

مشاوره

فصلنامه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری

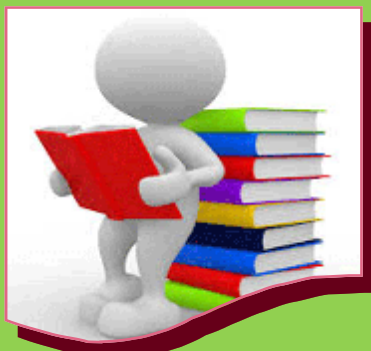
دانشگاه زابل

معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و سلامت

سلامت

شماره شش - پاییز 94



سخن سر دبیر

با یاد و نام خدا که موهبت ارزشمند اندیشه و اندیشیدن را به انسان ارزانی داشت

دانشجویان عزیز، اکنون با پشت سر گذاردن سالها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده اید و به اکتشافی نو رسیده اید. این پیروزی بر شما مبارک باد!

شما آغاز گر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می پرورانید. به خاطر بسیاری دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته ایم. آغاز و پایان این سفر خوش باد.

دوستان عزیز چنانچه در خصوص مباحث مطرح شده علاقمند به مطالعه و راهنمایی بیشتر هستید به دفتر مشاوره و سلامت دانشگاه مراجعه فرمایید و در پایان از شما می خواهیم ما را از نقطه نظرات و پیشنهادات خود بهرمنند سازید.

فهرست

- 3..... داروهایی که برای جان حافظه اند.
- 4 نرمش هایی برای تقویت مچ دست
- با خرید نان های سفید به استقبال سرطان و دیابت
5..... نروید.
- 5..... خصوصیات افراد رشد یافته چیست؟
- 6..... خوراکی هایی مقوی برای تقویت مغز
- 7..... راههای ساده برای ایجاد انگیزه
- 9..... دوستی تان چقدر می ارزد؟
- 11..... اثرات مضر مصرف بیش از حد آهن
- 11..... پتانسیل های درونی ات را بشناس

فصلنامه مشاوره و سلامت

شماره شش - پاییز 94

صاحب امتیاز : حوزه معاونت دانشجویی

مدیر مسئول : علیرضا نخعی

سر دبیر : فائزه جهان تیغ

همکاران این شماره : حسنیه شهریاری، فاطمه زردوست،

آرزو شهرکی

نشانی : پردیس جدید دانشگاه ، دفتر مشاوره و سلامت

تلفن: 05432240743

پست الکترونیک : m.moshaverh@uoz.ac.ir

داروهای که برای جهان حافظه‌اند

می‌شود. پارکینسون بیماری دستگاه

عصبی

پیش‌رونده

است که باعث نابودی

نورون‌های بخشی از مغز می‌شود داروهای

ضد پارکینسون بخش‌هایی از مغز را که

مسئول حافظه هستند تحت تاثیر قرار داده

و باعث کاهش قدرت حافظه می‌شوند.

داروهای ضدکولینرژیک (داروهای مقابله‌کننده با بی‌اختیاری ادرار)

اکسی بوتینین و تولترودین جزو داروهای

ضدکولینرژیک هستند که برای مقابله با

بی‌اختیاری ادراری تجویز می‌شوند این

داروها به اندازه 10 سال کار کشیدن از

مغز روی ضعیف شدن حافظه تاثیر دارند.

مسکن مخدر

فنتانیل و مورفین، جزو داروهای ضددرد

مخدر هستند، کدئین برای تسکین و

بهبود سرفه نیز استفاده می‌شود. در کار

حافظه کوتاه و بلندمدت دخالت کرده و

مصرف طولانی مدت این داروها خطر

از دست دادن حافظه را به میزان زیادی

افزایش می‌دهند.

علاوه بر اینها داروهای ضدروان‌پریشی

مثل کلرپرومازین، هالوپریدول، پیموزید،

کلوزاپین، لوکسپین و... که به ویژه برای

درمان اسکیزوفرنی استفاده می‌شوند نیز

روی حافظه تاثیر منفی می‌گذارند.

رفتارهای

عجیبی مثل راه رفتن در خواب از

خود نشان دهد. استفاده طولانی‌مدت از

داروهای خواب‌آور اعتیادآور و ترک آن

بسیار سخت است.

داروهای ضد فشارخون (بنابلوکرها)

داروهای مثل آتنولول، کارودیلول،

متوپرولول، سوتالول، تیمولول و... جزو

این داروها هستند این داروها به قلب

فرمان می‌دهند که کندتر و با قدرت

کمتری بزند تا متعاقب آن فشار خون نیز

کنترل شود. داروهای ضدفشار خون ممکن

است منجر به بروز اختلالاتی در حافظه

شود.

آنتی‌هیستامین‌ها (نسل اول)

بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی، رینیت،

کهیر، آسم و آلرژی‌ها را تسکین می‌دهند.

این داروها همچنین برای مقابله با حالت

تهوع، ورم ملتحمه، استفراغ، سرگیجه،

بیخوابی استفاده می‌شوند. قادر به نفوذ در

مغز بوده و در عملکرد نرمال آن دخالت

می‌کنند. این داروها مانع از فعالیت

بخش‌های مخصوص مربوط به حافظه مغز

می‌شوند. در نتیجه کیفیت حافظه کمتر

می‌شود.

داروهای ضد پارکینسون

روپینیپرول جزو داروهایی است که برای

درمان بیماری پارکینسون تجویز

اختلالات حافظه

ممکن است در نتیجه مصرف برخی

داروها نیز بروز کند. در اینجا به داروهای

که باعث ایجاد فراموشی و اختلالات

حافظه می‌شود اشاره می‌کنیم:

داروهای آرامبخش (گروه بنزودیازپین‌ها)

آپرازولام، کلونازپام، دیازپام (والیوم)،

لورازپام و فلورازپام جزو داروهای رایج

برای مقابله با استرس و اضطراب است.،

داروهای گروه بنزودیازپین، برخی از

مناطق حافظه را در مغز غیرفعال می‌کنند.

در این صورت نیز روی تبادل داده‌ها و

اطلاعات حافظه کوتاه‌مدت و حافظه

بلندمدت اختلالاتی بروز می‌کند.

داروهای ضدکلسترول (استاتین‌ها)

داروهای مثل آتورواستاتین، لوواستاتین

و... جزو داروهای ضدچربی خون هستند،

اما در عین حال کلسترول خوب (HDL)

در مغز را نیز کاهش می‌دهند. باعث کاهش

میزان کلسترول در مغز شده و زمینه بروز

اختلالات حافظه را فراهم می‌کنند. اگر

میزان کلسترول خونتان فقط کمی از حد

طبیعی بالاتر است، از مصرف استاتین‌ها

پرهیز کرده و با کمک رژیم غذایی و نیز

مصرف بیشتر ویتامین‌های B6، B12 و

اسیدفولیک نسبت به کنترل آن اقدام کنید.

داروهای خواب‌آور

این داروها فعالیت قسمت‌هایی از مغز را

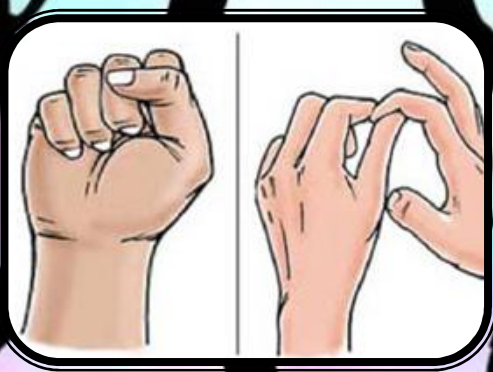
کاهش داده و باعث بروز اختلالاتی در

حافظه می‌شوند. ممکن است و فرد

نخستین قانون موفقیت، تمرکز است.

نرمش هایی برای تقویت مچ

دست



انجام می دهیم. به تدریج مقدار وزنه را افزایش می دهیم.

- چرخش ساعد

ابتدا آرنج را 90 درجه خم می کنیم و آن را در کنار تنه خود قرار می دهیم و تا آخر نرمش در همین حالت نگه می داریم. سپس یک وزنه را با دست گرفته و ساعد را تا آنجا که می توانیم به سمت خارج می چرخانیم بطوریکه کف دست ما به طرف سقف باشد و سپس ساعد را تا آنجا که می توانیم به طرف داخل می چرخانیم بطوریکه کف دست ما به طرف کف اطاق باشد. این حرکات را در سه ست ده تایی انجام می دهیم.

- انحراف مچ دست

ابتدا آرنج را 90 درجه خم می کنیم و آن را در کنار تنه خود قرار می دهیم و تا آخر نرمش در همین حالت نگه می داریم. سپس یک وزنه را با دست گرفته و ساعد را در حدی می چرخانیم که شست دست ما به طرف سقف باشد. سپس

مچ دست را تا آنجا که می توانیم به طرف بالا یعنی به طرف سقف انحراف می دهیم. به آرامی مچ دست را به پایین آورده بطوریکه تا جایی که امکان دارد مچ دست ما به سمت انگشت کوچک دستمان خم شود. این حرکات را در سه ست ده تایی انجام می دهیم.



نرمش هایی برای تقویت مچ دست

نرمش های مچ دست به دو دسته نرمش های کششی و نرمش های تقویتی تقسیم میشوند. هدف از انجام نرمش های کششی بدست آوردن دامنه حرکتی بهتر برای این مفصل است و نرمش های تقویتی میتوانند با قویتر کردن عضلات اطراف مفصل موجب بهبود کارکرد آن شوند.

مهمترین نرمش های تقویتی مچ دست عبارتند از:

- خم و باز کردن مچ دست

سر پا می ایستیم و یک میله سنگین، مثل لوله آب را با هر دو دست میگیریم و سپس مچ هر دو دست را به تناوب و به آرامی تا جاییکه میتوانیم به سمت بالا و پایین خم و راست میکنیم. میتوان یک بار طوری میله را گرفت که کف دست ها به سمت سقف باشد و بار دیگر طوری میله را در دست ها گرفت که کف دست ها به سمت زمین قرار گیرد.



- خم کردن مچ دست

یک وزنه را با دست گرفته و سپس در حالیکه کف دست ما به سمت سقف است مچ دست را به بالا خم می کنیم بطوریکه وزنه به سقف نزدیکتر شود و سپس به آرامی مچ را به حالت اول بر می گردانیم. این حرکت را در سه ست ده تایی انجام می دهیم. به تدریج مقدار وزنه را افزایش می دهیم.

- باز کردن مچ دست

یک وزنه را با دست گرفته و سپس در حالیکه کف دست ما به سمت کف زمین است مچ دست را به بالا خم می کنیم بطوریکه وزنه به سقف نزدیک تر شود و سپس به آرامی مچ را به حالت اول بر می گردانیم. این حرکت را در سه ست ده تایی



رمز موفقیت، پایبندی به هدف در زندگی است.

با خرید نان های سفید به استقبال سرطان و دیابت نروید!

بلانکیت یا جوهر قند چیست و چرا به خمیر نان های سفید اضافه می شود؟

نان های سفید مشتریان بیشتری دارد. «این جمله توجه بسیاری از ناواهاست برای استفاده از ماده ای موسوم به بلانکیت. جوهر قند یا بلانکیت یک ماده شیمیایی سمی است که در صنایع رنگرزی و کاغذسازی کاربرد دارد و از کشورهایی مانند چین و آلمان وارد کشور می شود، اما طبق قانون به دلیل عوارض زیادی که جوهر قند برای سلامت دارد، استفاده از آن در پخت نان ممنوع شده اما دیده شده برخی از ناوها با تبلیغات افرادی سودجو برای سفیدتر شدن و بهتر پهن شدن نانشان از بلانکیت استفاده می کنند، در حالی که از مضرات آن بی اطلاع هستند. در بیشتر نان های لواش، بربری و سنگک که به روش ماشینی تهیه می شوند بلانکیت استفاده می شود. آرد سفید برای سلامت مناسب نیست چون سبوس ندارد و باعث بیماری های قلبی، دیابت و چاقی می شود. حالا علاوه بر این مشکل باید به فکر بلانکیت نان هم باشیم.

بلانکیت چه عوارضی برای مصرف کنندگان نان دارد؟

بلانکیت فقط برای مصرف کننده ضرر ندارد بلکه برای ناوها نیز بسیار خطرناک است و می تواند آنها را با عوارض گوارشی، پوستی و چشمی مواجه کند. مهم ترین بیماری ای که بلانکیت برای مصرف کنندگان ایجاد می کند، سرطان است؛ به خصوص برای دستگاه گوارش. از سوی دیگر، این ماده پرزهای روده را از بین می برد و از جذب مواد مغذی جلوگیری می کند. به علاوه، برخی پژوهش ها ثابت کرده بلانکیت تنظیم انسولین را در بدن به هم می زند و زمینه ساز ابتلا به دیابت می شود.



خصوصیات افراد رشد یافته چیست؟

وقتی می توان گفت که کسی رشد یافته است و دارای بهداشت روانی است که بتواند:

- * برای دیگران بتواند رضایت ایجاد کند
- * در ایجاد رضایت و وفاداری توانا باشد.
- * از ایجاد رضایت برای دیگران احساس رضایت کند.
- * با رضایت دیگران خود نیز خشنود شود.
- * از اوقات فراغت خود ساعت های خوشی به وجود آورد.
- * در یادگیری توانا باشد.
- * از ترس و اضطراب راحت باشد.
- * بر مشکلات به راحتی غلبه کند.
- * به سوی اهداف تعیین شده حرکت کند.
- * از اشتباهات خود درس بگیرد.
- * روحیه عالی و همراه با رضایت داشته باشد

هر کس خواهان موفقیت است باید یاد بگیرد که ناکامی جزء حتمی فرایند پیشرفت است.

خوراکی‌هایی مقوی برای تقویت مغز



را درگیر خیال پردازی کنید می‌توانید جزئیات بیشتری از یک موضوع را به خاطر بیاورید. این کار به تقویت حافظه شما کمک می‌کند.

خشم خود را کنترل کنید

غذاهای تهیه شده از آرد سفید، مصرف زیاد نشاسته یا نان سفید می‌تواند منجر به بروز حساسیت‌های عصبی شود. مصرف این قبیل مواد غذایی پرخاشگری و افسردگی را موجب می‌شود.



استنشام عطر دارچین، مغز را تقویت می‌کند.

چهار ادویه مناسب برای تقویت مغز

زعفران، ریحان، دارچین و زردچوبه چهار ادویه ای هستند که برای مغز و اعصاب مفید می‌باشند.

ریحان: خاصیت آنتی اکسیدان و ضدالتهابی

دارد. ریشه ریحان حاوی ترکیبی مشابه داروهای آلزایمر است.

زعفران: با افسردگی مقابله، قدرت حافظه و یادگیری را افزایش می‌دهد.

یادگیری را افزایش می‌دهد.

دارچین: مغز را تقویت و حتی استفاده از

آدامس با طعم دارچین، حافظه، قدرت تمرکز، توجه، شناخت را تقویت می‌کند.

زردچوبه: کورکومین که رنگ زرد در این

ادویه ایجاد می‌کند آئزیم کلیدی است که علاوه بر خاصیت ضدالتهابی با برخی انواع سرطان و ام اس مقابله می‌کند.

خوردن غذای سبک و میوه یا سبزی می‌توانید خواب بهتری داشته باشید. خواب خوب شب به معنی تقویت قوای مغز است.



استرس قاتل حافظه است.

راههای تقویت مغز و حافظه:

خوب بخوابید

تحقیقات نشان می‌دهد که حافظه بلند مدت در طول خواب با پخش مجدد تصاویر تجربه شده در روز تقویت می‌شود.

ذهن خود را ورزش دهید

چرا کودکان قدرت مغزی قوی‌تری نسبت به افراد بالغ دارند؟ چون کودکان ذهنی بازیگوش دارند و یک چنین ذهنی توان حافظه را بالا می‌برد. برای رسیدن به چنین توانایی می‌توانید پازل یا جدول حل کنید، در کارهای گروهی داوطلب شوید، با دیگران تعامل کنید.

از تفریحات ساده لذت ببرید

استرس قدرت مغزی ما را تحلیل می‌برد سعی کنید برای خود عادهای ساده تفریحی در طول روز تعیین کنید تا بتوانید استرس را از ذهن خود پاک نمایید.

قدرت تخیل خود را تقویت کنید

یونانی‌ها اصل خیال پردازی را برای به خاطر سپردن همه چیز یاد می‌گیرند. این تکنیک احتیاج دارد که فرد یک تخیل واقعی و رنگی را ایجاد کند که بتوان آن را به یک موضوع یا شی خاص ارتباط داد. اگر شما تمام حواس خود شامل لامسه، بویایی، چشایی، شنوایی و بینایی

برخی خوراکی‌ها می‌توانند سبب تقویت مغز شوند و این در مواقع امتحان می‌تواند یک روش اورژانسی برای افزایش سطح هوش و تمرکز باشد.

مواد غذایی برای تقویت مغز

بادام بخورید

بادام حافظه را تقویت می‌کند و اگر در ترکیب با شیر قبل از رفتن به رختخواب و یا پس از برخاستن از خواب به هنگام صبح مصرف شود تاثیر بهتری دارد.

آب سیب بنوشید

آب سیب تولید نوعی انتقال دهنده عصبی حیاتی موسوم به استیل کولین را در مغز افزایش داده و از این طریق قدرت حافظه را نیز تشدید می‌کند.

ویتامین ب کمپلکس مصرف کنید

این ویتامین حافظه را تقویت می‌کند. از غذا و سبزیجات غنی از این ویتامین مصرف کنید

مصرف مواد قندی را کاهش دهید

قند غذا نیست بلکه شکلی از کربوهیدرات است که یک انرژی واهی تولید می‌کند. مصرف زیاد مواد قندی باعث بروز علائم عصبی و رنج آور، ضعف حافظه و سایر اختلالات عصبی می‌شود. غذاها را بدون افزودن شکر مصرف کنید

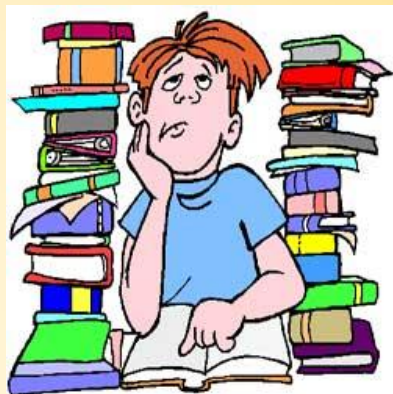
از گندم سبوس دار استفاده کنید

گندم سبوس‌دار حاوی لسیتین است که سخت شدن سرخرگ‌ها را آسان می‌کند و از این طریق موجب بهبود عملکرد مغز می‌شود.

شب‌ها غذای سبک بخورید

خوردن غذای زیاد و سنگین در شب باعث بروز استرس طولانی مدت به هنگام خواب می‌شود. توصیه می‌شود غذای سنگین را در روز مصرف کنید که بدن تحرک بیشتری دارد. شبها با

راههای ساده برای ایجاد انگیزه



به خاطر بسپارید. بهتر آن است که آنها را یادداشت کنید؛ زیرا فراموش کردن موفقیت بسیار آسان است و گاهیگاهی مراجعه به نوشته‌هایتان می‌تواند خاطرات خوبی را در شما زنده کند و البته انگیزه کار و تلاش را در وجود شما زنده و تازه نگه دارند.

هدف تنها نتیجه نیست

آنان، به شما امکان درک عمیق از شرایط موجود را می‌دهد و سپس آن احساس مثبت را به شما منتقل می‌کند. دارند، آنچه که هدف را لذتبخش می‌کند همراه شدن در جریان و روند رسیدن به هدف است درست مانند سفر که تنها رسیدن به مقصد هدف شما نبوده بلکه هدفتان را با موفقیت پشت سر گذاشته اید مسیر نیز بخشی از سفر تلقی می‌شود.

از شکست نهراسید

و حال در میانه راه هستید. وقتی پیشرفت تدریجی خود را مرور کنید از موفقیتی که به‌جای هراس از شکست، از شکست‌هایتان تاکنون به دست آورده اید احساس لذت خواهید کرد و انگیزه برای از سر گرفتن اهداف در شما به وجود خواهد آمد.

با دید مثبت برای انجام کار

فعالیت کنید

اغلب فکر می‌کنیم که کی و چگونه این همه کار را انجام بدهیم. از سخت‌ترین کار شروع کنید. هنگامی که سخت‌ترین کار موجود را شروع کرده و به پایان برسانید، احساس می‌کنید که بار سنگینی را از دوش‌تان برداشته‌اید. مثبت‌اندیش باشید و یاد بگیرید که افکار منفی را قبل از آنکه سد راه شما باشند، از سر بیرون حتی افراد بسیار موفق هم بعضی اوقات به دام کسالت و بی‌انگیزگی می‌افتند آنها حتی در شرایط کسل‌کننده نیز دنبال راهی برای به کنترل درآوردن حال روانی‌شان هستند.

اطلاعات موجود را بازنگری کنید

به جای فکر کردن به شکست‌ها و ناکامی‌ها، موفقیت‌ها و کامیابی‌هایتان را مثبت برای دستیابی به هدف‌تان استفاده

برای همه ما اتفاق می‌افتد که گاهی از وضعیت موجود کسل و مایوس می‌شویم به این بیندیشید که کسالت و دلسردی موضوعی طبیعی است. کاری که شما باید انجام دهید توقف نکردن و ادامه دادن با همان قدم‌ها و کارهای کوچکی است که شما را به هدفتان می‌رساند.

مانند يك انسان با انگیزه رفتار کنید

اگر بی‌حوصله‌اید تصور کنید که سرشار از انگیزه‌اید. حسن این کار در این است که به محض شروع، آرام آرام احساس می‌کنید که شور و علاقه، حقیقتاً در وجود شما زنده شده است.

يك کار کوچک انجام دهید و برای

انجام آن برنامه‌ریزی کنید

یک کار کوچک را آغاز و به پایان برسانید؛ فقط نیاز به این دارید که کاری را آغاز کنید. وقتی این کار را تمام کردید احساس می‌کنید که آمادگی انجام کارهای بعدی را هم پیدا کرده‌اید.

هنگام صبح چند سؤال مثبت و

روحیه‌بخش از خود بپرسید

هر روز صبح از خود ۵ سؤال سه بخشی امیدوارکننده بپرسید:

- در حال حاضر در زندگی از چه چیزی راضی هستم؟

- چه ویژگی‌ای مرا خوشحال می‌کند؟

- چگونه در من این حالت را

به‌وجود می‌آورد؟ این پرسش‌های صبحگاهی فوق‌العاده هستند، زیرا نحوه قرارگرفتن

کنید. چون حداقل تا حدودی می دانید که دیگرانی که چنین راهی را رفته اند با چه وقایعی مواجه شده اند و این آگاهی از بعد احساسی و عملی سبب تشویق و دلگرمی شما می شود.

معین کنید که چرا می خواهید این کار را انجام بدهید

اگر دلیل کافی برای انجام کاری را ندارید، پس خاتمه دادن آن برای شما بسیار مشکل خواهد بود. کاری را برگزینید که دلیل قوی و کافی برای انجام آن داشته باشید. اگر نتوانستید، انجام این فعالیت را متوقف کنید و به جای آن، فعالیت دیگری را که دلایل انجام آن قوی تر و واضح تر است آغاز کنید.

هدف های خود را یادداشت کنید

هدف خود را بنویسید، سپس آن را روی دیوار، رایانه، یا آینه بچسبانید. با این کار در طول روز، مراحل انجام کار را مرور می کنید و این آگاهی تداوم کار را برای شما آسان تر می کند.

کمتر تلویزیون تماشا کنید

کمتر به تماشای برنامه های تلویزیونی بنشینید و فعالیت های مورد علاقه خود را در زندگی واقعی دنبال کرده و با روش های خودتان انجام دهید.

برنامه کاری تان را به چندین برنامه کوچک تر تبدیل کنید

کارتان را به چند بخش کوچک تر تقسیم کنید، سپس با تمرکز روی نخستین بخش کار، فعالیت خود را آغاز کنید و وقتی این بخش تمام شد، بخش بعدی را آغاز کنید. از تمرکز روی کل کار که ممکن است سبب دلسردی شما شود، جلوگیری می کند.

قوه خلاقیت خود را به کار بگیرید

کاغذی را بردارید و در بالای کاغذ بنویسید که دوست دارید در چه زمینه ای فعالیت کنید. شاید هدف شما کسب درآمد بیشتر باشد. اکنون 20 روش، ایده یا عقیده در مورد موضوع مورد نظر بنویسید. سعی کنید 10 ایده دیگر به لیست خود اضافه کنید؛ البته همه این ایده ها مفید یا خوب نیستند. اکنون از قوه خلاقیت خود استفاده کرده و ایده هایی را که در رسیدن به هدف برای شما مفیدند، پیدا کنید. حسن این کار این است که نه تنها قوه خلاقیت خود را به کار گرفته اید، بلکه دریافته اید که تا چه حد خلاق هستید؛ هم انگیزه انجام کار را در خود زنده کرده اید.

در یابید که چه چیزی سبب شادی و خوشحالی شما می شود

کاری که شما را شاد می کند، انجام دهید؛ زمان و مکان هدف های خود را تغییر دهید. هدف های بزرگ و ویژه برای خود در نظر بگیرید. هدف بزرگ اثر بیشتر و عمیق تری دارد و می تواند منشأ تولید انگیزه های قوی شود.

کارتان را آهسته آغاز کنید

نخستین گام ها را آهسته بردارید. هنگامی که کاری را با آرامش شروع می کنید، مغز شما این فرمان را دریافت نمی کند که این کار باید با سرعت هرچه تمام تر خاتمه یابد. اما اگر مغز انسان احساس کند که باید برنامه کاری اش را با سرعت به پایان برساند چه اتفاقی می افتد؟ اغلب اوقات ممکن است فرد اصلاً کار مورد نظر را آغاز نکند. پس شروع یک کار بدون شتاب بهتر از اصلاً

شروع نکردن است.

همیشه خودتان را با خودتان

مقایسه کنید نه با دیگران

فقط قوای خود را روی برنامه ای و نتیجه ای که عایدتان می شود، متمرکز کنید. اشتباه های گذشته را پیدا کرده و از تکرار مجدد آن جلوگیری کنید. درک این موضوع که حاصل تلاش های شما چه بوده و در چه جایگاهی قرار گرفته اید، توان و اشتیاق شما را چند برابر می کند و اغلب از موفقیت و پیروزی خود شگفت زده خواهید شد.

مانند يك قهرمان رفتار کنید

داستان زندگی قهرمانان را بخوانید و رفتار و کردار آنان را سرمشق خود قرار دهید. اما همیشه به خاطر داشته باشید این افراد همانند ما و سایر افرادند و بنابراین، به جای اینکه آنان را در مقام رفیعی بنشانید و تحسینشان کنید، اجازه دهید که الهام بخش شما باشند.

سعی کنید محیط کارتتان را با کمی

تفریح قابل تحمل کنید

در برنامه ای که در نظر دارید، جایی هم برای کمی تفریح و شوخی در نظر بگیرید. با این کار انگیزه کافی برای انجام کار و به پایان رساندن آن خواهید داشت.

فقط به دنبال راحتی نباشید

با بی حالی خداحافظی کنید و برای ایجاد انگیزه در خود، با مشکلات مبارزه کنید.

در مورد کاری که می خواهید انجام

دهید، مطالعه کنید

دانستن این موضوع که بر سر کسانی که در موقعیت مشابه شما قرار داشته اند، چه آمده، چه مسیری را طی کرده و چه گام هایی برداشته اند، بسیار مفید و آموزنده است.

مهم ترین عنصر فرمول موفقیت عبارت است از شیوه کنار آمدن با مردم.

تو تا کجا حاضری در این دنیا غرق شوی؟



دوستی تان چقدر می ارزد؟

تو تا کجا حاضری در این دنیا غرق شوی؟

آیا دوستانت تو را دوستی فداکار می دانند یا برعکس، آن ها همیشه برای تو فداکاری کرده اند؟ تو و دوستانت برای این که کمی بهتر به جواب این سؤال ها برسید، می توانید به این پرسش ها، پاسخ بدهید و درک بهتری از دنیای دوستی تان پیدا کنید:

1. دوستت می خواهد به میهمانی برود، از تو می خواهد کفشت را به او قرض بدهی:

(الف) قرض می دهم، ولی دعا می کنم آن را خیلی کثیف نکند.

(ب) به او می گویم، دلم می خواهد این کار را بکنم، اما مادرم اگر بفهمد مرا می کشد!

(ج) قبول می کنم به شرطی که او هم یک لباس به من قرض بدهد.

2. قرار است برای دو هفته، از صمیمی ترین

دوستت دور باشی و او به تلفن هم دسترسی ندارد:

(الف) برایش نامه می نویسی، بعد او جواب می دهد، بعد دوباره تو جواب می دهی و ...

(ب) سعی می کنی قبل از این که برود، مدت زمان بیش تری را با او بگذرانی.

(ج) در این دو هفته به دنبال هدیه ای می گردی که وقتی برگشت به او بدهی تا خوشحال شود.

3. دوستت فراموش کرده تکالیفش را انجام

دهد و 10 دقیقه ی دیگر کلاس شروع می شود:

(الف) کمکش می کنی تا تمرین هایی را که آسان تر است در همین زمان کوتاه حل کند. این طوری دست کم نصف نمره ی کلاسی را می گیرد.

(ب) او را دلداری می دهی که این فقط یک تکلیف ساده است و او می تواند در جلسه ی بعدی جبران کند.

(ج) اجازه می دهی تا از روی تکالیف تو کپی کند.

4. دوستت باید اتاقش را خانه تکانی کند:

(الف) برایش چند آهنگ می فرستی تا در حین تمیز کردن اتاقش، به آن ها گوش کند.

(ب) در کارها به او کمک می کنی. خدا را چه دیدی، شاید هم بیش تر زحمت اتاق تکانی به دوش تو افتاد!

(ج) وقتی در حال انجام خانه تکانی است با او تلفنی صحبت می کنی تا حوصله اش سر نرود.

5. در یک پروژه ی درسی به همراه دیگر دوستانت

مشغولی، اما بیش تر وظیفه ها بردوش توست:

(الف) پروژه را به تنهایی ادامه می دهی، برای تو گرفتن نمره ی آن مهم است.

(ب) دوستانت را آخر هفته به شام دعوت می کنی و در حین غذا خوردن به طور گروهی روی پروژه کار می کنی.

(ج) قسمتی را که مایلی خودت انجام بدهی انتخاب می کنی و قسمت هایی را که برای دیگر اعضای گروه مشخص کرده ای، به هر کدام از اعضا پیامک می کنی.

6. همراه با دوستت در حال خرید هستید و همان

لباسی را می بینی که می خواهی بخری، اما انکار

دوستت هم همین لباس را می خواهد:

(الف) وانمود می کنی که زیاد برایت مهم نیست، حالا شاید بعداً از او قرض بگیری.

(ب) خودت آن را امتحان می کنی، چون اول تو آن را پیدا کردی.

اگر خوشت نیامد آن وقت دوستت می تواند بخرد.

(ج) هر دو آن را امتحان می کنید و اگر خوشتان آمد، هر دو یکی می خرید. چه اشکالی دارد اگر گاهی مثل دوقلوها لباس های یک شکل بپوشید.

پاسخ ها را طبق این جدول امتیاز دهید:

سؤال 1:

(الف) 3 امتیاز (ب) 2 امتیاز (ج) 1 امتیاز

شکست شکل می گیرد.

موفقیت بر روی ستون های

سؤال 2:

الف) 2 امتیاز (ب) 1 امتیاز (ج) 3 امتیاز

سؤال 3:

الف) 2 امتیاز (ب) 1 امتیاز (ج) 3 امتیاز

سؤال 4:

الف) 1 امتیاز (ب) 3 امتیاز (ج) 2 امتیاز

سؤال 5:

الف) 3 امتیاز (ب) 2 امتیاز (ج) 1 امتیاز

سؤال 6:

الف) 3 امتیاز (ب) 1 امتیاز (ج) 2 امتیاز

بین 18 تا 21

برای دوستان تا ماه می روی!

تو هرکاری برای دوستانت می کنی، این خیلی خوب است. فقط دقت کن که آیا دوستانت هم با تو همین قدر مهربانند؟ دوستی جاده ای دوطرفه است، اگر همیشه این تویی که بله می گویی، وقتش است که با دوستانت در این باره صحبت کنی و از آن ها حمایت بیش تری بخواهی. مطمئن باش اگر آن ها دوست واقعی باشند، بعد از این صحبت رابطه تان گرم تر و قوی تر می شود.

بین 12 تا 17

وقت اضافه می دهی!

هرکسی که با تو دوست باشد از داشتن دوستی چون تو باید به خودش ببالد. تو خوب می دانی وقتی یک دوست به کمک احتیاج دارد، چه طور بدون قربانی کردن خودت با روشی عاقلانه به او کمک کنی. اما این باعث نمی شود آن ها نسبت به تو احساس برتری جویی پیدا کنند. تو خوب می دانی که در دوستی داد و ستد وجود دارد و دوستی را متعادل نگه می داری و این رمز موفقیت یک رابطه ی دوست داشتنی و پایدار است.

بین 7 تا 11

فقط چند قدم، نه بیش تر!

تو به دوستانت اهمیت می دهی و به آن ها کمک می کنی تا جایی که در برنامه های خودت و زندگی شخصی ات خللی به وجود نیاید. برای تو همیشه نیازهای خودت اولویت دارند. اما باید بدانی در دوستی گاهی لازم است از نیازهای خودت بگذری. پس با دوستانت طوری رفتار کن که دوست داری آن ها با تو رفتار کنند.

شکست بیش از موفقیت آموزنده است؛ کسی که هیچ گاه اشتباه نمی کند، هرگز به جایی نمی رسد.



اثرات مضر مصرف بیش از حد آهن

آهن یک ماده معدنی و ضروری در رژیم غذایی است و عمدتاً توسط سلول های قرمز خون استفاده می شود. آهن یک بخش حیاتی هموگلوبین است پروتئین موجود در سلول های قرمز خون است. هموگلوبین مسئول انتقال اکسیژن به تمام سلول های بدن است.

تنظیم ذخیره آهن

سطح بالایی از آهن سمی است بنابراین ما باید از گرفتن بیش از حد جلوگیری کنیم. بدن میزان آهن را با تنظیم سرعت جذب آهن از دستگاه گوارش تنظیم می کند

سمیت آهن

اثرات مضر مصرف بیش از حد آهن سمیت آهن می تواند به صورت ناگهانی یا تدریجی باشد

به چند دلیل ممکن است مسمومیت آهن رخ دهد:

* هنگامی که ، مکمل آهن را بیش از حد مصرف کنند.

* هموکروماتوز ارثی: یک اختلال ژنتیکی است که سبب

جذب بیش از حد آهن از مواد غذایی می شود. تنها تک دوز کمتر 10 - 20 میلی گرم / کیلوگرم ممکن است سبب علائم نامطلوب شود. دوزهای بالاتر از 40 میلی

گرم / کیلوگرم نیاز به توجه پزشکی دارد..

*علائم اولیه مسمومیت با آهن ممکن است شامل درد معده، تهوع و استفراغ باشد. به تدریج، آهن اضافی در اندام های

داخلی تجمع کرده و باعث آسیب های بالقوه کشنده در مغز و کبد می شود.

شایع ترین اختلال اضافه بار آهن هموکروماتوز ارثی است این امر منجر به ساخت بالای آهن در بافت ها و اندام می شود. با گذشت زمان، هموکروماتوز درمان نشده، خطر ابتلا به ورم مفاصل، سرطان، مشکلات کبد، دیابت و نارسایی قلبی را افزایش می دهد.

بدن هیچ راه آسانی برای دور کردن آهن اضافی ندارد موثرترین راه برای خلاص شدن از شر آهن اضافی، از دست دادن خون است.

1- مصرف غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز را کاهش دهید.

2- به طور منظم اهدای خون داشته باشید.

3- از مصرف ویتامین C با غذاهای غنی از آهن اجتناب کنید.

اوقات خوشی را با خانواده

تان

پتانسیل های درونی ات را بشناس



خانوادگی تان تقویت می شود. ارزش های شما متعلق به خودتان بوده و نسبت به ارزش های دیگران نه برتر است و نه پست تر.

ارزش های ناهمگونگ

اگر احساس می کنید که به پتانسیل های وجود تان دست پیدا نکرده

اید. به دلیل این است که بخشی از زندگی تان با ارزش های شما

همخوانی ندارد. برای مثال یکی از ارزش های تان این است که مورد

تقدیر و تشکر قرار بگیرید. شما زمانی قادر به بالفعل کردن توانایی

هایتان هستید که کارتان مورد تقدیر قرار گیرد چون این همان چیزی

است که برایتان ارزش به حساب می آید.

صبور باشید

به اجرا گذاشتن توانایی های بالقوه نیاز به گذر زمان دارد و باید صبور

باشید. تصمیم بگیرید که در چه زمینه هایی می خواهید رشد کنید و

برای این هدف تلاش کنید.

در مورد خودتان فکر کنید

برای اینکه پتانسیل های

خود را

تقویت کنید، لازم است ابتدا ارزش ها و باورهایی که به آن معتقد

هستید را شناسایی کنید.

وقتی مسیر زندگی تان را با چیزهایی که برایتان اهمیت دارند هم راستا

کنید، زندگی معنادارتری خواهید داشت **برای شروع، این سوال**

ها را از خود پرسید.

به 2 شخصی که برایتان قابل تقدیر هستند فکر کنید. چه چیزی در این 2

شخص باعث جلب نظر شما شده است؟ چه ویژگی در این 2 شخص

در شما باعث الهام و انگیزه بخشی می شود؟ چرا؟ چطور می توانید این

موارد را در زندگی خودتان نیز به وجود بیاورید؟

به لحظه ای در زندگی تان فکر کنید که در آن احساس رضایت از خود

کرده اید. علت آن احساس رضایت چه بود؟

اگر خانه تان شروع به آتش گرفتن کند و تمام اعضای خانواده تان در

امنیت هستند، 3 موردی که می خواهید آن را از خانه نجاتش دهید

چیست؟ چرا؟

بعد از جواب به سوال های بالا باید بررسی کنید که از بین آن ها می

توان به یک الگو یا موضوعی مرتبط با توانایی های بالقوه شما رسید یا

خیر. برای مثال ممکن است تواضع مادر یا هنر برادرتان را به عنوان

مواردی الهام بخش در زندگی تان نام برده باشید.

شما عاشق جمع کردن عکس های خانوادگی هستید، و دوست دارید



من شش چیز را در شش جا قرار دادم،
ولی مردم آن را در شش جای دیگر طلب می کنند
و هرگز به آن نمی رسند:

من علم را در گرسنگی قرار دادم، ولی مردم آن را در سیری دنبال می کنند.
من عزت را در نماز شب قرار دادم، ولی مردم آن را در دستگاه سلاطین
می جویند.
من ثروت را در قناعت قرار دادم، ولی مردم آن را در کثرت مال طلب می کنند.
من استجاب دعا را در لقمه حلال قرار دادم، ولی مردم آن را در قیل و قال
دنبال می کنند.
من بلند مرتبگی را در تواضع قرار دادم، ولی مردم آن را در تکبر می طلبند.
من راحتی را در بهشت قرار دادم، ولی مردم آن را در دنیا طلب می کنند



مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه زابل
آدرس: سایت جدید، محوطه خوابگاه خواران