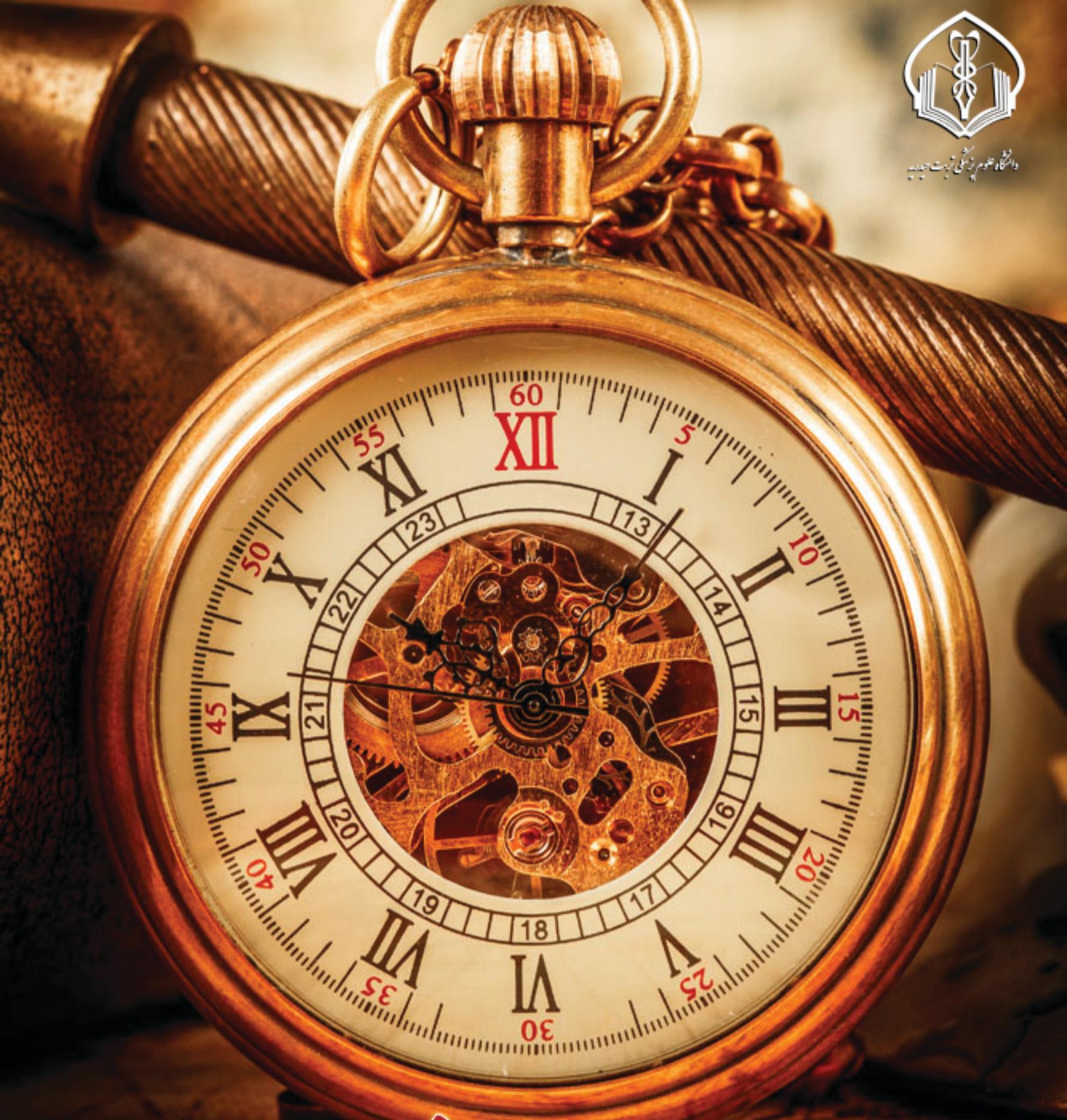




دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه



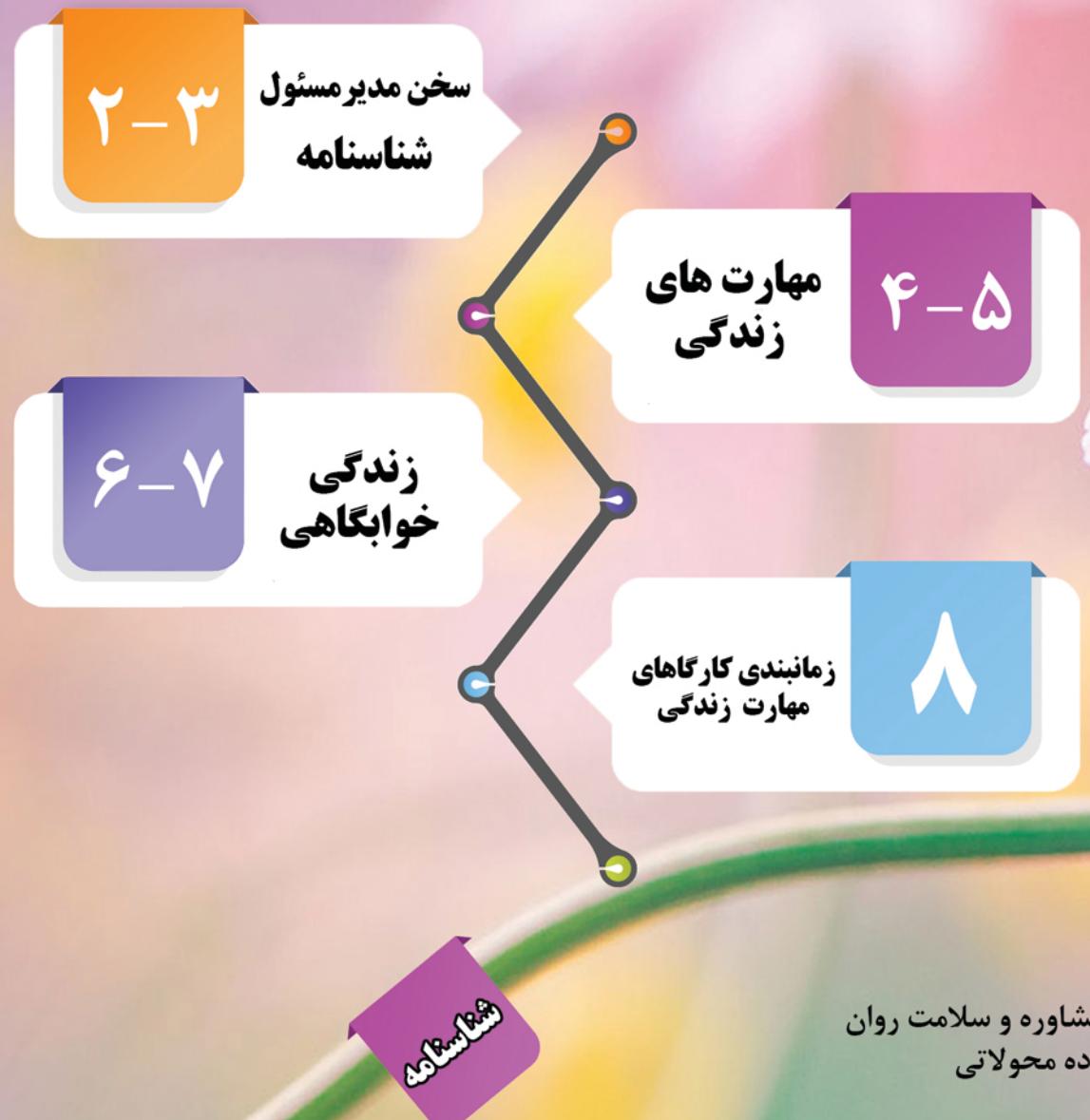
# دستور مشاوره

# سخن مدیر مسئول

دانشجویان ارجمند و رویداد  
جدید درود خالصانه و خوش آمد  
گویی صمیمانه ام را به  
مناسبت ورودتان به دانشگاه  
علوم پزشکی تربت حیدریه  
پیذیرید.

آشنایی با مرکز مشاوره  
در مرکز مشاوره دانشگاه  
متخصصان آموزش دیده و با  
تجربه که به منظور کمک  
به افراد با طیف وسیعی از  
مشکلات دوره دیده اند،  
آماده ارائه خدمات به شما  
عزیزان در دانشگاه و خوابگاه  
ها هستند.

به یاد داشته باشید؛ مشاوره  
به معنی پندواندرز دادن  
نیست، مشاور به دنبال این  
است که به شما کمک کند،  
تا بر روی مسائلی که شما را  
نگران کرده یا به زحمت  
انداخته تمکن کنید و بتوانید  
به درک روشنی از آنها  
بررسید. مطالبی که شما طی  
جلسات مشاوره مطرح می  
کنید محترمانه است، صبر  
نکنید مشکلات بزرگ و  
جدی شوند، وقتی  
مشکلاتتان خفیف هستند به  
درمانگر مراجعه کنید،  
اینگونه شاید بتوان مشکلات  
را سریعتر حل کرد.



صاحب امتیاز: اداره مشاوره و سلامت روان  
مدیر مسئول: دکتر آزاده محولاتی

سردبیر: سحر رضوانی

صفحه آراء: پردیس رضوانی

باتشکر از کلیه عزیزانی که ما را در این شماره همراهی کرده اند

نشانی دفتر نشریه: ساختمان شماره ۲ - اتاق ۲۰۶

تلفن دفتر نشریه: ۰۲۲۴۶۰۵۶

# مهارت های زندگی

**مهارت همدلی**  
با کسب مهارت روابط همدلانه، فرد می تواند خود را به جای دیگران بگذارد، امور را از دیدگاه آنان ببیند و از خود پرسد که اگر من به جای او در شرایط او بودم چه احساسی داشتم؟

**مهارت رابطه‌ی مؤثر**  
این مهارت به فرد کمک می کند تا بتواند نظرها و عقاید و خواسته های نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید مهارت در خواست کمک و راهنمایی از دیگران در موقع ضروری از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

**روابط بین فردی ساز گارانه**  
این مهارت به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با دیگر افراد کمک میکند که در سلامت روانی و اجتماعی روابط گرم و خانوادگی به عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

**مهارت تصمیم گیری**  
فرایند آگاهانه، پر تلاش و هدفمند است که به فرد کمک می کند جوانب مختلف انتخاب ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کند.

**مهارت تصمیم گیری**  
فرایند آگاهانه، پر تلاش و هدفمند است که به فرد کمک می کند جوانب مختلف انتخاب ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کند.

**مهارت حل مسئله**  
فرایندی است که توسط خود فرد هدایت می شود و فرد سعی می کند با کمک آن از بین گزینه های موجود بهترین گزینه را انتخاب کند

**مهارت تفکر انتقادی**  
با کسب مهارت تفکر انتقادی فرد می تواند اطلاعات و تجارب تحلیل می کند. به عنوان مثال برای قبول یک حرف یا خبر تحقیق می کند، راه های کسب اطلاعات و تحلیل آن را فرا می گیرد.

زنگی در دنیای پر رقابت امروز استرس های زیادی را به همراه دارد که توانمندی های افراد را مورد تهدید قرار می دهد یکی از راههای پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری ارتقاء ظرفیت روانشناختی افراد می باشد که از طریق آموزش مهارت های زندگی جامه عمل می پوشد. مهارت های زندگی عبارت است از

مجموعه ای از توانایی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند.  
پژوهش های متعدد و گسترده ای تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز، تقویت، اتکا به نفس، با فشارها و استرسها، افزایش مهارت های مقابله برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی و... نشان داده اند.

**مهارت خودآگاهی**  
این مهارت به فرد کمک می کند تا از اجزای وجود خود مثل خصوصیات جسمانی، احساسات و افکار و باورها ارزش ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود، آگاهی یابد.

**مهارت تفکر خلاق**  
یک شیوه نگرش متفاوت نسبت به دنیاست. دیدن دنیا از دریچه ای که هیچ فرد دیگری تا حال از آن دریچه به دنیا ننگریسته است.

**مهارت مقابله با هیجان**  
این مهارت فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه‌ی تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد

**مهارت مقابله با استرس**  
این مهارت به فرد کمک می کند تا منابع بالقوه‌ی تنفس را مهارت مقابله با استرس و چگونگی تأثیر آنها را بشناسد و با اعمال و موضع گیری های مناسب خود، فشار و استرس را کاهش دهد.

تقاضای شما نباید عذرخواهانه و یا با سرزنش و خشمگینانه باشد. زیرا موجب واکنش دفاعی در طرف مقابل می‌گردد پس: منظور خود را روشن بیان کنید، به حرف‌های او گوش فرا دهید و به نظر او احترام بگذارید. شاید کاری انجام داده اید که او قادری ناراحت شده و با این رفتارهای عجیب و غریب واکنش نشان داده است. گاهی اوقات، چیزی که ارتباط مابایک هم اتاقی را مختل می‌سازد وجود پاره‌ای افکار غیر منطقی است. مثلا: هم اتاقی من خودش باید بداند که چگونه رفتار کند، من نباید به او تذکر دهم. شما نباید موقع داشته باشید که هم اتاقی شما یا هر کس دیگری دقیقه بداند شما چه می‌خواهید یا چه فکر می‌کنید. مردم توانایی ذهن خوانی ندارند. برای نیل به نتیجه مطلوب باید قاطعانه ارتباط برقرار کنید. احساسات و نیازهای خود را ابراز کنید و روی حقوق خود پافشاری نمایید.

ضمنا باید بتوانید تمایلات و نیازهای دیگران را نیز در نظر بگیرید و به حقوقشان احترام بگذارید. چنین کاری باعث می‌شود که سایرین نیز به نحو مطلوبی به شما پاسخ دهند. چنانچه قاطعانه عمل نکنید، یک روش جانشین، روش منفعانه است یعنی از رفتار بد هم اتاقی خود نزد دوستانتان گلایه کنید، به وی گوش و کنایه بزنید و یا با سردی با وی پرخورد کنید. شاید هم ظروف نشسته را بشویید در حالیکه زیر لب غرولند می‌کنید. یک چیز مشترک در تمامی شیوه‌های منفعانه و غیر مستقیم وجود دارد. شما با انجام آنها به هیچ جایی نمی‌رسید، باز هم کارها انجام نشده باقی می‌مانند و شما یک ناکامی عمیق را تجربه می‌کنید.

لذا ممکن است شما در مواجهه با آنها دچار نوعی شوک فرهنگی شوید. در این حالت، چنانچه ارزش‌های شخصی شما عیقاً درونی نشده و همراه با شناخت کافی نباشند، باورهای ارزشی شما کم کم زنگ می‌بازد و جای خود را به پذیرش فرهنگی دیگران می‌دهد. ضمناً حالاً تقریباً حریم خصوصی شما کمتر شده و ناچارید اتاق خود را با چند نفر دیگر شریک شوید و به مسائلی چون نظافت اتاق، رعایت زمان خاموشی، تحمل سروصدای تنظیم وقت رفت و آمد مهمنانتان بیندیشید. در واقع خوابگاه، آورده‌گاهی است که توانایی و مهارت شما در مسائل مختلف از قبیل توان زندگی مستقل و جدا از خانواده، برقراری ارتباط با افراد و قبول مسئولیت هرچه بیشتر و مدیریت زندگی خودتان به بوته آزمایش گذاشته می‌شود.

علیرغم اینکه داشتن تعهد به هم اتاقی، مشخص کردن نحوه مشارکت در لوازم اتاق، فضا و نیز مسائل مالی، نظافت اتاق و پخت و پز، داشتن مهمان و زمان استراحت و مطالعه معمولاً می‌تواند قدری از سردرگمی و آشتفتگی شما را کم کرده و روابط شما را شفاف تر و دارای ساختار نماید، لیکن گاهی اوقات با وجود تفاوت درباره قواعد زندگی خوابگاهی، ممکن است قوانین فوق رعایت نشوند و شما در ارتباط با هم اتاقی خود دچار مشکل شوید.

بهترین شیوه در چنین مواردی برشور دستقیم است. صریحاً با هم اتاقی خود درباره اینکه مثلاً نوبت کاری خود را در شش تن ظروف رعایت نکرده است صحبت کنید و از او بخواهید که نوبت کاری خویش را رعایت نماید.

عبور از سد کنکور و پذیرفته شدن در دانشگاه به نوبه خود تحولی بزرگ در زندگی یک جوان ایرانی است و چنانچه این مسئله با غیربومی بودن فرد همراه گردد؛ یعنی اینکه شخص برای ادامه تحصیل ناگزیر به ترک خانواده، جلای وطن و اقامت در یک خوابگاه دانشجویی شده باشد به احتمال زیاد دوران زندگی دانشجویی وی بسیار پیچیده، سرشار از تجربه و چالش انگیز خواهد بود. در ابتدای امر تعلق گرفتن خوابگاه به یک دانشجو، شاید اندکی احساس سرخوشی و غرور ایجاد نماید و ممکن است شما با خود فکر کنید: «از امروز من آورده‌گاهی است که توانایی و مهارت شما در مستقل از خانواده زندگی می‌کنم؛ من بزرگ شده ام!» به تعبیر دیگر شما احساس می‌کنید که از این پس راحت تر می‌توانید هویت مستقلی از خویش ارائه دهید

اما احتمالاً دیری نمی‌پاید که پس از مواجهه با مشکلات مختلف زندگی در خوابگاه، احساس سرخوشی و غرور جای خود را به دغدغه نحوه چالش با مسائل زندگی جدید میدهد. هیچ وقت فکر نمی‌کردم زندگی خوابگاهی اینقدر مسئله داشته باشد. کاش در کنار خانواده خودم بودم!» دیر یا زود شما با فرهنگ‌ها و افراد گوناگون آشنا می‌شوید. علیرغم اینکه این مسئله از یک نظر می‌تواند بسیار جذاب بوده و به افزایش شناخت و تجربه از سایر اقوام و فرهنگ‌ها کمک نماید، لیکن از زاویه ای دیگر می‌توان گفت که یکی از مشکلات زندگی خوابگاهی، همین مواجهه ناگهانی با فرهنگ‌ها و ارزش‌های متفاوت از ارزش‌های شخصی ماست. ارزش‌های ما بیشتر در خانواده شکل گرفته و از فرهنگ‌شهر و دیارمان متأثر است در حالیکه اکنون شما در معرض ارزش‌هایی قرار گرفته اید که شاید از نظر شما آنها به نوعی ضدادرازش محسوب شوند.

# زندگی خوابگاهی



# زمانبندی کارگاه مهارت های زندگی

ردیف	مدرس	تاریخ
۱	سمانه اسحق زاده	۸/۱۹
۲	دکتر آزاده محولاتی	۸/۲۰
۳	ثمانه خضری	۸/۲۱
۴	سمانه اسحق زاده	۸/۲۶
۵	دکتر آزاده محولاتی	۸/۲۷
۶	ثمانه خضری	۸/۲۸
۷	سمانه اسحق زاده	۹/۳
۸	ثمانه خضری	۹/۵

مکان: سالن ابن سينا 

ساعت: ۱۸:۰۰ الی ۲۰:۰۰ 

ویژه جدید الورود ها  
حضور الزامی  
تمرین های عملی و کارگروهی  
همراه با برگزاری مسابقه و اهدای جواز