



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



دانشگاه فنی و حرفه‌ای
معاونت فرهنگی و دانشجویی
مرکز مشاوره و سلامت

به نام خدا

۱۹۶

شماره
سال هجدهم
تیر ماه ۱۳۹۷

پیام متناور
PAYAM-E MOSHAVER

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



26th June

۵ تیر ماه ۱۳۹۷

روز جهانی مبارزه با مواد مخدر
INTERNATIONAL DAY
AGAINST DRUG ABUSE



چند باور غلط در مورد مصرف مواد هر سخنی را باور نکنیم

دست از ادامه مصرف برندارد؛ این مشکلات ممکن است از دست دادن دوستان، اموال و سلامتی باشد.

با این حال، ترک مصرف مواد نیز به آسانی میسر نیست. گروهی از ما ممکن است تصور کنیم که قادریم هر وقت اراده کنیم با انگیزه‌ای قوی مصرف مواد را ترک کنیم. حال آنکه این باور به استناد منابع علمی به هیچ وجه صحیح نیست. در واقع، وقتی که مغز به این مواد وابسته شد، ترک آن باعث ایجاد تنش‌های زیاد جسمانی و روانشناختی در سطوح مختلف می‌شود که همه این‌ها روند ترک را دشوارتر می‌کند. همچنین از آنجا که اعتیاد نوعی بیماری است، بهتر است برای مقابله با آن و حل و فصلش، به جای اینکه به تنهایی تلاش شود، از کمک متخصصین بهره برد.

ادامه در صفحه بعد

❌ می‌توانم انتخاب کنم که درگیر مصرف مواد مخدر بشوم یا نشوم

برخی افراد تصور می‌کنند که اعتیاد به مواد مخدر امری خودخواسته است و کسانی که به این مواد مخدر معتاد می‌شوند خودشان خواسته‌اند که به آن وابسته شوند. گرچه شروع مصرف مواد به تصمیم فرد بستگی دارد، اما طبق تحقیقات انجام شده، ادامه مصرف چندان به خواست و اراده فرد نیست. در واقع، مصرف مواد می‌تواند بر بیولوژی مغز تأثیر بگذارد، کنترل فرد را بر رفتار خود دچار مشکل کند و توان او را در مقابله با تمایل شدیدش به قطع مصرف مواد تحلیل برد. در برخی منابع، اعتیاد بیماری مغزی مزمن و عودکننده‌ای است که فرد را وادار می‌دارد به رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌شود

مصرف مواد مخدر و وابستگی به آن یکی از بزرگترین آسیب‌های اجتماعی است که سلامت جسمانی و روانشناختی افراد، به ویژه جوانان و نوجوانان، را در جامعه تهدید می‌کند.

به رغم آنکه همه ما از مضرات مواد مخدر آگاهیم، اما متأسفانه آمار مصرف این مواد بسیار بالاست زیرا افراد باورهای نادرستی درباره مصرف مواد مخدر دارند. در ادامه، به بررسی برخی از این باورهای نادرست می‌پردازیم.



فقط افراد سستاراده درگیر اعتیاد می‌شوند و نمی‌توانند مصرفشان را مدیریت کنند

مصرف کردن یا نکردن مواد برای اولین بار امری کاملاً ارادی است، اما ادامه آن ارتباط چندانی به اراده افراد ندارد. طبق تحقیقات انجام شده، عوامل بسیاری در بروز اعتیاد مؤثر است که هیچ‌کدام از آن‌ها ارتباط مستقیم با ضعف اراده ندارد. این عوامل عبارت‌اند از:

● **عوامل ژنتیکی** مشاهده شده است که میزان وابستگی مغز افراد و حساسیت‌های آن‌ها به مواد مخدر متفاوت است. برخی افراد حتی با یک بار مصرف ممکن است معتاد شوند.

● **جنسیت** معمولاً مردها بیشتر از زنان، درگیر اعتیاد می‌شوند.

● **مشکلات روانشناختی و شخصیتی** گاهی، افرادی که درگیر مشکلات روانشناختی (از جمله افسردگی و اضطراب) هستند ممکن است بیشتر به مصرف مواد روی آورند تا حال بد خود را بهبود بخشند؛ آن‌ها ممکن است تصور کنند که با این اقدام حال بهتری خواهند داشت. وجود مشکلات شخصیتی مانند تکانشی بودن، قدرت کم در تنظیم هیجان و تحمل تنش در گرایش افراد به اعتیاد مؤثر است.

● **سابقه خانوادگی** اگر در اطراف فرد یک یا چند نفر درگیر مصرف مواد باشند، احتمال اینکه خود فرد نیز درگیر اعتیاد شود بیشتر است.

● **مشکلات خانوادگی** از آنجا که تنش زمینه‌ساز مصرف مواد است، به نظر می‌رسد هر عاملی که تنش را افزایش می‌دهد ممکن است تأثیرگذار باشد. یکی از بزرگترین منابع تنش در افراد مشکلات خانوادگی است.

● **پتانسیل وابستگی بیشتر** برخی از انواع مواد مخدر مانند هروئین و کوکائین تأثیر بیشتری روی مغز افراد دارد. در نتیجه، احتمال بروز اعتیاد بعد از حتی یک بار مصرف این مواد بسیار زیاد است.

● **برخوردها و خواسته‌های دوستان** در بسیاری از موارد، به ویژه در میان جوانان و نوجوانان، شاهد آن هستیم که شروع مصرف مواد به دلیل اصرار دوستان و همسالان است. دوستان ممکن است فرد را وادارند تا به خواسته آن‌ها تن دهد و به مصرف مواد روی آورد.

راهی برای خلاصی نیست

گرچه مطرح می‌شود که یک بار مصرف مواد ممکن است بر همه زندگی فرد تأثیر بگذارد و احتمال عود بیماری بسیار زیاد است، ولی این گفته به این معنا نیست که این مشکل درمان نمی‌شود یا راهایی از آن ممکن نیست. اگر فرد از درمان ناامید باشد یا در برابر بهبودی، به هر شکل، مقاومت نشان دهد، درصد امیدواری به بهبود، به شدت کاهش می‌یابد. طبق مطالعات انجام شده، افراد با دریافت کمک‌های تخصصی، مراقبت از خود و آموختن مهارت‌های لازم می‌توانند زندگی سالمی را برای خود بسازند.

گاهی افراد تصور می‌کنند که اگر بیماری‌شان دوباره عود کند، نشان دهنده ضعف آن‌هاست و این بازگشت به معنای شکست واقعی است. این تصور فرد را درگیر عواطفی نظیر شرم، حس گناه، ناامیدی و البته تنش و اضطراب می‌کند. این عواطف فرد درگیر و مراقبش را دلسرد می‌کند و ممکن است باعث شود که دیگر نخواهند درمان را ادامه دهند در حالی که عود بیماری برای همه افرادی که فرایند ترک را طی می‌کنند بسیار محتمل است. باید در نظر داشت که بازگشت مشکل فقط به این معناست که باید موارد دیگری به درمان اضافه شود یا شیوه درمان باید تعدیل شود تا نتیجه کامل‌تر و بهتری به دست بیاید. پس دلسرد نشویم و اطمینان داشته باشیم ابزارهای بسیاری وجود دارد که به فرد کمک می‌کند تا از این دام رهایی یابد.

اعتیاد مختص گروه‌های خاصی است

این باور بسیار نادرست است. متأسفانه، باورهای کلیشه‌ای نادرستی وجود دارد مبنی بر اینکه افراد بیکار، اقلیت‌ها، افرادی که در طبقه اجتماعی - اقتصادی پایین‌تری هستند بیشتر در معرض اعتیاد هستند. در مطالعات انجام شده، نادرستی این مطلب آشکار شده است که همه افراد ممکن است در معرض این خطر بزرگ باشند.

در برخی موارد، افراد تصور می‌کنند از آنجا که توانسته‌اند شغل خود را حفظ کنند، هنوز درگیر اعتیاد نشده‌اند و آن را نشانه خوبی می‌پندارند، اما این تصور کاملاً غلط است زیرا در مطالعات انجام شده، شمار قابل توجهی از معتادان توانسته‌اند شغل خود را حفظ کنند. درست است که به دلیل مشکلاتی که اعتیاد برای فرد ایجاد می‌کند ممکن است موقعیت شغلی‌اش متزلزل شود، اما این به آن معنا نیست که مبتلایانی که توانسته‌اند به هر شکل شغلشان را حفظ کنند معتاد نیستند. در منابع علمی به این گروه از افراد «معتادان با کارکرد بالا» گفته می‌شود.

چنانچه برای درمان بیماری و طبق تجویز پزشک دارو مصرف کنم، وابسته نمی‌شوم

البته که باید داروهای تجویز شده پزشک را به دقت و مرتب مصرف کرد، اما این به آن معنا نیست که این داروها به هیچ‌وجه فرد را وابسته نمی‌کنند. داروهایی مثل بنزودیازپین‌ها، باریتورات‌ها، داروهای محرک نظیر آنچه برای درمان بیش‌فعالی به کار می‌رود و حتی داروهایی که برای درمان اختلالات خواب تجویز می‌شوند ممکن است در افراد ایجاد وابستگی کنند. بهتر است درباره این موضوع با پزشک مشورت کنیم و دارو را دقیقاً طبق دستور مصرف کنیم.

دوستان و افراد خانواده نمی‌توانند کمک چندانی به فرایند ترک بکنند

این باور نه تنها اشتباه بلکه مخرب هم هست. در مطالعات انجام شده، دوستان و نزدیکان امین و دلسوز به فرد درگیر کمک‌های مؤثری می‌کنند؛ کافی است دوست مثبت‌نگری باشد، بتواند درباره اثربخشی ترک حس خوبی را در بیمار ایجاد کند، اگر قوی به بیمار می‌دهد، سر قولش بماند، هرچند این تعهد ممکن است سخت باشد و عواقب دشواری برای او داشته باشد؛ درباره اعتیاد اطلاعات کافی داشته باشد، مرتب همه تقصیرها را به گردن بیمار نیندازد، تلاش کند دلایل پشت پرده را که سبب بروز اعتیاد شده است شناسایی و حل‌وفصل کند، رفتار قاطعانه‌ای با بیمار داشته باشد و او را برای درمان آماده کند، تلاش کند فرد را به زندگی عادی بازگرداند و برای مثال شغل مناسبی برایش پیدا کند. البته چنین دوست یا همراهی احتمالاً بایستی تحت نظر یک متخصص ترک اعتیاد آموزش دیده باشد.

فقط برخی از مواد خطرناک هستند

در پایان، این باور که موادی نظیر کوکائین، هروئین یا آمفتامین‌ها خطرناک‌ترند و سایر مواد کم‌خطرتر هستند نادرست است. همه موادی که افراد را وابسته می‌کنند خطرناک‌اند. بسیاری از افراد به نوعی در معرض ابتلا به اعتیاد و وابستگی به مواد مخدر هستند. مصرف برخی مواد که کم‌خطر تصور می‌شوند، آن هم به شکل تفریحی، ممکن است فرد را دچار وابستگی و اعتیاد کند. این تصورات که من تفریحی مصرف می‌کنم، معتاد نیستم و هر زمان که بخواهم می‌توانم کنار بگذارم آشکال مختلف مقاومت در برابر ترک است. این قبیل باورها و انکارها سد عظیمی در مقابل اقدام برای ترک و بازپایی مجدد سلامتی است.

مصرف مواد می‌تواند بر بیولوژی مغز تأثیر بگذارد، کنترل فرد را بر رفتارش دچار مشکل کند و توان او را در مقابله با تمایل شدیدش به قطع مصرف تحلیل برد.

هیجان، شمشیر دولبه

هیجان‌ها و رفتاری‌های هیجانی را بهتر بشناسیم

این واقعیت دربارهٔ بسیاری از داروهای خیابانی دیگر مثل ماری‌جوانا، متامفتامین و هروئین نیز صدق می‌کند؛ برخی از داروهای پزشکان نیز ممکن است موجب افسردگی یا اضطراب شوند. اگر شما این داروها را طبق دستور پزشک مصرف می‌کنید و گرفتار اثرات جانبی آن‌ها شده‌اید، با پزشک خود مشورت کنید.

نیکوتین و کافئین نیز در زمرهٔ داروها قرار می‌گیرند، هرچند منع قانونی ندارند و در جامعه استفاده می‌شوند. نیکوتین محرک است و موجب فعالیت ماهیچه‌های فرد می‌شود، اما برخی افراد معتقدند که مصرف نیکوتین موجب آرامش بیشتر آن‌ها می‌شود. در این موارد، چیزی که فرد واقعاً ادراک می‌کند همان احساس آرامش موقت در بدن است و به همین دلیل اشتیاق او برای مصرف نیکوتین افزایش می‌یابد. نیکوتین اعتیادآوری زیادی دارد چون موجب می‌شود افراد سیگار بیشتری بکشند. هوس مصرف سیگار فرد را تحریک می‌کند و تا زمانی که سیگار دیگری نکشد، آرام نمی‌گیرد.

کافئین نیز ماده‌ای محرک است که در قهوه، چای، بسیاری از نوشیدنی‌ها و برخی از ضد دردها یافت می‌شود. اگر شما زیاد قهوه بخورید، دچار احساس لرزش، تحریک‌پذیری یا بی‌قراری می‌شوید. شما ممکن است به مصرف کافئین نیز معتاد شوید. اگر بدنتان به کافئین عادت کند، تحریک‌پذیر می‌شود و بعد از این که کافئین را به اندازهٔ کافی مصرف نکردید ممکن است دچار سردرد یا سایر علائم جسمی شوید. مصرف مداوم الکل، داروهای خیابانی یا داروهایی که پزشک تجویز کرده به عادت تبدیل می‌شود. بنابراین، برای دستیابی به احساس خوشایند قبلی به داروی بیشتری نیاز دارید؛ به این پدیده **تحمل** گفته می‌شود. حتی در مورد مصرف داروهایی که پزشک تجویز کرده است بایستی حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید.

اگر سابقهٔ هرگونه سوءمصرفی را دارید و می‌خواهید آن را ترک کنید، حتماً باید زیر نظر پزشک صاحب صلاحیت اقدام به این کار کنید.

به عبارت دیگر، درک این نکته دارای اهمیت خاصی است که **برخی پاداش‌های هیجانی باعث تقویت رفتارهای خودتخریب‌گرانه می‌شود**. افراد برای کنار آمدن با هیجان‌های آشفته‌ساز گاهی دست به رفتار خودتخریب‌گرانه می‌زنند: بریدن / جرح خویش، دست انداختن دیگران، پرخوری، سوءمصرف مواد و نظیر آن. همهٔ این رفتارها پاداش کوتاه‌مدتی می‌گیرند و به همین دلیل احتمالاً تکرار می‌شوند اما در درازمدت آسیب‌رسان هستند.

همان طور که می‌دانید، دارو یا الکل نیز مثل غذا یا هر مادهٔ دیگری که به بدن شما وارد شود بر احساسات اثر می‌گذارد. الکل و داروها به طور موقت باعث ایجاد احساس خوشحالی، بی‌حسی، برانگیختگی یا فقط فرار از احساس کسالت می‌شوند، اما این احساس‌ها ممکن است به استفادهٔ مجدد از داروها دامن بزند مخصوصاً بعد از اینکه احساس‌های موقت از بین رفتند. با وجود این، استفاده از الکل، داروهای خیابانی یا سوء استفاده از داروهایی که پزشک تجویز کرده، ممکن است باعث بروز بسیاری از مشکلات جسمی، انواع اعتیاد، مشکلات قانونی، رفتاری‌های مالی و روابط بین فردی ناکارآمد بشود مثلاً، الکل ماده‌ای گندساز است و باعث احساس خستگی، غمگینی و بی‌حالی می‌شود. الکل واقعاً سطح هشجاری را کاهش می‌دهد به گونه‌ای که فرد به انجام کارهایی مبادرت می‌ورزد یا حرف‌هایی می‌زند که در شرایط طبیعی ابداً چنین کاری نمی‌کند یا چنین حرفی نمی‌زند اما برخی افراد به این واقعیت اعتقاد ندارند.

استفاده از داروهای خیابانی یا سوء استفاده از برخی از داروهایی که پزشک تجویز می‌کند نیز اثرات مشابهی برجای می‌گذارند. برخی از داروها مثل کراک و کوکائین ابتدا موجب احساس سرزندگی و شادابی می‌شوند، اما پس از اینکه اثرات اولیه داروها از بین رفت فرد ممکن است گرفتار افسردگی، اضطراب و افکار پارانوییدی شود.

کاملاً مشخص است که هیجان‌ها و رفتارهای شما بسیار به یکدیگر وابسته‌اند و بر همین اساس زیاد تعجب‌برانگیز نیست که هیجان‌های شدیدتر اغلب به واکنش‌های رفتاری افراطی‌تر دامن می‌زنند. در واقع، بسیاری از افرادی که دچار احساس‌های آشفته‌ساز هستند رفتارهای کنترل‌ناپذیر دارند. افرادی که تحت تأثیر هیجان‌های آشفته‌ساز هستند اغلب وقتی دچار خشم، افسردگی یا اضطراب می‌شوند، دست به رفتارهای خودآسیب‌رسان از قبیل: بریدن رگ، پرخوری، کم خوری، مصرف مواد مخدر، میگساری و دست انداختن دیگران (اغلب، دست‌انداختن دیگران منجر به جنگ و دعوا یا روابط بین فردی ناسالم می‌شود) می‌زنند؛ پرواضح است که چنین رفتارهایی به فرد آسیب می‌زند. با این حال، اغلب این رفتارها را تکرار می‌کنند. یک سوال مهم باقی مانده است: چرا برخی افراد دست به چنین کارهایی می‌زنند؟ پاسخ این سوال را باید در هیجان‌هایشان جستجو کنید.

بباید با این اصل بنیادین شروع کنیم: **بسیاری از رفتارها به این دلیل تکرار می‌شوند که به نتیجه رسیده‌اند و منجر به پاداش شده‌اند**. افراد به این دلیل سرکار می‌روند که کار آن‌ها پاداش‌آفرین است، دانشجویان به این دلیل به دانشگاه می‌روند که نمرهٔ خوب کسب کنند، افراد به دلیل کسب جایزه در رقابت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، موسیقی‌دانان به این دلیل کار می‌کنند که آهنگ جدیدی بسازند و باغبانان از دیدن شکوفه‌های باغ پاداش می‌گیرند؛ همهٔ این پاداش‌ها باعث تقویت این رفتارها می‌شوند و در آینده احتمال بروز آن‌ها را بیشتر می‌کنند. اگر در آخر ماه به شما پول ندهند، با علاقه سر کار نمی‌روید. اگر شما هیچ شانس برای قبولی در کنکور نداشته باشید، احتمالاً در کلاس‌های آمادگی کنکور شرکت نمی‌کنید. اگر فردی هر روز گل‌های باغ شما را بکند، شما به احتمال زیاد دست از گل‌کاری بر می‌دارید. هیجان‌ها نیز، به همین سبک و سیاق، پاداشی هستند که رفتار شما را تقویت می‌کنند، اما ممکن است موجب تقویت رفتارهای خودتخریب‌گرانه شوند.

علت اصلی تکرار بسیاری از رفتارها این است که به نتیجه رسیده و منجر به پاداش شده‌اند.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

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

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

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 پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir

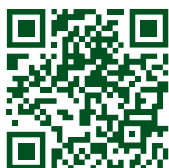


برای دریافت اپلیکیشن
پیام مشاور
کد زیر را اسکن نمایید
و یا از فروشگاه های اپلیکیشن
به رایگان دریافت نمایید.

کافه بازار



سیب اپ



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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



طعم خوش تعطیلات

چند پیشنهاد برای داشتن بهترین تعطیلات

روابط خود را جدی بگیرید

ما انسان ها موجوداتی اجتماعی هستیم. بنابراین، منزوی بودن رفتاری غیرطبیعی محسوب می شود. لازم است در زندگی خود زمان های مفیدی را با خانواده، دوستان و اطرافیانمان بگذرانیم. علاوه بر وقت گذاشتن برای خانواده، به ویژه افراد مسن خانواده مثل پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها، ارتباط خود را با دوستانتان به تعادل حفظ کنید.

فعالیت های داوطلبانه انجام دهید

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

روی خودتان کار کنید

در این تعطیلات برای خودتان بیشتر وقت بگذارید. ویژگی های مثبت و منفی، عادت های خوب و بد، هدف ها، ارزش ها و برنامه های آتی زندگی خود را بشناسید. یادتان باشد که کلاس های متعددی در مراکز مشاوره دانشگاهی برگزار می شود که شما به تناسب نیازتان می توانید در آن ها حضور داشته باشید.

برای تفریح کردن برنامه داشته باشید

تفریح کردن یکی از نیازهای مهم انسان است. پس ساعات آزاد خود را به گونه ای 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 مخاطره آمیز، روابط پرخطر، مصرف مواد مخدر و نظایر آن تفریح نیست بلکه لذت گرایی لحظه ای و نابود کردن تدریجی یا ناگهانی خود است.

در نهایت، یادتان باشد این وقت آزاد متعلق به شماست و شما تصمیم می گیرید که با آن چه کنید. اینها پیشنهاداتی بودند که افراد موفق غالباً در اوقات فراغت خویش در نظر می گیرند. شما می توانید یک یا چند مورد را انتخاب کنید یا موارد جدیدی به آن بیافزاید. 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 داده ایم که این تعطیلات چنین و چنان می کنم، اما تا چشم برهم زده ایم تابستان طولانی به سر رسیده است و ما در عجبیم که چرا اینگونه گذشت و آن گونه که می خواستیم نشد.

در اینجا، سعی داریم پیشنهادهای را برای مدیریت ساعت های آزاد روزانه ارائه دهیم. بدیهی است که این ها اولاً چیزهای جدیدی نیستند که ندانید، ثانیاً اجرای همه آن ها با هم امکان پذیر نیست. پس پیشنهاد می کنیم اگرچه همه این ها را شنیده اید و می دانید، یکبار دیگر با نگاهی کاربردی تر بررسی شان کنید و یک یا تعدادی از آن ها را در برنامه روزانه خود لحاظ کنید:

یک مهارت جدید بیاموزید

یادگیری، به ویژه برای آثانی که در پی پیشرفت خویش اند، 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. مهارت هایتان را ارتقا دهید و اگر می توانید، یادگیری یک مهارت جدید را شروع کنید.

کتاب بخوانید

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

یک کار پاره وقت پیدا کنید

اگر بتوانید به تناسب رشته تحصیلی خود کاری پاره وقت پیدا کنید، به طوری که به درس خواندن آسایی نرساند، خیلی زودتر از آنچه فکر می کنید برای انجام کارهای جدی در آینده آماده می شوید و اعتماد به نفس پیدا می کنید. در این مقطعی که هستید، شاید بیشتر از جنبه های مالی باید به تجربه ای که می آموزید توجه کنید.

به طور جدی ورزش کنید

ورزش خاصی را که بیشتر به آن علاقه مندید 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 زندگی تان شود. ورزش کردن را به عادت تبدیل کنید نه موضوعی موقتی یا خیلی ویژه.