختگی) یا خستگی و بی‌حسی (کم‌برانگیختگی) نشان دهد. با استفاده از مدل پنجره تحمل و روش‌های درمانی مرتبط، می‌توان به او کمک کرد تا تحمل هیجانی خود را افزایش دهد، بهتر با فشارها کنار بیاید و کارایی روانی خود را حفظ کند.



پنجره تحمل و تروما



آسیب‌دیدگی روانی یا تروما بسیار رایج‌تر از چیزی است که مردم تصور می‌کنند. در واقع، حدود ۷۰٪ بزرگسالان نوعی از تروما را تجربه کرده‌اند که اغلب درمان نمی‌شود یا نادیده گرفته می‌شود. تجربه‌های آسیب‌زا همیشه آشکار نیستند و تنها به حوادثی مانند حمله یا بلایای طبیعی محدود نمی‌شوند. این تجربیات می‌توانند ناشی از یک حادثه یا چندین حادثه

در طول زمان باشند و تشخیص آن‌ها دشوار است. به‌عنوان مثال، تروما می‌تواند ناشی از موارد زیر باشد:

- ❖ سوءاستفاده جسمی، یا روانی
- ❖ والدینی با ثبات عاطفی پایین
- ❖ خشونت خانگی
- ❖ فروپاشی روابط
- ❖ تصادفات، جنگ، جرم و بیماری
- ❖ غفلت عاطفی یا جسمی و موارد دیگر

عواملی که پنجره تحمل را کوچک یا بزرگ می‌کنند

تروما: افرادی که در کودکی یا طولانی‌مدت آسیب دیده‌اند، پنجره تحملشان کوچک‌تر است و زودتر دچار هیجان زیاد یا خاموشی عصبی می‌شوند.

تنوع عصبی: افرادی با شرایطی مانند اوتیسم یا ADHD معمولاً پنجره تحمل کوچک‌تری دارند و باید بیشتر روی تنظیم عصبی کار کنند.

نشانه‌های تروما می‌تواند به شکل‌های مختلف ظاهر شود. شناسایی آن‌ها می‌تواند نشان‌دهنده نیاز به درمان تروما باشد و از ناامیدی ناشی از تشخیص اشتباه و درمان ناکارآمد جلوگیری کند که ممکن است احساس ناامیدی را تشدید کند. برخی از نشانه‌های تروما عبارت‌اند از:

↪ احساس مداوم ترس، اضطراب یا هوشیاری بیش از حد حتی در شرایط امن

↪ دشواری در کنترل احساسات یا تجربه تغییرات شدید خلقی

↪ احساس جدا شدن از خود یا دیگران، یا مشکل در اعتماد به دیگران

↪ حساسیت بیش از حد به محرک‌ها یا انفجارهای ناگهانی خشم یا تحریک‌پذیری

↪ بی‌خوابی، کابوس یا دیگر اختلالات خواب

↪ اجتناب از افراد، مکان‌ها یا فعالیت‌ها

↪ خاطرات مزاحم یا بازگشت به گذشته‌های آسیب‌زا که زندگی روزمره را مختل می‌کنند

↪ علائم جسمانی مانند سردرد، درد معده، گرفتگی عضلات، مشکلات گوارشی و درد مزمن بدون علت پزشکی مشخص

تروما قابل درمان است و لازم نیست به‌تنهایی با آن دست و پنجه نرم کنید. پذیرش وجود تروما و درخواست کمک، قدمی شجاعانه در جهت بازیابی سلامت روان و ساختن آینده‌ای روشن‌تر است.

<https://khironclinics.com/wp-content/uploads/2024/07/Khiron-Clinics-Brochure.pdf>

تروما اغلب ریشه در روابط اولیه دارد، بنابراین بسیار مهم است که احساس امنیت با دیگران را پرورش داده، مهارت‌های ارتباط مؤثر را یاد بگیریم و تمرین کنیم، محرک‌ها را بشناسیم و مکانیسم‌های مقابله‌ای را در روابط بسازیم. این روند در چارچوب درمانی حمایتی به بهبودی تروما کمک کرده و به زندگی روزمره مراجعان منتقل می‌شود.

برای بازماندگان تروما، پنجره تحمل اغلب باریک‌تر است، زیرا حساسیت آنها به محرک‌ها و عوامل استرس‌زا افزایش یافته است. تجربیات آسیب‌زا موجب اختلال در تنظیم هیجانی می‌شود و فرد به سرعت وارد وضعیت‌های بیش‌برانگیختگی یا کم‌برانگیختگی می‌شود. این واکنش‌های شدید توانایی پردازش مؤثر و مقابله با فشارهای روانی را کاهش می‌دهد. محرک‌های کوچک و پیش‌پاافتاده نیز می‌توانند فرد را از پنجره تحمل خارج کنند.

در فرایندهای درمانی نیز، حضور فرد در وضعیت‌های بیش‌برانگیختگی یا کم‌برانگیختگی چالش‌های جدی ایجاد می‌کند. فرد در حالت بیش‌برانگیختگی ممکن است پاسخ‌های انفجاری و تنش‌های جسمانی نشان دهد که یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان را دشوار می‌کند. در وضعیت کم‌برانگیختگی، ناتوانی در بیان هیجانات و بی‌حسی عاطفی مانع پیشرفت درمانی می‌شود.

تنظیم هیجان

۱- تنظیم هیجان از طریق تنظیم عصبی^۷

سیگل توضیح می‌دهد که بخش‌های مختلف مغز در تنظیم هیجان نقش دارند.

✱ **آمیگدالا:** مرکز واکنش‌های فوری هیجانی مثل ترس و خشم است و به سرعت به تهدیدها پاسخ می‌دهد.

✱ **قشر پیش‌پیشانی:** مسئول کنترل و تنظیم پاسخ‌های هیجانی است، به ویژه در کاهش شدت هیجان‌ها و تصمیم‌گیری منطقی.

✱ تنظیم هیجان وقتی موثر است که قشر پیش‌پیشانی بتواند فعالیت آمیگدالا را متعادل کند.

در این قسمت رویکرد از «پایین به بالا»^۸ بر بدن و سیستم عصبی تمرکز دارد. وقتی تروما اتفاق می‌افتد، بدن در حالت جنگ، گریز یا انجماد می‌ماند حتی وقتی ذهن نمی‌داند، چرا هنوز احساس خطر دارد. در اینجا درمان‌هایی استفاده می‌شود که:

➤ به بدن کمک می‌کند احساس امنیت و آرامش پیدا کند

➤ واکنش‌های فیزیولوژیکی به استرس را تنظیم کند

➤ آگاهی بدنی را افزایش دهد (مثل تمرین‌های تنفسی، مدیتیشن، حرکت درمانی)

این کار باعث می‌شود بدن آرام شود و ذهن راحت‌تر بتواند به تنظیم هیجانات بپردازد.

7. Neurobiological Regulation

8. Bottom-Up

مثال: استاد دانشگاه ممکن است در آستانه ارائه پروژه یا دفاع از پایان‌نامه یا در زمان ارزیابی دانشجویان، دچار اضطراب شدید شود (فعالیت بیش‌ازحد آمیگدالا).

راهکار: تقویت فعالیت قشر پیش‌پیشانی از طریق تکنیک‌های آرام‌سازی مثل تنفس عمیق یا مراقبه می‌تواند به کاهش این اضطراب کمک کند تا بهتر بتواند تمرکز و کنترل خود را حفظ کند.

۲- تنظیم هیجان از طریق روابط بین فردی^۹

سیگل تأکید زیادی بر نقش روابط اولیه و تعاملات اجتماعی دارد:

➤ در کودکی، تنظیم هیجانی از طریق روابط با مراقبان اصلی (مثل والدین) شکل می‌گیرد.

➤ مراقبان با پاسخ‌دهی مناسب به نیازهای هیجانی کودک، به او یاد می‌دهند چطور هیجان‌های خود را کنترل کند.

➤ این فرایند به مرور، خودتنظیمی هیجانی را در فرد تقویت می‌کند.

مثال: استاد ممکن است در مواجهه با دانشجویانی که انتقاد می‌کنند یا در جلسات گروهی اختلاف نظر دارند، احساس خشم یا ناامیدی کند.

راهکار: با به کارگیری مهارت‌های تنظیم هیجان بین فردی، مثل گوش دادن فعال و پاسخ دادن با همدلی، می‌تواند تعارضات را بهتر مدیریت کرده و روابط کاری مثبت‌تری ایجاد کند.

۳- تنظیم هیجان از طریق فرایند شناختی^{۱۰}

✱ **آگاهی هیجانی:** درک و شناخت احساسات خود و دیگران اولین قدم در مدیریت هیجان است. دانستن اینکه «الان چه حسی دارم و چرا؟» به تنظیم بهتر هیجان‌ها کمک می‌کند.

✱ **چارچوب بندی مجدد:** تغییر نحوه نگاه به یک موقعیت می‌تواند شدت هیجان را کم کند. مثلاً به جای اینکه یک شکست را فاجعه ببینیم، آن را فرصتی برای یادگیری در نظر بگیریم.

✱ **مهارت‌های حل مسئله:** توانایی تحلیل مشکلات و یافتن راهکارهای منطقی به کاهش استرس و هیجان‌های منفی کمک می‌کند.

✱ **تفکر منطقی و کنترل تکانه:** قشر پیش‌پیشانی از طریق مهارت‌های شناختی می‌تواند واکنش‌های هیجانی لحظه‌ای را تعدیل کند.

در این بخش رویکرد «از بالا به پایین»^{۱۱} بیشتر به کارکردهای شناختی مغز می‌پردازد؛ یعنی تمرکز روی افکار، باورها و نحوه تفکر که چگونه بر احساسات و رفتار ما تأثیر می‌گذارند. درمان‌هایی مثل:

➤ **روان‌درمانی روان‌پویشی:** که روی کشف ناخودآگاه، تجربیات دوران کودکی و تأثیرات آنها روی رفتار فعلی تمرکز دارد.

➤ **رفتاردرمانی شناختی:** که به شناخت و تغییر الگوهای فکری منفی می‌پردازد تا احساسات و رفتارهای ناسالم کاهش یابد.

➤ **رفتاردرمانی دیالکتیکی:** که مخصوص افرادی است که مشکلات تنظیم هیجان دارند، و مهارت‌هایی مثل تحمل ناراحتی و کنترل هیجان را آموزش می‌دهد.

10. Cognitive Regulation

11. Top-Down

مثال: دریافت بازخورد منفی درباره مقاله یا پروژه تحقیقاتی ممکن است باعث احساس ناکامی یا افسردگی شود.

راهکار: استاد می‌تواند با چارچوب‌بندی یا بازتعریف موقعیت، انتقاد را به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری ببیند و از این طریق هیجان منفی را کاهش دهد.

۴-تنظیم هیجان از طریق آگاهی و تمرین ذهن‌آگاهی^{۱۲}

✱ **تمرکز بر حال:** ذهن‌آگاهی یعنی توجه کامل و غیرقضاوتی به لحظه حاضر، احساسات و افکار. این تمرین باعث می‌شود هیجان‌ها بدون واکنش سریع و مخرب دیده و پذیرفته شوند.

✱ **گسترش پنجره تحمل:** ذهن‌آگاهی کمک می‌کند تا فرد بتواند تحمل بیشتری نسبت به هیجان‌های شدید پیدا کند و در حالت تعادل بماند.

✱ **کاهش واکنش‌های خودکار:** تمرین ذهن‌آگاهی باعث می‌شود فرد کمتر به صورت خودکار و انفجاری واکنش نشان دهد و بیشتر از طریق آگاهی و تفکر رفتار کند

• **مثال:** روزهای تدریس فشرده یا شرکت در کنفرانس‌ها می‌تواند سطح استرس را بالا ببرد و استاد را از پنجره تحمل خارج کند.

• **راهکار:** تمرین‌های کوتاه ذهن‌آگاهی مثل تمرکز بر تنفس یا لحظه حال، در طول روز به استاد کمک می‌کند تا در تعادل هیجانی بماند و عملکرد بهتری داشته باشد.

۵-تنظیم هیجان از طریق بیان هیجانی^{۱۳}

❖ بیان مناسب احساسات: برون‌ریزی هیجان‌ها از طریق صحبت کردن، نوشتن، هنر، موسیقی یا فعالیت‌های بدنی، باعث کاهش فشار هیجانی و افزایش احساس آرامش می‌شود.

❖ تسکین و بهبودی: این بیان به فرد کمک می‌کند هیجان‌های دردناک را به جای سرکوب یا انکار، سالم‌تر مدیریت کند.

❖ ایجاد ارتباط با دیگران: بیان هیجانی مناسب باعث تقویت روابط بین فردی و حمایت اجتماعی می‌شود که خود یک عامل تنظیم هیجان است.

13. Expressive Regulation



مثال: استاد ممکن است احساس فشار و استرس زیادی داشته باشد ولی بخاطر حفظ حرفه‌ای بودن، هیجان‌های خود را سرکوب کند که منجر به خستگی روانی شود.

راهکار: بیان هیجان از طریق صحبت با همکاران، نوشتن در دفترچه یا حتی شرکت در گروه‌های حمایتی می‌تواند به کاهش این فشار کمک کند.

نتیجه‌گیری:

مدل پنجره تحمل چارچوبی مفید و کاربردی برای درک و مدیریت هیجان‌ها و استرس‌های ناشی از جنگ، بحران و تروما ارائه می‌دهد. این مدل نشان می‌دهد که حفظ تعادل هیجانی در محدوده‌ای بهینه، کلید سلامت روان و عملکرد موثر در شرایط پرتنش است. با شناخت بهتر وضعیت‌های درون و بیرون پنجره تحمل و استفاده از روش‌های تنظیم هیجان از جمله تمرینات ذهن‌آگاهی، تنظیم عصبی، روابط بین‌فردی، فرایندهای شناختی و بیان هیجانی، می‌توان به افراد به‌ویژه اساتید دانشگاه کمک کرد تا استرس و فشارهای روانی را مدیریت کرده و کیفیت زندگی و عملکرد شغلی خود را حفظ کنند. توجه به این چارچوب در محیط‌های آسیب‌دیده از جنگ و بحران، نقش مهمی در بهبود سلامت روان و افزایش تاب‌آوری فردی و اجتماعی ایفا می‌کند.

بخش دوم

نظریه قاشق‌ها



نظریه قاشق‌ها ۱ چرخه رونق و فروپاشی

این نظریه توسط کریستین میسراندینو در یک رستوران دانشگاهی مطرح شد. وقتی دوستش پرسید زندگی با بیماری مزمن چگونه است، کریستین تمام قاشق‌های آن اطراف را برداشت و به دوستش داد. به او گفت:

«اکثر مردم هر روز با تعداد نامحدودی قاشق انرژی بیدار می‌شوند، اما در این آزمایش تو فقط ۱۲ قاشق داری».

سپس از دوستش خواست روزش را قدم به قدم توضیح دهد و برای هر فعالیتی (مثل بیدار شدن، دوش گرفتن، لباس پوشیدن) یک قاشق برداشت. این استعاره نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن انرژی محدودی دارند و باید خیلی هوشمندانه انرژی‌شان را مصرف کنند.

قاشق‌ها استعاره‌ای برای واحدهای انرژی روزانه‌اند.

مثلا فرد مبتلا به بیماری‌های مزمن یا بیش فعالی و...، قاشق‌های محدودی دارند.

هر فعالیتی مقداری از قاشق‌ها را مصرف می‌کند؛ باید هوشمندانه انرژی را خرج کرد تا دچار فرسودگی نشویم.

➤ انواع مختلفی از قاشق‌ها وجود دارد: قاشق ذهنی، قاشق اجتماعی، قاشق حسی، قاشق تمرکز و غیره.

➤ ممکن است یک نفر در یک روز قاشق‌های ذهنی زیادی داشته باشد، اما قاشق‌های اجتماعی یا حسی کمی داشته باشد.

➤ شناخت این تفاوت‌ها کمک می‌کند بهتر انرژی‌مان را مدیریت کنیم و نیازهایمان را بهتر توضیح دهیم.

کشوی قاشق‌های ما (انرژی‌های ما) همیشه نامنظم است. ممکن است قاشق انرژی زیادی داشته باشیم اما قاشق تمرکز کمتر، یا بالعکس. این تضادها و عدم تعادل می‌توانند باعث فشار و تنش برای ما شوند.

پس قصه قاشق‌ها این شکلی آغاز می‌شود:

این موضوع برای من معمولاً به این شکل است:  من قاشق‌های ذهنی زیادی دارم، اما قاشق‌های اجتماعی، حسی و انرژی جسمی‌ام بسیار کم است.  مثلاً می‌توانم به راحتی یک کتاب کار بنویسم، محتوای اینستاگرام تولید کنم و کارهای فکری زیادی انجام دهم. اما اگر مرا به جشن تولد بچه‌ای یا فروشگاه بفرستید، باید زمان زیادی برای استراحت و بازیابی انرژی داشته باشم.

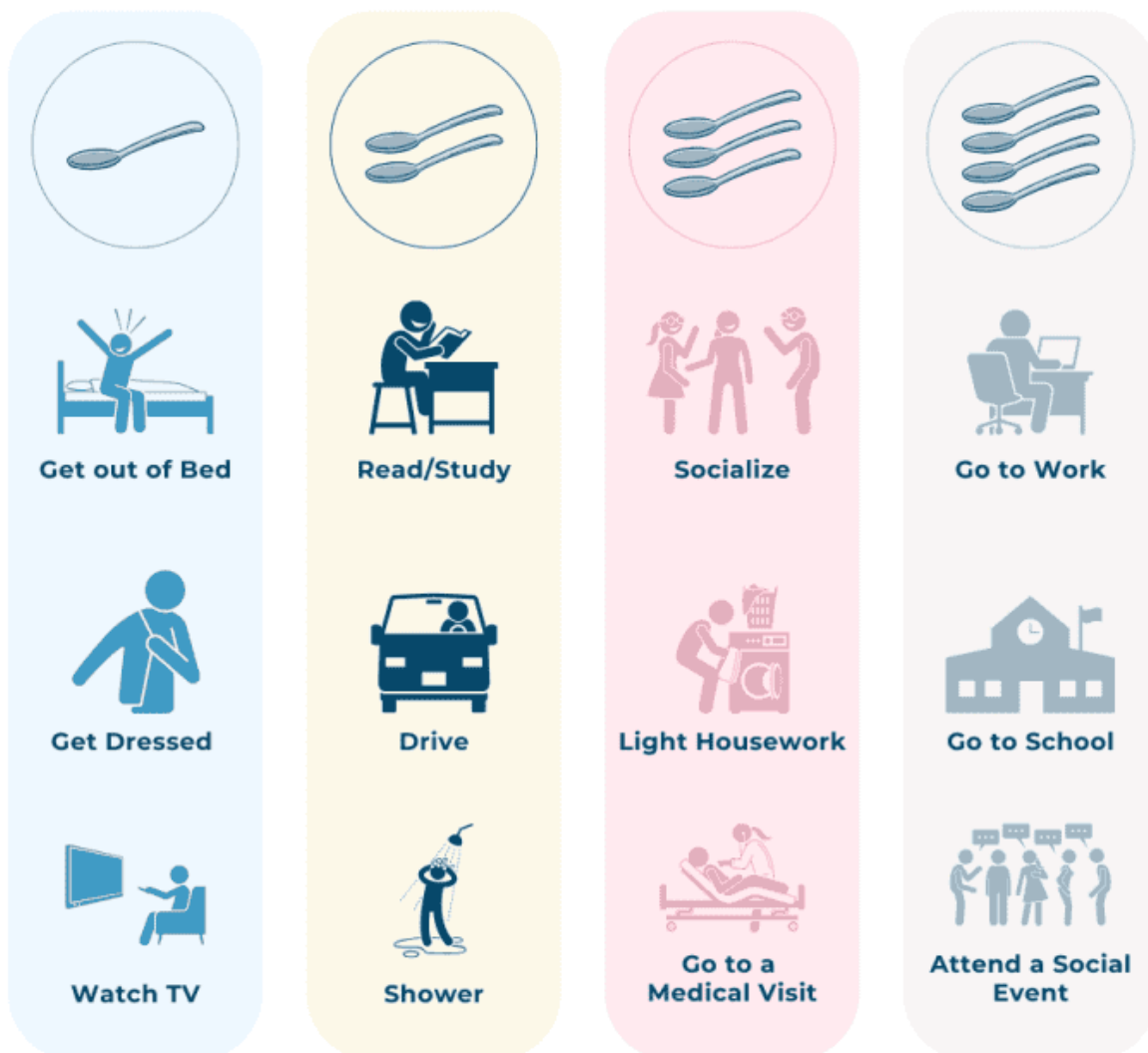
چرا دیگران ممکن است ما را اشتباه متوجه شوند؟

سطح انرژی ما ممکن است خیلی ناپایدار باشد و به شدت بالا و پایین شود. به همین دلیل، گاهی دیگران رفتار ما را اشتباه تفسیر می‌کنند. مثلاً ممکن است کسی بگوید: «اگر انرژی داری که دوستانت را ببینی، پس قطعاً انرژی داری که وظایف دیگری را انجام بدهی!» این نوع حرف‌ها ناشی از عدم درک این است که انرژی ما در حوزه‌های مختلف به طور برابر توزیع نشده است و همین باعث ناراحتی و سوءتفاهم برای خودمان و اطرافیان می‌شود.

Adapted from: musingsofanaspie.com/2014/10/15/conserving-spoons

Spoon Theory 101

Different activities require a different number of spoons.



Neurodivergent
insights

مشکلات ناشی از این تفاوت انرژی‌ها

کشوی قاشق‌های ما «ناهموار» یا «تیز» است، یعنی در یک حوزه قاشق زیاد داریم و در حوزه‌ای دیگر خیلی کم. دیگران ممکن است این را به اشتباه «خودخواهی»، «تنبلی» یا «عدم اولویت‌بندی صحیح» تفسیر کنند. حتی ممکن است بگویند:

«تو وقت داری برای کارهایی که دوست داری، ولی برای کارهای ضروری وقت نداری.»

اما برای فردی که مثلاً اوتیستیک یا دارای ADHD این فقط مسئله انتخاب نیست. انرژی کلی ما محدود است و مهم‌تر اینکه این انرژی به شکل نابرابر در جنبه‌های مختلف زندگی پخش شده است.

چرخه رونق و فروپاشی چیست؟

چرخه رونق و فروپاشی به این معناست که ما در روزهای خوب انرژی‌مان را بیش از حد مصرف می‌کنیم (رونق) و بعد در روزهای بعدی نیاز به استراحت طولانی و بازیابی داریم (فروپاشی).

❖ در روزهای «رونق»، افراد تلاش می‌کنند خیلی کار انجام دهند و معمولاً به هشدارهای بدن توجه نمی‌کنند.

❖ سپس وارد مرحله‌ی «فروپاشی» می‌شوند که با خستگی، فرسودگی و نیاز به استراحت همراه است.

❖ سپس این چرخه دوباره تکرار می‌شود: بعد از بازیابی، دوباره انرژی را بیش از حد مصرف می‌کنند.

چرا این چرخه اهمیت دارد؟

❖ برای افراد سالم، معمولاً مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند، چون سریع بازیابی می‌شوند.

❖ برای کسانی که بیماری‌های مزمن، خستگی مداوم، درد یا ناتوانی دارند، این چرخه می‌تواند شرایط را بدتر کند و فرسودگی عمیق‌تری ایجاد کند.

❖ برای افرادی مانند افراد اوتیستیک یا مبتلا به ADHD، این چرخه شایع است چون معمولاً تلاش می‌کنند «ادامه دهند» و از محدودیت‌های خود عبور می‌کنند که باعث فرسودگی می‌شود.

مشکل چرخه رونق و فروپاشی چیست؟

۱. به مرور زمان، بازیابی طولانی‌تر و سخت‌تر می‌شود و فرسودگی عمیق‌تر می‌شود.

۲. باعث تغییرات خلقی می‌شود: روزهای خوب با انرژی بالا و حس موفقیت، و روزهای بد با افسردگی و ناامیدی.

۳. به خستگی مزمن و فرسودگی دائمی منجر می‌شود.

راہ حل: سیستم‌های تنظیم سرعت یا میزان فعالیت^۲

🔴 تنظیم سرعت یعنی مدیریت انرژی به صورت متعادل و نه به صورت نوسانی.

🔴 شامل مواردی مثل:

- 🌟 تعیین مرزهای سالم،
- 🌟 مقابله با پذیرش نادرست توانایی‌ها،
- 🌟 داشتن عادات خواب خوب،
- 🌟 و استفاده از ابزارهایی مثل نظریه قاشق‌ها.

قاشق‌های ویژه افراد اوتیستیک و ADHD

شیوع ADHD و اوتیسم در میان دانشجویان دانشگاهی قابل توجه است و اگرچه این اختلالات اغلب نامرئی به نظر می‌رسند، اما اثرات معناداری بر عملکرد تحصیلی، روانی و اجتماعی افراد دارند؛ ازاینرو می‌توان برای تبیین تجربه زیسته‌ی این دانشجویان از نظریه قاشق‌ها استفاده کرد. بر اساس این نظریه، دانشجویان دارای ADHD یا اوتیسم هر روز فعالیت‌های خود را با منابع محدودتری از انرژی ذهنی و هیجانی («قاشق‌ها») مدیریت می‌کنند، به‌طوریکه انجام وظایف به‌ظاهر ساده برای آنان هزینه بیشتری دارد. با این حال، این گروه‌ها - به‌ویژه در محیط دانشگاه - از جمله افرادی هستند که کمتر به نیازها و فشارهای پنهان‌شان پرداخته می‌شود و همین نادیده‌گرفتن می‌تواند به فرسودگی و نابرابری در تجربه تحصیلی آنان منجر شود.

استفاده از «قاشق» به عنوان نشانگر واحد انرژی، گرچه محبوب است، اما برای اوتیستیک‌ها، ADHD و ... کمی مبهم است. چون انرژی در هر نوع فعالیت به صورت برابر توزیع نمی‌شود. مثلاً ممکن است روزی انرژی فیزیکی زیادی داشته باشی ولی تمرکز کمی داشته باشی، یا بالعکس.

2. Pacing

این تضاد باعث می‌شود که خواسته‌ها و نیازها گاهی با هم در تعارض باشند، مثلاً بخواهی با دیگران معاشرت کنی اما حواس‌پرتی یا حساسیت‌های حسی مانع شود.

اهمیت این موضوع برای افراد اوتیستیک و ADHD

❖ چون انرژی در بخش‌های مختلف زندگی به صورت نابرابر توزیع می‌شود، چرخه‌ی رونق و فروپاشی شدیدتر است.

❖ آگاهی و استفاده از راهبردهای مدیریت انرژی، می‌تواند به پیشگیری از فرسودگی و حفظ انرژی پایدار کمک کند.

نتیجه‌گیری:

نظریه قاشق‌ها و چرخه رونق و فروپاشی به ما نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، اوتیسم و ADHD انرژی محدودی دارند که به صورت نابرابر در بخش‌های مختلف زندگی‌شان توزیع شده است. این افراد باید با مدیریت هوشمندانه و تنظیم متعادل انرژی، از مصرف بیش از حد در روزهای پرانرژی جلوگیری کنند تا دچار فرسودگی و خستگی شدید نشوند. آگاهی و پذیرش این محدودیت‌ها، همراه با ایجاد مرزهای سالم و عادات مناسب، می‌تواند به حفظ کیفیت زندگی و کاهش نوسانات خلقی و جسمی کمک کند. در نهایت، شناخت دقیق‌تر نوع انرژی و نیازهای فردی به پیشگیری از سوءتفاهم‌ها و بهبود ارتباط با دیگران کمک می‌کند.

بخش سوم مراقبت از خود



دو نوع مراقبت از خود و چرا یکی ممکن است کافی نباشد:

ما در عصر مراقبت از خود زندگی می‌کنیم. می‌توانید در شبکه‌های اجتماعی بی‌پایان نکات مراقبت از خود پیدا کنید. می‌توانید برای دریافت جعبه‌های ماهیانه مراقبت از خود ثبت‌نام کنید و برچسب‌های انگیزشی دریافت کنید. اما واقعاً مراقبت از خود یعنی چه؟ و چرا گاهی مراقبت از خود باعث می‌شود بعد از انجام همه چیز، احساس استرس و خالی بودن کنید؟

اکثر مردم نمی‌دانند که دو نوع مراقبت از خود وجود دارد و شما به هر دو نیاز دارید. وقتی فقط روی یکی تمرکز می‌کنید و دیگری را نادیده می‌گیرید، مثل این است که فقط یک طرف قایق را پارو بزنید. هر چقدر هم تلاش کنید، فقط دور خودتان می‌چرخید. اما اگر هر دو نوع مراقبت از خود را بشناسید و یاد بگیرید در هر موقعیتی کدام نوع را نیاز دارید، می‌توانید واقعاً از مراقبت از خود بهره ببرید و حس تجدید قوا کنید.

دو نوع خودمراقبتی

دو نوع مراقبت از خود عبارت‌اند از:

➤ **خودآرام‌بخشی:**^۱ اقداماتی که احساس خوب ایجاد می‌کنند یا احساس بد را کاهش می‌دهند.

➤ **خودتغذیه‌ای:**^۲ اقداماتی که نیازهای واقعی را برآورده می‌کنند (اما ممکن است ناخوشایند باشند).

1. Self-Soothing
2. Self-Nourishment

خودآرام‌بخشی

خودآرام‌بخشی همان چیزی است که بیشتر مردم وقتی به مراقبت از خود فکر می‌کنند، در ذهن دارند. ممکن است شامل مواردی مانند:

- ↪ گرفتن حمام
- ↪ دیدن پشت سر هم سریال مورد علاقه
- ↪ خوردن یک بشقاب اضافی بستنی
- ↪ چند بار زدن دکمه تعویق ساعت زنگ‌دار
- ↪ خرید چیزی که دوست دارید اما لازم ندارید

همه این‌ها به شما کمک می‌کنند در لحظه احساس خوبی داشته باشید و استرس را دور کنید. و این خیلی مهم است! شما نیاز دارید زمان‌هایی داشته باشید که «در حالت عملکرد» نبوده و فقط وجود داشته باشید و روی احساس خوب تمرکز کنید. شما باید نیروی اراده‌تان را با دادن اجازه گاه‌به‌گاه به وسوسه‌ها شارژ کنید. این نشانه ضعف یا تنبلی نیست، بلکه بخشی از واقعیت زندگی کردن است، نه یک ربات خسته‌ناپذیر. قلب شما همیشه می‌زند، اما بین ضربان‌ها هم استراحت می‌کند. حتی قوی‌ترین عضله بدن هم به استراحت نیاز دارد، و حتی پرکارترین فرد هم نیاز دارد گاهی به خودش برسد.

خودتغذیه‌ای

خودتغذیه‌ای کمی پیچیده‌تر است، چون حس و حال مراقبت از خودی که ما انتظار داریم را ندارد. فرهنگ ما مراقبت از خود را با آرامش و راحتی می‌شناسد، اما خودتغذیه‌ای اغلب نیازمند تلاش و تحمل ناراحتی است. به عبارت دیگر خودآرام‌بخشی شما را همین الان خوب می‌کند، اما خودتغذیه‌ای ممکن است در لحظه ناراحت‌کننده باشد ولی بعدها باعث حس خوب می‌شود.

برای مثال، خودتغذیه‌ای ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- 🔪 زود خوابیدن تا فردا سرحال باشید
- 🔪 صحبت کردن با یک دوست درباره مشکلی که دارید
- 🔪 وقت گذاشتن برای نواختن یک ساز یا نوشتن شعر
- 🔪 پختن غذای سالم برای خودتان
- 🔪 برنامه‌ریزی وقت دکتر یا دندانپزشکی که به تعویق انداخته‌اید

اگر خودآرام‌بخشی معمولاً مصرف منفعلانه است، خودتغذیه‌ای عمل فعالانه است. وقتی به سریال مورد علاقه تان نگاه می‌کنید، فقط در حال دریافت تجربه هستید. اما وقتی از دوست کمک می‌خواهید، غذا می‌پزید یا وقت دکتر می‌گذارید، دارید کاری می‌کنید که قبلاً انجام نشده بود.

چه نوع مراقبت از خودی نیاز دارید؟

همه به هر دو نوع مراقبت از خود نیاز دارند، اما خیلی‌ها ممکن است فقط روی یکی تمرکز کنند و دیگری را فراموش کنند. البته ممکن است اصلاً مراقبت از خود را کنار بگذارید و به هر دو نوع نیاز داشته باشید. در این حالت فقط کافی است شروع کنید؛ یکی از موارد بالا را انجام دهید!

اما اگر مراقبت از خود می‌کنید و هنوز حس خوبی ندارید، احتمالاً دارید بیش از حد روی یکی تمرکز می‌کنید و دیگری را نادیده می‌گیرید.

اگر در خودآرام‌بخشی گیر افتاده‌اید و خودتغذیه‌ای را نادیده می‌گیرید:

- 🔪 کارهای خودآرام‌بخش دیگر احساس خوبی به شما نمی‌دهند و فقط شما را بی‌حس می‌کنند (یعنی به جای لذت بردن، فقط دارید از احساس بد فرار می‌کنید).

❖ وقتی کارهای آرام‌بخش را متوقف می‌کنید، بلافاصله هوس بیشتری می‌کنید و حس رضایت ندارید.

❖ احساس می‌کنید مشکلات‌تان زیاد می‌شوند و برای مقابله به آرام‌بخشی بیشتری نیاز دارید.

اگر در خودتغذیه‌ای گیر کرده‌اید و به خود آرام‌بخشی نیاز دارید:

❖ حس می‌کنید همیشه باید «فعال» باشید و مدام به کار بعدی فکر می‌کنید.

❖ تفریح و لذت را کنار می‌گذارید تا کارهای «سودمندتر» را انجام دهید.

❖ تشخیص احساس واقعی خود در لحظه برای‌تان سخت است و راحت‌تر می‌توانید بفهمید چه چیزی مفید است تا چه چیزی لذت‌بخش

چگونه هر دو نوع مراقبت از خود را به خود بدهید؟

برای شکست دادن فرسودگی و احساس تجدید قوا، باید مراقبت متعادل از خود داشته باشید. اگر در یکی از انواع مراقبت گیر کرده‌اید، ساده است: روی نوعی که کم دارید تمرکز کنید! اگر نمی‌دانید کدام نیاز دارید، احتمالاً به هر دو نیاز دارید. خبر خوب این است که کمی مراقبت از خود تأثیر زیادی دارد. حتی ۲۰ دقیقه اینجا و آنجا می‌تواند تفاوت بزرگی در حال خوب و توانایی شما برای رشد ایجاد کند، به شرط اینکه تعادل بین دو نوع مراقبت را رعایت کنید.

و شروع کردن آسان است!

برای اضافه کردن خود آرام بخشی به زندگی تان:

❖ فهرستی از فعالیت هایی که قبلاً از آن ها لذت می بردید و مدت ها انجام نداده اید تهیه کنید و یکی را انجام دهید (مثلاً فیلم های مورد علاقه یا سرگرمی های فراموش شده).

❖ فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید که به حواس شما خیلی وابسته اند و بدون مزاحمت انجام دهید (مثلاً غذای مورد علاقه در رستوران و گذاشتن گوشی کنار).

❖ فکر کنید چه کاری می کنید تا یک دوست تان را خوشحال کنید و همان را برای خودتان انجام دهید!

❖ یک زمان مشخص در هفته اختصاص دهید که هیچ کاری نکنید (مثلاً یکشنبه شب ها فقط برای استراحت).

❖ بودجه ای ماهیانه برای خود آرام بخشی کنار بگذارید (مثلاً ۲۰ دلار در هفته برای فیلم)

برای اضافه کردن خود تغذیه ای به زندگی تان:

❖ فهرستی از فعالیت های خلاقانه که قبلاً برای تان رضایت بخش بودند بسازید (مثلاً نوشتن شعر).

❖ با دوستی که مدت ها ندیده اید ارتباط برقرار کنید (پیام کوتاه، تماس تلفنی یا برنامه دیدار).

❖ یک کار برای سلامت تان انجام دهید (زودتر خوابیدن، ورزش ۲۰ دقیقه ای، وقت دکتر، خوردن سبزیجات).

❖ فهرستی از کارهای ناتمام که فشار می آورند بسازید، یکی را انتخاب و انجام دهید، بقیه را فعلاً کنار بگذارید.

❖ روزانه / هفتگی حداقل یک کار فقط برای خودتان انجام دهید نه برای دیگران (مثلاً ۲۰ دقیقه روی هدف شخصی کار کنید).

با وجود اینکه مراقبت از خود در فرهنگ ما نفوذ کرده است، هنوز هم متعهد ماندن به آن می‌تواند دشوار باشد. شاید فکر کنید مراقبت از خود برای دیگران خوب است، اما من آن قدر قوی هستم که به آن نیاز ندارم! یا اینکه من شایسته‌اش نیستم! یا مسئولیت‌های زیادی دارم و نمی‌توانم آن را در اولویت قرار دهم! اگر این حرف‌ها به گوشتان خورده است... دو نکته برایتان دارم:

۱- برخی از مهم‌ترین پشیمانی‌های افراد در آستانه مرگ این است که «کاش این قدر سخت کار نکرده بودم» و «کاش اجازه داده بودم خوشحال‌تر باشم».

شاید شما تنها کسی باشید که تا پایان عمر از اینکه همیشه کار کرده و خود را از خوشحالی محروم کرده خوشحال باشد. به خرد و تجربه کسانی که رفته‌اند گوش دهید. زندگی خود را خوب بسازید وقتی هنوز فرصت دارید.

۲- یکی از اساتید من همیشه می‌گفت: «یک جراح مسئول مراقبت از ابزارهایش است و باید آن‌ها را در بهترین وضعیت نگه دارد. به عنوان یک استاد، خود تو ابزار هستی و اگر از خودت مراقبت نکنی، دانشجویان ات آسیب خواهند دید.»

هر چیزی که در زندگی برایت مهم است - شغل، خانواده، یا هدفی که برایش می‌جنگی - توانایی تو برای حضور کامل وابسته به توانایی‌ات در مراقبت از خودت است.

پس مراقب خودت باش!

این نکات شروعی برای مراقبت متعادل از خود هستند. مراقبت از خود به معنای مهربانی با خود است.

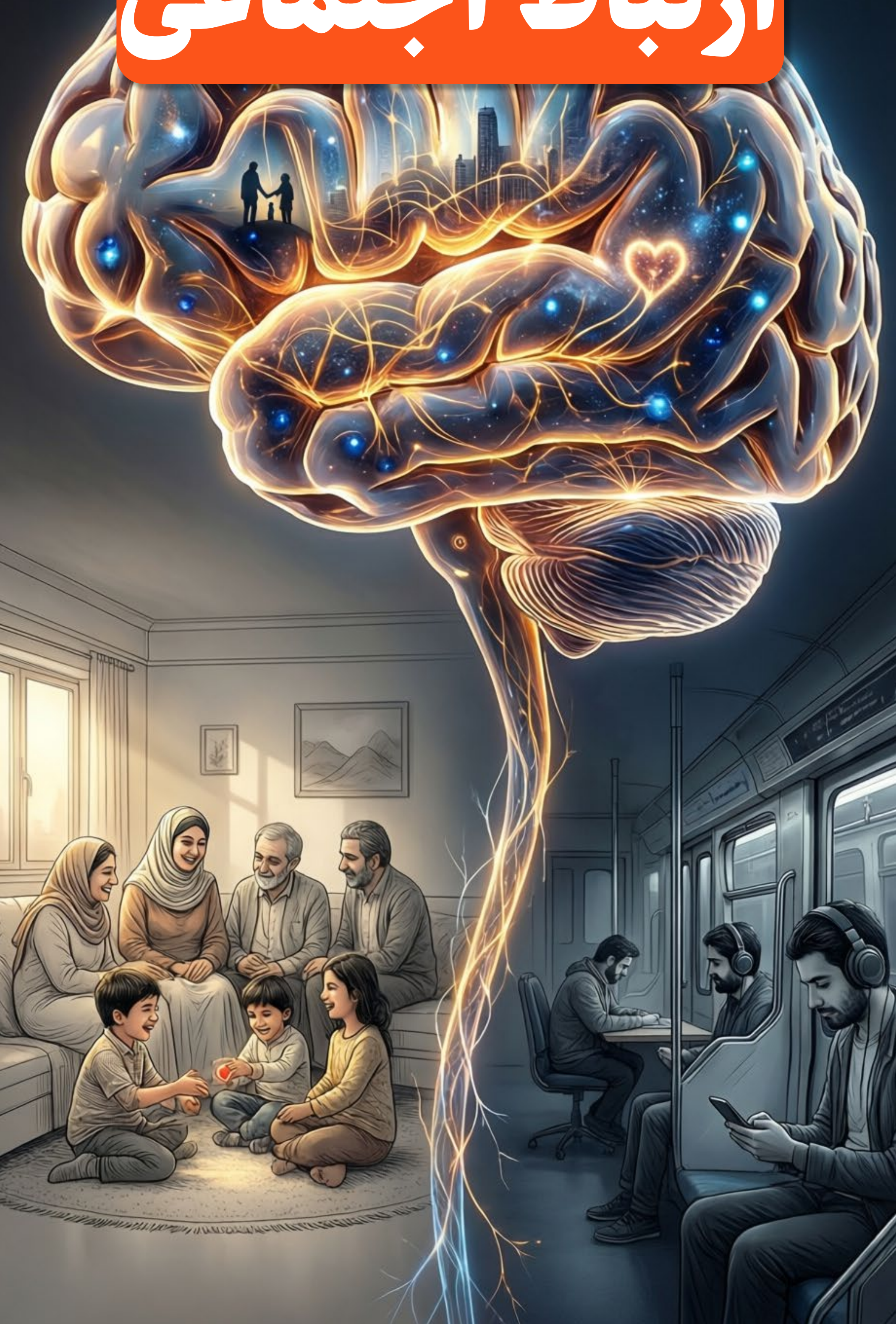
نتیجه‌گیری:

مراقبت از خود تنها به لحظات آرامش و لذت‌بردن محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل اقداماتی است که ممکن است در لحظه سخت یا ناخوشایند به نظر برسند اما در نهایت باعث رشد و بهبود کیفیت زندگی می‌شوند. برای داشتن زندگی متعادل و جلوگیری از خستگی و استرس، باید هر دو نوع مراقبت از خود - خودآرام‌بخشی و خودتغذیه‌ای - را در کنار هم در نظر بگیریم و به آن‌ها توجه کنیم. با شناخت نیازهای واقعی خود و ایجاد تعادل بین این دو، می‌توانیم از مراقبت از خود بهره‌مند شویم و به آرامش و تجدید انرژی واقعی دست یابیم. پس مهربان بودن با خود و اختصاص زمان به هر دو شکل مراقبت، کلید زندگی سالم و شاداب است.



بخش چهارم

ارتباط اجتماعی



انسان‌ها برای ارتباط ساخته شده‌اند: ارتباط اجتماعی فقط یک تجمّل نیست؛ بخشی از معماری مغز ماست.

بیشتر مردم در طول تاریخ، درک عمیق و درونی‌ای داشتند که ما برای ارتباط ساخته شده‌ایم. فرهنگ‌های بومی سال‌هاست سبک زندگی خود را بر پایه وابستگی متقابل بنا کرده‌اند. در بخش اعظم تاریخ بشر، جامعه چیزی اضافه نبود، بلکه در بطن وجود انسانی تنیده شده بود. اما در مسیر «پیشرفت» به‌ویژه در فرهنگ‌های غربی، راه خود را گم کردیم. جمع‌گرایی جای خود را به استقلال افراطی داد. وابستگی متقابل جای خود را به فردگرایی داد. مراقبت جمعی با بهره‌وری و شتاب جایگزین شد. و با این حال - با وجود تلاش ما برای رفتار به‌گونه‌ای که انگار می‌توانیم تنها باشیم - علوم اعصاب مرتب به ما یادآوری می‌کند: ما برای تنهایی طراحی نشده‌ایم. ارتباط اجتماعی فقط یک تجمّل نیست؛ بخشی از معماری مغز ماست.

نظریه پایه اجتماعی: مغز ما انتظار ارتباط دارد

یکی از مفاهیم جالب علوم اعصاب اجتماعی، نظریه پایه اجتماعی^۱ است که توسط روانشناس جیمز آ. کوان مطرح شده است. این نظریه می‌گوید مغز ما با انتظار ارتباط اجتماعی تکامل یافته است. وقتی روابط حمایتی داریم، بار شناختی و فیزیولوژیکی ما سبک‌تر است، وظایف آسان‌تر و چالش‌ها قابل مدیریت‌تر به نظر می‌رسند.

1. Social Baseline Theory - SBT

اما وقتی تنها هستیم، مغزمان دنیا را خطرناک‌تر، پرزحمت‌تر و خسته‌کننده‌تر می‌بیند.

مطالعات متعددی این موضوع را نشان داده‌اند. در یک آزمایش، از شرکت‌کنندگان خواسته شد شیب یک تپه را تخمین بزنند. کسانی که تنها ایستاده بودند، تپه را شیب‌دارتر می‌دیدند، در حالی که کسانی که با دوست ایستاده بودند، شیب را کمتر می‌دیدند. حتی تصور داشتن یک دوست حمایتی، تپه را قابل‌تحمل‌تر می‌کرد نسبت به فکر کردن به یک فرد خنثی یا نامطلوب. تحقیقات دیگر نشان دادند که فقط گرفتن دست شریک زندگی (یا حتی نگاه کردن به عکس او) درد را کاهش می‌دهد. این یافته‌ها نکته مهمی را نشان می‌دهند: وقتی با دیگران ارتباط داریم، منابع بیشتری در اختیار داریم.

ارتباط حالت پیش‌فرض است، نه استثناء

این بخش واقعاً جالب است. پژوهشگران ابتدا دنبال چیزی بودند که در مغز وقتی افراد ارتباط برقرار می‌کنند «فعال» می‌شود. اما چیزی نیافتند. در همین هنگام بود که دکتر کوان به بینش رسید: مغز نیازی ندارد «ارتباط» را روشن کند چون فرض می‌کند ارتباط وجود دارد. این حالت پیش‌فرض مغز است.

این توضیح می‌دهد وقتی این انتظار نقض می‌شود — وقتی حمایت اجتماعی در دسترس نیست — مغز آن را مشکل می‌داند. ناگهان همه چیز سخت‌تر می‌شود. مغز منابع کمتر را احساس کرده و بدن را برای صرفه‌جویی انرژی یا تلاش بیشتر آماده می‌کند. این تلاش بیشتر فقط ذهنی خسته‌کننده نیست — می‌تواند به استرس

مزمن، اضطراب و مشکلات سلامتی طولانی‌مدت منجر شود.

ارتباط به عنوان منبع زیست‌انرژی

بخشی از این نظریه می‌گوید که خودِ ارتباط منبعی است که ما به آن وابسته‌ایم، یک «منبع زیست‌انرژی» است. وقتی این منبع در دسترس نباشد، ممکن است ناخودآگاه به دنبال منابع دیگری برای جبران باشیم. مثلاً یک مطالعه نشان داد افراد منزوی اجتماعی بیشتر قند مصرف می‌کنند؛ حتی پس از در نظر گرفتن عوامل مختلف مثل شاخص توده بدنی، تصویر از خود، افسردگی، فعالیت بدنی و درآمد. این نشان می‌دهد مغز منابع اجتماعی و متابولیکی را مشابه می‌داند. وقتی ارتباط نداریم، ممکن است به طور غریزی به دنبال منابع دیگر انرژی مثل مصرف قند باشیم.

این برای ما چه معنایی دارد؟

به زبان ساده:

مغز ما فرض می‌کند ما بخشی از یک شبکه اجتماعی هستیم. وقتی نیستیم، کل سیستم باید بیشتر کار کند.

نکته مهم:

بودن با دیگران مورد اعتماد فقط حس خوبی ایجاد نمی‌کند، بلکه واقعاً طرز دید ما به دنیا و دسترسی‌مان به منابع را تغییر می‌دهد. ارتباط بار را سبک می‌کند و وقتی نداریمش، مغزمان این فقدان را به شکل‌هایی ثبت می‌کند که شاید خودمان هم متوجه نشویم.

نیاز به تعلق: بیشتر از یک احساس

نظریه پایه اجتماعی با کار روانشناسان اجتماعی روی نظریه نیاز به تعلق^۲ هم‌راستا است. این نظریه می‌گوید: «ایجاد و حفظ ارتباطات مثبت اجتماعی یک نیاز بنیادین انسانی است، نه فقط یک ترجیح.»

روی بومایستر معتقد است تعلق به اندازه غذا و سرپناه ضروری است. او گفته:

«من تحت تأثیر این موضوع قرار گرفته‌ام که چقدر از احساسات انسان‌ها به نگرانی‌هایشان درباره تعلق و پذیرش مرتبط است.»

کار او نشان می‌دهد بسیاری از شدیدترین احساسات ما — اضطراب اجتماعی، حسادت، تنهایی، گناه — مستقیماً به همین نیاز به ارتباط مرتبط‌اند. در بیشتر تاریخ بشر، محرومیت از گروه می‌توانست به معنای مرگ باشد و مغز ما مطابق با این واقعیت تکامل یافته است. ما برای ردیابی جایگاه اجتماعی، جستجوی پذیرش و اجتناب از رد شدن ساخته شده‌ایم. وقتی این نیاز برآورده نشود، سیستم عصبی‌مان زنگ خطر را به صدا درمی‌آورد — زنگی که بسیاری از ما می‌دانیم سخت است نادیده گرفته شود.

هرچند تعلق مهم است، نحوه جستجوی آن هم اهمیت دارد. تعلق اغلب به عنوان یک خوبی قطعی مطرح می‌شود. اما مسئله پیچیده‌تر است. در طول تاریخ، مردم از طریق کنار گذاشتن یا دیگری انگاشتن کسانی که متفاوت می‌دیدند، حس تعلق ایجاد کرده‌اند. امروز این مسئله را در افزایش قبیله‌گرایی سیاسی و اجتماعی می‌بینیم، جایی که هویت گروهی با تعریف کسانی که

2. Need-to-Belong Theory

متعلق نیستند ساخته می‌شود.

نزدیک‌تر شدن به یک گروه گاهی به معنای دور شدن از — و حتی بی‌انسان کردن — دیگران است. در بهترین شکل خود، تعلق ارتباطی ایجاد می‌کند که از انسانیت ما حمایت می‌کند. اما وقتی تعلق از طریق جدایی ساخته شود، می‌تواند باعث قطبی شدن، تبعیض و تفرقه اجتماعی شود.

نیاز به منابع اجتماعی از بین نمی‌رود، اما نحوه دسترسی به آن متفاوت است

نتیجه‌گیری

مطالعه نظریه پایه اجتماعی و نقش ارتباطات انسانی نشان می‌دهد که ارتباط اجتماعی نه تنها یک خواسته روانی بلکه یک نیاز زیست‌عصبی بنیادین است که در ساختار و عملکرد مغز ما ریشه دارد. مغز انسان‌ها به گونه‌ای تکامل یافته که انتظار دارد در یک شبکه اجتماعی حمایت‌کننده حضور داشته باشد و فقدان این ارتباط می‌تواند بار شناختی و فیزیولوژیکی را افزایش دهد و منجر به استرس، اضطراب و پیامدهای منفی سلامت شود. از این رو، اهمیت ایجاد و حفظ محیط‌های یادگیری و کاری که حس تعلق، حمایت و همبستگی اجتماعی را تقویت کنند، بسیار حیاتی است. در عین حال، توجه به این نکته ضروری است که نیاز به تعلق و ارتباط باید به شکل سالم و شامل‌پذیر پاسخ داده شود تا از ایجاد تبعیض و جدایی جلوگیری شود. برای اساتید، این یافته‌ها فرصتی است تا با ایجاد فضای تعامل حمایت‌کننده و توجه به تفاوت‌های فردی، زمینه‌های رشد شناختی و عاطفی دانشجویان را به بهترین شکل ممکن فراهم کنند.

بخش پنجم

از خواندن تا ساختن



دعوت به مشارکت

از خواندن تا ساختن: با هم تاب‌آوری را زندگی کنیم

اساتید گرامی،

اگرچه خواندن، نخستین گام در مسیر آگاهی است، اما تغییر، از عمل آغاز می‌شود. آنچه در این ویژه‌نامه خواندید، صرفاً مجموعه‌ای از مفاهیم نظری نبود، بلکه نقشه‌ای برای عمل در دل واقعیت‌های امروز آموزش عالی است.

از شما دعوت می‌کنیم که یک گام به پیش بردارید: با تشکیل گروه‌های حمایتی در دانشگاه، فضای گفتگو، همدلی و یادگیری جمعی را تقویت کنید. این گروه‌ها می‌توانند محلی برای:

- به اشتراک‌گذاری تجربه‌ها و راهکارها
- حمایت روانی-حرفه‌ای در شرایط پرفشار
- بررسی و پیاده‌سازی ایده‌های مطرح‌شده در این نشریه
- طراحی برنامه‌های بین‌دانشکده‌ای برای افزایش تاب‌آوری دانشگاه

اگر حتی ۳ تا ۵ نفر از همکاران‌تان را دور یک میز یا یک گفت‌وگوی آنلاین جمع کنید، اولین قدم را برداشته‌اید. ما باور داریم که تغییر، از دل همین حلقه‌های کوچک آغاز می‌شود و دانشگاهی تاب‌آور، با اساتیدی پیوندخورده، توانمند و همدل ساخته می‌شود.

اگر گروه حمایتی خود را شکل دادید، تجربه‌تان را با ما به اشتراک بگذارید تا در شماره‌های آینده نشریه بازتاب دهیم. با هم می‌سازیم، با هم می‌مانیم، با هم می‌بالیم.

یک نمونه ساده از الگوی تشکیل گروه‌های حمایتی اساتید

در مواجهه با فشارهای روزافزون آموزش عالی، تشکیل گروه‌های حمایتی درون دانشگاه، راهکاری ساده اما مؤثر برای تاب‌آوری جمعی است. این الگو به شما کمک می‌کند:

۱- گروه را شکل دهید:

۳ تا ۶ نفر از همکاران علاقه‌مند را با دغدغه‌های مشابه (سلامت روان، فشار کاری، ارتباط با دانشجویان) گرد هم آورید.

۲- زمان و مکان را مشخص کنید:

هر دو یا سه هفته یک جلسه ۶۰ تا ۹۰ دقیقه‌ای برگزار کنید؛ حضوری یا آنلاین.

۳- چارچوب ساده جلسات:

- ✱ شروع با احوال‌پرسی و چک‌این (۱۰ دقیقه)
- ✱ گفت‌وگوی متمرکز روی یک موضوع یا چالش مشترک (۴۰ دقیقه)
- ✱ به اشتراک‌گذاری تجربه‌ها و راهکارها (۲۰ دقیقه)
- ✱ جمع‌بندی و تعیین برنامه جلسه بعد (۵ دقیقه)

۴- موضوعات پیشنهادی جلسات اول:

- ✱ مقابله با فرسودگی شغلی
- ✱ مراقبت از خودِ حرفه‌ای
- ✱ تنظیم هیجانات در فضای کلاس
- ✱ تجربه‌های موفق در تاب‌آوری

۵- توصیه‌هایی برای پایداری گروه:

- ✱ امنیت روانی و محرمانگی را رعایت کنید
- ✱ قضاوت‌گری را کنار بگذارید؛ فضای گروه حمایتی است
- ✱ انعطاف داشته باشید؛ حضور ناپیوسته هم پذیرفته است
- ✱ این گروه‌ها می‌توانند پناهگاهی امن برای گفت‌وگوی حرفه‌ای، همدلی، تبادل تجربه و احیای امید در دل بحران باشند.

کمک به دانشجویان پیرامون اضطراب ایام امتحانات

شمار قابل ملاحظه ای از دانشجویان در مراکز مختلف آموزشی با تنش و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. تنش عواقب منفی زیادی دارد که یکی از مهمترین آنها آثار مخرب بر پیشرفتهای تحصیلی است. اساتید و مدرسان بزرگوار دانشگاه که به نوعی با دانشجویان در ارتباط هستند می‌توانند نقش مهمی در جلوگیری و کاستن تنش در میان دانشجویان و در نتیجه بر سلامت جسمانی و روانشناختی دانشجویان داشته باشند. نکته قابل ملاحظه در برخورد با دانشجویانی که درگیر تنش هستند این است که بسیاری از دانشجویان ممکن است تمایلی نداشته باشند درباره این مشکل با سایرین از جمله اساتیدشان صحبت کنند و به این دلیل در پی مداخله مناسب نباشند. این امر سبب می‌شود که شرایط دشوار را به تنهایی و بدون دریافت کمک بگذرانند.

سخن نخست شمار قابل ملاحظه ای از دانشجویان در مراکز مختلف آموزشی با تنش و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. تنش عواقب منفی زیادی دارد که یکی از مهمترین آنها آثار مخرب بر پیشرفتهای تحصیلی است. اساتید و مدرسان بزرگوار دانشگاه که به نوعی با دانشجویان در ارتباط هستند می‌توانند نقش مهمی در جلوگیری و کاستن تنش در میان دانشجویان و در نتیجه بر سلامت جسمانی و روانشناختی دانشجویان داشته باشند. نکته قابل ملاحظه در برخورد با دانشجویانی که درگیر تنش هستند این است که بسیاری از دانشجویان ممکن است تمایلی نداشته باشند درباره این مشکل با

سایرین از جمله اساتیدشان صحبت کنند و به این دلیل در پی مداخله مناسب نباشند. این امر سبب می‌شود که شرایط دشوار را به تنهایی و بدون دریافت کمک بگذرانند. به این دلیل است که از اساتید، مدرسان و سایر کارکنان بزرگوار دانشگاه خواسته می‌شود که همواره نسبت به مشاهده این علائم حساس باشند و در صورت مشاهده هر یک از نشانه‌ها، حتی اگر از جانب دانشجو شکایتی نشنیدند، هوشیار باشند. در صورت مشاهده هر یک از علائم منفی بهتر است دانشجو را به مراکز درمانی و خدمات مشاوره‌ای ارجاع دهند. از شما اساتید بزرگوار تقاضا داریم دانشجو را از آثار منفی تنش آگاه کنید و از او بخواهید که برای دریافت کمک به مراکز درمانی مراجعه کند. عوامل مختلفی می‌تواند در دانشجویان ایجاد تنش کند. تکالیف و مسئولیتهایی که در دانشگاه به دوش دانشجویان است، تغییر شرایط زندگی و حتی بسیاری از مشکلات ارتباطی که برای دانشجویان رخ می‌دهد می‌تواند از مهمترین منابع ایجاد تنش محسوب شود.

البته باید در نظر داشت که تنش همواره آسیب زننده تلقی نمی‌شود. تنش در سطح متعادل می‌تواند نوعی منبع انرژی و حتی انگیزشی برای دانشجویان باشد اما وقتی سطح تنش بسیار بالا رود و روی عملکرد حافظه، خواب یا هر فعالیت دیگری اثر بگذارد می‌تواند نتایج منفی در پی داشته باشد و باید مورد توجه و تحت درمان قرار بگیرد. علائم تنشی که در فرد می‌تواند منجر به بروز آسیب‌ها شود عبارتند از: اضطراب، ترس، تحریک پذیری و زودرنجی، اختلالات تکلم مثل لکنت زبان، توسل به رفتارهای تکانشی، احتمال مصرف الکل و مواد مخدر، از دست دادن اشتها یا پرخوری، مشکل تمرکز، مشکلات حافظه، مشکل در مهارت حل مساله، عزت

نفس پایین، ترس از شکست، تعریق کف دست، افزایش ضربان قلب، مشکلات خواب، مشکلات گوارشی از جمله تهوع، سردرد و آسیب پذیری بیشتر در مقابل ابتلا به بیماری های مختلف.

علاوه بر ارجاع دانشجو به مراکز درمانی از شما بزرگواران تقاضا داریم با ارایه توصیه های مختصر به دانشجو کمک کنید تا با تنش و اضطراب کنار بیاید. این راهکارها به اختصار در ادامه آمده است. بهتر است از دانشجو بخواهید که از خود مراقبت کند و راهکارهای زیر را به کار بندد. همچنین می توان این موارد را به طور خصوصی یا عمومی در کلاس مطرح کرد تا در اختیار همه دانشجویان قرار گیرد. می توان یک کپی از منابع یاریگری که در دانشگاه وجود دارد در دفتر کار خود داشته باشیم تا در صورت لزوم در اختیار دانشجویان قرار دهیم.

۱. در نظر گرفتن زمان مخصوص برای ورزش و فعالیت های بدنی

فعالیت های جسمانی و ورزش مرتب می تواند نقش موثری در کاهش تنش داشته باشد لذا پیشنهاد می شود در برنامه روزانه حتما زمانی را برای ورزش اختصاص دهیم. محققین پیشنهاد می کنند که دست کم سه نوبت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای در هفته را به ورزش اختصاص دهیم. پیشنهاد دیگر این است که همین زمان را به مدتهای زمانی ده دقیقه ای تقسیم کنیم تا بتوانیم راحتتر آنها را در برنامه های روزمره بگنجانیم. می توان محلهای مناسب برای ورزش در فضای دانشگاه را شناسایی کرد و حضور در آنها را به عنوان یک پیشنهاد با دانشجویان مطرح کرد.

۲. رعایت اصول تغذیه مناسب

مهم است که دانشجویان بدانند که تغذیه سالم در کاهش تنش اهمیت زیادی دارد. دانشجویان در رژیم غذایی شان باید میوه و سبزیجات، کربوهیدرات، پروتئین و سایر مواد لازم برای بدن بگنجانند. گاهی اوقات دانشجویان به خاطر درگیری های زیاد کمتر به تغذیه خود توجه می کنند اما لازم است که تعادل انرژی مصرفی و دریافتی دانشجو حفظ شود. دانشجویان باید طبق یک برنامه منظم دست کم سه بار در روز غذا بخورند. مهم است که به دانشجویان تذکر دهیم عدم توجه به تغذیه مناسب می تواند عواقب سوء زیادی بر سلامت جسمانی و روان شناختی دانشجو داشته باشد. همچنین مهم است که دانشجویان مطلع باشند که مصرف بیش از حد قند و کافئین و موادی از این دست می تواند آسیب زننده باشد. آسیب مصرف الکل، سیگار و سایر مواد مخدر نیز بهتر است با دانشجو مطرح شود.

۳. توجه به افکار تنش زا

تنش می تواند متاثر از افکار و نگرشهای ما باشد. پیشنهاد می شود به افکاری توجه کنیم که می تواند در ما ایجاد نگرانی و تنش کند. همچنین می توانیم علل درونی نگرانی را شناسایی کنیم و با کسب مهارت های مختلف مانع از شدت گرفتن تنش بشویم. برای مثال یکی از مشکلاتی که غالبا دانشجویان با آن درگیر هستند نگرانی از این موضوع است که نتوانند به موقع موفق به انجام همه تکالیفشان شوند. آموزش مهارت برنامه ریزی و مدیریت زمان به دانشجویان می تواند کمک موثری برای آنها باشد.

مهارت دیگری که آموزش آن به دانشجویان می تواند کمک

کننده باشد مهارت صحبت کردن با دیگران است. دانشجویان می‌توانند نگرانی‌ها و تنش‌های خود را با دیگران در میان بگذارند. صحبت کردن درباره موضوع‌های ناراحت‌کننده با افراد امین و خیرخواه می‌تواند در مدیریت تنش موثر باشد. به علاوه دانشجویان می‌توانند برای کاهش تنش‌های زمانی را فقط به خود اختصاص دهند. آنها می‌توانند در این زمان با در نظر گرفتن خواسته‌های خود به تفریح بپردازند.

۴. استفاده از تکنیک‌های آرامش بخش

تکنیک‌های آرامش بخش و مراقبه اثرات بسیار زیادی بر کاهش تنش دارد. می‌توان از دانشجو خواست این تکنیک‌ها را بیاموزد و به کار بندد تا بتواند سطح تنش را در خود در حد مطلوبی حفظ کند. چند مورد از این تکنیک‌ها در ادامه مطرح خواهد شد.

نکاتی درباره کسب آرامش جسمانی

برخی مکاتب روانشناسی معتقدند که چنانچه ما بتوانیم جسم خود را آرام کنیم یعنی به طریقی کاری کنیم که عضلاتمان درگیر تنش نباشند و بتوانیم عمیق و آرام نفس بکشیم، می‌توانیم آرامش کسب کنیم. یکی از تکنیک‌های رایج برای آرامش بخشی در اینجا مطرح می‌شود. برای اجرای این تکنیک می‌توانیم در محلی آرام و راحت بنشینیم و چشم‌هایمان را ببندیم. باید به شکل مرحله‌ای تمامی عضلاتمان را در نظر بگیریم و هر جا احساس انقباض و تنش کردیم آنها را آگاهانه از تنش رها می‌کنیم. می‌توانیم از عضلات پا شروع کنیم و به سمت سر و صورت بیاییم. ضمن بررسی هر بخش از بدن باید تلاش کنیم تنفسمان عمیق و آرام باشد.

می‌توانیم در زمان دم و بازدم به آرامی کلمه «یک» را بگوییم. برای مثال از عضلات انگشتان پا شروع می‌کنیم. ضمن اینکه به آرامی هوا را داخل می‌کنیم و یک را می‌شماریم دقت می‌کنیم که آیا عضلات انگشتان پا انقباضی را تجربه می‌کند یا نه. اگر احساس انقباض در این ناحیه داشتیم سعی می‌کنیم آن را آزاد کنیم. همین کار را برای عضلات روی پا و بعد ساق پا و بعد رانها و به همین ترتیب برای همه عضلات بدن تکرار می‌کنیم تا زمانی که تمامی عضلاتمان از تنش آزاد شده باشند. این کار را برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌توانیم انجام دهیم وقتی کاملاً احساس آرامش کردیم می‌توانیم به محلی دوست داشتنی که در ذهن داریم برای مثال خانه پدری، ساحل دریا، مزرعه، کوه، آسمان آبی و فکر کنیم و در ذهن تصویر آن را مجسم کنیم. می‌توانیم به احساس خوشایندی فکر کنیم که بودن در آن مکان برای ما ایجاد می‌کرده است. ممکن است در جریان این فرایند چندین بار چشمهایمان را باز کنیم و ببینیم چه قدر زمان گذشته است. مشکلی نیست اما مهم است که ساعت کوک نکنیم. وقتی تصویرسازی به پایان رسید می‌توانیم به آرامی چشمهایمان را باز کنیم. بهتر است برای چند دقیقه بنشینیم و بعد از جای خودمان بلند شویم. کاملاً طبیعی است که همیشه موفق نشویم به آرامش کامل دست پیدا کنیم. طبیعی است که در حین انجام این فعالیت درگیر افکار مختلف شویم قرار نیست با این افکار بجنگیم. کافی است بدانیم تمرکز بر یک موضوع کارچندان آسانی نیست و ممکن است برای همه افراد رخ دهد. البته با تمرین بیشتر می‌توانیم در این کار مهارت بیشتری کسب کنیم. بهتر است این تمرین یک یا دو بار در روز انجام شود. بهتر است این تمرین تا دو ساعت بعد از مصرف وعده غذایی نباشد.

۵. حل و فصل مشکلات اقتصادی

یکی از علل عمده که منجر به افزایش تنش در میان دانشجویان می‌شود مشکلات اقتصادی است. منابع مختلفی در فضای دانشگاه وجود دارد که فرصتهای شغلی و همچنین کمکهای مالی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهد. می‌توان این منابع را در اختیار دانشجویان قرار داد تا بهتر بتواند با مشکلات مالی کنار بیاید. در این رابطه می‌توانید دانشجویان را به معاونت دانشجویی دانشکده ی خود و یا به مرکز مشاوره دانشگاه معرفی نمایید.

۶. رعایت اصول بهداشت خواب

هر فرد سالم نیاز دارد که در شبانه روز ۷ تا ۹ ساعت بخوابد. البته این میانگین می‌تواند برای افراد مختلف متفاوت باشد. برای حفظ تمرکز و هوشیاری همچنین لازم است در طول روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استراحت کنیم. درباره این اصول در ادامه بیشتر صحبت خواهیم کرد.

اصول بهداشت خواب

مشکلات خواب می‌تواند به اشکال مختلف بروز کند. برخی افراد در به خواب رفتن مشکل دارند، برخی خواب بدون کیفیت دارند و گروهی زودتر از زمان مناسب از خواب بیدار می‌شوند. گروهی از افراد نیز دچار پر خوابی می‌شوند. هرگونه اختلال خواب می‌تواند سبب بروز مشکلات جسمانی و روانشناختی دیگر در دانشجویان شود. اختلالات خواب می‌تواند حاصل مشکلات جسمانی و روانشناختی باشد و خود می‌تواند زمینه بروز بیماری های دیگر را ایجاد کند. چنانچه مشکل خواب درگیر با اختلالات روانشناختی نظیر اضطراب و افسردگی باشد بهتر است فرد به مشاور یا روانشناس مراجعه کند

و چنانچه مشکل ناشی از یک اختلال بیولوژیک باشد بهتر است با پزشک مشورت شود. مهم است که بدانیم رفع اختلال خواب بسیار حایز اهمیت است. نباید آن را به تعویق انداخت. بهتر است هر چه زودتر در پی درمان باشیم. برای حل و فصل مشکلات خواب می‌توان راهکارهای زیر را به کار برد. باید در نظر داشت استفاده از این راهکارها به معنای نادیده گرفتن مراجعه به پزشک و متخصص بهداشت روان نیست. این موارد تنها راهکارهای کلی و اساسی رعایت بهداشت خواب است.

نکاتی پیرامون بهداشت خواب

خوابیدن بیش از حد می‌تواند مضر باشد

بسیاری از ما ممکن است بعد از یک شب بیداری یا حتی در روزهای تعطیل که فرصت بیشتری برای خوابیدن داریم، بیشتر از حد معمول بخوابیم. این کار سبب می‌شود که به مرور چرخه خواب ما تغییر کند و بعد از چند روز دیرتر از خواب بیدار شویم و یا اگر سر ساعت قبل بیدار شویم خسته و آشفته باشیم. بهتر است به خاطر داشته باشیم سر ساعت روتین از خواب بیدار شویم. در واقع مهم است که ساعت بیولوژیک ما تنظیم شود. حتی برخی منابع پیشنهاد می‌دهند سر ساعت مشخص از خواب بیدار شویم و پرده‌ها را کنار بزنیم تا نور وارد اتاق شود و چنانچه امکان دسترسی به نور نبود چراغها را روشن کنیم.

ورزش کردن را جدی بگیریم

چنانچه بخواهیم خواب راحت و با کیفیتی داشته باشیم باید در طول روز فعالیت‌های بدنی داشته باشیم. برخی منابع تاکید دارند در روزهایی که شب قبلش به خوبی

استراحت نکرده‌ایم حتماً ورزش کنیم. این منابع معتقدند فعالیت بدنی در چنین روزهایی می‌تواند سبب سرزندگی بیشتر ما شود. تحقیقات همچنین اضافه می‌کند ورزش‌هایی نظیر شنا کردن و دویدن سبک در بعداز ظهر می‌تواند سبب خواب راحت شبانه‌ای شود.

چرت زدن های کوتاه را در برنامه روزانه بگنجانیم

چرت‌های کوتاه در حد ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌تواند انرژی از دست رفته را بازیابی کند و تاثیر مثبتی بر تمرکز و حافظه داشته باشد. البته باید در نظر داشت چنانچه این مدت برای رفع خستگی کافی نباشد نشان دهنده این امر است که خواب شب کافی نبوده است.

اصول بهداشت خواب

نکته قابل توجه دیگر در بهداشت خواب این است که برنامه روتین مشخصی برای زمان خواب داشته باشیم. برنامه مشخصی می‌توان برای نیم ساعت تا یک ساعت پیش از خواب تنظیم کرد که به ما کمک کند تا راحت تر بخوابیم. بهتر است مدتی پیش از خواب، حدود نیم ساعت تا یک ساعت دیگر درس نخوانیم و درگیر بحث نشویم و بیشتر به فعالیت‌هایی بپردازیم که آرامش بخش باشد. فعالیت‌هایی نظیر مراقبه و تکنیک‌های آرامش بخش فعالیت مناسبی برای این زمانهاست. گاهی پیش از خواب افکار مختلفی به سراغ ما می‌آید که ذهن ما را به خود درگیر می‌کند، این درگیری ذهنی با افزایش اضطراب نمی‌گذارد ما آرام بخوابیم. بهتر است یک مداد و کاغذ در اختیارمان باشد تا بتوانیم آنچه را که در ذهنمان است روی آن بنویسیم تا اگر لازم است بعداً به

خاطر بیاوریم و یا اینکه به نوعی خود را از آن فکر آزاد کنیم. مصرف کافئین که در قهوه، نوشابه و شکلات وجود دارد می‌تواند به واسطه ایجاد بیش‌فعالی در فرد مانع از خواب راحت شبانه‌ای شود برای همین پیشنهاد می‌شود مصرف مواد کافئین دار در زمانهای عصر محدود شود. مصرف الکل نیز می‌تواند سبب بروز اختلالات خواب شود لذا مصرف آن نیز باید برای خواب بهتر محدود گردد. نکته دیگر که در بهداشت خواب باید در نظر گرفته شود توجه به محیطی است که فرد در آن می‌خوابد. دما و نور اتاق خواب باید کاملاً مورد توجه قرار گیرد. البته دما و نور مناسب برای افراد مختلف متفاوت است. بعضی افراد ترجیح می‌دهند در سکوت کامل استراحت کنند و برخی دیگر ترجیح می‌دهند در زمان خواب یک صدای پیوسته و تکراری در اتاق باشد.

نکته قابل توجه این است که تکنیک‌ها و راهکارهایی را به کار بندیم که محیط کلاس برای دانشجو کمتر تنش‌زا باشد و همچنین ارتباط با دانشجو به شکلی باشد که او بخواهد درباره مشکلاتش با ما مشورت کند و یا از ما راهنمایی بگیرد. کسب و آموزش مهارت‌های مرتبط با مدیریت زمان و تکنیک‌های آرامش‌بخش نیز می‌تواند به ما برای کمک بیشتر به دانشجویان موثر باشد.

ارتباط با مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، دانشگاه علوم
پزشکی ایران، ضلع جنوبی کتابخانه مرکزی، رو به
روی زمین چمن، خیابان شهید خلیل آریافر، مرکز
مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش:
۸۶۷۰۵۵۴۴-۸۸۶۲۲۶۴۳

شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line):
۰۹۲۰۳۱۱۵۷۴۶ و ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

گاهنامه معلم مهر شماره ۱

ویژه مطالعه اساتید دانشگاه

مدیرمسوول:
دکتر مجتبی طالاری

سردبیر:
حمید پیروی

همکاران این شماره:
دکتر فاطمه جعفری
مددکار اجتماعی، عضو هیات علمی دانشگاه
مریم فدایی طهرانی
کارشناس ارشد سلامت روان، مرکز مشاوره
دانشگاه علوم پزشکی ایران

طراحی گرافیک:
حمیدرضا منتظری

سال انتشار:
زمستان ۱۴۰۴

تیراژ:
الکترونیکی