

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور، یلدا طبسی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیرحسینی

تیراژ ۴۰,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org



آدرس ایمیل نشریه پیام‌مشتاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



و یا از فروشگاه‌های اپلیکیشن
به رایگان دریافت نمایید.

برای دریافت اپلیکیشن
پیام‌مشتاور
کد زیر را اسکن نمایید

کافه‌بازار



سیب‌اپ



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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



مقاله شماره ۹۷۰۴۳

طعم خوش تعطیلات

چند پیشنهاد برای داشتن بهترین تعطیلات

روابط خود را جدی بگیرید

ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم. بنابراین، منزوی بودن رفتاری غیرطبیعی محسوب می‌شود. لازم است در زندگی خود زمان‌های مفیدی را با خانواده، دوستان و اطرافیانمان بگذرانیم. علاوه بر وقت‌گذشتن برای خانواده، به ویژه افراد مسن خانواده مثل پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، ارتباط خود را با دوستانتان به تعادل حفظ کنید.

فعالیت‌های داوطلبانه انجام دهید

بخشی از ساعات‌های آزاد خود را به فعالیت‌های داوطلبانه بپردازید مثلاً، به کسانی که توانایی مالی کمی دارند به صورت رایگان آموزش دهید؛ این آموزش ممکن است شامل دروس خاص، زبان خارجی، ساز، نقاشی و نظیر آن باشد.

روی خودتان کار کنید

در این تعطیلات برای خودتان بیشتر وقت بگذارید. ویژگی‌های مثبت و منفی، عادت‌های خوب و بد، هدف‌ها، ارزش‌ها و برنامه‌های آتی زندگی خود را بشناسید. یادتان باشد که کلاس‌های متعددی در مراکز مشاوره دانشگاهی برگزار می‌شود که شما به تناسب نیازتان می‌توانید در آن‌ها حضور داشته باشید.

برای تفریح‌کردن برنامه داشته باشید

تفریح‌کردن یکی از نیازهای مهم انسان است. پس ساعات آزاد خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که فرصتی برای تفریح بگذارید. یادتان باشد که تفریح بایستی بدون آسیب به جسم و روان فرد، موجب نشاط شود. بنابراین، برخی رفتارهای مخاطره‌آمیز، روابط پرخطر، مصرف مواد مخدر و نظایر آن تفریح نیست بلکه لذت‌گرایی لحظه‌ای و نابودکردن تدریجی یا ناگهانی خود است.

در نهایت، یادتان باشد این وقت آزاد متعلق به شماست و شما تصمیم می‌گیرید که با آن چه کنید. اینها پیشنهاداتی بودند که افراد موفق غالباً در اوقات فراغت خویش در نظر می‌گیرند. شما می‌توانید یک یا چند مورد را انتخاب کنید یا موارد جدیدی به آن بیافزایید. فقط مراقب باشید نه خیلی سخت بگیرید و نه خیلی آسان، کمی تفریح و کمی کارهای جدی در کنار هم.



دوباره تابستان و تعطیلاتی طولانی پیش روی اغلب دانشجویان است. بارها، به خودمان وعده داده‌ایم که این تعطیلات چنین و چنان می‌کنم، اما تا چشم برهم‌زده‌ایم تابستان طولانی به سررسیده است و ما در عجبیم که چرا اینگونه گذشت و آن‌گونه که می‌خواستیم نشد.

در اینجا، سعی داریم پیشنهادهاتی را برای مدیریت ساعت‌های آزاد روزانه ارائه دهیم. بدیهی است که این‌ها اولاً چیزهای جدیدی نیستند که ندانید، ثانیاً اجرای همه آن‌ها با هم امکان‌پذیر نیست. پس پیشنهاد می‌کنیم اگرچه همه این‌ها را شنیده‌اید و می‌دانید، یک‌بار دیگر با نگاهی کاربردی‌تر بررسی‌شان کنید و یک یا تعدادی از آن‌ها را در برنامه روزانه خود لحاظ کنید:

یک مهارت جدید بیاموزید

یادگیری، به‌ویژه برای آثانی که در پی پیشرفت خویش‌اند، همیشه کار جذابی است. یادگیری یک مهارت جدید را در این تعطیلات شروع کنید مثل: یادگیری زبان جدید، ساز جدید، نقاشی، آشپزی، شطرنج و نظیر آن. مهارت‌هایتان را ارتقا دهید و اگر می‌توانید، یادگیری یک مهارت جدید را شروع کنید.

کتاب بخوانید

سعی کنید همیشه یک کتاب در دست خود داشته باشید و برای تمام‌کردنش وقت بگذارید مثلاً، هر ماه برای مطالعه یک کتاب غیر درسی زمانی را در نظر بگیرید، بیشتر یا کمتر فرقی نمی‌کند. مهم این است که خواندن کتابی غیر درسی را لابه‌لای کارهای خود بگنجانید.

یک کار پاره‌وقت پیدا کنید

اگر بتوانید به تناسب رشته تحصیلی خود کاری پاره‌وقت پیدا کنید، به‌طوری‌که به درس‌خواندنتان آسیبی نرساند، خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کنید برای انجام کارهای جدی در آینده آماده می‌شوید و اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنید. در این مقطعی که هستید، شاید بیشتر از جنبه‌های مالی باید به تجربه‌ای که می‌آموزید توجه کنید.

به طور جدی ورزش کنید

ورزش خاصی را که بیشتر به آن علاقه‌مندید در نظر بگیرید و به طور مرتب در برنامه هفتگی خود بگنجانید. اجازه دهید از همین حالا، که خیلی جوان هستید، ورزش بخشی از سبک زندگی‌تان شود. ورزش‌کردن را به عادت تبدیل کنید نه موضوعی موقتی یا خیلی ویژه.