

بسم الله الرحمن الرحيم

قَلْبٌ لَيْسَ فِيهِ شَيْءٌ مِنَ الْحِكْمَةِ كَبَيْتٍ خَرِبَ
فَتَعَلَّمُوا وَعَلَّمُوا وَتَفَقَّهُوا وَلَا تَمُوتُوا جُهْلًا فَإِنَّ
اللَّهَ لَا يَعْزُرُ عَلَى الْجَهْلِ؛

دلی که در آن حکمتی نیست، مانند خانه ویران است،
پس بیاموزید و آموزش دهید، بفهمید و نادان نمیرید.
براستی که خداوند، بهانه‌ای را برای نادانی نمی‌پذیرد.
پیامبر صلی الله علیه و آله، نهج الفصاحه، ص ۶۰۰



ویژه نامه‌ی سخنی با والدین

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

هیات تحریریه: دکتر سعید رجبی، هانیه قهرمانی

گرافیک: محبوبه اله مرادی

نشانی: ولنجک؛ خیابان یمن، خیابان شهید اعرابی،

جنب بیمارستان آیت ا... طالقانی، دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی، ساختمان شماره ۲ ستاد، طبقه چهارم،

مرکز سلامت روان دانشجویان

تلفن: ۰۶۶۲۱-۲۳۴۰۶۲۱-۲۳۴۳۹۸۱۳۷-۲۳۴۳۹۸۱۳۷

سایت: www.moshavereh.sbmu.ac.ir

فهرست

۲	سخنی با والدین
۳	گذر از دوران پیشین
۸	راه کارهای ساده برای والدین
۹	چگونه می‌توانم به فرزندم از راه دور کمک کنم؟
۱۱	تکامل هویت
۱۲	دل تنگی برای خانه
۱۴	نکاتی برای تعطیلات
۱۷	بهبود روابط
۱۸	ما اینجا هستیم
۲۰	معرفی مرکز مشاوره

سخن با والدین

ویژه مطالعه خانواده دانشجویان ورودی جدید

کلام نخست

باید در قالبی نو و شیوه‌ای جدید، حامی جوان دانشجویان باشید.

شرایط خانه با رفتن فرزند یا فرزندان شکل تازه‌ای به خود می‌گیرد. ممکن است والدین به‌اندازه قبل مشغولیت‌های مرتبط با فرزندان را تجربه نکنند. تغییرات عمده در زندگی والدین و فرزندان نیازمند سازگاری‌های جدید با شرایط تازه پیش‌آمده است. نمود بارز این تغییرات در افراد خانواده را می‌توان در اولین بازگشت دانشجو به خانه بعد از مدتی زندگی مستقل، به‌وضوح مشاهده کرد. در این مجموعه اطلاعات مفیدی در اختیار شما والدین ارجمند قرار داده شده است تا سازگاری شما با شرایط جدید تسهیل شده، نقش مؤثر و مفید شما در زندگی فرزندان برجسته و مشخص شود که در جایگاه والدین یک دانشجو، شما باید منتظر چه رخداد‌های تازه‌ای باشید. به خاطر داشته باشید شما در جایگاه والدینی بی‌نظیر، فرزندان را نیکو پرورش داده‌اید و وارد جامعه بزرگسالان کرده‌اید، بال پریدن و ریشه‌های بلندی را در اختیار او قرار داده‌اید. امروز این فرزند شماست که در محیطی جدید بال می‌گشاید و آموخته‌هایش را برای ساختن زندگی‌اش به کار می‌بندد و برای شما، وقت آن است تا با در اختیار گذاشتن فرصت پریدن، راه را برای عزت و سربلندی فرزندان مهیا کنید. مرکز مشاوره دانشگاه در این مسیر همواره در کنار شما و عزیزان شما است.

سال‌ها تلاش شما برای موفقیت تحصیلی فرزندان اینک به بار نشست است. دانشجوی جوان شما گام در مسیر پیشرفت علمی نهاده و قصد دارد تا آینده خود را آن‌گونه که شایسته می‌نماید بسازد. تریک صمیمانه ما را به خاطر پرورش و تربیت چنین جوان برومند و خردمندی پذیرا باشید. با این همه هنوز راه زیادی باقی‌مانده است. پذیرش فرزند شما در یکی از معتبرترین مراکز علمی کشور و ورود وی به جامعه بزرگسالان، آغاز مسیر پرفرازونشیبی است که گذر پربار از آن نیازمند حمایت و توجه مناسب شماست.

فرزندان از خانه بیرون آمده‌اند. برخی مجبور به عزیمت به شهرهای دیگر شده‌اند. نگرانی والدین دلسوز کاملاً قابل پیش‌بینی است. نگرانی از عواقب زندگی فردی، شرایط نامناسب جامعه و انتخاب دوستانی که شاید از امروز چندان هم در حیطه کنترل شما نباشد، چالش‌های جدیدی که فرزندان با آن روبه‌روست و هزاران عامل دیگر که می‌تواند به نگرانی‌های بی‌شمار والدین برای فرزندان دامن زند. نباید فراموش کرد فرزند شما دیگر عضوی از جامعه بزرگسالان است و نوع ارتباط شما با وی باید از قالب‌های پیشین فاصله بگیرد. استقلال جوان امروز با نوجوان دیروز متفاوت شده و از این‌رو باید فرصت تصمیم‌گیری برای رویدادهای مهم زندگی‌اش را داشته باشد. لذا حضور والدین گرچه الزامی است، اما



گذر از دوران پیشین

ورود به دانشگاه، تحول عظیمی در زندگی یک دانشجو و خانواده وی است. نوع برخورد شما با این تغییر بر هر دو طرف مؤثر است. برای پسر یا دختر شما، دانشگاه فرصتی برای افزایش دانش و رشد، خودشکوفایی، اکتشاف و بالا بردن استقلال و سطح روابط اجتماعی است. در طول این زمان دانشجویان در پی هویتی تازه برای بروز باورها و ارزش‌هایشان هستند. دور از ذهن نیست که ارزش‌ها و باورهای شما را به چالش بکشند و درباره آن‌ها به سؤال و کنکاش بپردازند. مهم این است که بدانیم هر فرد تجارب منحصر به فردی از چالش‌ها و سؤالاتش دارد و به شیوه‌ای مخصوص به خود با آن دست‌وپنجه نرم می‌کند؛ همان‌گونه که هر کدام از والدین در مقابل پرسش‌های فرزندانشان منشی متفاوت اتخاذ می‌کنند. این امر درباره سازگاری فرزند و والدین با شرایط تازه نیز صادق است. به‌علاوه اگر دختر یا پسر شما اولین فرزندی باشد که خانه را به مقصد دانشگاه ترک می‌کند، احتمالاً مسائلی پیش خواهد آمد که با ترک فرزند آخر از خانه متفاوت خواهد بود.

تجربه دانشگاه رفتن فرزندان برای شما نیز ویژه و منحصر به فرد است. احساس خوشحالی، هیجان، شمع و غرور بسیار متداول است؛ این در حالی است که در همان زمان احتمالاً شما درگیر احساس غم، دل‌تنگی و نگرانی‌هایی در ارتباط با آینده و سلامت فرزندتان هستید.



اطرافش را بشناسد. حتماً به خاطر دارید که گاه برای اطمینان از حضور شما دست از بازی می‌کشید و به سمتان می‌آمد. وقتی او بزرگ‌تر شد و به نوجوانی رسید برای کشف دنیای بیرون استقلال بیشتری از شما خواست. در این دوران نیز هر جا به مشکلی برمی‌خورد از شما کمک می‌گرفت و امروز، در ورود به مرحله‌ای جدید، با اطمینان از حمایت و حضور شما در پی شناخت بیشتر دنیای بزرگسالی است، پس ورود به دانشگاه نیز مرحله‌ای نظیر سایر مراحل است. بیشتر ما در پاسخ به این تغییر نیز از گذشته‌مان الهام می‌گیریم. کشمکش جدید میان استقلال و وابستگی، همان تجربه گذشته است. در این دوران فرزند شما از خانه خارج شده است تا ارزش‌ها و تعهداتش را بیازماید و بدیهی است که او ناچار خواهد بود برای سازگاری با شرایط جدید، برخی از آن‌ها را به چالش کشیده و یا تغییر دهد. به خاطر داشته باشیم محیط خانه هنوز امنیت غایی دانشجو به حساب می‌آید،

ممکن است نگران این باشید که آیا فرزندم می‌تواند مراقب خود باشد؟ و یا آیا او خواهد توانست خوب و بد را درست ارزیابی کند و بدون کمک ما تصمیم‌های مهم و درستی بگیرد؟ از طرفی این احتمال وجود دارد که نگران ارتباط بیش‌ازحد فرزندان با دوستانش باشید، دوستانی که احتمالاً از امروز دیگر فرصت ندارید مثل گذشته با خانواده‌هایشان در تماس باشید و یا الزاماً از حضور آن‌ها مطلع باشید. حتی این امر می‌تواند فراتر رود و شما نگران شوید که فرزندان یا نوع ارتباط پیشین با وی را از دست بدهید. به‌مرور خواهید دید عملکرد فرزندان در دانشگاه به طرز شگفت‌آوری رویکرد شمارا تغییر می‌دهد.

چند دقیقه به تحولات مهم زندگی خود و مراحل رشدی فرزندان بیندیشید. زمانی که فرزندان نوبا بود و به کشف محیط پیرامونش می‌پرداخت، به‌عنوان پدر و مادری دلسوز با نظارت به حفظ امنیت، به او فرصت می‌دادید تا



فرزندمان حضورداشته است. طبق نظریه اریکسون، روانشناس معروف حوزه‌ی روان‌شناسی رشد، همه دانشجویان در تعارض‌های مرتبط با هویت و صمیمیت هستند. جوانان با نوعی دوگانگی مواجه‌اند و با گزینه‌های بی‌شماری از اهداف و ارزش‌ها، مسئولیت‌ها و آنچه هستند، روبه‌رو می‌شوند. گروه‌های جدید، دوستان تازه و ایده‌های نو به‌سوی آن‌ها می‌آید. مواجهه با این دوگانگی‌ها و اتخاذ تصمیم‌های مهم انرژی زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. حفظ یک رابطه حمایت‌گرانه به‌ویژه در سال اول تحصیل می‌تواند بسیار حیاتی باشد. حتی اگر پیش‌ازاین نیز ارتباط نزدیکی بین شما و فرزندتان وجود نداشته است، حفظ رابطه دلگرم‌کننده کماکان الزامی است. گرچه جوان شما تمایل زیادی به کسب استقلال دارد اما همواره باید از حضور و حمایت شما مطمئن باشد. باید در نظر داشت گاه این دوری فیزیکی، خود در بهبود روابط شما با فرزندتان مؤثر خواهد بود.

تنها به شرط آنکه خود وی تصمیم بگیرد به آن پناه ببرد. بیشتر دانشجویان نصایح والدینشان را می‌پذیرند به شرط آنکه درخواست از جانب خودشان باشد؛ البته این امر الزاماً برای همه خانواده‌ها و دانشجویان صدق نمی‌کند.

در جایگاه پدر و مادر بخشی از وجود ما تمایل دارد فرزندمان مستقل شود و مشکلاتش را به‌تنهایی حل کند و بخشی از وجود ما دوست دارد به همان نظارت و مراقبت پیشین ادامه دهد. پاسخی برای حل این کشمکش‌ها و پیشگیری از آن‌ها وجود ندارد. هیچ راه‌حلی برای فراموش کردن و ندیدن نگرانی‌ها نیست، اما باید به خاطر داشت این تجربه بی‌بدیل زندگی ماست که بالندگی و مبارزه فرزندمان با شرایط جدید و به دست آوردن خواسته‌هایش را می‌بینیم، حتی اگر گاه نتیجه این تلاش یک شکست یا فقدان دردناک باشد. تجارب قبلی فرزندتان در مراحل رشدی را مجدداً به خاطر آورید، ناکامی و موفقیت همواره سایه به سایه تلاش‌های

توجه به نکات ذیل مهم است:

در دسترس باشید اما مراقب باشید به یک مزاحم تبدیل نشوید. این که با وی مرتباً در

تماس باشید حائز اهمیت است اما اجازه دهید او زمان و فرصت کافی برای برقراری ارتباط با شما داشته باشد و در برخی مواقع برای صحبت کردن با شما برنامه‌ریزی کند. بر تماس روزانه اصرار داشته باشید و بگذارید گاهی مدیریت این ارتباط بر عهده دانشجو باشد. به دانشجو اطمینان دهید که به حقوق و استقلالش در تصمیم‌گیری‌ها احترام می‌گذارید و هر وقت او بخواهد برای مشورت در کنارش هستید. بدانید کاملاً طبیعی است اگر دانشجو یک روز برای مشورت تمایل داشت و روز دیگر چنین نبود. این رفتارها می‌تواند ابهام‌برانگیز و خسته‌کننده باشد، پس فراموش نکنید برای یاری کردن فرزندان باید مراقب خودتان هم باشید و تجارب و ناراحتی‌هایتان را با دوستان، اقوام و سایر کسانی که حمایتتان می‌کنند در میان بگذارید. روزهای دانشگاه می‌توانند دانشجویان را سردرگم کنند اما آن‌ها به‌زودی با مدیریت بحران‌هایشان به آسودگی خواهند رسید.

کمک کردن دارد در میان گذاشتن این مسائل به وی احساس قدرت و اعتماد والدین را می‌دهد و از طرفی حامل این پیغام است که وی همیشه در جریان مسائل خانواده است. به‌علاوه به والدین نشان می‌دهد که فرزندان تا چه اندازه توان حل مشکلات زندگی را دارد و می‌تواند نسبت به آن‌ها واکنش منطقی ابراز کند.

درباره مسائل مالی با دانشجو صادق

و روراست باشید و اجازه دهید در جریان مشکلات مالی قرار گیرد. برای مثال به او بگویید برای چه چیزهایی می‌توانید هزینه کنید و برای چه چیزهایی خیر و یا اینکه از او انتظار دارید چه طور خرج کند.

در ارتباط با عملکرد تحصیلی فرزندان واقع‌بین باشید.

همه شاگرد اول‌های دبیرستان الزاماً در دانشگاه هم شاگرد اول نیستند. می‌توانید به فرزندان در تنظیم اهداف منطقی تحصیلی کمک کنید و از او بخواهید در شرایط لازم از دیگران هم کمک بگیرد.

فرزندان را تشویق کنید تا در فعالیت‌های

غیردرسی شرکت کند. بعضی از این فعالیت‌ها در راستای اهداف تحصیلی و برخی دیگر برای تفریح و سرگرمی است. آن‌ها را به سمت افراد و جمعیت‌های مناسب سوق دهید اما برای آن‌ها تصمیم نگیرید. فرزند شما در این اجتماعات ارتباط بیشتر با افراد مختلف را خواهد آموخت، نقاط قوت و مهارت‌های بیشتری کسب خواهد کرد و در شبکه‌های دوستی قرار خواهد گرفت که برای سال‌های دانشگاه و پس از آن مفید خواهد بود.

بیشتر دانشجویان سال اول فکر می‌کنند

رفتن فرزندان از خانه به معنی تمام شدن

مشکلات آن‌ها نیست. چالش‌های جدید هر روز رخ می‌دهند. این ما هستیم که از فاصله‌ای دورتر و از خانه باید همچنان حامی آن‌ها باشیم و در صورت لزوم به آن‌ها برای رفع مشکلاتشان یاری برسانیم. باین‌حال پیشنهاد می‌شود چنانچه کاری از دست دانشجویان ساخته نیست آن‌ها در جریان مشکلات خانواده قرار نگیرند. در جریان دادن دانشجویان ممکن است سبب نگرانی آن‌ها و یا حتی احساس گناه درباره تنها گذاشتن والدین شود. هرچند در مورد مسائلی که دانشجو توان



کسب بهترین نمره‌ها برای یک دانشجو است. از طرفی دانشجو با اهداف بلندمدتی روبه‌روست که کسب آن‌ها وی را به سایر فعالیت‌های خارج از حیطه درس سوق می‌دهد. فراموش نکنید دانشجوی موفق به مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و پیروزی‌ها نیاز دارد و نباید هیچ‌کدام از ابعاد رشد فردی فدای سایر جنبه‌ها شود.

در پایان شایان ذکر است که احساسات دوگانه در این مرحله تحولی کاملاً طبیعی است. شما از عزیزتان دور می‌شوید، پس احساس نگرانی و دل‌تنگی طبیعی است. ارتباطات اجتماعی‌تان را حفظ کنید و بیش‌ازپیش مراقب خود باشید. از زمان به‌دست‌آمده برای به انجام رساندن آرزوها و اهداف گذشته‌تان بهره ببرید. برنامه‌های عقب‌افتاده‌تان را جدی بگیرید و از فرصت پیش‌آمده استفاده کنید.

سؤال پرسیدن از استاد و یا کمک گرفتن از ایشان اشتباه است و ممکن است تنبل یا کم‌هوش تلقی شوند.

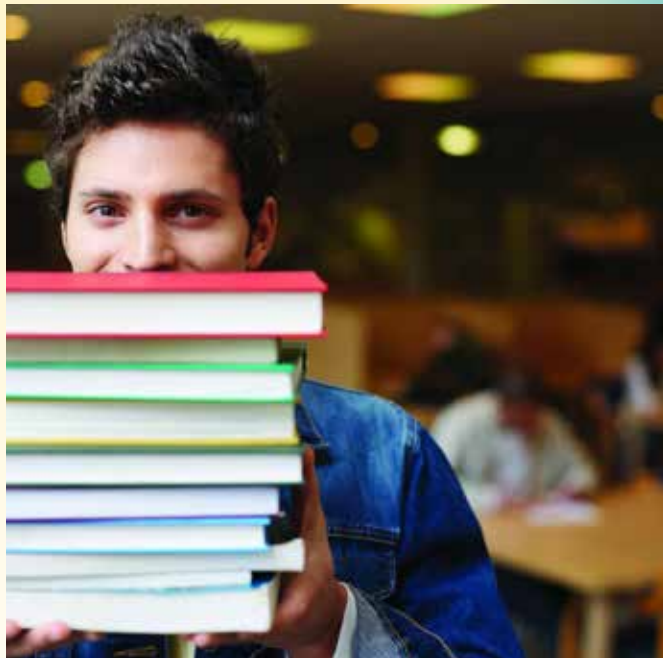
برخی از آن‌ها از کمک‌هایی که یک استاد راهنما می‌تواند به آن‌ها بکند بی‌اطلاع هستند. آن‌ها را تشویق کنید که دست‌از این باور بکشند. مسئولین و خدمات دانشگاه برای کمک به دانشجویان حضور دارند. برای برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، به‌ویژه در سال اول تحصیل باید از آن‌ها کمک گرفت.

درباره نمرات و موفقیت‌های تحصیلی واقع‌بین باشید.

فرزند شما که تا دیروز بهترین نمره‌ها را می‌گرفت امروز در رقابت با سایر دانش‌آموزان ممتاز از سایر نقاط کشور است. به خاطر داشته باشید حضور موفق در جامعه بزرگ‌سالان به‌مراتب مهم‌تر از

- ۱- باور داشته باشید که شما به فرزندتان بال برای پرواز و ریشه برای بارور شدن داده‌اید.
- ۲- به فرزندتان یادآور شوید که در خانه همیشه به روی وی باز است.
- ۳- این طبیعی است که احساساتتان در طول این زمان در نوسان باشد، ممکن است گاهی بسیار خوشحال و گاه بسیار ناراحت باشید.
- ۴- زمان گذاشتن برای بودن با دوستانتان همیشه ارزشمند است، این زمان‌ها را هرگز نادیده نگیرید.
- ۵- اگر در هر تماس فرزندتان را سؤال پیچ کنید، او ممکن است دیگر تماس نگیرد. یادتان باشد فرزندان دیگر شما نیز در یک مرحله گذار و تغییر هستند. آن‌ها نیز به توجه و درک شما نیاز دارند.
- ۶- در هر بازگشت به خانه فرزند شما ممکن است مثل یک بزرگسال رفتار کند، یادتان باشد با او مثل کودکی که پیش‌ازین با شما زندگی می‌کرده است رفتار نکنید.
- ۷- به خاطر داشته باشید اگر فرزندتان مرتب تماس نمی‌گیرد، احتمالاً سرش شلوغ بوده است. این به معنی فراموش کردن شما نیست. گاهی بی‌خبری بهترین خبر است.

- ۸- اگر فرزندتان ابراز داشت که از دانشگاه بیزار است فوراً برای خروج از دانشگاه اقدام نکنید. احتمالاً هفته آینده نظر وی کاملاً تغییر خواهد کرد و دانشگاه را بهترین جای دنیا خواهد دانست.
- ۹- یادتان باشد شما زمان و انرژی زیادی صرف تربیت و پرورش فرزندتان کرده‌اید و او را به این مرحله از زندگی‌اش رساندید. حالا وقت آن است که کمی به خودتان توجه کنید.



چگونه می‌توانم به فرزندم از راه دور کمک کنم؟

اولویت‌هایش را بشناسد و بر اساس آن‌ها تعادل را در همه جنبه‌های تحصیلی، روابط اجتماعی، موفقیت‌های شغلی و مسائل معنوی حفظ کند. مسلم است که نقش حمایت‌گرانه شما در کنار اعتماد و احترام نسبت به عقاید، ارزش‌ها و نگرش دانشجو می‌تواند مفید باشد.

مشکلات عدم سازگاری با محیط جدید

در میان دانشجویان جدیدالورود بسیار شایع است و والدین نخستین کسانی هستند که متوجه تغییرات خلق‌وخو، رفتار و نگرش دانشجو می‌شوند. این تغییرات نشانگر وجود این مشکلات است. با آن‌ها درباره نگرانی‌هایشان صحبت کنید، به آن‌ها اطمینان دهید که این امر کاملاً عادی است و آن‌ها را تشویق کنید از مشاورین و اساتید مشاور کمک بگیرند. فرزند شما در خانه نقاط قوت زیادی داشته است، که در دانشگاه نیز همراه او هستند. با او درباره مشکلاتی که تا امروز با موفقیت پشت سر گذاشته صحبت کنید. از او بخواهید به توانمندی‌هایش اعتماد کند و در صورت لزوم از افراد مطمئن و متخصص کمک بگیرد. حتی شادترین دانشجویها نیز گه گاه دل‌تنگ خانه

مسلم است که شما هنوز والدین فرزندتان هستید و او کماکان به حمایت و راهنمایی‌های شما نیاز دارد. به‌موازات رشد دانشجو، روابط، محدودیت‌ها و مرزبندی‌های وی نیز بالنده‌تر و بالغ‌تر می‌شود. با او در تماس باشید. باوجود تجربه تصمیم‌گیری‌های مستقل، فرزند شما هنوز نیاز دارد تا شمارا برای صحبت کردن درباره مسائل عادی و یا مشکل در اختیار داشته باشد. از طریق نامه، تماس تلفنی و یا ایمیل به‌طور منظم با او در تماس باشید. مدیریت برخی مکالمات را در اختیار او بگذارید و به او اجازه دهید تا روند و محتوای برخی صحبت‌ها را تعیین کند. سعی کنید کمتر صحبت کرده و بیشتر شنونده خوبی باشید. تلاش کنید تا به او در گرفتن بهترین تصمیم از میان گزینه‌های موجود کمک کنید نه اینکه صرفاً به او بگویید چه کار بکند.

باید شنونده خوب و صبوری باشید.
شاید هدف دانشجو از یک تماس تلفنی صرفاً تخلیه نگرانی‌هایش باشد.

حفظ تعادل برای دستیابی به سلامت و موفقیت الزامی است. اجازه دهید فرزندتان

فرزند طردشده و تنهای شما؛ پس حتی در بدترین شرایط نیز آنها را از خود نرانید، او را نسبت به حضور خود دلسرد نکنید و یا با یک رفتار نادرست، نظیر تهدید استقلال او، وی را از صحبت کردن با خود مأیوس نکنید.

فرزند شما با ملغمه‌ای از چالش‌های جدید روبه‌روست که برای غلبه بر آنها احتمالاً از راهکارهای جدیدی استفاده خواهد کرد. مشوق، راهنما و شنونده خوب بودن بیشترین و بهترین نقشی است که می‌توانید ایفا کنید.

توجه داشته باشید در صورت استمرار علائم هشداردهنده که در ذیل به آنها خواهیم پرداخت و نشانه‌هایی نظیر تغییرات رفتاری طولانی‌مدت، از دست رفتن اشتها، مشکلات خواب، انزوای اجتماعی و بی‌توجهی به کلاس‌ها می‌توانید از متخصصین مرکز مشاوره دانشگاه کمک بگیرید.

می‌شوند و یا ممکن است به توانمندی‌های خود شک کنند. این تردیدها ممکن است در هر تصمیم‌گیری به سراغ دانشجو بیاید و یا حتی ناراحتی ناشی از اتخاذ یک تصمیم نادرست و درگیری با عواقبش فکر وی را به خود مشغول دارد. برای اینکه بفهمید واقعاً چه اتفاقی رخ داده، باید شنونده خوب و صبوری باشید. بگذارید باور کند که درک شده و شما همچنان حمایت‌گرانه و دلسوز در کنارش هستید. در این صورت او قادر خواهد بود آرامش از دست‌رفته‌اش را بازیابد و برای پیشروی، تصمیم‌های بهتری بگیرد. والدینی که بسیار نگران هستند بعد از یک تماس پراسترس و گذراندن یک‌شب سرشار از نگرانی در روزهای آتی به چک کردن فرزند خود مشغول‌اند که می‌تواند با حس استقلال وی در تعارض باشد. به خاطر داشته باشید در جامعه همیشه سودجویانی هستند که منتظر



تکامل هویت

۱۰۵



تا حدودی از ریشه‌ها جدا شد. هرچند باید در نظر داشت که جدایی کامل از ریشه‌ها، مطلوب هیچ رشدی نیست. در طول دوران شکل‌دهی ارزش‌ها، نگرش‌ها و باورهای جدید، فرد ممکن است ناراحتی‌هایی را متحمل شود. حضور والدین در این شرایط می‌تواند آرامش‌بخش باشد. تحمل این تغییرات ممکن است برای شما نیز دشوار باشد. تا زمانی که این انتخاب‌ها منجر به زیان‌های بارز به دانشجو نمی‌شود به او اعتماد کنید و صبور باشید. انتقادهایتان را به حداقل ممکن برسانید. فرزند شما بیش از هر زمان دیگری طالب و نیازمند شنیدن نظرات شماست. حتی اگر از رفتارش چنین بریاید که اهمیت نداده است. به خاطر داشته باشید حرف‌های منفی شما بخش عمده‌ای از ذهن و روان وی را درگیر می‌کند و انتقادهای زیاد می‌تواند عزت‌نفس وی را نابود کند. تا آنجا که آینده و سلامت جسم و روح فرزندتان آسیب نبیند، اجازه دهید دانشجویان اشتباه کند. خطاب‌بخش مهمی از فرآیند رشدی هر فرد است. بگذارید فرزندتان بداند که هر خطا یک فاجعه نیست. اجازه دهید بداند که شما نیز اشتباهاتی داشته‌اید. تا حد امکان به فرزندتان آزادی عمل بدهید؛ حتی اگر این آزادی تا حدی برایتان ناخوشایند باشد. همه ما دوست داریم مراقب فرزندانمان باشیم، اما فرزندان همیشه این محافظت را نمی‌پسندند. گذراندن وقت با دوستان، همراه با تجارب جدید و هیجان‌انگیز همگی بخشی از مراحل رشد است. اجازه دهید فرزندتان از شما جدا شود. مراقبت مرتب از او و تلاش برای نگه‌داشتن همیشگی وی مانع از آن می‌شود که او فردی مسئول و بزرگ‌سال شود و حس رقابت و توانمندی وی نابود می‌شود.

در سال‌های دانشگاه دانشجویان همواره درگیر تکامل هویت شخصی خود هستند. این فرآیند شامل ایجاد یک نظام ارزش‌گذاری شخصی، عقاید مذهبی و سلايق منحصر به فرد در همه زمینه‌ها و اتخاذ سایر تصمیم‌های فردی اما متأثر از خانواده است. وقتی میان نگرش دانشجو و ارزش‌های خانواده ناهماهنگی به وجود می‌آید، بروز تعارض‌های میان افراد محتمل است. تمایل برای ایجاد یک هویت مستقل یک فرآیند ضروری و طبیعی در طول رشد و بزرگسالی است. برای بال‌گشودن و پرواز باید

دل تنگی برای خانه

۱۰۶

زیادی نیاز دارد. دانشجویان باید بدانند برای رشد و کسب استقلال نیازی نیست که از خانواده خود بپزند. با توجه به امکانات امروزی و تماس‌های صوتی و تصویری در ارتباط بودن با خانواده بسیار آسان است. برای غلبه بر دل‌تنگی از فرزندتان بخواهید با شما در تماس باشد و در مورد همه‌چیز و نه صرفاً فعالیت‌های دانشگاهی صحبت کند. مثلاً به او بگویید همواره منتظرش هستید اما لزومی ندارد هر آخر هفته به خانه بیاید.

او را تشویق کنید خود را درگیر فعالیت‌های دانشگاهی

کند. عکس‌ها و فیلم‌های مراسم خانوادگی‌تان را برای او بفرستید. با این کار او را مطمئن می‌کنید که حتی اگر در خانه نباشد در دل‌های اعضای خانواده حضور دارد. کلید غلبه بر دل‌تنگی درگیری با فعالیت‌های سازنده دیگر است. پس فرزندتان را تشویق کنید خود را درگیر وظایف درسی و فعالیت‌های اجتماعی کند. مراسم مختلفی که در دانشگاه برگزار می‌شود را بشناسد، گروه‌های دانشجویی مناسب را شناسایی کند و عضو آنها شود. عضویت در این گروه‌ها و نیز شرکت در جلسات مفید و موردعلاقه دانشجویان از مهم‌ترین تجارب سال‌های تحصیل است. چنانچه عضویت در



انطباق با محیط جدید نیازمند صرف زمان و انرژی است. به‌طور طبیعی دانشجویان در مقابل ترک خانه و خانواده و آنچه پیش‌ازاین به‌عنوان آرامش می‌شناخته‌اند، مقاومت دارند. در بیشتر دانشجویان، به‌محض شروع درگیری‌های تحصیلی و شکل‌گیری رابطه‌های دوستی، احساس دل‌تنگی از بین می‌رود. این مسیر برای کسانی سخت‌تر خواهد بود که کمتر موفق به ایجاد روابط دوستی و سازش با محیط جدید شده‌اند؛ به‌ویژه در مورد کسانی که وابستگی‌های شدید خانوادگی مانع از ایجاد روابط جدید می‌شود و یا اخیراً یک تغییر قابل‌توجه در محیط خانه را تجربه کرده‌اند.

در این شرایط به‌عنوان والدینی دلسوز چه می‌توانید بکنید؟

به‌طور منظم با فرزندتان در تماس باشید. به‌نگرانی‌هایش گوش دهید و آنها را جدی بگیرید. گذراندن روزها و هفته‌های اول سخت است و فرزند شما به اطمینان و حمایت

یک گروه و یا نوع روابط دوستی فرزندتان مغایر با اصول اخلاقی است و برای سلامت وی زیان بار است، سعی کنید با آرامش در این باره صحبت کنید. اجازه دهید او نگرانی‌های شما را بداند اما هرگز استقلالش را تهدید نکنید و به جای او تصمیم نگیرید. برخورد نادرست و عصبانی تنها می‌تواند منجر به پنهان کاری و عواقب سوء دیگر شود.

فرزندتان را تشویق کنید تا احساس‌هایش را با افراد

مناسب در میان بگذارد. دانستن اینکه «من تنها نیستم» در دانشجو حس بهتری ایجاد می‌کند. شما همچنین می‌توانید تجارب قبلی‌تان در ارتباط با این دوران گذار را برای فرزندتان بگویید. صرف این درد دل‌ها می‌تواند آرامش‌بخش باشد. به فرزندتان پیشنهاد کنید اگر کسی را برای درد دل پیدا نکرد احساسش را بنویسد. نگاه کردن به احساسات ناخوشایند نظیر ترس و نگرانی باعث می‌شود راحت‌تر بتوانیم آن‌ها را مدیریت کنیم.

محل اقامت جدید فرزندتان را دل‌نشین کنید. وسایل

شخصی، عکس‌های یادگاری و چیزهایی را که دوست دارد برایش بفرستید. با یک دوست قدیمی که در شرایط مشابه است تماس بگیرید و از او بپرسید برای غلبه بر دل‌تنگی‌اش چه می‌کند.

از فرزندتان بخواهید دست‌کم روزی یک‌بار به فعالیت

مورد علاقه‌اش بپردازد؛ ورزش کند و یا با دوستانش گپ بزند. این کار کمک خواهد کرد تا کمتر به فکر شرایط خانه باشد.

درباره مزایای دور بودن از خانه و تمرین استقلال و

بزرگ شدن برای فرزندتان بگویید؛ اما از گفتن این حرف که «این بهترین سال‌های عمرت است» بپرهیزید. به خاطر داشته باشید این تجربه جدید در کنار هیجان و زیبایی می‌تواند سرشار از اضطراب باشد و انطباق با اوضاع جدید نیازمند صرف زمان است. سال‌های دانشگاه همچنین می‌تواند پراز سردرگمی و مشکل در برنامه‌ریزی تحصیلی و اجتماعی باشد. از فرزندتان بخواهید برای کارهایش برنامه‌ریزی کند، اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدتش را بشناسد و منظم پیش برود. برنامه‌های داوطلبانه در محیط دانشگاه می‌تواند در سازگاری بیشتر مفید باشد. فرزندتان را به انجام این قبیل فعالیت‌ها تشویق کنید.





نکاتی برای تعطیلات

برای بیشتر ما تعطیلات همراه با لذت و البته کمی نگرانی است. بازگشت یک دانشجو به خانه این خوشی و اضطراب را چند برابر می‌کند. برای دانشجو تعطیلات معمولاً پیش از شروع امتحانات است. پس تفریح و استراحت در این دوران، می‌تواند به خاطر آماده شدن برای امتحانات محدود شود. از طرفی این احتمال وجود دارد که دانشجو با یک فقدان، مثل از بین رفتن رابطه‌اش با یک دوست به خانه بازگردد. پس به‌عنوان اولین راهکار پیشنهاد می‌شود که فرزندان را درک کنید و احساس متناقض شادی بودن در کنار خانواده و اضطراب‌های گوناگون را درک کنید.

برای کاهش اختلاف‌ها و مشاجرات پیش از تعطیلات با فرزندان درباره مدت اقامت و برنامه‌هایش در طول تعطیلات صحبت کنید. از برنامه‌های او آگاه شوید و انتظارات خود را از او در زمان بودنش با خانواده مطرح کنید. تا حد امکان سعی کنید به یک برنامه مشترک برسید. منعطف باشید؛ فرزند شما در زمان تعطیلات برنامه شلوغی دارد. افراد زیادی هستند که وی مایل به ملاقات آن‌هاست و جمع‌های زیادی که دوست دارد در آن‌ها شرکت کند. شاید بد نباشد برخی از دوستان نزدیک را به مهمانی‌های خانوادگی دعوت کنید. شاید شرایط فرق کرده باشد؛ اما این تنها یک تغییر است و تغییر همیشه به معنای بد بودن نیست. فرزند خود را به مقید بودن به مراسم خانوادگی تشویق کنید و درعین حال فرصت کافی برای رسوم جدیدی که فرزندان کسب کرده اختصاص دهید.

زمانی را برای مرور خاطرات شیرین گذشته که همه‌تان در آن حضور داشتید و نیز به یاد آوردن عزیزان اختصاص دهید. درباره «معنی» تعطیلات در ذهن خود برای فرزندان بگویید و معانی ذهنی او را جویا شوید. از انتظارات خود از وی در طول تعطیلات بگویید و خواسته‌های او را بشنوید. صبور باشید و با ذهن باز به نظرات او احترام بگذارید. یادتان باشد هیچ‌وقت همه‌چیز عالی نخواهد بود. البته این به آن معنا نیست که فرصت تفریح و شاد بودن وجود ندارد. شما در این زمان باوجود تنش‌های احتمالی می‌توانید از بزرگ شدن و بالندگی فرزندان لذت ببرید.

علائم هشدار دهنده

برای یاری‌رساندن هر چه بهتر به دانشجو علائم هشدار که نشان‌دهنده وجود یک مشکل خاص است را بشناسید و در صورت لزوم برای کسب راهنمایی با مرکز سلامت روان دانشجویان تماس بگیرید.

۱- تغییرات مشخص ظاهری (نظیر بهداشت فردی ضعیف، از دست رفتن وزن یا اضافه‌وزن قابل‌ملاحظه)

۲- افت تحصیلی قابل‌ملاحظه (به‌ویژه برای دانشجویان ممتاز)

۳- افزایش سطح آشفتگی، زودرنجی و بی‌قراری

۴- سؤالات مداوم بی‌ربط، غیرمنطقی و نامناسب

۵- افکار مغشوش و یا اشتغالات ذهنی

۶- دوری از فعالیت‌ها و ارتباطات اجتماعی با افراد خانواده، دوستان و همسالان؛ غیبت‌های مکرر از کلاس و ابراز احساس تنهایی

۷- وقوع یک بحران تازه (نظیر شکست عاطفی، از دست دادن یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست، یک بیماری جسمی، شکست تحصیلی،

سوءاستفاده جنسی یا عاطفی)

۸- بیان ناامیدی (نظیر «خوب که چی؟» و یا «فایده ندار»)

۹- عبارات مستقیم و غیرمستقیم درباره خودکشی و مرگ («من نمی‌توانم ادامه دهم»، «کاش همه‌چیز تمام می‌شد» و یا «من فکر می‌کنم باید خودم را راحت کنم»)، مشاوره یک امر اختیاری است و در صورت عدم تمایل خود فرد نمی‌توان به‌اجبار او را وارد فرآیند درمان کرد.

اگر فرزند شما تمایلی برای شرکت در جلسات ندارد می‌توانید از روش‌های زیر برای کمک کردن به وی استفاده کنید:

۱- سعی کنید فرآیند کمک و مشاوره گرفتن از یک متخصص را امری طبیعی و منطقی جلوه دهید. همه ما در صورت نیاز به یک متخصص در امور مختلف مراجعه می‌کنیم. حیطه بهداشت روان نیز از همین دست است. اگر پیش‌ازاین از خدمات مشاوره و بهداشت روان کمک گرفته‌اید، برای دانشجو از تجربه خود بگویید.

۲- به دانشجو بگویید هیچ مشکلی نه آن‌قدر بزرگ است که قابل‌درمان نباشد و نه آن‌قدر کوچک که بی‌نیاز از درمان باشد.

۳- به دانشجو اطمینان دهید کمک گرفتن از مشاور به معنی «بیمار» بودن و یا ضعف او نیست. در عوض نشانی از بلوغ و بصیرت اوست که برای حل مشکل از یک‌راه بلد کمک می‌گیرد.

۴- به دانشجو اطمینان دهید که می‌تواند یک جلسه صحبت کردن را امتحان کند. این به آن معنا نیست که وی ملزم به ادامه درمان است.

۵- به فرزندان اطمینان دهید محتوای صحبت او محرمانه می‌ماند و پیش‌هیچ‌کس از جمله والدین، اساتید و سایر کارکنان افشا نخواهد شد.



۶- به نگرانی‌ها و ترس‌های واقعی فرزندتان نسبت به شرکت در جلسه مشاوره بها دهید، آن‌ها را ارزیابی کنید و درباره آن‌ها بحث کنید. بعضی از دانشجویان ممکن است تصور کنند شرکت در این جلسات به معنی ضعف یا شکست آن‌هاست. درحالی‌که توانایی کمک گرفتن از دیگران یکی از گام‌های مهارت حل مسئله است. به فرزند خود اطمینان دهید که اراده وی برای تغییر و حل یک مشکل دلیل بارزی از قدرت وی است.

۷- به خاطر داشته باشید کوچک شمردن نگرانی‌ها و ناراحتی‌های هر کس در همه زمینه‌ها می‌تواند اثرات مخربی بر جای بگذارد. پس از جملاتی که نشان‌دهنده کوچک برشمردن و یا تحقیر مشکل، نظیر «این‌که مسئله مهمی نیست» بپرهیزید.

۸- به فرزند خود پیشنهاد کنید پیش از شروع درمان به سایت ما سری بزند و از امکانات و خدمات مرکز ما آگاهی کسب کند. ممکن است یک دانشجو تمایل داشته باشد از سرویس‌هایی استفاده کند که در آن به‌هیچ‌عنوان نامش پرسیده نمی‌شود.

خوددرمانی ممنوع

بسیاری از مردم برای کوچک‌ترین مشکلات جسمانی خود به پزشک مراجعه می‌کنند، اما درد و رنج ناشی از بیماری‌های روانی خود را مدت‌های طولانی با خود یدک می‌کشند و حاضر نیستند برای رفع آن به روان‌شناس و روان‌پزشک مراجعه کنند. از سوی دیگر حتی زمانی که حاضر به مراجعه می‌شوند، هنوز نمی‌دانند که باید نزد روان‌پزشک بروند یا روان‌شناس یا مشاوره!

افرادی که از روابط خود ناخشنودند، با توسل به روان‌شناسی کنترل بیرونی معتقدند: من تقصیری ندارم. طرف مقابلم (والدین یا فرزند) عامل تمام این ناخشنودی‌هاست و من وظیفه خود می‌دانم که برای تغییر و اصلاح رفتارهای او هر کاری می‌توانم انجام دهم، حتی اگر به قیمت جان او تمام شود.

برای انجام این وظیفه یعنی تغییر دادن دیگری، در جهت بهبود رابطه، معمولاً از یک سری رفتارهای کلیشه‌ای استفاده می‌کنیم. ۷ عادت مخرب که معمولاً در روابط از آن سود می‌بریم عبارتند از:

- انتقاد کردن
 - سرزنش کردن
 - شکوه و شکایت کردن
 - غرغر کردن
 - تهدید کردن
 - تنبیه کردن
 - باج دهی برای کنترل کردن دیگری
- برای دستیابی به روابط بهتر لازم است هفت عادت مهرورزی و پیونددهنده را جایگزین رفتارهایی که رابطه را تخریب می‌کنند کنیم. این رفتارهای پیونددهنده عبارتند از:
۱. گوش کردن
 ۲. حمایت کردن
 ۳. تشویق نمودن
 ۴. احترام گذاردن
 ۵. اعتماد کردن
 ۶. پذیرفتن فرد همان گونه که هست
 ۷. گفتگوی همیشگی بر سر اختلافات

داشتن رابطه صمیمی با فرزندانمان می‌تواند یکی از نیرومندترین خوشی‌های انسان و در عین حال، یکی از بزرگ‌ترین منابع درد و رنج او باشد. باور بنیادین تئوری انتخاب این است که ما تمامی رفتارهایمان را انتخاب می‌کنیم، و این که انگیزه و محرک اصلی تمامی رفتارهای ما از درونمان نشئت می‌گیرد، یعنی ما همواره برای ارضای پنج نیاز خود رفتار می‌کنیم.

پنج نیاز ژنتیک و برنامه‌ریزی شده در وجود هر فردی وجود دارد که باید تلاش کند در تمام طول عمر آنها را ارضا کند.

* نیاز به عشق و احساس تعلق

- نیاز به پذیرش واقعیت
- نیاز به تحمل ناکامی و روبرو شدن با به تعویق افتادن خواسته
- نیاز به صبر و تحمل برای رسیدن به خواسته
- * نیاز به آزادی در بیان هیجان‌ها و احساس‌ها

* نیاز به پیشرفت و خودشکوفایی

* نیاز به تفریح و لذت و خوش‌گذرانی

* نیاز به بقا و زنده ماندن

تئوری انتخاب برمبانی کنترل درونی قرار دارد. فرض اصلی روان‌شناسی کنترل بیرونی این است که: اگر من احساس ناخشنودی می‌کنم، خود من مسئول این احساس نیستم، بلکه دیگران و رویدادها و عوامل خارج از کنترل من آن را در من ایجاد کرده‌اند و مقصرند یا دست خودم نیست، بلکه مغز من به لحاظ ساختاری یا شیمیایی به گونه‌ای است که بدون آن که من بخواهم، این شکل را ایجاد می‌کند.



۱۰۹ ما اینجاییم

تغییر و تحولات زیادی پیش روی فرزند شماست. پس منتظر سردرگمی، اضطراب و حتی افسردگی‌های گاه‌گاهی باشید. گرچه بعضی از این مشکلات به‌خودی‌خود و به‌مرور رفع خواهند شد، اما کمک گرفتن از متخصصین می‌تواند فرد را در عبور بهتر و سازنده‌تر از بحران یاری کند. مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه با در اختیار داشتن متخصصین حوزه بهداشت روان این فرصت را در اختیار دانشجویان و خانواده‌های ایشان قرار می‌دهد تا بتوانند این دوران را با بازدهی بالاتری پشت سر بگذارند. مشاوره حضوری همه‌روزه از شنبه تا چهارشنبه از ۸ صبح تا ۱۵ بعدازظهر انجام می‌گیرد. لازم به ذکر است که حفظ اسرار و حریم شخصی مراجعین از اولویت‌های این مرکز بوده و همواره مدنظر متخصصین است.

باید در نظر داشت که متخصصین مرکز شناخت کافی و مطلوبی از دوران دانشجویی و تجارب ویژه‌اش دارند و نیز تجارب زیادی در ارائه راهکار به دانشجویان دارند. نگرانی‌های ویژه این دوران شامل افسردگی و اضطراب، مشکلات بین فردی در محیط کار، دانشگاه و خوابگاه، مشکلات خانوادگی، مسائل مرتبط با عزت و اعتمادبه‌نفس و تردید درباره باورها و ارزش‌هاست. بسیاری از این مشکلات موقتی هستند و دانشجویان به‌زودی از آن‌ها رهایی می‌یابند؛ اما اگر این مشکلات ادامه پیدا کرد و در عملکرد روزمره و تحصیلی دانشجو اختلال ایجاد کند، پیشنهاد می‌شود که او را جهت حضور در مرکز مشاوره تشویق کنید. به خاطر داشته باشید بهتر است که اقدامات مربوطه، نظیر تماس و وقت گرفتن توسط خود دانشجو انجام می‌شود.

ایمان داریم که شما در جایگاه انسانی فهیم، آگاه به محدودیت‌های این مرکز در افزایش راز فرزندان هستید. به شما اطمینان می‌دهیم که دلسوزانه تمام خود را برای یاری‌رساندن به فرزند دلبندتان به کار خواهیم بست. باین حال هرگز اجازه نداریم به اعتماد مراجع خود خدشه وارد کنیم

خانواده نداشته باشند. در چنین وضعیتی، با فرزند خود صحبت کنید و به او این اطمینان را بدهید که متخصصین این مرکز با تمام علم و تجربه‌شان در خدمت ایشان هستند.

مرکز مشاوره با در اختیار داشتن یکی از مجرب‌ترین کادرهای درمانی مشتمل بر روان‌پزشک، روان‌شناس و مددکار در قالب مشاوره حضوری و تلفنی، ارتقا بهداشت روان از طریق تدوین و ارائه بروشور، سی دی، کتاب و کتابچه و نیز برگزاری سمینارها و کارگاه‌های آموزشی، در خدمت شما است. خدمات این مرکز در پی آن است تا با یاری‌رساندن به شما اهداف آموزشی و پرورشی دانشگاه را دنبال کند.

علاوه بر این مرکز، دانشگاه خدمات و امکانات دیگری نیز جهت ارتقای سطح عملکرد تحصیلی دانشجویان در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. طرح استاد مشاور و دفاتر ارتقاء تحصیلی در دانشکده‌ها جهت رسیدگی به امور تحصیلی و رفع مشکلات مربوطه از آن جمله است. از این امکانات اطلاع کسب کرده و برای سازش بهتر فرزندان وی را به بهره‌مندی از آن‌ها تشویق کنید.

و به‌جز در موارد خاص (شامل افکار خودکشی یا دیگر کشی) به‌هیچ‌عنوان راز وی را، حتی برای شما نمی‌توانیم افشا کنیم. البته این اصلاً به آن معنا نیست که شما فرصتی برای در میان گذاشتن نگرانی‌هایتان با ما ندارید. درواقع برای کسب نتیجه‌ای بهتر ما نیازمند این ارتباط دوطرفه هستیم و همواره مشتاق دیدار و شنیدن صدای شما هستیم.

لازم به ذکر است که تغییر و بهبود در هر فرآیند روان‌شناختی نیازمند صرف زمان است. پس منتظر یک معجزه یا تغییر دفعتی نباشید. همچنین احتمال بروز برخی تغییرات در رفتار دانشجو در مقابل خانواده و دوستان نیز وجود دارد. برای مثال ممکن است دانشجو برای ایجاد یک رابطه بزرگسال- بزرگسال با دیگران قاطعیت بیشتری از خود نشان دهد و یا دیدگاه‌های جدیدی در ارتباط با دوستان، خانواده و دنیای پیرامون ابراز کند و این احتمال وجود دارد که برخی از این تغییرات مطابق میل شما نباشد. از طرفی این احتمال وجود دارد که دانشجویان باسابقه فرهنگی گوناگون تمایلی به در میان گذاشتن مشکلشان با فردی خارج از





معرفی مرکز

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی این فرصت را برای دانشجویان فراهم می‌کند تا بتوانند با فشارهای روانی ناشی از زندگی دانشجویی، تحصیل، مشکلات یادگیری و ارتباط با والدین، خانواده، همکلاسی‌ها، دوستان، مشکلات دوری از خانه، زندگی در خوابگاه و ارتباط با هم‌اتاقی کنار بیایند.

خواسته ما این است که دانشجویان در لحظاتی که در این دانشگاه هستند بتوانند بر مسائل مربوط به تحصیل و یادگیری متمرکز باشند. دوستی‌های خوبی را ایجاد کنند و بتوانند به عنوان یک عضو فعال در ارتقای جامعه دانشگاهی سهمیم باشند. اگر شما مشکلاتی در زمینه یادگیری و تحصیل، ارتباط با همکلاسی‌ها و دوستان، نگرانی برای انتخاب در ازدواج، غمگینی، اضطراب و سردرگمی را تجربه می‌کنید به یکی از مشاورین ما در اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان در معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه، دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها مراجعه کنید.

مسائلی که باید درباره آن‌ها با یک روان‌شناس گفتگو کنید:

- افسردگی
- اضطراب
- خشم و پرخاشگری
- سوگ و فقدان

برای ملاقات دانشکده است می‌توانید با توجه به برنامه حضور روان‌شناسان در دانشکده وقت ملاقات بگیرید.

* آیا برای خدماتی که در اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان ارائه می‌شود باید هزینه‌ای پرداخت کرد؟
خیر! خدمات فردی، گروهی و کارگاه‌ها برای دانشجویان هزینه ندارد و کاملاً برای دانشجویان رایگان است.

* آیا اطلاعاتی که من در اختیار روانشناس قرار می‌دهم، محرمانه باقی می‌ماند؟
شما درباره موضوعات مختلفی با روانشناس گفتگو می‌کنید. اطلاعاتی که شما در اختیار روان‌شناس قرار می‌دهید محرمانه خواهد بود و برای افشای آن نیاز به اجازه کتبی شما است. برای آگاهی بیشتر به مطلب رازداری در مشاوره مراجعه کنید.

برای حفظ استانداردهای اخلاقی و رازداری در روان‌درمانی و مشاوره هرگونه ارتباطی خارج از برنامه مشاوره و روان‌درمانی مورد پذیرش نیست و روان‌شناس و مشاوره شما نمی‌تواند در شبکه‌های اجتماعی با شما ارتباط داشته باشد.

* اگر من در زمینه تحصیل و یادگیری درس‌های دانشگاه مشکل دارم یا دچار افت تحصیلی شدم باید به کجا مراجعه کنم؟
اگر شما اولین نگرانی‌تان در حوزه تحصیلی است مانند نمرات و معدل، اضطراب امتحان، مدیریت زمان، روش‌های مطالعه، مهارت‌های مربوط به امتحان دادن، آمادگی برای امتحان جامع یا ارتقا بهتر است ابتدا با یک مشاور تحصیلی گفتگو کنید؛ اما اگر نگرانی‌های شما

- روابط بین فردی
- مدیریت استرس
- مشکلات با والدین
- سوء مصرف مواد
- شکست‌های عاطفی
- مشکلات مربوط به تعارض با والدین، دوستان و هم‌اتاقی در خوابگاه
- مقابله با افت تحصیلی و مهارت‌های یادگیری
- مشاوره قبل از ازدواج
- مشکلات مربوط به رویدادهای آسیب‌زا
- کمال‌گرایی
- تاریخچه سوء رفتار
- سازگاری با دانشگاه و زندگی دانشجویی

* چه خدماتی را اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان ارائه می‌دهد؟
- روان‌درمانی فردی
- روان‌درمانی گروهی
- مشاوره تحصیلی و مهارت‌های یادگیری
- مشاوره پیش از ازدواج و مهارت‌های همسراری
- ارزیابی و مشاوره سوء مصرف مواد
- درمان دارویی اختلالات روانی
- مداخله در بحران
- آموزش‌های روانی و حمایت‌های گروهی
- کارگاه‌های ارتقاء سلامت روان

* چه طور باید وقت ملاقات گرفت؟
لطفاً با شماره تلفن‌های ۰۶۲۳۸۷۲۴۰۶ - ۰۶۲۳۴۰۶۶۲۱ از ساعت ۸ تا ۱۵/۳۰ روزهای شنبه تا چهارشنبه با اداره سلامت روان تماس بگیرید. چنانچه در خوابگاه زندگی می‌کنید و علاقه‌مند هستید با یک روان‌شناس یا مشاور ملاقات کنید، می‌توانید به مشاوران در خوابگاه با توجه به برنامه حضورشان مراجعه کنید. اگر فکر می‌کنید بهترین مکان

بروشورهای چاپی مرکز مشاوره:



شخصی است مانند مشکل در ارتباط، شکست عاطفی، افسردگی، اضطراب، مشکل در تصویر تن، مشکلات ناشی از رویدادهای زندگی مانند مرگ عزیزان، سازگاری فرهنگی با یک روان‌شناس بالینی و در زمینه ازدواج با یک روان‌شناسی خانواده گفتگو کنید. گاهی لازم است هر مشکل در زمینه خودش بررسی شود و گاه یک مشاور تحصیلی برای برنامه‌ریزی درسی و یک روان‌شناس بالینی برای غلبه بر افسردگی به شما کمک خواهند کرد.

* اگر من یک روان‌شناس را ملاقات کنم و نخواهم والدینم بدانند آیا این موضوع با آنها در میان گذاشته می‌شود؟
خطمشی و استاندارد حرفه‌ای و اخلاقی از رازداری حمایت می‌کند. روان‌شناس شما نمی‌تواند با والدین، استادان، دوستان یا هر فرد دیگری بدون اجازه شما گفتگو کند.

آدرس مرکز سلامت روان دانشجویان: ساختمان شماره ۲ ستاد، طبقه چهارم، اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان، تلفن: ۰۶۶۲۱-۲۲۴۰-۲۳۸۷۲۴۰۶-۲۲۴۳۹۸۳۷

نشریات مرکز مشاوره



فرم نظرسنجی

مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان با هدف آگاهی از میزان رضایت‌مندی شما خوانندگان گرامی نسبت به مطالب و صفحه‌های نشریه، فرم نظرخواهی زیر را تهیه نموده است. ضمن تشکر از همکاری شما خواهشمندیم در هنگام پاسخ دادن، دقت و صراحت لازم را مبذول فرمائید.

* کد مطلب و عنوان:

۱۰۱ سخنی با والدین

عالی خوب متوسط بد خیلی بد

۱۰۲ گذر از دوران پیشین

عالی خوب متوسط بد خیلی بد

۱۰۳ راه کارهای ساده برای والدین

عالی خوب متوسط بد خیلی بد

۱۰۴ چگونه می‌توانم به فرزندم از راه دور کمک کنم؟

عالی خوب متوسط بد خیلی بد

۱۰۵ تکامل هویت

عالی خوب متوسط بد خیلی بد

۱۰۶ دل‌تنگی برای خانه

عالی خوب متوسط بد خیلی بد

۱۰۷ نکاتی برای تعطیلات

عالی خوب متوسط بد خیلی بد

۱۰۸ بهبود روابط

عالی خوب متوسط بد خیلی بد

۱۰۹ ما اینجا هستیم

عالی خوب متوسط بد خیلی بد

آیا کمبودی در مطالب احساس می‌کنید؟ بله خیر
(در صورت مثبت بودن پاسخ مطالب مورد نظر را بیان کنید).

.....
.....
.....
.....

موضوع یا موضوع‌های پیشنهادی شما چیست؟

.....
.....
.....
.....

میزان رضایت شما از صفحه‌بندی و گرافیک مطالب را مشخص کنید. بد متوسط عالی
عمده‌ترین تغییراتی که به نظر شما باید در محتوای کتابچه ایجاد شود، چیست؟

.....
.....
.....
.....
.....

به منظور بهبود کیفیت مطالب در چه زمینه تمایل به همکاری دارید؟

.....
.....
.....