

- ۶۶ زندگی گروهی در کنار هم اتاقی‌ها ۱
- ۶۶ آیا به فکر بهداشت روان خود و دوستانتان هستید؟ ۳
- ۶۶ سبک زندگی و عادات شخصی و تأثیر آن در زندگی دانشجویی ۳



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مرکزی مشاوره



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

بنام مشاوره

شماره ۳۰ - سال چهارم - اردیبهشت ۱۳۸۴

زندگی گروهی در کنار هم اتاقی‌ها



زندگی دانشگاهی موجب تجارب جدیدی می‌شود. یکی از چالش‌انگیزترین این تجارب زندگی کردن با کسی است که شما درباره او شناخت کمی دارید یا احتمال دارد با کسی زندگی کنید که او را

خوب می‌شناسید، ولی هرگز با او زندگی نکرده‌اید. به هر حال

زندگی با هر کسی در محلی کوچک می‌تواند گاه ناراحت کننده باشد، اما اغلب باعث کسب تجربه می‌شود. به طور کلی، افراد عقیده دارند زمانی که همدیگر را دوست دارند همزیستی با همدیگر آسان خواهد بود. اما دوست داشتن ساده کسی، لزوماً به این معنا نیست که دو نفر می‌توانند به طور موفقیت‌آمیزی با همدیگر زندگی کنند. زندگی کردن با همدیگر شامل مواردی متفاوت با دوست داشتن می‌شود. این موارد شامل توانایی صحبت کردن، سهمی شدن در عقاید، بردباری و توانایی موافقت در چگونگی استفاده از شرایط می‌شود.

آنچه افراد ممکن است متوجه نشوند این است که تصور می‌کنند صحبت کردن و سهمی شدن در عقاید و تعارضات حین گفتگو لازمه دوستی یا دوست داشتن نیست. آنها مهارت‌های مسلم را لازم می‌دانند - مهارت‌هایی که می‌توانند در هر موقعیتی مفید باشند - موقعیت‌هایی که شما باید در آنها شرکت کنید - ممکن است این موقعیت هم اتاقی بودن موقتی در یک خوابگاه دانشجویی باشد. به طور کلی وقتی که دو نفر با هم زندگی می‌کنند همواره با هم تشابهات و تفاوت‌هایی دارند. بطور مسلم در این جا به مصالحه نیاز است. این اتاق مکانی است تا هر یک نکاتی ارزشمند را از دیگری یاد بگیرند. لازم نیست که



با احساسات، رجحان‌ها یا نظرات دیگران موافق باشید. لازم است که هم اتاقی‌ها یکدیگر را درک کنند و به نظرات و حقوق یکدیگر احترام بگذارند. هم اتاقی‌ها برای درک یکدیگر احتیاج به صحبت کردن دارند. برای این منظور نیاز به سهمی شدن در اطلاعات، افکار و احساسات درباره خودشان و زندگی‌شان دارند، آنها به گفتن رجحان‌های شخصی خود، عادات و ویژگی‌ها، به ویژه مسائل مورد ابهام نیاز دارند. آنها به سهمی شدن در اطلاعات درباره سبک‌های هیجانی خود نیاز دارند! به طوری که هم اتاقی بتواند احساسات هم اتاقی‌ها را درک و پیش‌بینی کند.

انسان زاینده‌ی شرایط نیست،

بلکه خالق آن است

البته، این امر مستلزم آن است که شخص اطمینان کافی از سهمی کردن در اطلاعات مربوط به خود داشته باشد. به خاطر بسپارید که هیچ فردی بی‌عیب نیست. تلاش در رسیدن به ایده آل‌ها در برقراری و بهبود روابط، کمک کننده است؛ اما تلاش و بالندگی هر دو، قسمتی از این فرایند محسوب می‌شوند.

زمینه‌های رایج تعارض شامل موارد زیر

هستند:

پاکیزگی، سر و صدا، بازدید مهمان‌ها، نظم و ترتیب، مطالعه، مشارکت در وسایل، موضوعات مالی، پیغام‌ها، ارزش‌ها، سبک‌های زندگی اجتماعی و برنامه‌ها. بحث و گفتگو در حوزه‌های بالقوه‌ی تعارضات احتیاج به مهارت‌های ارتباطی خوب دارد. هم اتاقی‌ها باید بیاموزند که به سخن همدیگر گوش دهند، بدون اینکه کلام همدیگر را قطع کنند و بر درک و چگونگی احساسات دیگران تمرکز کنند. (هم چنین بی طرفانه صحبت کردن: مثلاً "وقتی در مطالعه من وقفه ایجاد شود، عصبانی می‌شوم" بهتر است تا شنیدن جمله "وقتی آرامش من را از بین می‌بری؛ خیلی مرا عصبانی می‌کنی، به طوری که حتی نمی‌توانم فکر کنم). زمانی که با همدیگر زندگی می‌کنید واقعاً مهم نیست که چرا دیگری چنین احساسی دارد، مهم آن است که به احساس آنها احترام بگذارید. برای حل زمینه‌های تعارض با یکدیگر، راه حل‌هایی ارائه و آن را به سرعت انجام دهید. یک راه حل مطلق وجود ندارد؛ بهترین جواب، رضایت

بخش‌ترین کار برای هر دو هم اتاقی است، مهم‌گشاده رویی و مصالحه است. زندگی کردن با همدیگر یک موقعیت برد و باخت نیست. اگر در حل تعارضات موفق بودید، هر دو نفر می‌توانند برنده باشند.

وقتی قواعد اساسی را بنا کردید، تعهدی ایجاد کنید تا نسبت به آنها وفادار بمانید. زمانی که قواعد نقض شد، از دفاع کردن از حقوق خود نهراسید. اجتناب از تعارض آسان نیست؛ به شکایت‌های خود ادامه دهید، البته بدون زورگویی که این کار بهترین روش برای ایجاد تعارض مهار نشدنی است. کار کردن روی مشکلات مشترک، افراد را به هم نزدیک می‌کند. گاه تعارض آن قدر شدید می‌شود که وجود شخص ثالثی مانند یک دوست بی طرف لازم می‌شود. از درخواست کمک نترسید؛ هیچ کسی نمی‌تواند با دیگری زندگی صد در صد موفقیت‌آمیزی داشته باشد. ارتباط از هر نوعی به زمان و تلاش نیاز دارد و این موضوع به ویژه در فضایی به کوچکی یک اتاق استراحت قابل تأمل است.

• مهارت‌های اساسی در برقراری ارتباط

با هم اتاقی

دارا بودن مهارت‌های ارتباطی لازمه زندگی اجتماعی و مشترک است. دارا بودن آنها ضمن گسترش حیطه ارتباطی و شبکه حمایت اجتماعی، موجب تحکیم هر چه بیشتر روابط شما با هم اتاقی‌هایتان می‌شود. ضمناً سازگاری شما با هم اتاقی‌هایتان تسهیل شده و با عادات، ویژگی‌ها، علایق و تفاوت‌هایتان با آنها آشنا می‌شوید و بهتر بگوئیم خود را در آینده‌ی هم اتاقی‌هایتان می‌بینید. تعدادی از مهارت‌های لازم برای یک ارتباط مؤثر در زیر فهرست شده‌اند.

مهارت اول: گوش دادن

شاید گوش دادن کار ساده‌ای به نظر برسد، اما باید بدانید که این کار ساده نیز نیاز به مهارت دارد. سعی کنید به حرف‌های هم اتاقی‌تان گوش دهید زیرا با این کار به مصاحبت وی خوشامد می‌گوئید. با گوش دادن ضمن فهم دقیق‌تر خواسته‌ها و بیانات هم اتاقی‌تان، می‌توانید این احساس را در وی ایجاد کنید که حرف‌های او را درک کرده‌اید و در واقع این پیام را به وی بدهید که من تو را درک می‌کنم. همین امر موجب تقویت و ایجاد احساسی مثبت نسبت به یکدیگر شده و اطمینان

به هم را افزایش می‌دهد.

مهارت دوم: بیان خواسته‌ها به طور صریح و صادقانه

نباید انتظار داشته باشید که هم اتاقی هایتان از حرکات و رفتارهای شما پی به افکارشان ببرند، چون اینگونه کارها موجب برداشت نادرست آنها شده و ممکن است موجب آشفتگی روابطتان گردد. صراحت و صادق بودن فرایندی است که در ارتباطات انسانی به شکل نامحسوس اما بسیار موثر نقش بازی می‌کند. تأکید می‌شود که این فرایند قابل دیدن و شنیدن نیست، بلکه دو طرف درگیر ارتباط آن را حس می‌کنند. اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت باشد، بدون شک یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش، مبهم و ناسالم ادامه خواهد یافت. اگر نتوانید یا نخواهید منظور خود را با صراحت به هم اتاقی هایتان بگوئید، آنها ممکن است به اشتباه افتاده و به حدس و گمان متوسل شوند و از واقعیت دور گردند.

مهارت سوم: نگاه کردن به طرف مقابل

نگاه کردن و تماس چهره به چهره نهایت توجه و دقت شما به طرف مقابل را هنگام صحبت کردن می‌رساند و عدم توجه به این امر ممکن است موجب کاهش مکالمه و در واقع کوتاه شدن ارتباط شود، چراکه ممکن است طرف مقابل احساس کند حوصله تان سررفته است یا علاقه‌ای به شنیدن حرفهایش ندارد و یا ارزشی برای وی قائل نیستید.

مهارت چهارم: ابراز همدلی و همدردی

یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند اختلاف نظرها را قابل درک سازد و تنش‌ها را کاهش دهد، توانایی شما در درک دیدگاه فرد در مورد مسائل مورد اختلاف است. یعنی اینکه توانایی دیدن مسائل از پشت چشمان طرف مقابل، این امر از طریق تماس چهره‌ای و گوش دادن و ابراز علاقه به شنیدن حرفهای طرف مقابل امکان‌پذیر است و درک احساسات دیگران و ابراز همدلی و دوست داشتن را تقویت می‌کند.

مهارت پنجم: حفظ آرامش و احترام متقابل

اغلب افراد در ارتباطات خود با دیگران درصدد ارزیابی آنها برمی‌آیند و گاه فکر می‌کنند یا باید نظرات و احساسات آنها را رد کنند و یا به نوعی (مستقیم و غیرمستقیم) نظرات و احساسات خودشان را به آنها تحمیل نمایند. ارتباطی که بر پایه‌ی این روش شکل می‌گیرد غالباً تداوم نمی‌یابد و هر دو طرف درگیر ارتباط را، دچار مشکل می‌سازد. باید بخاطر داشت که همه‌ی افراد می‌خواهند دیگران با نظراتشان موافقت کنند و یا حداقل به افکار و احساسات آنها احترام بگذارند و آنها را تأیید کنند، زیرا عقاید و نظرات هر کس برای خودش مهم است.

مهارت ششم: مخالفت نمودن به شیوه مناسب

اگر بتوانید بپذیرید که دیگران مانند شما نیستند، آن وقت می‌توانید به شیوه‌ی مناسب با نظرات و عقایدی که به نظر شما صحیح نیستند مخالفت کنید. به عبارت دیگر بدون بحث و جدل مخرب که غالباً همراه بلند کردن صدا، داد و فریاد و خشم و غضب است می‌توانید به نتیجه‌ی مناسب دست یابید. یکی از مناسب‌ترین شیوه‌ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران روش خلع سلاح است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا می‌کند (حتی اگر با مجموعه سخنان او موافق نباشد) و سپس در مقام موافقت و تأیید آن حرف می‌زند. این روش بر

طرف مقابل تأثیر آرام بخش عجیبی می‌گذارد.

هم اتاقی شما ممکن است روش خلع سلاح را

نپذیرد ولی جدل، همیشه بی‌فایده و بی‌سرانجام است، با شیوه خلع سلاح در واقع شما پیروز از بحث خارج می‌شوید و طرف مقابل نیز احساس پیروزی می‌کند و با آمادگی بیشتری به حرفهای شما گوش می‌دهد.

مثال: هم اتاقی شما می‌گوید: اصلاً حرفهای تو را قبول ندارم! پاسخ شما: بله حق با توست، ما همیشه نباید درست و به صورت صددرصد حرفهای دیگران را بپذیریم.

باید به خاطر داشت که لحن پاسخ شما نیز مهم است. اگر پاسخ تحقیرآمیز باشد این روش تأثیر مطلوب را نخواهد داشت.

عدم مسئولیت‌پذیری هم اتاقی

ممکن است هم اتاقی شما بدون اجازه شما وسایلتان را بردارد و همیشه ظروف را نشسته در اتاق رها کند و یا به وظایف خود که در فهرست قوانین اتاق متعهد شده است عمل نکند. چگونه با وی می‌توان برخورد کرد؟

در پاسخ باید گفت که بهترین شیوه، برخورد مستقیم است. مسأله استفاده از وسایل شخصی یا نشستن ظروف را به او گوشزد کنید و از او بخواهید پیش از استفاده از وسایل متعلق به شما از شما اجازه بگیرد و نیز بعد از استفاده از هر وسیله آن را تمیز کند. تأثیر این پیامها به میزان قاطعیتی بستگی دارد که از خود نشان می‌دهید. سعی کنید درخواستهایتان ملایم و عذرخواهانه نباشد. چون معمولاً افراد برای این درخواستها اهمیتی قائل نمی‌شوند. اما در عین حال نباید درخواستهای شما با سرزنش و خشم همراه باشد، چرا که ممکن است واکنش دفاعی او را برانگیزد. انتخاب واژه و لحن صدا باید دوستانه باشد. شما پیام مهمی

دارید و فرض شما این است که او گوش می‌دهد. منظور خود را روشن بیان کنید، به حرفهای او گوش دهید و به نظر وی احترام بگذارید. شاید کاری انجام داده‌اید که او قدری ناراحت شده است و با این رفتارهای عجیب و غریب واکنش نشان داده است. با گوش دادن غیردفاعی و صحبت کردن قاطعانه می‌توانید فضای مناسبی برای حل اختلاف ایجاد کنید.

• پاسخ به خشم هم اتاقی یا شیوه برخورد با هم اتاقی خشمگین

گاهی اوقات پیش می‌آید که وقتی سعی می‌کنید در مورد مسایل و مشکلات با هم اتاقی تان صحبت کنید، سرتان داد می‌زند و به پرخاشگری متوسل می‌شود. چگونه می‌توانید جلوی این

کارهای او را بگیرید؟

زبان دوستانه، آرام و

معقول معمولاً واکنش

مشابه ایجاد می‌کند ولی

نه همیشه. هم اتاقی شما ممکن است نتواند بطور مناسب با درخواستها و تقاضاهای شما روبرو شود و یکباره حمله ور شود. برخی افراد اینگونه‌اند. با این حال هنوز معتقدیم که شما باید نگرانی خود را ابراز کنید. پرخاشگری نباید شما را به سکوت و عقب نشینی وادار کند. اما اگر او به شما حمله کرد باید بدانید چگونه از خود محافظت کنید. دوروش در این زمینه وجود دارد. (اما استفاده از آنها را به عنوان آخرین راه حل پیشنهاد می‌کنیم):

الف: پافشاری در بیان خواسته‌ها - نکات اصلی
مورد نظر خود را تکرار کنید. بدون توجه به اینکه هم اتاقی شما چه می‌گوید یا به چه شدتی آنها را بیان می‌کند. به نکات انحرافی که از طریق انتقادهای نابجا یا نکات نامربوط مطرح می‌شوند، توجه نکنید. مرتب به او بگوئید: می‌خواهم برای مثال «نوارهای کاستم را پس بدهید و ظروف نشسته را تمیز نمایند» طرف مقابل شما نمی‌تواند در برابر این شیوه دفاعی فقط در سطح کلامی کاری انجام دهد.

ب - عقب نشینی راهبردی - مقابله با هم اتاقی را به هنگام حمله او متوقف کنید. به او بگوید: «من وقتی آرامش خود را به دست آوردم، درباره‌ی این موضوع صحبت می‌کنم» یا «من تا وقتی که شما فریاد کشیدن را متوقف نکنی درباره این موضوع صحبت نمی‌کنم».

سخن آخر اینکه اگر شما نمی‌توانید موقعیت را با هم اتاقیتان جز به جز طراحی کنید و در واقع سعی کرده‌اید که آن را انجام دهید، نه آن که بنابر پندارتان بگوئید نمی‌توانم آن را انجام دهم - عاقلانه خواهد بود تا از کسی درخواست کمک کنید، مانند کمک از دوستی بی طرف که به طور مستقیم تحت تأثیر موقعیت قرار نگرفته است یا

مشاوره در زمینه‌ی مسائل مسکونی. این شخص می‌تواند با شما و هم‌اتاقیان دیداری داشته باشد و به شما در حل مسئله یاری دهد.

زندگی با هم‌اتاقی می‌تواند تجربه‌ای عالی به منظور یادگیری درباره خودتان و در مورد چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران باشد. شناخت چگونگی ابراز وجود و همدلی با دیگران از زمره مهارت‌های ارزشمندی است که در همه روابط خانوادگی - اجتماعی، دانشگاه و محیط کاری کاربرد دارد.

آیا به فکر بهداشت روان خود و دوستانتان هستید؟



دانشجویان در طول دوره‌ی تحصیلات خود، استرس‌ها و فشارهای زیادی را تجربه می‌کنند، مانند استرس‌های تحصیلی، اجتماعی، مالی، دوری از خانواده و... بسیاری از آنها با این فشارها بطور موفقیت‌آمیز مقابله می‌کنند، اما برخی مستأصل شده و دچار مشکلاتی می‌گردند. به دلیل این که اختلالات عاطفی و رفتاری معمولاً روی عملکرد تحصیلی یا تعاملات اجتماعی دانشجویان تأثیر سوء می‌گذارد، لذا شناسایی به موقع مشکل و ارجاع مناسب از بهترین اقدامات ممکن به حساب می‌آید.

اگرچه هر فردی اختلال یا ناراحتی عاطفی را به شیوه‌ای متفاوت تجربه می‌کند، برخی شاخص‌های مشترک وجود دارند که به هنگام شروع هر اختلال قابل مشاهده است. پس نسبت به این شاخص‌ها و علائم درباره خود و دوستانتان هشیار باشید.

این علائم به شرح ذیل می‌باشند:

- سطوح بالای تحریک پذیری شامل رفتار بیش از حد پرخاشگرانه یا خشن که معطوف به خود یا دیگران باشد.

- فقدان انرژی

- تغییر مشخص در بهداشت شخصی

- رفتارهای عجیب و غریب

- غمگینی و چشمان پراشک

- بی‌خوابی

- دوره‌های پرخوری مکرر یا فقدان شدید اشتها

- اشاره به افکار خودآسیب‌زنی

- وابستگی شدید و اعتیاد گونه به شخص یا اشخاص

- حضور نامنظم در کلاس درس و تلاش ناکافی در زمینه انجام تکالیف

- به خواب رفتن سرکلاس درس

- نداشتن شور و شوق درباره جنبه‌های مختلف زندگی دانشجویی

- کمبودهای غیرمعمول روی صورت یا بدن

- اضطراب شدید امتحان

- سوءمصرف الکل و سایر مواد مخدر

- احساس طرد شدن و تنها ماندن

- تضاد در ارتباطات

- عدم تمرکز بر روی فعالیت‌های علمی و دانشگاهی

چنانچه هر یک از علائم فوق در شما بروز نموده است، از خدمات مراکز مشاوره کمک بگیرید و در صورتی که چنین علائمی را در دوست خود مشاهده می‌کنید او را جهت دریافت کمک‌های حرفه‌ای ترغیب و تشویق نمایید.

هنر زندگی کردن، هنر جلو زدن از دیگران نیست، بلکه هنر سازگاری دائمی با محیط اطراف و آدمهای دیگر است.

سبک زندگی و عادات شخصی و تأثیر آن در زندگی دانشجویی



سبک زندگی (life style) و عادات شخصی از عوامل عمده در علت بیماری‌ها و مرگ در دنیاست و

حدود ۷۰ درصد تمام بیماری‌ها، هم علل جسمی، هم علل روانی را توجیه می‌کند. مثلاً چاقی با بیماری قلبی و دیابت رابطه دارد و وزن شخص رابطه‌ای مستقیم با الگوی عادت شخص دارد. سبک زندگی شامل تمامی عادات شخصی شما نظیر نحوه تغذیه، ورزش، خواب، مصرف سیگار، سبک رانندگی و غیره است که تأثیر فراوانی در سلامت جسمی و روانی شما ایفا می‌کند. شما بعنوان یک دانشجو، به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه، به سبک زندگی سالمی نیاز دارید تا ضمن دوران تحصیل، نشاط، سلامت و شادابی خود را تأمین نمایید. در اینجا شما را با برخی از این عادات آشنا می‌سازیم:

• خواب و بهداشت خواب

خواب یکی از نیازهای اساسی شماسست و موجب تجدید قوای مغزی و جسمی شما می‌شود. خواب جزو اولین کارکردهای بدن شماسست که در اثر

بیماری‌ها یا نگرانی‌های شما دچار مشکل می‌شود و از طرف دیگر نداشتن یک برنامه‌ی خواب منظم می‌تواند پیامدهای جسمانی و روانشناختی (فقدان تمرکز و توجه، گیجی و منگی و...) مهمی را به دنبال داشته باشد. قبل از توصیه‌های بهداشتی جهت خواب، بهتر است خواب خود را ارزیابی کنید:

- آیا ضمن روز احساس خواب آلودگی می‌کنید یا حملات خواب روزانه دارید؟

بله خیر

- آیا ضمن روز برای مدتی کوتاه (چرت زدن) می‌خوابید؟

بله خیر

- آیا ضمن روز برای تمرکز دچار اشکال هستید؟

بله خیر

- آیا وقتی به رختخواب رفتید، در به خواب رفتن دچار مشکل می‌شوید؟

بله خیر

- آیا ضمن شب بیدار می‌شوید؟

بله خیر

- آیا بیش از یک بار بیدار می‌شوید؟

بله خیر

- آیا صبح خیلی زود بیدار می‌شوید؟

بله خیر

- آیا برنامه خواب و بیداری شما در آخر هفته با روزهای معمول متفاوت است؟

بله خیر

سوالاتی برای هم‌اتاقی

- آیا هم‌اتاقی شما خُر خُر می‌کند؟

بله خیر

- آیا احساس می‌کنید هم‌اتاقی شما مکرراً ضمن خواب نفس کشیدنش قطع می‌شود؟

بله خیر

- آیا هم‌اتاقی شما در طول شب حرکات پرشی در پاها دارد و لگد می‌زند؟

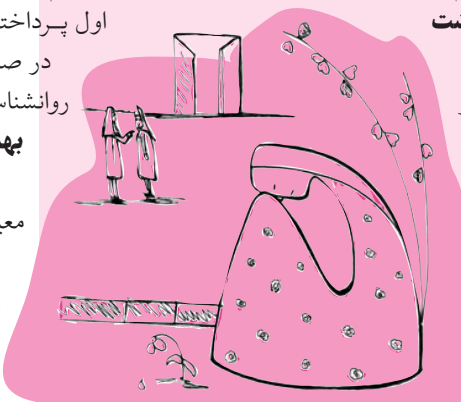
بله خیر

- اگر چند تا از موارد فوق را به مدت یکماه یا بیشتر دارید، بهتر است اقدام اساسی برای بهبود برنامه خواب انجام دهید و بهترین کار در درجه اول پرداختن به بهداشت خواب و

در صورت نیاز مراجعه به یک روانشناس است.

بهداشت خواب

۱. هر روز در وقت معینی از خواب بلند شوید.
۲. زمان صرف شده در رختخواب را برای به خواب رفتن محدود سازید.



۳. مصرف داروهای مؤثر بر سلسله اعصاب مرکزی (کافئین، نیکوتین، الکل، محرک‌ها) را تا نیم ساعت قبل از خواب قطع کنید.

۴. از چرت روزانه بپرهیزید (مگر در مواردی که این چرت‌ها به بهبود خواب شبانه کمک می‌کنند). ورزش صبحگاهی را طبق برنامه تدریجی به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

۶. از تحریرات شبانگاهی اجتناب ورزید. رادیو یا مطالعه در حال آرامش را جانشین تلویزیون سازید.

۷. در صورت امکان پیش از خوابیدن دوش بگیرید.

۸. در ساعات معینی غذا بخورید، قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.

۹. از روش‌های آرام سازی مثل انبساط تدریجی عضلات و مراقبه استفاده کنید.

۱۰. شرایط خواب را برای خود راحت سازید (پتوی نرم، بالش نه چندان سفت و...)

تغذیه

اکثر دانشجویان نمی‌دانند یک رژیم غذایی سالم چگونه است و بسیاری هم که از الگوی تغذیه مناسب آگاه هستند، به آن عمل نمی‌کنند. بیشتر دانشجویان به ویژه دانشجویان ساکن در خوابگاه حداقل یک وعده غذایی را در روز از دست می‌دهند یا تغذیه‌ای نامنظم دارند. علت این امر ممکن است کمبود وقت، برنامه فشرده کلاسهای درس، تأمین هزینه‌های زندگی دانشجویی و غیره باشند. آگاهی از روشهای تغذیه صحیح و پیروی از الگوی غذایی سالم می‌تواند به حفظ و بهبود سلامت جسمانی شما کمک کند و علاوه بر آن آسیب پذیری شما را در برابر بیماریها کاهش دهد.

گام‌های لازم برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب

الف. شناسایی عادات غذایی خود
برخی عادات غذایی نامطلوب ممکن است به این صورت باشند:

۱. با عجله غذا خوردن، بدون توجه به کیفیت و مقدار غذا

۲. غذا خوردن بسیار تند و سریع

۳. غذا خوردن به هنگام عصبانیت، غمگینی، ناراحتی یا به عبارت دیگر مرتبط کردن غذا با احساسات به جای کسب انرژی مورد نیاز بدن

۴. خوردن مواد غذایی دارای ارزش غذایی بسیار کم

۵. خوردن حجم نامناسب مواد غذایی

۶. خوردن بیش از حد مواد غذایی پرچرب، غذاهای خیابانی و سرپایی

۷. از دست دادن وعده‌های اصلی غذا و خوردن نامنظم

ب. آگاهی از ترکیبات مغذی اصلی و ارزش هر یک در وعده‌های غذایی خود

۱. کلسیم: کلسیم باعث استحکام استخوان و دندان‌ها شده و در انعقاد خون و فعالیت سلولهای عصبی ضروری است. به همین دلیل باید مصرف کلسیم بدن را به حداکثر برسانید. منابع سرشار از کلسیم عبارتند از: شیر، پنیر، ماست، بستنی، سبزیجات برگ‌دار سبز مانند اسفناج، کاهو و غذاهای دریایی.

۲. 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 و حبوبات.

۳. کربوهیدراتها: کربوهیدراتها منبع اصلی انرژی برای بدن هستند و سوخت لازم برای فعالیت‌های بدن را فراهم می‌سازند. نان، غلات، برنج، ماکارونی و سبزیجات از منابع کربوهیدراتها هستند.

۴. میوه‌ها و سبزیجات: میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین‌های A، C، پتاسیم، کلسیم، فسفر و سدیم بوده 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 لیوان سبزی پخته) را به طور روزانه توصیه می‌کنند.

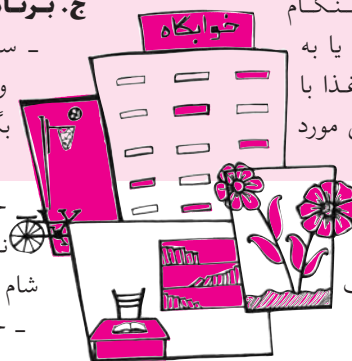
۵. چربی‌ها: چربی از اندام‌های بدن محافظت می‌کند و کارکرد بدن را تسهیل می‌کند، اما زمانیکه بیش از اندازه مورد مصرف قرار گیرد، برای کارکرد قلب، فشار خون و تحرک ما مضر هستند. بهتر است از چربی‌های اشباع نشده یک حلقه‌ای که در زیتون و بادام زمینی یافت می‌شوند استفاده کنید. سعی کنید تنها ۱۰ درصد از کل چربی مورد نیاز بدن خود را از چربی‌های اشباع شده حیوانی که در کره، گوشت گاو و گوسفند، پنیر، ماست و بستنی یافت می‌شود تأمین کنید.

ج. برنامه ریزی برای تغذیه خود:

- ساعت مشخصی را برای وعده‌های غذایی خود در نظر بگیرید.

- تعداد وعده‌های غذایی خود را مشخص نمایید: صبحانه، نهار، شام و میان وعده‌های غذایی.

- خوردن خوراکیهای کوچک یا



میان وعده‌ها غیر قابل اجتناب هستند، ولی می‌توانید آنها را کنترل کنید.

- خوردن غذاهای مناسب (آب میوه، چای، میوه‌های تازه و خشک، شیر و...) را جایگزین خوراکیهای نامناسب (پفک، چیپس، نوشابه گازدار و...) نمائید.

- احساس خستگی، سردرد و بی‌حوصلگی از عوارض کمبود آب در بدن هستند، پس روزانه حداقل ۳ تا ۴ لیوان آب بنوشید.

ورزش

اگر از ورزشکاران پرسید که چرا ورزش می‌کنند، ممکن است دلایل زیر را عنوان کنند: «ورزش به من کمک می‌کند تا وزنم را پایین نگه دارم»، «ورزش مرا سر حال نگه می‌دارد»، «ورزش به من کمک می‌کند تا تنش‌هایم را به حداقل برسانم»، «موقعی که ورزش می‌کنم، کمتر بیمار می‌شوم»، «ورزش موجب طول عمر می‌شود»، این پاسخها بیانگر اثرات ورزش بر سلامت جسمانی و روانشناختی است که تماماً صحیح است.

ورزش منظم برای شما نیز که دانشجوی هستید، می‌تواند علاوه بر منافع فوق، اثرات دیگری به همراه داشته باشد مانند: آمادگی ذهنی بیشتر برای مطالعه و یادگیری، افزایش انرژی لازم جهت تمرکز بهتر، کاهش استرس‌ها، شادابی خلق و... پس بهتر است برای خود یک برنامه ورزشی مناسب تهیه کنید.

پیام‌رسانا

ویژه‌نامه‌ی هفته خوابگاهها
۳۱-۲۴ اردیبهشت ماه ۸۴

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: حمید پورشریفی
سردبیر: حمید پیروی
همکاران این شماره:

نادر منیرپور، فریبا زرانی، مریم نوری زاده،
هلن خوسفی، احمد عابدیان
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
امور اجرایی:

علی صیدی، طاهره مهدیزاده، مژگان جانبخش
گرافیک: حمیدرضا منتظری
تصویر سازی: رقیه صادق پور
تیراژ: ۵۰۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون
پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی
فکس: ۶۴۱۶۱۳۰
تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:
www.iransco.org