

امام‌نماده‌انوا
ادانگاه شهیدیهستی
اشهریور ۱۴۰۲ سال سوم



در این شماره می‌خوانیم:

- مهرماه جان خوش آمدی...
- هدف‌گذاری: شاهراه موفقیت
- سازگاری با محیط خوابگاه
- من کیستم؟
- روز جهانی پیشگیری از خودکشی
- راهی نو برای اهدافی تازه



باز آمد بوی ماه مهر

• بسیاری از تکالیف درسی در طول ترم از همان ابتدا مشخص‌اند، برای مثال زمان امتحانات میان ترم و پایان ترم، موعد تحویل تمرین‌ها و گزارش‌های کلاسی و همچنین زمان تکالیف پایان ترم مثل پروژه‌ها و سمینارها. یکی از اهداف اصلی شما ارائه موفق این تمرین‌ها و آمادگی برای امتحانات است. برای زمان بندی بهتر این هدف را در نظر بگیرید و اولویت‌های هفته را بر اساس آن تنظیم کنید. در یک تقویم کوچک که همیشه در دسترس باشد، روزهای مهم نیمسال تحصیلی، نظیر تاریخ امتحانات و موعد تحویل تمرین‌ها را یادداشت کنید و برای زمانبندی‌های خود مرتب به آن سر بزنید.

• مطالعه سرسری و روزنامه وار مطالب شاید در حفظ آنها مفید باشد، اما در یادگیری کامل خیر. برای مطالعه مفید باید خود را درگیر مطالب کنید. محیط مناسب و به دور از عوامل مزاحم را برای درس خواندن انتخاب کنید. پیش از شروع مطالعه، به مطالبی که انتظار دارید بیاموزید، بیندیشید. سوالات مرتبط با موضوع را مطرح و یادداشت کنید. در طول مطالعه در کنار آموختن مطالب جدید، در پی یافتن پاسخ سوالات نیز باشید. دنبال این پاسخ‌ها بودن به شما کمک می‌کند تا متمرکزتر درس بخوانید و سرسری از مطالب نگذرید. یادداشت برداری و خلاصه نویسی نیز از راه‌های مفید برای درگیر شدن با متن است؛ اما باید توجه داشت که از یادداشت‌های افراطی پرهیز شود. یادگیری اصول خلاصه برداری بسیار چاره ساز است.

• زمان‌هایی از روز وجود دارد که آنها را در برنامه ریزی‌های خود در نظر نمی‌گیریم. زمان‌هایی که در ترافیک مانده‌ایم یا منتظر رسیدن استادمان هستیم. این ساعات می‌توانند برای مرور مطالب قبلی، پیش مطالعه درس‌های آن روز یا مطالعه‌های کوتاه مثل حفظ کلمات زبان بسیار مفید باشند.

باز آمد بوی ماه مهر و برای تو، دوست خوبم، هزار خاطره از دیدار مجدد دوستان در محیط خوش دانشگاه و آغازی نو برای زندگی پر فراز و نشیب دانشجویی. در این میان، هیجان این روزها شاید بیشتر برای دوستانی باشد که پس از گذر از سد کنکور، موفق و سربلند به این محیط جدید وارد شده‌اند. از دیگر سو، شاید برای برخی از دوستان تجربه آخرین مهر دانشجویی رغم می‌خورد. فرقی نمی‌کند که در کدام منزل این سفر به یاد ماندنی ایستاده‌ای، فرصت مهر دوباره دق الباب کرده است و این ما هستیم که با روی گشاده و هدفمند باید به استقبالش برویم.

هیجان تجربه آغاز مهر، انرژی و انگیزه‌ای مضاعف می‌زاید. شاید به همین دلیل است که روزهای اول مهر شلوغ‌ترین روزهای کتابخانه و کلاس است. در این میان دانشجوی موفق کسی است که با مدیریت زمان و برنامه ریزی موثر انرژی و انگیزه‌اش را تا روزهای پایانی نیمسال تحصیلی حفظ می‌کند. پس فرصت دوباره آغاز سال تحصیلی جدید را غنیمت بشمارید و هدفمند به استقبال موفقیت بروید. برنامه‌ریزی و مدیریت زمان از مهارت‌های کلیدی در موفقیت‌های شغلی و تحصیلی است.

برای مدیریت زمان باید قادر باشید آگاهانه آن را در اختیار خود بگیرید و اجازه ندهید عادات قدیم، کنترل رفتار را به دست گیرد. برای موفقیت در این امر ابتدا باید اهدافتان را شناسایی کنید و سپس بر مبنای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. برای برنامه‌ریزی موثر می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید.



امام‌شماره‌ها
دانشگاه شهید بهشتی
شهریور ۱۴۰۲ (سال سوم)

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی-اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

مدیر مسئول: دکتر وحید صادقی فیروزآبادی

شورای سردبیری: دکتر مرضیه ابراهیمی و زهرا جانقربانیان

اعضای تحریریه: زهرا جانقربانیان، طاهره اسدی، فاطمه فولادی

مدیر اجرایی: فاطمه فولادی

صفحه آرایی و جلد: سعید ساسانی

طراح لوگو: محمد نباتی نژاد

ویراستار: سمانه مومن

نشانی: تهران، بزرگراه شهید چمران، ولنجک، میدان شهید شهریار، دانشگاه شهید بهشتی
معاونت فرهنگی-اجتماعی، مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

کانال تلگرام: @sbu.counseling

شماره تماس: ۲۶۶۷-۲۹۹۰-۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است



هدف‌گذاری: شاهراه موفقیت

موفقیت شانس و تصادفی نیست، بلکه برای رسیدن به موفقیت، مانند هر دستاورد دیگری به تلاش نیاز داریم. تلاشی که با هدف‌گذاری آغاز می‌شود در واقع وقتی به شکل درست هدف‌گذاری می‌کنیم، خودمان را در شاهراه موفقیت قرار می‌دهیم و صد البته این کار مستلزم آموختن شیوه صحیح هدف‌گذاری است.

بسیاری از ما به افراد موفق نگاه می‌کنیم و با تعجب فکر می‌کنیم که چه چیزی آن‌ها را در زندگی‌شان به این جارسانده است. آیا این افراد به همین شکل به دنیا آمده‌اند؟ آیا آن‌ها دارای ژن یا DNA موفقیت هستند؟ شاید پدر و مادرشان درس‌های مهم و ارزشمندی در مورد موفقیت به آن‌ها آموخته اند که این افراد تا بزرگسالی این نکات را از یاد نبرده‌اند یا شاید مربی‌ای در کار بوده است و این افراد را زیر پر و بال خود گرفته و اسرار موفقیت را به آن‌ها نشان داده است؟

اگر بخواهیم صادق باشیم، باید بگوییم که یک چیز بسیار خاص در مورد افراد موفق وجود دارد. آن‌ها شاید ظاهراً مانند هر کس دیگری باشند، اما به گونه‌ای متفاوت فکر می‌کنند و عمل می‌نمایند. آن‌ها اهداف بزرگی را برای خود تعیین می‌کنند و این اهداف را به طور مداوم به سرانجام (سر منزل مقصود) می‌رسانند و اگر گاهی اوقات شکست بخورند، که البته همه ما نیز ممکن است با شکست مواجه شویم، مجدداً خودشان را پیدا می‌کنند و با اتکای به نفس و پشتکار دوباره تلاش می‌کنند. آن‌ها از هر شکست تجربه کسب می‌کنند و درسی می‌آموزند.

افراد موفق فراز و نشیب زندگی را تجربه کرده‌اند، بنابراین یاد گرفتند که چگونه بهترین گزینه را در شرایط خوب یا بد انتخاب کنند. حتی برای افراد موفق نیز هیچ چیز یک شبه اتفاق نمی‌افتد. تلاش، صبر و گذشت زمان لازم است تا رؤیاهای و اهداف خود را به واقعیت تبدیل کنید. افراد موفق هیچ وقت تسلیم شدن را انتخاب نمی‌کنند و شما نیز نباید هیچ وقت تسلیم شوید.

مهم نیست که تا به حال چه کرده‌اید، چند سال‌تان است، چه شغلی داشته‌اید یا در حال حاضر به چه کاری مشغول هستید، شما راه‌های موفقیت را در کتاب شاهراه موفقیت - هدف‌گذاری، یاد خواهید گرفت و می‌توانید از این اسرار برای بهتر شدن زندگی‌تان استفاده کنید. شما توانایی این را دارید که داستان زندگی‌تان را به گونه‌ای بنویسید که پر از موفقیت و شادی باشد. همان‌طور که شاعر بزرگ، جلال‌الدین محمد رومی (بلخی) گفت: «به این موضوع اعتقاد نداشته باش که همه چیز به دیگران وابسته است؛ خودت رویایت را بساز.» خود را به فرد موفق تبدیل کنید که در ذهن‌تان است داستان زندگی را خودتان بنویسید.

مانند داستان واقعی مردی روستایی از هند به اسم داشرات منهجی متولد ۱۹۳۴، که پس از ۲۲ سال تلاش موفق شد، به تنهایی و با استفاده از یک چکش و پتک، کوه را بکند و یک راه از میان آن باز کند. این روستایی بی‌سواد هندی از زمانی که همسرش مریض می‌شود و در روستای کم‌امکانات و بدون راه و بیمارستان عاجز می‌ماند، تصمیم می‌گیرد برای باز کردن یک راه، کوه را بکند همسر این مرد بر اثر بیماری و عدم دسترسی به راه و بیمارستان می‌میرد. پس از این حادثه ناگوار منجیهی با عزم و اراده ۲۲ سال برای باز کردن یک راه روستایی برای نزدیک تر کردن دسترسی اهالی روستا به راه‌های مواصلاتی، یک کوه را با استفاده از وسایل ساده از قبیل چکش و پتک از میان برمی دارد. او در نهایت توانست کوه را به طول ۱۱۰ متر و عرض نه متر باز کند و با این عمل مسافت را بیش از ۴۰ کیلومتر برای ساکنان روستا کوتاه‌تر کند. در طول این همه مدت که او در حال کندن کوه بوده همه به او می‌گفتند: دیوانه‌ی کوه کن و خیلی از این‌ها، اما او هدف داشت و به تنها چیزی که فکر می‌کرد تمرکز برای رسیدن به هدفش بود. حالا فرض کنید این شخص بدون هدف به این کار دست می‌زد، آیا می‌توانست با انگیزه و پشتکار تمام به مدت ۲۲ سال آن کار عظیم را انجام دهد و به اتمام برساند؟ پاسخ این سؤال قطعاً خیر است. با وجود این که همه می‌توانند داشتن هدف بسیار مهم است و باعث می‌شود که به خواسته‌های واقعی خود برسند، چرا بیشتر مردم هدف ندارند؟

منبع: آرمان، مسلم، (۱۳۹۶). شاهراه موفقیت - هدف‌گذاری: چگونه می‌توانیم به هر خواسته‌ای داریم برسیم، انتشارات سخنوران.

سازگاری با محیط خوابگاه

سازگاری و ابعاد مختلف آن از مباحث بنیادی و بسیار گسترده در روان‌شناسی محسوب می‌شود. هر موجودی برای حفظ خود و تامین نیازها تلاش می‌کند تا با محیطی که در آن زندگی می‌کند سازگار شود، سازگاری تحصیلی یک مفهوم چندبعدی بوده و به معنای توانایی افراد در پاسخ‌گویی موفقیت آمیز به تقاضاهای متنوع و مختلف محیط آموزشی است و چنین گفته می‌شود که سازگاری در محیط دانشگاه در حیطه‌های آموزشی، اجتماعی و فردی هیجانی به معنای موفقیت آموزشی، رضایت اجتماعی و آرامش روحی است. هم چنین سازگاری در دانشگاه در سایر فعالیت‌ها و ابعاد زندگی دانشجویان اثر می‌گذارد که موجب ارتقاء عملکرد عمومی، احساس خوشبختی معنوی، خودکارآمدی، پیشرفت، موفقیت تحصیلی و در نهایت باعث افزایش سازگاری اجتماعی افراد در حوزه‌های خارج از دانشگاه خواهد شد.

در حقیقت انتقال از مرحله متوسطه به دانشگاهی، مرحله‌ای انتقالی در آغاز ورود به دنیای بزرگسالی می‌باشد که با چالش‌های تحصیلی، مسئولیت‌ها و انتظارات متفاوت و دوری از خانواده همراه می‌باشد و سال اول دانشگاه تنش‌زا ترین زمان در طی تحصیل دانشگاهی به شمار می‌رود. مطالعات نشان داده بیشترین میزان مشروطی و ترک تحصیل به دانشجویان سال اول مربوط می‌باشد. کنار آمدن با دوستان، عدم حمایت‌های عاطفی و اجتماعی و مشکلات آموزشی از مهم‌ترین عوامل تنیدگی زادر دوران دانشجویی است.

راهکارهای موثر برای سازگار شدن با زندگی خوابگاهی

۱. سعی کنید هم‌اتاقی خود را بهتر بشناسید زیرا قطعاً قرار است با این فرد زمان قابل توجهی را در طول این دوران بگذرانید و با وی برخورد داشته باشید. پس اگر حتی قرار است با هم دوست نباشید اما ضروری است دست کم با او رابطه مسالمت‌آمیزی داشته باشید. این مساله می‌تواند برای دانشجویانی که تاکنون داشتن اتاق مشترک را تجربه نکرده اند به شدت چالش‌برانگیز باشد اما با اندکی صبر و درک متقابل، رسیدن به تفاهم امکان‌پذیر است.

۲. از به همراه آوردن تمام مایحتاج خود به خوابگاه اطمینان حاصل کنید. در صورتی که فراموش کردید لوازم ضروری خود را همراه بیاورید در اولین فرصت پس از مستقر شدن برای آوردن آنها به خوابگاه اقدام کنید.

۳. خوابگاه را به خانه خود تبدیل کنید. حتی از دیوارها هم غفلت نکنید و آنها را خالی نگذارید. کتابخانه خود را هم فقط از کتابها و جزوه‌های درسی پُر نکنید. چند پوستر و وسایل دکوراسیون منزل را با خود همراه بیاورید اما از این فرصت برای خرید وسایل جدید نیز استفاده کنید.

۴. از برنامه‌های خوابگاه اطلاع کسب کنید. برخی از دانشگاه‌ها اتاق‌های مخصوص تماشای تلویزیون و سالن‌های ورزش دارند. این مکان‌ها می‌توانند بهترین جا برای ملاقات با افراد جدید باشند. اگر در این سالن‌ها گروه یا باشگاهی بود برای پیوستن به آنها درنگ نکنید.

۵. از برنامه کلاسی و درسی هم‌اتاقی و دوستان خود مطلع شوید. شاید این فرصت مناسبی باشد تا با افرادی که در خوابگاه شما هستند کلاس‌های مشترکی بردارید.

۶. یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند اختلاف نظر را قابل درک سازد و تنش‌ها را کاهش دهد، توانایی شما در درک دیدگاه فرد، در مورد مسائل مورد اختلاف است؛ یعنی این که توانایی دیدن مسائل، از پشت چشمان طرف مقابل، امکان‌پذیر است و درک احساسات دیگران و ابراز همدلی و دوست داشتن را تقویت می‌کند.

۷. نباید انتظار داشته باشید که هم‌اتاقی‌هایتان از حرکات و رفتارهای شما بی‌به افکارشان ببرند؛ چون این گونه کارها، موجب برداشت نادرست آنها شده، ممکن است موجب آشفتگی روابطشان گردد. صراحت و صادق بودن، فرآیندی است که در روابط انسانی، به شکل نامحسوس، اما بسیار مؤثر، نقش بازی می‌کند. این فرآیند، قابل دیدن و شنیدن نیست؛ بلکه دو طرف درگیر، ارتباط آن را حس می‌کنند.

۸. شاید گوش دادن، کار ساده‌ای به نظر برسد؛ اما باید بدانید که این کار ساده نیز نیاز به مهارت دارد. سعی کنید به حرف‌های هم‌اتاقی‌تان گوش دهید؛ زیرا با این روش، به مصاحبت وی، خوشامد می‌گویید. با گوش دادن، ضمن فهم دقیق تر خواسته‌ها و بیانات هم‌اتاقی‌تان، می‌توانید این احساس را در وی ایجاد کنید که حرف‌های او را درک کرده اید و در واقع، این پیام را به وی بدهید که من تو را درک می‌کنم. همین امر، موجب تقویت و ایجاد احساسی مثبت نسبت به یکدیگر شده، اطمینان به هم را افزایش می‌دهد.

منبع: مباشری، م. علیدوستی، م. صولتی، ک. (۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین دل‌تنگی برای خانواده و سازگاری با دانشگاه، در دانشجویان خوابگاهی دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۲۱(۶).





من کیستم؟

طاهره اسدی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

این دشوارترین، پیچیده‌ترین و مهمترین پرسشی است که همواره ذهن و روح بشر را در طول تاریخ به خود مشغول داشته و رویای یافتن پاسخ قانع کننده به این پرسش، از شیرین ترین آرزوهای بشر بوده است. خودشناسی رسالت همه ما در کره زمین است. انسان ها با هر وظیفه، نقش و هدفی که دارند باید به خود شناسی به عنوان یک هدف بزرگ و والای انسانی توجه کنند و به آن بپردازند.

تمای صاحبان اندیشه از خودشناسی بیشتری بهره مند بوده اند چون هیچ شناختی بدون خودشناسی حاصل نمی شود. انسان از بودن خودش آگاهی دارد و برای دیدن حقایق و جرات یافتن در ابراز اندیشه هایش نیاز به اعتماد به نفس و خودشناسی دارد و حالا در اهمیت خودشناسی، سخنانی از اندیشمندان را یادآوری می کنیم. سقراط: خودت را بشناس، چرا که زندگی ارزشیابی نشده ارزش زیستن ندارد.

نظامی گنجوی: گر به خود آیی به خداری.

خودشناسی چیست؟

در یک جمله، خودشناسی یا Self-Discovery مهارت شناخت خود است که اساس و پایه رشد و توسعه مهارت های فردی می باشد. خودشناسی یعنی آگاهی بر تمامی حالات درونی که از مکانیسم شکل گیری آن های خبر هستیم (بخش بزرگ به وجود آورنده آن ناخودآگاه فرد است).

چرا باید خودمان را به درستی بشناسیم؟

تا زمانی که احساسات خود را نشناسیم چگونه می توانیم آنها را پیش بینی و در صورت لزوم آنها را ابراز، کنترل یا مهار کنیم؟ اگر از انواع هیجان آگاهی نداشته باشیم چطور می توانیم هنگام برقراری ارتباط با دیگران و در محیط های اجتماعی هیجانات مان را ابراز یا مهار کنیم.

اگر استعداد ها و توانمندی هایمان را نشناسیم و ندانیم موفقیت ها و دستاوردهایمان در زندگی چه بوده، به خودباوری نمی رسیم و نمی توانیم به موفقیت های بزرگ تر دست پیدا کنیم.

اگر باورهایمان را نشناسیم نمی توانیم ارزش هایمان را در زندگی تعریف کنیم، دست به انتخاب بزنیم، صحیح و منطقی تصمیم گیری کنیم و در جهت رشد و پیشرفت گام برداریم.

چگونه به خودشناسی برسیم؟

• ارزش های خود را پیدا کنید:

اولین کاری که باید انجام دهید این است که ارزش های تان را در زندگی پیدا کنید. ارزش ها، توانایی ها و قابلیت هایی هستند که به شما کمک می کنند در حین تعامل با دیگران بتوانید رفتار و عملکردتان را کنترل کنید. ارزش ها عبارتند از: صداقت، وفاداری، اشتیاق به یادگیری، میل به پیشرفت، مسئولیت پذیری، خانواده، محبت، همدلی.

• اولویت های تان را تعیین کنید:

شناخت اولویت ها نیز باعث می شود تا بتوانید به خودشناسی دست پیدا کنید. لازم است اولویت هایی که در زندگی دارید را مشخص کنید تا بتوانید به بهترین شکل ممکن وقت، انرژی و پول تان را صرف کنید.

• اهداف تان را مشخص کنید:

زمانی که به شناخت کافی از ارزش ها و اولویت های تان در زندگی دست پیدا کردید، نوبت به هدف گذاری صحیح در زندگی است. این کار علاوه بر خودشناسی به شما کمک می کند تا با کاهش نگرانی درباره آینده، آشتی فکری را تا اندازه ای کاهش دهید.

• استعداد های تان را بشناسید:

شما زمانی می توانید در انجام کارهای تان بهترین عملکرد را داشته باشید که استعدادها و توانایی های تان را به خوبی بشناسید.

• به علاقتان پی ببرید:

اگر در مسیر رسیدن به خودشناسی، به علاقتان پی ببرید، بدون شک زندگی همراه با آرامش و رضایت را تجربه خواهید کرد. زیرا زندگی کردن بر اساس علایق به این صورت است.

منابع:

بی باک، م. (۱۴۰۱). خودشناسی، انتشارات یارمانا.

نوری، ر. (۱۳۹۰). خودآگاهی و همدلی، انتشارات طلوع دانش.

قهرای، ش. (۱۳۹۲). از خودآگاهی تا خودشناسی، انتشارات روانشناسی و هنر.

عوامل خانوادگی دخیل در اقدام به رفتارهای خود آسیب رسان (به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی)

فاطمه فولادی - کارشناس ارشد مشاوره خانواده

خودکشی (Suicide) سومین عامل مرگ و میر نوجوانان، یکی از علل شایع مرگ در جهان و یکی از هشت علت اصلی مرگ و میر در اغلب کشورها می باشد و سالانه یک میلیون نفر را در جهان طعمه می خودمی کند. خودکشی پدیده پیچیده ای است و عوامل گوناگون در پیدایش آن نقش دارند.

شواهد نشان می دهد که خودکشی همچنان یکی از علل پیشتاز مرگ در میان جوانان باقی مانده و رو به افزایش است. ایده های خودکشی و خودآسیب رسانی توسط سازمان سلامت جهانی به عنوان یکی از نگرانی های سلامت روانی و اجتماعی بسیار مهم در نظر گرفته شده است. مطالعات گوناگون در کشور های توسعه یافته و در حال توسعه نشان داده اند که رفتارهای خودکشی نوجوانان یکی از مشکلات جدی سلامت عمومی است. فرد خودکشی کننده بر این باور است که در زندگی به اهداف و امیال خود نرسیده است و زندگی مفهوم خود را از دست داده است و مرگ بهتر از زندگی قلمداد می شود.

مطالعات نشان داده اند که نقش خانواده در خودکشی متفاوت است؛ برای مثال پیوند با خانواده و انسجام خانواده با نرخ پایین تر ایده پردازی خودکشی رابطه داشته اند و نرخ بالای رفتارهای خودکشی در افرادی که در خانواده های آشفته زندگی کرده اند مشاهده شده است. انسجام خانوادگی، تعارضات و حمایت همسالان به صورت معنی داری پیش بینی کننده عزت نفس و افسردگی بوده اند که از این بین افسردگی عامل میانجی قدرتمندی برای پیش بینی ایده پردازی خودکشی بوده است.

نوجوانان خانواده های چندهمسری که والدینشان طلاق گرفته یا از هم جدا شده اند، و نوجوانانی که انسجام خانوادگی ندارند نرخ بالاتری از ایده پردازی خودکشی دارند. همچنین دلبستگی و حمایت خانواده در خودکشی تأثیر دارد و بر نقش کنترل غیرمستقیم دلبستگی والد- کودک در کاهش احتمال تلاش های خودکشی گرایانه تأکید دارند. نوجوانانی که دلبستگی مثبت تری با والدینشان دارند کمتر در معرض خطر خودکشی قرار هستند.

مطالعات جامعه شناختی و روانشناختی نشان داده اند که هر دوی عوامل بافتی (مثل سازمان یافتگی اجتماعی خانواده، کمبود حمایت خانوادگی، و روابط ضعیف با همسالان و پیش بینی کننده های شخصی (همانند افسردگی، هیجانی بودن، تکانشی بودن) با خودکشی، تلاش های خودکشی گرا و ایده پردازی خودکشی رابطه دارند. مشخص شده است که مصرف مواد، آزارگری خانواده، جدایی والدین بر اثر طلاق، کنارگیری از دیگران، و نبود رابطه ای کلامی بین اعضا با خودکشی رابطه داشته است.

فکار خودکشی والدین یا سابقه ای اقدام به خودکشی در آنها از پیش بینی کننده های قوی اقدام به خودکشی در فرزندان می باشد. همچنین میزان همبستگی خانوادگی در اقدام کنندگان به خودکشی پایین تر از افرادی است که اقدام به خودکشی نکرده اند. به طور کل، می توان عوامل مؤثر بر شیوع خودکشی را به صورت زیر دسته بندی کرد: جنس، مذهب، وضعیت تأهل، نژاد، شرایط اقلیمی، سلامت جسمی و روانی، محیط زندگی. میزان خودکشی در ایران، بسیار کمتر از کشورهای صنعتی غرب بوده است، اما با این حال در طی دو دهه اخیر افزایش نشان داده است. طبق آمار معاونت اجتماعی وزارت کشور در سال ۱۳۸۰ از هر صد هزار نفر ۶/۳۶ نفر اقدام خودکشی کرده اند که این رقم در سال ۱۳۷۹ معادل ۵/۰۳ در هر صد هزار نفر بوده است که این نشانگر افزایش آمار خودکشی در کشور می باشد. همچنین با استناد به آمار سال ۱۳۸۲ وزارت بهداشت و درمان، میزان اقدام به خودکشی در کشور روزانه حداقل ۱۱ نفر با میانگین سنی ۲۹ سال بوده است. در مطالعات ملی ایران میزان خودکشی ۶ تا ۸ در صد هزار نفر برآورد شده است. این آمارها نشان دهنده افزایش میزان اقدام به خودکشی و پیچیده و چندبعدی بودن علت وقوع آن در جامعه ای فعلی می باشد، که از این بین نقش عامل خانوادگی به دلیل پیچیده بودن تعریف، جایگاه، نقش و ساختار و روبه تغییر بودن مفهوم خانواده در زندگی افراد امروزی میتواند از عوامل باشد که در این مقوله باید بدان توجه خاصی شود.

منبع: کیانی، افانجی زاده، م. قاسمی، ن. (۱۳۹۲). بررسی کیفی عوامل خانوادگی دخیل در اقدام به خودکشی. نشریه تحقیقات علوم رفتاری. ۴(۴).





راهی نو برای اهدافی تازه

مروری کوتاه بر فعالیت‌هایی که در مرکز مشاوره شهید بهشتی انجام می‌گیرد:

زهره جانتقربانیان - رئیس اداره آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی



مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی یکی از بخش‌های تاثیرگذار در افزایش کارایی و کاهش مشکلات سلامت روان دانشجویان و بررسی چالش‌ها، نگرانی‌ها و آسیب‌های مربوط به آنها به شمار می‌رود. اگرچه این مرکز با هدف‌های مرتبط با مسائل مطرح در حوزه دانشجویی شکل گرفته، اما در عین حال، اقداماتی که از سوی مرکز صورت گرفته و می‌گیرد، طیف وسیع تری از مخاطبان هدف را شامل می‌شود.

بر این اساس، بسیاری از فعالیت‌های مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی به اساتید و اعضای هیأت دانشگاه، کارکنان و حتی خانواده‌های پرسنل دانشگاه و دانشجویان ارتباط پیدا می‌کند. بی‌تردید در این مسیر، نیروهای داخلی دانشگاه نیز در پیشبرد اهداف کیفی و کمی، انجام مطالعات راهبردی و ارتقای سطح اقدامات و خدمات فعال هستند. به هر ترتیب، خدمت اصلی مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی که زیر نظر معاونت امور فرهنگی و اجتماعی دانشگاه به فعالیت می‌پردازد، ارتقای سطح سلامت روانی جامعه دانشگاهی است که یکی از بارزترین سرمایه‌های اجتماعی به‌شمار می‌آید.

این مرکز جهت اهداف خدماتی، آموزشی، پیشگیری و پژوهشی با همکاری روانشناسان، مشاوران و روانپزشکان به‌عنوان یک منبع حمایتی، با رعایت اصل رازداری، در فضایی آزاد و قابل اعتماد آماده خدمت‌رسانی به دانشجویان و کارکنان محترم دانشگاه شهید بهشتی است.

چرا مرکز مشاوره؟

در مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی خدماتی به شرح زیر ارائه می‌شود:

۱. ارتقای سطح دانش و بینش روان‌شناختی دانشجویان در زمینه مسائل و مشکلات و نیازهای آنان.
۲. کاهش مشکلات روان‌شناختی دانشجویان و کمک به سازگاری بهتر از طریق ارائه کمک‌های روان‌شناختی برای حل مشکلات رفتاری، عاطفی، شناختی، تحصیلی، خانوادگی و ...
۳. راهنمایی دانشجویان برای شناخت صحیح توانایی‌ها و مشکلات خود.
۴. راهنمایی دانشجویان برای تصمیم‌گیری آگاهانه، عاقلانه و حسن انتخاب.
۵. شناسایی و مداخله در بحران به منظور توسعه بهداشت روان در بین دانشجویان و ارائه خدمات روانپزشکی.

۶. کمک به رشد شخصیتی، روانی و اجتماعی دانشجویان و یاری آنها جهت کسب قدرت تصمیم‌گیری و افزایش سطح سازش با محیط.
۷. ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانشجویان کم‌سپین موارد خاص، پس از ارسال نامه دفتر کم‌سپین موارد خاص و معرفی دانشجویان برای انجام مشاوره و بررسی موارد.
۸. ارتباط با والدین دانشجویان با هدف جلب مشارکت خانواده‌ها در راستای پیشگیری از مشکلات دوران دانشجویی.

چگونه به مرکز مشاوره برویم؟

برای آنکه از خدمات مرکز مشاوره بهره‌مند شوید، سه گزینه را پیش رو دارید: مشاوره حضوری، مشاوره آنلاین و مشاوره تلفنی. برای تعیین وقت و دریافت مشاوره نیز می‌توانید به روش زیر اقدام کنید:

مراجعه به سایت counseling.sbu.ac.ir و دریافت شماره پرونده به ترتیب زیر:

ابتدا پس از ورود به بخش تشکیل و تکمیل پرونده، یک شماره پرونده دریافت کنید. سپس با شماره پرونده دریافت‌شده جهت تعیین وقت مشاوره حضوری، آنلاین و تلفنی از روزهای شنبه الی چهارشنبه از ساعت ۸ الی ۱۵ با شماره تلفن ۰۹۰۵۴۲۶۴۷۳۱ و ۲۹۹۰۵۵۹۱ تماس حاصل فرمایید.

همیاران سلامت؛ کانونی برای مشارکت دانشجویان

کانون دانشجویی همیاران سلامت روان، یک بازوی مشورتی و اجرایی با رویکرد نهضت داوطلبی است که به منظور جلب مشارکت و یاری دانشجویان دانشگاه به سایر دانشجویان و نیز با هدف ارائه خدمات مستمر، فراگیر و اجتماع‌محور زیر نظر مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی فعالیت می‌کند. اینجا بخش قابل‌توجهی از کارها به خود دانشجویان سپرده می‌شود و آنها با در دست گرفتن امورات، از یک‌سو توانایی مشارکت و کار گروهی خود را بالا می‌برند و از سوی دیگر استعدادهای خود و آنچه را که دوست دارند، به نمایش می‌گذارند.

دانشجوی همیار

دانشجوی همیار، دانشجوی داوطلبی است که ضمن عضویت در کانون همیاران سلامت، آمادگی خود را برای انجام خدمات مرتبط با سلامت روان، آموزش، پیشگیری، شناسایی، یاری‌رسانی و ارجاع دانشجویان نیازمند به خدمات مشاوره اعلام می‌دارد.

در کانون همیاران سلامت چه اهدافی دنبال می‌شود؟

۱. جذب و سازماندهی و تربیت دانشجویان به منظور آماده ساختن آنان در انجام خدمات همیاری و ارجاع و تسهیل ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانشجویان نیازمند.
۲. توسعه مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های مربوط به مشاوره دانشجویی.
۳. کوشش برای شناساندن وظایف و هدف‌های مرکز مشاوره از طریق برنامه‌های آموزشی-ترویجی.
۴. تلاش برای تقویت روحیه انسان‌دوستی در بین دانشجویان.
۵. مشارکت در برگزاری سمینار، همایش و نشست‌های تخصصی در زمینه سلامت روان.
۶. تقویت روحیه شور، نشاط، امید و تمرین مشارکت اجتماعی دانشجویان.
۷. ترویج روحیه کار و تلاش داوطلبانه در بین دانشجویان با اجرای برنامه‌های فرهنگی، اجتماعی و عام‌المنفعه.
۸. ارتقای سلامت اجتماعی دانشگاه و ارتقای سرمایه اجتماعی (مشارکت، اعتماد و همدلی) در دانشگاه.

همیار سلامت چه وظایفی دارد؟

۱. شرکت در برنامه‌های آموزشی-ترویجی مرکز مشاوره.
۲. آموزش و یاری‌رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مسائل تحصیلی.
۳. آموزش و راهنمایی اولیه دانشجویان در موردافت تحصیلی.
۴. آموزش و یاری‌رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مشکلات و مسائل ارتباطی در محیط‌های خوابگاهی.
۵. آموزش و یاری‌رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مهارت حل مسئله.
۶. آموزش و یاری‌رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مدیریت استرس.
۷. تلاش برای شناسایی و رفع نیازهای اقتصادی دانشجویان نیازمند.
۸. مشارکت و همراهی با مرکز مشاوره در اجرای برنامه‌های آموزشی پیشگیری و همکاری با مرکز مشاوره در طراحی، تدارک و اجرای طرح‌های پیشگیری و مداخلاتی با رویکرد اجتماع‌محور به‌ویژه در سطح خوابگاه‌ها.

ارکان کانون

۱. مجمع عمومی کانون: شامل اعضای کانون
۲. شورای مرکزی کانون: متشکل از ۵ عضو اصلی و ۲ عضو علی‌البدل که در انتخابات مجمع عمومی از میان اعضا به مدت یکسال برگزیده می‌شوند.

کمیته‌های کانون

این کمیته‌ها، گروه‌های کاری فعال در کانون هستند که برحسب ضرورت تحت نظارت شورای مرکزی کانون به‌صورت موقت یا دائمی تشکیل می‌شوند و در حوزه‌هایی نظیر آموزش، مداخلات اجتماع‌محور با رویکرد نهضت داوطلبی، پژوهش، اطلاع‌رسانی و ارتباطات، برگزاری مراسم، انتشار نشریه کانون و ... فعالیت می‌کنند.

۱. **کمیته پژوهش:** انجام پروژه‌های تحقیقاتی جهت بهبود وضعیت سلامت روان دانشگاه.
۲. **کمیته یاری:** شناسایی و یاری‌رسانی‌های مادی و معنوی به دانشجویانی که در اولویت قرار دارند.
۳. **کمیته نشاط:** برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های نشاط‌آور و فرح و همکاري با کانون موسیقی و فیلم.
۴. **کمیته نشریه:** انتشار نشریه با صاحب‌امتیازی کانون همیاران سلامت و ارائه فعالیت‌ها و برنامه‌های کانون و مرکز مشاوره به‌صورت ماهنامه.
۵. **کمیته رسانه و تبلیغات:** فیلمبرداری و عکس‌برداری از تمامی فعالیت‌ها و نشست‌های کانون، آرشیوسازی فعالیت‌های کانون، بروشور، پوسترهای تبلیغاتی.
۶. **کمیته آموزش:** وظیفه برنامه‌ریزی، پیگیری و برگزاری کارگاه‌های آموزشی، سمینارها و همایش‌ها با استفاده از اساتید مجرب و متخصص را برعهده دارد. اعضای این کمیته نیازسنجی می‌کنند که چه کارگاه‌های آموزشی برای ارتقای سلامت روان دانشجویان و توانمندسازی همیاران نیاز است و سپس به برنامه‌ریزی و برگزاری کارگاه می‌پردازند.
۷. **کمیته اجرایی:** کمک به کانون و مرکز مشاوره در برگزاری برنامه‌ها از جمله کارگاه، غرفه، مسابقات.

چگونه عضو شویم؟

برای عضویت در کانون همیاران سلامت روان، کافی است با شماره تلفن ۰۲۹۹۰۵۵۹۵ تماس بگیرید.



