



مؤسسه آموزش عالی خواران
(فردوسی - خواران)



پیام مشاور شماره ۶۶ - تابستان ۹۶

سلام دوستان

شاید برایمان این سؤال پیش آمده باشد که افراد موفق و البته شاد در تحصیل یا کار، پس از مشغله های روزانه چه می کنند و ساعات پایانی روز یا اوقات آخر هفته را چگونه می گذرانند. بررسی ها نشان می دهد که این افراد ساعات آزاد خود را به اموری اختصاص می دهند که انرژی کسب کنند، استرس های روزانه را رها کنند و به مغز خود کمی استراحت دهند. مسلماً رسیدن به این اهداف با کارهای جدی و خسته کننده امکان پذیر نیست. آنها الگوی ساده ای دارند که شاید بسیاری از ما آن را می شناسیم. ولی اهمیتش را نادیده می گیریم. الگوی آنها چیست؟ با مطالعه این مطالب شاید با خودتان بگویید مگر امکان دارد فردی به صورت جدی درس بخواند یا کار کند، در عین حال به این کارها هم برسد. بله ممکن است به شرط آنکه مدتی نحوه زندگی خود را بررسی کنید و وقت های تلف شده خود را صادقانه شناسایی کنید، آنگاه این ساعات را با هم جمع کنید و ببینید در هفته چند ساعت شما به بطالت و بیهودگی می گذرد، امتحان کنید!

(وقت گذرانی به شیوه افراد موفق)

۱ - مطالعه می کنند:

مطالعه، مهارتی همیشگی است. افراد موفق از مطالعه کتاب های جدید دست نمی کشند. مطالعه، درک ما را از محیط اطراف بیشتر می کند.

۲ - همیشه در حال یادگیری هستند:

یادگیری مهارت های تازه، شناخت شخصیت های برجسته در زمینه های گوناگون، آشنایی با محیط های متفاوت، یادگیری موضوعات فرهنگی و سیاسی - ادبی همه و همه با مطالعه عمیق روی می دهد. مطالعه منظم، خزانه لغات ما را نیز غنی تر می کند و در بلند مدت در نحوه صحبت کردن ما تاثیر می گذارد. اگر می توانید در طول هفته حتما چند ساعتی را به مطالعه مطالب مختلف اختصاص دهید و اگر نه، در تعطیلات آخر هفته برای این کار وقت بگذارید.



۳ - وابسته به فناوری نیستند:

افراد موفق به اینترنت و دنیای مجازی اعتیاد ندارند. وابستگی بیش از حد به فناوری، مغز را خسته و جسم را فرسوده می کند. اگر در طول هفته به دلیل کارهای مرتبط با رشته و شغلتان مجبورید دائماً با رایانه و اینترنت کار کنید، در روزها و اوقات فراغت، دنیای مجازی را تعطیل کنید. تلفن همراه، بررسی کردن ایمیل، گشتن در سایت های مجازی را کنار بگذارید و در دنیای واقعی به دنبال یک زندگی واقعی باشید.



۴ - به آموزش مهارت های تازه می پردازند:

افراد موفق همیشه به دنبال رشد و پیشرفت اند و از یادگیری دست بر نمی دارند. یادگیری فعالیت های هنری، زبان، ادبیات، گل کاری و مانند آن به ما کمک می کند ساعاتی از مشغله های روزمره به دور باشیم و مغز و جسم را از استرس های معمول دور کنیم. امروزه کلاس های حضوری و غیرحضوری زیادی وجود دارد که حتی با هزینه های کم می توان از آنها بهره برد.

۵ - ورزش می کنند:

ورزش و تمرینات بدنی برای سلامت جسم و روان بسیار مهم است. حداقل نیم ساعت ورزش پس از اشتغالات روزانه و یا آخر هفته، فشار خون را تنظیم و میزان آندروفین را متوازن می کند. از طرفی ماهیچه سازی در بدن، سوزاندن کالری، اکسیژن رسانی به مغز و رهایی یافتن از استرس، ظاهر بهتر، احساس بهتر و اعتماد به نفس بیشتر نتیجه همین فعالیت ها و تمرینات ساده جسمانی است. ورزش مرتب و روزانه به زندگی ما نظم می بخشد و در محیط تحصیلی، شغلی و خانوادگی ما نیز تاثیر می گذارد. اگر نمی توانید در هفته چهار پنج بار ورزش کنید، تعطیلات آخر هفته فرصت خوبی برای ورزش کردن است.





مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۶۶ - تابستان ۹۶

۶ - استراحت می‌کنند:

آدم‌های موفق و خوشحال همیشه غرق در کار و فعالیت نیستند و گاهی استراحت می‌کنند. یک چرت کوتاه بعد از ظهر روز تعطیل به رفع خستگی کمک می‌کند.

۷ - به سفرهای کوتاه می‌روند:

یکی از بهترین راه‌های کاهش استرس، سفر کردن است. برنامه‌های طبیعت‌گردی یک روزه برای تخلیه فشار روانی می‌تواند بسیار موثر باشد. افراد موفق از این سفرها غافل نمی‌شوند. طبیعت اطراف خود را بشناسید و در اوقات فراغت خود را به آن برسانید.

۸ - پیشاپیش برنامه‌ریزی می‌کنند:

افراد موفق برای ساعات و روزهای آزاد خود از قبل برنامه‌ریزی می‌کنند، و می‌دانند آن ساعت روز قرار است چگونه بگذرد. البته برنامه‌ریزی آنها به نشستن، خوردن، خوابیدن، وب‌گردی و تماشای تلویزیون محدود نمی‌شود، بلکه فعالیت‌های فرحبخش را انتخاب می‌کنند، در ضمن در برنامه‌ریزی خود انعطاف دارند و با برنامه‌ریزی‌های فشرده و سنگین، بار بردوش خود نمی‌گذارند.



۹ - در فعالیت‌های داوطلبانه شرکت می‌کنند:

کارهای داوطلبانه هم انرژی خوبی برای خود فرد، هم اثر بسیار مفیدی برای جامعه دارد. بسیاری از افراد مشهور و موفق در انجمن‌ها و بنیادهای خیریه شرکت می‌کنند. بعضی از این انجمن‌ها از بیماران، سالمندان یا کودکان حمایت می‌کنند و گروهی دیگر نیز مدافع محیط زیست اند و در مناسبت‌هایی، مانند روز درختکاری یا پاکسازی مکان‌های عمومی از زباله، حضور فعال دارند. برخی به صورت فردی کارهای خیریه انجام می‌دهند. مثلاً روزهایی را به آموزش یا ویزیت رایگان اختصاص می‌دهند. فعالیت در انجمن‌ها جدا از اثربخش بودن، باعث می‌شود با افراد تازه‌ای آشنا شوید که با شما علائق مشترک دارند.



کاری انجام بده

۱۰ - برای خانواده و دوستان وقت می‌گذارند:

شغل یا تحصیل اگرچه بسیار مهم است، همه چیز نیست. افراد موفق زندگی خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کنند که حتماً برای اعضای خانواده و دوستان نزدیک وقت مفید و موثر داشته باشند. اگر می‌خواهید در زندگی موفق باشید باید برای ارتباطات شخصی خود ارزش قائل شوید، هرگز نباید خانواده و دوستان فدای تحصیل یا کار ما شوند. اگر وقتی برای آنها نگذاریم، شانس برای موفقیت واقعی نخواهیم داشت. هرکسی بنا به شرایط زندگی خود باید زمان‌های مناسبی را به خانواده و دوستان اختصاص دهد، خواه در طول هفته، خواه آخر هفته. البته یادمان باشد بین خانواده و دوستان نیز تعادل برقرار کنیم. افراد موفق و خوشحال برای ارتباطات خود برنامه دارند. رفتن به رستوران، طبیعت، شرکت در فعالیت‌های مذهبی، رفتن به کنسرت، مراکز تفریحی و دیدنی در کنار سایر افراد خانواده و نیز دوستان، عادت خوبی است و خاطرات فراموش‌نشده‌ای بر جای می‌گذارد، که افراد موفق به شدت این قاعده را رعایت می‌کنند.

