

" به نام آن که هستی نام از او یافت "

فصلنامه مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند

شماره اول

پاییز ۹۸

در این شماره می خوانیم :

۳

سفنی با شما

۴

معرفی مرکز مشاوره و درمان

۵

خدمات مرکز

۹

مروری بر اخبار مرکز در پاییز ۹۸

۳۶

سفن مشاور (برنامه ریزی تفصیلی)

۴۰

سفن مشاور (زندگی دانشجویی)

۴۳

یک جره کتاب (زندانیان باور ماتئو مک کی)

۴۴

یک جره کتاب (تمرکز دانیل گلمن)

۴۵

یک جره کتاب (قدرت عادت پارلز داهینگ)

سفنی با شما :



در کودکی می خواستم قدرت داشته باشم تا جهان را بسازم.
وقتی نوجوان شدم تصمیم به ساختن کشورم گرفتم.
در جوانی اراده ساختن شهرم را کردم.
در میانسالی به فکر خانواده خود افتادم.
و وقتی پیر شدم دیدم که فرصتی ندارم و
باید به خود مشغول شوم.
که اگر ...

خود را می ساختم.....

خانواده ؛ شهر ؛ کشور و جهانم ؛ ساخته می شد

هر وقت انسان بتواند مثل کسی غیر از خودش به خودش بنگرد و درباره خودش بیاندیشد، به خودآگاهی رسیده است و این از مشفصات نوع انسان است. در واقع خودآگاهی بالاترین کیفیتی است که انسان از آن برخوردار است. خود آگاهی باعث می شود که انسان بین خود و دنیایی که در آن زندگی می کند تمییز قایل شود و خودش را جدا از زمان و گذشت زمان تصور کند. بکارگیری این توانایی و استفاده از این ظرفیت است که به ما شفصیت می دهد.

حال شاید این سوال پیش بیاید که آیا رسیدن به خودآگاهی به همین سادگیست؟ باید گفت خیر. به دست آوردن خودآگاهی قالی از زحمت، کوشش، تقلا و ناراحتی نیست. انسان با تولد و از زمانی که بند ناخوش بریده می شود دارای فردیت فیزیکی است ؛ اما از دیدگاه روان شناسی تا زمانی که بند ناف بستگی های روان شناختی اش به والدین وصل است کودک نوپایی فواهد بود که رشدش متوقف است.

دانشجویان عزیز

قدر خود را بدانید و در مسیر خودآگاهی قدم بگذارید. هر جا که هستید پیروز و سر بلند باشید.

معرفی مرکز مشاوره و درمان :

مرکز مشاوره بهداشت و درمان دانشگاه بیرجند از نظر سازمانی زیر نظر معاون دانشجویی دانشگاه بیرجند فعالیت می‌کند. سابقه‌ی فعالیت خدمات روان‌شناختی و مشاوره در دانشگاه بیرجند به سال ۱۳۷۰ و تشکیل دفتر مشاوره‌ی دانشجویی بر می‌گردد. این دفتر در محل معاونت دانشجویی دانشگاه با جذب یک نیروی مردکار اجتماعی (سرکار قائم مبرقعی) آغاز به فعالیت کرد. بعد از گذشت هفت سال (۱۳۷۷) مرکز مشاوره، بهداشت و درمان دانشگاه با مسئولیت دکتر فامسان تأسیس و فعالیت خود را با جذب سه کارشناس (یک روان‌شناس، یک مردکار و یک مسئول پذیرش) گسترش داد. این مرکز خدمات روان‌شناختی و خدمات بهداشت و سلامت را در دانشگاه بیرجند ارائه نمود. از سال ۱۳۹۱ با حمایت مدیریت دانشگاه، فعالیت‌های مرکز در دو بخش مشاوره و درمان، و بهداشت و درمان گسترش چشم‌گیری یافت. طی این مدت شعب و دفاتر مشاوره در همه‌ی پردیس‌ها، دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها فعال و واحدهای مفتلف برای پوشش اهداف مرتبط با خدمات مشاوره و روان‌شناختی تأسیس شده است. ریاست فعلی مرکز مشاوره و درمان بر عهده دکتر میترا راستگو مقدم می‌باشد.



فرمات مرکز :

مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند با استفاده از متخصصان و مشاوران مجرب در زمینه های زیر فعالیت مینماید:

۱) فرمات مشاوره

✓ بالینی و سلامت : دانشجویان دارای مشکلات روانشناختی مانند اضطراب، افسردگی و سواس و غیره به روان درمان و در صورت نیاز به درمان های دارویی به روانپزشک ارجاع داده می شوند.

✓ تحصیلی : دانشجویان دارای مشکلات تحصیلی، از جمله بی علاقتی نسبت به درس، عدم مهارت مطالعه، تمایل به تغییر رشته، اخت تحصیلی و غیره به مشاور تحصیلی مراجعه می کنند.

✓ مشاوره پیش از ازدواج، ازدواج و خانواده : دانشجویانی که در مراحل ازدواج و پیش از ازدواج هستند میتوانند جهت شناخت هر چه بیشتر ابعاد شخصیتی، رفتاری، شناختی و هیجانی خود و طرف مقابل و همچنین آگاهی در مورد ملاک های صحیح ازدواج به مشاورین متخصص در این زمینه مراجعه کنند.

فرمات مشاوره ای در سه شعبه (پدریس شوکت آباد، پردیس شهدا و پردیس امیرآباد) فوآبگاه های دانشجویی به دانشجویان فرمات مشاوره ای ارائه می کنند.

۲) مددکاری اجتماعی

در برقی موارد پیگیری مشکلات فرد مراجعه کننده خارج از محیط درمان و مشاوره ضرورت می یابد که در این هنگام حضور مددکاری یاری دهنده فوآبها بود.

۳) روانسنجی

تست های ارجاعی از همکاران مشاور و تفسیر آزمون ها در واحد روانسنجی انجام می شود.

۴) فعالیت های پیشگیرانه:

پیشگیری از آسیب ها و اختلالات روانشناختی و اجتماعی که بر بخش هایی از جمعیت عمومی متمرکز است که به نوعی در معرض خطر مسبب می شوند و احتمال بروز آسیب یا مشکل برای آنها وجود دارد از جمله طرح پایش که در ابتدای سال تحصیلی برای کلیه مقاطع کارشناسی، ارشد و دکتری در بین دانشجویان انجام میشود.

۵) خدمات آموزشی و ارتقایی:

✓ آموزش کارگاهی ویژه دانشجویان:

مرکز مشاوره در هر ترم با همکاری مدرسین مجرب در حیطه های مختلف مهارت های زندگی، آموزش های پیش از ازدواج، مهارت های تحصیلی، توانمندسازی فردی- اجتماعی، کارگاه پیشگیری از اعتیاد و غیره برگزار می کند.

✓ برگزاری کارگاه های آموزشی ویژه اعضای هیأت علمی و کارکنان دانشگاه:

به دلیل ارتباط مستقیم و مستمر جامعه دانشگاهی با دانشجویان و نقش رهبری و الگو بودن کارگاه هایی با هدف آشنایی هر چه بهتر با مسائل و مشکلات روانشناختی دانشجویان، مشکلات تحصیلی و آسیب های اجتماعی و فردی ویژه اعضا و کارکنان دانشگاهی برگزار میگردد.

✓ برگزاری کارگاه های آموزشی تفصیلی ویژه کارشناسان مرکز و مشاوران :

در جهت توانمند سازی و دانش افزایی مشاوران در جهت بهبود فرایند مشاوره جلسات آموزشی به صورت مستمر و دوره ای و مطابق با نیاز در مرکز مشاوره برگزار میگردد.

✓ برگزاری کارگاه های آموزشی ویژه والدین:

مرکز مشاوره جهت افزایش مهارت های ارتباطی والدین در جهت ارتباط هر چه بهتر با دانشجویان و پیشگیری و کنترل آسیب های دوران جوانی و علل و راه های مدیریت آن ها و تشریح انواع مهارت های مؤثر در مدیریت مسائل عاطفی دانشجویان کارگاه های مرتبط برگزار می کند.

۶) پژوهش:

✓ ارزیابی اثربخشی دوره های آموزشی-درمانی و انجام پژوهش های مرتبط با سلامت روانی دانشجویان از جمله طرح پایش سلامت دانشجویان پیرالورود در آغاز سال تحصیلی است.

۷) برنامه های ترویجی:

فعالیت هایی جهت آشنایی دانشجویان با مرکز مشاوره مانند اجرای مسابقات، برگزاری مناسبت های خاص، برگزاری نمایش ها و جشنواره ها انجام می شود.

۸) کانون همیاران:

این کانون با فعالیت دانشجویان علاقه مند و فعال در جهت کاهش آسیب های اجتماعی و افزایش آگاهی دانشجویان به عنوان یکی از کانون های برتر دانشگاه های کشور شناخته شده است. از جمله فعالیت های این کانون می توان به همکاری با مرکز مشاوره در برگزاری کارگاه ها، برنامه های مناسبی و ارباع دانشجویان در معرض خطر اشاره کرد.

در سومین همایش منطقه ای کانون های همیاران سلامت در سال ۱۳۹۷، کانون همیاران سلامت رون دانشگاه بیرجند مقام اول را کسب کرد.

۹) انتشارات:

از فعالیت های مراکز مشاوره دانشجویی که اهداف پیشگیرانه و ارتقایی را دنبال می کند، انتشار ماهنامه، بروشور، کتابچه های آموزشی، پوستر و لوح های فشرده برای مخاطبین مختلف (دانشجویان، کارکنان دانشگاه، خانواده ها و کارشناسان مرکز مشاوره) است. ترویج مباحث بهداشت روانی و بستر سازی جهت ارتقا بهداشت روانی دانشجویان و دانشگاهیان از محورهای عمده فعالیت های انتشاراتی است.

طرح پایش ویژه ورودی های جدید ۹۸:

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید ، طرح پایش سلامت روان ویژه ورودی های جدید در مقاطع مختلف تحصیلی (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا) در بازه های زمانی مشخص در محل مرکز مشاوره دانشگاه برگزار گردید. طرح پایش سلامت روان با هدف پیشگیری و غربالگری و شناسایی زود هنگام نیازهای روان شناسی دانشجویان، حمایت و ارائه خدمات به آن ها در بدو ورود به دانشگاه اجرا می شود.



کافه کتاب تئوری انتقاب و واقعیت درمانی :

در ۱۵ مهر ماه ۹۸ دومین کافه کتاب با عنوان تئوری انتقاب برگزار گردید.

در این جلسه، که با حضور ریاست مرکز فانم دکتر راستگو مقدم و به همراه کلیه همکاران مرکز برگزار شد؛ به نقد و بررسی کتاب تئوری انتقاب ویلیام گلاسر ترجمه علی صاهبی پرداخته شد.

این کتاب از جمله آثار شافص روانشناسی مثبت گراست که در آن دیدگاه جدید ویلیام گلاسر تحت عنوان تئوری انتقاب در دو بخش نظریه و کاربرد در چهار رابطه کلیدی "والد-فرزندی" "معلم-شاگردی" "زومین" و "کارفرما-کارمند" شرح داده شده است. از جمله فعالیت های انجام شده در این جلسه می توان به بررسی سر فصل های کلی کتاب و بحث و تبادل نظر همکاران در رابطه با تئوری انتقاب و کاربرد آن در موقعیت های مختلف دانشجویی و مشاوره اشاره کرد.

در پایان فانم دکتر راستگو مقدم ضمن تشکر از همکاران بر پویایی و مشارکت فعال کلیه اعضا تاکید کرده و مشاورین نیز فواستار ادامه برگزاری مدارس فصلی به صورت منظم و دوره ای شدند.



بازدید دانشجویان دفتر از باغ رحیم آباد:

در این بازدید که به همت واحد آموزش مرکز مشاوره و درمان و کانون همیاران ترتیب داده شد، بعد از توضیحات خانم جمالی درباره مهارت‌های زندگی، آقای حسینی (مسئول پارت انگیزشی مشاوران) به معرفی اشکال مختلف مواد مخدر و تاثیر کلی اعتیاد بر جنبه های جسمی، روانی زندگی فردی پرداخته و با تاکید بر این که نسل جوان پر جامعه دانشگاهی حاکم است از ضرورت فودمراقبتی علیه اعتیاد و آثار مخرب آن توضیحاتی را ارائه کردند.

در انتها مستندی از قربانیان مواد مخدر پخش شد.



اخبار مرکز مشاوره در پاییز ۹۸:

کارگاه تفحصی تئوری انتقاب و واقعیت درمانی ویژه روانشناسان و مشاوران استان فراسان جنوبی:

در این کارگاه، دکتر براتعلی دیانت مسئول مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی قوچان به اهمیت آشنایی با علل رفتار و نحوه شناخت نیازهای بنیادین افراد و پگونگی ارضای این نیازها پرداخت. از دیگر مباحث کاربردی این کارگاه میتوان به اصول واقعیت درمانی، روش های نفوذ در مراجع، روش های پرسشگری در واقعیت درمانی اشاره کرد.

بفش عمده ای از محتوای این کارگاه به صورت تجربه عملی توسط اعضای گروه و در قالب تکنیک هایی چون ماشین رفتار به شرکت کنندگان منتقل گردید.

لازم به ذکر است تئوری انتقاب و واقعیت درمانی دومین کارگاه استانی فراسان جنوبی در هیطه آموزشهای تفحصی به روانشناسان و مشاوران به میزبانی مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند میباشد.

این کارگاه در دو روز سه شنبه و چهارشنبه ۲۳ و ۲۴ مهر ۹۸ به مدت ۱۶ ساعت برگزار گردید.



کارگاه پردازش اطلاعات در مغز:

اولین کارگاه از سلسله کارگاه های توانمند سازی تحصیلی با عنوان پردازش اطلاعات در مغز سه شنبه ۳۰ مهر و چهارشنبه ۱ آبان ۹۸ در سالن بشارت مرکز مشاوره و درمان برگزار گردید.

در این کارگاه خانم دکتر راستگو مقدم "ریاست مرکز مشاوره و درمان" توضیحاتی اجمالی درباره قسمت های مختلف مغز ارائه کرده، سپس به تشریح سیستم حافظه و پردازش اطلاعات پرداختند. در پایان توضیحاتی درباره برنامه های توانبخشی شناختی داده شد و تعدادی از دانشجویان علاقه مند با این برنامه ها به صورت عملی کار کردند.



افکار مرکز مشاوره در پاییز ۹۸:

کارگاه مواد مفرد، مغز و یادگیری ویژه دانشجویان :

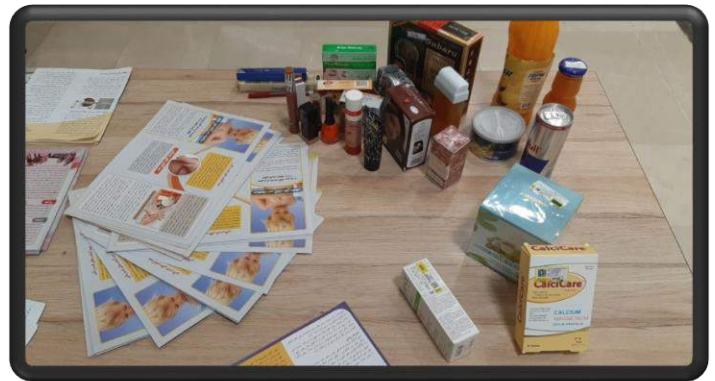
اولین کارگاه دوره های آموزشی آگاهی بخشی تحت عنوان مواد مفرد، مغز و یادگیری در دوشنبه ۱۳ آبان ۹۸ در محل کارگاه امید مرکز مشاوره و درمان با تدریس قائم دکتر زهرا کیانی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند برگزار شد. دکتر کیانی در این کارگاه به توضیح مواد مفرد، محرک ها و عوارض آنها پرداخت. در انتها دانشجویان با برفی از مواد مفرد آشنا شده و به بحث و تبادل نظر درباره اثرات مفرب این مواد پرداختند.



افبار مرکز مشاوره در پاییز ۹۸:

کارگاه مواد مفدر، مغز و یادگیری ویژه تشکل های دانشپویی و مشاوران:

دکتر کبری ناصری معاون غذا و دارو استان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند مدرس کارگاه مواد مفدر، مغز و یادگیری به توضیحات مفصلی درباره مواد مفدر، ممرک ها، داروهای ضد افسردگی و توهم زها پرداخت. دکتر ناصری با برشمردن رایج ترین این مواد و داروها در ارتباط با عوارض آنها صحبت کرد. در انتها شرکت کنندگان از طریق کیف آموزشی با برخی از مواد آشنا شدند. شایان ذکر است در هاشیه این جلسه توضیحاتی درباره اصالت محصولات غذایی و دارویی داده شد و بروشورهایی در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت.



کارگاه برنامه ریزی و مدیریت زمان:

دومین کارگاه از سلسله کارگاه های توانمند سازی تحصیلی با عنوان برنامه ریزی و مدیریت زمان سه شنبه ۲۱ آبان ۹۸ در کارگاه امید برگزار گردید.

دکتر لیلا طالب زاده عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند مدرس کارگاه مدیریت و برنامه ریزی ابتدا به تعریف و بیان ضرورت برنامه ریزی تحصیلی پرداخت، سپس گام های برنامه ریزی درست و انتقاب صحیح هدف و نکاتی در ارتباط با عوامل موثر بر موفقیت در اجرای برنامه ریزی تحصیلی را بیان کرد. در انتها روش های کنترل و ارزشیابی برنامه تحصیلی با مشارکت دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت.



کارگاه مهارت‌های زندگی:

کارگاه مهارت‌های زندگی از مجموعه دوره‌های آموزشی آگاهی بخشی درباره مواد مخدر، چهارشنبه ۲۲ آبان ۹۸ با حضور جمعی از دانشجویان دانشگاه بیرجند در سالن بشارت مرکز مشاوره و درمان برگزار شد. آقای جواد بهشتی، مدرس کارگاه، در ابتدا ضمن گفتگوی صمیمانه با دانشجویان از هریک از آنها فواست که خود را معرفی و ضمن پرسش از دانشجویان در مورد میزان آشنایی شان با مواد مخدر و اثرات آن، توضیحاتی درباره انواع مواد مخدر و عوارض آن ارایه نمود. در ادامه در مورد انواع شیوه‌های ارتباطی، ارتباط قاطعانه، مهارت نه گفتن و پگونگی استفاده از این مهارت در موقعیت‌های مختلف صحبت کرد و به سوالات دانشجویان پاسخ داد.

در انتها، شرکت‌کنندگان به انجام کار عملی و گروهی در رابطه با ارتباط مؤثر پرداختند.



کارگاه انگیزش تمهیلی با محوریت عزت نفس (در ۴ جلسه):

سومین دوره از کارگاه های توانمند سازی تمهیلی با عنوان انگیزش تمهیلی با محوریت عزت نفس، در ۴ جلسه در فواصل زمانی مختلف برگزار گردید.

از جمله مباحث مطرح شده در این جلسات میتوان به تعریف انگیزش تمهیلی و نقش آن در زندگی و موفقیت افراد، بیان ارکان عزت نفس، قاطعیت و ابراز وجود، خودپذیری و مسوولیت در قبال خود اشاره کرد. پخش کلیپ آموزشی، ارائه کاربرگ ها و پرسش و پاسخ از دیگر بخش های این جلسات بود.



کارگاه آسیب شناسی سوء مصرف مواد در روان پزشکی و روان درمانی:

کارگاه آسیب شناسی سوء مصرف مواد در روان پزشکی و روان درمانی شنبه ۲۵ آبان ۹۸ با حضور جمعی از اساتید دانشگاه بیرجند و روانشناسان در سالن بشارت مرکز مشاوره و درمان برگزار شد.

در این کارگاه فانم دکتر سارا آیتی مدرس کارگاه ابتدا به توضیح درباره مفرها، توهم، زاهاه، مفرک ها و سستی زها پرداخت. در ادامه در مورد تاریخچه مصرف مواد مفر و کلینیک های ترک اعتیاد، درمان ها و شیوه های مداخله صحبت کرد و در انتها به سوالات شرکت کنندگان پاسخ داد.



کارگاه آموزشی پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر ویژه کارکنان دانشگاه:

مرکز مشاوره و درمان با همکاری مدیریت برنامه و بودجه دانشگاه، کارگاه آموزشی پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر ویژه کارکنان با تدریس جناب آقای دکتر محمد حسین سالاری فر و با حضور تعدادی از کارکنان، ۲۶ آبان ۹۸ در محل تالار علامه فرزاد دانشگاه برگزار کرد.

آقای دکتر سالاری فر (عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند) در ابتدا توضیحات مفصلی در مورد سه نوع عمده مواد مخدر و اثرات آن ارائه کرد و سپس با توجه به گروه هدف کارگاه به بیان مفصلتر عوامل زمینه ساز سوء مصرف مواد و اثرات آن در جوانان و دانشجویان پرداخت.



کارگاه غلبه بر اهمال کاری:

کارگاه غلبه بر اهمال کاری در دو جلسه با حضور جمعی از دانشجویان در سالن بشارت مرکز مشاوره و درمان برگزار گردید.

دکتر موسوی نژاد، در اولین جلسه این کارگاه ابتدا به تعریف اهمال کاری و انواع آن و کمال گرایی مثبت و منفی و تفاوت اهمال کاری و تنبلی پرداخت. در انتها ضمن جمع بندی کارگاه توسط شرکت کنندگان، تمرین هایی به آنها ارائه شد تا برای جلسه بعد تکمیل کنند.

از جمله عناوین مطرح شده در این کارگاه می توان به تکنیک توجه به کلمات و تکنیک ۵ ثانیه ای اشاره کرد.



کارگاه راهبردهای مطالعه اثر بفش:

پنجمین کارگاه از مجموعه دوره‌های توانمندسازی تفصیلی با عنوان "راهبردهای مطالعه اثر بفش" چهارشنبه ۲۹ آبان با حضور جمعی از دانشجویان در کارگاه امید مرکز مشاوره و درمان برگزار شد.

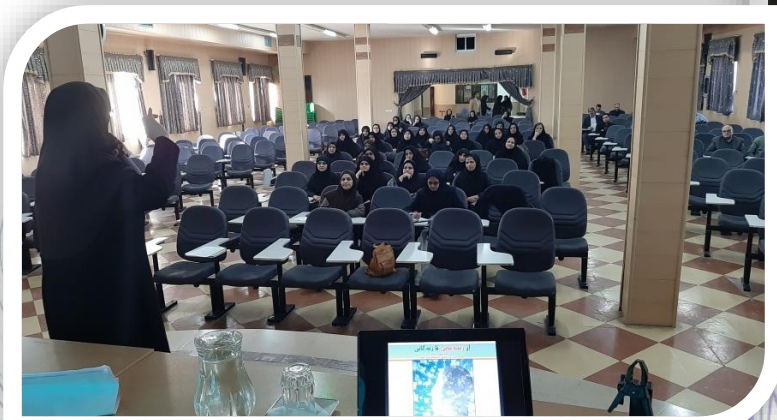
دکتر لیلا طالب زاده شوشتری، مدرس کارگاه، در ابتدا عادت‌های مطالعه شرکت‌کنندگان را بررسی کردند و سپس به طور مفصل به تعریف، انواع و کاربردهای راهبردهای شناختی و فراشناختی یادگیری پرداختند. در ادامه نیز توضیحاتی اجمالی در ارتباط با ویژگی‌های یادگیرندگان راهبردی و روش‌های مختلف مطالعه دادند.



کارگاه مدیریت روابط عاطفی در جوانان:

در این کارگاه دکتر سپهری شاملو عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد به بیان ویژگی های دوره نوجوانی و جوانی، اهمیت و نیاز به ارتباط، تفاوت های ارتباط اجتماعی و ارتباط عاطفی، عوامل مؤثر بر شکل گیری ارتباط (سالم/ناسلام)، آمادگی ها و مقدمات ورود به ارتباط عاطفی و مهم ترین ویژگی ها و علائم ارتباط ناسالم پرداخت. وی در ادامه کارگاه، ضمن بیان یافته های **FMRI** درباره عشق، به اهمیت نقش باورها در زندگی اشاره کرد و دو مهارت تنظیم هیجان و مصاحبه انگیزشی را در رابطه با مشکلات عاطفی و ارتباطی جوانان آموزش داد. بخش عمده ای از محتوای این کارگاه به صورت مشاوره گروهی و ایفای نقش به شرکت کنندگان منتقل گردید.

لازم به ذکر است این کارگاه ویژه سه گروه روانشناسان و مشاوران، دانشجویان و کارکنان در فواصل زمانی مختلف برگزار گردید.



کارگاه فنده درمانی ویژه دانشجویان دفتر دانشگاه بیرجند به مناسبت هفته جهانی مبارزه با فشنونت علیه زنان:

این کارگاه شنبه ۹ آذر ماه با تدریس گروه فنده درمانی خراسان جنوبی و حضور جمعی از دانشجویان علاقه مند در محل نمازخانه خوابگاه صدف برگزار گردید.

خانم دادمهر از اعضای گروه فنده درمانی، به بیان تأثیرات بیشمار فنده بر سلامت جسم و روان (کاهش استرس، افزایش سطح انرژی، کاهش درد، بهبود روابط بین فردی، افزایش اعتماد به نفس و تقویت سیستم ایمنی بدن) و انواع فنده (فنده از ته دل، فنده تقلیدی، داستان ناراحت کننده، فنده خوانش پریشی، فنده بی صدا، یا فنده ی صامت، فنده شادمانی، فنده اهمقانه و فنده نوسانی) پرداخت و در ادامه به صورت گروهی و عملی تکنیک های مختلف فنده درمانی و یوگای فنده را به شرکت کنندگان آموزش داد.



کارگاه مدیریت اضطراب امتحان:

در این کارگاه دو روزه، فانم موسوی مشاور مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند، به بیان تعریفی از استرس، نقش های مختلف آن در زندگی، عوامل زمینه ساز استرس (ناکامی و شکست، فشارهای اجتماعی و محیطی، تغییرات زندگی، تعارض بین فردی و درون فردی و مشکلات روزمره) و عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس (تفاوت های فردی و فرایند ارزیابی ما از رویدادهای زندگی)، پیامدهای جسمانی و روانی استرس، نشانه های جسمانی، هیپانی، رفتاری و شناختی آن پرداخت.

وی در ادامه کارگاه، ضمن بیان راهبردهای رفتاری، هیپانی، شناختی و جسمی مقابله با اضطراب، به تفاوت های دو روش مقابله هیپان مدار و مسئله مدار اشاره کرد و مهارت های تنفس شکمی، آرم سازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی را آموزش داد.

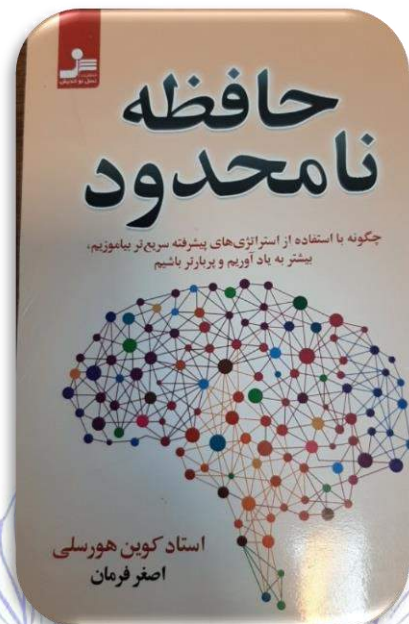
در انتها فانم موسوی، ضمن معرفی کتاب در این زمینه، توصیه های برای مدیریت و کاهش استرس در اختیار دانشجویان قرار داد.



کارگاه موفقیت در کنکور، کارشناسی ارشد با مطالعه هوشمندانه:

آقای صمدیه مشاور مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند، مدرس کارگاه، ابتدا به معرفی مجموعه روان شناسی و گرایش-های آن (نام درس، ضرایب آن-ها و منابع مرتبط)، فرصت-های شغلی گرایش-های روان شناسی، ظرفیت پذیرش دانشگاه-ها، بورده بندی و تحلیل سؤالات آزمون-های سراسری سال-های گذشته، نمونه کارنامه-های داوطلبان پرداخت، سپس توضیحات بیشتری در مورد مهارت-های تست زنی (تست-های تحلیلی، انبوه، تسلطی و تشفیعی) ارائه کرد. وی در ادامه نیز راهبردهای یادگیری هیجان محور و یادگیری صحیح زبان انگلیسی در کنکور را توضیح داد.

در انتها آقای صمدیه، ضمن معرفی کتاب در این زمینه، برنامه **Anki** یادگیری زبان انگلیسی، را معرفی نمود.



کارگاه راهبردهای موفقیت در مصاحبه دکتری:
یکشنبه ۱۷ آذر ۹۸ با حضور جمعی از دانشجویان در محل
کارگاه امید برگزار گردید.

آقای صمدیه مشاور مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند،
مدرس کارگاه، ابتدا به بیان چگونگی آماده سازی رزومه،
جدول نحوه ی امتیازبندی (امتیاز مقالات علمی-
پژوهش، علمی- ترویجی، پایان نامه، توصیه نامه، ترجمه
و تألیف کتاب، طرح های پژوهشی، تدریس، مدرک زبان
انگلیسی و ...)، جهت گیری پژوهشی، شناخت افراد
تأثیرگذار و علایق فکری و پژوهشی مصاحبه کنندگان
پرداخت، وی در ادامه توضیحاتی درباره ی کارهایی که
می توان در فاصله چند ماه مانده به مصاحبه دکتری انجام
داد و اینکه چه چیزی باید مطالعه شود، ارایه داد.

در انتها نیز در مورد روزهای آفر قبل از مصاحبه و شرایط
و آمادگی های روز مصاحبه توضیحاتی داد.
از نکات برجسته کارگاه می توان بر تأکید آقای صمدیه بر
پاسخ دادن به سؤالات مفتلف دانشجویان و اختصاص
دادن بیشتر زمان کارگاه به پرسش و پاسخ اشاره کرد.



کارگاه پیرس، ترغیب کن و ارجاع بره (پیشگیری و مداخله در بحران):
دکتر یعقوبی عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد تهران و مشاور معاون امور دانشجویان کشور، ابتدا به بیان نقش بتا در پیشگیری از خودکشی، باورهای نادرست و واقعیت ها در مورد خودکشی، سرخ ها و علایم هشدار خودکشی و اینکه چه کسانی باید بتا را یاد بگیرند، پرداخت.
وی در ادامه گام های سه گانه برنامه بتا (نموه سؤال پرسیدن از فرد درباره افکار خودکشی، نموه ترغیب فرد برای دریافت کمک و نموه ارجاع فرد برای دریافت کمک) و نقش کلیدی مهارت گوش دادن فعال در این زمینه اشاره کرد.
در انتها ضمن بیان نکاتی برای انجام بتای مؤثر، به سؤالات شرکت کنندگان پاسخ داد که مورد استقبال دانشجویان قرار گرفت.



کارگاه ارتباط با دانشجو:

کارگاه "ارتباط با دانشجو" دوشنبه ۱۸ آذر ماه ۹۸ با حضور جمعی از کارکنان دانشگاه در سالن بشارت مرکز مشاوره و درمان برگزار شد. مدرس کارگاه، دکتر حمید یعقوبی، ابتدا به بیان منابع حمایتی دانشجویان پرداختند. دکتر یعقوبی در ادامه پالش های زندگی دانشجویی، شیوع آسیب ها در دانشجویان، علائم دانشجویان تحت استرس و نحوه کمک به این دانشجویان را شرح دادند. در انتها برای حاضرین نحوه ارجاع دانشجویان به مراکز مشاوره و درمان توضیح داده شد.



ارزیابی مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند:

در راستای سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی در بخش نظارت و ارزیابی عملکرد مراکز مشاوره دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور و با هدف فراهم‌سازی زمینه اجرای عادلانه نظارت و ارزیابی در مراکز مشاوره دانشگاه‌های کشور، تیم ارزیاب با حضور جناب دکتر غفاری (رییس مقرر مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی و دبیر منطقه ۹ کشور) به همراه فانم دکتر جوادی علمی (مسئول مرکز مشاوره مجتمع آموزش عالی اسفراین) در تاریخ ۲۶ و ۲۷ آذر ۹۸ از مرکز مشاوره و شعب مفتلف بازدید و عملکرد مرکز مشاوره در سال ۱۳۹۷ را مورد ارزیابی قرار دادند.

بعد از اتمام ارزیابی، تیم ارزیاب در جلسه‌ای با حضور آقای دکتر فورشیدزاده (معاون دانشجویی) بازفوردها و نتایج ارزشیابی را به معاون دانشجویی منتقل کردند.



افبار مرکز مشاوره در پاییز ۹۸:

پهارمین همایش منطقه ای کانون های همیاران سلامت روان دانشگاه های منطقه ۹ کشور؛ این همایش ۲۹ و ۳۰ دی ماه ۹۸ به میزبانی دانشگاه فردوسی مشهد برگزار گردید. کانون همیاران سلامت روان دانشگاه بیرجند در این همایش حضور یافت و پوستر ارائه شده این کانون در بین دانشگاه های حاضر، جزء ۵ پوستر برتر همایش معرفی شد.

در فاشیه این همایش دو روزه کارگاه هایی تحت عنوان تیم سازی، راهبردهای رهایی از وابستگی ناسالم، امید و نشاط، پیشگیری از اعتیاد و راهنمای گام به گام مدافله در مشکلات تحصیلی برگزار گردید. در اختتامیه همایش، دکتر غفاری (رئیس مرکز مشاوره و درمان دانشگاه فردوسی مشهد)، ضمن ارایه فاصله ای از برنامه های دو روزه همایش، در مورد نحوه و اثرات مراقبت از خود و دیگران صحبت کرد، در ادامه دکتر صالحی (دبیر شورای هماهنگی ستاد مبارزه با مواد مفر) توضیحاتی در مورد تقویت فضای ارتباطی بین حوزه علمی و اجرایی، ارتباط تنگاتنگ بین آسیب های اجتماعی مفتلف نشأت گرفته از اعتیاد و آمارهای در مورد شیوع میزان گرایش و مصرف مواد مفر در میان افراد با سنین پایین و زنان ارائه کرد.



جلسه هم اندیشی کانون همیاران سلامت روان دانشگاه بیرجند:

در این جلسه برنامه ریزی و تقسیم وظایف جهت اجرای برنامه "زنگ تفریح" انجام گردید. برنامه "زنگ تفریح" که با هدف افزایش نشاط و پرکردن اوقات فراغت دانشجویان برگزار میگردد، شامل بخش‌های گوناگون از جمله مسابقات ورزشی، غرفه فروش صنایع دستی، پذیرایی، معرفی کانون همیاران و ... می‌باشد. در این جلسه وظیفه به عهده داشتن هر یک از این بخش‌ها به اعضای کانون مهول و زمان دقیق اجرای برنامه مشخص گردید.



ویژه برنامه زنگ تفریح و نشاط:

صبح چهارشنبه ۲۲ آبان ۹۸ ویژه برنامه زنگ تفریح و نشاط با هدف افزایش نشاط دانشجویان در مقابل تالار ولایت دانشگاه برگزار گردید.

این برنامه به همت مرکز مشاوره و درمان، کانون همیاران سلامت روان، انجمن علوم ورزشی، کانون همیاران بهداشت و کانون هلال احمر دانشگاه بیرجند و با حضور آقای دکتر آیتی معاون آموزشی و قائم دکتر راستگو مقدم رئیس مرکز مشاوره و قائم دکتر عقیلی رئیس مرکز بهداشت و درمان صورت گرفت.

این برنامه شامل بخش‌هایی متنوع از جمله مسابقات ورزشی و سرگرم کننده (دارت، خریزپی، برج هیجان، فوتبال دستی)، غرفه فروش صنایع دستی، غرفه فروش میوه-جات، غرفه سلامت جسم و روان (معرفی کانون همیاران بهداشت و همیاران سلامت روان و مرکز مشاوره، سنپش فشارخون و آگاهی بخشی در حوزه سلامت)

و بود.



نشست کانون همیاران در روز دانشجو:

در تاریخ ۱۶ آذر نشست با حضور سرکارخانم دکتر استگو مقدم ریاست مرکز مشاوره و درمان، سرکارخانم رضایی مسئول کانون همیاران، جناب آقای صالحپور مسئول باغ امیرآباد و و اعضای کانون همیاران و با هدف ایجاد همکاری کانون همیاران با مسئولیت باغ امیرآباد برگزار گردید. در ادامه این جلسه بازدید همیاران از باغ امیرآباد با هدف افزایش همکاری و تبادل نظرات در برنامه های آتی کانون قرار گرفت.

جناب آقای صالحپور با اشاره بر استفاده از ظرفیت های دانشجویی و ایده های نو، به همکاری با کانون همیاران تاکید داشت.

این جلسه، ضمن تقدیر دانی و اهدای گل به همیاران دانشگاه بیرجند به مناسبت روز دانشجو، به پایان رسید.



برپایی جشنواره رویش:

همزمان با آغاز رقابت میان کانون های فرهنگی دانشگاه بیرجند، کانون همیاران سلامت روان نیز در جشنواره رویش و رقابت درون دانشگاهی کانون ها در تاریخ ۲۵ الی ۲۷ آذرماه شرکت نمود.

روز اول، این جشنواره با حضور ریاست دانشگاه بیرجند جناب آقای دکتر خامسان و معاون فرهنگی و اجتماعی جناب آقای دکتر قادری افتتاح گردید. در این سه روز، همیاران سلامت روان با حضور در غرفه اختصاصی کانون همیاران به انجام فعالیت های شار و متنوع پرداختند. بازی مافیا، مسابقه پانتومیم و برج هیجان، مسابقه رویک و ارائه بروشور با موضوعات کنترل خشم و آسیب های اجتماعی از جمله این فعالیت ها می باشد. همچنین در روز دوم این جشنواره، حضور آقای فاکستری در غرفه کانون همیاران، با استقبال دانشجویان و مخاطبین روبه رو شد. در انتها و در روز چهارشنبه، مراسم اختتامیه با تقدیر و تشکر از اعضای کانون ها برگزار گردید.



سوالهای رایج دانشجویی در فصول یادگیری!

این ترم قطعاً مشروط میشم!

بسیاری از چیزهایی که نگران آن هستید، پیش بینی هایی هستند که به هیچوجه با واقعیت انطباق ندارند. ما اغلب نگرانییم که فایده ای رخ بدهد یا منتظر وقوع حادثه ای نادر هستیم. همچنین نگران هستیم که با شروع اولین اشتباه، اشتباهات بعدی پشت سر هم اتفاق بیفتند. به نگرانی هایتان پر و بال ندهید.



تصور کنید از شما می خواهند در یک استخر با عمق ۲ متر شنا کنید. برای انجام این کار هم پاداش ارزشمندی به شما خواهند داد. با خودتان می گوئید: «کار راحتی است و حتماً موفق می شوم.» اما اگر به شما بگویند که باید در دریایی با عمق ۱۰۰ متر، شنا کنید، قطعاً این بار دریافت پاداش هم نمی تواند شما را قانع کند که این کار را انجام دهید؛ زیرا کوچکترین اشتباهی منجر به مرگتان خواهد شد. دقیقاً در مورد نگرانی هایتان هم این مورد صدق می کند.

علی می گوید: امتحان میان ترم را خراب کردم. قطعاً در پایان ترم نمی توانم نمره قبولی بگیرم. علی نگران زنجیره ای از اتفاقات است که هر کدام بدتر از دیگری هست. پس سعی کنید که پیش بینی هایتان را از چشم اندازی واقع بینانه تر ببینید.

اهساس میکنم، حافظه ام دیگر کار نمی کند!

این جمله و یا مشابه این عبارت، احتمالاً جمله آشنایی برایتان باشد. واقعیت این است که درست است تفاوت های فردی در خصوص ظرفیت حافظه افراد وجود دارد، اما بخش عمده استفاده از این ظرفیت، به ویژه در موقعیت های یادگیری آموختنی است. لازمه اش این است که ابتدا بدانیم، حافظه صرفاً یک مقزن و یا انبار برای پر کردن همه انبوهی از اطلاعات نیست. بلکه یادگیری واقعی ما بستگی به نوع استفاده ای دارد که ما از حافظه مان داریم.

برنامه ریزی میکنم، ولی فب عمل نمیکنم!

فب، این هم مشکل شایعی هست! عمل نکردن به برنامه ریزی میتونه دلایل مختلفی داشته باشه. اولاً اینکه برنامه ریزی زمانی میتونه بیشترین اثرگذاری رو داشته باشه که هدف شما کاملاً مشخص باشه. میروم از شنیدن کلمه هدف، واقعاً دیگه فسته شدین. اما واقعاً تا مشخص نباشه اصلاً چرا من باید تلاش کنم؟ تلاش من به چه دردی میفوره؟ قراره من تو چه مسیری حرکت کنم و فب توش میفاد چه اتفاقی بیفته؟ تا به این سوالات، حداقل فکر نکنیم، اونوقت، نوشتن برنامه ممکنه هیچ کمکی بهمون نکنه. برقی مواقع هم به این دلیل به برنامه عمل نمیشه که برنامه ما انعطاف لازم رو نداره. یعنی چی؟ یعنی نباید فیلی جوگیر بشیم و برای تک تک ثانیه ها و لحظاتمون برنامه بریزیم. حالا تا دیروز، هیچ برنامه ای نداشتیم. از امروز یهو متعول شدیم. میایم مشخص می کنیم که مثلاً امروز ساعت ۱۶:۵۵ وقت پای فوردنمه و این یکی از اشتباهات رایج دانشوفا و دانش آموزاست. دوماً برنامه باید واقع بینانه باشه. من که تا دیروز هفته ای یک ساعت هم درس نمی فوندم، فب معلومه برام سفته از امروز، روزی ۵ ساعت مطالعه کنم. یادمون باشه یک شروع فوب فیلی اهمیت داره. شروع فوب، یعنی چی؟ یعنی شروع کردن. موم اینکه شما بتونید آغازگر یک برنامه باشید و بالاخره به این نتیجه برسید که میتونید یک برنامه تنظیم کنید و بهش عمل کنید.

بالافره، پجوری برنامه ریزی کنم؟

گام های برنامه ریزی

گام اول :

فرد پائی وقت : هفته اول فرد را زیر نظر بگیرد تا متوجه شود وقت شما صرف چه کارهایی می گردد.

گام دوم:

کارها را با توجه به اهمیت آنها اولویت بندی کنید . می توانید کارها را به سه درجه تقسیم بندی کنید . الف) کارهای درجه یک : به کارهایی که فرد لازم است آنها را در این زمان انجام دهد و اگر آنها را به تعویق اندازد یک ضرر بزرگ در آینده و یا در زمان حال به او برسد . برای مثال اگر هدف فردی تفصیل است، مطالعه برای او درجه ۱ است زیرا ممکن است به علت درس نخواندن نتواند ادامه تفصیل دهد .

ب) کارهای درجه دوم : به کارهایی گفته می شود که فرد لازم است آنها را انجام دهد اما اگر برای مدتی به تعویق افتد مشکل فاصی بوجود نمی آید . مثلاً آموزش رانندگی و گرفتن گواهینامه برای دانش آموز ، که اگر یک یا دو سال دیرتر شود مشکل فاصی ایجاد نمی گردد .

ج) کارهای درجه سه : به سرگرمیها و و کارهای تفریحی گفته می شود مثل تلوزیون دیدن ، بازی کردن و گردش رفتن . لازم است در برنامه ریزی کارهای درجه سه نیز وجود داشته باشد اما میزان آن زیاد نباشد .



گام سوم:

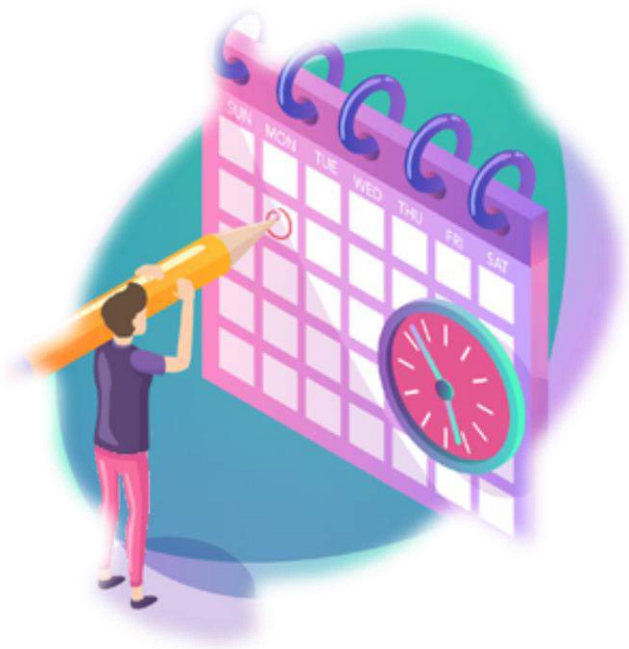
در گام سوم که از مهمترین مراحل برنامه ریزی می باشد به اصول زیر توجه نمائید:

۱. برنامه باید ضمانت اجرایی داشته باشد به عبارتی اینگونه نباشد که اگر برنامه اجرا نشد اتفاقی نیفتد بلکه باید از خود تنبیهی استفاده کنیم و به شکلی تنبیه شویم بهترین تنبیه مرسوم کردن خودمان از آنچه که دوست داریم می باشد.

۲. سعی کنید همانگونه که روز را به سه قسمت تقسیم می کنید دروس متنوعی را بفوانید، فواندن یک درس پشت سر هم ذهن را فسته می کند و برای فرد تکراری می شود. در مقابل فواندن چند درس در کنار هم علاوه بر استفاده از الگوی یادگیری توزیعی فستگلی کمتری را به همراه دارد و بهتر است درس ها شبیه به هم نباشند.

۳. توصیه می شود تنبیهات و پاداشها را هر هفته تغییر داده و تنوع بفشید و هتما آنها را اعمال نمائید.

اگر نمی توانید خود را تنبیه کنید بهتر است از یک ناظر فاربی استفاده نمائید یعنی فردی که برنامه شما را بداند و بتواند به کار شما نظارت و کنترل داشته و سپس تنبیهات را در مورد شما اعمال نماید.



هدای صمدیه

کارشناس ارشد روانشناس تربیتی (کارشناس واهد
آموزش و پژوهش)

از دانش آموزی به دانشجویی:

قبولی در دانشگاه تجربه ای فوشاینده برای هر فردی است و این زمانی است که تلاش های فرد جواب داده است. با این حال به دنبال این موفقیت، تغییرات زیادی در زندگی فرد رخ می دهد. نکته قابل توجه آن است که بدانید هر تغییری استرس به دنبال دارد. زیرا تغییر باعث می شود که تعادل زندگی شما به هم برود و تا زمانی که سعی کنید تعادل جدیدی در زندگی خود به وجود آورید زندگی شما تحت فشار خواهد بود. در این قسمت به تغییرات مهم زندگی دانشجویان پس از پذیرش در دانشگاه خواهیم پرداخت.



روابط میان فردی:

در دوره دانشجویی روابط با همسالان گسترش می یابد. دوستان و همسالان یکی از منابع اساسی حمایتی دانشجویان محسوب می شوند. دانشجویان تمایل زیادی دارند که با همسالان خود وقتشان را بگذرانند و با آنها تعامل بیشتری داشته باشند. دوستی با همسالان گسترش می یابد و روابط با جنس مخالف شروع می شود. گاه در فواصل فعالیت های تحصیلی زمینه آشنایی های قبلی ازدواج فراهم می شود. با این حال باید بدانید که این آشنایی دارای محدودیت هایی است:

- ۱- تصویری که افراد از هم به دست می آورند تصویر کاملی نیست.
- ۲- درگیری عاطفی با شخص دیگر، مانع رسیدگی کافی به فعالیت های درسی می شود.
- ۳- استرس روابط عاطفی با دیگران استرس های زندگی دانشجویی تداخل پیدا کرده و سازگاری را مشکل می کند.
- ۴- هنگامی که احساسات شدید به وجود آمد تصمیم گیری سفت می شود.



سفن مشاور: زندگی دانشجویی

بدین منظور لازم است بدانید پناهنده رابطه عاطفی شکل گرفت قواعدی لازم است در این زمینه رعایت شود:

۱- در همان ابتدای رابطه عاطفی، تمت نظر مشاور دانشگاه (متخصص در حوزه روابط بین فردی و پیش از ازدواج) اهداف، معیارهای شفاهی، معیارها و استانداردهای عمومی جامعه برای ازدواج را شناسایی کرده و ارزیابی دقیقی از آمادگی خود در ازدواج داشته باشید. مشاور علایم هشداردهنده و شباهت ها و تفاوت ها را بررسی نموده و توسط ابزار روانسنجی تصویر روشنتری از خودتان به شما ارائه می دهد.

۲- خانواده های خود را در همان ابتدای ارتباط، در جریان ارتباط عاطفی قرار دهید.

۳- مهارت های زندگی را بیاموزید. باید توجه داشته باشید که نداشتن مهارت های زندگی صدمات جبران ناپذیری به شما خواهد زد. مهارت های دهگانه زندگی شامل موارد ذیل است:

- مهارت کنترل فشم

- مهارت ارتباط موثر

- مهارت جراتمندی

- مهارت خودشناسی

- مهارت تصمیم گیری

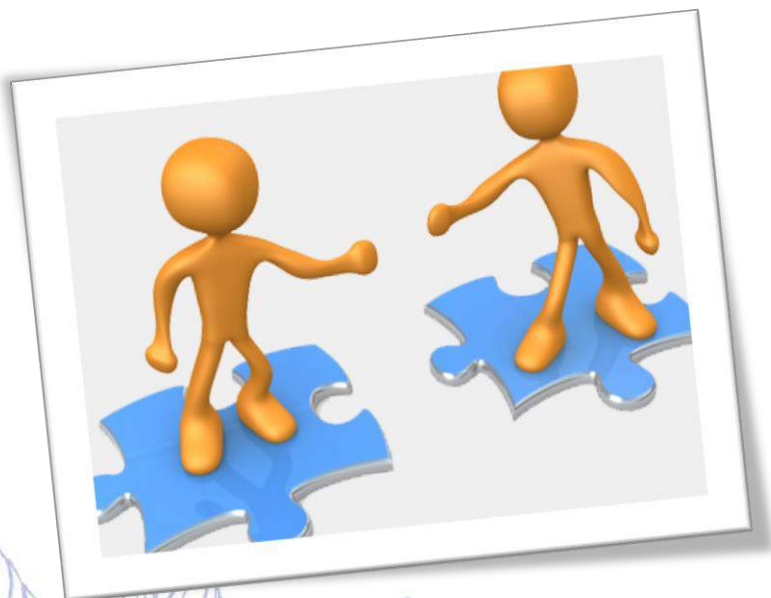
- مهارت حل مساله

- مهارت تفکر فلاقانه

- مهارت تفکر نقادانه

- مهارت تنظیم هیجانات

- مهارت مدیریت زمان



مدیریت مالی:

باید توجه داشت هنر صرفه جویی و پس انداز با هر بودجه ای هر چند اندک یکی از مهارت های مهم زندگی دانشجویی است و برای این منظور سعی کنید فهرستی از مخارج مرتب خود (رفعت و آمد، خوراک، وسایل شفصی، لوازم التحریر و...) داشته باشید. همچنین لازم است که فهرستی از مخارج پیش بینی نشده (هزینه های پزشکی، لباس و کتاب خرید و...) تهیه کنید. گاهی اوقات ممکن است با مشکلات شدید مالی مواجه شوید و به فکر قرض کردن بپفیتید. ممکن است قرض کردن در ابتدا شیرین باشد و بعد دانشجو به قرض کردن مکرر روی آورد. باید توجه داشته باشید فقط در مواقع ضروری از قرض استفاده کنید. از سوی دیگر مهم است از چه کسی پول قرض شود. توجه داشته باشید که با پول قرض گرفتن به انتظارات نامعقول و نامناسب دوستان تن ندهید. در مواقع فیلی ضروری می توانید از خدمات مدرکاری دانشگاه، صندوق وام های ضروری و... استفاده نمایید.

سازگاری با زندگی فوابگاهی (مقابله با غم غربت):

انتقال از زندگی در خانواده به زندگی در محیط فوابگاه و دور شدن از محیط عاطفی خانواده باعث ایجاد غم غربت می شود. در روزهای اولیه زندگی فوابگاهی (بویره ترم اول)، بسیار عادیست که فرد به یاد خانواده بپافتد. مفصوفا اگر در خانواده دانشجو مشکلاتی وجود داشته باشد، ممکن است باعث دغرغه فکری دانشجو شود. پنانچه از روش های سالمی برای زدودن غم غربت استفاده شود اینگونه ناراحتی ها کاهش می یابد. اما اگر این دلتنگی و دغرغه فکری ادامه یابد و طولانی شود احتمال دارد که باعث افسردگی شود. افسردگی یک حالت روانی مهم و جدی است که اگر در زمان خود درمان نشود مشکلات بسیار جدی بوجود می آورد. به همین دلیل بسیار مهم است که:

- ۱- روابط اجتماعی خود را در محیط دانشگاه (با عضویت در انجمن ها و کانون های دانشجویی، پرداختن به فعالیت های جسمی و...) گسترش دهید.
- ۲- لیستی از فعالیت های لذت بخش (با توجه به زمان و توانمندی مالی خود) تهیه کنید و هر روز تعدادی از آنها را انجام دهید.
- ۳- ارتباط خود را با خانواده افزایش دهید.
- ۴- به زندگی فوابگاهی خود به شکل فرصتی برای یادگیری زندگی مستقلانه نگاه کنید.
- ۵- به تفاوت های بین شهر خود و شهر محل تمهیل به دید منفی نگاه نکنید. تفاوت ها را به معنی فوب و بد در نظر بگیریم. بلکه آنها را فقط تفاوت در نظر بگیریم. سعی کنید نکات مثبتی که در شهر جدی و فرهنگ خرید وجود دارد را ببینید. سازگاری و انعطاف پذیری خود را بالا ببرید.
- ۶- با دانشجویان همشهری و همزبان خود ارتباط بیشتری بگیرید. ولی نه به صورتی که ارتباط خود را با دیگران محدود کرده و از دیگران منزوی شویم.

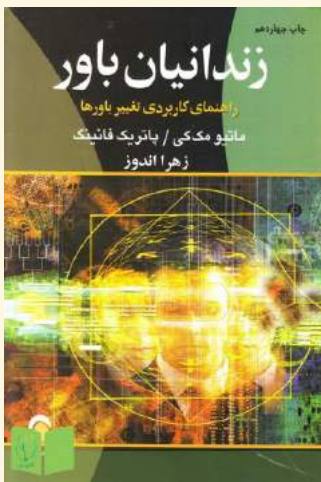
یک جرعه کتاب: زندانیان باور (ماتیو مک کی)

زندانیان باور

باور مفرب، متفاوت و عمیق تر از افکار منفی و فطاهای شناختی است. افکار منفی و فطاهای شناختی زمانی بروز می کنند که احساس بدی دارید، اما باورهای مفرب نگرشی هستند که همیشه با شما همراه اند. بنابراین پایدار تر هستند. این باورها بخشی از فلسفه شفهی زندگی به حساب آمده و نظام ارزشی شما را می سازند. در حالی که بعضی از نگرش ها کاملا سالم هستند، بعضی دیگر می توانند شما را به در دسر بی اندازند .

باورهای مفرب بنیادین عبارت اند از:

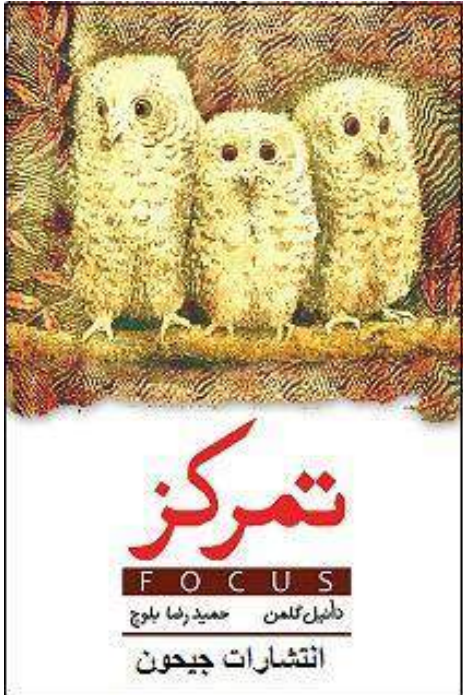
- برای اینکه ارزشمند باشم باید دیگران مرا دوست بدانند.
- اگر شکست بفورم کسی مرا دوست نخواهد داشت.
- برای اینکه ارزشمند باشم باید در زندگی موفق شوم.
- باید همیشه بر اساسات خود مسلط باشم.
- برای اینکه ارزشمند باشم باید دیگران به من احترام بگذارند.
- مردم باید به شکلی که من فکر می کنم درست است رفتار کنند.
- اگر تنها شوم احساسی بدبختی می کنم.



کتاب زندانیان باور به افراد کمک می کند تا باورهای مرکزی خود را بشناسند و آنها را تغییر دهند. این کتاب رویکردی نوین را ارائه می دهد که توانایی کمک به افراد زیادی را دارد، آنهایی که زندگی شان در زیر سایه باورهای منفی شان در باره خود و جهان تیره و تار شده است.

یک جرعه کتاب: تمرکز (دانیل گلمن)

دقت کردید وقتی برای مدتی تلفن همراه خود را پک نمی‌کنیم دچار دل‌هره‌ی از دست دادن پیغام‌ها، ای‌میل‌ها و ارتباطات خود می‌شویم. هنگامی هم که سراغ گوشی می‌رویم و پیغام جدیدی نمی‌بینیم ناراحت می‌شویم. از این شافه به آن شافه پریدن و پاسخ دادن به ممرک‌های مفتلف و در معرض اطلاعات بسیار زیاد بودن باعث می‌شود که ما آن‌گونه که نویسنده توصیف می‌کند «در عصر هواس‌پرتی» زندگی کنیم.



در این کتاب دکتر گلمن، به تجزیه و تحلیل توجه و تمرکز می‌پردازد. او معتقد است کسانی که می‌فروشند در هر زمینه از جمله ورزش، تحصیل، هنر و کسب و کار بر دنیای درونی خود، دیگری و جامعه تمرکز فوپی داشته باشند، باید به تمرین تمرکز ذهنی بپردازند و از شکست‌های خود درس بگیرند و عواطف مثبت داشته باشند.

در این اثر با آنا تومی توجه آشنا می‌شوید و پایه و اساس آن را می‌شناسید. روش‌های رسیدن به خودآگاهی را می‌آموزید و یاد می‌گیرید چگونه احساس دیگران را بفوانید و عملکرد هوشمندان داشته باشید، مدیری با تمرکز بالا باشید و آینده نگرانه عمل کنید. گلمن همچنین در این کتاب به افراد توصیه می‌کند که نه تنها به مشکلات شفصی خود، بلکه به مشکلات دنیای بیرونی و آینده نیز توجه داشته باشند و همیشه به مسیر پیش رو بنگرند.

یک جرعه کتاب: قدرت عادت (چارلز داهیگ)

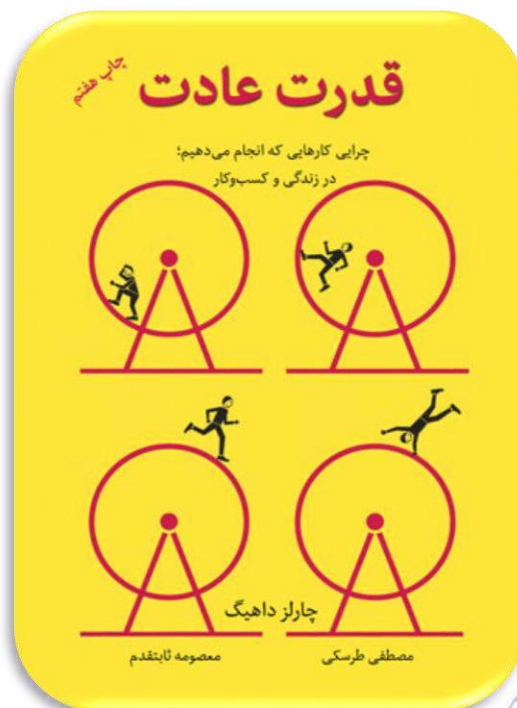
تابه‌حال فکر کرده‌اید دلیل رفتارهای روزانه‌تان و تکرار مکررشان چیست؟ فکر می‌کنید عادت‌ها چه نقشی در زندگی‌تان دارند؟ کتاب قدرت عادت به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.

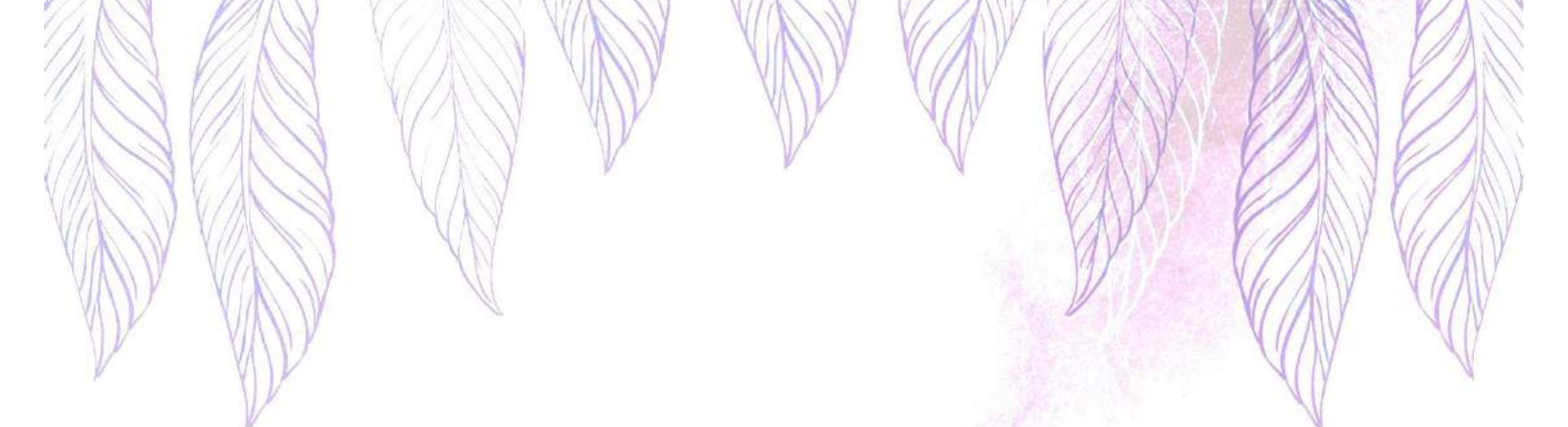
برخی از محققان شکل‌گیری عادت‌های فردی به نام لیزا را بررسی کردند که توانسته بود بعد از سال‌ها، عادت سیکارکشیدن را ترک کند. لیزا شرکت‌کننده‌ی دلفواه محققان بود؛ زیرا توانسته بود با تغییر عادت‌ی زیربنایی، یعنی سیکارکشیدن، کل مسیر زندگی‌اش را تغییر دهد. محققان با کمک سیگنال‌های مغزی او و تغییر شکل در قسمت‌هایی از مسیر عصب‌های مغزی توانستند به اتفاقاتی در مغز پی ببرند که باعث تغییر عادت‌ها می‌شود. چارلز دوهیگ، نویسنده‌ی این کتاب و گزارشگر نیویورک تایمز، بعد از شرح این تحقیقات، نتیجه‌گیری کرد که بیشتر رفتارهای روزمره‌ی ما انتقاب نیستند؛ بلکه نوعی عادت هستند. آگاهی از این موضوع و پیدا کردن عادت‌های بد در وجود خود، می‌تواند آغازی بر راه سفت تغییر عادت‌ها باشد. تغییر عادت سفت، ولی شدنی است.

به عقیده چارلز داهیگ، نویسنده این کتاب، حذف عادت مفرب و جایگزینی آن‌ها با عادت مثبت، می‌تواند کلید دستیابی به موفقیت در تمامی جنبه‌های زندگی باشد.

اما اگر تاکنون حتی یک بار سعی کرده باشیم عادت خود را تغییر دهیم و با شکست مواجه شده باشیم، می‌دانیم که انجام این کار، در صرف ساده است. اینجاست که کتاب قدرت عادت به کمک ما می‌آید. داهیگ در اینجا، با تعریف یک پرفه سه قسمتی از سافتار یک عادت، طلسم ناکامی در ترک عادت را برای ما می‌شکند.

ترک عادت مفرب، برای دستیابی به موفقیت، لازم است اما کافی نیست. در ادامه باید، جای خالی عادت حذف شده را با عادت خوب، پر کنیم. کتاب قدرت عادت، ما را در این راه نیز، یاری می‌کند.





تهیه و تنظیم : محبوه الهامیان
زیر نظر مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند

نشانی: بیرجند-انتهای بلوار شهید آوینی-کیلومتر ۵ بلوار دانشگاه-پردیس
شوکت آباد دانشگاه بیرجند جنب ساختمان معاونت دانشجویی ، رو به روی
دانشکده ادبیات

تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۰۲۰۶۶

کد پستی: ۹۷۱۷۴۳۴۷۶۵

صندوق پستی: ۶۱۵/۹۷۱۷۵

ساعات کاری: شنبه تا چهارشنبه ساعت ۷ الی ۱۵

www.Birjand.ac.ir/ccht
[@birjand_counseling](https://www.instagram.com/birjand_counseling)