

پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۲۲۸ / سال بیستم / دی ماه ۱۳۹۹

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی



... بازی‌های کامپیوتری یکی از مشکلات و چالش‌هایی است که ممکن است سلامت جسم و روان دانشجویان را متاثر کند. درگیری افراطی با بازی‌های کامپیوتری ممکن است در روند زندگی دانشجویان و سلامت آن‌ها ایجاد اختلال کند.

در این شماره می‌خوانید:

- * وابستگی به بازی‌های کامپیوتری
- * راهکارهایی برای مقابله با وابستگی به بازی‌های کامپیوتری
- * مطالعه و تمرکز

وابستگی به بازی‌های کامپیوتری



اعتیاد(وابستگی) به بازی‌های کامپیوتری یکی از مشکلات و چالش‌هایی است که ممکن است سلامت جسم و روان دانشجویان را متأثر کند. گروهی از متخصصان معتقدند به‌جای واژه اعتیاد می‌توان از عبارت بیماری استفاده کرد. هر دو این واژه‌ها نشان‌دهنده آن است که درگیری افراطی با بازی‌های کامپیوتری ممکن است در روند زندگی دانشجویان و سلامت آن‌ها ایجاد اختلال کند. صرف‌نظر از آسیب‌های جسمانی، می‌توان ارتباط معناداری بین این مسئله با عدم موفقیت تحصیلی یا شغلی دانشجویان پیدا کرد.

شماره مقاله: ۹۱۰۱

همان‌طور که در تعریف اعتیاد (وابستگی) آمده است، افراد معتاد(وابسته) بدون در نظر گرفتن عواقب منفی یک رفتار، صرفاً به دلیل دریافت پاداشی که می‌تواند آنی و سریع باشد، آن را مرتب تکرار می‌کنند. مشابه این اتفاق در مصرف مواد یا اقدام به شرط بندی‌های بیمارگونه هم مشاهده می‌شود. بر اساس برخی مطالعات، کامپیوتر می‌تواند در افراد مستعد ایجاد وابستگی کند. در واقع هر بار برد در بازی‌های کامپیوتری سبب ترشح دوپامین در مغز می‌شود که احساس لذت بخش در فرد ایجاد می‌کند. پس فرد بارها و بارها اقدام به بازی می‌کند تا این تجربه را دوباره به دست بیاورد.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که برخی دانشجویان در حدود ۳۰ ساعت در هفته به بازی می‌پردازند؛ یعنی معادل زمانی که به‌طور میانگین افراد به یک شغل تمام‌وقت اختصاص می‌دهند. این زمان می‌تواند صرف برقراری ارتباطات سالم، اجتماعی شدن، شرکت در کلاس‌ها و سایر فعالیت‌های مفید شود که به سبب اعتیاد به بازی‌ها این زمان از دست خواهد رفت.

باید در نظر داشت که در بسیاری از موارد شروع این وابستگی مربوط به دوران دانشجویی نیست. در واقع ریشه این رفتار در گذشته، نوجوانی و حتی کودکی فرد است. اشتغال به این بازی‌ها از همان زمان آغاز می‌شود و چنانچه فرد مراقب نباشد یا والدین بی‌توجه باشند تبدیل به عادت مخرب و حتی اعتیاد خواهد شد.

پیامدهای مثبت و منفی بازی‌های کامپیوتری

نمی‌توان گفت که بازی کامپیوتری به خودی خود خطرناک و مخرب‌اند. بازی‌ها می‌توانند لذت بخش، سرگرم‌کننده یا حتی در برخی موارد کاهنده تنش باشند. اما آنچه آسیب‌زننده است درگیری افراطی با این بازی‌هاست به شکلی که در عملکرد طبیعی فرد اختلال ایجاد کند. عواقب این بازی‌ها به شکل افراطی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱. نمرات کمتر که می‌تواند منجر به عدم موفقیت تحصیلی یا شغلی در آینده شود. درست یا غلط، بسیاری از موقعیت‌های شغلی ممکن است به سبب نمرات کم دانشگاهی از دست برود.



۲. کاهش یادگیری. گاهی مشاهده می‌شود که به‌رغم وابستگی زیاد به بازی‌های کامپیوتری افراد نمرات خوبی هم دریافت می‌کنند؛ اما این مسئله الزاماً به معنای یادگیری کافی نیست. ممکن است فرد بتواند نمرات خوبی کسب کند، اما کیفیت یادگیری احتمالاً به دلیل اینکه زمان کافی به درس خواندن اختصاص داده نشده است، مطلوب نیست. به‌علاوه آنکه افراد درگیر با این بازی‌ها ممکن است خواب کافی و مطلوب نداشته باشند که این مسئله منجر به عدم توجه و تمرکز کافی سر کلاس می‌شود. اشتغال بیش‌ازحد به این بازی‌ها ارتباط فرد با دنیا و تجارب واقعی را نیز محدود می‌کند که این امر نیز در کاهش کیفیت یادگیری مؤثر است.

۳. روابط اجتماعی آسیب‌دیده. افراد درگیر با وابستگی به بازی‌های کامپیوتری احتمالاً در روابط اجتماعی و عاطفی درگیر مشکل‌اند. آن‌ها انزوا را از بودن با دوستان بیشتر دوست دارند. کمتر در دسترس‌اند و احتمالاً روابط عاطفی آن‌ها نیز دچار خدشه می‌شود.

۴. خواب ناکافی. خواب مطلوب و کافی برای حفظ سلامت جسمانی بسیار اهمیت دارد. افراد درگیر گزارش می‌دهند که برای بازی از خوابشان کم می‌کنند. به‌علاوه آنکه نگاه کردن بیش‌ازحد به مانیتور و تلویزیون هم می‌تواند در روند خواب اختلال ایجاد کند. مطالعات نشان می‌دهد در ۷۵ درصد دانشجویان عدم موفقیت در تکالیف محوله یا امتحانات به سبب خواب ناکافی و نامطلوب بوده است.

۵. آسیب جسمانی. افراد درگیر با بازی‌ها به احتمال زیاد سبک زندگی ناسالمی را تجربه می‌کنند. در خواب و تغذیه‌شان مشکلاتی دیده می‌شود. احتمالاً بیشتر آن‌ها غذاهای فوری ناسالم و کافئین دار مصرف می‌کنند.

علامت‌های نشان‌دهنده عدم وابستگی به بازی‌های کامپیوتری:

۱. بازی تغییری در الگوی خواب شما ایجاد نکرده است.
۲. می‌توانید بازی را برای مصرف غذا یا انجام دادن تکالیف محوله قطع کنید.
۳. می‌توانید صادقانه بگویید چند ساعت بازی کرده‌اید.
۴. می‌توانید زمان کافی را با دوستان و خانواده بگذرانید.
۵. بازی کردن تأثیری منفی در موفقیت تحصیلی و شغلی‌تان نداشته است.
۶. وقتی بازی نمی‌کنید ذهنتان تماماً درگیر بازی نیست و می‌توانید کارهای دیگر انجام دهید.
۷. می‌توانید زمان بازی‌تان را تنظیم کنید و هر وقت لازم است بدون تنش بازی را قطع کنید.
۸. می‌توانید بازی را برای فعالیت‌های لذت‌بخش در دنیای واقعی کنار بگذارید.
۹. اگر ببینید بازی اختلالی در روند زندگی‌تان ایجاد کرده است، می‌توانید آن را کنار بگذارید.
۱۰. هرچند ممکن است در طول بازی عواطف شدیدی داشته باشید، اما بعد از پایان بازی می‌توانید عواطف‌تان را مدیریت کنید و به زندگی عادی بپردازید.





علائم هشداردهنده:

۱. به سبب بازی دچار محرومیت از خواب شده‌اید.
۲. غذا خوردن و انجام دادن کارهای مهم‌تان تحت‌الشعاع بازی کردن قرار گرفته است.
۳. درباره میزان بازی یا هزینه‌ای که کرده‌اید، صادق نیستید.
۴. زمان کافی و تمایلی برای ملاقات با دوستان ندارید.
۵. حتی وقتی بازی نمی‌کنید، به آن فکر می‌کنید و با آن اشتغال ذهنی دارید.
۶. به‌رغم تلاش نمی‌توانید بازی را کنار بگذارید یا وقتی کنار می‌گذارید حال خوبی ندارید.
۷. باید بیشتر و بیشتر سراغ بازی بروید تا حالتان خوب شود.
۸. به سراغ سایر عادت‌ها و فعالیت‌های لذت‌بخش نمی‌روید.
۹. می‌دانید کار درستی نمی‌کنید، اما ادامه می‌دهید.
۱۰. از بازی به‌عنوان راهی برای فرار از زندگی واقعی کمک می‌گیرید.
۱۱. اگر بازی به هر دلیل مختل شود، بسیار پرخاشگر و آشفته می‌شوید. اگر برنامه قبلی برای بازی هم به هم بخورد بسیار آشفته و عصبانی می‌شوید.



راهکارهایی برای مقابله با وابستگی به بازی‌های کامپیوتری

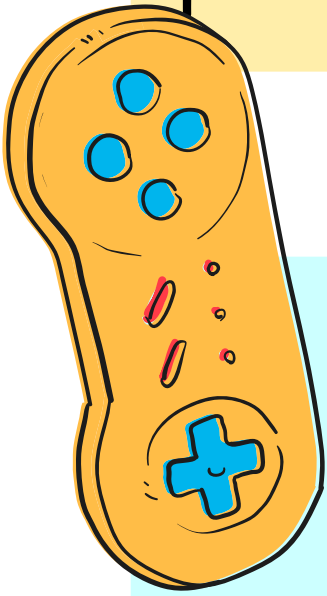


وابستگی و اشتغال ذهنی زیاد به بازی‌های کامپیوتری را می‌توانیم نوعی رفتار بدانیم که می‌تواند در بسیاری موارد کارآمد نباشد و در روند طبیعی زندگی ما اختلال ایجاد کند. برای تغییر این رفتار می‌توانیم اقدامات مختلفی را انجام دهیم. باید در نظر داشته باشیم که با توجه به اینکه ما در سنین جوانی هستیم، عواقب و مسئولیت همه این رفتارها به عهده خودمان است.

۱. شناسایی رفتار مخرب.

تا زمانی که ندانیم درگیر یک رفتار نادرست هستیم، نمی‌توانیم به شکلی کارآمد در جهت تغییر آن قدم برداریم. بهتر است با توجه به نشانه‌ها و علائمی که به آن‌ها اشاره شد، بررسی کنیم که آیا واقعاً به بازی‌های کامپیوتری وابستگی پیدا کرده‌ایم یا نه؟ آیا اشتغال ما به این بازی‌ها در حد یک سرگرمی و برای تفریح و پرکردن اوقات فراغت است و یا ذهنمان مدام درگیر آن‌هاست و نمی‌توانیم به‌رغم اینکه وظایف دیگری داریم از آن‌ها دل بکنیم؟ باید بررسی کنیم که آیا درگیر شدن با این بازی‌ها منجر به اختلال در سبک زندگی سالم ما شده است؟ اگر این نشانه‌ها یا نشانه‌های دیگری که پیش‌ازاین به آن‌ها اشاره شد را مشاهده کردیم باید به دنبال راهکاری برای رهایی ازاین وابستگی باشیم.

۲. برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری مناسب.



وقتی کاملاً با آسیب‌های وابستگی به بازی‌های کامپیوتری آشنا شدیم، می‌توانیم آگاهانه برای تغییر این رفتار برنامه‌ریزی کنیم. مثل هر تغییر رفتار دیگری باید صبور باشیم و انتظار نداشته باشیم یک‌شبه به خواسته‌مان برسیم. اهداف ما باید مشخص، قابل ارزیابی و اندازه‌گیری باشند. به طور مثال اگر قبلاً ۵ ساعت در روز به بازی اختصاص می‌دادیم، می‌توانیم از امروز این زمان را به تدریج کاهش داده و با خودمان قرار بگذاریم که تا آخر هفته یک ساعت از این زمان را کاهش دهیم. یادمان باشد با گام‌های کوچک اما پیوسته به پیش برویم، اهداف بسیار بزرگ، مبهم و کلی ما را از رسیدن به هدفمان دور می‌کند.

۳. نقش / مسئولیت خود را مشخص کنید.

مسئولیت‌های خود را در نقش یک دانشجو مشخص کرده و سپس آن‌ها را اولویت‌بندی نمایید و به انجام آن‌ها پایبند باشید. در این زمینه می‌توانید وظایف خود را به چند مرحله مشخص و قابل اجرا تبدیل کنید تا مطمئن شوید این وظایف را به طور کامل انجام می‌دهید.

۴. تغییراتی را که باید در محیط اطرافتان ایجاد شود، مشخص کنید.

با بررسی محیط و تشخیص عوامل تحریک‌کننده به این رفتار، هم‌اکنون لازم است برای تغییر این موارد کاری انجام دهید. برای این کار باید تغییرات لازم به شکل دقیق و مشخص فهرست شوند و اقدامات لازم برای تغییر آنها انجام شود. به‌عنوان مثال حذف آیکن‌های بازی از روی کامپیوتر و یا دادن دستگاه بازی خود به شخص دیگر و گرفتن آن در یک ساعت مشخص و یا سایر موارد.



۵. سیستم پاداش خود را تعیین و به آن پایبند باشید.

یک راهکار مناسب جهت ایجاد رفتارهای مناسب و تقویت آن رفتار، پاداش دادن به خود بعد از هر تغییر مثبت است. برای این کار باید سیستم پاداش معقول و منطقی تعیین کرد و به آن پایبند بود.

۶. سیستم عواقب یا تنبیه موردنظر را تعیین و به آن پایبند باشید.

در صورتی که به تعهدات خود عمل نکردید سیستم تنبیهی متناسب و اجرایی تعیین کنید و در صورت پایبند نبودن به برنامه یا تعهد خود آن را حتماً اجرا نمایید.

۷. می‌توانید با خود بیانیه یا قرارداد تعهد تهیه و آن را امضا کنید.

جهت پایبندی به سیستم پاداش و تنبیه خود می‌توانید به آن شکل رسمیت بدهید و آن را به شکل یک قرارداد نوشته و زمان و تاریخ مشخص کرده و آن را امضاء کنید.

۸. از دیگران کمک بگیرید.

گاهی لازم است برای متعهد ماندن به برنامه، با یک فرد امین و دلسوز صحبت کنیم و او را در جریان مشکل‌مان قرار دهیم و یا از او بخواهیم روند تغییر رفتار ما را پیگیری کند. گذراندن زمان کیفی و مطلوب با دوستان یا اقوام و خانواده هم می‌تواند به ما کمک کند تا کمتر وسوسه شویم و به سراغ بازی برویم.

۹. سرخ‌هایی، که ما را ترغیب به ادامه رفتار می‌کنند حذف کنید.

طبیعی است که وقتی ذهن درگیر بازی‌های کامپیوتری باشد ناخودآگاه دوست دارد سراغ آن‌ها برود. وجود کنسول بازی، آی‌کون بازی روی صفحه‌نمایش گوشی و کامپیوتر و حتی رفت‌وآمد با دوستانی که خود درگیر هستند فرد را ترغیب و وسوسه می‌کند. وقتی قرار است رفتار تغییر کند بهتر است این سرخ‌ها حتی‌المقدور از دید فرد خارج شود. یادمان باشد قرار نیست بازی کردن را به طور کل از سرگرمی‌های خود حذف کنیم، اما بهتر است در زمان انجام کارهای دیگر این سرخ‌ها و عوامل ترغیب‌کننده از دید ما دور شوند تا بهتر بتوانیم روی کاری که انجام می‌دهیم تمرکز کنیم.

۱۰. بازی‌ها را با سایر فعالیت‌های سرگرم‌کننده جایگزین کنید.

می‌توانید از فعالیت‌های فیزیکی و سرگرم‌کننده دیگری به جای بازی‌های کامپیوتری استفاده کنید، توجه داشته باشید که تغییرمورد نظر به شکل یک فرایند و درگذر زمان و تدریجی صورت می‌پذیرد.

۱۱. از یک مشاور در این زمینه کمک بگیرید.

در صورتی که با انجام راهکارهای بالا هنوز نتوانستید رفتار خود را تغییر دهید، حتماً از کارشناسان مشاوره و روان‌شناسی در مراکز مشاوره دانشگاه‌تان کمک بگیرید. حتی همزمان با به کارگیری این راهکارها می‌توانید جهت پایبندی بیشتر به برنامه‌ها و تعهدات خود، با مشاور و روانشناس نیز در ارتباط باشید.

قبل از شروع، به خاطر داشته باشید که:

- مثبت بمانید.
- روی نکات مثبت و قوت خودتان تمرکز کنید.
- برای تغییر رفتار باید تلاش کنید.
- در صورت عدم موفقیت خودتان را سرزنش نکنید، نقاط ضعف را شناسایی و برای شروع مجدد برنامه‌ریزی کنید.
- عجله نکنید.
- با مشاور و روانشناس مشورت کنید.



مطالعه و تمرکز

آیا هنگام مطالعه تمرکز خود را از دست می‌دهید؟!
آیا هنگام درس خواندن یا گوش دادن سر کلاس حواستان پرت می‌شود؟
آیا افراد، اشیاء یا رویدادهای اطراف تمرکز شما را بر هم می‌زنند؟
آیا وقت زیادی را صرف تلاش برای تمرکز می‌کنید؟
آیا دامنه توجه‌تان کوتاه است؟
اطلاعات ارائه‌شده در این مقاله به شما کمک می‌کند ذهنتان را نظم ببخشید و با افزایش سطح تمرکز و دامنه توجه به نتایج بهتری دست‌یابید.
تمرکز فرایند ذهنی هدایت افکار به یک موضوع یا مسئله در زمان حال است.
برای ایجاد تمرکز باید شرایط فیزیکی و ذهنی مورد نیاز را فراهم کنیم.

شرایط فیزیکی

محل مطالعه را با دقت انتخاب کنید؛ زیرا محیط فیزیکی مستقیماً بر توانایی تمرکز کردن تأثیر دارد. در دانشگاه یا خانه، محلی را بیابید که این ویژگی‌ها را داشته باشد:

۱. میزان سروصدای مکان مطالعه برای تمرکز کردن مناسب باشد.
۲. مکان مطالعه دمای مناسبی داشته باشد.
۲. میز و صندلی اندازه مناسب داشته باشد.
۳. فضای مطالعه و دیوارهای اطراف خلوت و بدون پیرایه باشد.
۴. دو منبع نور در محیط وجود داشته باشد.
۵. وسایل موردنیاز در دسترس باشد.

شرایط ذهنی

تمرکز فرایندی ذهنی است، بنابراین ذهن باید فرصت کافی برای آغاز کار جدید را داشته باشد. باید هنگام شروع مطالعه، توجه و علاقه جدید ایجاد کنید. بدن باید در حالتی آرام آماده دریافت اطلاعات باشد.

راهکارهای زیر کمک می‌کند تا زمینه‌های ذهنی مؤثر را فراهم کنید:

۱) از روش‌های آرام‌سازی برای کسب آرامش بدنی و ذهنی استفاده کنید. اگر جسم در تنش باشد، تمرکز کردن دشوار خواهد بود. هر قدر آرامتر باشید، توانایی بیشتری برای یادگیری مطالب جدید خواهید داشت. از روش‌های تن‌آرامی هنگام مطالعه، در کلاس یا قبل از امتحان استفاده کنید. روش‌های تن‌آرامی بسیارند، بعضی از این روش‌ها عبارت است از:

الف) تنفس عمیق: این کار را با چشمان باز یا بسته می‌توانید انجام دهید. با سه شماره هوا را به درون ریه‌ها بفرستید. با سه شماره هوا را در ریه‌ها نگه‌دارید و با سه شماره هوا را بیرون دهید. این کار را چند بار تکرار کنید.

ب) محل آرمانی: این راهکار ترکیبی از تنفس و تجسم است. به آرامی نفس بکشید، هنگام دم، محلی زیبا و آرام‌بخش را تصور کنید که به شما احساس آرامش، اعتماد، امنیت و شادی می‌دهد. درحالی‌که آهسته هوا را بیرون می‌دهید به تجسم این محل آرمانی ادامه دهید. فرآیند تجسم و تنفس را چندین دقیقه دنبال کنید. هدف از این راهکار تخلیه هیجانات و ایجاد حالت ذهنی مثبت است.

۲) خودگویی مثبت: خودگویی توصیه‌ای است که به آرامی و به صورت ذهنی و درونی به خود می‌کنید. خودگویی ممکن است مثبت یا منفی باشد. خودگویی‌های

منفی اغلب با شکست‌ها، نارضایتی‌ها، تردیدها، احساس‌گناه، شرم و خجالت همراه است. به محض شنیدن خودگویی‌های منفی دستتان را به علامت توقف بالا ببرید. خودگویی‌های مثبت عباراتی خوش‌بینانه، اطمینان‌بخش و قاطع‌اند که کیفیتی مثبت دارند. خودگویی‌های منفی را با خودگویی‌های مثبت عوض کنید. به جای اینکه بگویید " اگر تلاش هم بکنم می‌دانم به نتیجه نمی‌رسم " بگویید " آماده‌ام که در این امتحان به خوبی عمل کنم " .

۳) به یادآوردن موفقیت‌ها: چشمان‌تان را ببندید و خود را در حالی مجسم کنید که کار موردنظر را با موفقیت شروع کرده‌اید. خود را در حالی مجسم کنید که با کتاب، منابع و وسایل موردنیاز پشت میزتان نشسته‌اید و می‌دانید دقیقاً از کجا شروع خواهید کرد و روی کدام قسمت و چه مقدار از کار تمرکز خواهید کرد و دوباره خود را در حالتی مجسم کنید که در حال خواندن، حفظ کردن و به یادآوردن اطلاعات هستید.

۴) تعیین هدف: برای هر نوبت مطالعه هدف تعیین کنید. تعیین کنید که در اولین ۵ دقیقه چه کار خواهید کرد. اهدافی مشخص با مراحل، زمان و پاداشی مشخص برای هر نوبت مطالعه تعیین کنید. مثلاً چند صفحه از تکلیف را در چه زمانی، با چه مراحل انجام خواهید داد و چه پاداشی دریافت می‌کنید.

۵) مقابله با عوامل مزاحم: عوامل مزاحم رویدادهایی هستند بیرونی یا درونی که تمرکز را برهم می‌زنند. تلویزیون، اشخاص، صداها، آب‌وهوا عوامل مزاحم بیرونی‌اند. عوامل مزاحم درونی اموری است مانند رؤیاهای روزانه، نگرانی‌ها، افسردگی، بیماری، گرسنگی، تشنگی و هیجانات دیگر.

اولین قدم در بهبود تمرکز، شناسایی عوامل مزاحم است. برای بسیاری از دانشجویان عوامل مزاحم درونی چالش‌برانگیزتر از عوامل مزاحم بیرونی است. عوامل مزاحم درونی ممکن است از هیجانات منفی (استرس، خشم و اضطراب) و مثبت (یک رویداد مثبت، وابستگی عاطفی و خیال‌پردازی) ناشی شود. برای کاهش عوامل مزاحم راهکارهای زیر ارائه می‌شود:

علامت زدن، گنجه ذهنی، فهرست فعالیت‌های روزانه، کوچک کردن تکالیف، نه‌گفتن، مسئولیت‌پذیری.

علامت زدن

از این راهکار می‌توان برای رفع هر عامل مزاحم بیرونی یا درونی استفاده کرد. هدف، کاهش تعداد دفعاتی است که حواستان پرت می‌شود. شروع کنید. یک کارت روی میزتان بگذارید، هر وقت حواستان پرت می‌شود روی کارت یک علامت بزنید، در پایان تعداد علامت‌ها را بشمارید. هدف شما برای نوبت بعدی کم کردن تعداد علامت‌هاست.

گنجه ذهنی

جعبه‌ای را تصور کنید که می‌توانید در آن همه موارد شخصی را انبار کنید. این جعبه گنجه ذهنی شماست. قبل از شروع مطالعه، نگرانی، دل‌مشغولی یا هیجان مزاحم را شناسایی کنید. همه این افکار را درون گنجه قرار دهید و در آن را قفل کنید. با احتیاط و به آرامی جعبه را از مقابل دید خود بیرون ببرید. حال عوامل مزاحم درونی موقتاً کناررفته‌اند. در فرصت مناسب سراغ جعبه بروید و روی موضوعات درون آن کار کنید.

فهرست فعالیت‌های روزانه

اگر تکالیف زیادی دارید، یادآوری چگونه انجام دادن آن‌ها ممکن است یکی از عوامل مزاحم درونی باشد. قبل از شروع مطالعه، فهرست انجام کار را تهیه کنید. بعد از اتمام زمان مطالعه برای مواجهه و نحوه انجام دادن موارد فهرست، وقت بگذارید.

کوچک کردن تکالیف

گاهی ممکن است نسبت به تکمیل تکلیف احساس وحشت، ناکامی یا تردید کنید. این وضع به عامل مزاحم درونی و اتلاف وقت تبدیل می‌شود. برای مقابله با این وضع تکلیف را به قطعاتی کوچک تقسیم کنید. هدف از این کار ایجاد احساس کنترل نسبت به تکلیف است. سعی کنید در هر زمان روی یک مرحله از تکلیف کار کنید. بعد از تکمیل یک مرحله به سراغ مرحله بعدی بروید.

نه گفتن

فرض کنید وقتی را برای مطالعه در نظر گرفته‌اید. مطالعه در این زمان اولویت شما است. چنانچه یکی از دوستان برای کاری نزدتان آمد یا به شما تلفن زد به پیشنهاد وی "نه" بگویید.

مسئولیت‌پذیری

به جای سرزنش کردن دیگران و اطرافیان که در محل مطالعه شما حضور دارند، مسئولیت‌پذیر باشید و برای مطالعه جای مناسبی را انتخاب کنید. صدای تلفنتان را قطع کنید، و زمانی را برای مرتب کردن محل مطالعه‌تان اختصاص دهید. با تمرکز بیشتر خود را برای امتحانات آماده کنید.

جهت بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران

از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:



➤ مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن مشورپ

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➤ مشاوره تلفنی

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ - ساعت ۰۸-۲۰)

➤ مشاوره آفلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس <https://counseling.ut.ac.ir>)

➤ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

➤ کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روزه‌های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۶-۱۸

➤ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

➤ شرکت در طرح پایش سلامت روان جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir>

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

<https://counseling.ut.ac.ir>

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام‌مشاور



پیام
منتاور

PAYAM - E
MOSHAVER

ISSUE 228

صاحب امتیاز
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول

دکتر مجید صفاری‌نیا

سردبیر

حمید پیروی

نویسندگان

فاطمه حسین پور

یلدا طبسی

دکتر حسن اکبرزاده

سپیده معتمدی

ویراستار

علی صیدی، سولماز طاهری

امور اجرایی

حمیدرضا منتظری

طراح گرافیک

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸