



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



مرکز مشاوره دانشگاه
و سبک زندگی

پیام مشاور ۲۵۶

در این شماره می‌خوانید:

ما به غذا نیاز داریم، نه تنباکو / ۲
از آسیب‌های پرورش تنباکو بیشتر بدانیم / ۵
نیمه تمام گذاشتن کارها / ۸
زمانم را مدیریت کنم (گام اول) / ۱۷
پیام بهداشتی خرداد ماه / ۱۹

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و سوم / خردادماه ۱۴۰۲

World no tobacco day 2023:
We need food, not tobacco.

روز جهانی بدون دخانیات سال ۲۰۲۳:
ما به غذا نیاز داریم، نه تنباکو.



World no tobacco day 2023:
We need food,
not tobacco.

روز جهانی
بدون دخانیات سال ۲۰۲۳:
ما به غذا نیاز داریم، نه تنباکو.

شماره مقاله: ۰۲۰۳۱

پوستر سازمان جهانی بهداشت برای روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۲۳



سازمان جهانی بهداشت از سال ۱۹۸۷، روز ۳۱ می مصادف با ۱۰ خردادماه را روز جهانی بدون دخانیات نامگذاری نموده است. در این تاریخ سازمان جهانی بهداشت و دیگر نامداران در سلامت جهانی گردهم می‌آیند تا روز جهانی **”بدون دخانیات“** را گرامی بدارند. سازمان جهانی بهداشت برای هرسال، شعار خاصی را در نظر می‌گیرد و برنامه‌های آموزشی و پژوهشی خود را در طی سال بر مبنای این شعار تنظیم می‌کند.

شعار امسال **”ما به غذا نیاز داریم، نه تنباکو.“**؛
We need food, not tobacco.

در طول این سال‌ها تلاش بر آن بوده که به بهانه این نامگذاری توجه همگان به مضرات و خطرهای استفاده از دخانیات جلب شود و برای ترک محصولات دخانی، پیشگیری از مصرف و نیز پیشگیری از مرگ و میر ناشی از مصرف؛ دولت‌ها، سازمان‌ها و مردم اقدامات مؤثری طراحی و اجرا کنند.

در واقع می‌توان گفت هدف اصلی در سال جاری، افزایش آگاهی کشاورزان از مضرات و آسیب‌های کاشت تنباکو است. و همچنین اطلاع‌رسانی در مورد محصولات زراعی مغذی و فرصت‌های فروش و پیشرفت آنها است که کشاورزان را ترغیب به پرورش محصولات مغذی پایدارتر بکند. و تمرکز بر افشا کردن تلاش‌های مداخله‌ای و موانعی که صنعت تنباکو انجام می‌دهد تا اقدامات موثر برای کنار گذاشتن تنباکو به درستی انجام نشود.

این کمپین در سال ۲۰۲۳ از دولت‌ها و سیاست‌گذاران می‌خواهد که از نظر قانونی قدمی به جلو بردارند،

سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های مناسب ترتیب بدهند و شرایط بازار را برای تغییر انتخاب کشاورزان تنباکو به محصولات غذایی در زراعت که برای خود و خانواده‌شان زندگی بهتری فراهم می‌کنند آماده سازند. کنوانسیون سازمان بهداشت جهانی، سیاست‌ها و اصول خاصی را برای شناساندن جایگزین‌های اقتصادی مناسب پیشرفت به کارگرها، کشاورزها و فروشندگان خرد تنباکو و همچنین تقویت محافظت از محیط زیست و سلامت مردم ارائه می‌دهد. به اجرا درآوردن این مقررات باید در کشورها تقویت بشود.

اهداف کمپین:

۱. آماده کردن دولت‌ها برای متوقف کردن کمک‌های مالی پرورش تنباکو و استفاده از منابع برای برنامه‌های یارانه‌ای محصولاتی که کشاورزان را برای تغییر و تامین خوراک و مواد مغذی حمایت می‌کند.

۲. افزایش آگاهی در مورد رها کردن تنباکو و پرورش محصولات پایدارتر در کمیته‌ها و مراکز زراعت تنباکو. ۳. حمایت از تلاش‌ها در زمینه مقابله با تخریب محیط زیست و بیابان‌زایی به وسیله کاهش زراعت تنباکو.

۴. افشا کردن تلاش‌های صنعت دخانیات در جلوگیری از معیشت پایدار.

کلید ارزیابی موفقیت این پویش، تعداد دولت‌هایی است که متوقف کردن یارانه‌های پرورش تنباکو را ضمانت می‌کنند. توجه به این نکته بسیار حائز اهمیت است، هر گونه سودی که از تنباکو به عنوان یک محصول درآمدزا به دست آید، نمی‌تواند آسیب وارد شده به صنایع غذایی پایدار در کشورهای کم‌درآمد را جبران کند.

از آسیب‌های پرورش تنباکو بیشتر بدانیم

شماره مقاله: ۰۲۰۳۲



پرورش و تولید تنباکو، ناامنی غذایی را دوچندان می‌کند.

بحران‌های رو به رشد غذایی، ناشی از عوامل گوناگونی همچون جنگ‌ها و درگیری‌ها، شوک‌های اقلیمی و تأثیرات اقتصادی و اجتماعی همه‌گیری Covid-19 است. علت‌های ساختاری و بنیادی همچون انتخاب در نوع محصولات زراعی هم تأثیراتی دارد، نگاهی به رشد تنباکو تأثیر آن بر تشدید ناامنی‌های غذایی را آشکار می‌کند.

✱ در سرتاسر جهان سالانه ۳.۵ میلیون هکتار زمین برای پرورش تنباکو تغییر می‌کنند. همچنین رشد تنباکو به جنگل‌زدایی سالانه بیش از ۲۰۰۰ هزار هکتار منجر می‌شود.

✱ پرورش تنباکو یک منبع متمرکز و شدید است و نیاز به استفاده زیاد از کودهای شیمیایی و آفت‌کش‌ها دارد که در تخریب خاک موثر هستند.

✱ زمین‌های استفاده شده برای پرورش تنباکو، توانایی و ظرفیت کمتری برای رشد محصولات دیگر دارند به این علت که تنباکو حاصلخیزی خاک را کاهش می‌دهد.

✱ در مقایسه با محصولات زراعی دیگر و حتی چرای دامی، تنباکو تأثیرات مخرب خیلی بیشتری بر روی اکوسیستم‌های زراعی دارد، زیرا زمین‌های مورد استفاده برای پرورش آن در خطر بیابان‌زایی بیشتری هستند.

حمایت از ایجاد کردن امرار معاش‌های جایگزین

صنعت تنباکو معمولاً خودش رو به عنوان حامی کشاورزان تنباکو، معرفی می‌کند؛ در صورتیکه عکس این مسئله صادق است. استفاده شدید از آفت‌کش‌ها و مواد سمی شیمیایی هنگام زراعت تنباکو، باعث می‌شود که کشاورزها و خانواده‌های آنها از بیماری‌های گوناگون رنج ببرند. همچنین ترتیب دادن قراردادهای ناعادلانه با شرکت‌های تنباکو، کشاورزان را در فقر نگه می‌دارد، و همین‌طور کار کردن کودکان که اکثراً در پرورش تنباکو دیده می‌شود با حق تحصیل تداخل دارد و نقض حقوق بشر به حساب می‌آید.

۹ مورد از ۱۰ پرورش‌دهنده بزرگ تنباکو، کشورهای با درآمد کم و متوسط هستند، که چهار مورد از آنها به عنوان کشورهای کم‌درآمد با کمبود مواد غذایی می‌باشند. زمین‌هایی که برای پرورش تنباکو از آنها استفاده می‌شود، می‌توانند در راستای دستیابی به “هدف دوم توسعه پایدار سازمان ملل - نبود گرسنگی” استفاده بشوند.

پرورش تنباکو و دخانیات به سلامت، کشاورزان و زمین آسیب‌وارد می‌کند. صنعت دخانیات تلاش می‌کند تا در جایگزین کردن پرورش تنباکو برای کمک به بحران‌های غذایی، مداخله و از آن جلوگیری کند.

نیمه تمام گذاشتن کارها



برای همه ما در زندگی پیش آمده است که نتوانسته‌ایم کارهای خود را طبق برنامه در زمان مقرر انجام دهیم یا شاید بارها تصمیم جدی برای انجام کاری گرفته ایم ولی آن را نیمه کاره رها کرده ایم. افراد بسیاری هستند که انجام مسئولیت هایشان را به زمان دیگری موکول می‌کنند و یا تا آخرین لحظه کارهایی را که باید انجام دهند، انجام نمی‌دهند.

بار کارهای نیمه تمام بیش از پیش بر دوش سنگینی می‌کند و باعث استرس، احساس گناه، نگرانی و ... می‌گردد و موجب افت عملکرد شده و بر کیفیت زندگی فرد تأثیرات نامطلوب برجای می‌گذارد.

چرا از انجام کار پفره می‌رویم و کارها را نیمه تمام می‌گذاریم؟

عوامل بسیاری در این زمینه دخیل هستند که از مهمترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ترس از شکست، خودکم بینی، توقع افراطی از خود، اطلاعات ناکافی برای انجام کار، مشخص نبودن اولویت‌ها، تردید داشتن، عدم آشنایی با شیوه‌های حل مسئله، پیش دآوری، ناتوانی در درک اقدام به جا و به موقع، نداشتن برنامه، ضعف در آشنایی با وظایف خود، فشار کاری بیش از اندازه و خستگی ناشی از آن، انجام فعالیت‌های متنوع هم زمان، در اختیار نداشتن ابزار لازم برای کار و فعالیت، بیماری‌های جسمی، کمال گرایی، پرخوابی و تن پروری از مهم ترین عوامل نیمه تمام گذاشتن کارها هستند. گاهی ممکن است همراهی چند علت موجب بروز مشکل شود.

راه‌های تغییر

توجه به زمان و فرصت: اگر فرصت‌ها را غنیمت بشماریم، از آن خوب استفاده می‌کنیم و انجام کار را تا زمان بعدی به تاخیر نمی‌اندازیم؛ چون که زمان بعدی هنوز تحقق پیدا نکرده و معلوم نیست فرصت دیگری برای انجام این فعالیت به دست آید.

تعیین وقت معین برای هر کار: برای هر کاری قبل از انجام آن وقت معینی را در نظر بگیرید تا در آن وقت و فاصله زمانی کار انجام شود. اگر وقت هر کاری از قبل مشخص نشود، ممکن است انسان در انجام آن، امروز و فردا کند.

تلاش برای ایجاد انگیزه: یکی از راه‌های ایجاد و تقویت انگیزه، تصور مثبت و ارزشمند از اتمام فعالیت است. وقتی پایان موفقیت آمیز کار خود را مجسم کنید، تلاش بیشتری خواهید کرد تا آن را تمام کنید.

کوچک کردن کار: کار خود را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا بتوانید بر آن مسلط شده و از عهده انجامش برآیید.

اولویت‌بندی کردن کارها: کارهایتان را بر اساس ردیف‌های زیر اولویت‌بندی کنید.

کارهای فوری و مهم: کارهایی هستند که بصورت اورژانسی پیش آمده و بدون پیش‌بینی قبلی خود را نمایان می‌کنند از جمله: داشتن امتحانی بدون اطلاع قبلی استاد، رفتن به سفر به دلیل فوت

یکی از نزدیکان و ...

این دسته از امور آنچنان سریع به وجود می‌آیند که فقط یک انتخاب را برای ما مقدور می‌سازند و در واقع ما ناگزیر به انجام همان يك راه هستیم و در صورت تعلل، چیزهای با ارزشی را از دست خواهیم داد.

کارهای غیر فوری و مهم: این دسته از کارها همان اموری هستند که نقش کلیدی در زندگی هر شخص ایفا می‌کنند. اموری که در نگاه اول ممکن است خیلی فوری بنظر نرسند ولی در عین حال بسیار مهم هستند و در صورت عدم انجام آن، تبدیل به کارهای فوری و مهم می‌شوند و اختیار تصمیم‌گیری را از ما سلب می‌کنند. از جمله دریافت المثنی برای شناسنامه گمشده، درس خواندن در زمان‌هایی که هنوز امتحانی در کار نیست، انجام پروژه‌های دانشگاه پیش از نزدیک شدن به زمان تحویل و...

کارهای فوری و غیر مهم: این دسته از کارها شامل اموری است که اگر چه برای شما مهم نیستند ولی برای انجام آن اجبار یا ضرورتی وجود دارد. برای مثال شرکت در برخی مراسم فامیلی یا اداری که از روی برخی آداب و ملاحظات انجام می‌گیرد.

کارهای غیر فوری و غیر مهم: همانطور که مشخص است این دسته از کارها نه مهم هستند و نه فوری، مثل تماشای برخی فیلم‌های بدون محتوا، خواب بیش از اندازه، فرستادن پیام‌های بی مورد، وقت گذرانی‌های بی هدف و ... بنابراین شاید بهتر باشد یا از زندگی حذف شوند و یا واقعاً در آخرین اولویت قرار بگیرند.

کلمات «برای فردا»، «بعداً» و «حالا باشد»
را از فرهنگ لغات خود حذف کنید. این
کلمات، ابزار به تعویق اندازی کارها هستند.
کلمات دارای بار معنایی و تغییر دهنده
رفتار هستند؛ پس، تصمیم بگیرید از کلمات
و واژه‌هایی که ما را برای تأخیر و تعلل
تحریک می‌کنند، استفاده نکنید.



کشف ضعف ها و قوت های خود: ابتدا توان خویش را در انجام کارها بطور دقیق برآورد کنید و سپس کار را مناسب با توان خود بپذیرید. وقتی که فرد توان انجام کار را نداشته باشد، انگیزه ای برای تلاش و شروع فعالیت و یا پایان آن ندارد.

تغییر محیط: تغییر و تحول در این شرایط می تواند تنبلی و بی حالی را از افراد دور کند. سعی کنید محیط شما هماهنگ و متناسب با فعالیت باشد که انجام می دهید.

استفاده از عهد و پیمان: گاهی لازم است با خود عهد ببندیم که در انجام آن کار کوتاهی نکنیم و در صورت شکستن عهد و پیمان برای خود تنبیهی در نظر بگیریم.

از همین الان شروع کنید: منتظر فردا و زمان بهتر نباشید. همین الان بهترین زمان برای انجام کار است. شروع به اجرای کار مورد نظر سبب می شود تا اضطراب خود را نسبت به انجام آن کار فراموش کنید.

استفاده از وقت اختصاصی: هر روز مقداری از وقت خود را برای کارهای عقب مانده اختصاص دهید. مثلاً سی دقیقه از وقت خود را منحصراً به انجام کارهایی که به تعویق انداخته اید، اختصاص دهید. خواهید دید که همین سی دقیقه به تدریج مشکل اهمال کاری شما را از میان بر می دارد.

تقسیم وقت: از سوی دیگر اجرای به موقع برنامه هدفمند نیازمند زمان است و اگر برای اجرای برنامه های مختلف وقت خود را بین برنامه های متعدد تقسیم نکنیم، نمی توانیم برنامه را اجرا کنیم. افراد موفق با تدوین برنامه، عمل به آن و اجتناب از تأخیر و تعلل، موفقیت خود را به دست آورده اند.

دست برداشتن از کمال گرایی: دیگر به خود نگویند که عملکردتان باید عالی باشد. به خاطر داشته باشید که نفس عمل کردن بسیار مهم تر است. یک ضرب‌المثل می‌گوید: تخم مرغ امروز بهتر از مرغ فرداست. یک تحقیق خوب را سرموقع تحویل دادن بهتر از این است که یک تحقیق عالی را با تأخیر تحویل دهید یا هرگز نتوانید آن را به پایان برسانید. ایده‌آل نگرها ستاره‌ها را هدف می‌گیرند، اما چیزی جز هوا نصیبشان نمی‌شود.

تغییر فرهنگ لغات: کلمات «برای فردا»، «بعداً» و «حالا باشد» را از فرهنگ لغات خود حذف کنید. این کلمات ابزار به تعویق اندازی کارها هستند. کلمات دارای بار معنایی و تغییر دهنده رفتار هستند؛ پس، تصمیم بگیرید از کلمات و واژه‌هایی که ما را برای تأخیر و تعلل تحریک می‌کنند، استفاده نکنید.

غلبه بر ترس‌ها: اگر از انجام کاری می‌ترسید، به درستی و با دقت تلاش کنید ترس‌هایی را که در گوشه ذهن‌تان پنهان شده‌اند، بیرون بیاورید و آن‌ها را تحلیل و علت یابی کنید. روان‌شناسان معتقدند ترس تا وقتی مشکل آفرین است که از آن فرار می‌کنید، اما آن زمان که با آن مواجه می‌شوید، قدرت خود را از دست خواهد داد و زمینه مقابله با آن فراهم خواهد شد. به انجام کارهای امروز فکر کنید نه مشکلات احتمالی فردا. از انجام ندادن کار و تأخیر آن بترسید و نه انجام دادن آن.

حذف قاتلین وقت: فهرستی از کارهایی که در طول روز، هفته و ماه انجام داده‌اید تهیه کنید و مواردی که وقت شما را تلف کرده و عامل تأخیر کارهای شما گردیده

یادداشت نمایید، این امور باید حذف شوند تا وقت ما برای انجام کارهای مورد نیاز آزاد شود. همچنین در آخر هر روز برنامه خود را مرور کنید و ببینید چه مقدار عمل کرده‌اید و اگر تأخیری وجود دارد فوراً آن را جبران کنید؛ در غیر این صورت وقتی که تعداد کارهای عقب افتاده زیاد شد، انجام آن‌ها چندان ساده نیست.

یاری گرفتن از توانمندی‌های دیگران: لازم نیست همه کارها را خود شما انجام دهید. بعضی امور را به افراد آگاه و با مسئولیت بسپارید تا بخشی از وقت شما آزاد گردد.

عدم بهانه تراشی: گاهی اوقات برای این که کار را انجام ندهیم و یا به تأخیر بیندازیم، دنبال بهانه می‌گردیم و با اندک بهانه‌ای دست از کار می‌کشیم. اما اگر شما قصد دارید با اهمال کاری خود مبارزه کنید، سعی کنید بهانه‌ها را از خود بگیرید و با اندکی تحمل زحمت، از همین اکنون شروع کنید.

عدم پرداختن به حواشی: به محض رفتن سراغ کار، آن را شروع کنید و به حواشی غیر ضروری نپردازید. یکی از دام‌های اهمال کاری آن است که به حواشی کار می‌پردازید تا اصل کار.

تمرین نه گفتن: بین انتظارهای دیگران و توان خود توازن برقرار کنید. تمرین کنید که بتوانید در مواقع لزوم به دیگران «نه» بگویید. آن گاه که زمان کافی برای انجام کارهای دیگران ندارید، مسئولیت جدید را نپذیرید تا انجام کارهای قبلی با تأخیر مواجه نشود.

حرف آخر :

نیمه تمام گذاشتن کارها مثل سرماخوردگی نیست که با خوردن چند قرص و استراحت رفع شود، بلکه مثل بیماری سینوزیت است که اگر مراقب نباشید دوباره عود می‌کند. داروی آن هم برنامه‌ریزی و مراقبت همیشگی است. با به پایان رسانیدن کارهای نیمه تمام آرامش خود را بازیابید.



زمانم را مدیریت کنم

گام اول

شماره مقاله: ۲۰۳۴

در هر شماره از
پیام مشاور با
یک گام به
مدیریت زمان
نزدیکتر می‌شویم.



حواسمان هست چه قدر از زمانمان را درگیر شبکه‌های اجتماعی هستیم؟

کافی است صفحه اینستاگرام را باز کنیم و به پست‌های مختلف نگاهی بیندازیم؛ بعد سراغ شبکه‌های اجتماعی دیگر برویم و درباره عکس‌ها و گفته‌های دوستانمان ابراز نظر کنیم. به احتمال قوی وقتی سرمان را از گوشی و کامپیوتر بیرون می‌آوریم می‌بینیم ساعت‌ها گذشته است و هیچ فعالیت مفیدی انجام نداده‌ایم. همه ما چنین تجربه‌ای داریم. زمانی که می‌بینیم بخش عمده‌ای از زمان و انرژی‌مان صرف شده و هیچ کدام از وظایف محوله‌مان را به انجام نرسانده‌ایم. پیشنهاد می‌کنیم برای خودمان زمان مشخصی را برای گردش در فضاهای مجازی تعیین کنیم. ساعت کوک کنیم یا یک برنامه روی کامپیوتر و گوشی بریزیم که پایان این زمان را به ما متذکر شود. می‌توانیم هم استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به زمانی بعد از انجام کارهای اصلی موکول کنیم. مثلاً به عنوان یک یاداش در نظر بگیریم و در زمان استراحت و بعد از انجام برنامه تعیین شده به سراغ آن برویم.

سیگار کشیدن و اضطراب

تحقیقات درباره سیگار و استرس نشان می‌دهد، سیگار کشیدن، برخلاف تصور عامه، به جای آنکه موجب آرامش شود، اضطراب و تنش را افزایش می‌دهد. نیکوتین اثر آرام‌کنندگی فوری دارد و همین امر افراد را گمراه می‌کند. این حس آرامش به سرعت جای خود را به نیاز به مصرف مجدد می‌دهد و علائم کلافگی در فرد آغاز می‌شود که در صورت عدم مصرف وی را دچار اضطراب جدی می‌کند. در واقع، مصرف سیگار در این حالت فقط اضطراب ناشی از نکشیدن سیگار را برطرف کرده است، نه اضطراب واقعی فرد را. این آرامش موقت، در این چرخه معیوب به غلط برای فرد معنای کاهش اضطراب را به همراه می‌آورد، در حالی که چنین نیست.

تا چه حد از جسم و روانتان مراقبت می‌کنید.



پیام مشاور

P A Y A M M O S H A V E R

ISSUE 256

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سر دبیر	دکتر زهره عزیزی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور
	دکتر شهربانو قهاری
	دکتر حسن اکبرزاده
	محدثه عبداللہی
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



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
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.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴