



مطالبی که در این شماره می‌خوانید:

- هفت نکته برای شروع زندگی دانشجویی
- هفت نکته سلامتی برای زندگی خوابگاهی
- سخنی با خانواده‌ها
- آشنایی با مرکز مشاوره

مهارت‌های خود را در تمام زمینه‌ها در اختیار یکدیگر قرار دهید. روابط سازنده‌ای ایجاد کنید و بخاطر داشته باشید که همه چیز را همگان دانند.

فرصت شناس باشید.

سعی کنید از دوران دانشجویی برای رشد و تعالی در همه زمینه‌های استفاده کنید. در همین روزهای اول زمانی برای شناخت بخش‌های مختلف دانشگاه اختصاص دهید. فعالیت‌های پژوهشی، اجتماعی، فرهنگی و ... در کنار تحصیل می‌تواند کمک‌کننده باشد. علاقمندی‌های خود را مشخص کنید و از فرصتهایی که دانشگاه ایجاد می‌کند استفاده کنید.

کمال گرا نباشید.

تجربه ما نشان داده است که یکی از مشکلات دانشجویانی که در دانشگاه‌های مطرح تحصیل می‌کنند، کمال‌گرایی است. واقع‌گرا باشید. با توجه به توانمندیها و امکانات خود برنامه‌ریزی کنید. کمالگرایی باعث خستگی روحی و نهایتاً شکست شما می‌شود. پس پیشرفت‌گرا بودن را جایگزین کمال‌گرایی کنید.

اهمال‌کار نباشید.

اگر کارهای امروز را به فردا بیندازید، زودتر از آنچه فکر کنید زیر بار برنامه‌های عقب افتاده خود آسیب خواهید دید. اهداف بلندمدت خود را به برنامه‌های کوتاه مدت و امور روزانه تبدیل کنید و اجازه ندهید اهمال‌گرایی شما را در دام بیندازد. مهمترین برنامه‌ای که مشمول اهمالکاری می‌شود و به جهت ماهیتش سخت جبران می‌شود، برنامه درسی است. با برنامه‌های درسی خود و دانشگاه همراه شوید.

هوش هیجانی خود را تقویت کنید.

بی‌تردید همگی شما افراد توانمند و باهوشی بوده‌اید که توانسته‌اید از آزمون سخت کنکور سربلند بیرون بیایید و وارد دانشگاه شریف شوید. اما به خاطر داشته باشید که شکوفا شدن هوش و قابلیت‌های شما در بسیاری از موقعیتها نیازمند هوش هیجانی است. هوش هیجانی توانایی مدیریت احساس‌ها و عواطف در شرایط مختلف زندگی است. این که شما بتوانید احساس‌های منفی مثل خشم و غم و اضطراب خود را مدیریت کنید و احساس شادی و آرامش خود را تقویت کنید.

هفت نکته برای شروع زندگی دانشجویی



هدف داشته باشید.

به دانشگاه خوش آمدید. جایی که قرار است برای چند سال زمان زیادی از زندگی شما را به خود اختصاص دهد. این سالها می‌تواند روزهای اوج شما باشد. طبیعی است در چنین شرایطی بهتر است قبل از هر کاری با کمک اعضای خانواده، دوستان و افرادی که قبلاً چنین دورانی را سپری کرده‌اند، اهداف خود را مشخص کنید. سعی کنید اهداف واقع‌بینانه‌ای برای دوران تحصیل خود داشته باشید. علاوه بر این، سعی کنید صرفاً به اهداف تحصیلی فکر نکنید. برای سایر جنبه‌های زندگی خود نیز برنامه داشته باشید. دانشگاه فرصت مناسبی است تا از آن برای رشد شخصی و اجتماعی خود بهره بگیرید.

برنامه ریزی کنید.

به تازگی آزمون سختی را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اید، ورود به دانشگاه هم شروع جدیدی است که می‌تواند تداوم موفقیت‌های شما در دانش‌اندوزی و آموزش مهارت‌ها باشد. سعی کنید با استفاده از کمک افراد پیش‌کسوت برای دوران تحصیل خود برنامه‌ریزی کنید. برای تقویت تمام توانمندی‌های خود برنامه‌ریزی کنید. برای موفقیت در تحصیل، آماده شدن برای کار و نهایتاً یک زندگی موفق برنامه‌ریزی کنید. به خاطر داشته باشید موفقیت و خوشبختی شما صرفاً در گرو موفقیت تحصیلی نیست. بنابراین، برای سلامت جسم و روان، تعالی معنوی، ایجاد روابط سالم و سازنده برنامه‌ریزی کنید.

کمک بگیرید.

تجربه نشان داده است بهترین مشاوران ما کسانی هستند که مسیر مشابه ما را طی کرده‌اند. بنابراین بهتر است برای غلبه بر مشکلات تحصیلی، سازگاری با محیط جدید و یادگیری مهارت‌های جدید از اساتید و سایر دانشجویها کمک بگیرید. دانشگاه فرصتی فراهم می‌کند تا دانش‌ها و

هفت نکته سلامتی برای زندگی خوابگاهی



به دانشگاه صنعتی شریف خوش آمدید. مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف موفقیت همه شما را در آزمون ورودی دانشگاه‌های کشور تبریک می‌گوید و برای شما و خانواده‌های محترمان آرزوی سلامتی و موفقیت روزافزون دارد. خوشحال خواهیم شد در تمام مدت دوران تحصیل در کنار شما باشیم. براساس تجربه سالها همراهی دانشجویان نکاتی را برای یک شروع خوب در دوران دانشجویی و بخصوص زندگی خوابگاهی مطرح می‌کنیم.

سلامت خواب!

خواب یک سوم از زندگی هر انسانی را به خود اختصاص می‌دهد. خوابگاه نیز زمان بیشتری از زندگی یک دانشجوی خوابگاهی را پر می‌کند. در نگاه اول از اسم خوابگاه یاد خواب می‌افتیم. اگر چه خوابگاه محل استراحت یک دانشجوی خوابگاهی است اما، محل مطالعه، ارتباط با دوستان و ... نیز هست، پس لازم است برنامه منظمی در خوابگاه داشت. اگر مراقب خواب خود در خوابگاه نباشید بخش زیادی از زمان شما تلف خواهد کرد. خوب بخوابید. و اجازه ندهید خوابگاه دانشجویی برای شما تبدیل به خوابگاه شود!

سلامت تغذیه!

دانشجویان خوابگاهی علاوه بر مدیریت برنامه‌های درس و دانشگاه لازم است مراقب برنامه‌های غذایی خود باشند. صرفاً به غذاهای دانشگاه و خوابگاه اکتفا نکنید. سعی کنید از همه گروه مواد غذایی در خوابگاه استفاده کنید. در صورتی که لازم می‌دانید با متخصص تغذیه مشورت کنید و از خوردن غذاهای ناسالم پرهیز کنید.

سلامت جسم!

از امکانات دانشگاه استفاده کنید. سالانه چکاپ پزشکی داشته باشید. مرکز بهداشت دانشگاه نیز امکاناتی برای ارائه خدمات پزشکی برای شما در اختیار می‌گذارد. اما همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. یکی از بهترین روشهای پیشگیری ورزش مداوم است. خوابگاههای دانشجویی مجهز به تجهیزات ورزشی است. از امکانات دانشگاه و خوابگاه برای انجام ورزشهای روزانه استفاده کنید.

سلامت روان!

همانطور که لازم است مراقب سلامت جسم خود باشید. رسیدگی به وضعیت روح و روانتان اهمیت دارد. ما زمانهای زیادی بدون اینکه مبتلا به بیماری باشیم به پزشک مراجعه می‌کنیم. وقتی که می‌خواهیم در مقابل یک بیماری واگیر واکسینه شویم و یا وقتی که می‌خواهیم از سلامت جسمی‌مان آگاه شویم. به همین دلایل نیز خیلی از افراد به روانشناس و با مشاور مراجعه می‌کنند. بنابراین، همیشه لازم نیست که مبتلا به یک مشکل روانی باشید که تا به مرکز مشاوره مراجعه کنید. حتی بدون نیاز به مرکز مشاوره هم مراقب سلامت روان خود باشید. ناراحتی‌ها و مشکلات بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی انسانهاست. مهم این است که بتوانید به شیوه مناسبی با آنها مقابله کنید.

سلامت روابط!

زندگی خوابگاهی فرصت مناسبی ایجاد می‌کند تا با افراد مختلفی آشنا شوید. افرادی از رشته‌های مختلف و با روحیه‌های متفاوت. خوابگاه فرصتهای زیادی برای کمک گرفتن از همسالانتان برای شما ایجاد می‌کند. اما مشکلات و سختی‌های زندگی خوابگاهی می‌تواند باعث شود برای حل مشکلات خودتان مشکلات جدیدی ایجاد کنید. هیچ‌گاه برای حل ناراحتی‌ها و مشکلات خود ناراحتی جدیدی ایجاد نکنید. برای این منظور قبل از اینکه لازم باشد با پیامدهای دوستی‌های نامناسب مقابله کنید مهارتهای معمولی مثل جرات مندی را یاد بگیرید. بهتر است اجازه ندهید مشکلات موجود در سر راه پیشرفت شما مانع از موفقیت شما شوند.

سلامت در روابط با خانواده!

بهتر است روابط خود را با خانواده حفظ کنید. اگرچه آرام آرام تلاش می‌کنید تا از خانواده مستقل شوید ولی سعی کنید راهنماییها و راهکارهای منطقی آنها را در زندگی به کار ببرید. اعضای خانواده و دوستان قدیم شما بخشی از زندگی شما هستند و هنوز هم خوشحال خواهند شد که پای درد دلهای شما بنشینند. در مواقع سختی و دشواریها از آنها کمک بگیرید. به خاطر داشته باشید که حفظ دوستی‌ها یک هنر است. اگر آنها را با وارد شدن به دانشگاه از دست بدهید بیشتر احتمال دارد که در روابط فعلی و آتی خود نیز با مشکل مواجه شوید.

سلامت تحصیلی!

محیط دانشگاه برای برخی از دانشجویان با سختی‌ها و مشکلاتی همراه است. به نظر می‌رسد شرایط و دشواریها برای دانشجویانی که خوابگاهی هستند بیشتر به چشم می‌آید. زندگی در خوابگاه و تحصیل در دانشگاه نیازمند سازش‌پذیری شماست. تلاش کنید تا مشکلات زندگی در خوابگاه وضعیت تحصیلی شما را تحت تاثیر قرار ندهد. به یاد داشته باشید که اگرچه زندگی خوابگاهی با مشکلاتی همراه است ولی می‌تواند فرصتهای منحصر به فردی برای شما ایجاد کند که از آن برای مطالعه و یادگیری مهارتها استفاده کنید. از امکانات موجود به خصوص از حضور دوستان خوبتان در کنارتان استفاده کنید و بر پیشرفت تحصیلی خود بیفزایید.

پدران و مادران عزیز! موفقیت فرزند شما را در ورود به دانشگاه صنعتی شریف تبریک می‌گوییم. زحمات فرزندان و حمایت‌های شما امروز به بار نشسته است و باعث خوشحالی همه ماست که در ادامه این راه پر سعادت همراه آنها باشیم. بی‌شک همه باور داریم که کنکور شروع یک راه زندگی است و راهنمایی شما لازمه عبور درست از پستی و بلندیهای این مسیر است.

گاهی والدین به جای ارتباط مناسب با دانشجویان از روشهایی استفاده می‌کنند که به شدت رابطه آنها را با فرزندانشان دچار مشکل می‌کند، از جمله: **نصیحت، کنترل، بازجویی، چک کردن و واریسی وسایل بدون اجازه، گوش دادن به مکالمه‌های تلفنی آنها، سخنرانی، سرزنش، مقایسه با همسالان و قضاوت کردن‌های غیرمنصفانه.**

روشهای بالا، فقط به رابطه شما با فرزندانان آسیب می‌زند. بجای این کار، بسیار مهم است که بتوانید:

برای آنها وقت بگذارید و با آنها صحبت کنید.

به نظرات آنها توجه کنید.

سعی کنید آنها را بفهمید و درک کنید.

اگر از شما راهنمایی و یا اطلاعات خواستند، به آنها کمک کنید.

راهکارهای زیر به شما کمک خواهد کرد تا موفقیت بیشتری در روابط با دانشجویان کسب کنید. دانش و آگاهی تنها بخشی از نیاز ما برای حل مشکلات است. لازم است این دانش و آگاهی بعنوان مهارت در زندگی به کار برده شود و این بدون تمرین و استمرار امکان‌پذیر نیست. ما پیشنهاد می‌کنیم:

با فرزند خود در تماس باشید. هر نوع ارتباطی ارزشمند است. سعی کنید به هر شیوه‌ای که برای شما امکان‌پذیر است با دانشجویان در تماس باشید. این مساله در مورد والدینی که خارج از تهران هستند، اهمیت بیشتری دارد. با توجه به امکانات خود سعی کنید، بصورت‌های مختلفی تماس خود را با فرزندان حفظ کنید.

در مورد میزان ارتباط خود با دانشجویان صحبت کنید. با فرزندان در مورد ارتباطات صحبت کنید. از برنامه‌های او آگاه شوید و مطابق با زمان‌های او با او تماس داشته باشید.

به نیازهای عاطفی فرزندان توجه کنید. همچنان که وضعیت جسمی و یا تحصیلی فرزندان برای شما اهمیت دارد برای نیازهای روانی و عاطفی او نیز زمان صرف کنید. موفقیت تحصیلی و پیشرفتهای آینده یک دانشجوی نیازمند سلامت جسمی و روانی اوست.

به نگرانی‌های فرزند خود توجه کنید. سعی کنید با استفاده از مهارت همدلی فرصتی فراهم کنید تا فرزندان دغدغه‌ها و نگرانی‌هایش را برای شما مطرح کند. این موضوع نیازمند اعتماد سازی از جانب شماست. اگر فضای امنی ایجاد کنید اولین کسی خواهید بود که از مسائل و مشکلات فرزندان آگاه خواهید شد.

فرزندان را همانطور که هست بپذیرید. همه دانشجویان توانمندیا و نقاط ضعف خاص خود را دارند. همه انسانها منحصر به فرد هستند. در مورد آنها قضاوت نکنید و آنها را با همسالان یا خود و نزدیکانتان مقایسه

نکنید. لازم است در جایگاه پدر و یا مادر توجه مثبت نامشروط به فرزندان داشته باشید.

نگرانی‌هایتان را مطرح کنید. بجای نصیحت و مواخذه سعی کنید نگرانی‌های خود را به شیوه مناسبی با او در میان بگذارید. این حق شماست که در مورد آسیب‌های اجتماعی، سوء مصرف مواد و وضع سلامتی فرزندان نگران باشید. تجربیات و نظرات خود را طوری بیان کنید که متوجه شود شما خیرخواه او هستید.

از دانشجویان انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید. با توجه به توانایی‌ها و امکانات موجود فرزندان از او توقع داشته باشید. وضعیت تحصیلی، عاطفی، شغلی فرزندان همانند دیگران متأثر از توانایی‌های شخصی و امکانات محیطی است. فشار و توقع بیش از حد شما باعث سرخوردگی و آسیب فرزندان خواهد شد.

سه مهارت اصلی ارتباط با فرزند



همدلی. سعی کنید احساسات و عواطف فرزندان را درک کنید. برای این منظور به صورت فعالانه به صحبت‌های او گوش دهید. سعی کنید از زبان کلام و بدن احساس‌هایش را درک کنید و به او انعکاس دهید. خودتان را با احساسها و عواطف او هماهنگ کنید. خودتان را بجای او قرار دهید و سعی کنید موضع قضاوتی نداشته باشید. به او ثابت کنید که قصد کمک به او را دارید.

حل مساله. مشکلات و اختلاف‌های خود را به مساله تبدیل کنید و بجای فرار یا انکار به حل آنها بپردازید. در گام اول بهتر است بپذیرید که شما و خانواده شما مثل دیگران دچار مشکل می‌شود. بجای برخوردهای هیجانی، دنبال راهکارهای احتمالی باشید. به جای پرخاش و مشاجره گفتگو کنید. در گفتگوها به همدیگر احترام بگذارید و سعی کنید تا موضع خودتان را مطرح کنید. احساس‌های خود را بطور مناسب بیان کنید و به دیگران هم فرصت دهید تا مواضع خود را مطرح کنند.

کنترل خشم. پرخاشگری در ارتباط با فرزندان شما را با مشکل روبرو خواهد کرد. بهترین روش این است که رویکرد پیشگیرانه را انتخاب کنید. روابط خود را طوری مدیریت کنید که منجر به خشم و پرخاشگری نشود. در صورتی که موضوعی باعث خشم و ناراحتی شما شد، بر احساس خود متمرکز شوید. بهترین کار این است که از موقعیت فاصله بگیرید تا زمانی که تسلط بیشتری بر خودتان داشته باشید. اگر در مدیریت هیجانهای خود مشکل جدی دارید بهتر است بصورت جداگانه با مشاور مشورت کنید.

پیام رئیس مرکز مشاوره به اولیای دانشجویان

والدین گرامی



بی تردید کعبه آمال بسیاری از خانواده ها و جوانان ایرانی ورود به دنیای جذاب و شیرین دانشگاه است لیکن، این حلاوت سرآغاز راهی دشوار است که بایستی تا انتها به بهترین نحو پیموده شود. ضمن تبریک به شما خانواده محترم به علت کسب موفقیت فرزندان در دانشگاه صنعتی شریف یاد آور

میشود برای اکثر دانشجویان، تحصیل در دانشگاه دورانی توأم با نگرانی و احساس فشار است و تغییرات محیطی، تغییر نوع فعالیت‌های اجتماعی، مواجهه با فرهنگ‌های گوناگون تعارض نقش‌ها و تمایل به کسب استقلال و غیره می‌تواند به عنوان عوامل استرس‌زا، دانشجو را با تنیدگی‌های بسیاری روبرو سازد و شما پدر و مادر عزیز که همگامی شفیق، همراهی صمیمی و یابری همیشگی بوده اید، حال که فرزند شما با تکیه بر موهبت‌های الهی و همت بی وقفه، مسیر رشد و کمال در دانشگاه را پیدا کرده، برای سازگاری بهتر با تغییرات جدید نیاز به حمایت اجتماعی به ویژه از طرف شما خانواده عزیز به عنوان جریان محافظت کننده‌ای در مواجهه با استرس‌های مختلف زندگی جدید دانشجویی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، روانی دارد و مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی با هدف پیشگیری از مشکلات و ارتقاء سلامت روان با آموزش اصول و روش‌های مناسب‌تر برای برخورد با مشکلات دانشجویان از طرف خانواده‌ها درصدد آرامش و رضایت‌مندی بیشتر دانشجو و خانواده است. امید است در این امر مهم ما را یاری فرمائید که دانشجوی شما آرام و با سازگاری بیشتر به استقلال دوران جوانی و دانشجویی برسد.

ارتباط با مرکز مشاوره دانشجویی

کافی است بصورت حضوری به مرکز مشاوره دانشگاه که جنب ساختمان شهید رضایی قرار دارد مراجعه کنید و از قسمت پذیرش تقاضای یک وقت با مشاور داشته باشید. اما، این فقط یکی از راه‌های تماس شما با مشاورین مرکز است، شما می‌توانید از مشاوره تلفنی مرکز با شماره ۶۶۱۶۴۸۷۲ تماس بگیرید و مشکلات خودتان را مطرح کنید. علاوه بر این شما می‌توانید با مراجعه به سایت دانشگاه و صفحه مرکز مشاوره ضمن استفاده از خدمات الکترونیکی مرکز سوالات خود را به آدرس پست الکترونیکی مرکز ارسال کنید تا در اسرع وقت به شما پاسخ داده شود.

اینکه چقدر مشاوره شما طول خواهد کشید بستگی به نوع مساله و مشکلی است که شما با آن مواجه شده‌اید. فراموش نکنید که هرچه زودتر برای حل مشکلات خود اقدام کنید روند مشاوره یا درمان شما زودتر به نتیجه خواهد رسید.

معرفی مرکز مشاوره دانشجویی

یکی از واحدهای مهم هر دانشگاه، مرکز مشاوره دانشجویی است. این واحد مستقیماً زیر نظر معاونت دانشجویی دانشگاه فعالیت می‌نماید و هدف آن رشد و افزایش سطح توانمندی‌ها، استعدادها و بطور کلی ارتقای سطح سلامت روان دانشجویان می‌باشد. همه می‌دانیم درمان فقط یکی از فعالیت‌های مهم مراکز مشاوره است و در کنار آن خدمات دیگری برای پیشگیری از مشکلات و همچنین افزایش رفاه دانشجویان و کمک به ارتقای رشد روانی و اجتماعی آنان انجام می‌شود.

مرکز مشاوره دانشجویی و خدمات روانشناختی دانشگاه صنعتی شریف فعالیت‌های مختلف و متنوعی در حوزه پیشگیری، درمان و ارتقای سلامت روانی دانشجویان انجام می‌دهد. چنین فعالیت‌هایی با همکاری متخصصانی از رشته‌ها و حوزه‌های مختلف انجام می‌شود. روانپزشک، روانشناس بالینی، مشاور خانواده و زوج، مددکار اجتماعی در کنار کادر اداری و آموزشی آماده ارائه خدمات به دانشجویان می‌باشند. همه دانشجویان در طول دوران تحصیل خود می‌توانند از هر یک از خدمات زیر بهره‌مند شوند:

خدمات مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف

- مشاوره تحصیلی، ازدواج، خانوادگی
- مشکلات و ناراحتی‌های روانی، بیماری‌های روانپزشکی
- مدیریت بحران و مددکاری اجتماعی
- کارگاههای آموزشی و مهارتی
- ارتقای سلامت روان، شادکامی و بهبود روابط

با ما در تماس باشید از طریق:

مراجعه حضوری

شماره تماس ۶۶۱۶۴۸۷۲ و

مشاوره الکترونیکی

مشاور شریف

سال دوم، شماره ۱۷، شهریور ۱۳۹۱

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

دانشگاه صنعتی شریف

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سرمدیر: غلامحسین زهتاب‌ور

همکاران این شماره: میترا آقاجانی، امید ساعد

تنظیم مطالب و صفحه‌آرایی: فرزانه اباذری

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

تلفکس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

Website: www.counselling.sharif.ir

e-mail: counselling@mehr.sharif.ir