

پیام مشاور
دانشگاه فرهنگیان



نشریه اداره کل مشاوره،
بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان
شماره ۲ اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

نهم اردیبهشت روز روانشناس
و مشاور کرامی باد

وقتی سالمی و امیدواری در زندگی همه چیز داری

با ما همراه شوید

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

در این شماره می خوانید:

- < کلام نخست
- < افسردگی بیماری رایج دوران طلایی اطلاعات
- < تغذیه سالم، جامعه سالم
- < مدیریت رفتار با دانش آموز در کلاس درس و کارورزی
- < جرات داشتن چیست؟
- < ارتباط مؤثر
- < خانواده سالم
- < همسرگزینی
- < اینترنت و سبک زندگی
- < برنامه ریزی و مدیریت درس و زندگی
- < برنامه روزانه افراد شاد



شاید نشود به گذشته بازگشت و
یک آغاز زیبا ساخت ولی می شود
هم اکنون آغاز کرد و یک پایان زیبا
ساخت.

کلام نخست



دکتر معصومه علی نژاد

معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان



درود و رحمت پروردگار بر تمام انسان‌هایی که خویش را به عشق خدمت به مردمان و کسب علم و دانش و تلاش و تکاپو برای آزار نرساندن به دیگران به شامگاه آرامش می‌رسانند. جامعه سالم از انسان‌هایی تشکیل می‌شود که دارای سلامت جسم و روان هستند. سلامت فکر و تن چنان در هم تنیده است که وجود رنجش در یکی، دیگری را هم از نقطه ثقل تعادل و آرامش خارج می‌سازد.

سده ۲۱ که از سویی زمانه انفجار فناوری و علم است و از سوی دیگر دوران طلایی شکوفایی دانش، بشر را با چالش بزرگ انتخاب‌های فراوان و دو دلی‌های زیاد بر سر تصمیم‌گیری روبرو کرده است. گاهی نیز بشر در رقابت با این همه شتاب سرسام آور، احساس ناتوانی می‌کند و به اصطلاح کم می‌آورد و نیاز به آموزش، حمایت و همراهی دارد. متولی اصلی نهاد آموزشی در هر کشوری دانشگاه‌ها هستند و از این طریق می‌توان با رشد و توسعه همه جانبه یک کشور همراهی نمود. کیفیت دانشگاه نیز وابسته به عوامل متعددی است که در رأس آن حضور دانشجویانی فعال، پویا و آگاه می‌باشد که با فعالیت‌های صورت گرفته شده در معاونت دانشجویی به ویژه اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت امیدواریم که هر روز شاهد رشد و ترقی کیفیت زندگی و فرهنگ زیست سالم اجتماعی در بین دانشجویانمان باشیم. در اینجا شایسته است از همکاران پر تلاش این حوزه قدردانی و تشکر نمایم.

افسردگی بیماری رایج دوران طلایی اطلاعات



دکتر آیت الله کریمی باغملک

مدیر کل مشاوره، بهداشت و سلامت

هر کسی در دوران زندگی خود، زمان‌هایی افسردگی را تجربه خواهد کرد و این وظیفه خود او، دوستان و اطرافیان، و جامعه است که به فرد افسرده برای خروج از این بحران یاری رسانند. اگر کسی از میان اطرافیان ما دارای افسردگی است باید وی را در خروج از این بحران یاری رسانیم و به این وسیله هم به همنوع خود کمک کرده باشیم و هم به داشتن جامعه‌ای سالم‌تر یاری رسانده باشیم. نشانه‌هایی که می‌تواند

ما را به داشتن افسردگی مشکوک کند گوشه‌گیری، گریه کردن زیاد و بی دلیل، تغییر مداوم بین خنده و گریه، نشخوار فکری در مورد اتفاقات ناخوشایند، کاهش اعتماد به نفس، کم حرفی غیر عادی، زودرنج شدن و پایین آمدن خلق است. حال خوش مسری است؛ افسردگی هم مسری است. با کمک به افراد افسرده و نشر شادی می‌توانیم علاوه بر کمک به فرد افسرده از افسرده شدن احتمالی خود نیز پیش‌گیری کنیم.

برخی از راه‌های مقابله با افسردگی عبارتند از: جلوگیری از نشخوار فکری، ورزش، سرگرم نمودن خود با فعالیت‌های خارج از منزل، فعالیت‌های گروهی و حضور در گروه‌های شاد،

انجام دادن کارهای مورد علاقه و انتخاب هدف‌های کوتاه مدت و بلند مدت. اگر دوست افسرده‌ای دارید، یا خود افسرده هستید از همین امروز به خوب شدن حال خود کمک کنید. سازمان جهانی بهداشت (WHO) هر ساله به مناسبت روز، سازمان جهانی بهداشت (۷ آوریل مصادف با ۱۸ فروردین) یکی از موضوعات شایع در جامعه را با هدف افزایش توجه و آگاهی عموم مردم و تمرکز اقدامات و فعالیت‌ها انتخاب می‌کند. شعار سال ۲۰۱۷ میلادی برابر با سال ۱۳۹۶ «افسردگی، بیا تا حرف بزنیم» است. افسردگی اختلال روانی شایعی است که تمامی گروه‌های سنی را در جوامع مختلف درگیر می‌کند.

چگونه می‌توانم بفهمم افسرده‌ام؟

همه ما دوره‌هایی از غمگینی را از سر گذرانده‌ایم. وقتی نمره بدی می‌گیریم یا در امتحانی رد می‌شویم، احساس افسردگی می‌کنیم. وقتی خبر بدی مانند مرگ یکی از نزدیکان را می‌شنویم، غمگین می‌شویم. تفاوت بین غمگینی طبیعی و افسردگی طولانی مدت این است که در افسردگی احساس غمگینی، مدت طولانی ادامه می‌یابد و عمق بیشتری دارد. اگر احساس افسردگی می‌کنید باید به متخصص مراجعه کنید. به فهرست زیر پاسخ دهید. اگر پنج نشانه یا بیشتر را بیش از دو هفته احساس می‌کنید یا نشانه‌ها آن قدر شدیدند که در برنامه‌ی روزمره شما اختلال ایجاد می‌کنند، باید به مشاور یا متخصصان دیگر مراجعه کنید.

چک لیست ده نشانه افسردگی

- ۱- خلق دائمی غمگینی، اضطراب یا پوچی
- ۲- کم خوابی یا پر خوابی
- ۳- کاهش اشتها و وزن یا افزایش اشتها و وزن
- ۴- از دست دادن علاقه و لذت نبردن از فعالیت‌هایی که قبلاً لذت بخش بوده اند
- ۵- بی‌قراری یا تحریک پذیری
- ۶- علائم جسمی دائمی که به درمان پاسخ نمی‌دهند (مانند سردرد، دردهای مزمن، یبوست یا دیگر اختلالات گوارشی)
- ۷- مشکل در تمرکز، یادآوری و تصمیم‌گیری
- ۸- خستگی و از دست دادن انرژی
- ۹- احساس گناه، ناامیدی و بی ارزشی

۱۰- افکار مرگ یا خودکشی

اگر نمره بالایی در فهرست بررسی افسردگی دارید یا اگر صرفاً احساس افسردگی می‌کنید با مرکز مشاوره دانشگاه محل تحصیلتان تماس بگیرید مشاوران ما آماده کمک به همه دانشجویان اند. ما مایلیم در دانشگاه و زندگی‌تان موفق باشید. چون روش‌های بسیاری برای کاهش افسردگی وجود دارند، مشاوران می‌توانند گزینه‌های بسیاری را به شما عرضه کنند. از جمله مشاوره در دانشگاه یا ارجاع شما به درمانگران یا درمانگاه‌های خارج از دانشگاه.



فعالیت در حوزه خودمراقبتی

زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنیم.
احساسات خوم را بنویسم.
با یک دوست یا مشاور مورد اعتماد صحبت کنیم.
به یک کلاس هنری بروم.
به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.
از یک موزه یا گالری بازدید کنم.
اجتماعی:
یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم.
به گروه همسان خود ملحق شوم.
پیک نیک های خانوادگی داشته باشم.
معنوی:
نماز را به موقع بخوانم.
هر روز قرآن بخوانم.
به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.
وقتی را در طبیعت بگذرانم.

محیط زندگی خودم را سر و سامان بدهم. هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم.
روانی و عاطفی:
یاد بگیریم که وقتی لازم است بگوییم نه، نه بگوییم.



ورزش
تغذیه سالم
خواب و استراحت کافی
روابط حمایتگر
برقراری تعادل بین کار و زندگی
مثبت اندیشی
دسترسی به منابع الهام بخش
یادگیری مداوم
طرح و برنامه مالی موفقیت
نتیجه گرایی در کار
اختصاص زمانی تفریح
نمونه برنامه خود مراقبتی
جسمی:
۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم.
یک بار در هفته شنا کنم.
یک لیوان آب در روز بنوشم.
یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم.
ناهار را خودم درست کنم. به جا اینکه فست فود بخورم.

تغذیه سالم، جامعه سالم



ندا نورشاهی

کارشناسی ارشد تغذیه

سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

فراموش نکنیم. مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده آل است. بهتر است این محصولات به شکل تازه مصرف شوند یا خیلی کم پخته شده باشند.
۴- روزانه به اندازه کافی لبنیات میل کنید (۲ لیوان). سعی کنید لبنیات مصرفی شما از نوع کم چرب باشد.
۵- در مصرف قند و شکر و نمک صرفه جویی کنیم.
۶- کم چرب بخوریم. در انتخاب نوع روغن مصرفی دقت نماییم. چربی های (بد) روغن های جامد، روغن حیوانی را در حداقل ممکن مصرف کنید. گیاهان غیراشباع یا روغن دانه هایی مانند زیتون و کانولا (همینطور روغن آجیل) سودمند هستند. ولی در کل سعی کنید مصرف روغن و چربی خود را کاهش دهید.
۷- به اندازه کافی آب بنوشیم. برای افراد بالغ مصرف حداقل ۱/۵ لیتر آب پیشنهاد می شود.
۸- خوشمزه و سالم غذا بپزیم. کوتاه بپزیم. با آب کم، چربی کم و حرارت کم بپزیم.
۹- آهسته بخوریم و لذت ببریم.
۱۰- به طور مرتب (ماهانه) خود را وزن کنیم و پُر تحرک باشیم.



تغذیه سالم یکی از بهترین راه های رسیدن به زندگی سالم است و جامعه سالم بدون داشتن افراد سالم به دست نمی آید. اما تغذیه سالم چیست؟ غذای سالم به چه نوع غذایی گفته می شود؟

یک رژیم غذایی سالم نیازهای بدن در مورد مواد غذایی ضروری، مایعات، آمینواسیدهای ضروری حاصل از پروتئین ها، اسیدهای چربی مورد نیاز، ویتامین ها، املاح و میزان انرژی کافی تامین می کند. یک رژیم غذایی سالم انرژی مورد نیاز بدن و تمام نیازهای آن را بدون مواجه کردن انسان با مواد سمی و یا اضافه وزن حاصل از دریافت اضافه مواد غذایی تامین می کند. این نوع رژیم غذایی علاوه بر تامین انرژی و نیازهای بدن ریسک بروز بیماری هایی مثل چاقی، بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲، فشار خون و سرطان را کاهش می دهد. منظور از غذا خوردن سالم یا رژیم غذایی سالم، ایجاد محدودیت نیست، بلکه به معنای ایجاد تغییراتی است که شما می توانید با ایجاد آن ها از زندگی تان تا پایان عمر لذت بیشتری ببرید.

اما برای داشتن یک برنامه غذایی سالم چه کار باید کرد؟

۱- متنوع بخوریم. در طول روز از غذاهای مختلف و متنوع و از تمام گروه های غذایی انتخاب نماییم. به عنوان مثال، برای هر زمان که می خواهید میوه مصرف کنید این انتخاب یک سیب نباشد بلکه از انواع مختلف میوه ها انتخاب کنید. خوردن انواع مواد غذایی هر روز به شما کمک خواهد کرد تمام مواد مغذی به شما برسد.
۲- فقط در زمانی که گرسنه هستید بخورید و در زمانی که احساس سیری کردید از غذا خوردن دست بکشید.
۳- در مورد میوه و سبزیجات، اصل پنج بار در روز را

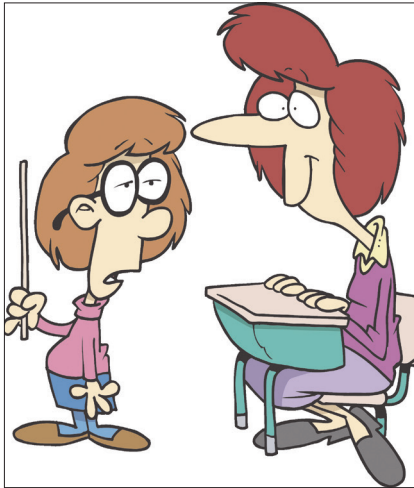
مدیریت رفتار با دانش آموز در کلاس درس و کارورزی - معلم مهربان یا خشن



سوزان کرباسی

دانشجوی دکتری روانشناسی

مشاور پردیس شهید باهنر شیراز



بگذارید.

۶- بر احساسات خود مسلط باشید احساسات متعادل داشتن به معنی بی تفاوت بودن نیست شور و شوق داشتن و با انرژی و علاقه کار کردن از ضروریات معلمی است اما نباید در ابراز آن زیاده روی کرد.

۷- به منظور افزایش حس کفایت در دانش آموز از او بخواهیم مطالب یاد گرفته شده را به دوستان یا کلاس آموزش دهد.

۸- در مورد مشکلات درسی دانش آموز و ریشه یابی آن، با او تبادل نظر و گفت و گو کنیم.

۹- تشویق کلامی در کلاس بسیار حائز اهمیت است.

۱۰- با احترام گذاشتن به تفاوت های فردی دانش آموزان، هرگز آن ها را با یکدیگر مقایسه نکنیم.

جرات داشتن چیست؟

افراد با جرات:

افکار، احساسات و خواسته های خود را بیان می کنند

بیان روشن و صادقانه بدون تردید و یا خواهش

احترام به حقوق دیگران

حتی اگر با آنها متفاوت باشید. افراد با جرات دیگران را نه بازی می دهند نه تهدید می کنند.



علی درخش

دانشجوی دکتری مشاوره

مشاور پردیس شهید ایزدپناه

بیان نظرات خود به همان راحتی که به دیگران اجازه می دهید عقایدشان را بگویند. جرات مندی یعنی پافشاری بر حقوق خود و بیان مستقیم، صریح و صادقانه احساسات و افکار خود با احترام به حقوق دیگران حتی اگر با آن ها متفاوت باشید. افراد با جرات، دیگران را نه بازی می دهند نه تهدید می کنند.

خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد جرات مند

- شنونده و پذیرا هستند.
- تن صدای محکم و استوار دارند.
- در هنگام صحبت با دیگران به چهره آنان نگاه می کنند.
- عدم استفاده از کلمات مطلق، مانند، باید، حتما، الزاما و...
- داشتن وضعیت بدنی راست، متعادل و راحت.
- حتی وقتی که موافق چیزی نیستند، نهایت احترام طرف مقابل را حفظ کرده و حقوق انسانی او را رعایت می کنند.
- دادن پاسخ های خود انگیخته با لحنی دوستانه، اما قاطع
- مسائل مهم را ذکر می کنند و از حاشیه روی افرای پرهیز می کنند.
- تماس چشمی مستقیم با فرد برقرار می کنند، ولی به فرد خیره نمی شوند.
- با صدای محکم و نسبتا بلند، بدون فریاد کشیدن و پریشان شدن صحبت می کنند.
- برای تاکید روی نکات خاص از ژست های مناسب (حرکات دست، حالات چهره، وضعیت های بدن) استفاده می کنند.
- شمرده، واضح و با سرعت مناسب حرف می زنند.

ارتباط مؤثر



ابوطالب سعادت‌ی شامیر

دکترای روانشناسی تربیتی

سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

ارتباط مؤثر رابطه‌ای است کلامی و غیر کلامی بین دو یا چند نفر که در طی آن، افراد می‌توانند عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجانات خود را بیان نموده و به نوعی احساس رضایت دست یابند. تکنیک‌های مؤثر ارتباطات و تدابیر هوشمندانه به شما امکان می‌دهد تا اعتمادسازی کنید، به راحتی با دیگران سخن بگویید و با هر کسی که ملاقات می‌کنید، ارتباط مثبتی ایجاد کنید. این تکنیک‌ها به خوبی کار می‌کنند، در راستای این هدف پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد.

۱- وقتی دیگران در حال صحبت هستند صحبت آن‌ها را قطع نکنید. به جای آن ساکت باشید، به دقت به سخنان دیگران توجه کنید. آرام و خونسرد باقی بمانید. سرانجام وقتی نوبت صحبت شما رسید، مردم به دقت به سخنان شما توجه می‌کنند.

۲- دیگران را در مکالمات گرم و صمیمانه خود شریک کنید. با این کار آن‌ها احساس خوبی نسبت به شما پیدا می‌کنند. در این ارتباط مکالمه را طوری هدایت کنید که بیشتر راجع به مخاطب باشد.

۳- برای شرکت در مکالمه با دیگران مطمئن شوید که آن‌ها حداقل از نظر فیزیکی راحت هستند. برای مثال، اگر از پشت میز خود با کسی صحبت کنید، ممکن است او را بترسانید. به جای آن، یک صندلی در کنار میز خود قرار دهید و از او بخواهید در کنار شما بنشیند.

۴- اگر کمی زودتر به مهمانی بروید می‌توانید با افرادی که پیش از شما رسیده‌اند، ارتباط برقرار کنید و وقتی دوستان آن‌ها به مهمانی آمدند، آن‌ها شما را به دوستانشان معرفی می‌کنند.

۵- در ارتباطات با موبایل و اینترنت به پیام‌های اتوماتیک اعتماد نکنید، پیام‌های خصوصی و دوستانه برای افراد ارسال کنید. در جملات خود از افعال زمان گذشته استفاده نکنید. ننویسید «امیدوار بودم که...»، بنویسید «امیدوارم که شما...». زمان گذشته عدم اطمینان را نشان می‌دهد. از کلمه «من» کمتر استفاده کنید. هیچ چیز برای یک نفر مهم‌تر



از اسمش نیست. نام گیرنده نامه را در جمله آخر پیام خود لحاظ کنید.

۷- وقتی مردم به شما لطفی می‌کنند، هدیه‌ای می‌دهند یا رفتار با ملاحظه‌ای انجام می‌دهند، به سرعت از آن‌ها تشکر کنید. سپس گام دیگری بردارید و مدتی بعد دوباره از آن‌ها تشکر کنید. تعریف خود را با اضافه کردن جزئیات طولانی کنید. باید نشان دهید که همه تلاش‌های آن فرد را فهمیده‌اید و به آن ارج می‌نهند.

خانواده سالم



سوزان سلاجقه

دکترای روانشناسی عمومی

مشاور پردیس شهید باهنر کرمان

رفتارهای سالم در خانواده از اهمیت خاصی برخوردارند. اهم رفتارهای سالم:

۱- **مسئولیت:** هر یک از زوجین و اعضای خانواده بایستی احساس مسئولیت داشته باشند و بخصوص زوجین نقش خودشان را در خانواده بشناسند و بپذیرند. اگر زوجها بپذیرند که مسئول خوشبختی و بدبختی خودشان هستند و رفتارهای خودشان تعیین کننده کیفیت زندگیشان است انوقت می‌توانند کنترل رفتارها و زندگی‌شان را بدست گیرند و آنرا ارتقا بخشند.

۲- **گفتگوی باز و راحت:** در یک خانواده‌ی سالم اعضا و بخصوص زوجین به راحتی با هم حرف می‌زنند و

احساسات خود را بیان می‌کنند. اعضا مسایلشان را مطرح می‌کنند و از طریق مشورت و همفکری به راه حل و نتیجه می‌رسند.

۳- **همدلی:** در خانواده‌ی سالم افراد با هم همدلی دارند و یکدیگر را درک می‌کنند. زمانیکه برای یکی از اعضا مشکلی پیش آمده یا اتفاقی افتاده دیگران به او گوش می‌کنند و هیجانات او را درک می‌کنند که این رفتار باعث افزایش صمیمیت بین اعضای خانواده است.

۴- **اشتراک:** در خانواده‌ی سالم افراد اشتراک را به معنای واقعی دارند. یعنی در همه امور مشترک هستند مانند: کارهای منزل و بیرون از خانه، روابط اجتماعی و ...

۵- **تایید:** در خانواده‌ی سالم افراد یکدیگر را تایید می‌کنند و قبول دارند و با تایید و تشویق یکدیگر باعث رشد و ارتقا می‌شوند.

۶- **احترام:** احترام جز اصلی ارتباط در خانواده است و در خانواده‌ی سالم افراد به یکدیگر احترام می‌گذارند.

۷- **صمیمیت:** در خانواده‌ی سالم افراد یکدیگر را دوست دارند و عواطفشان را ابراز می‌کنند.

۸- **همکاری:** در خانواده‌ی سالم افراد به یکدیگر کمک کرده و با هم همکاری دارند.

۹- **نظم:** یکی از رفتارهای سالم تاثیر گذار بر سلامت خانواده نظم و انضباط است. اعضای خانواده در امور شخصی و جمعی بایستی نظم را رعایت کنند و از سلخنتی و بی نظمی خودداری کنند.

۱۰- **توافق:** معمولاً تفاوت نظر و دیدگاه بین همه افراد وجود دارد. رفتار سالم این است که افراد میل به توافق داشته باشند و از اصرار بر نظر و خواسته خود اجتناب کنند

۱۱- **اهمیت به طرف مقابل:** اگر در خانواده همه اعضا به فکر رضایت طرف مقابل باشند و از خودخواهی پرهیز کنند معمولاً روابط رضایتبخش است و افراد خشنود هستند



همسرگزینی



محمدرضا ربیعی نژاد

دکترای روانشناسی تربیتی

مشاور پردیس شهید رجایی قزوین

ملاک‌های اشتباه در انتخاب همسر

انتخاب همسر مناسب و ازدواج مهم‌ترین انتخاب زندگی است و یک اشتباه کوچک در این انتخاب می‌تواند بهشت رویاها را به جهنم تبدیل کند و جالب اینجاست که اکثر مردم زمانیکه فکر می‌کنند که بهترین تصمیم را گرفته‌اند مرتکب بزرگترین اشتباهاتشان می‌شوند.

زیبایی: شکی نیست که همه ما زیبایی را دوست داریم و به سمت آن جذب می‌شویم. اما وقتی نقش زیبایی در انتخابی بیش از حد برایتان مهم باشد در دروسها شروع می‌شود. بهتر است قبل از اینکه کسی را به عنوان همسر انتخاب می‌کنید، اولویت‌هایتان را مشخص کنید. با خود بگویید اگر این فرد زیبا نبود باز هم او را یک انسان خوبی می‌دانستید؟ در این صورت می‌توانید فکر کنید که او همسر مناسبی برای شما خواهد بود.

موقعیت اجتماعی: یکی از مواردی است که احتمال اشتباه در انتخاب همسر را به شدت بالا می‌برد، عناوین و موقعیت‌های چشمگیر به راحتی می‌تواند سایر خصوصیات فرد را تحت تأثیر قرار دهد و چشم ما را به روی خیلی چیزها ببندد. در چنین شرایطی باید فکر کرد اگر طرف مقابل چنین موقعیتی را نداشت باز هم برایتان انسان قابل قبولی بود.

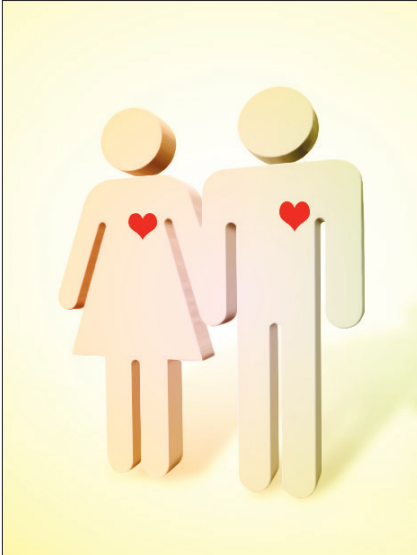
عشق بی اندازه: عشق یکی از لازمه‌های ازدواج است، اما برای ازدواج کافی نیست یکی از خطرناک‌ترین شرایط انتخاب همسر زمانی است که عاشق می‌شوید. در این حالت شما آن قدر تحت تأثیر هیجانات و احساسات هستید که نمی‌توانید درست ببینید و درست تصمیم بگیرید. واقعیت این است که مغز در حالت هیجان زدگی نمی‌تواند به طور طبیعی فعالیت کند. اگر عاشق هستید، بهتر است مدتی صبر کنید و از رابطه فاصله بگیرید تا تب در شما فروکش کند و بتوانید با دخال بیشتر عقل، در مورد زندگی آینده‌تان تصمیم بگیرید.

تنهایی: تنهایی دوران مجردی گاهی تحمل ناپذیر می‌شود. تنهایی مغرط ساده‌تر از آن که فکرش را بکنید می‌تواند شما را در معرض انتخاب اشتباه قرار دهد.

عجله: شما آخرین فرزند خانه هستید که مجرد مانده یا شما خواهر بزرگتر هستید و ازدواج خواهر یا برادر کوچکترتان در گرو ازدواج شماست. یا سن شما بالاست و احساس می‌کنید برای ازدواجتان دیر شده است. هیچ کدام از این موارد نباید باعث شود که شما عجولانه و نسنجیده تن به ازدواج بدهید.

شناخت ناقص: وقتی با یک نفر ازدواج می‌کنید در واقع با کل وجود او و با همه ابعاد زندگی‌اش، خانواده‌اش، گذشته‌اش، آینده‌اش، افکار و اخلاقش و همچنین با جسم او ازدواج کرده‌اید. زمانی می‌توانید به شناخت کامل‌تری برسیم که با همه ابعاد وجودی فرد و در شرایط و موقعیت‌های مختلف روبه‌رو شده باشیم.

بحران روحی: در رابطه‌ای شکست خورده‌اید. هنوز



زخم‌هایی که از ارتباط ناموفق قبلی خورده‌اید خوب نشده است و هنوز غم و غصه دارید و به حال و هوای عادی زندگی تان برگشته‌اید. حال شما و نیاز شما به همدم قابل درک است، اما این حالت اصلاً فرصت مناسبی برای تصمیم‌گیری در مورد ازدواج نیست.

چشم و هم چشمی: متأسفانه چشم و هم چشمی همیشه چشم ما را به روی بسیاری از واقعیات می‌بندد و امکان درست دیدن را از ما می‌گیرد. اگر احساس می‌کنید در شرایطی هستید که میل به کم کردن روی اطرافیان از طریق ازدواجتان دارید بهتر است از هر اقدامی در زمینه ازدواج دست بردارید.

اینترنت و سبک زندگی



فرح دخت چینی

مشاور واحد آموزشی

مشاور مرکز آموزش عالی امام خمینی کاشان

شبکه‌های اجتماعی و جوانان

یکی از موضوعاتی که مورد توجه جدی پژوهشگران عصر حاضر و محور بسیاری از پژوهش‌ها و مطالعات قرار گرفته است، رابطه میان جوانان و شبکه‌های اجتماعی است. در واقع این دو پرسش مطرح می‌شود که شبکه‌های اجتماعی چه تأثیری بر جوانان دارد و نیز اینکه جوانان چه استفاده‌ای از رسانه‌ها می‌کنند. این پژوهش‌ها طیف وسیعی از دیدگاه‌های مثبت و منفی را در برمی‌گیرد. اکنون به برخی از مهم‌ترین فرصت‌هایی که جوانان می‌توانند از طریق شبکه‌های اجتماعی به دست آورند، اشاره می‌کنیم:

- انتشار سریع و آزادانه اخبار و اطلاعات، افزایش قدرت تحلیل و تقویت روحیه انتقادی؛

- امکان عبور از مرزهای جغرافیایی و آشنایی با افراد،



جوامع و فرهنگ‌های مختلف؛

- شکل‌گیری و تقویت خرد جمعی؛

- امکان بیان ایده‌ها به صورت آزادانه و آشنایی با ایده‌ها، فکرها و سلیقه‌های دیگران؛

- کارکرد تبلیغ محتوا؛

- ارتباط مجازی مستمر و سالم با دوستان و آشنایان؛

- تبلیغ و توسعه ارزش‌های انسانی و اخلاقی در عرصه جهانی؛

- یکپارچه‌سازی بسیاری از امکانات اینترنتی و وبسایتی؛

- توسعه مشارکت‌های مفید اجتماعی؛

- افزایش سرعت در فرایند آموزش و ایجاد ارتباط شبانه روزی میان استاد و شاگرد؛

- افزایش اعتماد، صمیمیت و صداقت در فضای سایبر (سلیمانی پور، ۱۳۸۹).

بر این اساس، توجه به تأثیری که رسانه‌های اجتماعی در نحوه ارتباط، تولید محتوا، تعاملات و دگرگونی‌های زندگی روزمره و سبک زندگی جوانان بر جای می‌گذارد، حائز اهمیت است.

پیام مشاور

دانشگاه فرهنگیان

شماره دوم - اردیبهشت ۹۶



کار شما روانشناسان و مشاوران خیلی حساس و ظریف است مثل خود مسئله روان که در مقایسه با جسم خیلی حساس تر و ظریفتر است.

مقام معظم رهبری

تلفن: ۰۲۱-۸۷۷۵۱۷۱۸

فکس: ۰۲۱-۸۷۷۵۱۷۱۳

وبسایت دانشگاه فرهنگیان:

www.cfu.ac.ir/moshaver

کانال اندیشه سالم:

<http://telegram.me/FUusalem>

نشانی: شهرک قدس، بلوار شهید محمد

مهدی فرحزادی، تقاطع نیایش، خیابان تربیت

معلم، سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

چینی، فاطمه فرامرز، ندا نورشاهی،

ناهید صالحی، علی درخش

امور اجرایی: زهرا جمشیدی

شمارگان: ۵۰۰۰

صاحب امتیاز: اداره کل مشاوره،

بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان

مدیر مسئول: دکتر معصومه علی نژاد

سردبیر: دکتر آیتا... کریمی باغملک

دبیر تحریریه: دکتر ابوطالب سعادت

ویراستار علمی: دکتر سید صادق نبوی

همکاران این شماره: ابوطالب سعادت

شامیر، محمدرضا ربیعی نژاد، ناهید

صالحی، سوزان سلاجقه، فرح دخت