



نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی و فرهنگی مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دفتر مرکزی مشاوره

پیام مشاوره

بنام خدا

شماره ۲۴ - سال سوم - آبان ۱۳۸۳

فهرست

- برقراری ارتباط ۱
 - تغذیه و سبک زندگی
 - دانشجویی ۷
 - ویژه نامه مهارت‌های زندگی
- مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه صنعتی اصفهان (ضمیمه)

برقراری ارتباط



✓ صدف، دختر بسیار پر استعداد و کوشایی است و به همین دلیل اولین باری که در کنکور شرکت کرد در دانشگاه قبول شد و از شهرستان به تهران آمد، ولی ترم اول به او خیلی سخت گذشت او دختری خجالتی و کمرو بود و به همین دلیل زمانی که با چند نفر دیگر هم اتاق شد نمی‌دانست با آنان چه رفتاری داشته باشد و چون احساس می‌کرد آنها با هم آشنا هستند او غریبه است، خود را از صحبتها و بحثهای آنان کنار می‌کشید و سعی می‌کرد بیشتر به کارهای شخصی خود بپردازد. پس از گذشت مدتی، صدف احساس کرد آنها هم تمایل چندانی برای برقراری ارتباط با او ندارند و به نظر می‌رسید که آنان بیشتر ترجیح می‌دهند که با هم باشند. صدف احساس بدی در مورد خود داشت این که یک مزاحم است و این موضوع خیلی او را آزار می‌داد. پس از مدتی صدف متوجه شد هم اتاقیهای او از قبل چندان آشنایی با یکدیگر نداشته‌اند و فقط از ابتدای ترم فعلی با یکدیگر صمیمی شده‌اند و چون او دانشجوی ورودی جدید بوده است دو هفته دیرتر با آنان آشنا شده است. او تعجب می‌کرد که چگونه آنها این اندازه با یکدیگر صمیمی شده‌اند. صدف با وضع بدی رو به رو شده بود. از یک طرف مایل بود با هم اتاقیها ارتباط برقرار کند و از طرف دیگر این فکر که هم اتاقیهایش از حضور او معذب هستند مانع از این بود که بتواند به آنها نزدیک شود.

می‌لاد، سعی می‌کرد با همه افراد ارتباط برقرار کند. او از این که دوستان زیاد و متعددی داشته باشد لذت می‌برد. افتخار او

حتی از نظر خود رعایت دیگران را هم می‌کنند ولی باز هم چنین اختلافات و سوء تفاهم‌هایی پیش می‌آید؟

حقیقت آن است که ارتباطات و روابط انسانی موضوعی پیچیده است و نیاز به آن دارد که افراد با چنین پیچیدگی‌هایی آشنا شده و راه‌های برطرف کردن آنها را نیز بیاموزند. اولین نکته بسیار مهم در برقراری ارتباطات انسانی آن است که به یاد داشته باشید این ارتباطات دو طرف دارند، یک طرف شما هستید و طرف دیگر دوستان و آشنایان قرار دارند. ممکن است از نظر شما رفتاری درست باشد ولی باید طرف مقابل را هم در نظر بگیرید، آیا نظر او هم همین است یا ممکن است متفاوت باشد. صدف و می‌لاد با آن که رفتارهای کاملاً متفاوتی از خود نشان می‌دادند ولی در یک نکته کاملاً مشابه بودند و آن این که بر اساس فکر، حدس، گمان یا نظر شخص خود عمل کردند، بدون آن که طرف‌های مقابل را در نظر بگیرند. بهتر بود صدف ارزیابی می‌کرد که واقعاً هم اتاقی‌های او از قبل با یکدیگر

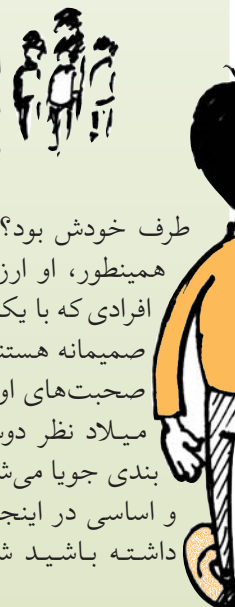
آشنا بوده‌اند؟ آیا در ابتدا آنها ترجیح می‌دادند با یکدیگر باشند یا این فقط یک حدس و گمان از

طرف خودش بود؟ در مورد می‌لاد هم همینطور، او ارزیابی نمی‌کرد که آیا افرادی که با یکدیگر در حال بحث صمیمانه هستند تمایلی به شنیدن صحبت‌های او دارند؟ بهتر بود که می‌لاد نظر دوستانش را از تقسیم بندی جويا می‌شد. دومین نکته مهم و اساسی در اینجا آن است که به یاد داشته باشید شما نمی‌توانید فکر

در زندگی داشتن دوستان و آشنایان متعدد بود. با این حال چیزی که متوجه نمی‌شد این بود که گاهی اوقات عده‌ای از او کناره گرفته و دور می‌شدند و یا گاهی به نظرش می‌رسید که بعضی گروه‌ها مایلند که او زودتر حرفش را بزند و برود. به نظر می‌رسید در بعضی موارد عده‌ای مایل به ارتباط با او نیستند و او این موضوع را متوجه نمی‌شد. او در فعالیت‌های کلاسی نیز مشارکت زیادی از خود نشان می‌داد. در انجام پروژه‌ها و مقاله‌های گروهی او اولین نفری بود که داوطلب تقسیم کار و برنامه ریزی بود و گاهی اوقات در پاره‌ای از موارد متوجه نمی‌شد چرا عده‌ای از فعال بودن او احساس نارضایتی می‌کنند. چند بار نیز پیش آمده بود که دانشجویان دیگر به او اعتراض کرده بودند که در همه کارها دخالت می‌کند و یا در همه جا سعی می‌کند نظر و ایده خودش را اعمال کند و فرصت اظهار نظر را از دیگران می‌گیرد. می‌لاد از این نظرات تعجب می‌کرد چون واقعاً چنین قصدی نداشت.

آن چه در بالا مطرح شد نمونه‌هایی از مشکلات

شایعی است که به هنگام برقراری ارتباط پیش می‌آید و باعث سوء تفاهم، بدفهمی، رنجش، خصومت و دل سردی از یکدیگر می‌شود. شاید برسید مشکل از کجاست؟ چرا افراد متوجه احساسات دیگری نمی‌شوند؟ چرا گاهی اوقات علی‌رغم این که نیست بدی ندارند، رفتار بد و نامناسبی را هم انجام نمی‌دهند و



ای کاش منو تو جمع خودتون می‌دید برتون

دوستان و آشنایان را بخوانید، همانطور که آنان نمی‌توانند فکر و ذهن شما را بخوانند. بلکه تنها کاری که می‌توان انجام داد آن است که در مورد دیگران حدس‌هایی داشته باشیم ولی برای اطمینان از این که حدس و گمان‌ها صحیح است یا نه بهتر است نظر دیگران را جویا شوید. مثلاً صدف می‌توانست از هم‌اتاقی‌های خود پرسد شما مدت زیادی است که با هم آشنا هستید یا، نه؟ یا آیا من مزاحم شما نیستم چون به نظر شما از قبل هم دیگر را می‌شناسید یا نکنده که من جمع شما را به هم زده باشم؟ به این ترتیب، صدف یا میلاد فرصت داشتند تا افکار، نظرات و حدس و گمان خود را ارزیابی کنند تا از واقعی بودن آنها مطمئن شوند.

سومین نکته‌ای که باید در ارتباطات خود به آن توجه کنید آن است که دیگران نمی‌توانند فکر و ذهن شما را بخوانند و ممکن است آن‌ها هم در مورد شما فکر خوانی کنند و حدس‌ها و نظرات اشتباهی در مورد شما داشته باشند. بعضی از رفتارهای فرد در شرایط اجتماعی و گروهی به این فکر یا ذهن خوانی‌های منفی کمک می‌کند و به آن دامن می‌زند. به یاد داشته باشید، اصطلاحاً “نجوشیدن” با دیگران و یا همراه نشدن با دیگران در ارتباطات اجتماعی عامل مهمی است که باعث سوء تفاهم می‌شود و سبب می‌گردد که دیگران حدس و گمان‌های اشتباه داشته باشند. آن چه در مورد صدف اتفاق افتاد ناشی از همین موضوع بود. آنان نمی‌دانستند چرا صدف از آنها فاصله می‌گیرد و به همین دلیل افکار و حدس‌های اشتباهی داشتند. معمولاً مردم تصور می‌کنند فردی که از ارتباط کناره می‌گیرد به علت آن است که “خودش را بالاتر از دیگران می‌داند” و مواردی از این قبیل. به همین علت دیگران متوسل به رفتارهای تلافی‌جویانه و مقابله‌ای می‌شوند و مشکل فرد تشدید شده و رو به وخامت می‌رود. برای پیش‌گیری از ایجاد سوء تفاهم‌هایی از این نوع، سعی کنید حداقل ارتباط را برقرار کنید. منظور از حداقل ارتباط آن است که:

- به دیگران نگاه کنید.
- اگر آنان به نگاه شما جواب دادند یعنی

اگر آنها هم شما را نگاه کردند، لبخند بزنید یا سری تکان دهید.

● در این موارد بهتر است کلام کوتاهی رد و بدل کنید مانند آن که “حالت خوبه؟” یا “چطوری” یا “خسته نباشی” یا “خوبی؟”. چنانچه طرف شما پاسخ متقابل داد یعنی به شما جواب داد، ارتباط را بیشتر کنید و موضوعی را برای ادامه صحبت فراهم کنید در فرهنگ و ارتباطات ما معمولاً از این عبارات استفاده می‌کنند:

“چه خبر”، “خبر تازه چه داری؟”، “با درس‌ها چه می‌کنی؟”، “با گرما چه می‌کنی؟” نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که این نوع سؤال‌ها جواب مشخص و خاصی ندارد بلکه هدف گوینده آن است که به نوعی “سر صحبت را باز کند”. بنابراین، می‌توانید جواب‌های کاملاً متفاوتی به آنها بدهید.

● سؤال‌های باز مطرح کنید نه سؤال‌های بسته. خصوصیت مشترک کلیه موارد بالا در آن است که یک سؤال باز و وسیع مطرح شده باشد که فرد مقابل می‌تواند آن را بهانه‌ای برای صحبت قرار داده و اصطلاحاً “سر صحبت را باز کند”. به همین دلیل به این نوع سؤال‌ها باز می‌گویند که جواب آن می‌تواند متعدد و فراوان باشد و فرد مقابل را تشویق به صحبت کردن کند بدون اینکه او را محدود نماید. توصیه شده است که در این موارد سؤال‌های بسته نپرسید. سؤال‌های بسته معمولاً پاسخ‌های یک کلمه‌ای دارند و با یک کلمه حتی با یک بله یا خیر موضوع تمام می‌شود. مثلاً این سؤال که “با اتوبوس آمدی؟” یک سؤال بسته است، یا جواب بله است یا خیر. این سؤال را می‌توان به صورت باز پرسید “چطوری خودت را به دانشگاه رساندی؟” در این جا فرد مقابل فرصت دارد تا به صورت مفصل و کامل صحبت کند.

● هنگام صحبت کردن به فرد مقابل نگاه کنید و گاه با تکان دادن سرتان نشان دهید که به گفته‌های او توجه دارید و گوش می‌دهید.

● از لا به لای مطالب فرد مقابل سؤال‌هایی برای ادامه صحبت بپرسید.

● در مورد مطالبی که فرد مقابل می‌گوید نظرات خود را مطرح کنید تا صحبت ادامه داشته باشد.

همانطور که مشاهده می‌کنید روش بالا کاملاً برعکس رفتارهای صدف است. او

سعی می‌کرد کمتر با آنان ارتباط داشته باشد و به همین علت تا این حد در مورد او اشتباه شد.

نکته چهارمی که در برقراری ارتباط با دوستان و سایر دانشجویان بهتر است رعایت کنید آن است که ارتباط خود را به موازات فیدبکی (بازخوردی) که از طرف مقابلتان می‌بینید، تنظیم کنید. در نظر داشته باشید که ارتباط اجتماعی یک “بده بستان” است. در جهت ایجاد و ابقای ارتباط و با استفاده از اصول نکته سوم شما سعی می‌کنید، ارتباط برقرار کنید ولی اگر طرف مقابل تمایلی به برقراری ارتباط نداشت بهتر است شما قدم بیشتری بردارید. به یاد داشته باشید شما یک قدم بر می‌دارید اگر طرف مقابل با پذیرش و استقبال از حرکت شما قدم بعدی را برداشت شما مجدداً قدم بعدی را بردارید و اگر این کار را نکرد شما ارتباط خود را در همان مرحله نگه دارید. آیا میلاد به این موضوع توجه داشت؟ میلاد چون شنیده بود که گفته می‌شود برقراری ارتباط امری پسندیده و سالم است سعی می‌کرد در هر شرایطی و با هر کسی وارد ارتباط شود و ارتباط خود را عمیق‌تر سازد بدون آن که به احساسات، نظرات و تمایلات دیگری توجه کند و اهمیت بدهد. همانطور که قبلاً گفته شد، ارتباطات بین فردی موضوع پیچیده‌ای است که دو طرف دارد. حالا بد نیست رفتار افراد مقابل صدف و میلاد را بررسی کنیم. آیا آنان به عنوان دوستان هم کلاسی یا هم اتاقی می‌توانستند رفتار بهتری داشته باشند؟ آیا آنان می‌توانستند با اعمال و رفتارهای مناسب به دوستان خود کمک بیشتری کنند؟ مسلم است که می‌توانستند. آنان می‌توانستند با برخوردهای مناسب سوء تفاهم را سریع‌تر از بین ببرند. آنان چه اقدامی می‌توانستند انجام دهند؟

در مورد صدف، آنان می‌توانستند در ایجاد ارتباط پیش قدم شوند و در این زمینه مناسب بود که موارد مربوط به نکته سوم را در مورد صدف اعمال می‌نمودند. از سوی دیگر آنان دانشجویان قدیمی دانشگاه بودند و صدف ورودی جدید، آنان می‌توانستند با پیش قدم شدن، بیان تجربه‌های روزهای اول زندگی دانشجویی خود، بیان قواعد و اصول خوابگاه، آموزش صدف در مورد

شرایط محیط جدید و خوابگاه به او کمک کنند تا بهتر بتواند با این تغییر نسبتاً بزرگ زندگی خود سازگار شود. هنگامی که زندگی دچار تغییر می‌شود از جمله شروع زندگی دانشجویی، شروع زندگی خوابگاهی، دوری از خانواده و مسائلی از این قبیل، وجود یک حامی، دوست و فردی که با محیط سازگار شده است، کمک و حمایت بزرگی است که می‌تواند فشار ناشی از این تغییر وضعیت را کاهش دهد. آن چه کمک می‌کند تا شرایط یک تازه وارد یا هر فرد دیگری را در یابیم آن است که بتوانیم خود را جای او قرار دهیم. به این مهارت همدلی گفته می‌شود که در این نشریه به آن پرداخته می‌شود.

در مورد میلاد هم به نظر می‌رسد که دوستان و همکلاسی‌ها می‌توانستند به او کمک نمایند تا بهتر متوجه رفتار خود و اثر آن بر دیگران شده و آن را تغییر دهد. در این رابطه بهتر بود، دوستانش نظر و عقیده خود را به نحو روشن و مشخص تری به او اطلاع می‌دادند. آنان می‌توانستند بگویند: "درست است که تو زحمت کشیده‌ای و این تقسیم بندی را انجام داده‌ای ولی به نظر می‌رسد در این مورد با هم اختلاف داریم و نظر ما این است که...". مهارتی که به شما کمک می‌کند تا بدون صدمه زدن به خود یا دیگری بتوانید نظرات یا خواسته‌های خود را بیان کنید، مهارت حل تعارض و هم‌چنین مهارت قاطعیت نام دارد که در شماره‌های آتی این نشریه به آن پرداخته خواهد شد.

تغذیه و سبک زندگی دانشجویی



✓ اکثر دانشجویان نمی‌دانند یک رژیم غذایی سالم چگونه است و بسیاری نیز که از الگوی تغذیه مناسب آگاه هستند، به آن عمل نمی‌کنند. بیشتر دانشجویان حداقل یک وعده غذایی را در روز از دست می‌دهند یا تغذیه‌ای نامنظم دارند. چرا؟

کمبود وقت، برنامه فشرده کلاسهای درسی، تأمین هزینه‌های زندگی دانشجویی، گذراندن وقت بیشتر با دوستان و همکلاسیها، زندگی در خوابگاههای

دانشجویی، افزایش مسئولیت در مدیریت امور زندگی و موارد متعددی از این قبیل سبک زندگی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و دانشجویان را به سوی انتخاب راههای راحت‌تر و سریع‌تر که لزوماً سالم‌تر نیست سوق می‌دهد. یکی از پیامدهای این سبک زندگی، عادات غذایی بد یا الگوهای نادرست خوردن می‌باشد که باعث مشکلات متعدد جسمانی و روانی برای افراد می‌گردد.

شما با آگاهی از روشهای تغذیه صحیح و پیروی از الگوی

غذایی سالم می‌توانید به حفظ و بهبود سلامت جسمانی خود کمک کنید و علاوه بر کاهش آسیب پذیری در برابر بیماریها، کارایی ذهنی و جسمی خود را افزایش دهید.

- برای داشتن یک رژیم غذایی سالم گامهای زیر را بردارید:

◆ عادات غذایی خود را شناسایی کنید.

برخی عادات غذایی نامناسب که می‌تواند باعث بروز مشکلات جسمانی شوند عبارتند از:

- ۱ - غذا خوردن با عجله و بدون توجه به چگونگی غذا و مقدار مورد مصرف
- ۲ - غذا خوردن بسیار سریع و تند
- ۳ - غذا خوردن به هنگام غمگینی، عصبانیت، ناراحتی یا به عبارت دیگر مرتبط کردن غذا با احساسات به جای انرژی مورد نیاز بدن.
- ۴ - خوردن مواد غذایی دارای ارزش غذایی بسیار کم
- ۵ - خوردن حجم نامناسب مواد غذایی
- ۶ - خوردن بیش از حد غذاهای پر چرب، غذاهای خیابانی و سرپایی
- ۷ - از دست دادن وعده‌های اصلی غذا و خوردن نامنظم

◆ در وعده‌های غذایی خود از ترکیبات مغذی اصلی و ارزش هر یک، آگاه شوید.

□ کلسیم: همه می‌دانیم کلسیم، باعث

استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود اما آیا می‌دانید که کلسیم برای کارکردهای حیاتی بدن مانند انعقاد خون، همبندهای ماهیچه‌ها و فعالیت سلولهای عصبی نیز ضروری است؟

دانشجویان دانشگاه می‌بایست مصرف کلسیم خود را به حداکثر برسانند زیرا در ۲۴ سال اول زندگی، بدن به کلسیم بیشتری نیاز دارد. بعد از ۲۴ سالگی کلسیم مورد نیاز بدن را ۲ تا ۴ لیوان شیر در روز تأمین می‌نماید. منابع غذایی سرشار از کلسیم عبارتند از: شیر، پنیر، ماست، بستنی، سبزیجات برگدار سبز مانند اسفناج و کاهو و غذاهای دریایی!

□ پروتئین: پروتئین‌ها به رشد، بقا و بازسازی سلولها و بافتهای بدن کمک می‌نمایند. مواد غذایی سرشار از پروتئین عبارتند از: گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ، حبوبات.

□ کربوهیدرات‌ها: کربوهیدراتها منبع اصلی انرژی برای بدن هستند و سوخت لازم برای فعالیتهای بدن را فراهم می‌سازند. کربوهیدراتها در غذاهایی مانند نان، غلات، برنج، ماکارونی و سبزیجات یافت می‌شوند.

□ میوه‌ها و سبزیجات: میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین A, C، پتاسیم، کلسیم، فیبر و سدیم می‌باشند و ضامن سلامت و شادابی بدن هستند، متخصصان تغذیه مصرف ۲ واحد میوه (هر واحد میوه معادل یک سیب متوسط) و ۳ واحد سبزیجات هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام یا نصف یک لیوان سبزی پخته) را به طور روزانه توصیه می‌کنند.

□ چربی‌ها: از اندامهای بدن محافظت می‌کنند و کارکرد بدن ما را تسهیل می‌کنند، اما زمانیکه بیش از اندازه مورد مصرف قرار گیرند برای کارکرد قلب، فشار خون و تحرک ما مضر می‌باشند. بهترین نوع چربی مورد مصرف، چربیهای اشباع نشده یک حلقه‌ای هستند که در زیتون و بادام زمینی یافت می‌شوند. سعی کنید تنها ۱۰ درصد از کل چربی مورد نیاز بدن خود را از



چربیهای اشباع شده حیوانی که در کره، گوشت گوسفند و گاو، بستنی، پنیر و ماست یافت می شود تأمین کنید.

♦ برای تغذیه خود برنامه ریزی کنید:

یک بخش مهم برای رژیم غذایی سالم برنامه ریزی برای تغذیه قبل از خوردن است. اختصاص تنها چند دقیقه در روز برای تنظیم یک برنامه غذایی کافی است. دانشجویان خسته و تحت فشار و استرس نه تنها زیاد می خورند بلکه به جای توجه به سلامت درازمدت تنها برای رفع آنی گرسنگی غذا می خورند که به آن خوردن تکانشی گویند. داشتن یک برنامه غذایی از پرخوری و خوردن تکانشی جلوگیری می کند. ممکن است گاهی اوقات نتوان دقیقاً مانند برنامه مورد نظر پیش رفت اما هر شب می توان برنامه خود را مرور نمود و آن را با فعالیتهای روزانه تنظیم کرد.

در برنامه غذایی یک دانشجو، خوردن خوراکیهای کوچک یا میان وعدهها غیر قابل اجتناب اما قابل کنترل است. خوراکیهای کوچک یا میان وعدههای پر چرب یا دارای قند زیاد مانند چیپس، پفک، شکلات و نوشابههای گازدار معمولاً خوراکیهای مناسبی نیستند. به جای آن می توان از آب میوه، چای، میوههای تازه و خشک و ساندویچهای کوچک، کیک و شیر یا ذرت بوده استفاده کرد.

همچنین خوردن غذاهای خیابانی و رستورانی نیز یکی از عادات نادرستی است که در هر صورت در زندگی دانشجویی غیر قابل اجتناب اما قابل کنترل می باشد. لذا تا آنجا که می توانید از این غذاها کمتر مصرف کنید و در صورت مصرف، سعی کنید در لیست غذاها به دنبال غذای سالم تر بگردید و به جای نوشابه نیز آب سفارش دهید.

♦ الگوی تغذیه

در اینجا چند الگوی رایج و صحیح خوردن برای افراد متفاوت ارائه شده است. به آنها توجه کنید، شما نیز متناسب با برنامه زندگیتان الگوی خود را پیدا کنید.

ص = صبحانه

ن = نهار

ش = شام

م = میان وعده

۱) ص.ن.م.ش.م - بیشترین و رایج ترین الگوی مصرف مواد غذایی می باشد.

مثال: ص (۹-۷ صبح)، ن (۱-۱۱ ظهر)، م (۴-۲ بعد از ظهر)، ش (۸-۶ شب)، م (۱۱-۹ شب)

۲) ص.ن.م.ش.م - برای افرادی که شبها زود می خوابند و صبح ها خیلی زود بیدار می شوند.

مثال: ص (۶-۵ صبح)، م (۱۰-۹ صبح)، ن (۱-۱۲ ظهر)، م (۴-۳ عصر)، ش (۸-۷ شب)

۳) م.ص.ن.م.ش.م - برای افرادی که صبحها زود بیدار می شوند و شبها دیر می خوابند.

مثال م (۶-۵ صبح)، ص (۱۰-۹ صبح)، ن (۱-۱۲ ظهر)، م (۴-۳ عصر)، ش (۷-۶ شب)، م (۱۱-۱۰ شب)

♦ توصیه های برای تغذیه صحیح

۱ - به یاد داشته باشید چرا غذا می خورید. تغذیه سالم کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد. از ناخوشیهای آتی و بیماریهای مزمن جلوگیری می کند.

۲ - نیازهای غذایی بدن خود را بشناسید و از بدن خود مراقبت کنید.

۳ - به صدای بدن خود گوش دهید. برای مدتی احساس خود را قبل و بعد از خوردن هر وعده غذایی یادداشت کنید و این اطلاعات را به عنوان راهنما استفاده کنید.

۴ - حفظ تعادل کلید اصلی سلامت است. میزان متناسبی از منابع غذایی مفید (کلسیم، پروتئین، کربوهیدرات، سبزی و میوهها) را در رژیم خود داشته باشید.

۵ - روزانه حد اقل ۳ تا ۴ لیوان آب بنوشید. سردرد، احساس خستگی و بی حوصلگی از عوارض کمبود آب در بدن می باشد.

۶ - حتماً صبحانه بخورید.

خوردن صبحانه انرژی مورد نیاز بدن شما را برای شروع روز تأمین می کند و کارکرد ذهنی شما را افزایش می دهد. نخوردن صبحانه تمرکز ذهنی و هماهنگی ماهیچهها را کاهش می دهد. افرادی که صبحانه نمی خورند صبحها اغلب احساس خستگی و بی حوصلگی دارند و افرادی که به طور منظم صبحانه می خورند چربی کمتری در طول روز مصرف می کنند.

با وجود کلاسهای صبحگاهی و برنامه درسی بدون وقفه، دانشجویان همیشه وقت برای خوردن یک صبحانه کامل ندارند. لذا

خوردن شیر باکیک، بیسکویت و یا برشتهک و یا حبوبات پخته مانند عدسی (که می توان از شب قبل آماده کرد) یک صبحانه سریع و مفید برای دانشجویانی است که همواره عجله دارند.

۷ - در صورت امکان از مولتی ویتامینها، آهن و کلسیم به عنوان مکمل استفاده کنید. بهترین زمان مصرف ویتامینها، صبحها بعد از صبحانه و بهترین زمان مصرف کلسیم شبها قبل از خواب می باشد.

۸ - کمتر ولی در وعدههای بیشتری بخورید.

سعی کنید علائم و نشانههای درونی خود را تشخیص دهید و زمانی که گرسنه هستید بخورید نه اینکه آن قدر صبر کنید تا مجبور به پر خوری شوید.

۹ - خودگوییهای مثبت داشته باشید. به عنوان مثال به خود بگویید می توانم یک تغذیه صحیح داشته باشم یا می توانم خود را سالم نگه دارم. این شما هستید که رفتار و افکار خود را کنترل می کنید. برای حفظ و ادامه یک رژیم غذایی سالم مانند یک دوست به خود کمک کنید.

۱- یک رژیم غذایی سالم باید شامل ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز باشد.

پیام مشاوران

نشریه مشترک دفتر
مرکزی مشاوره و وزارت علوم و
مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۲۳ - سال سوم
آبان ۱۳۸۳

مدیر مسئول: حمید پورشریفی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

دکتر ربابه نوری، دکتر فریبا زرانی،

مریم نوری زاده

گرافیسیت: حمیدرضا منتظری

تصویر سازی: رقیه صادق پور

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، طاهره مهدیزاده

تیراژ: ۵۵۰۰ نسخه

نشانی: تهران- خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون

پلاک ۲۱- مرکز مشاوره دانشجویی

فاکس: ۶۴۱۶۱۳۰

تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴

وب سایت مرکز مشاوره تهران:

<http://Counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:

www.iransco.org