



معاونت دانشجویی
اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

شماره ۱ بهمن ماه ۱۳۹۵

پیام مشاور

دانشگاه فرهنگیان



باما همراه شوید

کانال اندیشه سالم (مشاوره، بهداشت و سلامت):
<http://telegram.me/FUsalem>

امیدوار هستیم که مردم ما توجه کنند به این موضوع که
مراجعه به متخصص روانشناس و مشاور در امر مسائل روانی به
خصوص برای محیط خانواده یک ضرورت است.
مقام معظم رهبری (مدظله)

دوره فخر کرامی باد

در این شماره می خوانید:

- کلام نخست
- ارتباط موثر
- خانواده سالم
- برنامه ریزی در زندگی
- انگیزه
- همسرگزینی
- اینترنت و سبک زندگی
- صدای مشاور
- علایم هشدار دهنده





کلام نخست

دکتر عباس قنبری عدبوی معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

لازم می‌دانم فرا رسیدن دهه فجر و سالروز پیروزی انقلاب اسلامی را به شما تبریک عرض نمایم و بسیار خرسندم که این نشریه در چنین روزهایی پا به عرصه «تعلیم و تربیت» نهاد. در این دوره که عصر اطلاعات نام دارد و دنیای رسانه‌های مجازی مرزهای فیزیکی و جغرافیایی را در می‌نورد و رسانه‌های مختلف در سرتاسر جهان به بیان دیدگاه‌ها و اندیشه‌های خود می‌پردازد، شاید بزرگترین چالش، انتخاب محتوای مناسب و متناسب با ریشه و اندیشه‌های بومی و فرهنگی باشد. آموزش و

پرورش اصلی‌ترین پایگاه آموزش و تربیت نسل فهمیم، خردمند و صبور است. جایی که باید نسل آینده به گونه‌ای رشد یابد که تحمل پذیرش آرای مخالف و توانمندی بیان نظرات خویش را به عنوان شهروندی قانون‌گرا پویا و هوشمند داشته باشد. دانشگاه فرهنگیان قلمرو پرورش استعدادهایی است که با آموزش‌های شاخص و اثر بخش خود نسلی فرهیخته و متفکر برای ساختن آینده تربیت می‌کند.

برای نیل به این مقصود افزایش آگاهی و تنویر افکار با استعانت از اندیشه ناب مطالعه و خردورزی و تضارب اندیشه‌ها و نقد منصفانه می‌تواند راه‌گشای دانشجو معلمانی

باشد که با عشق اراده و ایمانی مثال زدنی به عرصه تربیت قدم نهاده‌اند. خواندن سرنوشت گذشتگان و عبرت آموختن از آنچه در گذشته رخ داده است، توجه به آحاد نظرات و نگرش‌ها و خود داری از نفاق تعصب پیش داوری و همچنین تمرکز بر سلامت جسم و اندیشه و پالایش روح از ضروریات کار در این حوزه است و لازم است تا مسئولان و کارکنان دانشگاه فرهنگیان دست در دست هم برای رفع موانع این حوزه تلاش جدی کنند شکی نیست که رسیدن به این اهداف عزم راسخ و تلاشی بی‌وقفه می‌طلبد که در جوانان برومند نسل ما وجود دارد. به امید آن روز...



خانواده سالم

سوزان سلاجقه

دکترای روانشناسی عمومی / مشاور پردیس شهید باهنر کرمان

سلامت جامعه در گرو وجود انسان‌های سالم است و سلامت انسان‌ها در خانواده سالم تأمین می‌گردد. پس می‌توان گفت که برای حفظ سلامت جامعه اولین و مهم‌ترین سازمان اجتماعی که بایستی مدنظر باشد خانواده است، برای همین در تشکیل و بقای خانواده به عنوان اصلی‌ترین کانون حفظ سلامت جامعه باید نهایت دقت و تلاش را مبذول نمود.

سلامتی خانواده در وهله اول با سلامتی اعضای تشکیل دهنده آن یعنی زن و مرد تأمین می‌گردد. زن و مرد باید از نظر جسمی و روانی سالم و در جهت حفظ و تداوم سلامتی نهایت تلاش خود را به کار گیرند. ایجاد آگاهی نسبت به منابع ایجاد سلامت می‌تواند افراد را در جهت حفظ سلامتی‌شان یاری‌رساند.

آن چه به سلامتی جسمی و روانی اعضای خانواده کمک می‌کند عبارتند از:

- ۱- تغذیه و رژیم غذایی مناسب
- ۲- بهداشت و بررسی‌های به موقع پزشکی
- ۳- ورزش و فعالیت‌های بدنی
- ۴- روابط رضایت بخش درون و برون خانواده

ارتباط موثر

دکتر ابوطالب سعادت‌ی شامیر

دکترای روانشناس تربیتی / سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

روابط موثر و پایدار نیازمند اعتماد و دوست داشتن بی‌پایان و البته بدون قید و شرط است، در روابط نمی‌توانید تبصره بیاورید، نمی‌توانید شرط بگذارید و میزان احترام و علاقه خود را با فشردن یک دکمه کم یا زیاد کنید. رابطه همیشه دو طرفه بوده است. اگر دریغ کنید از شما دریغ می‌شود. اگر می‌خواهید چیزی فراوان شود پس باید برای زیاد کردن آن کاری کنید. اگر می‌خواهید در روابط شخصی، خانوادگی و کاری خود به موفقیت چشمگیر برسید باید پیش قدم شدن‌تان هم چشمگیر باشد شما همیشه اولین قدم را بدون هیچ چشم داشت و عاری از هرگونه دو - دو تا چهار تا بردارید. زمانی که در یک رابطه می‌خواهید یک انسان خرده گیر و اهل حساب و کتاب باشید دیگران از شما فراری می‌شوند کسی به دورتان نمی‌آید و موفقیت شما برای هیچکس اهمیت نخواهد داشت. روابط صحیح بر پایه مذاکرات صحیح شکل می‌گیرد.

اگر توانایی مذاکره نداشته باشید هرگز ارتباط موثری برقرار نمی‌کنید. و تا زمانی که ارتباطات موثر و مهمی را شکل ندهید نمی‌توانید به خواسته‌هایتان برسید، برای آنکه ارتباطات موثری را پدید بیاورید باید مهربان و دل‌سوز، وقت‌شناس، سپاس‌گزار و آگاه باشید اما مهم‌ترین عامل برای شکل‌گیری و عمیق کردن یک رابطه صداقت شماست.

ناهید صالحی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
مشاور پردیس زینبیه پیشوا

وقتی تصمیم می گیرید که در زندگی با برنامه پیش بروید، یعنی می خواهید هدفمند زندگی کنید. دیگر زندگی کردن نیست، بودن خالی نیست. شما برای خود هدفی دارید و برای رسیدن به آن قدم برمی دارید. برنامه ریزی یک امر است و اجرای آن هم امری دیگر. برنامه ریزی شخصی سه بخش اصلی دارد:

- شناخت وضعیت موجود زندگی
- تعیین اهداف
- ترسیم وضعیت مطلوب و تدوین برنامه عوامل متعددی در برنامه ریزی و اجرای آن دخالت دارد:
- انگیزه ها
- مشوق ها
- نگرش ها
- الگوها
- ناظران
- امکانات
- اهداف
- ارزش گذاری ها
- انتظارات

برای رویارویی با مشکلات و برنامه ریزی دقیق تر، گام های زیر را بردارید:

۱- بازنگری برنامه (زیر نظر مشاور): گاهی

برنامه ای که ما می ریزیم ایراد اساسی دارد. مثلاً اهدافی که انتخاب می کنیم بسیار بلندمدت اند یا با امکانات و توانایی ها و استعدادها ما همخوانی ندارند. اگر خشت اول را کج بگذاریم تا ثریا دیوار ما کج می رود. در مثل هم گفته اند بار کج به مقصد نمی رسد. اجازه دهید مدتی زیر نظر مشاور باشیم. ما مثل ماشینی هستیم که باطری خالی کرده ایم باید با کمک یا هل روشن بشویم. بنابراین تا روشن نشده ایم و در مسیر قرار نگرفته ایم از مشاور جدا نشویم.

۲- فهرست کردن فواید: کاری را که برای شما

برنامه می ریزیم باید فایده داشته باشد تا انگیزه ما قوی شود. این فواید را فهرست و مرور کنید.

۳- انگیزه کاذب: گاهی ما در برنامه ریزی

گرفتار انگیزه کاذب هستیم. مثلاً با این که در زمینه طراحی استعداد نداریم تلاش می کنیم طراح شویم. شناسایی استعدادها و علاقه ها گام مهمی در اجرایی کردن برنامه دارد. گام نهادن در مسیر استعداد و علاقه خود پاداش محسوب می شود و ضمانت اجرایی می آورد.

۴- یار چینی: برای رسیدن به هدف باید

امکانات و همکاران و حامیان خود را در برنامه بچینیم. دقیقاً مثل بازی فوتبال که برای رسیدن به مقصود یاران را می چینند و با همکاری هم یک هدف را دنبال می کنند. گاهی صرف این

که برنامه را زیر نظر فرد با نفوذی انجام دهیم خود ضمانت اجرایی را تقویت می کند، به عنوان نمونه: وقتی استادمان نظارت دارد که ما چه کاری را شروع کردیم و پیگیری می کند ما بهتر عمل می کنیم. گاهی ما حال انجام کاری را به تنهایی نداریم ولی در جمع که همان کار را انجام می دهیم قدرت بیشتری پیدا می کنیم.

۵- قرار داد مشروط: گاهی لازم است

از تکنیک قرار داد مشروط کمک بگیریم یعنی با دوست، هم اتاقی یا استاد قرار داد کتبی امضا می کنیم و خود را موظف به انجام برنامه به صورت تدریجی ولی دائمی می کنیم. در قرار داد مشروط فرد مقابل، جریمه هایی هم در نظر می گیرید. مثل شستن ظروف یا جریمه مادی

۶- اعلان عمومی: یکی از تکنیک های

رفتاری که در برنامه ریزی مهم است اعلان عمومی است وقتی به دیگران برنامه خود را اعلان می کنیم احتمال ادامه آن بیشتر از زمانی است که فردی عمل می کنیم.

۷- برنامه مکتوب: برنامه مکتوب از برنامه

ذهنی بهتر است. چون عینی تر است. تلاش کنید برنامه را جایی نصب کنید که در دسترس باشد مثلاً به برد نصب کنید یا روی وایت برد بکشید یا در جدولی به دیوار اتاق خوابگاه بزنید. به یک برنامه ماهانه بنگرید.

به یاد داشته باش:

بزرگترین کارها با کوچک ترین گام ها شروع شده و سخت ترین گام، اولین گام است.





انگیزه

زهرا حسینی

دکترای روانشناسی شناختی / مشاور پردیس حضرت معصومه قم

انگیزه عبارت است از عوامل بیرونی و درونی که به فرد میل انرژی لازم برای سپردن تعهد و علاقه مند شدن پایدار به یک شغل، نقش، موضوع و یا تکلیفی فراهم می کند و فرد را وادار می دارد تا برای رسیدن به هدفی تلاش کند. رسیدن به هدف تنها با میل رسیدن به آن میسر نمی شود کسب موفقیت و رسیدن به هدف مراحل مختلفی دارد که از خواستن شروع و با برنامه ریزی و پایش هدف ادامه می یابد. برای این کار باید خود را انگیزه مند کنید و بر روی هدفتان متمرکز شوید. در ادامه نکاتی برای ایجاد انگیزه در شما ارائه می شود که دنبال کردن آنها برای شما مفید خواهد بود. بیست نکته انگیزشی عبارتند از:

۱_ با ترسیم نمودار و جدول پیشرفت خود را پایش کنید.
۲_ عجله نکنید. در شروع هر فعالیتی افراد دارای شور و شوق زیادی هستند و در همان ابتدا گام های بلند و سختی بر می دارند ادامه این روند تشدید می شود، معمولاً برای مدت طولانی میسر نیست.

پس برای رسیدن به اهدافتان گام های کوتاه و پیوسته بردارید.

۳_ به گروه پیوندید پیوستن به گروه برای ایجاد تمرکز آشنایی و چالش ها و روش های مواجهه با آن و یافتن راهکار مناسب است.

۴_ تصویری از هدف خود را جایی جلوی چشم قرار دهید.

۵_ برای خود یک شریک یا همراه انتخاب کنید.

۶_ همین امروز و بدون بهانه آوردن فقط شروع کنید.

۷_ برنامه ریزی برای رسیدن به هدف را با تقریح همراه کنید.

۸_ صبور باشید و به خود وقت دهید.

۹_ هدف خود را مرحله بندی کنید و هدف های کوچکتر بسازید.

۱۰_ به دستاوردهای خود که در مسیر هدف قرار دارند پاداش بدهید.

۱۱_ از عبارات الهام بخش بصورت روزانه استفاده کنید.

۱۲_ از راهنما استفاده کنید و در دوره های انگیزشی شرکت کنید.

۱۳_ برای رسیدن به اهداف خود دلایل قوی داشته باید و آن را یادداشت کنید.

۱۴_ دلایل رها کردن هدف توسط خودتان را بشناسید و برای جلوگیری از آنها راهکار مناسبی را بیاندیشید.

۱۵_ برای خود قانون بگذارید و برنامه خود را یکی در میان رها نکنید.

۱۶_ از هدف خود تصویر سازی ذهنی انجام دهید.

۱۷_ مجلات مرتبط با هدف خود را مطالعه کنید.

۱۸_ رقابت سالم به وجود بیاورید.

۱۹_ در جمع برای هدف خود تعهد بپذیرید.

۲۰_ همیشه مثبت باشید.

همسرگزینی

محمد رضایی نژاد

دکترای روانشناسی تربیتی

مشاور پردیس شهید رجایی قزوین

ازدواج پیمان مقدسی است که در میان تمام اقوام ملل و در تمام زمان ها و مکان ها وجود داشته است. سنت دیرینه ای که در آن زن و مرد زندگی مشترکی را آغاز می کنند و پیمان می بندند که مصاحب و بار و غمخوار یکدیگر باشند، یکدیگر را بشناسند و همدیگر را خوشبخت کنند به یکدیگر

عشق بورزند و با ازدواج به تنهایی خویش پایان دهند. این مهم نخست نیاز به

مجموعه ای از آگاهی ها، اطلاعات و بینش هایی در جهت شناخت دختر و پسر از خود و

طرف مقابل از ازدواج دارد این آگاهی ها در زمینه نیازها، استعدادها، آرزوها، ارزشها، توقعات

و انتظارات ازدواج و نیز شناخت نسبی در زمینه رشد عاطفی و رفتاری است. عدم شناخت و درک صحیح زن و مرد

از یکدیگر نارسائی های خانوادگی را پدید می آورد و حتی ممکن است به از هم پاشیدگی زندگی زناشویی بیانجامد. از نظر

مکاتب سنتی ازدواج وسیله ای بوده است که جامعه رفتار جنسی افراد را تنظیم می کرده است. تولید نسل و حفظ وضعیت اقتصادی خانواده را ممکن می ساخته است هر چند این اهداف امروز نیز مورد پذیرش جوامع سالم است لیکن متخصصان خانواده دلایل اساسی دیگری را برای ازدواج بر می شمردند. در این میان سه دلیل عمده در جوامع امروزی عبارتند از: (الف) عشق و محبت: منظور از عشق و علاقه احساسات عمیقی است که زن و مرد پس از ازدواج نسبت به هم تجربه می کنند از جمله این احساسات، توجه به مراقبت، صمیمیت، نزدیکی، انگیزش، ارتباط مطلوب و تمایلات جنسی را می توان ذکر کرد.

(ب) مصاحبت: افراد همچنین به دلیل داشتن نیاز به مصاحبت ازدواج می کنند مصاحبت محبتی است که ما نسبت به کسی احساس می کنیم که زندگی ما با او عمیقاً در هم تنیده است و در حقیقت شامل تبادل تجربه با فردی است که نسبت به او عشق می ورزید و مورد عشق او هستیم و یکدیگر را به خاطر آنچه که هستیم می پذیریم.

(ج) تامین انتظارات: و بالاخره زن و مرد به دلیل تامین انتظارات ازدواج می کنند. انتظارات از زندگی زناشویی و خانوادگی بین دو حد غیر واقع بینانه و رویایی تا واقع بینانه و عقلانی متغیر است به بیان دیگر زن و مرد در ازدواج باید بدانند چه انتظاراتی از خود، همسر خویش و در مجموع از ازدواج دارند هر اندازه این انتظارات واقع بینانه تر باشد پایه های زندگی زناشویی مستحکم تر خواهد بود. زوج های امروز باید بپذیرند که ازدواج مجموعه ای از نیاز های روانی آنها را بر آورده می سازد.



فرح دخت چینی: کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی
مشاور مرکز آموزش عالی امام خمینی کاشان



با ورود به عصر اطلاعات و جامعه، ما در بیشتر حوزه‌ها شاهد تحولات تکنولوژیکی گوناگون هستیم. از جمله پدیده‌های جدید که بر اثر ادغام فناوری‌های مختلف ارتباطی در سال‌های اخیر شکل گرفته، شبکه‌های اجتماعی مجازی است. این شبکه‌ها با عضوگیری‌های رایگان از کاربران توانسته‌اند در جریان‌سازی‌های مختلف نقش اساسی بر عهده داشته باشند. مهم‌ترین این شبکه‌ها بر اساس بیشترین مخاطب عبارتند از: فیس‌بوک، مای اسپیس، اورکات، توئیتر، فرندفید. در ایران نیز بر خلاف فیلتر بودن شبکه اجتماعی فیس‌بوک، بسیاری از جوانان به دلیل متنوع بودن فضای این شبکه در برقراری ارتباط، تبادل آزادانه اطلاعات و وجود نداشتن عرصه عمومی عضو این شبکه شده‌اند. این فناوری‌ها سبک‌های زندگی جوانان را بیش از سبک‌های زندگی سایر گروه‌های سنتی تغییر داده است. بنابراین یک مسئله جالب توجه این است که جوانان چگونه هویت خود را در جهان فناوری می‌سازد. جوانان به خاطر داشتن روحیه تنوع‌طلبی، خلاقیت، گرایش به برقراری ارتباط با دیگران، حس کنجکاوی و علاقه داشتن به زندگی متفاوت، به عضویت در شبکه‌های اجتماعی گرایش بیشتری دارند. مانند هر فناوری نوین دیگری، شبکه‌های اجتماعی نیز مثل شمشیر دولبه‌اند و می‌توانند مفید و سازنده یا مضر و تخریب‌کننده باشند. نحوه استفاده از آن‌ها مناسب بودن یا نبودنشان را تعیین می‌کند. اگر از شبکه‌های اجتماعی درست استفاده نشود، بیشترین آسیب را به کاربران خواهد رساند. بنابراین به جای منع جوانان به استفاده از این رسانه‌های اجتماعی که به احتمال زیاد موفق هم نخواهند بود، بهتر است با روش‌های گوناگون، آن‌ها را از فرصت‌ها و تهدیدهای این رسانه اجتماعی آگاه نمود و روش‌های صحیح استفاده از این فناوری را به آنان ارائه و آموزش داد.



صدای مشاور

دانشجویان عزیز: در صورت نیاز به دریافت مشاوره در زمینه مسائل فردی، تحصیلی، خانوادگی و ازدواج می‌توانید به صورت تلفنی و مستقیم با مشاوران متخصص ما، طبق لیست زیر، ارتباط برقرار نمایید.

زمینه مشاوره	نام و نام خانوادگی مشاور اروانشناس	استان	تلفن تماس	ایام هفته / ساعت
خانواده، تحصیلی، فردی	سید صادق نبوی	تهران (۰۲۱)	۵۵۹۰۴۰۲۲	یکشنبه، دوشنبه: ۱۷-۱۵
	علی فرهادیان		۷۷۳۰۹۴۴۰	دوشنبه، چهارشنبه: ۲۰-۲۲
خانواده، تحصیلی، فردی	ناهید صالحی		۳۶۷۲۴۴۹۴	شنبه: ۱۴-۸
	محمدرضا فتحی		۲۲۰۸۸۱۹۷	چهارشنبه: ۱۸-۱۲
	فاطمه محبی آشتیانی		۴۴۲۵۳۰۹۰ داخلی ۲۶۰	سه شنبه: ۱۹-۱۳
	پروین خیاط غیائی			یکشنبه: ۱۷-۱۵
	علی اصغر اصغریان جویباری		۷۷۹۰۰۴۵۶	دوشنبه، سه شنبه: ۳۰-۱۴:۳۰
	خلیل حاجی زاده		۵۵۰۶۹۲۶۷	شنبه تا چهارشنبه: ۱۸-۱۵
خانواده، تحصیلی	اعظم شفیق پور		۶۶۷۲۶۴۴۲	شنبه، یکشنبه: ۲۰-۱۵
تحصیلی، خانواده	رضا گرجی		۳۶۵۴۰۴۱۶	چهارشنبه: ۱۷-۱۵
تحصیلی، فردی خانواده	ضرام قنبرپور عالم	البرز (۰۲۶)	۳۶۵۴۰۴۱۶	دوشنبه: ۱۳-۱۱
خانواده، تحصیلی، فردی	صدیقه مظفری		۳۴۳۲۲۵۴۵	چهارشنبه: ۲۱-۱۹
				سه شنبه: ۱۶-۱۴





زمینه مشاوره	نام و نام خانوادگی مشاور / روانشناس	استان	تلفن تماس	ایام هفته / ساعت
خانواده، فردی	علی درخش	کهگیلویه	۳۳۲۲۹۳۰۰	شنبه: ۱۸-۲۰
		بویر احمد		یکشنبه: ۱۸-۲۰
				دوشنبه: ۱۶-۱۵
خانواده، تحصیلی	توران علیزاده	(۰۷۴)	۳۳۲۲۱۵۶۷	شنبه: ۱۶-۱۸
				یکشنبه: ۱۴-۱۶
خانواده، تحصیلی	میترا میرابی	خوزستان	۳۵۵۳۲۸۳۰	دوشنبه: ۱۵-۱۸
	جهانگیر کلانتر		۳۵۵۶۸۱۵۴	سه شنبه: ۱۷-۱۸:۳۰
خانواده، فردی	سید عنایت‌اله میری	(۰۶۱)	۵۲۸۸۷-۷۴	یکشنبه: ۸-۱۱
خانواده	عباس شاه ولی		۴۴۲۴۰۸۲۲ داخلی ۱۱۱	دوشنبه: ۱۹-۲۰
	علی میرزاوند		۴۴۲۶۳۹۸۷	دوشنبه: ۱۶-۱۸
	فاطمه نجفی کیا		۴۲۵۲۸۷۱۴	سه شنبه: ۱۹-۲۱
خانواده، تحصیلی	فاطمه فرامرزی	ایلام (۰۸۴)	۳۳۳۴۸۶۵۳	یکشنبه: ۸-۱۴
خانواده، تحصیلی	بهروز سلطانی فرد	لرستان	۳۳۲۳۹۵۷۵۰	شنبه، یکشنبه، دوشنبه، چهارشنبه: ۱۶-۲۲
خانواده، فردی	مسلم احمدی	(۰۶۶)	۳۳۲۳۹۵۷۵۰	شنبه: ۸-۱۵
				یکشنبه: ۸-۱۴
خانواده، فردی	داریوش امینی	همدان	۳۴۲۲۶۲۲۳	یکشنبه، دوشنبه: ۱۴-۱۸:۳۰
				سه شنبه: ۸-۱۲:۳۰
خانواده	محبوبه رستگاران	(۰۸۱)	۳۸۲۶۲۸۷۰	یکشنبه، سه شنبه: ۱۶-۱۸
خانواده، فردی، تحصیلی	انور میری	کردستان	۳۳۱۵۲۵۹۵	شنبه و سه شنبه: ۹-۱۲
	هوشنگ زندی		۳۳۱۵۲۵۹۵	شنبه، ۵ شنبه: ۱۸-۲۱
	سیف الله رحمانی	(۰۸۷)	۳۳۱۵۲۵۹۵	دوشنبه: ۱۸-۲۱
خانواده	خانه‌یی	کرمانشاه	۴۲۱۸۵۷۸	سه شنبه: ۱۷-۱۹
	فریبا حسینی	(۰۸۳)	۳۸۴۸۸۸۷۹	چهارشنبه: ۱۲-۱۴
				سه شنبه: ۱۷-۲۰ و ۵ شنبه: ۱۱/۳۰-۱۳/۳۰

خانواده	نورالله شیخ پور	کرمان	۳۳۳۱۹۷۵۱	شنبه، یکشنبه: ۱۵:۳۰-۲۰:۳۰
	هادی انجم شعاع		۳۳۳۱۹۷۵۱	شنبه: ۱۰-۱۱:۳۰
خانواده، فردی	بهناز لطفی	(۰۳۴)	۳۲۷۳۵۶۹۰	یکشنبه: ۱۵:۳۰-۱۹:۳۰
خانواده، تحصیلی، فردی	رسول کیانی		۳۲۶۲۳۰۶	شنبه الی چهارشنبه: ۱۴-۱۸
خانواده	فاطمه زرین کلاه		۳۷۲۶۲۳۰۵	یکشنبه و سه شنبه: ۱۰-۱۲
خانواده	محمد حسین دهقانی	فارس	۴۴۵۵۰۸۴۰	شنبه: ۸-۱۴
		(۰۷۱)		سه شنبه: ۱۹-۲۲
				چهارشنبه: ۱۴-۲۰
خانواده، تحصیلی	سوزان کرباسی		۳۷۲۳۵۳۵۵	دوشنبه، سه شنبه: ۱۲-۱۵:۳۰
خانواده، فردی	صهبا مزارعی	بوشهر	۳۳۳۲۲۰۰۶	یکشنبه: ۷:۳۰-۱۵:۳۰
		(۰۷۷)		دوشنبه: ۱۷-۱۹
خانواده	مجید رستمی		۳۳۳۲۷۸۰۱	پنجشنبه: ۷:۳۰-۱۴:۳۰
خانواده، تحصیلی	طیبه دیانت	هرمزگان	۳۳۶۶۴۹۲	یکشنبه: ۸-۱۳
	حمید حقیقی		۳۳۶۶۱۹۹۲	دوشنبه: ۱۶-۲۰
	محمد جعفری	(۰۷۶)	۳۳۶۶۱۹۹۲	سه شنبه: ۱۶-۱۷:۳۰
خانواده، تحصیلی	ریحانه محلاتی	یزد	۳۶۲۸۶۶۶۷	چهارشنبه: ۱۷:۳۰-۱۹:۳۰
		(۰۳۵)		شنبه: ۹:۳۰-۲۰:۳۰
				یکشنبه: ۱۷-۲۲
				سه شنبه: ۱۷-۲۲
خانواده، فردی	مریم زندوکیلی	سیستان	۲۳۴۴۷۲۳۹	شنبه، دوشنبه: ۱۹-۲۱
خانواده، تحصیلی	حمیدرضا عباسی	بلوچستان (۰۵۴)	۳۳۴۱۹۵۸۱	پنجشنبه: ۱۷-۲۰

منطقه ۴

زمینه مشاوره	نام و نام خانوادگی مشاور / روانشناس	استان	تلفن تماس	ایام هفته / ساعت
تحصیلی، فردی	فرحناز اسلامی	خراسان شمالی	۳۲۲۳۵۸۴۲	شنبه: ۱۵-۲۰
				دوشنبه: ۱۷-۱۲
				یکشنبه: ۲۱-۱۷
				دوشنبه: ۱۹-۱۴
خانواده، تحصیلی	حمیدرضا الهامی	(۰۵۸)	۳۲۲۱۲۱۵۸	سه شنبه: ۲۱-۱۵
تحصیلی، فردی	سیروس سورگی	خراسان جنوبی	۳۲۴۴۰۴۰۷	دوشنبه: ۳۰-۲۰:۱۶
				شنبه: ۳۰-۹:۷
خانواده، تحصیلی	سمانه سبحانی	(۰۵۶)	۳۲۳۴۹۱۰۶	سه شنبه: ۱۹-۱۶:۳۰
خانواده، فردی	مهدی زایر	سمنان (۰۲۳)	۳۲۳۴۱۳۶۶	چهارشنبه: ۲۲-۱۸
خانواده، تحصیلی	فاطمه جمشیدی			یکشنبه، سه شنبه: ۲۱-۱۹
تحصیلی، خانواده	علی علی اکبری			چهارشنبه: ۱۹-۱۶
خانواده، فردی	ناصر منتظر			شنبه: ۲۰-۱۶
خانواده	معصومه نعمتی	مازندران (۰۱۱)	۳۲۳۳۶۹۰۷۲	یکشنبه: ۱۸-۱۴
خانواده، تحصیلی	عبدالعارف شجاعی	گلستان (۰۱۷)	۳۲۴۲۸۴۰۰	دوشنبه، چهارشنبه: ۱۶-۹
تحصیلی، فردی	فرح دخت چینی	اصفهان	۵۵۴۶۹۲۸۹	سه شنبه: ۱۲-۹ / ۳۰-۱۶/۳۰
تحصیلی، خانواده	پروین اختیاریور			چهارشنبه و یکشنبه: ۲۳-۲۰
خانواده، فردی	تیمور باقری	(۰۱۳)	۳۴۵۲۲۰۰۶	شنبه، یکشنبه، دوشنبه: ۲۴-۲۰
خانواده، فردی	اعظم بهرامی	قم (۰۲۵)	۳۷۲۲۲۸۲	پنج شنبه: ۱۱-۹
فردی	محمد ثوابی	خراسان رضوی (۰۵۱)	۳۸۹۲۴۴۳۰	یکشنبه: ۲۱-۱۸
				سه شنبه: ۱۲-۸
	عفت حامد سردار			سه شنبه، چهارشنبه: ۳۰-۱۹:۱۶

منطقه ۵

خانواده، فردی	شهاب فطین	اردبیل (۰۴۵)	۳۳۴۴۹۰۲۲	دوشنبه، سه شنبه، چهارشنبه: ۲۰-۱۶
خانواده، تحصیلی	حکمت محمدی قنبرلو		۳۲۲۸۲۴۶۰	دوشنبه: ۳۰-۱۱:۱۳
	زهرا محبی		۳۳۳۵۱۸۷۹	شنبه، یکشنبه، جمعه: ۳۰-۱۵:۳۰
خانواده، تحصیلی	علی اقبالی	آذربایجان شرقی (۰۴۱)	۳۵۴۲۴۵۲۴	دوشنبه: ۱۳-۱۰
				سه شنبه: ۱۹-۱۶
	داود محمدی			دوشنبه: ۱۹-۱۶
خانواده، فردی	حسین واحدی		۳۵۴۲۴۵۲۴	چهارشنبه: ۱۴-۱۲:۳۰
فردی، تحصیلی	نازیلا جلیلی	آذربایجان غربی (۰۴۴)	۳۲۳۸۴۷۶۸	چهارشنبه: ۱۵-۹
خانواده، فردی	فرانک واعظی		۳۲۳۸۴۷۶۸	سه شنبه: ۱۵-۸
خانواده	صغری مصدق فیروزآبادی	گیلان (۰۱۳)	۳۳۷۷۶۷۶۹	یکشنبه: ۲۲-۲۰
خانواده، تحصیلی	نقی رهنمای نهیمی		۳۳۸۳۰۲۳۲	شنبه: ۱۱-۹
خانواده، فردی	ندا ورفایی	زنجان (۰۲۴)	۳۳۴۶۴۷۰۴	چهارشنبه: ۱۹-۱۳
تحصیلی، خانواده	سید داود منافی		۳۳۷۷۶۰۲۸	سه شنبه: ۱۸-۱۴
تحصیلی، خانواده	محمد دودانگه	قزوین (۰۲۸)	۳۳۳۳۹۷۷۴	یکشنبه: ۱۲-۱۰
	مریم نظامی پاکدهی			چهارشنبه: ۱۲-۸
				یکشنبه: ۱۸-۱۳
خانواده	مجتبی محمدی جلالی	مرکزی (۰۸۶)	۳۴۴۵۵۰۶۰	سه شنبه: ۱۷-۱۵
تحصیلی، فردی	زهرا مشهدی		۳۲۷۲۳۴۴۳	دوشنبه: ۱۱-۹



علایم هشدار دهنده

علایم هشدار، نشان دهنده وجود یک مشکل خاص است. شناخت این علائم برای دانشجو که همواره در گیر تکامل هویت خود است ضروری می باشد.

- تغییرات مشخص ظاهری (نظیر بهداشت فردی ضعیف، از دست رفتن وزن یا اضافه وزن قابل ملاحظه)
- افت تحصیلی قابل ملاحظه (به ویژه برای دانشجویان ممتاز)
- افزایش سطح آشفتگی، زودرنجی و بی قراری

- سوالات مداوم بی ربط، غیر منطقی و نامناسب
- افکار مغشوش و یا اشتغالات ذهنی
- دوری از فعالیت ها و ارتباطات اجتماعی با افراد خانواده، دوستان و همسالان، غیبت های مکرر از کلاس و ابراز احساس تنهایی
- بیان ناامیدی (نظیر "خوب که چی؟" و یا "قایده نداره")
- عبارت مستقیم و غیر مستقیم درباره خودکشی و مرگ ("من نمیتوانم ادامه دهم"، "کاش همه چیز تمام می شد"، و یا "من فکر میکنم باید خودم را راحت کنم").
- وقوع یک بحران تازه (نظیر شکست عاطفی در ارتباطات بین فردی، از دست دادن یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست، یک بیماری جسمی، شکست تحصیلی، سوءاستفاده عاطفی)



دانشگاه فرهنگیان خیلی مهم است در اینجا شخصیت معلمان ساخته می شود.
مقام معظم رهبری (مدظله)

پیام مشاور دانشگاه فرهنگیان

شمارگان: ۳۰۰۰
تلفن: ۰۲۱-۸۷۷۵۱۷۱۸
فکس: ۰۲۱-۸۸۷۵۱۷۱۳
وبسایت دانشگاه فرهنگیان:
www.cfu.ac.ir
کانال اندیشه سالم (مشاوره، بهداشت و سلامت):
<http://telegram.me/FUusalem>

صاحب امتیاز: دانشگاه فرهنگیان
مدیر مسئول: دکتر عباس قنبری عدیوی
سر دبیر: دکتر آیت الله کریمی باغملک
همکاران این شماره: ابوطالب سعادت شامیر، محمدرضا ربیعی نژاد، ناهید صالحی، سوزان سلاجقه، فرح دخت چینی و زهرا حسینی
مدیر اجرایی: زهرا جمشیدی
گرافیک و طراحی: روزنامه همدلی - مهدی بخشی