



معاونت دانشجویی فرهنگی  
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

# پیام مشاور

گاهنامه علمی فرهنگی، سال دوم، شماره ۵، پاییز ۱۳۹۴



در این شماره می خوانیم:  
\* انگیزش و یادگیری \* بخور نخورهای استرسی \* تغییر عادات بد  
\* یلدا و سلامت روان \* شبکه های اجتماعی و سلامت روان

انگیزه یادگیری در من از بین  
رفته است...

خون معاشرت کنید

- روزانه نیم الی یک ساعت ورزش مورد علاقه تان انجام دهید.
- از یکنواختی در روش مطالعه و زندگی اجتناب کنید و یک تنوعی در زندگی خود بدهید. در برابر خود، قاطع و منصف باشید.
- از تلقین این فکر که «من روحیه درس خواندن ندارم» یا «من حال درس خواندن ندارم» اجتناب کنید بلکه به جای آن به خود تلقین کنید که همانطور که توانستم تا این مرحله برسم، می توانم با موفقیت به تحصیلاتم ادامه بدهم و فرد موفق باشم و راهکارهای زیر را عملی سازید:
- لیستی از توانمندیهای خود تهیه کرده و روزی دو یا سه بار با صدای بلند آن را بخوانید.
- لیستی از فوائد مادی، معنوی و موقعیتی درس خواندن و کسب موفقیت تحصیلی تهیه نموده و آن را هر روز مرور کنید و هر روز نیم ساعت بر روی یکی از آن فوائد فکر کرده و ۱۰ سطر درباره آن مطلب بنویسید. (ادامه در صفحه ۴)

در مورد محاسن آن رشته مشورت نمایید از حالت بی تفاوتی و بی انگیزگی نجات پیدا کنید و در مرحله دوم اگر علی رغم همه مشورت ها احساس می کنید علاقه ای به رشته تان ندارید، می توانید تغییر رشته دهید.

**نداشتن هدف:** هدف شما از درس خواندن چیست؟ اگر هدفی ندارید طبعاً درس خواندن کاری عبث و بیهوده برایتان جلوه می کند و یا اگر هدفی عالی، بزرگ و خواستی ندارید، به طور طبیعی انگیزه کمی برای ادامه تحصیل خواهید داشت.

**احساس گناه:** گاهی اوقات خوب درس نخواندن و تنبلی و یا یک وقفه تحصیلی می تواند شخص را دچار احساس گناه و در نتیجه بی رغبت و بی انگیزه کند. باید گذشته را فراموش کرد و به آینده امیدوار بود.

**سایر عوامل:** دوری از محل سکونت، آب و هوا و تغییرات جوی، سوء تغذیه، مشکلات جسمانی یا روانی، عشق و علاقه افراطی به افراد

**راهکارهای عملی برای افزایش انگیزه**

- با افراد مثبت نگر، فعال، با نشاط و درس

به طور کلی هر رفتار انسان معلول عواملی مانند نیاز، انگیزه، اراده و هدف است. اگر فردی بخواهد انگیزه درس خواندن پیدا کند باید نسبت به درس خواندن احساس نیاز کند تا در درونش انگیزه ایجاد گردد و اکنون با داشتن انگیزه و انتخاب هدفی عالی و متناسب، رسیدن به هدف را اراده کند و به سوی آن حرکت کند. همچنین باید عواملی که باعث بی انگیزشی یا بی هدفی و سر درگمی شده است را شناسایی کرده و سپس با آنها مقابله منطقی نماید. بنابراین ما در ادامه عوامل بی انگیزشی و راهکارهای ایجاد انگیزه را بیان خواهیم کرد.

## عوامل بی انگیزشی:

**اطرافیان و دوستان:** بیان مطالبی از قبیل «درس خواندن چه سودی دارد؟ کسانی که درس خوانده اند به کجا رسیده اند و...» انگیزه درس خواندن را در شما از بین می برند. برای رفع این مشکل باید از ارتباط با افراد منفی باف اجتناب کرد.

**عدم علاقه به رشته تحصیلی:** اگر احساس می کنید علاقه ای به رشته تان ندارید در مرحله اول با اساتید و کارشناسان

هر کس چرایی برای زندگی کردن داشته باشد با هر گونه چگونگی خواهد ساخت.



موجود در روغن ماهی باعث جلوگیری از افزایش هورمون‌های استرسی و محافظت در برابر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.  
**چای:** افرادی که روزانه چای می‌نوشند نسبت به افرادی که چای نمی‌نوشند، به مراتب احساس آرامش بیشتری دارند در مقابل قهوه بر عکس عمل نموده و باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول در خون می‌شود.

**سبزیجات خام:** جویدن سبزیجات شکننده و ترد مانند هویج و کرفس از طریق مکانیکی باعث کاهش عادت به هم فشردن دندان‌ها در نتیجه استرس می‌شوند.

**شیر:** کلسیم موجود در شیر باعث کاهش اسپاسم عضلانی و ایجاد حالت آرامش در بدن می‌شود.

### خوراکی‌های استرس‌زا ممنوع

**کافئین:** برخلاف تصور اغلب مردم افراط در مصرف چای، قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئینی می‌تواند در افراد باعث تحریک و استرس شود. این یک احساس کاذب از انرژی است و در واقع غدد فوق کلیوی را خسته می‌کند؛ چون هورمون‌های آدرنالین که هورمون‌های استرس نامیده می‌شوند، از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شوند.

### بخور نخورهای استرسی

داشتن رژیم غذایی مناسب می‌تواند از راه‌های مختلفی بر میزان استرس تأثیرگذار باشد. فشار عصبی علاوه بر تغییرات در خلق و خو، سبب افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف، می‌شود. راه‌های زیادی برای مقابله با استرس و فشار عصبی وجود دارد، یکی از این راه‌ها استفاده از مواد غذایی است که در کنترل یا کاهش استرس نقش دارند.

### غذاهای ضد استرس

**کربوهیدرات‌ها :** تمام کربوهیدرات‌ها در مغز باعث افزایش ترشح ماده شیمیایی سروتونین می‌شوند. برای این که میزان سروتونین در خون بالا بماند، بهتر است از کربوهیدرات‌های کمپلکس که به کندی هضم می‌شوند استفاده کنید. مانند حبوبات، نان و جو دو سر.

**مرکبات:** ویتامین C موجود در مرکبات سطح هورمون ایجادکننده استرس را پایین آورده و همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.  
**بادام:** سرشار از ویتامین‌های مورد نیاز بدن استویتامین E موجود در بادام باعث تقویت سیستم ایمنی و ویتامین B موجود در آن باعث تقویت بدن در مقابله با شرایط استرس‌زا می‌شود.

**روغن ماهی:** اسید چرب امگا-۳

**کلسترول:** یکی از مواد مغذی بسیار مهم برای بدن است اما اگر از حالت عادی خارج شود مانند چپس بسیار مضر و حتی کشنده است. با خوردن آنها تنها فشارخون خود را بالا و اختلالاتی نیز در سیستم هورمون‌های شما ایجاد می‌شود.

**غذاهای آماده:** در بیشتر غذاهای بسته بندی از قبیل کنسروها از مواد نگه دارنده استفاده می‌شود. این مواد بسیار مضر هستند. استفاده از این مواد بسته بندی فشار خون را بالا می‌برند و همین امر خود سبب ایجاد استرس می‌شود.

**مواد قندی:** مصرف بیش از حد مواد قندی مثل دونات و شکلات در طول روز باعث خستگی و تحریک پذیری فرد می‌شوند.

### اشتباه فرشتگان

درویشی به اشتباه به جهنم فرستاده شد. پس از مدتی داد شیطان در آمد و رو به فرشتگان گفت: جاسوس می‌فرستید به جهنم؟ از روزی که این آدم به جهنم آمده مدام با جهنمیان در بحث است و جهنمیان را هدایت می‌کند. آیا می‌دانید پیام درویش چه بود؟ با چنان عشقی زندگی کن که حتی بنا به تصادف اگر به جهنم افتادی خود شیطان تو را به بهشت بازگرداند.



انجامشان احساس تنفر کنید. سعی کنید با کارهایی که از آنها لذتی هم نمی برید کنار بیایید تا آنها را به عاداتی خوب تبدیل کنید.

#### ۴- تصمیم خود را به کسی نگویند

دلیلی وجود ندارد به هر کسی که از راه می رسد بگویند که در حال تغییر چه عاداتی هستید. این باعث می شود که خودتان زیرش بنزید. ضمن اینکه در صورت شکست احساس شرم می کنید.

#### ۵- مقایسه نکنید

موفقیت دیگران را با خودتان مقایسه نکنید. فکر کردن به موفقیت های دیگران در اغلب اوقات چیزی به جز عقب انداختن خود شما نیست.

#### ۶- بیش از حد به دنبال انگیزه نباشید

تعیین هدف و ایجاد تعهد می توانند در ایجاد یک عادت خوب در ما تعیین کننده باشند؛ با این حال برای ساختن یک عادت، الزاماً نیازی به یک منبع انگیزشی فوق العاده ندارید.

#### ۷- به خودتان فرصت بدهید؛ کمی پرهیز کار باشید

شما هدفی دارید و برای رسیدن به آن باید از این موارد چشم پوشی کنید. مثلاً اگر نتوانید پرهیز برخی مواد غذایی کافی در خود اعمال کنید، بهتر است از فکر تغییر عادات بد غذایی تان هم بیرون بیایید. پس بیدار شوید و در عادت های بدتان غوطه ور نمائید.

موارد ذکر شده راه هایی برای شکست عادات بد هستند. پیشنهاد می شود همه آنها را امتحان تا آنها را با چیزهای خوبی که شما را به سمت پیشرفت سریعتر هدایت می کنند جایگزین کنید تا تغییر را در درون خود احساس نمایید.

## تغییر عادات بد

عادت های بد از عوامل منفی در زندگی هستند. اغلب آنها - خواسته یا نخواستہ - موانعی برای پیشرفت در امور به حساب می آیند. مواردی مانند عادت های بد غذایی، مصرف سیگار، خواب نامنظم و... از این دست هستند. تغییر این موارد ساده نیست و ممکن است بتوانیم راهی برای جایگزین کردن عادت های خوب پیدا کنیم:

۱- روی چند عادت به صورت همزمان تمرکز نکنید  
نگاهی به خودتان بیاندازید. ببینید چند عادت بد را می توانید در خصوص خودتان برشمردید؟

اما به یاد داشته باشید که حتی تغییر یک عادت هم کار آسانی نیست، بهتر است تغییر دادن را کم کم و یک به یک پیش ببرید.

#### ۲- لقمه را بزرگتر از دهان خود بردارید

حالا که تصمیم به تغییر یک عادت دارید بهتر است آرام پیش بروید و انرژی خود را به درستی برای تمام مسیر تقسیم

کنید. اگر به کتاب خواندن عادت ندارید، به جای اینکه تصمیم بگیرید از امروز شروع کنید و یک شبه ۲۰۰ صفحه کتاب بخوانید، با ۱۰ صفحه کتاب شروع کنید و هر شب یکی دو صفحه به برنامه خود اضافه کنید.

#### ۳- الزاماً با چیزهایی که دوستشان ندارید مقابله نکنید

عادت های خوب کارهایی هستند که باید آنها را به دلایل اصولی انجام دهید. این عادت ها در پیشرفت شما نقش مثبتی ایفا می کنند. فرقی نمی کند که شما از آنها لذت ببرید یا از



## سلامت روان و شب یلدا

تأثیر تنهایی و انزوا بر قلب مانند کشیدن روزانه یک بسته سیگار است و شب یلدا فرصتی است برای دور شدن از تنهایی. همچنین فرصتی برای گرد هم آیی و تقویت سلامت روان.

در مراسم هایی چون شب چله که یاد آور فرهنگ اصیل ایرانی است با دور هم جمع شدن ها احساس تعلق گروهی که یکی از نیازهای ما انسان هاست برآورده شده و با انجام صله رحم بر تنهایی فایق آمده و هر فرد شرکت کننده در این سنت دیرینه به نوعی بر بقای این سنت می افزاید که موجب سلامت روان خواهد شد. در بعضی از خانواده ها رسم بر اینست که افراد برای گردهم آیی شب یلدا شیرینی، آجیل و یا خوراکی مخصوصی را با خود به محل شب نشینی می برند تا مورد استفاده همه قرار گیرد و این نمادی از تعاون و همکاری است که به همدردی و همدلی (خود را جای دیگران گذاشتن) منتهی می شود و نشان می دهد که کهن الگوها تأثیر بسزایی در بهزیستی و سلامت روان دارند. بنابراین افراد می توانند با حفظ آداب و رسوم و انتقال آن به نسل های بعد زندگی را پر معنی تر نمایند.



- لیستی از پیامدهای منفی درس نخواندن را تهیه و این پیامدهای منفی را برای خود جدی، بزرگ و معضل آفرین معرفی کنید.  
- زندگی جدیدی را با پیدا کردن دوستان جدید و ایجاد فضای جدیدی برای تحصیل و زندگی ایجاد نمایید و با برنامه ریزی و انجام کارهای مثبت شور تازه ای به خود بدهید و به گذشته فکر نکنید.

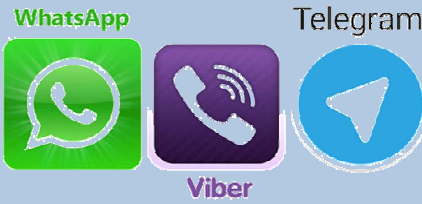
- برای درس خواندن خود هدف های کوتاه مدت در نظر بگیرید و در صورت رسیدن به آن هدف، پاداش و در غیر این صورت خود را تنبیه کنید (مثلاً اگر فردا برنامه خود را به موقع انجام دادم، حق دارم نیم ساعت از اینترنت استفاده کنم. انسان فطرتاً به یادگیری رفتارها و کارهایی تمایل دارد که سرانجام به پاداش منتهی می شود و از اعمال و رفتارهایی که منجر به شکست یا کیفر می شود، دوری می کند.

- با اعضای خانواده روابط نزدیک و صمیمی داشته باشید، در هنگام درس خواندن به حمایت و آرامش نیاز دارید.

- برای کسب انرژی لازم برای رسیدن به یک هدف باید انگیزه قوی داشته باشید از خواندن مطالب مورد علاقه خود لذت ببرید و نسبت به عملکرد خود احساس رضایت داشته باشید. نه به خاطر ترس از اطرافیان و انتظار دیگران از شما، ولی برای پایدار نگه داشتن انگیزه به دلایل و عوامل درونی نیازمندیم. برخی افراد دائم می گویند: خب، این همه لیسانس بیکار، اصلاً واسه چی آدم باید درس بخونه؟! چنین افرادی، هیچ اعتقادی به ذات ادامه تحصیل ندارند، تنها هدفشان شغل بوده، که آن هم به خاطر دیدن چند تجربه اتفاقی، به سرعت زیر سوال رفته، پس نمی توان از این اشخاص انتظار انگیزه بالا برای درس خواندن و قبولی داشته باشیم، مگر اینکه نگرش و دیدشان را نسبت به مسائل تغییر دهند.

- و در پایان روش های مطالعه درست و اصولی را فرا بگیرید.

## شبکه های اجتماعی و سلامت روان



درحالی که دلایل بسیاری در فواید استفاده از شبکه های اجتماعی از جمله ایجاد ارتباط نزدیک با دوستان و آشنایان و خانواده وجود دارد اما تهدید سلامت روان بزرگترین مشکل این شبکه ها است. به نظر می رسد، تکنولوژی های جدید همراه با خود مشکلات جدید به وجود خواهد آورد از جمله اینکه استفاده از شبکه های اجتماعی تلفن همراه می تواند موجب افزایش سوءاستفاده از افراد در این شبکه ها شود.

استفاده بی مورد و شدید از شبکه های اجتماعی - به ویژه تلگرام - تأثیرات بدی بر سلامت روان و جسم دارد. افراد هر چقدر بیشتر از آن استفاده می کنند، بیشتر در فعالیت های روزمره خود دچار حس منفی بافی و افسردگی می شوند. همچنین این افراد به مرور زمان، دچار نوعی نارضایتی کلی از زندگی خود می شوند. مضرات استفاده بیش از اندازه شبکه های اجتماعی شامل افسردگی، انزوا و به تازگی FOMO می باشد. FOMO به معنی اجبار ناخواسته به آنلاین یا در دسترس بودن است و متأسفانه انسان امروزین دچار مصیبت بزرگی به نام اعتیاد آنلاین بودن است.

درحالی که نمی توان از فواید استفاده درست از شبکه های اجتماعی جدید بر روی تلفن همراه (شامل وایبر، تلگرام و...) چشم پوشی کرد، اما باید این نکته را نیز بدانید که از شبکه های اجتماعی باید به موقع و مناسب استفاده شود.

تحقیقات روانشناسان نشان می دهد کسانی که بیش از حد از شبکه های اجتماعی مانند تلگرام استفاده می کنند، افرادی کمرو و گوشه گیر هستند.

## اداره مشاوره و سلامت روان

### دانشجویی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی بمنظور پیشگیری و ارتقای سلامت روان دانشجویان عزیز، با رعایت اصول مهم احترام و رازداری آماده ارائه خدمات ذیل می باشد:

\* مشاوره روان شناختی

\* مشاوره تحصیلی

\* مشاوره ازدواج

\* مشکلات بین فردی

\* خدمات مددکاری اجتماعی

\* رشد شخصی و اجتماعی

\* آزمون های روان شناختی

لازم به ذکر است کلیه دانشجویان جهت دریافت خدمات مشاوره، مددکاری اجتماعی و روانشناختی می توانند همه روزه از ساعت ۱۴-۸ به اداره مشاوره دانشگاه واقع در ضلع جنوب شرقی دانشکده دندانپزشکی مراجعه یا با داخلی ۳۷۸ تماس حاصل فرمایند.



### گاهنامه علمی فرهنگی پیام مشاور

معاونت دانشجویی فرهنگی

(مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی)

مدیر مسئول:

حسین بیغم

شورای سردبیری:

حمزه ارباب

محسن افشارنسب

هیئت تحریریه:

زهرا قربانعلی زاده

زهرا ماشاله زاده