

یادم باشد که زیبایی های کوچک را دوست بدارم، حتی اگر در میان زشتی ها باشند
یادم باشد که دیگران را دوست بدارم، آن گونه که هستند نه آن گونه که می خواهم باشند
یادم باشد که هرگز خود را از دریچه نگاه دیگران ننگرم.
که من اگر خود با خویشتن آشتی نکنم هیچ شخصی نمی تواند مرا با خود آشتی دهد
یادم باشد که خودم با خودم مهربان باشم،
چرا که شخصی که با خود مهربان نیست نمی تواند با دیگران مهربان باشد...

سال نو مبارک



پیشگیری از آسیب، ساده تر از درمان است با خودمراقبتی، سلامت روان خویش را تضمین کنیم



خودمراقبتی روانی را

جدی بگیریم

«خودمراقبتی» یعنی مراقبت فرد از خویش در جهت سلامتی؛ از مسواک زدن دندان ها گرفته تا خوردن دارو به هنگام ابتلا به سرماخوردگی و یا انجام حرکات ورزشی در خانه. همچنین خودمراقبتی می تواند به معنای ادامه فعالیت با انجام چیزهایی باشد که برای شما مهم است ...
صفحه ۷



گفتگوی ویژه با

دکتر محمدرضا فلسفی نژاد

«علم روانسنجی» هدفش تولید ابزار اندازه گیری برای شناخت تفاوت های فردی و کمک به تصمیم گیری هایی است که در مورد افراد و برنامه ها به عمل می آوریم. اینها باید مبتنی بر اطلاعات و داده های دقیقی باشند که بتوان بر آنها تکیه کرد...
صفحه ۴



خودمراقبتی؛ گام اول سلامت

افتراق نهادن میان سه واژه خود مراقبتی، خود مدیریتی و خود اتکایی بسیار مهم است.

خود مراقبتی: خود مراقبتی به مسوولیت پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی، تدبیر اندیشی جهت جلوگیری از رخداد حوادث و بیماری ها، نگهداری و استفاده صحیح از داروهای بدون نسخه (OTC) در بیماری های جزئی و مراقبت بهینه بیماری های مزمن اطلاق می شود.

خود مدیریتی: خود مدیریتی به مسوولیت پذیری و مشارکت افراد مبتلا به بیماری های مزمن در تصمیم گیری های آگاهانه بالینی، همکاری با افرادی که مراقبت از سلامت آنان را بر عهده دارند، به حداقل رساندن تاثیر بیماری بر وضعیت عملکردی، عواطف و ارتباطات بین فردی و همچنین پایش و مدیریت علایم و نشانه های بیماری برای به حداقل رساندن دفعات و عواقب حملات تشدید بیماری اطلاق می شود.

خود اتکایی: خود اتکایی به توانایی و اعتماد به نفس فرد برای حفظ استقلال، انجام امور روزمره و دستیابی به اهداف زندگی با حداقل وابستگی به دیگران گفته می شود ...

گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم.

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خود مراقبتی است؛ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند.

خود مراقبتی یعنی چه؟

خود مراقبتی، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا «به صورت مستقل» از سلامت خود مراقبت کند. منظور از «به صورت مستقل»، تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص و چه غیرمتخصص) نیز باشد. اگر چه خود مراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند؛ اما گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد.

سبک شناختی

سنگ بنای اندیشه و رفتار

سبک شناختی، آرایش ذهنی فرد را نمایان می سازد و پایه جسمی دارد. با این وجود، شخص از سبک شناختی خود خیلی اطلاع و آگاهی درست و روشنی ندارد؛ زیرا او سبک فرد دیگری را تجربه نکرده است. سبک های شناختی به نظر و نگاه افراد نسبت به ...
صفحه ۳



مدیریت تربیت بدنی دانشگاه

برنامه ها، فعالیت ها و امکانات

امروزه ورزش در سلامت افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم، تعلیم و تربیت نسل جوان، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و مفاصل اجتماعی نقش خود را متجلی ساخته است. از طرفی نیروی انسانی سالم و کارآمد، با ارزش ترین ثروت و دارائی هر کشور...
صفحه ۵



ادامه در صفحه ۲



www.moshaver.atu.ac.ir

خدمات مرکز برای دانشجویان رایگان است

خدمات مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

- مشاوره در زمینه افسردگی، اضطراب، وسواس، پر خاشگری و...

- خدمات ویژه مرکز :

- مشاوره ژنتیک

- مشاوره خدمات منابع علمی

- ارائه خدمات مشاوره در دانشکده های خارج از پردیس

- خدمات مددکاری اجتماعی

- خدمات روانپزشکی

- اجرای آزمون های روانشناختی (سنجش هوش، شخصیت، علائق و ...)

- ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره در خانه های دانشجویی

تلفن تماس: ۴۷-۴۴۷۳۷۶۴۵ : نمایر: ۴۴۷۳۷۶۴۶

تهران: انتهای بزرگراه همت غرب، تقاطع بلوار دهکده المپیک
پردیس دانشگاه علامه طباطبائی، ساختمان مرکز مشاوره و بهداشت روان



رنگ‌های گرم و تند (قرمز، زرد، نارنجی و...) حس او را به سوی هیجان و سرزندگی پیش می‌برد. گل نشانه مشارکت و دوستی است، چرا که با هدیه دادن گل، لذت بردن از زیبایی را با یکدیگر تقسیم می‌کنیم. دکتر جونز می‌گوید: «دریافتیم گل و گیاه نه تنها بر احساسات شخصی افراد که روی رفتارهای برونی و اجتماعی فرد نیز تأثیر گذار است».

روگزر می‌گوید: «نکته جالب توجه درباره نقش گل در سلامت روحی - روانی افراد آن است که فرد با تماشا کردن به گل و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر زیبای آن می‌تواند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگرداند؛ در واقع گل عاملی جهت تعدیل رفتار در طول شبانه روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل عاملی جهت ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است.»

یافته‌های جدید

ده ماه مطالعه مستمر پژوهشگران دانشگاه روگزر درباره رابطه بین گل و گیاه و سلامت روانی افراد نتایجی را به این شرح نشان داد:

- گل و گیاه به ویژه دریافت حتی یک شاخه گل یا یک گلدان کوچک گل به سرعت می‌تواند روحیه شخص را تغییر داده و او را شاد و هیجان زده کند. لبخند، اولین و مهم‌ترین نشانه این تغییر است. احساس شادی و سرزندگی در همه افراد و در هر سنی به سرعت و به خوبی نمایان می‌شود.

- به گل نگاه کردن یا دریافت گل، می‌تواند به مدت طولانی روی حالات روانی فرد تأثیر گذاشته و رفتار او را به سرعت دگرگون کند، به طوری که افرادی که در محیط اطرافشان (منزل، محل کار و...) گل و گیاه وجود دارد بیش از دیگران (دو تا چهار برابر) آرام، مهربان، شاد و با گذشت بوده و می‌توانند این حس را با رفتار مثبت خود به دیگران نیز منتقل کنند، بنابراین پژوهشگران توصیه می‌کنند همواره یک شاخه گل یا یک گلدان کوچک گل در معرض دید خود داشته باشید.

- هدیه دادن یا هدیه گرفتن گل می‌تواند برقراری ارتباط میان افراد را تسهیل کند که این به ویژه درباره همسران، فرزندان و والدین بسیار با اهمیت است.

- گل و گیاه باعث ایجاد حس نگرش مثبت به زندگی و آرامش، احساس شادی و رضایت، صمیمیت و آرامش در افراد می‌شود.

رنگ گل‌ها نکته بسیار پراهمیتی است، به طوری که گل‌ها با رنگ ملایم (صورتی، سفید، بنفش و...) حس شخص را به سوی احساسات آرام سوق داده و گل‌ها با

پژوهش‌ها نشان می‌دهد خرید گل، کاشتن گل و گیاه و به طور کلی نگاه کردن به گل باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و طراوت، مثبت اندیشی و دوری از غم و اندوه می‌شود

اهمیت و تأثیر گل و گیاه در سلامت روان



(Rutgers) در نیوجرسی ایالات متحده نشان می‌دهد، ارتباط با طبیعت و لذت بردن از مناظر زیبای آن راهی ساده، اما مهم جهت کسب آرامش و تلطیف روح و روان آدمی است که در این بین کاشتن گل و گیاه و یا دریافت هدایایی مانند گل می‌تواند بیش از هر چیز شادی و طراوت را به انسان هدیه دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد خریدن گل، کاشتن گل و گیاه و به طور کلی نگاه کردن به گل باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و طراوت، مثبت اندیشی و دوری از غم و اندوه می‌شود.

پروفسور جنت هاویلند جونز (روانشناس) از دانشگاه

طبیعت و زیبایی‌های آن همواره الهام بخش بشر برای خلق آثار بدیع و تلطیف روح و روان او و مأمونی برای فرار از هیاهوی دنیای بیرونی و درونی او بوده و هست، پس زیبا است اگر بتوانیم با شاخه‌های گل و یا گلدانی کوچک همواره بخشی از طبیعت را همراه خود داشته باشیم. آغاز سال جدید فرصت خوبی برای این کار است.

گل در نگاه نخست

نتایج پژوهش پژوهشگران رفتارشناسی دانشگاه روگزر

پژوهشگران دانشگاه داکوتای شمالی ایالات متحده با بررسی بیش از ده هزار نفر در طول یک سال دریافتند هر فرد ۵ ثانیه پس از دریافت یک شاخه یا دسته گل و یا یک گلدان گل به عنوان هدیه، یکی از این سه عکس العمل را بروز می‌دهد:

- لبخند حاکی از ادب، احترام و تشکر
- لبخند حاکی از دوستی و صمیمیت
- لبخند هیجان زده همراه با عکس العمل یا کلامی خاص

هر یک از این عکس العمل‌ها بسته به شخصی که گل را هدیه گرفته و یا شخصی که گل را هدیه داده است، متفاوت بوده و به حس شخص نیز مرتبط است. اما نکته مهم آن است که یکی از این سه نوع لبخند و گاهی تلفیقی از هر دو، درست ۵ ثانیه پس از دریافت گل، بدون اراده، بروز می‌کند که این نشان از تأثیر «زیبایی گل» روی مغز است.

چند نکته

یافته‌ها نشان می‌دهد، فضا سازی منزل یا محل کار باید به گونه‌ای باشد که گل و گیاه به خوبی در معرض دید افراد قرار گرفته و بخشی از فضای منزل به این مسأله اختصاص یابد. این فضا می‌تواند با استفاده از چند شاخه گل در گلدان، کاشتن گل در ایوان، پشت پنجره‌ها، کناره‌های اتاق و... ایجاد شود. استفاده از گل در ورودی منزل، اتاق نشیمن و اتاق خواب ضروری است، به ویژه در باره ورودی منزل به طور غیرمستقیم خوشامدگویی به میهمانان را به همراه دارد.

شاد باشید



که متأسفانه فقط کسر کوچکی از این اطلاعات، مستند و قابل اعتمادند. آموزش همگانی سلامت و آرایه منابع اطلاعاتی قابل اعتماد برای خود مراقبتی در بیماری‌های جزئی می‌تواند دست کم جلوی یک پنجم از مراجعات پزشکی بی‌مورد را بگیرد. در انگلستان، مبلغ صرفه جویی شده در نظام سلامت، صرفاً از همین منظر، سالانه ۹۶ میلیارد دلار است. اگر صرفه‌جویی‌های ناشی از عدم نیاز به غیبت از کار برای مراجعه به پزشک و کاهش هزینه‌های حمل و نقل را هم به عدد فوق بیفزاییم، صرفه‌جویی نهایی بسیار بزرگ‌تر خواهد بود.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که خود مراقبتی مهم‌ترین شکل مراقبت اولیه است؛ چه در کشورهای توسعه یافته، چه در کشورهای در حال توسعه.

با بیماری‌های مزمن دست و پنجه نرم می‌کنیم. خود مراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می‌کند و مراقبت‌های بهداشتی در طیفی قرار می‌گیرند که دامنه‌اش از خود مراقبتی ۱۰۰ درصد (مثل مسواک زدن منظم روزانه) تا مراقبت حرفه‌ای ۱۰۰ درصد (مثل جراحی اعصاب) متغیر است.

مطالعه‌ای در سال ۱۳۸۲ نشان داد که بخش عمده سال‌های از دست رفته عمر در کشور ما به سبب مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری‌های قلبی است. کاهش بار این بیماری‌ها قطعاً مستلزم ارتقای سطح آگاهی مردم و تغییر رفتار سلامت آنهاست. منبع اطلاعات بیشتر مردم در حوزه سلامت معمولاً نشریات، اینترنت و تلویزیون است؛ این در حالی است

بتوانند از خود و نزدیکان خود مراقبت کنند. عاملیت خود مراقبتی به معنای قدرت درگیری مردم در فرآیند خود مراقبتی در روند زندگی روزانه‌شان است.

ظرفیت خود مراقبتی هر یک از مردم در چرخه رشد آنها، از کودکی تا سالخوردگی، در قسمت‌های مختلف یک طیف قرار می‌گیرد که میزان آن، بسته به وضعیت سلامت، عوامل تأثیرگذار بر آموزش‌پذیری و تجارب زندگی فردی متفاوت است؛ چرا که این عوامل هستند که مردم را قادر می‌سازند که یاد بگیرند، در معرض تأثیرات فرهنگی قرار بگیرند و از منابع مورد نیاز در زندگی روزمره‌شان استفاده کنند.

با ایجاد عاملیت خود مراقبتی از یک سو و تقاضای خود مراقبتی از سوی دیگر، می‌توان انتظار داشت که رفتار خود مراقبتی در فرد شکل بگیرد یا به زبان ساده‌تر، هر یک از افراد برای انجام رفتار خود مراقبتی باید بخواهند (تقاضا) و بتوانند (عاملیت) که خود مراقبتی را انجام دهند و عوامل زمینه‌ای نیز باید برای این موضوع مساعد باشند.

انواع خود مراقبتی

بیشتر انسان‌ها قسمت عمده جوانی خود را در سلامت کامل سپری می‌کنند اما همه ما گهگاه به بیماری‌های خفیف و گذرا مبتلا می‌شویم؛ گاهی از بیماری‌های حاد رنج می‌بریم و گاهی در دوران میان‌سالگی و سالمندی،

ادامه از صفحه ۱ (گام اول سلامت)

محتوای خود مراقبتی را می‌توان بر حسب گروه هدف، نیازهای خاص آنها و راه‌های مختلف برآورده ساختن نیازها تغییر داد. برای مثال، می‌توان برنامه خود مراقبتی را برای کاهش اعتیاد به سیگار در نوجوانان، بیماری دیابت در بزرگسالان و یا صدها موضوع متنوع دیگر طراحی کرد و در آن برنامه از روش‌ها یا قالب‌های گوناگون سود برد.

عاملیت خود مراقبتی

عاملیت خود مراقبتی یک شایستگی اکتسابی چند بعدی است که به معنای قدرت و قابلیت مورد نیاز هر فرد برای برآورده ساختن نیازهای مداوم فردی به خود مراقبتی است؛ به گونه‌ای که با مراقبت از خود، فرآیندهای حیاتی‌اش تنظیم شده، یکپارچگی ساختار و عملکرد انسانی‌اش حفظ شده، ارتقا یافته و تندرستی‌اش نیز افزایش یابد.

به تعبیر دیگر، عاملیت خود مراقبتی به معنای قابلیت مردم برای درگیری در اقدامات خود مراقبتی است که به منظور شناسایی و برآورده ساختن نیازهای سلامت آنها در یک محدوده زمانی و مکانی خاص صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر، عاملیت خود مراقبتی، ترکیبی از قدرت‌ها و صلاحیت‌های مورد نیاز مردم است تا



که افراد نوآور و نوگرا می‌کوشند تا کارها را به گونه ای متفاوت انجام دهند. به عبارت دیگر، افراد وفق دهنده، زمینه مسائل موجود را پذیرفته و در ارائه راه حل‌ها نیز، غالباً شیوه‌های مقبول و متداول را اتخاذ می‌کنند. ولی افراد نوآور، زمینه مسائل موجود را به چالش می‌کشند و همچنین سعی دارند تا راه حل‌های تازه و بدیع ارائه دهند.

افراد وفق دهنده به طور کلی دارای ویژگی‌های زیرند: برای انجام هر چه بهتر کارها، دغدغه و دلواپسی فراوان دارند؛ در راستای حل مسئله، تلاش و تکاپو می‌کنند تا یافتن خود مسئله؛ قابل اتکا و اعتماد، سازمان یافته و منضبط هستند؛ رویکردی هدفمند و صریح به تکالیف دارند؛ متفکر همگرا هستند؛ به اثربخشی، ثبات و تداوم در حل مسائل تأکید دارند؛ شیوه‌ها و ساختارهای اثبات شده را تعقیب می‌کنند؛ عمدتاً تأییدکننده هستند و با احتیاط قوانین و قواعد را به چالش می‌کشند؛ و در مدیریت اجرایی موفق تر عمل می‌کنند.

افراد نوآور نیز عموماً ویژگی‌های زیر را دارند: به گونه گونی و تنوع در انجام کارها می‌اندیشند؛ برای یافتن مسئله تازه تلاش می‌کنند تا صرفاً حل خود مسئله؛ در انجام کارها، سازمان یافته و منضبط نیستند؛ رویکردی تصادفی و نامنظم به تکالیف دارند؛ متفکر واگرا هستند؛ آرمانگرا و غیرقابل پیش‌بینی اند؛ به موقعیت‌های ساختارنیافته گرایش دارند؛ بیشتر اهل چالشند تا تأییدکننده، و در مدیریت بحران موفقتر عمل می‌کنند.

سبک شناختی کلی نگر- جزئی نگر

سبک شناختی کلی نگر- جزئی نگر بر نحوه تفکر و تعمق افراد و تعبیر و تفسیر آنان از اطلاعات و موقعیت‌ها اثر می‌گذارد. این روند به نوبه خود می‌تواند بر شیوه انجام وظایف شغلی افراد و روابط آنان با دوستان و همکاران نیز تأثیر گذارد. کلی نگرها افرادی هستند که یک موقعیت را به عنوان یک کل یکپارچه می‌بینند. آنان قادرند تا با ادراک کل زمینه، یک دیدگاه و دورنمای کلی از یک موقعیت به دست آورند. در مقایسه، جزئی نگرها افرادی هستند که یک موقعیت را به عنوان یک مجموعه‌های از اجزاء می‌بینند. آنان اغلب هر بار روی یک جنبه یا جلوه از موقعیت تأکید و تمرکز دارند. بینایی‌ها هم افرادی هستند که دیدگاهی بین کلی نگرها و جزئی نگرها دارند؛ به جزئی نگرها دیدی جدا شده از اجزاء دارند. مزیت کلی نگرها توانایی در دیدن و ادراک تصویر کلی است. در نتیجه، آنان می‌توانند یک دید متعادل و متوازن از یک موقعیت داشته باشند تا یک دید و نگرش افراطی. بعد منفی کلی نگرها هم ناتوانی آنان در جداسازی و تحلیل یک موقعیت به اجزای آن است. بعد مثبت جزئی نگرها، توانایی آنان در تجزیه و تحلیل یک موقعیت به اجزای تشکیل دهنده آن است. این ویژگی به آنان اجازه می‌دهد تا سریعاً و دقیقاً به قلب هر مسأله دست پیدا کنند. جزئی نگرها افراد خوبی برای دیدن شباهت‌ها و یافتن تفاوت‌ها از یک موقعیت هستند. ولی بعد منفی جزئی نگرها، ناتوانی آنان در رسیدن به نظر متعادل و متوازن از یک موقعیت است. با سنجش و آگاهی از سبک شناختی خود، افکار و رفتار خود و سنجش و آگاهی از سبک شناختی دیگران، مسئولیت‌ها و انتظارات از آنان را تنظیم کنیم.

دارای تفکر همگرا هستند، تمایل دارند تا برای حل مسئله، غالباً از اطلاعات و راه حل‌های موجود و شناخته شده استفاده کنند. ولی، افرادی که دارای تفکر واگرا هستند، در مواجهه با یک مسئله، می‌کوشند تا اطلاعات و راه حل‌های تازه و ناآشنا ارائه دهند. به سخن دیگر، افراد همگرا ترجیح می‌دهند تا مسائل را از زوایای محدود و مشخص آن ببینند. در مقابل، افراد واگرا تمایل دارند تا مسائل را از زوایای گوناگون آن مورد بحث و بررسی قرار دهند. از آنجا که تفکر همگرای- واگرایی به عنوان یک شیوه ترجیحی و عادت‌های افراد در چگونگی ادراک یک مسئله و مسأله‌گشایی درآمده است، از آن به عنوان یک سبک شناختی نام برده می‌شود.

سبک شناختی سطحی نگر- عمقی نگر

اصطلاح سطحی نگر- عمقی نگر، اولین بار توسط هالزمن و کلین به منظور توصیف تفاوت‌های فردی در چگونگی پردازش اطلاعات در حافظه عنوان شد. بنا به نظر هالزمن و کلین، سطحی نگر و عمقی نگر افراد را می‌توان براساس چگونگی ادراک آنان از تکالیف دیداری مشخص کرد. افراد سطحی نگر، ادراکات خود



از تکالیف شناختی را بیش از اندازه ساده می‌کنند. در حالی که افراد عمقی نگر تمایل دارند تا تکالیف شناختی خود را به شیوه‌هایی پیچیده و متفاوت ادراک کنند. آنان در واقع درونی سازی اندکی نسبت به رویدادها و اطلاعات تازه از خود نشان می‌دهند.

سطحی نگرها می‌کوشند تا رویدادها و اطلاعات تازه را به سرعت با رویدادها و اطلاعات موجود در حافظه‌شان درونی سازی کنند. در مقابل، عمقی نگرها می‌کوشند تا بر رویدادها و اطلاعات تازه تأکید و تمرکز بیشتری کنند و آنها را به شکلی متفاوت و مجزا پردازش کنند. پیوستار سطحی نگر- عمقی نگر افراد در طی مراحل رشد و پختگی و کسب تجربه، از سطحی نگر به سوی عمقی نگر حرکت می‌کند. سیر تحول و جهت حرکت سطحی نگر- عمقی نگر به شکل ویژه آن، حرکت از سیالیته به ثبات در ساختار حافظه، و از کل نگر به جزئی نگر در ادراک از محرک‌ها و رویدادهای گذشته و حال است.

سبک شناختی وفق دهنده- نوآور

کرتون، سبک شناختی وفق دهنده- نوآور را به عنوان یک شیوه و ترجیح افراد در چگونگی برخورد با تغییر و تحولات، حل مسایل، تصمیم‌گیری‌ها و استفاده از قوه خلاقیتشان مطرح کرد. نظریه وفق دهنده- نوآوری کرتون اساساً می‌کوشد تا وجود دو سبک تصمیم‌گیری و حل مسئله را در افراد توصیف و تبیین کند تا دو سطح تصمیم‌گیری و حل مسئله را، به اعتقاد کرتون، هر فردی خلاق است، منتهی به راه‌ها و شیوه‌های مختلف خلاقیت خود را بروز می‌دهد. او همچنین خلاقیت را زیربنای حل مسئله، تصمیم‌گیری و نوآوری می‌داند. بنا به نظر کرتون، افراد وفق دهنده و سازشکار علاقمندند تا کارها را همواره به نحو بهتری انجام دهند؛ در صورتی

سبک شناختی، رویکرد ترجیحی و عادت‌های یک فرد برای سازماندهی و بازنمایی اطلاعات است ...

سبک‌های شناختی سنگ بنای اندیشه و رفتار

دکتر حسن اسدزاده؛ دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

موقعیت و زمینه یادگیری جدا سازند. آنان برای دریافت، پردازش و ادراک اطلاعات شدیداً متکی به محیط و متن یادگیری هستند. در مقابل، کسانی که دارای سبک شناختی مستقل از زمینه هستند، کمتر تحت تأثیر محیط پیرامون خود قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، آنان قادرند تا بدون اتکالی به محیط و زمینه یادگیری، اطلاعات مورد نیاز خود را جمع‌آوری، پردازش و ادراک کنند. افراد با سبک شناختی وابسته به زمینه، ترجیح

از منظر علم روانشناسی، شناخت به کارکردهای ذهنی و روانشناختی فرد اشاره دارد. شناخت ابعاد مختلف فعالیت‌های ذهنی مثل ادراک کردن، به یاد سپردن، به یاد آوردن، استدلال کردن، فکر کردن، تصمیم گرفتن و تصور کردن را شامل می‌شود. هر فردی سبک شناختی خاص خود را دارد. واژه سبک به معنی حالت متمایزی از بیان در نگارش یا گفتار، شیوه متفاوتی از رفتار کردن، و شیوه خاصی که کاری انجام می‌شود یا چیزی خلق می‌شود، تعریف شده است. در زبان فارسی، سبک یعنی طرز، شیوه، سلیقه و اسلوب. واژه سبک را نخستین بار آلپورت در مورد شناخت به کار برد و از آن به عنوان یک روش منحصر به فرد و ترجیح عادت‌های برای ادراک، یادآوری، تفکر و حل مسئله یاد کرد.

اصطلاح سبک شناختی، یعنی «رویکرد ترجیحی و عادت‌های یک فرد برای سازماندهی و بازنمایی اطلاعات». مسیك سبک شناختی را به عنوان تفاوت‌های فردی ثابت در شیوه‌های ترجیحی پردازش و سازماندهی اطلاعات و تجارب تعریف می‌کند. سبک شناختی، آرایش ذهنی فرد را نمایان می‌سازد و پایه جسمی دارد. با این وجود شخص از سبک شناختی خود خیلی اطلاع و آگاهی درست و روشنی ندارد؛ زیرا او سبک فرد دیگری را تجربه نکرده است. سبک‌های شناختی به نظر و نگاه افراد نسبت به رویدادها، آرا و اندیشه‌ها، نظارت و کنترل دارند. آنها بر این که چگونه یک فرد پیرامون وقایع زندگی خود می‌اندیشد، تصمیم‌گیری می‌کند و واکنش نشان می‌دهد، اثر می‌گذارد.

سبک‌های شناختی همچنین بر نگرش یک فرد نسبت به دیگران و شیوه برقراری ارتباط با آنان تأثیر دارند. سبک شناختی یک شخص، شیوه خودکار او در حساسیت و واکنش نشان دادن به اطلاعات، محرک‌ها و موقعیت‌هاست. سبک شناختی یک فرد تقریباً ثابت است و به نظر نمی‌رسد به آسانی قابل تغییر باشد. یک فرد قادر به روشن یا خاموش کردن سبک خود نیست، اما با آگاهی از نوع سبک خود، می‌تواند راهبردهایی را بیاموزد تا به کمک آنها از حداکثر نقاط قوت و مزیت سبک خود بهره‌برد و نکات ضعف و محدودیت‌ها را به حداقل برساند. روانشناسان تاکنون سبک‌های شناختی بسیاری را شناسایی و توصیف کرده‌اند. ما در اینجا تنها به چند نوع از سبک‌ها که بیشتر شناخته شده هستند و در کم و کیف آموزش، یادگیری و رفتار اهمیت و کاربرد بیشتری دارند، اشاره می‌کنیم.

سبک شناختی وابسته به زمینه- مستقل از زمینه

سبک شناختی وابسته به زمینه- مستقل از زمینه نخستین بار توسط هرمان ویتکین در اوایل دهه ۱۹۴۰ شناسایی شد. از ویژگی‌های کسانی که دارای سبک شناختی وابسته به زمینه هستند، این است که آنان تحت تأثیر محیط پیرامون خود قرار می‌گیرند و به آسانی نمی‌توانند محرک‌ها و موضوعات یادگیری را از



دکتر محمدرضا فلسفی نژاد (دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی):

هیچ تحقیقی، بدون جمع آوری اطلاعات میسر نیست



* جناب دکتر، به نکات بسیار مهم و ظریفی در اهداف و قلمرو کاری روانسنجی بیان فرمودید که توجه و کاربست آنها در عرصه و عرصه خدمات روانشناختی و مشاوره حائز اهمیت است، لطفاً چگونگی ارتباط بین روانسنجی با مشاوره و درمان را توضیح بفرمایید

تشخیص و ارزیابی نتایج درمان، نقشی است که روانسنجی میتواند در حیطه مشاوره داشته باشد. مثلاً، اگر بهداشت روانی در جامعه را در نظر بگیریم یا چالش‌های روانشناختی که جوانان دارند یا یک سازمانی مثل سازمان نظام روانشناسی و مشاوره یا وزارت بهداشت اگر بخواهد برای آنها برنامه‌ریزی کلی داشته باشد و خدماتی را به عموم ارائه دهد، بدون شناخت و آگاهی علمی امکان‌پذیر نیست. ما اگر برنامه‌ای برای ارتقا وضعیت بهداشتی در جامعه یا یک برنامه کلانی برای چگونگی کاهش راه‌های طلاق داشته باشیم، این کار مستلزم بررسی چالش‌هایی است که خانواده‌ها با آنها درگیر هستند و مشکلاتی که زوجین با آن در ارتباط هستند و بدون مطالعه عمیق همه‌گیرشناسی و کلی، خیلی بعید است بتوان به چنین برنامه‌های دقیقی دست پیدا کرد.

در هر برنامه‌ای که مطرح می‌شود، اول باید مسئله را بشناسیم. البته همه راه‌های شناخت مسئله از طریق روانسنجی امکان‌پذیر نیست. اما یکی از روش‌های اصلی و اساسی که در شناخت ابعاد و ویژگی‌های جامعه‌ای که ما می‌خواهیم درباره آن برنامه‌ریزی انجام دهیم، مستلزم استفاده از ابزار و وسائل دقیق سنجشی است که در روانسنجی مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرند و برای گردآوری اطلاعات نمی‌شود به هر وسیله‌ای اعتماد کرد. بنابراین، اگر در حوزه مشاوره به معنای گروهی و اجتماعی، روانشناسی را در نظر بگیریم اگر خدمتی بخواهد انجام شود مطالعه دقیق و عمیق در حوزه آن مسئله باید صورت گیرد. این مطالعات دقیق مستلزم استفاده از ابزار و وسائل هستند که برای گردآوری اطلاعات مورد استفاده قرار می‌گیرند و روانسنجی در اینجا نقش تهیه کننده این ابزارها را دارد که در اختیار محققین قرار دهد و این ابزار هم در مرحله شناسایی مشکلات و هم در مقام ارزیابی به کار می‌آید.

* جناب دکتر، باز هم از بیان نکات علمی بسیار مهم و مؤثرتان سپاسگزار می‌کنیم. در پایان چنانچه نکته نگفته یا نظر و پیشنهادی برای ارتقا خدمات روانشناختی و مشاوره دارید، بیان بفرمایید

بندۀ فارغ از هرگونه تعصب علمی به رشته روانسنجی، شناخت و آگاهی از این علم را به تمام افرادی که در حوزه مشاوره و روانشناسی فعالیت دارند توصیه می‌کنم. همانگونه که این مهم عملی شده و واحدهای درسی رشته سنجش برای دانشجویانی که در این رشته‌ها (روانشناسی و مشاوره) تحصیل می‌کنند گنجانده شده است. بنابراین، ضرورت اجتناب ناپذیر است. رشته سنجش و اندازه‌گیری از معدود رشته‌هایی است که اشباع نشده و افراد دانش‌آموخته، همچنان مورد نیاز و مطالبه هستند و خواهان فراوان دارند. رشته روانسنجی در دانشگاه علامه طباطبائی از جایگاه بسیار بالایی برخوردار است. اعضای هیأت علمی این رشته از استادان بنام و طراز اول کشور هستند و بنده نیز یک عضو و خانواده این رشته هستم و از اینجا آمادگی خود را برای ارائه خدمات علمی به دانشجویان و دیگر نهادها، سازمان‌ها و مؤسسات اعلام می‌نمایم. موفق و منصور باشید.

این تصمیم‌گیری‌هایی که معمولاً در مورد افراد به‌ویژه در حوزه روانشناسی می‌تواند به کمک روانسنجی انجام شود در حوزه تشخیص است. مثلاً، رابطه درمانی بین مشاور و مراجع را در نظر بگیریم؛ چنانچه درمانی بخواهد بر پایه اطلاعات درست و دقیق به دست آید، مستلزم تشخیص درست است. گرچه از طرق مختلفی می‌توان به این تشخیص دست یافت، اما امروزه نشان داده شده مصاحبه‌هایی که توسط افراد متخصص و با تجربه انجام می‌شود از برتری نسبی نسبت به سایر روش‌ها برخوردار هستند

برای مثال، نقش علم روانسنجی در علوم رفتاری و روانشناسی مثل آزمایشگاه‌های تشخیص طبی در بیمارستان‌های تخصصی است. همانطور که متخصصان مختلف قبل از هرگونه تجویزی، بیمار را به آزمایشگاه‌ها می‌فرستند و براساس نتایج ارزیابی، اقدام به تجویز می‌کنند، در روانشناسی و مشاوره هم روانسنجی چنین نقشی را بر عهده دارد. لذا ما نباید از تشخیص دقیق قبل از مداخله و درمان غافل باشیم.

یکی دیگر از کاربردهای روانسنجی در روانشناسی، ارزیابی نتایج درمان است. وقتی مراجعی به مشاور یا روانشناس مراجعه می‌کند و حق ویزیت‌های زیادی می‌پردازد و جلسات طولانی را سپری می‌کند باید ابزار دقیقی داشته باشیم که بتواند مشخص کند چه زمانی این رابطه درمانی خاتمه پیدا کند. در واقع، یک قرارداد درمانی باید در مشاوره باشد که مشخص شود فردی که مراجعه کرده در کجا بوده و پس از درمان به کجا رسیده است. بنابراین در حوزه تشخیص، ارزیابی نتایج درمان و در حوزه تحقیق در مشاوره و روانشناسی، روانسنجی می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

هیچ تحقیقی بدون جمع‌آوری اطلاعات میسر نیست. این داده‌ها و اطلاعات که برای تحقیق جمع‌آوری می‌شوند باید از صحت و سلامت و کفایت لازم برخوردار باشد. بنابراین، وسایل و ابزاری که مورد استفاده قرار می‌گیرند در جمع‌آوری اطلاعات حتماً لازم است شواهد روانسنجی دال بر صحت یا به زبان تخصصی روایی و اعتبار آنها در اختیار باشد. البته این نکاتی که عرض شد بیشتر مربوط به سنتی می‌شود در تحقیق علمی که از آن تحت عنوان روش‌های کمی یاد می‌کنند، اما حتی در روش‌های تحقیق کیفی هم که ابزار اصلی شاید مصاحبه و مطالعه متن باشد، بی‌نیاز از این بررسی‌های روانسنجی نیستند.

و تهیه ابزارهای هوشی انجام دادند، همگی در حوزه و قلمرو علم روانسنجی انجام شده است.

وقتی که قرار بود روانشناسی به عنوان یک علم در میان سایر علوم معرفی شود دو تا پیش نیاز و پیش شرط پیش روی این علم بود که باید اینها رو برطرف می‌کرد. یکی از اینها نشان دادن امکان به کارگیری روش علمی در روانشناسی بود؛ در واقع روانسنجی وظیفه نشان دادن چنین ویژگی در علم روانشناسی را به عهده گرفت. پذیرش روانسنجی در جامعه علمی به نوعی با برخورد‌های دوگانه همراه بود، چه در بین علمای سایر علوم که معتقد بودند اصولاً ویژگی‌های روانشناختی کمی نیستند و قابلیت اندازه‌گیری ندارند و چه در بین علمای علم روانشناسی. علمای روانشناسی به ویژه کسانی که پیرو مکتب گشتالت هستند، اعتقاد راسخ دارند که کل بیشتر از اجزای تشکیل دهنده است و یک رفتار باید در بافت خودش مورد مطالعه قرار گیرد و اگر ما یک رفتار را بخواهیم از موقعیت طبیعی‌اش خارج کنیم و به نوعی به آزمایشگاه بیاوریم، آن رفتار معنای خود را از دست می‌دهد. در واقع آنان مخالف ماشینیسم و کاهش‌گرایی بودند. لذا، در میان روانشناسان مخالفت‌هایی با علم روانسنجی مطرح بود.

همینطور از جانب انسان‌گرایان انتقاداتی به این رشته وجود داشته، چون معتقدند که انسان با شیء متفاوت است و دارای عقل و هوش و اراده است و می‌تواند موقعیت‌ها را حدس بزند و رفتارش را متناسب با موقعیت تنظیم کند. با این همه، روانسنجی به‌عنوان یک سنت و شیوه برای مطالعه رفتار انسان و تفاوت‌های فردی به کار خود ادامه داده و امروزه روانسنجی به قوت خود باقی و رقیبی در حوزه تشخیص است.

* جناب دکتر، رشته روانسنجی را گرچه به اجبار! به اجمال، اما بسیار شیوا و رسا معرفی فرمودید؛ لطف اهداف و قلمرو کاری این رشته دانشگاهی را توضیح بفرمایید

بله، این نظر و لطف شماسست و تو مفصل بخوان از این مجمل. علم روانسنجی هدفش تولید ابزار اندازه‌گیری برای شناخت تفاوت‌های فردی و کمک به تصمیم‌گیری‌هایی است که در مورد افراد و برنامه‌ها به عمل می‌آوردیم. اینها باید مبتنی بر اطلاعات و داده‌های دقیقی باشند که بتوان بر آنها تکیه کرد. هدف علم روانسنجی فراهم آوردن چنین ابزار و وسایلی است.

دکتر محمدرضا فلسفی نژاد،

متولد اول فروردین ماه ۱۳۴۶ در قم است. ایشان دارای دکترای (PhD) در رشته سنجش و اندازه‌گیری و همچنین مدرک PGCE در روش‌های تحقیق از دانشگاه بیرمنگام انگلستان است. دکتر فلسفی نژاد، تدریس را از بهمن‌ماه ۱۳۷۰ زمانی که دانشجوی فوق‌لیسانس بودند، شروع کرده است. در سال ۱۳۷۴ به عنوان عضو هیئت علمی دانشگاه قم مشغول به کار شدند و در ۱۳۷۸ به دانشگاه علامه طباطبائی انتقال یافتند. بعد از یک سال تدریس دروس روش‌های تحقیق و آمار و روانسنجی در دانشگاه علامه طباطبائی در ۱۳۷۹ برای ادامه تحصیل در دوره دکترا به کشور انگلستان عزیمت نمودند. ایشان پس از اتمام تحصیلات به کشور بازگشتند و در حال حاضر عضو هیأت علمی و دانشیار گروه سنجش و اندازه‌گیری دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی هستند. دکتر فلسفی نژاد، به زبان انگلیسی آشنایی کامل دارند و دارای آثار علمی و دانشگاهی به زبان فارسی و انگلیسی است. فصلنامه ذهن زیبا مصاحبه‌ای با ایشان انجام داده است که به اختصار در ادامه می‌آید.

* جناب آقای دکتر فلسفی نژاد، ضمن تشکر از قبول زحمت و پذیرش انجام مصاحبه، لطفاً در ابتدا رشته روانسنجی را به اجمال و اختصار معرفی بفرمایید

بسم الله الرحمن الرحيم، اینجانب نیز از شما و دست‌اندرکاران فصلنامه زمین زیبا تشکر می‌کنم و برای شما آرزوی موفقیت روزافزون دارم. رشته روانسنجی به نوعی یک رشته بین رشته‌ای است. در واقع، بین رشته آمار و روانشناسی قرار دارد و کار اصلی این علم مطالعه و بررسی اصول و فنون تهیه و تدوین ابزار سنجش‌های روانشناختی است. روانسنجی، علمی که به ما می‌آموزد اگر بخواهیم برای اندازه‌گیری سازه‌های روانشناختی که در علم روانشناسی و مشاوره وجود دارد یک ابزاری را تهیه کنیم باید چه مرحله‌ای را طی کنیم و چه استانداردهایی را در نظر بگیریم. اینکه ابزاری که تهیه می‌کنیم واجد چه ویژگی‌ها و خصوصیتی باشند که نتایج به دست آمده از آنها قابل اعتماد باشد. در واقع، علم روانسنجی به ما می‌آموزد که چگونه از وجود چنین ویژگی‌های مطلوبی در ابزارهای روانشناختی اطمینان حاصل کنیم.

رشته روانسنجی گرچه شاید رشته جدیدی باشد، اما قدمتش به قدمت روانشناسی است. در واقع، اگر به تاریخچه علم روانشناسی مراجعه کنیم، خواهیم دید که تاریخچه روانشناسی بیشتر کارهایی است که در حوزه روانسنجی انجام شده است. مثلاً، کارهای گالتون در خصوص اندازه‌گیری ویژگی‌های روان تنی انجام شده، چیزی که به پسپسکوفیزیک مشهور است؛ یا کارهایی که وبر و فخنر در حوزه اندازه‌گیری انجام دادند، کارهایی که کنترل و آیزنک در حوزه اندازه‌گیری شخصیت و کارهایی که بینه و سیمون در حوزه اندازه‌گیری توان‌های شناختی



ورزش در سلامت افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم، تعلیم و تربیت نسل جوان، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و مفاسد اجتماعی نقش خود را متجلی ساخته است.

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه (برنامه ها، فعالیت ها و امکانات)

رشته های ورزشی جدید که در ترم جاری به رشته های قبلی افزوده شده اند: ایروبیک در آب، پیلاتس، بدنسازی، ایروبیک، همچنین، دانشجویان از هر قومیتی می توانند با ارائه بازی های بومی و محلی مخصوص خود در جشنواره های بومی محلی و معرفی این بازی ها شرکت نمایند.

۲. ورزش قهرمانی: کلیه دانشجویانی که دارای سابقه ورزشی هستند می توانند با عضویت در تیم های ورزشی دانشگاه در تمرینات و مسابقات دانشگاه های کشور حضور یابند.

۳. گلگشت ها و کوه پیمايي: مدیریت تربیت بدنی در پایان هر هفته با توجه به وجود شرایط جوی مناسب اقدام به اعزام دانشجویان علاقمند به برنامه های گلگشت یا کوه پیمايي می نماید تا تعطیلات پایان هفته را با حضور در طبیعت به تجربه ای لذت بخش تبدیل نمایند. لذا دانشجویان علاقمندی می توانند در برنامه های گلگشت و کوه پیمايي حضور یابند.

۴. مسابقات تفریحی: در طول سال به مناسبت های مختلف مسابقات تفریحی در رشته های متعدد و متنوع در دانشگاه و خوابگاه ها برگزار می شود که دانشجویان می توانند با حضور داوطلبانه خود در این مسابقات لحظات پرنشاطی را تجربه کنند.

۵. مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی: این مرکز با استفاده از دستگاه ها و همکاری متخصصان اقدام به سنجش ناهنجاری های اندام دانشجویان می نماید و برای رفع مشکلات به آنان کمک می کند. دانشجویان

در عصر حاضر، ورزش به عنوان ابزاری چندبندی در حوزه های مختلف زندگی بشری تأثیرات گسترده ای به جای گذاشته است. امروزه، ورزش در سلامت افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم، تعلیم و تربیت نسل جوان، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و مفاسد اجتماعی نقش خود را متجلی ساخته است. از طرفی نیروی انسانی سالم و کارآمد، با ارزش ترین ثروت و دارایی هر کشور محسوب می شود. از سوی دیگر، یکی از سالم ترین، کم هزینه ترین و سهل الوصول ترین راهکارها، استفاده از فعالیت های جسمانی در حیطه تربیت بدنی و ورزش است. ورزش وسیله ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است.

تربیت بدنی و ورزش در سطح دانشگاه به دانشجویان کمک می کند تا آگاهی و شناخت لازم را از تحرک جسمانی کسب نموده و ترغیب و تشویق شوند تا حرکت را مبنای تجربه و یادگیری و خودسازی قرار دهند. برای ایجاد چنین محیط و شرایطی، تربیت بدنی دانشگاه علامه طباطبائی به طور کلی در حوزه های زیر برای کارکنان و استادان محترم و دانشجویان عزیز فعالیت دارد:

۱. ورزش تفریحی (همگانی): دانشجویان می توانند باتوجه به علایق خود در هر یک از رشته های ورزشی فعال در مدیریت تربیت بدنی (والیبال، بسکتبال، فوتسال، تنیس روی میز، شنا، بدمینتون و...) به منظور آموزش حضور یابند.

امکان ورزشی تحت نظر مدیریت تربیت بدنی

۱. مجموعه ورزشی پردیس مرکزی شامل بخش های زیر است:
سالن چند منظوره / سالن تنیس روی میز / سالن کشتی / سالن بدنسازی / سالن تیراندازی / مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی / سالن کنفرانس / بخش اداری
۲. مجموعه استخر و سونای دانشگاه: این مجموعه شامل بخش های زیر است:
استخر شنای آموزشی و تفریحی / سونای بخار / استخر آب درمانی / سالن بدنسازی / سونای خشک
۳. سالن ورزش دانشکده ادبیات
۴. سالن ورزش خوابگاه سلامت
۵. سالن ورزش دانشکده اقتصاد
۶. سالن ورزش و سالن بدنسازی خوابگاه همت
۷. سالن بدنسازی و تنیس روی میز و زمین روباز خوابگاه مطهری
۸. اتاق های ورزشی خوابگاه های ولیعصر، شهید عضدی، شهید ورامینی و ...

می توانند در ساعات مشخص شده به این مرکز مراجعه و اقدام به سنجش وضعیت بدن خود نمایند.

۶. انجمن های ورزشی دانشجویی: دانشجویان ورزشکار می توانند با عضویت در انجمن ورزشی دانشجویی در برگزاری و توسعه فعالیت های ورزشی در دانشگاه نقش مهمی داشته باشند.

۷. برگزاری کارگاه ها و سمینارها: کسب اطلاع و آگاهی نسبت به فواید فعالیت های بدنی و ورزشی و نیز آشنایی با نحوه بهره برداری مفید از ورزش و فعالیت های بدنی در زندگی دانشجویان و دانشگاهیان از دیگر فعالیت های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه است و به این لحاظ برگزاری کارگاه ها، سمینارها و سخنرانی ها در دانشگاه و خوابگاه ها هر ساله در دستور کار این مدیریت قرار دارد و دانشجویان علاقمند می توانند با حضور در آن از مواهب آن استفاده کنند.

۸. کلاس های آب درمانی: یکی از فعالیت های انجام شده در مجموعه استخر دانشگاه، برگزاری کلاس آب درمانی زیر نظر یکی از اساتید محترم علمی تربیت بدنی می باشد.



بر خورد اصولی با مشکلات

مهارت حل مسأله

همه ی ما در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی روبرو می شویم و به طور مداوم در حال حل کردن مسائل متفاوت هستیم. در واقع وجود مشکل در زندگی امری عادی است. برخی از این مشکلات ساده هستند ولی برخی دیگر به فعالیت های فکری پیچیده تری نیاز دارند. مهارت حل مسئله که یک فرآیند شناختی- رفتاری، آگاهانه، منطقی، تلاش بر و هدفمند است، به ما این توانایی را می بخشد که مسائل زندگی مان را به نحو مطلوب و شیوه ی صحیح حل کنیم. این مهارت، موجب اعتماد به نفس ما می شود و احساس شایستگی و تسلط بر امور زندگی را در ما تقویت می کند.

چطور می توانیم این مهارت را در خود پرورش دهیم؟

در مورد مهارت حل مسأله، پیش از هر چیز باید بدانیم که در شرایط گوناگون برای به کارگیری یک مقابله ای مسأله مدار، مؤثر و سازنده باید به این نکات توجه کنیم:
* متوجه شویم که مسأله ای به وجود آمده است و وجود مسأله را انکار نکنیم.

خود پرورش دهیم. به خودمان بگوییم: «من می توانم مشکلات را حل کنم.» همچنین بیابیم که بخشی از زندگی مواجه شدن با مشکلات است و وقتی با مشکلی مواجه می شویم باید آرام و خونسرد باشیم و برای انتخاب بهترین راه حل ممکن بر مهارت های مسئله گشایی خود تکیه کنیم.
چنانچه از مشکل شناخت کامل داشته باشیم و فهرستی از راه حل های مختلف را نیز تهیه کرده باشیم، تصمیم گیری درباره ی راه حل انتخابی بسیار راحت خواهد بود.

۲. شکل مسأله دقیقاً مشخص شود: چون تا زمانی که مشکل شناخته و جزئی نشود نمی توانیم آن را حل کنیم. در این مرحله حتی اگر با مشکلی بزرگ روبرو هستیم، باید آن را به اجزای مختلف تقسیم کنیم و هر بار بخشی از آن را مورد بررسی قرار دهیم.

۳. تهیه ی فهرستی از راه حل های مختلف: برای ایجاد و یافتن راه حل های خوب باید انعطاف پذیر باشیم. قبل از انتخاب یک راه حل برای رفع مشکل لازم است تمام راه حل های احتمالی را بررسی کنیم. سعی کنیم خلاق باشیم و تا جایی که می توانیم راه حل های زیادی را مطرح کنیم. در این مرحله درباره ی درستی یا نادرستی هیچ کدام از راه حل ها قضاوت نکنیم و با استفاده از روش بارش فکر تمام راه حل های ممکن را روی کاغذ بیاوریم. در این مرحله، دوستان و افراد حمایت کننده نیز می توانند در تهیه ی فهرست به ما کمک کنند. ولی فراموش نکنیم که انتخاب کننده ی راه حل اصلی خود

ما هستیم.
۴. انتخاب بهترین راه حل (تصمیم گیری)
چنانچه از مشکل شناخت کامل داشته باشیم و فهرستی از راه حل های مختلف را نیز تهیه کرده باشیم، تصمیم گیری درباره ی راه حل انتخابی بسیار راحت خواهد بود. برای انتخاب راه حل مناسب می توانیم از قواعد زیر کمک بگیریم:

الف) هماهنگ بودن راه حل انتخابی با ارزش ها و باورهای ما

ب) امکان عملی بودن راه حل با توجه به مقتضیات ما
ج) بررسی و تحلیل پیامدهای مثبت و منفی هر راه حل و انتخاب راه حل در صورتی که پیامد مثبت راه حل بیشتر از پیامد منفی آن باشد.

۵. اجرای راه حل انتخاب شده: پس از انتخاب راه حل مناسب، نوبت به اقدام و امتحان کردن آن راه حل می رسد. باید دقت کنیم که زمان، مکان و افراد درگیر در حل مسئله کاملاً مشخص باشند و بعد دست به اقدام بزنیم.

۶. ارزشیابی: اگر راهکار ما موفقیت آمیز بود که مسئله حل شده است. در غیر این صورت باید مراحل حل مسئله را دوباره مرور کنیم. ببینیم آیا مشکل را به درستی مشخص کرده ایم؟ آیا تمام راه حل های ممکن را فهرست کرده ایم؟ آیا راه حل به خوبی اجرا شده است؟ سپس دوباره راه حل را انتخاب و اجرا کنیم و این کار را آن قدر انجام دهیم تا مسئله ی ما حل شود.



ده خطای شناختی مسبب روحيات منفي

۱. تفکر هیچ یا همه چیز: همه چیز را سفید و در غیر این صورت سیاه می بینید، به نظر شما هر چیزی کمتر از کامل، شکست تلقی می شود!
۲. تعمیم مبالغه آمیز: هر حادثه منفی و شکستی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کنید!
۳. فیلتر ذهنی: تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعیت ها را تار می بینید. به جزئی از حادثه منفی توجه دارید و بقیه را فراموش می کنید.
۴. بی توجهی به امر مثبت: با بی ارزش شمردن تجربه ها و کارهای خوب خود، اصرار بر مهم نبودن آنها دارید!
۵. نتیجه گیری شتابزده: بی آنکه زمینه و دلیل محکمی وجود داشته باشد، شتابزده نتیجه گیری می کنید (آبرویم خواهد رفت و...)
۶. درشت نمایی: از یک سو درباره اهمیت مسائل و شدت اشتباهات خود مبالغه می کنید و از سوی دیگر، اهمیت جنبه های مثبت زندگی را کمتر از آنچه که هست بر آورد می کنید.
۷. استدلال احساسی: فرض را بر این می گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیت هاست!
۸. بایدها: انتظار دارید که اوضاع آنطور که شما می خواهید و انتظار دارید، باشد.
۹. برچسب زدن: به جای اینکه بگویید اشتباه کردم، به خود برچسب منفی می زنید و می گوید من بازنده هستم!
۱۰. شخصی سازی و سرزنش: خود را بی جهت مسئول حادثه ای قلمداد می کنید که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته اید!



عنوان کتاب: نوسازی زندگی

مؤلف: دکتر حسین عبداللہی

دانشیار گروه مدیریت و برنامه ریزی آموزشی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی



مدیریت ذهنی اداره کرد. ما از گذشته ناخوشایندمان فقط می توانیم درس بگیریم و لحظه لحظه حال را نفس بکشیم. اما در چه زمانی و یا چه سنی به این درک می رسیم؟ هر قدر این درک زودتر اتفاق بیفتد، آینده بهتری خواهیم داشت. شاید به نظر بدیهی برسد اما حتی همین مسائل بدیهی نیازمند گوشزد جدی است و رسالت کتاب هم همین است.

عبداللہی معتقد است: هدف اصلی نوشتار حاضر این است که به خواننده بگوید در هر مرحله ای از عمر که هستیم می توانیم شیوه تفکر، تحلیل، تفسیر و سرانجام زندگی خود را تغییر دهیم. در نتیجه بهره وری ما حداکثر می شود، لیاقت و شایستگی بیشتری کسب می کنیم و به سوی کمال و تعالی حرکت می کنیم.

انسان خوشبخت، کسی است که به یکی از این دو دسترسی دارد: کتاب های خوب و یا دوستانی که اهل کتاب باشند

معرفی کتاب

هدف اصلی کتاب حاضر این است که به خواننده بگوید در هر مرحله ای از عمر که هستیم می توانیم شیوه تفکر، تحلیل، تفسیر و سرانجام زندگی خود را تغییر دهیم. در این شماره به معرفی کتاب «نوسازی زندگی» تألیف دکتر حسین عبداللہی می پردازیم...

در این کتاب می خوانیم:

«هدف اصلی نوشتار حاضر این است که به خواننده بگوید در هر مرحله ای از عمر که هستیم می توانیم شیوه تفکر، تحلیل، تفسیر و سرانجام زندگی خود را تغییر دهیم. در نتیجه بهره وری ما حداکثر می شود!»؛ لیاقت و شایستگی بیشتری کسب می کنیم و به سوی کمال و تعالی حرکت می کنیم.

به باور نویسنده، هر کسی در ذهن خود دنیای ویژه خود را به وجود آورده است. تأکید نوشتار حاضر بر بازنگری دنیای ساخته شده در ذهن و ایجاد دنیای نوینی است که بهتر از دنیای قبل باشد. فاصله بین به دنیا آمدن و ترک دنیا فرصتی است بسیار گران بها برای این که وجود خود را در مسیر تحول و تکامل قرار دهیم و به قدر امکان خود را متعالی سازیم.

همچنین، «فرصت زندگی، نعمتی است که خالق هستی به هر یک از ما عطا کرده است. این فرصت محدود است بنابراین هر لحظه ای از آن گران بها و قابل استفاده است. از سوی دیگر انسان ظرفیت های نامحدودی برای رشد و تعالی دارد. اما آیا همه ما از این ظرفیت ها آگاه هستیم؟»

به اعتقاد نگارنده کتاب، اگر پاسخ مثبت است چرا از این ظرفیت ها به نحو مطلوب استفاده نکنیم؟

هر اندازه که وجود خود را در مسیر تعالی قرار دهیم به همان اندازه رضایت درونی حاصل می کنیم. قرار گرفتن در مسیر تحول و تعالی و رسیدن به رضایت حقیقی و آرامش درونی در زندگی بزرگترین دستاورد و سرمایه هر انسانی است. همه ما خواهان چنین ویژگی های ارزشمندی در زندگی خود هستیم، ولی خواستن به تنهایی کافی نیست باید شرایط را نیز مهیا کرد و اسباب لازم را فراهم ساخت.

دکتر عبداللہی بر این باور است که اگر قرار باشد تغییری صورت بگیرد، این تغییر باید در خود فرد بوجود آید؛ مخصوصاً در کشورهای جهان سوم که معمولاً هیچ تشویق درخوری از رفتارهای مثبت فرد صورت نمی گیرد؛ حتی در نظام آموزشی و مدرسه ما هم تشویقی صورت نمی گیرد. هیچ راهی نیست جز این که به خودمان برگردیم و مشوق خویش باشیم؛ بنابراین لازم است بیشتر به خود متکی باشیم.

دکتر عبداللہی می گوید: ما معمولاً در هر سنی که باشیم همیشه به گذشته خود نگاه می کنیم. می اندیشیم که «آه! که گذشته خوبی نداشتیم!» اگر گذشته ما را خیلی ناراحت کند، ما حال و آینده را نیز از دست خواهیم داد. بنابراین گذشته را رها کنیم. در کتاب هم آوردم البته کار بسیار سختی است ولی می توان آن را با یک

انجام چند حرکت ورزشی، کششی، پیاده روی به خود کمک کرد. داشتن تغذیه مناسب نیز کار سختی نیست؛ فقط کافی است برای خود آشپزی کنید؛ برای خودتان وقت بگذارید نه آنکه ساده ترین و سریعترین چیزی که از دستتان برمی آید را بخورید تا فقط خود را سیر کرده باشید! از رنگ های روشن استفاده کنید و به هنگام بیماری به پزشک مراجعه کنید.

از نظر عاطفی و هیجانی ساده ترین راه آن است که با خود مهربان باشید و خودتان را ببخشید. بعد از هر سه بار گفتن «من باید»، به خود بگویید «نه» دیگر بس است. از خود انتظارات منطقی داشته باشید. این بدین معنا نیست که انگیزه نداشته باشید و سخت کار نکنید. نکته اینجاست که کار کردن باید ما را قوی کند، نه شکنند. برای نیازهای خود محدودیت قابل شوید. افرادی را برای معاشرت انتخاب کنید که بتوانید با آنها بخندید، عصرانه ای بخورید، در مواقع بحرانی بتوانید و با آنها جدی صحبت کنید.

دوستانی را انتخاب کنید که به شما احترام می گذارند و از شما انتظار ندارند که هر کاری را انجام دهید تا رابطه دوستی تان خدشه دار نشود. زمانی را برای تفریح

خودمراقبتی عاطفی و هیجانی

برخی موقعیت های عاطفی چالش برانگیز (از جمله موقعیت های کاری) در زندگی افراد می گردد. بهبود روابط و افزایش ارتباطات اجتماعی از عوامل تاثیر گذار دیگر در امر خود مراقبتی است. توجه به تغذیه یکی دیگر از شیوه های مهم حفظ و ارتقاء سلامت جسمی می باشد.

شریل ریچاردسون در کتاب خود تحت عنوان «هنر مراقبت از خود» می نویسد:

«طی سالها تجربه طولانی کار سخت با مردان و زنان دیگر، دریافتم که وقتی با تأمل و دقت بیشتری از خود مراقبت می کنیم، طبیعتاً شیوه های موثرتر و بهتری در جهت سلامت خانواده، دوستان، و دنیای اطراف خود در پیش خواهیم گرفت.»

سه مؤلفه اصلی مراقبت یا به عبارت دیگر کمک به خود عبارتند از: خودمراقبتی جسمی، عاطفی / هیجانی، روحی یا معنوی. از نظر جسمی، خیلی ساده می توان با

گفته شد که خودمراقبتی یعنی مراقبت فرد از خویش در جهت سلامتی؛ از مسواک زدن دندان ها گرفته تا خوردن دارو به هنگام ابتلا به سرماخوردگی و یا انجام حرکات ورزشی در خانه. همچنین خودمراقبتی می تواند به معنای ادامه فعالیت با انجام چیزهایی باشد که برای شما مهم است؛ مثل: باغبانی، دیدار دوستان و خویشان، رفتن به مسافرت، یا اشتغال به کار.

به عبارتی، خودمراقبتی یعنی توجه به آنچه توانایی و تمایل انجام آن را دارید، نه آنچه در توانتان نیست. چنانچه از حوزه های مرتبط با خودمراقبتی آگاه باشید، خودتان تأکید بیشتری بر روی آنها داشته و می توانید به تدریج به این کار اقدام نمایید.

پرداختن به ورزش و فعالیت از اهداف مورد نظر در این حوزه است که منجر به حفظ سلامت جسمی، کاهش استرس، بالا رفتن میزان آرامش و خونسردی و مدیریت

خود اختصاص دهید، دوستانی برای تقسیم این لحظات برای خود داشته باشید و گاهی نیز از تنهایی خود لذت ببرید. اگر ایده ای در این زمینه به ذهن تان نمی رسد، به چیزهایی که در بچگی دوست داشتید و مدت ها است آنها را فراموش کرده اید فکر کنید. مثلاً نقاشی، طراحی، و یا حتی می توانید میخ و چکش را بردارید و چیزی بسازید. به روح و روان خود توجه کنید. هرآنچه شما را از نظر روحی و معنوی ارضا می کند؛ نماز، قرائت قرآن، مراقبه، توجه به خویش و هرآنچه به روح و باور شما ارتباط پیدا می کند را انجام دهید. افراد همفکر خویش را پیدا کنید، درباره خود فکر کنید و ارزش ها و اولویت های خود را بشناسید، کتاب هایی در این رابطه بخوانید و با دیگران درباره آن به بحث و گفتگو بنشینید تا خود و دنیای درونتان را عمیق تر دریابید. تا آنجا که از دستتان برمی آید به دیگران کمک کنید.

هرگاه احساس کردید از زندگی خسته شده اید، به این بیندیشید که چه وقت، کجا، چرا و چگونه این اتفاق افتاده است؟ همانجاست که باید به این موضوع فکر کنید که چگونه می توانید از خود مراقبت کنید.



خود مراقبتی روانی و عاطفی دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانائی‌هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم

خودمراقبتی روانی را جدی بگیریم

جسم و روح فرد دارد که توجه به این امر می‌تواند حتی بر روی کاهش بسیاری از بیماری‌های جسمی نیز تاثیرگذار باشد توانائی گفتن "نه"، جدایی محل کار و خانه، نوشتن احساسات، مشاوره و صحبت با دوست مورد اعتماد، رفتن به کلاس هنری، انجام ورزش و انجام تفریحات سالم می‌تواند تاثیر فراوانی بر روی روح و روان فرد و به عبارتی تقویت خود مراقبتی روانی و عاطفی داشته باشد.

هر چه خودمراقبتی بیشتر و بهتر باشد پایان عمر بهتر می‌شود. در روانشناسی بحث پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی مطرح است و افرادی که از خود مراقبت می‌کنند به این آسیب‌ها گرفتار نمی‌شوند.

بنابراین افکار منفی باید کنترل و هدایت شده و تا زمانی که در جهت اصلاح آن گام بر نذاریم، نمی‌توانیم این افکار را از ذهنمان خارج کنیم.

انسان باید یک زمانی را نیز برای ورود به افکار منفی برای خود تعیین کند زیرا این افکار در فرد ایجاد تنش و اضطراب می‌کند و باید لااقل در طول روز ۱۵ الی ۳۰ دقیقه را برای افکار منفی وقت گذاشت و با یادداشت آن‌ها سعی در حل کردن و تفکر به آن‌ها کرد تا به این شکل بتوان حجم افکار منفی را کاهش داد. همچنین افراد باید محافظ استعدادهایشان باشند تا شکوفا شود. اگر این استعدادها مثبت رشد یابند می‌توان از یأس و ناامیدی پایان عمر جلوگیری کرد هر چند که این منوط به فراهم بودن شرایط است و نباید نقش محیط و شرایط را نادیده گرفت. خود مراقبتی روانی و عاطفی قطعاً تاثیر فراوانی بر روی

خودمراقبتی به معنی تقویت افکار و رفتار

احساس خوب و افکار مثبت یکی دیگر از مواردی است که در خودمراقبتی موثر است. همان طور که شیر را باید در یخچال نگهداری کرد تا فاسد نشود، افراد باید از افکار، هیجان‌ها و رفتارهای خود مراقبت کنند تا دستخوش آسیب نشود. تعبیر دین مبین اسلام از «کرامت نفس» نیز در همین رابطه است چرا که خودمراقبتی موجب تعالی فرد می‌شود.

در حقیقت خود مراقبتی روانی به این معنا است که انسان هم از لحاظ افکار و هم به رفتار خود مراقبتی را در خود تقویت کند. نوع افکار در آرامش روحی و روانی فرد تاثیرگذار است، حتی تفکر فنی نیز بدون اینکه عملی شود می‌تواند بر روی سلامت روانی فرد تاثیرگذار باشد. چنانچه انسان خود را درگیر افکار منفی کند موجب آسیب روانی بیشتری به خود می‌شود و بر عکس مثبت اندیشی در روحیه تاثیرگذار بوده و شادابی و نشاط را به دنبال دارد.

خود مراقبتی روانی و اجتماعی از جمله نکات بسیار مهمی است که تاثیر فراوانی بر روی جسم و روح فرد دارد. در روانشناسی، خودمراقبتی همان پیشگیری از طریق آموزش است. بخش عمده تلاشی که باید در جهت خودمراقبتی صورت گیرد این است که افراد را آموزش دهند تا خود را منشاء اثر در پیشگیری و درمان بدانند؛ در واقع یکی از وظایف مهم افراد حفظ سلامتی خود است.

خود مراقبتی دارای چهار بعد مهم، خود مراقبتی جسمی، خود مراقبتی روانی و عاطفی، خود مراقبتی اجتماعی و خود مراقبتی معنوی می‌شود. خود مراقبتی روانی و عاطفی دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانائی‌هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. سلامت روانی و عاطفی چیزی بیش از فقدان افسردگی، اضطراب و دیگر مسائل روانی است و به وجود ویژگی‌هایی مثبت روانی مانند سازگاری، خوش خلقی، نوع دوستی و غیره اشاره دارد.

می‌شود و فرد قادر به تصمیم گیری صحیح جهت حفظ سلامت خودش نخواهد بود.

آیا درمان قطعی بیماری ایدز وجود دارد؟

خیر، درمانی که بتواند ویروس را از بدن فرد مبتلا حذف کند وجود ندارد. روش مراقبت از افراد مبتلا به ایدز، وی.وی. یک روش درمانی سخت است که مستلزم همکاری مداوم و فعال فرد بیمار می‌باشد.

آیا تماس نزدیک و دائم روزانه در محیط کار با همکاران آلوده، سبب انتقال آلودگی می‌شود؟

خیر، خطری ندارد. استفاده از تلفن مشترک و کار کردن در کنار هم در محیط کار و حتی استفاده از یک لیوان و فنجان سبب انتقال آلودگی نمی‌شود.

چگونه بفهمم اطرافیانم مبتلا هستند یا نه؟

هیچ گاه نمی‌توانید فقط با نگاه به اطرافیان تان به این مورد پی ببرید. هر فرد ظاهراً سالمی را که در محل کار، مدرسه، استادیوم ورزشی، خیابان و... ملاقات می‌کنید ممکن است بدون آنکه حتی خود آن فرد آگاه باشد ناقل این ویروس باشد و در حالی که واقعا سالم به نظر می‌رسد ویروس را به فرد دیگری منتقل کند.

آیا نیش پشه می‌تواند باعث انتقال ویروس عامل ایدز باشد؟

اگرچه همواره نگرانی‌هایی در این زمینه وجود داشته، با این حال، مطالعات انجام یافته هیچ مدرکی را دال بر انتقال ایدز از وی.وی. از طریق پشه یا دیگر حشرات (حتی در مناطقی که افراد زیادی دارای ایدز زندگی می‌کنند و جمعیت‌های بزرگ پشه وجود دارد) گزارش نگردیده است. این ویروس برای انتقال احتیاج به تماس مستقیم مایعات بدن دو انسان دارد و پشه هیچ نقشی در این جریان نمی‌تواند داشته باشد.

آیا کار کردن با کسی که آلوده به ویروس عامل ایدز است اشکال دارد؟

خیر، تماس‌های عادی مثل کار کردن با یکدیگر، هم صحبت شدن، همسفر بودن و دست دادن از راه‌های انتقال ویروس نیست.



آیا تاکنون واکسنی علیه ویروس عامل ایدز وجود دارد؟

خیر، ولی تحقیقات برای ساختن واکسن ادامه دارد.

آیا ویروس ایدز از طریق اقدامات پزشکی داندانپزشکی و آزمايشگاهی منتقل می‌شود؟

اگر وسایل درمانی آلوده شده باشند و بدون ضد عفونی مورد استفاده قرار گیرند، آلودگی می‌تواند انتقال یابد. البته در حال حاضر تمام دندانپزشکان و... تحت آموزش قرار گرفته و دستگاه‌هایی جهت استریل کردن دارند.

آیا مصرف مشروبات الکلی می‌تواند عامل ابتلا به ویروس ایدز باشد؟

مشروبات الکلی باعث اختلال در قدرت تصمیم گیری

کارشناسان مرکز بهداشت دانشگاه، پاسخ می‌دهند

سوالات متداول جوانان درباره‌ی ایدز / HIV

آیا در کارهای پزشکی، امکان سرایت بیماری وجود دارد؟

هرگونه عمل جراحی، آندوسکوپی، دندانپزشکی، ختنه، تزریقات، حجامت و طب سوزنی که در آن شرایط سترونسازی کامل رعایت نشود، ممکن است موجب سرایت ایدز، وی.وی و دیگر ویروس‌ها از فرد مبتلا به دیگران شود. در این موارد لازم است تا حد امکان از وسایل سترون یکبار مصرف استفاده شود؛ ابزارهای مقاوم به حرارت (مثل برخی ابزارهای فلزی جراحی و دندانپزشکی) در اتوکلاو یا فور و ابزارهای غیرمصرفی نامقاوم (مثل آندوسکوپ) با مواد شیمیایی ضد عفونی شوند که این کارها باید برای هر بیمار انجام شود.

البته با توجه به رعایت دقیق این احتیاط‌های همه جانبه، مواردی که ثابت شده باشد ایدز، وی.وی از مکان‌هایی مانند دندانپزشکی سرایت کرده باشد در تمام جهان انگشت شمار است.



گذشته، حال و آینده

مرکز مشاوره

و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبائی

تدوین: دکتر حسن اسدزاده

طباطبائی را در سطح کشور، الگو و نمونه موفق و برتر ساخته است، حاصل تلاش و طرح و تدبیر همه مسئولین سابق و اسبق دلسوز به دانشجو و دانشگاه بوده است.

مرکز مشاوره وظایف و فعالیتهای نسبتاً متعدد و متنوع

مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشجویی دانشگاه علامه طباطبائی از پیشینه و پشتوانه علمی و اجرایی بسیار خوبی برخوردار بوده است. این مرکز از ۱۳۶۸ تأسیس شد و تا به امروز منشأ خدمات اثرگذار و ارزنده در حوزه مشاوره و بهداشت روان بوده است. پر واضح است، آنچه امروز مرکز مشاوره دانشگاه علامه

انواع خدمات	دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی	دانشجویان سایر دانشگاهها	کارمند	آزاد	جمع کل
مشاوره	۱۳۶۴	۷	۱۲۷	۴۳	۱۵۴۱
روان سنجی	۴۵	۳	۲۱	۲	۷۱
روانپزشکی	۲۸۱	۱	۷۴	۱۰	۳۶۶
مددکاری	۲۹۶	-	-	-	۲۹۶
مشاوره علمی	۹۴	-	-	-	۹۴
جمع کل	۲۰۸۰	۱۱	۲۲۲	۵۵	۲۳۶۸

آمار مراجعین به مرکز (از فروردین تا آذرماه ۱۳۹۵)

و البته مسئولیتی حساس و حیاتی به عهده دارد. فلسفه وجودی مرکز مشاوره اساساً بر این فرض استوار است که همراه و همگام با عرصه و عرضه خدمات علمی و پژوهشی و بسترسازی و فراهم آوردن امکانات برای رشد و شکوفائی استعدادها علمی و پژوهشی دانشجویان، زمینه‌های ایجاد احیا و رشد و ارتقای سلامت روانی، اجتماعی و رفتاری دانشجویان را فراهم آورد. برای دانشجویان، علم آموزی و کسب مهارتهای علمی و پژوهشی به همان اندازه ضرورت و اهمیت دارد که شناخت و فراگیری راه و رسم بهداشت و سلامت روانی، ذهنی، رفتاری و زندگی سالم. بنابراین، مرکز مشاوره هم وظیفه شناسایی و درمان مسائل و مشکلات روانشناختی و آسیبهای فردی و اجتماعی دانشجویان، و هم مسئولیت افزایش و ارتقای سطح سلامت ذهنی، روانی، کارکردی و نهایتاً مهارتهای اساسی زندگی سالم آنان را عهده دار است.

در حال حاضر، این مرکز متشکل و با بهره مندی از نیروهای متخصص و مجرب مشاور، روانشناس، روانپزشک، مددکار و روانسنج در زمینه‌های زیر خدمات ارائه می‌دهد:

۱. مشاوره (شامل مشاوره روانشناختی، تحصیلی، علمی و دانش شناسی، خانواده، ازدواج، و روانپزشکی).
۲. مددکاری اجتماعی (پیگیری فرایند دارودرمانی و رواندرمانی، مداخله در بحران و موارد حاد آسیب و خطر، و مشروطی‌ها و کمسیون موارد خاص دانشجویی با مشکلات روانشناختی در چارچوب مقررات).
۳. برگزاری کارگاههای تخصصی در زمینه مهارتهای ده گانه زندگی و پیشگیری از آسیبهای فردی و

فصلنامه علمی تخصصی ذهن زیبا
(شماره ۲۱؛ ویژه نامه خودمراقبتی؛ نوروز ۹۶)

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

مدیر مسئول: دکتر حسین سلیمی بجستانی

سر دبیر: دکتر حسن اسدزاده

همکاران این شماره:
فاطمه وصالی، علی ابراهیمی

چاپ و انتشار: چاپخانه دانشگاه علامه طباطبائی
آدرس دفتر فصلنامه: انتهای بزرگراه همت غرب، دهکده المپیک، پردیس دانشگاه علامه طباطبائی، مرکز مشاوره دانشگاه.
تلفن تماس: ۴۷ - ۴۴۷۳۷۶۴۵ (۰۲۱)
آدرس پورتال مرکز مشاوره (سایت):
www.moshaver.atu.ac.ir
رایانامه (پست الکترونیک):
moshaver@atu.ac.ir

۴. اجرای طرح پایش سلامت روانی برای دانشجویان جدیدالورود.
۵. اجرای طرح بزرگ سمن (سلامتی، مهارت، نشاط) در قالب کارگاههای آموزشی برای دانشجویان جدیدالورود.
۶. ارزیابی عملکرد مشاوران
۷. انتشار فصلنامه علمی و تخصصی ذهن زیبا.

اجتماعی و اعتیاد.

این مرکز از توان علمی، تجربه و تخصص استادان روانشناسی و مشاوره دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی برخوردار است ...

افتتاح کلینیک

مشاوره و بهداشت روان عموم

هدف این کلینیک، تقویت هویت حرفه ای دانشجویان و دانش آموزان حرفه های یاورانه و ارتقای کیفیت زندگی آحاد مردم است و فعالیت آن زیر نظر دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی صورت می گیرد...



کلینیک مشاوره و خدمات بهداشت روان (برای عموم) به همت معاونت دانشجویی آماده شده و با هدف ارائه خدمات مشاوره به خانواده‌های محترم دانشجویان، همکاران دانشگاهی و عموم مردم، و البته با توجه به رعایت حرمت و شأن انسان و به رسمیت شناختن تفاوتها و ویژگیهای منحصر به فرد افراد، تأسیس شده است.

این مرکز از توان علمی، تجربه و تخصص استادان روانشناسی و مشاوره دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی برخوردار است. علاوه بر ارائه خدمات بهداشت روان به صورت فردی،

جامعه امروز، با توجه به ارتباطات گسترده و جهانی افراد از طریق شبکه‌های الکترونیکی بیش از هر زمان دیگر، پیچیده شده و آحاد مردم را با سردرگمی نقش‌ها و دشواری در انتخاب بهترین شیوه‌ها و سبک زندگی مواجه کرده است. به ویژه جوانان امروز به دلیل قرار گرفتن در معرض الگوهای متنوع و متضاد، در پرورش هویت پایدار و مستحکم، نیازمند کمک حرفه‌ای و خدمات مشاوره و بهداشت روان هستند. خانواده‌ها نیز برای سازگاری با تغییرات سریع زندگی، گاه خود را تنها و بی پناه می‌یابند و شیوه‌های سنتی مدیریت خانواده، دیگر پاسخگوی نیازهای آنان نیست.

راستای رفع این نیاز حیاتی دانشجویان رشته‌های یاورانه، کلینیک مشاوره و بهداشت روان، ضمن ارائه خدمات مشاوره‌ای به مردم عزیز، در صدد است تا کارورزی‌های حرفه‌ای دانشجویان رشته‌های مرتبط را سامان دهد. لذا هدف این کلینیک، تقویت هویت حرفه‌ای دانشجویان و دانش آموزان رشته‌های یاورانه و ارتقای کیفیت زندگی آحاد مردم است و فعالیت آن با نظارت دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی صورت می‌گیرد. مسئولین و متخصصان کلینیک مفتخرند که با شما عزیزان برای جهت دهی به زندگی سالم، پربار و شکوفا همراه باشند.

- ۱- اگر خود را فردی نیرومند، استوار و بی‌باک همچون کوهی در مقابل مصائب و مشکلات تجسم کنیم، غلبه بر مشکلات آسان شده، نگرانی‌ها و تشویش‌ها تبدیل به امید و شادی و نشاط خواهد شد.
- ۲- دوست داشتن و دوست داشته شدن یک هنر ارزنده است که همه می‌توانند با دقت و هوشیاری از این هنر بهره‌مند شوند که به اعتقاد یکی از دانشمندان عشق عامل سلامت و رشد افراد است.



راهکار برای خلق شادکامی

- ۳- بسیاری از استرس‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی که حتی منجر به مرگ افراد یا از دست دادن سلامت آنان می‌شود این است که در زمان حال زندگی نمی‌کنند و مدام با به فکر گذشته یا آینده نامعلوم خود می‌باشند، در نتیجه نمی‌توانند از زندگی فعلی خود لذت ببرند و شاد باشند. البته باید برای آینده هدف داشته باشیم و از گذشته تجربه‌ها را به خاطر بسپاریم.

- ۴- برنامه‌ریزی در انجام امور، شادابی و انرژی مثبت به دنبال داشته، در کاهش نگرانی‌ها و تشویش‌های فرد نسبت به آینده نقش بسزایی دارد و در فرد اعتماد به نفس و ایمان به موفقیت به وجود می‌آورد.
- ۵- دوست داشتن و دوست داشته شدن یک هنر ارزنده است که همه می‌توانند با دقت و هوشیاری از این هنر بهره‌مند شوند. «عشق عامل سلامت و رشد افراد است.» (اریک فروم)