



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان  
معاونت فرهنگی و دانشجویی

# قدرت درونت رو کشف کن!





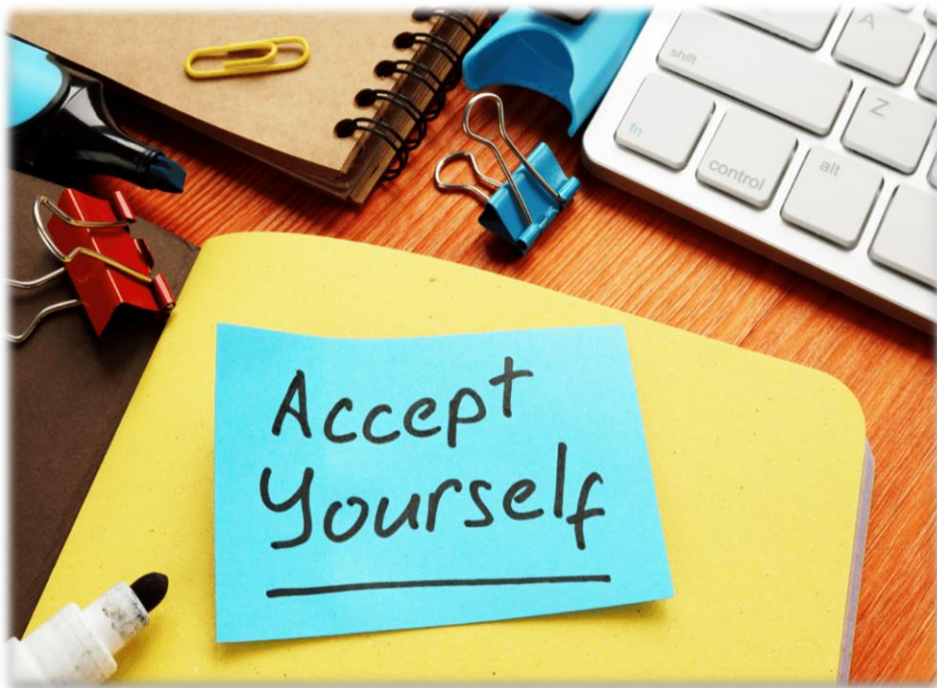
## سلام دانشجوی عزیز !

عزت نفس یکی از مهم‌ترین عوامل در موفقیت تحصیلی و سلامت روانه. احساس ارزشمندی و خودپذیری می‌تونه تأثیرات عمیق و مثبتی بر روی کیفیت زندگی تو داشته باشه.





## چرا عزت نفس مهمه؟



- بهبود عملکرد تحصیلی: تحقیقات نشان می‌دهد که افراد با عزت نفس بالا معمولاً عملکرد مؤثرتری در تحصیلات دارند و در مواجهه با چالش‌ها بهتر عمل می‌کنند. (زین، ۲۰۱۸)
- کاهش اضطراب و افسردگی: افرادی که عزت نفس بالایی دارند، کمتر به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی دچار می‌شوند. (شراگ، ۲۰۲۰)
- روابط اجتماعی بهتر: عزت نفس مثبت به افراد کمک می‌کند تا ارتباطات مؤثرتری را با دیگران برقرار کنند و از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار بشوند. (آلبرت، ۲۰۱۹)



## پنج مورد از راهکارهای عملی برای تقویت عزت نفس

### 1. خودآگاهی و شناسایی نقاط قوت:

- مثلاً: هر روز ۵ دقیقه زمان بذار و با خودت فکر کن که چه کارهایی را به خوبی انجام می‌دی. نوشتن این نقاط قوت می‌تونه به تو کمک کنه تا احساس بهتری نسبت به خودت داشته باشی (نلسون، ۲۰۱۷).

### 2. تعیین اهداف واقع‌بینانه:

- به جای اهداف بزرگ و غیرقابل دسترس، اهداف کوچک و قابل اندازه‌گیری تعیین کن. این کار به تو احساس موفقیت بیشتری می‌ده. مثلاً: اگر در درس خاصی مشکل داری، تمرکز بر روی مطالعه یه فصل به جای کل کتاب می‌تونه مؤثر باشه (بیکر، ۲۰۲۱).

### 3. مراقبت از خود:

- مثلاً: فعالیت‌های ورزشی منظم، تغذیه سالم و خواب کافی بهت کمک می‌کنه تا احساس بهتری داشته باشی و عزت نفست تقویت بشه (گارسیا، ۲۰۲۲).

### 4. تجربه‌های مثبت:

- مثلاً: با افرادی که تو رو مثبت ارزیابی می‌کنند و از تو حمایت می‌کنند، وقت بگذرون. این محیط اجتماعی می‌تونه عزت نفس تو رو تقویت کنه. (ویتمن، ۲۰۱۸)

### 5. یادگیری از اشتباهات:

- مثلاً: به جای سرزنش خودت برای اشتباهات گذشته، از آن‌ها درس بگیر. این روش بهت کمک می‌کنه تا به خودت بیشتر اعتماد کنی و احساس قابلیت بیشتری داشته باشی (تشاو، ۲۰۲۰).





## مراجعه به اداره مشاوره و سلامت روان:

اگر احساس می‌کنی که نیاز به حمایت بیشتری در زمینه عزت نفس و سلامت روان داری، اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه همیشه آماده خدمت رسانی به توئه. ما اینجائیم تا در این مسیر یاریت کنیم!

کانال اداره مشاوره در تلگرام:  
[@humspsy](https://t.me/humspsy)

تهیه و تنظیم: محمدمهدی نصیبی



شماره تماس	دانشکده	نام و نام خانواگی مشاور
۰۹۱۷۴۹۰۲۴۶۵	رئیس اداره مشاوره	آقای رنجبری
۰۹۳۰۵۴۸۶۲۸۷	پیراپزشکی	خانم یگانه
۰۹۱۴۴۰۷۲۱۱۰	دندانپزشکی	خانم احمدیان
۰۹۹۴۵۱۴۶۷۳۴	پرستاری و مامایی	خانم جعفری
۰۹۱۰۷۰۷۲۱۳۱	بین الملل	خانم سنجری
۰۹۰۳۵۶۹۳۳۸۶	داروسازی	خانم گذری
۰۹۳۸۶۰۴۷۲۲۶	پزشکی	خانم خدای
۰۹۲۱۴۱۱۴۳۰۶	بهداشت	خانم جاودان
۰۹۱۷۷۶۳۳۱۸۵	سرای دانشجویی دخترانه	خانم شهابی
۰۹۱۶۴۳۸۰۰۹۷	کارشناس اداره مشاوره	آقای نصیبی