



موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری
غیر دولتی - غیر انتفاعی

یک مشاور اقبال

1 خرداد ماه 1391 سال اول، شماره پنجم

نشریه واحد مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

ارتباط الکترونیکی با مرکز مشاوره دانشجویی...

دانشجویان عزیز... سلام

اگر در چند روز قبل به سایت دانشگاه سری زده باشید، متوجه شدید که بخشی به نام مرکز مشاوره دانشجویی به لیست سایت اضافه شده. این بخش شامل چند قسمته. اول از همه " آشنایی با مرکز مشاوره دانشجویی " که اطلاعاتی در مورد مرکز مشاوره دانشگاه، آیین نامه، وظایف و اهدافش در اختیار شما قرار میدهد. قسمت بعد "اخبار و اطلاعیه‌ها"ی مربوط به فعالیت های مرکز مشاوره و اخبار سلامت روان کشور هست. عنوان بعد - " زندگی سالم " - سعی می‌کنه اطلاعات به روز و مفید رو برای بهتر زندگی کردن و کاهش مشکلات رو در اختیار شما بذاره... اطلاعات این بخش حتماً می‌تونه لازمتون بشه... حتی شما می‌تونید مواردی رو که دوست دارید اطلاعات بیشتری در موردش داشته باشید به مرکز مشاوره اطلاع بدید(حضور یی یا از طریق ایمیل) تا مطلب بعدی سایت ما بشه.

بروشورها و مجلات قسمت بعدی هست. شما در اینجا می‌تونید نشریات تهیه شده در مرکز و مجلات پیام مشاور که از طرف دفتر مشاوره وزارت علوم آماده شده رو دانلود کنید.

بعد از اون می‌رسیم به مشاوره الکترونیکی... در اینجا می‌تونید مشکل خودتونو در فضای مجازی بیان کنید و جواب بگیرید. اما خوب این روش برای موارد ضروریه والا مشاوره حضوری مسلماً اولویت داره...

قسمت بعد هم که لینک‌های مفیدی هست که می‌تونه برای شما موثر باشه و بعد تماس با ما... یه روش که می‌تونید از اون طریق با مرکز مشاوره در ارتباط باشید آدرس ایمیل هست... moshavereh@eqbal.ac.ir کسانی که با این بخش در ارتباط باشند و یا آدرسشون رو به مرکز مشاوره اطلاع بدن هر هفته 2 پیام مشاور از طریق ایمیل دریافت می‌کنند.

البته بعضی از بخش‌ها مثل مشاوره الکترونیک به زودی آماده میشه و به زودی می‌تونین ازش استفاده کنین. اما بقیه بخش‌ها مرتباً به روز میشن و منتظر شما... تا ازشون دیدن کنید...

چرا برخی افراد موفق عزت نفس ضعیفی دارند؟

خانه‌ای را تصور کنید که فقط دارای یک اتاق است، احتمالاً نتیجه می‌گیرید که آن خانه بسیار کوچک است. همین‌طور اگر خود را فقط بر پایه‌ی یک صفت یا توانایی ببینید، احتمالاً خود را کمتر از واقعیت ارزیابی خواهید کرد. این دیدگاه تک‌بعدی به خود منجر به کاهش عزت‌نفس می‌شود.

حقیقت این است که یک هوش و توانایی واحد وجود ندارد. به برای مثال می‌توان از هوش مکانیکی، هوش کلامی، هوش فضایی و ... نام برد. ممکن است فردی از نظر هوش کلامی بالا نباشد ولی از لحاظ فضایی هوش بالایی داشته باشد. شما در کدام نوع هوش از دیگران برترید؟؟؟

از طرفی اهمیت بیش از حد به یک توانایی ممکن است به نقص تبدیل گردد. پس به همه‌ی توانایی‌های خود توجه کنید و بر اساس آن‌ها تلاش کنید. اگر هم نقطه ضعیفی در خود می‌یابید سعی کنید به جای تحقیر یا ملامت خود، آن‌ها را بپذیرید و به دنبال اصلاح آن‌ها باشید.

نکته دیگر این که از تعمیم‌دهی مشکل به همه‌ی توانایی‌ها و زمان‌ها پرهیزید و مشکل را محدود به زمان و مورد خاصی که پیش آمده بدانید.

برای احساس رضایتمندی از زندگی از آن چه دارید لذت ببرید...

روزگارا!...

تو اگر سخت به من می‌گیری،

با خبر باش...

که پشردن من آسان نیست.

لیک باور دارم

دخوشی‌ها کم نیست...

برنده شدن به معنی اولین بودن نیست.

برنده شدن ... به معنی انجام کار. بهتر از دفعات قبل است.

بونی بلر