

اثر تلقین (Placebo Effect) **تکن ایزدی** **کاندیدای دکتری روانشناسی** **مشاور آموزش‌شکده دختران اردبیل** **پیش‌در آمد**
اثر تلقین به پدیده‌ای اطلاق می‌شود که در آن انتظار و باور فرد نسبت به یک درمان، موجب ایجاد تغییرات واقعی روانی یا جسمانی می‌شود، حتی زمانی که درمان فاقد اثر فعال پزشکی باشد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که این پدیده با فرآیندهای عصبی و شناختی مشخصی در مغز همراه است. هدف این مطالعه بررسی مفهوم اثر تلقین، سازوکارهای روانشناختی و عصبی آن، و کاربردهای آن در روانشناسی و پزشکی است.
مقدمه
در سال‌های اخیر، نقش عوامل روانشناختی در سلامت جسم و روان بیش از پیش مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. یکی از مهم‌ترین این عوامل، اثر تلقین است که نشان می‌دهد باورهای فرد می‌توانند تأثیر قابل‌توجهی بر تجربه بیماری و روند درمان داشته باشند. اثر تلقین نه‌تنها در پژوهش‌های پزشکی، بلکه در روانشناسی

در سال‌های اخیر، نقش عوامل روانشناختی در سلامت جسم و روان بیش از پیش مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. یکی از مهم‌ترین این عوامل، اثر تلقین است که نشان می‌دهد باورهای فرد می‌توانند تأثیر قابل‌توجهی بر تجربه بیماری و روند درمان داشته باشند. اثر تلقین نه‌تنها در پژوهش‌های پزشکی، بلکه در روانشناسی

در سال‌های اخیر، نقش عوامل روانشناختی در سلامت جسم و روان بیش از پیش مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. یکی از مهم‌ترین این عوامل، اثر تلقین است که نشان می‌دهد باورهای فرد می‌توانند تأثیر قابل‌توجهی بر تجربه بیماری و روند درمان داشته باشند. اثر تلقین نه‌تنها در پژوهش‌های پزشکی، بلکه در روانشناسی

تاب آوری روان شناختی؛ مهارتی برای عبور از بحران‌های زندگی
لطیفه عباسی آموزش‌شکده دختران اردبیل
در جهانی که تغییر، فشارهای اقتصادی، دغدغه‌های اجتماعی و سرعت تحولات روزمره به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی تبدیل شده‌اند، مفهوم تاب‌آوری بیش از گذشته اهمیت یافته است. تاب‌آوری نه به معنای نادیده گرفتن مشکلات، بلکه به معنای توانایی سازگاری مؤثر با شرایط دشوار و بازیابی تعادل روانی پس از تجربه تنش است.

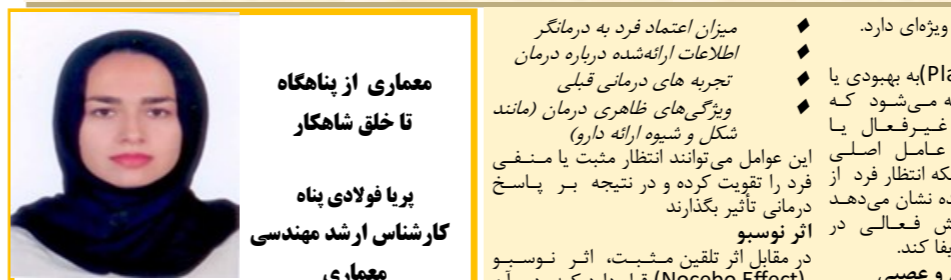
تعریف علمی تاب‌آوری
انجمن روان‌شناسی آمریکا American Psychological Association تاب‌آوری را فرآیند سازگاری موفق با تجربه‌های استرس‌زا، آسیب‌زا یا تهدیدکننده تعریف می‌کند.
به بیان دیگر، تاب‌آوری یک ویژگی ثابت و ذاتی نیست، بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌ها و نگرش‌هاست که می‌توان آن را پرورش داد. پژوهش‌های گسترده‌ای در این زمینه انجام شده است. از جمله مطالعات طولی پژوهشگر برجسته حوزه رشد، Ann Masten که نشان داد تاب‌آوری پدیده‌ای عادی و قابل آموزش است و برخلاف تصور عمومی، منحصر به افراد خاص نیست.

مؤلفه‌های اصلی تاب‌آوری
تنظیم هیجانی: توانایی مدیریت احساسات شدید مانند خشم، اضطراب یا اندوه.

معناسازی از تجربه‌ها: یافتن معنا در دشواری‌ها، حتی اگر کنترل کامل بر شرایط وجود نداشته باشد.
خودکارآمدی: باور به اینکه می‌توانم از پس این شرایط ب‌رآیم.
شبکه حمایت اجتماعی: ارتباط با خانواده، دوستان یا همکاران نقش محافظتی قدرتمندی ایفا می‌کند.

واقع‌نگاری اجتماعی
زندگی معاصر، افراد را در معرض حجم بالایی از اطلاعات، مقایسه‌های اجتماعی و نااطمینانی اقتصادی قرار داده است. بحران‌های جهانی، تغییرات شغلی، فشارهای تحصیلی و چالش‌های خانوادگی، سطح استرس مزمن را افزایش داده‌اند. در چنین

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال سوم، شماره ۲۲، بهمن ماه ۱۴۰۴ – صفحه: ۴



بالینی و سلامت نیز اهمیت ویژه‌ای دارد.
تعریف اثر تلقین
اثر تلقین (Placebo Effect) به بهبودی یا تغییر در علائم بیماری گفته می‌شود که ناشی از دریافت یک درمان غیرفعال یا دارونما است. در این حالت، عامل اصلی تغییر، خود درمان نیست، بلکه انتظار فرد از اثربخشی آن است. این پدیده نشان می‌دهد که ذهن انسان می‌تواند نقش فعالی در تنظیم پاسخ‌های جسمانی ایفا کند.

سازوکارهای روانشناختی و عصبی
مطالعات علوم اعصاب نشان داده‌اند که اثر تلقین با فعال‌سازی نواحی خاصی از مغز همراه است. انتظار بهبودی می‌تواند منجر به ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند اندورفین‌ها و دوپامین شود که در کاهش درد و بهبود خلق نقش دارند. از دیدگاه شناختی، تفسیر مثبت فرد از درمان باعث کاهش اضطراب و افزایش احساس کنترل می‌شود که خود به بهبود علائم کمک می‌کند.

عوامل مؤثر بر شدت اثر تلقین
شدت اثر تلقین تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد، از جمله:

شرایطی، تاب‌آوری به یک ضرورت روانی تبدیل شده است، نه یک انتخاب لوکس.

برخلاف تصور رایج، افراد تاب‌آور هرگز دچار اضطراب یا ناراحتی نمی‌شوند؛ تفاوت در شیوه مواجهه آنان با بحران است. آنان شکست را پایان مسیر نمی‌دانند، بلکه آن را بخشی از فرآیند رشد تلقی می‌کنند.

راهکارهای علمی برای تقویت تاب‌آوری

۱. **بازسازی گفت‌وگوی درونی:** در رویکرد شناختی–رفتاری تأکید می‌شود که تفسیر ما از رویدادها بیش از خود رویدادها بر هیجانات اثر می‌گذارد. جایگزینی افکار مطلق‌گرایانه با جملات واقع‌بینانه، نخستین گام است.

۲. **هدف‌گذاری انعطاف‌پذیر:** داشتن اهداف کوتاه‌مدت و قابل دستیابی، حس کنترل و امید را افزایش می‌دهد.

۳. **مراقبت جسمانی:** خواب کافی، فعالیت بدنی منظم و تغذیه مناسب مستقیماً بر تنظیم هیجانی تأثیر دارند.

۴. **تقویت روابط انسانی:** مطالعات نشان می‌دهد حمایت اجتماعی قوی، مهم‌ترین عامل محافظت‌کننده در برابر آسیب‌های روانی است.

۵. **پذیرش واقعیت:** تاب‌آوری به معنای انکار رنج نیست؛ بلکه پذیرش آن و حرکت تدریجی به سوی راحل است.

جمع‌بندی

تاب‌آوری مهارتی اکتسابی و قابل پرورش است که به افراد کمک می‌کند در مواجهه با بحران‌ها فرو نریزند، بلکه بازسازی شوند. در شرایط پیچیده امروز، آموزش مهارت‌های تاب‌آوری در خانواده‌ها، مدارس و سازمان‌ها ضرورتی انکارناپذیر است.

سلامت روان، سرمایه‌ای فردی و اجتماعی است. هرچه تاب‌آوری در جامعه تقویت شود، امید، همدلی و کارآمدی جمعی نیز افزایش خواهدیافت. تاب‌آوری روان‌شناختی؛ مهارتی برای عبور از بحران‌های زندگی است./

میزان اعتماد فرد به درمانگر

اطلاعات ارائه‌شده درباره درمان دارونما است. در این حالت، عامل اصلی تغییر، خود درمان نیست، بلکه انتظار فرد از اثربخشی آن است. این پدیده نشان می‌دهد که ذهن انسان می‌تواند نقش فعالی در تنظیم پاسخ‌های جسمانی ایفا کند.

مطالعات علوم اعصاب نشان داده‌اند که اثر تلقین با فعال‌سازی نواحی خاصی از مغز همراه است. انتظار بهبودی می‌تواند منجر به ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند اندورفین‌ها و دوپامین شود که در کاهش درد و بهبود خلق نقش دارند. از دیدگاه شناختی، تفسیر مثبت فرد از درمان باعث کاهش اضطراب و افزایش احساس کنترل می‌شود که خود به بهبود علائم کمک می‌کند.

عوامل مؤثر بر شدت اثر تلقین
شدت اثر تلقین تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد، از جمله:

روان‌یاری

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، سال سوم، شماره ۲۲، بهمن ماه ۱۴۰۴ – چهار صفحه

ایام فرخنده و مبارک دهه فجر، دهه پیروزی، دهه رسیدن به اوج بلندی و قدرت، دهه نجات از ظلمت و استثمار مبارک باد

شکوه پیروزی و بیعت مجدد با آرمان‌های انقلاب

سخن سر دبیر

بهمن ماه همیشه یادآور شکوه و ایثار عزیزی است که در

جهت مبارزه با حکومت استبدادی شاهنشاهی پای به میدان گذاشته و با جان خود در جهت اعطای آزادی،

معنویت و الهی‌گونی عمل کردند. حماسه دهه مبارکه فجر نشان از به نتیجه رسیدن فریاد دادخواهی این مردم

دارد و زمانی است که ایران و ایرانی توانست آزادانه در سرزمین خود به استقلال و آزادی زندگی کرده و از یوغ قوانین منحطی چون کاپیتولاسیون سربلند بیرون آید.

ضمن تبریک این ایام جخسته به مردم شریف ایران، بویژه دانشجویان، اساتید و همکاران دانشگاه ملی مهارت، با

شرکت موثر در برنامه های جشن دهه فجر و مراسم راهپیمایی ۲۲ بهمن ۱۴۰۴ با آرمان‌های نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران تجدید بیعت کرده و با پشتیبانی از ساختار حاکمیتی به جهانیان نشان خواهیم داد که همیشه

پای نظام بوده و در تبعیت از اصول انقلاب خمینی کبیر دنباله رو راستین آیه اَطِيعُوا اللّٰهَ وَاَطِيعُوا الرَّسُوْلَ وَاُولِی

الْاَمْرِ منکم بوده و در راه فرامین مقام معظم رهبری آماده جانفشانی و جان نثاری خواهیم بود.

با توجه به اتمام امتحانات دانشجویان در نیمسال اول به دانشجویان عزیزی که بنا به هر دلیلی مشروط شده و یا جزو دانشجویانی هستند که به کمیسیون معرفی شده اند یادآوری می‌شود که جهت انتخاب واحد برای ترم پیش رو با واحد امور دانشجویی در ارتباط باشند تا در مسیر تحصیلی آنان خللی ایجاد نشود.

مشاوران و روان شناسان مرکز مشاوره و سلامت آموزش‌شده‌های مختلف در همه روز و حتی ایام تعطیل و ساعات غیراداری در جهت اجرای بخشنامه طرح صدای مشاور دانشجو و طرح احوالپرسی آماده پاسخ به سوالات دانشجویان و والدین گرامی می‌باشند توصیه می‌شود که با ارتباط مناسب با این عزیزان و هم چنین مراجعه حضوری از خدمات رایگان مشاوره بهره‌مند شوید. علاوه براین‌که مشاوران در ایام بهمن و اسفندماه و تا زمان ادامه شیوه غیرحضوری تحصیل با شما در تماس خواهند بود. انشالله...

این تفاوت‌ها در عناصر فضای، نحوه‌ی استفاده از مصالح و سازمان‌دهی فضاها به‌وضوح قابل مشاهده‌اند. در نهایت، بسیاری از سبک‌های معماری را می‌توان به‌عنوان واکنشی آگاهانه به سبک‌ها و اندیشه‌های پیشین در نظر گرفت. تاریخ معماری روندی پویا و دیالکتیکی دارد که در آن هر دوره، ضمن بهره‌گیری از تجربیات گذشته، در پی نقد و دگرگونی آن است. این تعامل میان تداوم و تغییر، عامل مهمی در شکل‌گیری تنوع سبک‌های معماری محسوب می‌شود.

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی می‌توان گفت که تنوع دوره‌ها و سبک‌های معماری، نتیجه‌ی مستقیم تحول در انسان و شیوه‌ی زیست اوست. تا زمانی که اندیشه‌ها، فناوری‌ها، ساختارهای اجتماعی و شرایط محیطی انسان در حال تغییر باشند، معماری نیز به‌عنوان بازتاب این تحولات، همواره دچار دگرگونی و تنوع خواهد بود./

ایام عزت مستدام



بازدید هیئت نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت آموزش عالی استان اردبیل از دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل



در چارچوب برنامه‌های نظارت و ارزیابی سالانه، هیئت نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت آموزش عالی استان اردبیل (ناتک) روز سه‌شنبه ۷ بهمن‌ماه ۱۴۰۴ با همراهی رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، از بخش‌های مختلف آموزش‌شده پسران اردبیل بازدید به‌عمل آورد. در جریان این بازدید، اعضای هیئت ناتک با حضور میدانی در کلاس‌های آموزشی، کارگاه‌ها و آزمایشگاه‌ها، خوابگاه

دانشجویی، سلف‌سرویس، واحدهای اداری و دیگر بخش‌ها، ضمن بررسی روند اجرای برنامه‌های آموزشی و مهارتی، وضعیت زیرساخت‌ها، امکانات و تجهیزات موجود، نحوه ارائه خدمات دانشجویی و چالش‌ها و کمبودهای پیش‌رو را از نزدیک مورد بررسی و ارزیابی قراردادند. دیدار و گفت‌وگو با دانشجویان، اعضای هیئت علمی و کارکنان آموزش‌شده از دیگر برنامه‌های این بازدید بود که طی آن، مسائل، دغدغه‌ها، پیشنهاده‌ها و دیدگاه‌های مطرح‌شده در حوزه ارتقای کیفیت آموزش، بهبود زیرساخت‌ها و توسعه فعالیت‌های مهارتی مورد توجه اعضای هیئت قرار گرفت. در ادامه، جلسه جمع‌بندی این بازدید با حضور اعضای هیئت رئیسه دانشگاه ملی مهارت واحد استانی

اردبیل برگزار شد. در این نشست، اعضای هیئت ناتک ضمن قدردانی از تلاش‌های صورت گرفته و ابراز رضایت از عملکرد دانشگاه در شاخص‌های مختلف آموزشی و اداری، بر ضرورت پایش مستمر شاخص‌های کیفی، استفاده بهینه از ظرفیت‌ها، رفع موانع موجود و ارتقای کیفیت آموزشی و اداری تأکید کردند.

در این جلسه، دکتر کریم نصیریان رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل نیز با ارائه گزارشی از وضعیت فعلی آموزش‌شده پسران اردبیل، به برخی نیازها و چالش‌های موجود از جمله کمبود فضاهای آموزشی، ضرورت نوسازی و تجهیز کارگاه‌ها و آزمایشگاه‌ها و به‌روزرسانی تجهیزات آموزشی اشاره کرد و خواستار حمایت و مشارکت مسئولان استانی، خیرین، صنایع و نهادهای مرتبط برای تقویت زیرساخت‌های آموزشی و مهارتی شد. گفتنی است دانشگاه محقق اردبیلی به عنوان دبیرخانه هیئت نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت آموزش عالی استان اردبیل (ناتک)، هر ساله با اجرای بازدیدهای دوره‌ای از مراکز آموزش عالی استان، عملکرد این مراکز را با هدف ارتقای کیفیت آموزشی، تقویت آموزش‌های مهارتی و انطباق با سیاست‌ها و استانداردهای مصوب آموزش عالی مورد ارزیابی قرار می‌دهد./

لینک ارسال مقاله

https://ardu.nus.ac.ir/ta/form_data/add/

نقش تغذیه ورزشی در عملکرد مناسب هنگام تمرینات ویرایش، و تلخیص و اضافات : دکتر فرشته بزرگز

منبع:
https://doctoreto.com/blog/sports-nutrition-tips/
خوردن غذاهای سالم در کنار ورزش روزانه می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی روی سلامتی داشته باشد. بسیاری از مشکلات مربوط به سلامتی با افزایش سن خود را نشان می‌دهند. علاوه‌براین احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا و دیابت با رژیم غذایی سالم و ورزش کاهش پیدا می‌کند.

منظور از تغذیه سالم خوردن غذاهای سالمی است که در مقدار مناسب از گروه‌های مختلف مواد غذایی تهیه شده‌اند. در تغذیه سالم شما باید به میزان کافی سبزیجات، میوه، کربوهیدرات، پروتئین و چربی‌های سالم مصرف کنید. یک رژیم غذایی سالم در کنار ورزش می‌تواند بسیاری از مشکلات مربوط به سلامتی را کاهش دهد.

تغذیه در ورزش چه تأثیری دارد؟

انجام هرگونه فعالیت ورزشی و به‌طورکلی انرژی لازم برای زندگی از غذایی که می‌خوریم و نوشیدنی‌هایی که می‌خوریم، به دست می‌آید. یکی از مهمترین اقدامات برای موفقیت در ورزش، توجه به تغذیه ورزشی است. خوراکی های سالم برای هر فرد می‌تواند متفاوت باشد و باید باتوجه‌به نیاز بدن تعیین شود. برای رسیدن به بهترین عملکرد بدن باید انرژی بدن از درشت مغذی‌ها در گروه‌های غذایی زیر تأمین شود:

۱. کربوهیدرات‌ها

مهمترین منبع انرژی برای بدن کربوهیدرات‌ها هستند. کربوهیدرات‌ها به دو نوع ساده و پیچیده دسته‌بندی می‌شوند. قندی که به‌طور طبیعی در میوه، سبزیجات و شیر وجود دارد، جز کربوهیدرات‌های ساده هستند. اما مواد غذایی مانند نان سبوس‌دار، سیب‌زمینی، برخی سبزیجات و جو دو سر جز کربوهیدرات‌های پیچیده اما سالم محسوب می‌شوند.

اجرای طرح های سه گانه احوالپرسی، طرح صدای دانشجو مشاور و طرح خدا قوت

در راستای بخشنامه مربوط به طرح های سه گانه جلساتی در آموزشکده های پسران، دختران و خلخال برگزار و دستور العمل و چگونگی اجرا به اطلاع مشاوران و مسئولان امور دانشجویی ابلاغ و در مورد روند اجرایی هماهنگی های لازم به عمل آمد.

ابتدا دستورالعمل ارسال و اهداف و چگونگی اجرای این بخشنامه مرور گردید و بر اساس آن تصمیماتی اتخاذ شد.

با توجه به اطلاعیه ای در شبکه‌های اجتماعی مرتب با دانشگاه شماره‌های تلفن رابطان،

با مصرف کربوهیدرات، دستگاه گوارش این مواد را به گلوکز یا قند خون تجزیه می‌کند. گلوکز منبع انرژی برای سلول‌ها و بافت‌های بدن محسوب می‌شود.

۲. پروتئین‌ها

زنجیره‌ای از اسیدهای آمینه پروتئین‌ها را ایجاد می‌کنند. سلول‌های بدن برای عملکرد خود به پروتئین نیاز دارند. پروتئین‌ها به دودسته کامل و ناقص تقسیم می‌شوند. پروتئین‌های کامل تمامی اسیدهای آمینه موردنیاز بدن را شامل می‌شوند. منابع حیوانی مانند گوشت، مرغ، ماهی و شیر جز پروتئین‌های کامل هستند.

معمولاً پروتئین‌های گیاهی جز پروتئین‌های ناقص هستند و یک یا چند اسیدآمینه ضروری را ندارند. اسیدآمینه‌های ضروری در بدن ساخته نمی‌شوند و باید از طریق غذا تأمین شوند.

۳. چربی‌ها

چربی‌ها نقش حیاتی در بدن دارند. این گروه به دودسته اشباع و غیراشباع تقسیم می‌شوند. چربی‌های غیراشباع سالم هستندند و در مواد غذایی مانند روغن زیتون و انواع مغزها یافت می‌شوند. روغن‌های اشباع در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و لبنیات پرچرب وجود دارد و می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند.

مصرف چربی‌های سالم به تأمین انرژی بدن کمک می‌کنند و باعث رشد بدن و محافظت از اندام‌ها می‌شوند. غشای سلولی توسط چربی‌ها سالم محافظت می‌شود.

نکات مهم برای تغذیه ورزشکاران

تغذیه و ورزش در کنار هم می‌توانند تأثیرات خوبی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشند. اینکه چه چیزی را در چه زمانی می‌خورید، روی احساس شما هنگام ورزش مؤثر است. فرقی ندارد، می‌خواهید تمرینات ساده روزانه را انجام داده‌ید یا برای مسابقات حرفه‌ای ورزشی آماده می‌شوید. درهرصورت باید نکاتی را برای تغذیه ورزشی در نظر داشته باشید.

۱. قند کمتر و فیبر بیشتر بخورید.

رژیم‌های کم‌کربوهیدرات باعث می‌شوند، حدود ۳۵ تا ۴۰٪ کالری موردنیاز از کربوهیدرات‌ها تأمین شوند و به چربی‌سوزی کمک می‌کنند. اما نباید مصرف کربوهیدرات را بسیار محدود کرد. زیرا می‌تواند روی تمرین و عملکرد ورزشی تأثیر منفی داشته باشد. برنامه‌ی غذایی شما باید طوری تهیه شود که ۴۰٪ کالری روزانه از کربوهیدرات‌ها تأمین شود. بهتر است به‌ازای هر کیلوگرم از وزن خود حدود ۳ تا ۴ گرم کربوهیدرات در برنامه غذایی قرار دهید.

سالم‌ترین راه برای کاهش مصرف کربوهیدرات، حذف قندهای اضافه‌شده از رژیم غذایی است. هنگام خرید مواد غذایی به برچسب آنها دقت کنید. بسیاری از مواد غذایی دارای مقدار زیادی کربوهیدرات‌ها تأمین شود. بهتر است به‌ازای هر کیلوگرم از وزن خود حدود ۳ تا ۴ گرم کربوهیدرات در برنامه غذایی قرار دهید. سالم‌ترین راه برای کاهش مصرف کربوهیدرات، حذف قندهای اضافه‌شده از رژیم غذایی است. هنگام خرید مواد غذایی به برچسب آنها دقت کنید. بسیاری از مواد غذایی دارای مقدار زیادی کربوهیدرات‌ها تأمین شده‌اند. بهتر است به‌جای این نوع مواد غذایی مصرف سبزیجات پر فیبر را افزایش دهید تا مدت‌زمان بیشتری احساس سیری کنید.

قند کمتر و فیبر و پروتئین بیشتری بخورید، و مصرف پروتئین را در وعده‌های غذایی خود پخش کنید.

۲. پروتئین بیشتری بخورید.

پروتئین در تغذیه ورزشی نقش بسیار مهمی دارد و به کاهش چربی بدن کمک می‌کند. مواد غذایی که پروتئین بالایی دارند، احساس سیری بیشتری ایجاد می‌کنند و در طول هضم غذا کالری بیشتری می‌سوزانند. ورزشکارانی که تمرینات سخت انجام می‌دهند، برای جلوگیری از کاهش عضلات باید پروتئین مصرف کنند. اگر شما می‌خواهید حین ورزش عضلات بیشتری ایجاد کنید، باید مصرف پروتئین روزانه شما ۲ تا ۳ برابر افزایش پیدا کند. البته دقت داشته باشید که مصرف بیش‌ازحد پروتئین باعث می‌شود، دیگر مواد مغذی مانند کربوهیدرات‌ها از برنامه غذایی حذف شوند.

حذف کربوهیدرات‌ها روی عملکرد ورزشی تأثیر منفی دارد.

۳. مصرف پروتئین را در رژیم روزانه پخش کنید.

ورزشکاران باید علاوه بر مصرف پروتئین بیشتر سعی کنند، آن را در وعده‌های غذایی پخش کنند. برای تحریک ماهیچه‌ها بهتر است ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی مصرف شود. این مقدار برای ۲ تا ۳ ساعت کافی است. متخصصان تغذیه معتقدند برای تغذیه ورزشی سالم باید هر ۳ ساعت یک‌بار وعده غذایی یا میان وعده سرشار از پروتئین مصرف کرد. جالب است بدانید، مطالعات روی ورزشکاران نشان می‌دهد که وقتی ۸۰ گرم پروتئین در وعده غذایی مصرف می‌شود، نسبت به تقسیم آن روی ۲ وعده بزرگ‌تر یا ۸ وعده کوچک‌تر، پروتئین ماهیچه‌ای را بیشتر تحریک می‌کند. خوردن ۴۰ گرم پروتئین به‌عنوان میان وعده قبل از خواب می‌تواند تأثیر بسیار خوبی در ریکاوری بدن و افزایش سنتز پروتئین داشته باشد.

قبل از ورزش چه بخوریم؟

تغذیه مناسب قبل از ورزش انرژی و قدرت لازم را به بدن می‌رساند تا بدون خستگی فعالیت ورزشی انجام دهد. سعی کنید دو تا سه ساعت قبل از ورزش مواد غذایی زیر را استفاده کنید.

کربوهیدرات: این مواد غذایی سوخت ماهیچه‌ها را تأمین می‌کنند. گلوکز به شکل گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره شده است. در طول ورزش گلیکوژن سوزانده می‌شود.

پروتئین: پروتئین قبل از تمرین باعث بهبود عملکرد ورزشی می‌شود. همچنین سنتز پروتئین عضلانی را بیشتر می‌کند.

چربی‌های سالم: یک مطالعه نشان داده‌است که رعایت رژیم غذایی با ۴۰٪ چربی به مدت ۴ هفته میزان استقامت در دوندگان سالم را افزایش داده‌است.

ادامه در شماره بعد

ادامه در شماره بعد

مشاوران و روانشناسان به دانشجویان اطلاع رسانی گردید.

در ادامه مقرر گردید که با توجه به جامعه هدف تعیین شده ارتباط تلفنی با دانشجویان برقرار و با رعایت اصول علمی و اخلاقی مشاوره تلفنی در کم و کیف و وضعیت تحصیلی و روانی آنان قرار گرفته و در صورت لزوم برنامه مشاوره برای آنان تدارک دیده شود.

مقرر گردید که دانشگاه امکانات لازم را در اختیار مشاوران قرار بدهند و برنامه حتی بعد از اتمام امتحانات نوبت اول هم ادامه یافته و در زمان مناسب ارسال گزارش یا بارگذاری آن در سامانه سام صورت بگیرد./

پیام تبریک

انتخاب همکاران بزرگوار جناب آقای احمد ساعدی به عنوان مدیر نمونه استانی و جناب دکتر باسر نریمانی به عنوان کارشناس نمونه استانی، را گرامی میداریم
نشریه روان یاری این موفقیت را تبریک گفته و برای همکاران عزیز آرزوی موفقیت دارد. /.

روش‌های موثر مطالعه

یک دانشجو قبل از هر چیز باید بداند که مهمترین کارش یادگیری است. البته بدون یادگیری زندگی انسان هم دچار مخاطره می شود، انسان از همان ابتدای پیدایش سعی کرده است نحوهٔ به دست آوردن غذا و هم زیستی با دیگران و دفاع از خود در مقابل تهدیدات محیطی و نحوهٔ زندگی کردن که از جمله مهمترین مسائل زندگی بشر بوده است را یادبگیرد. اما در این مقوله یادگیری از طریق مطالعه مؤثر است، یادگیری عمیق نیازمند دانستن روش های مطلوب و کارآمد مطالعه‌ه است. یادگیری عمیق، به معنای درک کامل مفاهیم، ایجاد ارتباط بین آنها و تثبیت اطلاعات در حافظه بلندمدت است. وقتی اطلاعات به حافظه بلندمدت بروند مدت زیادی در آنجا می ماند و در صورت لزوم بازایی می گردند و لازمهٔ آن ایجاد شبکهٔ مفاهیم در مغز و یادگیری معنی دار است. همچنین با استفاده از تکنیک های تمرکز و مدیریت زمان به تسلط بهتر بر مطالب و یادگیری مؤثر کمک نمود.

راز بهینه‌سازی فرایند یادگیری با روش های SQ3R و SQ4R

روش اول (Review) به فارسی: (پیش مطالعه، سوال کردن، خواندن، ازبرخوانی نویسی و مرور)

از روش دوم

ازبرخوانی و مرور – (ابزارهایی علمی برای یادگیری عمیق هستند. – (Review) به فارسی: مرور اجمالی، سوال کردن، خواندن، ازبرخوانی و مرور – برای فهم دردی از موضوع یادگیری عمیق شده است. این امر چه تأثیری بر یادگیری دارد؟ شما هنگام گوش دادن به اخبار شاید بارها متوجه شده باشید که گوینده ابتدا رئوس اخبار را می گوید و سپس به گفتن مشروح آن می پردازد. با گفتن رئوس اخبار ذهن شما شنونده آمادگی پیدا می کند که در مورد آن خبر اطلاعات بیشتری کسب کند و به دنبال فهمیدن جزئیات آن خبر به مشروح اخبار نیز گوش می کند. شما هم می توانید ابتدا

رئوس مطالب یک فصل یا گفتار را به صورت اجمالی بخوانید و در مورد کلیات مطلبی که می خواهید بخوانید، اطلاعات کسب کنید و سپس اقدام به خواندن و فهمیدن جزئیات آن مطلب نمایید. این مساله در روان شناسی با اصل گشتالت تناسب دارد. یکی از اصول

مروری بر آثار ماه رمضان بر روان‌شناسی ذهن

سرکار خانم قدرتی

مشاور آموزشکده دختران اردبیل

مقدمه

ماه رمضان نهمین ماه تقویم قمری اسلامی و دوره‌ای از روزه‌داری، عبادت و خودسازی معنوی است. در این ماه، مسلمانان از سبزه‌دم تا غروب از خوردن و آشامیدن خودداری می‌کنند و بر نماز، دعا، تلاوت قرآن و کمک به دیگران تمرکز بیشتری دارند. فراتر از جنبه‌های مذهبی، پژوهش‌های روان‌شناختی نشان داده‌اند که رمضان می‌تواند آثار قابل‌توجهی بر ذهن، هیجانات و کارکردهای شناختی داشته باشد. این مقاله مروری، به بررسی مهم‌ترین اثرات روان‌شناختی ماه رمضان می‌پردازد.

تقویت خودکنترلی و تنظیم هیجان

روزه‌داری نوعی تمرین مستمر خودمهارگری است. فرد در طول روز با امیال طبیعی مانند گرسنگی و تشنگی مواجه می‌شود اما آگاهانه آن‌ها را کنترل می‌کند. این فرایند:

موجب تقویت کارکردهای اجرایی مغز (مانند کنترل تکانه) می‌شود.

توانایی تنظیم هیجان را افزایش می‌دهد.

حس تسلط بر خویشتر را تقویت می‌کند.

از منظر روان‌شناسی شناختی، تکرار این تمرین در بازه‌ای حدود یک ماهه می‌تواند به شکل‌گیری عادت‌های مثبت و افزایش تاب‌آوری روانی منجر شود.

افزایش آگاهی ذهنی و حضور در لحظه

گشتالت می‌گوید کل بزرگتر از اجزاء تشکیل دهندهٔ آن است. وقتی شما به یک درخت نگاه می‌کنید ابتدا کل درخت را می‌بینید و سپس شاخه‌ها، برگ‌ها و میوه‌هایش را. در حروف ابتدایی معمولاً اول به نواُموزان جمله، بعد کلمه و سپس حروف را یاد می‌دهند و این نوع یادگیری از کل به اجزا مطابق ساختار شناختی مغز است. پس بی‌جهت نیست که در این دو روش یادگیری ابتدا بر مرور اجمالی و خواندن رئوس مطالب تأکید شده است. در مرحلهٔ دوم به طرح سوال از مطالب تأکید شده است. وقتی برای مطالبی که می‌خواهید یادبگیرید سوال طرح می‌کنید یعنی می‌دانید چه چیزی را می‌خواهید یادبگیرید، چه چیزی مهم

روش‌های موثر مطالعه

دکتر قربان کیانی

مشاور آموزشکده پسران اردبیل

ما کمک می‌کنند که اگر بار دیگر آن مطلب را بخوانیم بدون تلاش مجدد موفق به درک آن شویم. استفاده از روش تصویرسازی ذهنی و همچنین نقشه مفهومی کمک می‌تواند به انتقال مطلب از حافظه کوتاه مدت به بلندمدت کمک نماید.

مرحلهٔ چهارم در روش PQ4R مرحلهٔ تأمل و اندیشیدن است. فرض کنید شما در یک امتحان با اینکه جواب سؤالی را خوانده‌اید ولی به دلیل فراموشی نتوانسته‌اید به آن پاسخ دهید، ولی بلافاصله پس از امتحان وقتی پاسخ آن را دیده‌اید افسوس خورده‌اید که چرا نتوانسته‌اید به آن پاسخ دهید. اما مسألهٔ اینجاست که جواب همین سؤال خیلی بیشتر از سایر سؤالاتی که به آنها پاسخ داده‌اید در ذهن شما می‌ماند مثل اینکه آن را بهتر از بقیه یادگرفته‌اید ولی چرا؟ دلایل این است که شما راجع به آن سؤال در جلسه امتحان و پس از آن بیشتر فکر کرده‌اید. پس وقتی ما به یک چیزی بیشتر فکر می‌کنیم آن را در ذهن خود بیشتر پردازش می‌کنیم و بهتر یادمی‌گیریم. پس مرحلهٔ مربوط به اندیشیدن به ما می‌گوید در مورد مطلبی که می‌خواهیم یادبگیریم اندکی بیاندیشیم.

در مرحلهٔ پنجم به ازبرخوانی اشاره شده است. بارها اتفاق افتاده که شما سؤال را می‌خوانید، سپس کتاب را می‌بندید و خودتان به آن پاسخ می‌دهید و سپس کتاب را باز می‌کنید و پاسخ را می‌خوانید و بررسی می‌کنید که آیا پاسخی که داده بودید منطبق با مطالب کتاب است یا خیر؟ به این روش از برخوانی می‌گویند. البته به شرطی که مطالبی که در پاسخ به سوالات داده‌اید عین مطالب کتاب نباشد بلکه از لحاظ مفهومی به آن مرتبط باشند. یعنی شما به جای حفظ کردن مطالب مفاهیم آنها را درک کنید یعنی به زبان دیگری آن را برای خود توضیح دهید.

مرحلهٔ آخر یادگیری مرور آنهاست. هر مطلبی که ما یاد می‌گیریم یک رد عصبی در مغزمان ایجاد می‌کند، اگر آن مطلب تکرار شود آن رد عصبی تقویت می‌گردد و آن عصب یادگیری کارآمدتر می‌شود ولی اگر تکرار نشود ممکن است فراموشی اتفاق بیافتد. اما برای مرور باید فاصله‌های زمانی در نظر گرفت. مثلاً در هر مطالعه ای باید مطالب خوانده شده را در آخر مجدداً مرور کرد. همچنین ساعات آخر آن روز یا پایان هفته مجدداً مطالب خوانده شده را مرور نمود و مانع فراموشی آنها شد. برای مرور لازم نیست همهٔ مطالب خوانده شود بلکه خواندن کلیات و یا خلاصهٔ آن کفایت می‌کند./

به‌طور کلی، پس از تطبیق بدن با الگوی جدید، بسیاری از افراد ثبات هیجانی بیشتری تجربه می‌کنند.

تأثیر بر کارکردهای شناختی

در روزهای ابتدایی روزه‌داری ممکن است کاهش موقت تمرکز یا کندی واکنش مشاهده شود، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد در افراد سالم، روزه‌داری کوتاه‌مدت تأثیر منفی پایدار بر حافظه یا هوش ندارد. حتی برخی مطالعات به بهبود خفیف در شفافیت ذهنی پس از سازگاری اولیه اشاره کرده‌اند.

بعد معنوی و معنا در زندگی

از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا، تجربه معنا و هدفمندی نقش کلیدی در سلامت روان دارد. ماه رمضان با تأکید بر ارزش‌هایی چون بخشش، صبر و همدلی، می‌تواند حس معنا را تقویت کند. این تجربه معنوی غالباً با افزایش رضایت از زندگی و امید همراه است.

جمع‌بندی

ماه رمضان صرفاً یک دوره تغییر در عادات غذایی نیست، بلکه فرایندی چندبعدی است که ذهن و روان فرد را درگیر می‌کند. تقویت خودکنترلی، افزایش آگاهی ذهنی، گسترش همبستگی اجتماعی و تعمیق معنویت از مهم‌ترین پیامدهای روان‌شناختی آن هستند. با این حال، شدت و نوع این آثار بسته به شرایط فردی، سلامت جسمانی، کیفیت خواب و زمینه‌های فرهنگی متفاوت خواهد بود. در مجموع، می‌توان گفت رمضان برای بسیاری از افراد فرصتی برای بازتنظیم روانی، رشد فردی و تعادل هیجانی فراهم می‌کند/

آموزش‌های نظری با پروژه‌های عملی، کارگاه‌های تخصصی و تعامل با محیط‌های واقعی کار همراه

باشد. رییس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اشاره کردند ارتباط مستمر با صنعت ضمن ارتقای توانمندی حرفه‌ای دانشجویان، زمینه افزایش فرصت‌های کارآموزی و اشتغال‌پذیری آنان را فراهم می‌کند و انجمن علمی می‌تواند در این مسیر نقش‌آفرین باشد.
دکتر نصیریان همچنین بر حمایت دانشگاه از طرح‌های خلاقانه و رویدادهای تخصصی دانشجویی تأکید کرده و خاطر‌نشان ساخت:
دانشگاه از هر برنامه و ایده‌ای که در راستای ارتقای جایگاه علمی، تقویت مهارت‌های حرفه‌ای و ایجاد ارزش افزوده آموزشی باشد، حمایت خواهد کرد.
در پایان این نشست، بر تدوین برنامه عملیاتی سالانه انجمن علمی رشته معماری با شاخص‌های مشخص، قابل ارزیابی و منطبق بر سیاست‌های کلان دانشگاه تأکید شد و مقرر گردید برنامه پیشنهادی جهت بررسی و تصویب ارائه شود./

جلسه همفکری انجمن علمی رشته معماری آموزشکده پسران اردبیل

جلسه همفکری انجمن علمی رشته معماری آموزشکده پسران اردبیل روز چهارشنبه ۲۹ بهمن ماه ۱۴۰۴ با حضور رئیس واحد استانی، معاون فرهنگی و دانشجویی، مدیر گروه معماری و دانشجویان عضو انجمن برگزار شد. دکتر کریم نصیریان رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل در این نشست، با اشاره به مأموریت مهارت‌محور دانشگاه، نقش انجمن‌های علمی را در تحقق اهداف کلان آموزشی و مهارتی دانشگاه مهم ارزیابی کرد و اظهار داشت: انجمن‌های علمی باید به بازوان اجرایی دانشگاه در مسیر پیوند آموزش با مهارت و اشتغال تبدیل شوند و با برنامه‌ریزی هدفمند، بستر شکوفایی استعدادهای دانشجویی را فراهم کنند. وی با تأکید بر ضرورت تقویت آموزش‌های عملی در رشته معماری افزود: ماهیت رشته معماری مبتنی بر خلاقیت، طراحی و اجراست؛ از این‌رو لازم است