

# ویژه نامه دانشجویان خوابگاهی ورودی جدید

(ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

## تالیف و ترجمه

دکتر فاطمه ویسی (روانشناس بالینی)

دکتر فاطمه جعفری (مددکار اجتماعی)

## صفحه آرای و گرافیک

سید امیرحسین فاطمی (دانشجوی پزشکی)

نوبت چاپ: اول - مهر ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

# زندگی در خوابگاه، جروش یا افول؟

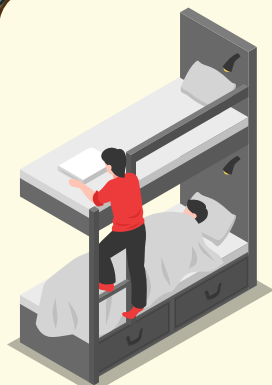


## درباره زندگی در خوابگاه بیشتر بدانیم...

دنیايي که در آن زندگي مي‌کنيم، همواره در حال تغيير و تحول است. در صورتی که هنر سازگاری با شرایط، اصلی بديهی در زندگی است که اجازه کسب تجربه‌های لذت‌بخش و هیجان‌انگیز و مفید را به انسان می‌دهد. مقابله مؤثر با این فشارها و چالش‌ها نیازمند توانایی‌های روانی-اجتماعی است و فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات، آسیب پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. ورود به دانشگاه موفقیت بزرگی است که نیازمند سازگاری با این محیط جدید و متفاوت از محیط‌های قبل است. در هر حال، سازگاری با محیط دانشگاه به زمان و وقت احتیاج دارد. به خصوص در روزها و هفته‌های اول سال تحصیلی. بعضی از شهری دیگر به این دانشگاه آمده و عده‌ای دیگر بومی همان شهری هستند که در آن پذیرفته شده‌اند. مسلم است سازگاری برای افراد محلی و بومی آسان‌تر و برای گروه دیگر سخت‌تر است. بعضی از دانشجویان از اقلیت‌های قومی هستند و به همین دلیل رفتن آن‌ها به شهر دیگری که افرادی از قوم دیگر ساکن آن هستند، سخت‌تر است. گروهی از شهرهایی آمده‌اند که زبان یا لهجه خاصی دارند و به همین دلیل در محلی دیگر با لهجه و زبان متفاوت، احساس غربت و تنهایی می‌کنند.







ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت‌هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسائل خاص خودتان بالا می‌برد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیربومی و ساکن خوابگاه، مسائلی چون زندگی با هم‌اتاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و... را به دنبال دارد و در این میان مسائل ارتباطی، مسائل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسائل مشترک دانشجویان

تازه وارد است. زندگی دانشجویی می‌تواند تغییرات زیادی در زندگی شما ایجاد کند. این تغییر برای دانشجویانی که در محلی غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده اند شدیدتر است. زیرا، آنها مجبورند جدایی از خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که دارای ویژگیهای خاصی است. از یک سو با آزادی‌ها و تجارب جدید و از سوی دیگر با سختی‌ها و مشکلات فراوان همراه است. زندگی در خوابگاه خصوصیات خاصی دارد که پاره‌ای از آنها می‌تواند بسیار جذاب، سرگرم کننده، تفریحی و لذت‌بخش باشد.

## دانشجویان برای سازگاری با خوابگاه چه مهارت‌هایی لازم دارند؟

### از احساس تنه‌اشدنتان ترسید!

ترک شهر و دیار به خصوص دوری از خانواده، برای دانشجویان سال اولی، یک جور سرگردانی ایجاد می‌کند، احساسی که معمولا یک یا دو ماه بیشتر طول نخواهد کشید بنابراین در مواجهه با این حالات نترسید. کافی است دلیل این تنهایی را که رشد، موفقیت فردی و خانوادگی شماست، به خودتان یادآوری کنید تا با عزمی راسخ بر ناملایمات زندگی در غربت مسلط شوید.



## بحران‌های عاطفی‌تان را مدیریت کنید

فردی که از محیط زندگی و خانواده‌اش جدا می‌شود و پیوند فکری و عاطفی سابق را با خانواده خود از دست می‌دهد، در معرض بحران‌های حاد روانی و عاطفی قرار می‌گیرد و ممکن است موجب پیوندها و وابستگی‌های ناهنجار و نامناسبی با افراد اطراف خود و وابستگی به ابزارهای خطرناک ارضای روحی همچون سیگار، انواع موادمخدر و ... شود. چنین



عضلاتی که گاهی برای بعضی دانشجویهای شهرستانی رخ می‌دهد؛ آغازگر مسیری است که فرد را به نقطه‌ای از انحراف و اختلال می‌رساند که بازگشت برایش بسیار سخت و حتی گاهی نشدنی است.

## طریقه سازگاری بدون آسیب را بیاموزید

با رفتارهای هم‌اتاقی‌هایتان بیشتر آشنا شوید. آن‌ها را دست نیندازید و تحقیر نکنید، سعی کنید با رفتارهای

خوبتان شرایط را برای تاثیرگذاری بر هم‌اتاقی‌هایتان فراهم کنید. به آن‌ها با صراحت بگویید چه رفتارهایی در اتاق باعث ناراحتی‌تان می‌شود و متقابلاً از آن‌ها بخواهید در این باره با شما صحبت کنند. اگر هم به هر عنوان با هم‌اتاقی‌تان اختلاف زیادی داشتید و این موضوع به روند تحصیلی‌تان آسیب می‌زد؛ بهترین تصمیم این است که با سرپرست خوابگاه این موضوع را در میان بگذارید.



## قوانین خوابگاه را جدی بگیرید

همه خوابگاه‌های دانشجویی یک سری قوانینی دارند که دانستن و رعایت آن‌ها برای هر دانشجویی که ساکن خوابگاه است، ضروری است. دقت به ساعت ورود و خروج که دانشجو را ملزم می‌کند به موقع حضور پیدا کند، ساعت توزیع غذای سلف و رعایت نظافت کلی ساختمان خوابگاه و همچنین رعایت پوشش تعیین شده در فضای خوابگاه و یک سری باید و نبایدهای

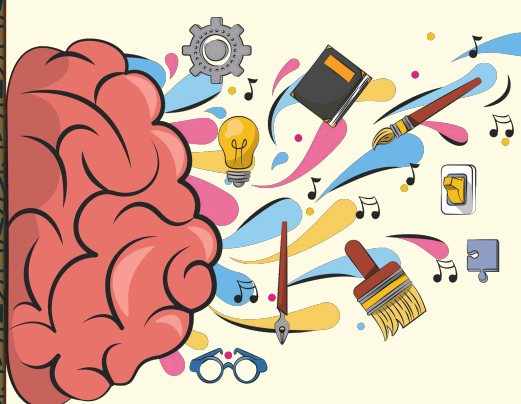
جزئی هم وجود دارد که برای رعایت آن‌ها باید به توافق برسید و آن‌ها را رعایت کنید.



برای رعایت آن‌ها باید به توافق برسید و آن‌ها را رعایت کنید.

## خلاق باشید

همیشه قرار نیست همه چیز طبق میل و خواست ما پیش برود. پس سعی کنید با استفاده از امکانات محدود خوابگاه فضایی امن و آرام برای خودتان دست و پا کنید. اصولاً خوابگاه جایی است که در آن کمبود امکانات به خلاقیت منجر می‌شود. مثلاً کارتن خالی کتابخانه می‌شود، ملافه تبدیل به پرده می‌شود و .... پس به موقع بجنیبد و شرایط را برای خودتان به بهترین صورت فراهم کنید



# مهارت‌های لازم در ارتباط با دیگران در خوابگاه



از آنجایی که زندگی خوابگاهی مستلزم همراه شدن با افراد دیگر در خوابگاه است، قصد داریم شما را با تعدادی از مهارت های لازم برای یک ارتباط مؤثر با هم اتاقی‌تان آشنا کنیم تا ضمن به کارگیری آن‌ها، زمینه‌های تحکیم هر چه بیشتر روابط شما با هم اتاقی‌تان برقرار شود. این مهارت ها عبارتند از:

### • گوش دادن

شاید گوش دادن، کار ساده‌ای به نظر برسد؛ اما باید بدانید که این کار ساده نیز نیاز به مهارت دارد. سعی کنید به حرف‌های هم اتاقی‌تان گوش دهید؛ زیرا با این روش، به مصاحبت وی، خوشامد می‌گویید. با گوش‌دادن، ضمن فهم دقیق‌تر خواسته‌ها و بیانات هم اتاقی‌تان،



نشنیدم

می‌توانید این احساس را در وی ایجاد کنید که حرف‌های او را درک کرده‌اید 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.

### • بیان خواسته‌ها به طور صریح و صادقانه

نباید انتظار داشته باشید که هم اتاقی‌هایتان از حرکات و رفتارهای شما پی به افکارشان ببرند؛ چون این گونه کارها، موجب برداشت نادرست آن‌ها شده، ممکن است موجب آشفتگی روابطتان 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. اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت باشد، بدون شک، یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش، مبهم و ناسالم، ادامه خواهد یافت. اگر نتوانید یا نخواهید منظور خود را با صراحت به هم اتاقی‌هایتان بگویید، آن‌ها ممکن است به اشتباه افتاده، به حدس و گمان متوسل شوند و از واقعیت دور گردند.



## نگاه کردن به طرف مقابل

نگاه کردن و تماس چهره به چهره، نهایت توجه و دقت شما به طرف مقابل را هنگام صحبت کردن می‌رساند و عدم توجه به این امر، ممکن است موجب کاهش گفت و گو و در واقع، کوتاه شدن ارتباط شود؛ زیرا ممکن است طرف مقابل احساس کند که حوصله تان سر رفته یا علاقه ای به شنیدن حرف‌هایش ندارید و یا ارزشی برای وی قائل نیستید.



## ابراز همدلی و همدردی

یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند اختلاف نظرها 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، امکان پذیر است و درک احساسات دیگران و ابراز همدلی و دوست داشتن را تقویت می‌کند.

## حفظ آرامش و احترام متقابل

اغلب افراد در ارتباطات خود با دیگران، درصدد ارزیابی آن‌ها برمی‌آیند و گاهی فکر می‌کنند که یا باید نظرات و احساسات آن‌ها را رد کنند و یا به نوعی (مستقیم یا غیرمستقیم)، نظرات و احساسات خودشان را به آن‌ها تحمیل کنند. ارتباطی که بر پایه این روش شکل می‌گیرد، غالباً تداوم نمی‌یابد و هر دو طرف درگیر ارتباط را دچار مشکل می‌سازد و یا این که شخصی حداقل به افکار و احساسات طرف مقابل احترام بگذارد و آنها را تأیید کند؛ زیرا عقاید و نظرات هر کس، برای خودش مهم است.



"من به سلیقه‌ات احترام می‌ذارم و سفارشش میدم."



"پیترز بادمجانی بهترین پیترزای دنیاست."

## • مخالفت نمودن به شیوه مناسب

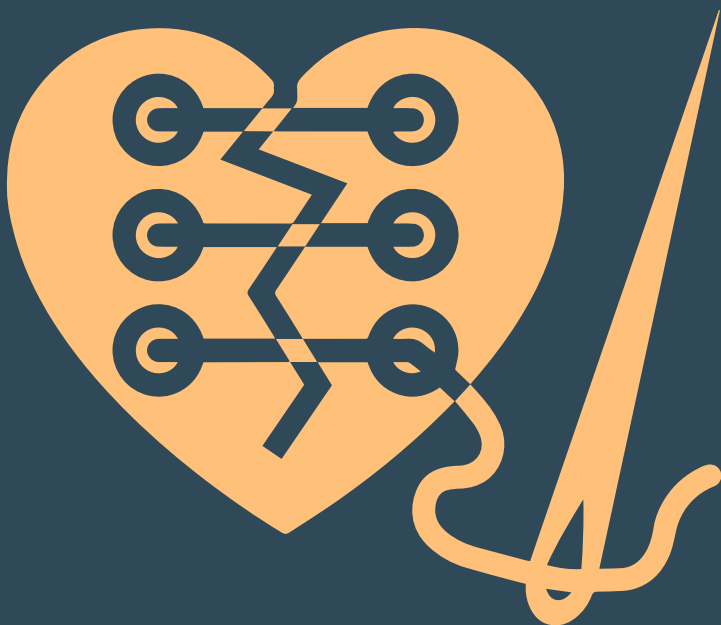
اگر بتوانید بپذیرید که دیگران مانند شما نیستند، آن وقت می‌توانید به شیوه ای مناسب، با نظرات و عقایدی که به نظر شما صحیح نیستند، مخالفت کنید و به عبارت دیگر، بدون بحث و جدل مخرب که غالباً با بلند کردن صدا، داد و فریاد و خشم است، می‌توانید به نتیجه‌ای مناسب دست یابید. یکی از مناسب‌ترین شیوه‌ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران، روش خلع سلاح است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل، حقیقتی را پیدا می‌کند (حتی اگر با مجموعه سخنان او موافق نباشد)؛ سپس در مقام موافقت و تأیید آن، حرف می‌زند. این روش، بر طرف مقابل تأثیر آرام بخش عجیبی می‌گذارد. هم اتاقی شما ممکن است روش خلع سلاح را نپذیرد؛ ولی جدل، همیشه بی فایده و بی سرانجام است. با شیوه خلع سلاح، در واقع، شما پیروز از بحث خارج می‌شوید و طرف مقابل نیز احساس پیروزی می‌کند و با آمادگی بیشتری به حرف‌های شما گوش می‌دهد. مثلاً اگر هم اتاقی شما می‌گوید: اصلاً حرف‌های تو را قبول ندارم، پاسخ شما باید این‌گونه باشد: بله، حق با توست؛ ما همیشه نباید به صورت صد درصد، حرف‌های دیگران را بپذیریم.



جوری که خواننده‌های کتابچه مرکز مشاوره بحث میکنند.



جوری که سایرین بحث میکنند.



---

**بخشش،  
یک مهارت ضروری زندگی  
خوابگاهی**

---

## آیا شما برای بخشش ارزش قائل هستید؟

اگر اینطوری باشد شما زندگی شادتر و سالم‌تری دارید.

یکی از حساس‌ترین گام‌ها در بهبودی و عبور از یک ماجرای تلخ، بخشش کسی است که به ما صدمه زده و بخشش خودمان به خاطر اشتباهاتی که انجام داده‌ایم.

اغلب به شکلی درمورد بخشش صحبت می‌کنیم که انگار رفتار آموخته شده نیست ولی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ما می‌توانیم بخشش را تمرین کنیم و این ویژگی را ارتقا دهیم و در نتیجه به خود-بهبودی، توانمندی و رهایی بیشتر درمورد خودمان برسیم. بخشش به معنای فراموشی و یا چشم‌پوشی از آسیبی که به ما وارد شده نیست، برعکس، بخشش به معنای این است که نیازمان برای انتقام، افکار منفی تلخ و توام با رنجش را رها کنیم.

یک شکل منفعلانه از بخشش این است که اجازه بدهیم "گذشته بگذرد"، به این شکل که اجازه دهیم زمان بگذرد و زخم و رنجش‌های ما کمتر و کمتر به زندگی روزمره ارتباط پیدا کنند. ولی راه دیگر این است که فرد آسیب دیده اتفاقاً ارتباط عمیقی با گذشته برقرار کند. این راه رهنمود و انرژی بیشتری می‌طلبد. با این دیدگاه بخشش یعنی آزادی برای فرد آسیب دیده. وقتی فرد آسیب دیده به دیدگاه متعادل‌تری درمورد فرد مقابل و اتفاقی که افتاده، برسد راحت‌تر می‌تواند هیجان‌های ناخوشایند، میل به تنبیه و انتقام را رها کند.

هدف لزوماً بازسازی رابطه و مصالحه نیست بلکه هدف برگشتن به‌زیستی فرد و ایجاد تعادل در زندگی فرد آسیب دیده است.



## ۵ فایده بخشش

بخشش هیجان مثبت را بیشتر می‌کند.



بخشش هیجان منفی را کاهش می‌دهد.



بخشش افراد را درمان می‌کند.



بخشش روابط را بهبود می‌بخشد.



بخشش، آزادی را فراهم می‌کند.



## چگونه بخشش دیگری را تمرین کنیم؟

یک راهکار این است که برای فرد مقابل نامه‌ای بنویسید و در این نامه با او صحبت کنید.

چند گام دیگر پیشنهاد شده است:

- اتفاق آسیب‌زا را یادآوری کنید.
  - برای همدلی با فرد مقابل تلاش کنید.
  - بخشش را به عنوان نوعی هدیه برای فرد مقابل در نظر بگیرید.
  - به بخشش متعهد شوید، به خود یادآوری کنید که تصمیم گرفتید که این روش را در پیش بگیرید و در این جهت گام بردارید.
  - بخشش را نگه دارید.
  - بخشش باید معطوف به خودمان هم باشد. سه گام برای بخشش خود می‌توانیم برداریم
۱. شناسید و بپذیرید که انسان موجودی با عیب، نقص و پیچیدگی است.
  ۲. در کل تاریخ این جهان فردی وجود ندارد که اشتباهی نکرده باشد. آگاهی از اینکه اشتباه کردن بخش مهمی از طبیعت انسانی است به شما کمک می‌کند اشتباهات خود را در این چارچوب در نظر بگیرید و خود را ببخشید.



۳. "بخشش خود" را به عنوان گامی در جهت خودسازی در نظر بگیرید.

نیازی نیست که بخشش خود در یک زمینه اخلاقی رخ دهد بلکه برای بهبود خودمان به کار می‌رود. مثل فوتبالیستی که بعد از ارتکاب اشتباه، پر از احساس‌های منفی می‌شود ولی باید به سرعت بهبود پیدا کند تا در بازی بعدی بهترین کاری که می‌تواند را انجام دهد. بخشش خود، راهی برای رها کردن احساس‌های منفی است که ما را از پیشرفت باز می‌دارد.

بخشش خود را به عنوان دومین راهکار مفید، بعد از بخشش بین فردی در نظر بگیرید.

گاهی بخشش بین فردی امکان پذیر نیست یا نامناسب است، مثل زمانی که فرد آسیب دیده حاضر به بخشیدن نیست. در این موارد احساس‌های منفی علیرغم تلاش برای بخشش، ادامه پیدا می‌کند. بعد از بخشش فرد مقابل، بخشش خود دومین راهکار مفید است، به این دلیل در رتبه دوم قرار گرفته است که یک طرفه است. نمی‌تواند رابطه را ترمیم کند ولی می‌تواند احساس کافی بودن را به شخص برگرداند. زمانی که نمی‌تواند دیگری را ببخشد، حداقل بخشش خود را امتحان کنید.

بخشش خود کار دشواری است. اگر کاری کردید که نمی‌توانید خود را ببخشید، ممکن است احساس کنید که هیچ راه دیگری پیش‌رو ندارید و گیر افتاده‌اید. یادتان باشد که برای پیشرفت خود، کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید.

یادتان باشد که بخشش خود نشان دهنده قدرت است و نه ضعف.

بخشش خود یک گزینه است، حتی اگر دیگری شما را نبخشد، خودتان می‌توانید خودتان را ببخشید.

نیازی نیست به قیمت جبران کردن یا درس گرفتن از اشتباهات، خودمان را ببخشیم، با بخشش خود توانمندی‌تان افزایش می‌یابد.

---

# تاب آوری، توصیه‌هایی برای سرسختی و انعطاف‌پذیری در برابر مشکلات زندگی

---



The Pursuit of Happiness (2006)

## چگونه فرد تاب آوری شویم؟

زندگی بدون رنج و سختی عملاً غیر ممکن است. اما در چنین شرایطی چه می‌توان کرد؟ می‌توان به بحران تسلیم شد و غرق در اندوه و ناامیدی از زندگی چشم پوشید یا آنکه با پذیرش واقعیت ناخوشایند فرصت‌های نهفته در آن را کشف کرد و به کیفیت زندگی افزود. سختی‌ها همه جا و همیشه با ما هستند. ممکن است زمانی که هیچ انتظاری ندارید با واکنش‌های طبیعی اما ناخوشایندی مثل اضطراب، نگرانی بیش از حد، دلشوره، ناامیدی، ترس، اندوه، شرم و غیره مواجه شوید. با این حال حرکت و حتی رشد از طریق یک تجربه دشوار و یا پس از یک سانحه می‌تواند سخت باشد، اما ممکن است.



همه ما داستان‌های الهام بخشی شنیده، خوانده یا شاهد بوده‌ایم که چگونه افرادی پس از سختی‌ها و چالش‌های ناخوشایندی چون مرگ یکی از عزیزان، از دست دادن شغل، بیماری‌های جسمی جدی، تصادفات، بلایا یا جنگ دوباره و حتی قوی‌تر از قبل به زندگی بازگشته‌اند؛ اما وقتی خودمان با چنین سختی‌هایی روبرو می‌شویم چه خواهیم کرد؟ چگونه باید با درد خود کنار بیایم؟ آیا می‌توانیم خود را برای چنین تجربه‌های اجتناب ناپذیری آماده کنیم؟

پاسخ این سوالات ساده نیست، اما مفهوم روانشناختی «تاب آوری» می‌تواند به ما کمک کند. با توجه به اینکه همه ما در چند سال گذشته درگیر وضعیت ناخوشایند بیماری همه گیر کرونا (COVID-19) و مشکلات دیگری بودیم درک و آگاهی از انعطاف پذیری به کارمان می‌آید. انعطاف پذیری را به عنوان توانایی زندگی در شرایط استرس زا یا شرایط بحرانی و عبور از آن به روشی که منجر به عملکرد سالم در طول زمان شود، تعریف می‌کنند. به عبارت دیگر انعطاف پذیری نه تنها به عقب برگشتن نیست بلکه نوعی تجربه رشد، (مانند یافتن معنا و هدف)، خودآگاهی یا تجربه بهبود روابط بین فردی است.

## از تاب آوری چه می‌دانیم؟

تعریف انعطاف پذیری ممکن است آسان به نظر برسد، اما این مفهوم پیچیده‌تر از آن است که تصور می‌کنید.

۱ مطالعات علمی نشان داده که بسیاری از افراد بلافاصله پس از قرار گرفتن در معرض یک سختی یا یک رویداد آسیب‌زا، انعطاف‌پذیری از خود نشان می‌دهند و در دراز مدت، بیشتر افرادی که رویداد آسیب‌زا را تجربه کرده‌اند، علائمی از افسردگی یا مشکلات اضطرابی نشان نمی‌دهند. بنابراین شما نیز ممکن است در برابر سختی‌های زندگی بیشتر از آنچه که تصور می‌کنید، دارای سرسختی و تاب‌آوری باشید.

۲ اگرچه به نظر می‌رسد برخی از افراد دارای توان و مدیریت موثرتری برای مقابله با استرس و اضطراب و تنظیم بهتر احساسات خود هستند، اما تاب آوری ویژگی واحدی نیست که آن را یا دارید یا ندارید؛ بلکه انعطاف‌پذیری مجموعه‌ای از مهارت‌ها، از جمله رفتارها و افکار است که می‌تواند از طریق یادگیری و قرار گرفتن در معرض تجربیات جدید آموخته شود و بهبود یابد.

۳ اگرچه ویژگی‌های فردی برای انعطاف‌پذیری اهمیت دارد، اما عوامل زمینه‌ای نیز از جمله منابع اجتماعی، بهداشتی و اقتصادی در شما تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، ممکن است شما مستعد مقاومت باشید اما اگر در یک محیط بدون حمایت و پر استرس پرورش یافته باشید، ممکن است این توانایی را توسعه ندهید. در واقع، همچنان که دیدن انعطاف‌پذیری صرفاً به عنوان یک ویژگی فردی غیرمنصفانه و مضر است، دسترسی به منابع خارجی خاص نیز عامل مهمی در بروز توانایی انعطاف‌پذیری در هر فرد است.

۴ انعطاف‌پذیری پویاست. شما می‌توانید در یک زمینه انعطاف پذیر باشید اما برای شرایط دیگری ظرفیت انعطاف‌پذیری یا توانایی شما ممکن است برای استفاده از منابع موجود کافی نباشد. به عبارت دیگر، همه ما در یک مرحله از زندگی می‌توانیم مقاومت بیشتری داشته باشیم اما در مرحله دیگر کمتر.

۵

مقاوم بودن به این معنی نیست که آسیب پذیر نخواهید بود. به عنوان مثال، در یک مطالعه بر روی بیش از ۲۰۰ نفر که مرگ همسر خود را تجربه کرده بودند، حتی افرادی که تاب آوری زیادی داشتند حداقل برخی از علائم غم و اندوه را گزارش کرده‌اند. تقریباً همه افراد در طول مسیر سختی از عوارض منفی مانند فشار عاطفی رنج می‌برند اما افراد مقاوم موفق می‌شوند به خوبی بهبود یابند.

۶

سرانجام، ممکن است متناقض به نظر برسد، اما انعطاف پذیری ناشی از تماس با مشکلات است، نه تلاش برای مثبت ماندن، یا فرار همیشگی از مشکلات زندگی. به بسیاری از ما از همان کودکی آموزش داده شده است که باید از مشکلات یا استرس جلوگیری کنیم. درست است که استرس مزمن عاملی خطرناک برای مشکلات بهداشت روان است؛ اما قرار گرفتن در معرض برخی از استرس‌ها چالش لازم را برای تقویت شما در برابر سختی‌ها فراهم می‌کند؛ در مقابل، اگر بیش از حد از چالش‌های موجود در زندگی اجتناب کنید، در صورت بروز مشکلی اجتناب ناپذیر، مهارت‌های لازم را برای کنار آمدن با مشکل نخواهید یافت.

## سرسختی چه فایده‌هایی دارد؟

سرسختی مانند سپری از ما در شرایط پرتنش و سخت و استرس‌زا محافظت می‌کند. باعث رشد و پرورش شخصیت فرد و انعطاف پذیری و بازیابی می‌شود.



سرسختی ترکیبی از مکانیزم‌های شناختی، رفتاری و فرآیندهای بیولوژیکی است و از این رو موجب جسارت افراد برای روبه رو شدن با شرایط پرتنش و استرس‌زا می‌شود.





افراد تاب آور فعال تر و هدفمندترند و با علاقه و هیجان زندگی می کنند. آن ها قدرت انتخاب دارند و مسئولیت زندگی خود را به عهده می گیرند.



آنها وقتی در زندگی با موقعیت های استرس زا روبرو می شوند آن را نه انکار می کنند و نه با خشونت با آن مواجه می شوند بلکه می پذیرند.



تاب آوری قدرت جایگزینی افکار و روش های تفکر مثبت را به جای تفکر منفی به فرد می دهد و موجب می شود افراد بتوانند هیجان، تعارض و تنش را مدیریت کنند.



خبر خوب آنکه این صفت در همه افراد قابل ایجاد، آموزش و ارتقاء است و هرچند بهترین زمان آن دوران کودکی و از طریق حمایت والدین و معلمان و تشویق آن ها برای حل مشکلات است اما در بزرگسالی نیز می توان با شناخت و تمرین فردی سرسخت و تاب آور شویم.

## آشنایی با مرکز مشاوره

همه ما به تجربه دریافته ایم که به تنهایی قادر به ساماندهی مسائلی مختلف زندگی نیستیم. گاهی ممکن است به منظور حل مشکل، از راهنمایی خانواده، دوستان و اطرافیان بهره مند شویم، اما دریافت کمک تخصصی، کنترل بهتر مشکل را با احتمال خطای کمتر میسر می‌سازد؛ زیرا مشاور متخصص، دانش این کار را دارد و فردی رازدار و بیطرف است که صرفاً قصد کمک رسانی دارد.

ورود به دانشگاه و شروع دوره دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده‌ای که در عرصه‌های مختلف برای فرد به وجود می‌آورد،

استرس‌زا می‌باشد و گاه به دلیل عدم دسترسی به منابع حمایتی همچون خانواده و دوستان و از سوی دیگر مواجهه با فرهنگ و

سبک زندگی متفاوت می‌تواند بحران‌هایی را برای دانشجو به وجود آورد، بگونه‌ای که سازگاری با محیط و شرایط جدید

را برای دانشجو دشوار و طاقت فرسا نماید. مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران با توجه به ضرورت‌های مذکور و به منظور کمک و ارتقای سلامت روان دانشجویان در مواجهه با استرس‌های دوران دانشجویی راه‌اندازی گردیده و خدمات متعددی را در زمینه‌های مختلف ارائه می‌کند.

در مرکز مشاوره، کارشناسان مختلف با تخصص‌های گوناگون به صورت تیمی و منجسم فعالیت می‌کنند. حضور متخصصان گوناگون اعم از روانشناس بالینی، مشاور تحصیلی، مددکار، روانپزشک و غیره در مرکز مشاوره، سبب می‌شود تا مراجعان بتوانند برای حل مشکلات خود در صورت لزوم از خدمات همه متخصصان بهره‌گیرند.

## حوزه های تخصصی

**روانشناس بالینی:** مراجعانی که مشکلاتی در افکار، نگرشها، احساسات، رفتار یا در مهارتهای زندگی ضعف دارند و برای بررسی علل مشکلاتشان به روان درمانی نیاز دارند، تحت نظر روانشناسان بالینی قرار می گیرند.

**مشاور خانواده، ازدواج و مشکلات عاطفی:** مراجعانی که مشکلات خانوادگی دارند یا در برقراری ارتباط با افراد دیگر همچون خانواده، دوست، همکار و اساتید مشکلاتی دارند یا می خواهند در زمینه ازدواج مشورت کنند به این مشاوران مراجعه می کنند.

**روانپزشک:** مراجعانی با مشکلات عصبی و روانشناختی که به درمان دارویی نیاز دارند، تحت نظر روانپزشک قرار می گیرند. برای مثال، افرادی با افسردگی، اضطراب یا وسواس، تحت نظر روانپزشک قرار می گیرند.

**مشاور تحصیلی:** مشاوران تحصیلی در زمینه مسائل و مشکلات تحصیلی همچون برنامه ریزی درسی، روش های مطالعه موثر، مدیریت زمان، آموزش مهارت های شناختی و فراشناختی و بررسی علل افت تحصیلی، راهنمایی برای رفع و بهبود مشکلات تحصیلی، تغییر رشته و انتخاب رشته فعالیت می کنند.

**مددکار اجتماعی:** مددکاران اجتماعی با منابع حمایت اجتماعی آشنایی کامل دارند و برحسب شرایط مختلف مراجعان نقش های متفاوتی را از قبیل حمایت روانی - اجتماعی، مدیریت مورد، مدافعه گری، واسطه گری بین مراجع و منابع مختلف اجتماعی و تسهیل امور جهت استفاده از امکانات و راهنمایی مراجعان را ایفا می کنند.

**روان سنج:** هرگاه مشاوران، اجرای آزمون های روان شناختی و شخصیتی و جز آن را ضروری بدانند، آزمون لازم را به اجرا در خواهند آورد.



دانشجوی عزیز!  
 ورود شما به عرصه علم و دانش گرمی باد  
 سال تحصیلی سرشار از امید و موفقیت و سلامت  
 را برایتان آرزو می کنیم.

مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران ورود شما را به دانشگاه شادباش میگوید، ما خوشحال هستیم از اینکه شما به خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی ایران پیوسته اید .  
 ما مشتاقانه منتظر شما هستیم و امید داریم جامعه دانشگاهی با نبوغ، دلسوزی، تعهد جمعی و مسئولیت پذیری اجتماعی گام های مطمئن و محکمی را در راستای ارشاد سلامت روان جامعه بردارد .  
**«مراقب سلامت روان خود باشید.»**

## راهنمای بهره مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

### بهره گیری از خدمات مشاوره



09018855580



### مشاوره حضوری

بزرگراه شهید همت غرب ، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران ،  
 جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی ، مرکز مشاوره دانشگاه



### کارگاه های آموزشی بهداشت روان



روزهای یکشنبه و چهارشنبه ساعت ۲۰-۱۸



**Life is Fragile,  
handle with care**



**Counseling@iums.ac.ir**

**www.Counseling.iums.ac.ir**

