



موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری
غیر دولتی - غیر انتفاعی



28 فروردین ماه 1391 سال اول، شماره اول

نشریه واحد مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

افتتاح واحد مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

زندگی

مزرعه ایست

چهار فصلش

همه سبز....

زندگی

باور می خواهد

آن هم از جنس
امید....

تا اگر سختی راه

به تو زد یک سیلی

یک ندای قلبی

به تو گوید که

خدا هست هنوز...

سلام دوست خوابگاهی من ...

تبریک تبریک نمی دونم میدونی یا نه، اما می خواستم یواشکی بهت بگم که واحد مشاوره دانشجویی موسسه شروع به کار کرده. اگه دلت گرفت، تنگید، یا دوس داشتی با یکی صحبت کنی... یا مشکلی هر چند کوچک و بی اهمیت برات پیش اومد یا اصلا نه.. مث یه کلاف سردرگم نمی دونستی چیکار کنی و گیج شدی... میتونی بیای اینجا.



در واقع این واحد واسه همین راه افتاده که تو دلت هیچ وقت غصه راه ندی و شاد باشی....

البته اینجا کنار مشاوره خصوصی خدمات دیگه ای هم داریم... مثلاً ممکنه هر چند وقت یه بار یه کارگاه یا سمینار با موضوعاتی مثل مهارت تصمیم گیری، مقابله با استرس، ارتباط و ... داشته باشیم. دیگه این که اطلاعاتی رو واسه بهتر زندگی کردن از طریق همین نشریه و بوردی که قراره تو دانشگاه داشته باشیم بهت بدم.

فقط یه چیزی... اگه پیشنهادی داری که واحد مشاوره میتونه انجامش بده خوشحال میشم کمک کنی... منتظرت هستم.



تنها راه تغییر عاداتها،
تکرار رفتارهای تازه
است.

پروردگارا...

به من آرامشی ده
تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم
تغییر دهم

دلیری ده

تا تغییر دهم آن چه را که می
توانم تغییر دهم

و بینشی ده

تا تفاوت این دو را بفهمم...

از وقتی وارد دانشگاه شدی شاید با خیلی از تفاوت ها روبرو شده باشی. این تفاوت ها، تنها اختلاف در کیفیت و کمیت دروس و نحوه ارائه آن ها با دبیرستان نیست، چیزی که دانشگاه را متفاوت می کند تلاقی اندیشه ها، سلیقه ها و تجربیات مختلف است. دانشگاه و خصوصا خوابگاه فرصت آشنایی با انسان هایی از قومیت های متفاوت، سبک های زندگی متنوع و مملو از تازگی ها و ناشناخته هاست. اگرچه گاه بسیاری از این تفاوت ها زیبا و جالب است و باعث افزایش اطلاعات مردم شناختی و توان سازگاری با دیگران می شود اما گاهی هم منجر به پیدایش سردرگمی در چگونگی برخورد با تفاوت ها، تعارض و اختلاف بین دانشجویان می شود و سازگاری آن ها را با محیط کم می کند.

از طرف دیگر غم غربت، احساس تنهایی و دلتنگی برای خانواده، شهر و محیط زندگی و کارهای روزمره ممکن است کمی کار را سخت تر کند.

حل این مسائل نیاز به صرف وقت و زمان دارد و خو گرفتن به فضا، مکان جدید و زندگی با افرادی متفاوت از خود و فرهنگ خود صبر، شکیبایی و جستجوی راه حل و گاه تغییر رفتار را می طلبد.

مهارت هایی که می تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد عبارتست از مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان منفی، کنترل استرس، حل مسأله و تصمیم گیری، برقراری ارتباط موثر و در کنار این ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی است.

سعی بر این است در هر شماره از این نشریه راهکارها و نکاتی جهت بهبود سبک زندگی و عملکرد تحصیلی شما دانشجویان ساکن در خوابگاه ارائه شود. به این امید که لحظات زندگی را با کمترین دغدغه و نگرانی سپری کنید.

دانشجویانی که تمایل دارند رابط خوابگاه و واحد مشاوره باشند، لطفا در ساعات اداری (8-14) به این مرکز واقع در طبقه سوم موسسه مراجعه نمایند.

باسپاس و آرزومند بهترین ها برای شما

درگاهیان

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی