



موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری
غیر دولتی - غیر انتفاعی

نشریه واحد مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری، سوم اردیبهشت ماه ۱۳۹۱، سال اول، شماره دوم

پیک مشاور اقبال

اخبار و اطلاعیه های واحد مشاوره دانشجویی

- آغاز به کار واحد مشاوره دانشجویی از ابتدای اردیبهشت
- چاپ اولین شماره نشریه واحد مشاوره موسسه اقبال لاهوری در خوابگاه دختران
- دعوت به همکاری از دانشجویان ی که در هر زمینه ای مایل به همکاری با واحد مشاوره هستند.

بالاترین زیبایی، سادگی و آرامش درون است.

آشنایی با واحد مشاوره دانشجویی...

خداوند از شدت ظهورش مخفی است. خداوند آن قدر هست که گویی نیست. آن قدر حضور دارد که انکار غایب است. اصلاً عینیتش به دلیل شدت ظهورش است. می گویند خداوند مثل یک صداست که از اول آفرینش تا آخرش با یک حالت پیوسته درستی نواخته می شود. چنین صدایی را تا قطع نشود کسی نمی تواند بشنود. در واقع دائمی بودنش مانع شنیدنش می شود. به همین دلیل ما خدا را درک نمی کنیم...

برگرفته از کتاب چند روایت معتبر

مصطفی مستور

گاه افراد با موقعیت های چالش برانگیز در زندگی مواجه می شوند، احساس دودلی و تردید می کنند یا می خواهند چیزی را در زندگی عوض کنند. در این مواقع ممکن است احساس نارضایتی، سردرگمی، اضطراب، استیصال و درماندگی کنند و به تنهایی قادر به مدیریت شرایط نباشند. دوره ی دانشجویی هم به دلیل تغییرات عمده ای که در عرصه های مختلف زندگی فرد ایجاد می کند، معمولاً تنش زاست خصوصاً اگر دسترسی به منابع حمایتی محدود باشد.

در چنین شرایطی نقش یک مشاور این است که در عین حفظ اصل رازداری، فرد را در چگونگی حل مسایلش راهنمایی کند و او را به جایی برساند که تمرکز و درک روشن تری از مسأله پیدا کند. مشاوران با استفاده از آموزش هایی که دیده اند و تخصصی که دارند به فرد کمک می کنند تا نقاط قوت، ضعف و احساسات خود را بهتر بشناسد. به طور کلی مشاور سعی می کند به فرد یاری دهد تا به بهترین شکل با مسایل و محیط خود سازگار شود و موانع رشد و خودشکوفایی را از مسیر حرکت خود بردارد.

در این راستا واحد مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی اقبال، با هدف پیشگیری و یا درمان آسیب های روانشناختی و ارتقاء بهداشت روان دانشجویان در چنین شرایطی در اردیبهشت ماه سال 1391 فعالیت خود را آغاز کرد. این واحد در نظر دارد خدماتی رایگان از جمله جلسات مشاوره فردی (با محوریت مسایل تحصیلی، ارتباطی، ازدواج، سازگاری با محیط، خانوادگی، مشکلات خلقی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس، شخصیتی و وابستگی به مواد و ...)، گروه درمانی، مددکاری، مشاوره الکترونیکی، برگزاری کارگاه ها و سمینارها (در حوزه های مهارت های زندگی، مهارت های تحصیلی و ...)، انتشار بروشور و نشریه ارائه دهد.

بنابراین دانشجویان گرامی، شما می توانید جهت استفاده از خدمات واحد مشاوره و یا کسب اطلاعات بیشتر همه روزه از

ساعت 8-14 به واحد مشاوره دانشجویی واقع در طبقه سوم موسسه و یا آدرس اینترنتی moshavereh@eqbal.ac.ir

مراجعه نمایید.

بهداشت روانی چیزی فراتر از فقدان بیماری روانی است. افراد زیادی در اطراف ما هستند که از بیماری خاصی رنج نمی برند، اما از بهداشت روان نیز برخوردار نیستند. چند ویژگی که سلامت روان را تضمین می کنند عبارتند از:

توانایی لذت بردن از زندگی

در واقع راز زندگی و سلامت روان لذت بردن از حرکت آن است. رها ساختن ذهن از نگرانی های مربوط به آینده و یا دغدغه های گذشته باعث افزایش لذت از زندگی می شود.

توانایی گذشتن

توانایی گذر کردن از ناملازمات و بازگشت برای شروع مراحل دیگر زندگی به ارتجاعی بودن و تاب آوری فرد اشاره دارد. این افراد حل مسأله و توان مقابله با استرس بالاتری دارند.

تعادل

حفظ تعادل در همه جنبه های زندگی جهت دستیابی به بهداشت روانی بالاتر لازم و ضروری است از جمله تعادل در تنهایی و معاشرت با دیگران، تعادل در کار و تفریح، تعادل در خواب و بیداری و

انعطاف پذیری

همه ما افرادی را می شناسیم که بدون هرگون استدلال و منطق در عقاید و افکارشان بسیار متعصبند. هیچ گفتگویی نگرش آن ها را تغییر نمی دهد و کورکورانه به خواسته و عقیده خود چسبیده اند. این گونه تعصب در عقیده و رفتار، سبب استرس برای خودشان و اطرافیان می شود. بنابراین انعطاف پذیری در نگرش ها و عواطف منجر به افزایش بهداشت روان ما می شود.

خودشکوفایی

یکی دیگر از ویژگی هایی که باعث ارتقاء بهداشت روان و زندگی پربازده می شود تلاش فرد برای رسیدن به خودشکوفایی است. در آغاز این راه نیاز است توانایی های وجودی خود را شناسایی کنیم و آن ها را به حداکثر برسانیم. البته موارد دیگری هم نظیر عزت نفس، ارتباط بین فردی سالم و ... نیز گامی دیگر در این مسیر هستند. با توجه به اهمیتی که بهداشت روانی در زندگی افراد ایفا می کند، در سال جدید برای افزایش بهداشت روان خود برنامه ریزی کنید.

برای زندگی سالم و موفق باید نگرش خود را بازبینی کرد. از آن جا که نوع نگرش ما بسیاری از عملکردهای ما را تحت الشعاع قرار می دهد، شناخت نوع نگرش های سالم و ناسالم برای حذف نگرش های زیانبار ضروری است.

1. بدبینی: رفتار هر فرد توسط افکارش تغذیه می شود. پس اگر افکار منفی داشته باشید، عملکرد و انگیزه تان هم سست می شود. سعی کنید افکار منفی را دور کنید و انگیزه کافی کسب کنید.

2. اهمالکاری: تأخیر در انجام برنامه های فرصت ها را از بین می برد. پس مراقب لحظات خود باشید.

3. تنبلی: بدون کار و تلاش نمی توان به موفقیت دست یافت. بنابراین اگر موفقیت خاصی را مدنظر دارید باید برای آن تلاش کنید.

4. اضطراب: آشفتگی ذهن به استرس و بیماری می اجامد. به منظور رشد روانی و

جسمانی خود اضطراب را از خود دور سازید و کارها را با اطمینان و امید آغاز کنید.

5. حرص و طمع: اگر بیش از اندازه به دنبال ثروت و مسائل مادی هستید به تمرکز و تفکر مفید خود ضربه میزنید و به بیراهه می روید.

6. ناسپاسی و قدرناشناسی: ناخواسته دیگران در مسیر رسیدن به خواست های شما سهیم اند و پاسخگویی به محبت آن ها شما را در مسیر اهدافتان پیش میبرد.

7. تعصب و بی علاقهگی به تغییر: اگر آرزوی رسیدن به

چیزی را دارید، باید در برخی عملکردهای خود انعطاف داشته و آماده سازگاری با شرایط جدید باشید. بی علاقهگی به تغییر مثبت به معنای عدم تمایل به پختگی و کمال است.

8. ترسو بودن: فقدان جسارت مانع پیشرفت است. اگر از آزمودن فرصت ها هراس دارید و یا از مشکلات و مسائل غیر منتظره میترسید، خود را در رسیدن به موفقیت محدود می کنید. پس شجاع، ثابت قدم و با پشتکار باشید و به خدا توکل کنید.

9. فقدان اعتماد به نفس: افراد فاقد اعتماد به نفس همچون اتومبیل بدون موتورند. بی تردید اگر به عملکرد و تصمیم خود اعتماد نکنید، نمی توانید اهدافتان را دنبال کنید. از طرفی بیش از حد به خود اطمینان داشتن هم مضر و مانع موفقیت است. بنابراین افراط و تفریط روش سالمی نیست.



اگر از هر چیز بهتری را نداری از هر چیز که داری بهترین استفاده را کن...