

۲۴۵

# پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و دوم / خرداد ماه ۱۴۰۱

## در این شماره می‌خوانید:

- ۲ ..... به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات
- ۵ ..... دود دست دوم و مضرات آن
- ۸ ..... مصرف دخانیات را کنار بگذاریم
- ۱۲ ..... مهارت‌های برنامه‌ریزی تحصیلی و مدیریت زمان

افزایش سواد سلامت،  
سبک زندگی سالم،  
مسئولیت‌پذیری اجتماعی

شعار سال ۱۴۰۱  
مرکز مشاوره  
دانشگاه تهران



**World No Tobacco Day**  
**روز جهانی بدون دخانیات**

# به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات

## ۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد

سیگار رایج‌ترین ماده مصرفی اعتیادآور جهان است. در سال ۱۹۸۷ سازمان جهانی بهداشت با تعیین یک روز به عنوان روز جهانی بدون دخانیات، توجه همگان را به مضرات و خطرات استفاده از دخانیات جلب نمود و به بررسی راهکارهای پیشگیری از مرگ و میر ناشی از آن پرداخت. روز جهانی بدون دخانیات هر سال در ۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد برگزار می‌شود. روزی که همه‌ی سازمان‌ها و نهادها برای مبارزه با دخانیات برنامه‌های ویژه‌ای تدارک می‌بینند. در ایران نیز همگام با دیگر کشورهای جهان، روز جهانی بدون دخانیات و هفته ملی بدون دخانیات برگزار می‌شود.

شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۲ "Tobacco's threat to our environment" است و بر تهدیدات تنباکو بر محیط زندگی تاکید می‌کند. هدف سازمان جهانی بهداشت افزایش آگاهی عمومی و اطلاع‌رسانی درباره چرخه دخانیات و تأثیر آن بر محیط‌زیست است. چرخه تولید تا مصرف تنباکو



شامل کشت، تولید، توزیع دخانیات تا زباله‌های سمی تولید شده از آن، و مصرف دخانیات فرایندی بسیار آلاینده و مضر است. در این راستا سازمان جهانی بهداشت بر حقایق تلخ زیر تاکید می‌کند:

📌 تولیدکنندگان متوجه تأثیر مخرب تنباکو بر محیط‌زیست شده‌اند در نتیجه برای بازاریابی بیشتر، محصولات خود را به عنوان دوستدار محیط‌زیست نمایش می‌دهند و توجه عمومی را از اقدامات مخرب خود برای محیط‌زیست دور می‌کنند.

📌 احتمالاً از مضرات سیگار کشیدن صرفاً چند مورد، از جمله آلودگی هوا به ذهنمان می‌رسد در حالی که همه زنجیره تأمین تنباکو تا مصرف آن آسیب‌های بسیار زیاد و پیچیده‌ای دارد.



❖ به صورت کلی در سراسر جهان سالانه حدود ۳/۵ میلیون هکتار زمین برای کشت توتون و تنباکو از بین می‌رود و باعث تخریب خاک می‌گردد.

❖ تولید تنباکو سیاره زمین را از منابع آب، سوخت فسیلی و فلزات خالی می‌کند.

❖ سالانه ۴/۵ تریلیون ته سیگار در سراسر جهان به درستی دفع نمی‌شود و ۱/۶۹ میلیارد پوند زباله سمی تولید می‌کند و هزاران ماده شیمیایی را در هوا، آب و خاک آزاد می‌سازد.

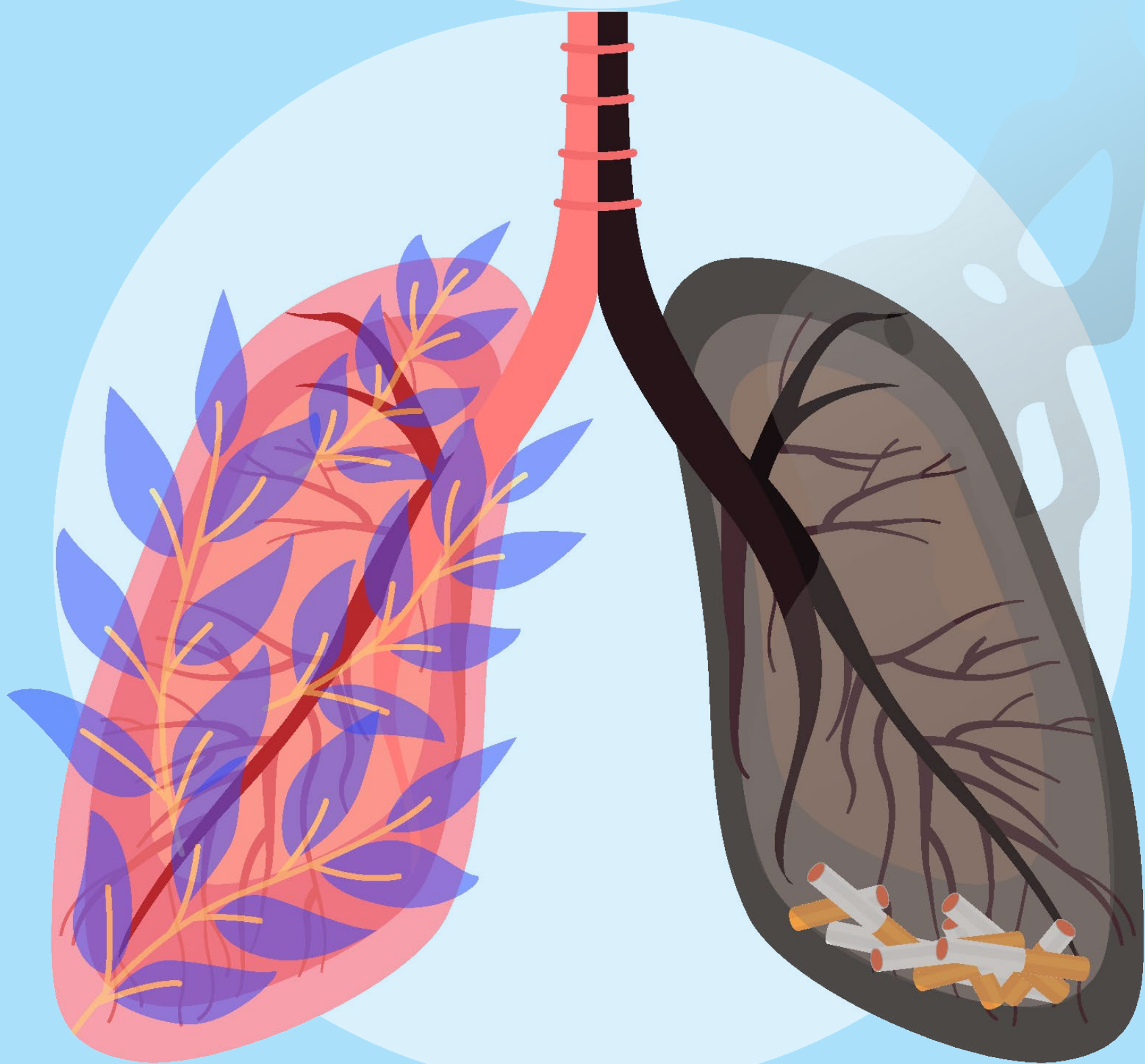
سازمان جهانی بهداشت از دولت‌ها و سیاست‌گذاران می‌خواهد برای حمایت بیشتر از محیط‌زیست قوانین خود را افزایش دهند. همچنین توصیه می‌کند کشورها به طور کامل تبلیغات، ترویج و حمایت از دخانیات را مطابق با کنوانسیون چارچوب کنترل دخانیات (whofctc) ممنوع کنند.

متأسفانه امروزه حتی کسانی که به خوبی از زیان‌های دخانیات آگاه‌اند، به مصرف آن می‌پردازند و علاوه بر خودشان، اطرافیان خود را در معرض بیماری‌های مهلک قرار می‌دهند. بیایید از امروز بیشتر به فکر سلامت خود و محیط زندگی‌مان باشیم.



# دود دست دوم و مضرات آن

شماره مقاله: ۱۰۳۲۰۱۰



## آیا می‌دانید با استعمال سیگار تا چه حد به اطرافیان آسیب می‌رسد؟

اگر با خود یا افرادی که دوستشان داریم زندگی می‌کنیم، باید بدانیم سیگار کشیدن به آن‌ها آسیب می‌رساند. فرد غیرسیگاری در هم نشینی با فرد سیگاری، دودی را استنشاق می‌کند که از لحاظ شیمیایی خطرناک‌تر از دودی است که فرد سیگاری از طریق فیلتر فرو می‌برد. به عبارتی افراد غیرسیگاری دود دست دوم استنشاق می‌کنند. **دود دست دوم**، دودی است که افراد غیر سیگاری به خاطر قرار گرفتن در معرض دود ناشی از مصرف تنباکو (سیگار، پپ، قلیان) از سوی دیگران، آن را استنشاق می‌کنند.

### حقایقی درباره دود دست دوم

❖ حداقل حاوی ۲۵۰ نوع ماده شیمیایی سمی شناخته شده است که بیش از ۵۰ نوع آن ممکن است سبب انواع سرطان باشد.

❖ غیر سیگاری‌هایی که در منزل یا محل کار خود در معرض دود دست دوم قرار دارند، ۲۵ تا ۳۰ درصد احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر احتمال ابتلا به سرطان ریه را دارند. در واقع دود دست دوم همانند استعمال دخانیات، عاملی خطرآفرین است و موجب مشکلات و بیماری‌های قلبی و سرطان ریه می‌شوند.



❖ تنفس دود دست دوم تأثیری مضر و فوری بر روی سیستم قلبی-عروقی دارد و احتمال خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

❖ قرار گرفتن در معرض دود دست دوم، باعث افزایش خطر عفونت‌های تنفسی در کودکان می‌شود و با کاهش عملکرد ریه باعث به وجود آمدن مشکلات تنفسی دیگری مانند سرفه، سرماخوردگی در کودکان می‌شود.

❖ کودکانی که هر روز به طور مداوم در خانه در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند ۴۰٪ بیشتر از سایر کودکان به بیماری‌های عفونت گوش میانی مبتلا می‌شوند.

❖ طبق تحقیقات انجام گرفته، دود دست دوم نه تنها بر سلامت بدنی کودکان اثر می‌گذارد بلکه بر توانایی‌های شناختی-آموزشی و موفقیت دانشگاهی آن‌ها اثر می‌گذارد و این کودکان در درس‌های خواندنی، ریاضی و حل مسئله نمره‌های پایین‌تری کسب می‌کنند.

❖ احتمال شروع آسم در کودکان را زیادتر کرده و در صورت وجود بیماری، شدت آن را افزایش می‌دهد.

❖ مواد شیمیایی سمی موجود در دود دخانیات، مجاری تنفسی را باریک کرده و تنفس را دشوار می‌کند و باعث التهاب مزمن یا تورم در ریه‌ها می‌شود.

**« بیایید دست در دست هم دهیم و محیطی عاری از دخانیات فراهم کنیم و اجازه دهیم کودکانمان در فضایی سالم رشد کنند »**



# مصرف دخانات را کنار بگذاریم

شماره مقاله: ۰۱۰۳۳





اگرچه ترک سیگار مسیری دشوار دارد، اما نباید تصور کرد این امر ناممکن است. هر چند پیشگیری بسیار بهتر از درمان است و بهتر است افراد تلاش کنند هرگز آلوده نشوند، اما رهایی از آن نیز ناممکن نیست. بسیاری از افراد موفق شده‌اند بانگیزه زیاد و کمک گرفتن از راهکارهای مختلف، سیگار را برای همیشه کنار بگذارند. باید در نظر داشت که مسیر کنار گذاشتن سیگار فراز و نشیب‌های زیادی دارد. لغزش در این مسیر به معنای پایان راه نیست. باید بتوانیم بارها و بارها برخیزیم و دوباره راه را از سر بگیریم. راهکارهای زیر می‌تواند در این مسیر یاریگر ما باشد:

## ۱. مهم‌ترین هدف یا انگیزه خود را برای ترک دخانیات بنویسید.

یادداشت اهداف و انگیزه‌ها موجب می‌شود وقتی در این مسیر انگیزه شما افت کرد و ادامه کار برایتان دشوار شد به نوشته‌های خود مراجعه و آن‌ها را مرور کنید و بررسی کنید با چه هدف و انگیزه‌ای شروع کرده‌اید. این کار می‌تواند محرک مناسبی برای ادامه‌ی مسیرتان باشد.

## ۲. یک روز خاص را برای ترک در نظر بگیرید.

برای ترک سیگار برنامه داشته باشید. مصمم باشید که می‌توانید. یک روز را در نظر بگیرید که نه چندان دور باشد و نه چندان نزدیک که برای ترک هنوز آماده نباشید. بعد از انتخاب روز مخصوص ترک، به آن پایبند باشید و دیگر آن را به تعویق نیندازید. بهتر است افراد خانواده و دوستان نزدیکتان را از این برنامه آگاه کنید. حمایت نزدیکان می‌تواند در غلبه بر تغییرات خلقی و حال ناخوشایندی که در روزهای اول تجربه می‌کنید شما را یاری کند.



### ۳. به گروه‌های حمایتگر پیوندید.

داشتن حمایت در این مسیر می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. هر چه حمایت بیشتری داشته باشید بهتر و راحت‌تر می‌توانید از پس چالش‌ها برآیید. گروه‌های حمایتگر اطراف خود را بشناسید و به دنبال گروه‌هایی باشید که تجارب مشابه دارند و دلسوزانه حالتان را درک می‌کنند.

### ۴. در فضاهایی بمانید که سیگار کشیدن ممنوع است.

خوشبختانه امروزه در همه جا محل‌هایی وجود دارد که سیگار کشیدن در آن‌ها ممنوع است. این ممنوعیت به شما کمک می‌کند تا انگیزه بیشتری برای نکشیدن سیگار داشته باشید. و با افراد مصرف کننده کمتر ملاقات کنید.

### ۵. از فعالیت‌ها و جمع‌هایی که انگیزه مصرف را در شما افزایش می‌دهد، دوری کنید.

گاه مصرف سیگار صرفاً یک عادت است. در این شرایط بهتر است از عادت‌هایی که شما را دوباره به مصرف سیگار نزدیک می‌کند دوری کنید. از طرفی جمع‌هایی نیز وجود دارد که فرد را هر چه بیشتر به مصرف سیگار ترغیب می‌کنند. ضمن تلاش برای دوری از این قبیل محافل بهتر است توان "نه گفتن" را در خود تقویت کنید. باید به دنبال جایگزین‌های کارآمدتری برای اهدافی باشید که تا پیش از این، از نظر شما صرفاً با مصرف سیگار حاصل می‌شد، برای مثال جایگاه مطلوب‌تر در میان دوستان.



با وجود همه این راهکارها، این مسیر دشوار تنها به نیروی اراده متکی نیست. بهتر است در این مسیر از نیروهای متخصص کمک بگیرید. مراکز مشاوره می‌توانند با ارائه درمان‌های مطلوب و جایگزین مصرف نیکوتین، دشواری‌های ترک سیگار را هموار کنند. از طرفی حضور روانشناسان و مشاوران به شما کمک می‌کند تا با یادگیری مهارت‌های زندگی، و از همه مهم‌تر مهارت قاطعیت و "نه گفتن" دوباره به مسیر سابق بازنگردید.





**چگونه می‌توانم در  
دانشگاه موفق شوم؟**

**بخش دوم**

**مهارت‌های  
برنامه‌ریزی تحصیلی  
و مدیریت زمان**



یکی از ویژگی‌های مشترک زندگی دانشجویی، بی‌برنامگی تحصیلی و شغلی است. دانشجویان پیش از ورود به دانشگاه، برنامه‌های فشرده برای موفق شدن در کنکور دارند و از این رو وقت آزاد آنان کمتر است تمام وقت برای کنکور مطالعه می‌کنند. به علاوه، در محیط مدرسه و منزل احتمال پیش‌بینی امور و کنترل زندگی بیشتر است و با ورود به محیط دانشگاه، هم کنترل بر محیط کمتر می‌شود و هم پیش‌بینی پذیری امور کاهش می‌یابد. دانشجویان در یک ترم ۲۰ واحد درسی، معادل ۲۰ ساعت کلاس دارند و باید برای این اوقات برنامه‌ریزی کنند. توجه به این نکته ضروری است که به ازای هر ساعت کلاس باید دست کم یک ساعت وقت گذاشت. مهم‌ترین مشکلات دانشجویان، در زمینه برنامه‌ریزی و مدیریت زمان این‌ها به شرح زیر است:

**۱- بی‌برنامگی تحصیلی:** دانشجو برنامه مشخص روزانه، هفتگی یا ماهیانه ندارد.

**۲- داشتن برنامه فشرده و متراکم به جای برنامه توزیعی:** تجربه نشان داده است که اغلب دانشجویان در اواخر ترم با عجله و اضطراب دنبال تهیه جزوه و کتاب یا تحویل دادن پروژه و گزارش‌های تحصیلی‌اند، اما در طول ترم کمتر فعالیت درسی می‌کنند.

**۳- فقدان مهارت‌های برنامه‌ریزی و مدیریت زمان:** اکثر دانشجویان می‌گویند بارها و بارها برنامه‌ریزی کرده‌اند، ولی در اجرای برنامه شکست خورده‌اند. یکی از دلایل مهم اجرا نشدن برنامه‌ها، عدم مهارت برنامه‌ریزی است.



**۴- برنامه ناهمگون با سبک سالم زندگی:** بسیاری از دانشجویان برنامه‌های مطالعاتی یا انجام دادن تکالیف درسی را به انتهای شب یا نیمه‌شب موکول می‌کنند و این مسئله مشکلات ثانویه زیادی را برای دانشجویان ایجاد می‌کند که در مباحث بعدی ذکر خواهد شد.

**۵- در اولویت نبودن فعالیت‌های دانشگاهی و تحصیلی:** در بسیاری از دانشگاه‌ها، امکانات فراوانی برای صرف اوقات فراغت و وقت‌گذرانی وجود دارد. دانشجویان ممکن است برنامه‌های زیادی از جمله نشست‌های دوستانه، گردش در شهر، ورزش و بازی داشته باشند و برای این امور از قبل برنامه‌ریزی کنند ولی مسائل تحصیلی جزء اولویت‌های اولیه آنها نباشد.



## چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

**گام اول:** هدف داشته باشید. چند دقیقه با خود خلوت کنید؛ ۱۵ سال دیگر را در ذهن خود تصور کنید، تصور کنید پانزده سال دیگر چند سال دارید. دوست دارید پانزده سال دیگر به چه موفقیت‌های تحصیلی و شغلی دست بیابید؟ آن را به خوبی تصور و یادداشت کنید. پاسخ به این سؤال هدف بلندمدت شما را مشخص می‌کند. از هم اکنون برای ساختن آینده دلخواه خود برنامه‌ریزی کنید. بکوشید هر روز برای رسیدن به این برنامه دلخواه، فعالیت‌های انجام دهید. به افکار منفی و توصیه‌های مضر مثل اینکه "تا پانزده سال دیگر چه کسی زنده و یا مرده است" یا "یک سیب که بالا می‌رود، تا به پایین برسد هزار دور چرخ می‌خورد" گوش ندهید. افراد هدفمند آینده را می‌سازند نه آنکه منتظر آمدن آن باشند. سعی کنید هدفی که برای ۱۵ سال دیگر انتخاب می‌کنید تا حدود زیادی واقعی باشد و دیگر آن را تغییر ندهید. خلاصه‌ای از هدف خود را در سطر زیر بنویسید.

هدف من در پانزده سال دیگر

.....

.....

.....

**گام دوم:** اگر بخواهید به هدف خود در پانزده سال دیگر برسید، تا ۷ سال دیگر باید چه مراحل را طی کرده باشید؟ برای مثال، اگر دانشجوی ترم اول هستید و هدف شما کسب مدارج عالی‌تر علمی است، تا ۷ سال دیگر باید دوره کارشناسی را بگذرانید و دانشجوی کارشناسی ارشد باشید.



تا هفت سال دیگر من باید

**گام سوم:** هدف بلندمدت را به گام‌های کوچک‌تر تبدیل کنید. تا سه سال دیگر باید چه گام‌هایی برای رسیدن به هدف برداشته باشید مثلاً دانشجوی سال چهارم باشم و همه واحدها را گذرانده باشم و مشغول مطالعه برای کارشناسی ارشد باشم.

تا سه سال دیگر من باید

**گام چهارم:** برای آنکه به هدف بلندمدت خود دست پیدا کنید، امسال، این ماه و این هفته باید چه کار کنید؟

امسال من باید

این ماه من باید

این هفته من باید

**گام پنجم:** در مراحل اولیه برنامه‌ریزی توصیه می‌شود موانع احتمالی بر سر راه رسیدن به هدف خود را حدس بزنید و آن‌ها را مدیریت کنید برای این کار به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱- چه احساساتی مانع رسیدن من به هدف می‌شوند؟ برای مثال، افسردگی، استرس، ناامیدی و ... آن‌ها را بنویسید:





۲- چه رفتارهایی مانع رسیدن من به هدف می‌شوند؟  
برای مثال، ارتباط و وقت‌گذرانی زیاد با دوستان، وابستگی  
به موبایل و ... آن‌ها را بنویسید:

۳- برای رسیدن به هدف به چه مهارت‌هایی نیاز  
دارم؟ برای مثال: تمرکز حواس، نه گفتن به دیگران،  
آن‌ها را بنویسید:

۴- اولین کاری که باید انجام دهم چیست؟ آن را بنویسید:

تا اینجا شما برای خود یک هدف بلندمدت  
انتخاب کردید و سپس اهداف میان‌مدت  
و کوتاه مدت را نیز مشخص کردید، سپس  
موانع رسیدن به هدف را حدس زدید. نحوه  
برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف در شماره  
آتی گفته می‌شود.



# پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 245

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	دکتر زهره عزیزی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، دکتر محمد ربیعی
ویراستار	سپیده معتمدی
امور اجرایی	علی صیدی
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

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](http://ch.saorg.ir)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)



اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور



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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸