



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا
شماره ۱۶۳
سال پانزدهم
آذر ماه ۱۳۹۴

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



در این شماره می‌خوانید

به مناسبت روز جهانی ایدز
درباره رفتارهای خودتخریب گر بیشتر بدانیم
دوستیهای مجازی خوب است اگر....
اهداف دانشگاهی خود را به تصویر یکشید

ایدز بی‌نهایت خواهد بود اگر...

گمان کنیم که روز جهانی ایدز برای توجه به آن کافی است

پایبندمانید...



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۴۰۹۱

ویژه اول دسامبر مصادف با ۱۰ آذر

به مناسبت روز جهانی ایدز



Getting to ZERO

همان گونه که از این تعریف پیداست هدف سازمان‌های بهداشتی این است که با اقدامات مناسب و به موقع، در آینده هیچکس بر اثر ابتلا به این بیماری فوت نکند، هیچ تبعیض و نابرابری در مداوا وجود نداشته باشد و هیچ فرد جدیدی به این بیماری مبتلا نشود.

روز جهانی ایدز برای مردم سراسر دنیا فرصت مغتنمی است تا برای پیشگیری از ایدز متحد شوند: تو، من، ما می‌توانیم از انتشار HIV و ایدز جلوگیری کنیم و از تعصب، تبعیض و پیشداوری دست برداریم. افراد برای هم سو شدن با این حرکت جهانی نماد بین‌المللی HIV، یعنی روبان قرمز، را به نوعی در پوشش و اقدامات خود به کار می‌بندند. روبان قرمز سمبل جهانی آگاهی و همبستگی با بیماران مبتلا به HIV و ایدز است. هریک از ما در هر نقشی که باشیم می‌توانیم سهم کوچکی در اشاعه شعار روز جهانی ایدز داشته باشیم. شما چه می‌کنید؟

روز جهانی ایدز مصادف با دهم آذر/اول دسامبر، با حمایت سازمان ملل متحد و سایر سازمان‌ها و نهادهای بهداشتی، به ملت‌ها و دولت‌ها یادآوری می‌کند تا برای پیشگیری از ایدز متحد شوند.

به علت اهمیت موضوع، هر سال شعاری برای این روز در نظر گرفته می‌شود که مبنای فعالیت‌های پیشگیرانه و حمایت گرایانه آن سال تلقی می‌شود. از سال ۲۰۱۱ الی ۲۰۱۵ شعار روز جهانی ایدز **Getting To Zero** بوده است:

به صفر رساندن مرگ ناشی از ایدز

به صفر رساندن برچسب‌زدن و تبعیض

به صفر رساندن مبتلایان جدید



درباره رفتارهای خودتخریب گر بیشتر بدانیم

رویکرد ABC چه می گوید؟

Abstain خویشتن داری

Be Faithful متعهد ماندن

Use Condoms استفاده از کاندوم



تعاریف فوق و استراتژی ABC بعدها با تاکید بیشتر بر موارد خاص تکمیل شد. در مجموع، هدف این رویکرد افزایش آگاهی افراد، اجتناب جوانان از داشتن رابطه جنسی پیش از ازدواج، وفاداری افراد متاهل به زندگی زناشویی، افزایش مهارت های فرد برای وفاداری بیشتر و خودداری از داشتن شریک های جنسی متعدد است. بر اساس این رویکرد، زوج هایی که یکی از آنها آلوده به HIV است، افرادی که سوء مصرف مواد و الکل دارند و نیز آنهایی که شرکای جنسی متعددی دارند در معرض خطرند و باید حتماً از کاندوم استفاده کنند.

گریزه جنسی یکی از غرایز مهم بشری است. این گریزه که از ابتدای تولد به صورت نهفته در انسان وجود دارد، تا زمان بلوغ دوره آرامی را پشت سر می گذارد و با شروع نوجوانی آرام آرام زمان بیداری و شکفتگی آن فرا می رسد. اما ارضای این گریزه نیز همانند سایر غرایز قواعد و القایی دارد و این امر تفاوت عمده انسان با حیوانات است.

بررسی ها نشان می دهد، ارتباط جنسی سالم به دنبال رابطه معنادار و پایدار اتفاق می افتد. تعدد روابط جنسی، نبود رابطه متعهدانه دوطرفه و در مجموع وصال جنسی بدون وصال عاطفی و تعهد اخلاقی، به عادت خودتخریب گر تبدیل می شود که سلامت جسم و روان را به مخاطره می اندازد.

رفتارهایی که در کوتاه یا بلند مدت به جسم و روان آسیب می زند، خود تخریب گر است. رفتارها و عادت های خودتخریب گر طیف وسیعی را دربر می گیرند که برخی به وضوح و برخی به تدریج، آثار تخریب گرایانه خود را نمایان می کنند. رفتارها و عادت هایی چون سوء مصرف مواد، الکل و کشیدن سیگار، پر خوری، روابط بدون مرز، بی بندوباری جنسی، اهمال کاری، اعتیاد به کار و بسیاری رفتارهای دیگر، هر یک آثار و تبعات خاص خود را دارند و گاهی خسارات جبران ناپذیری را به فرد تحمیل می کنند. همان گونه که ملاحظه می کنید رفتارهای خودتخریب گر در یک سطح نیستند و آثار و پیامدهای متفاوتی دارند. به مناسبت روز جهانی ایدز بر آن شدیم تا در خصوص رفتار خود تخریب گرانه بی بندوباری جنسی بیشتر صحبت کنیم:

اما اشکال کار کجاست؟

و شخصیتی، از دلایل مهم بی بندوباری جنسی محسوب می شوند. واضح است، رفتارهای جنسی در این شکل به عادت مزاحم تبدیل می شود و به مشکلات قبلی فرد نیز دامن می زند. تصحیح باورهای غلط درباره ارتباط جنسی، داشتن چارچوب و خط قرمز برای خود، متعهد بودن به اخلاق و ارزش ها و ارتقاء مهارت خویشتن داری، حافظ سلامت جسم و روان است.

بی بندوباری جنسی پیامدهای جسمانی خطرناکی دارد از جمله ابتلا به بیماری های وخیم و حتی مرگبار. در این سال ها، رویکرد A-B-C به صورت ساده و کاربردی افراد را آگاه می کند تا با به کارگیری آن آسیب ها را کاهش دهند و از رفتارهای خطر ساز اجتناب کنند. در ستون مقابل می توانید بیشتر با این رویکرد آشنا شوید.

داشتن رابطه سالم، پایدار و صمیمانه از نیازهای اساسی ماست، اما پیش از برقرار کردن هر رابطه ای ابتدا باید فرد با خودش ارتباط سالم و موثری برقرار کند، یعنی خود واقعی اش را بشناسد، با آن در ارتباط باشد، خوبی ها و بدی هایش را بپذیرد و برای تغییرات سالم مشتاق و علاقمند باشد. گاهی افراد از پرداختن به خود هراس دارند و به هر وسیله ای از خود واقعی خویش می گریزند. همچنین هستند افرادی که از خود ناخشنودند و برای خشنود ساختن خویش دائم به هر چیزی بیرون از خود چنگ می اندازند. بی هدفی، پوچی، فقدان جهان بینی سازنده، عدم تعهد به ارزش های خود، باورهای نادرست درباره رابطه جنسی، وجود برخی مشکلات زناشویی در افراد متاهل، ابتلا به بیماری های خاص روانی



به امید روزی که میزان ابتلا به ایدز و
اچ آی وی به صفر برسد.



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۴۰۹۳

پرورش مهارت های ارتباطی



دوستی‌های مجازی خوب است اگر.....

خاطره‌سازی‌ها، گپ و گفتگوها، قهر و آشتی‌ها، مهر و محبت‌ها، تسلی‌ها همه و همه کلاس آموزشی پایان ناپذیری بود که به ما درس‌های زیادی می‌آموخت؛ درس عشق و محبت، صبوری، شکیبایی، فداکاری، فروتنی، حل اختلاف، حل مسئله و هزاران موضوع دیگر که در دنیای مجازی هرگز تجربه نمی‌شوند.

یادمان باشد که دوستی‌های مجازی جایگزین دوستی‌های واقعی نگردد، چراکه انسان تنهای امروز، تنها و تنها می‌شود.

گرایش به حضور در فضاهای مجازی و ایجاد ارتباطات متعدد در این فضا روبه افزایش است. در سال‌های اخیر، فناوری تعریف قدیمی از دوستی را تغییر داده است. با زدن یک کلید می‌توانیم یک دوست به دوستان خود بیفزاییم، یک رابطه جدید برقرار کنیم، دوستان قدیمی خود را پیدا کنیم، از احوالشان باخبر شویم، ارتباطات خود را با آنهایی که هزاران کیلومتر با ما فاصله دارند حفظ کنیم، با افراد جدید در سراسر دنیا ارتباط برقرار کنیم و با تشکیل گروه‌های تخصصی افکار و عقاید خود را با دیگران در میان بگذاریم، شاید دنیای امروز به چنین ارتباطاتی نیاز داشته باشد، اما بر سر دوستی‌های واقعی چه آمده است؟



نکات منفی دوستی‌های اینترنتی

- فریب کاری در این فضا، راحت‌تر از فضای واقعی اتفاق می‌افتد. چراکه بسیاری از اطلاعات فقط در حد گفتار و نوشتار رد و بدل می‌شود و هرگز به مرحله آزمون نمی‌رسد.
- افرادی که به دلیل کمبود یا فقدان مهارت‌های ارتباطی یا تعارض‌های شخصی و خانوادگی توانایی ایجاد روابط واقعی در زندگی واقعی را ندارند، اگرچه با این دوستی‌ها به طور موقت تسکین می‌یابند، در بلند مدت تنها و تنها می‌شوند. در مهارت‌های ارتباطی نیز عقب گرد می‌کنند و به جای حل مشکلات خود غرق دنیای دروغین می‌شوند.
- درگیر شدن در روابط ناسالم، آلوده و زیان‌بار و اعتیاد پیدا کردن به چنین روابطی در محیط‌های مجازی، با این استدلال که چون این روابط واقعی نیست پس مشکل‌ساز نیست مشکل دیگر ارتباطات مجازی است، در حالی که روابط ناسالم و اعتیادگونه، به هر شکلی که باشد، جسم و روان فرد را درگیر می‌کند.
- دوستان مجازی نمی‌توانند هنگام بروز مشکلات در کنار ما باشند و با ما همدلی کنند؛ زمانی که بیماریم به ملاقاتمان بیایند یا به مناسبتی برایمان جشن بگیرند. آنها کارکردهای خود را دارند ولی جای دوستان واقعی را نمی‌گیرند.

- گاهی افراد چهره واقعی خود را پشت نقاب پنهان می‌کنند و اطلاعات غیر واقعی از خود می‌دهند. در چنین حالتی نه تنها فرد مقابل دچار اشتباه می‌شود، که خود فرد نیز مدت‌ها با هویت کاذب زندگی می‌کند و به جای حرکت مناسب به سمت آنچه می‌خواهد، با خیال و رویا زندگی می‌کند. حاصل چنین روشی، به هم خوردن تعادل روانی و بروز تعارض‌های شدید شخصی است. پنهان شدن پشت دروغی که با گذشت زمان پیچیده‌تر نیز شده، آسان نیست، دل بستن به فرد دروغین از آن هم سخت‌تر است.
- هیچ ضمانتی وجود ندارد که شناخت صحیح و عمیقی از طرف مقابل پیدا کنیم، دوستی‌هایی که در فضای مجازی شکل گرفته است، تا به دنیای واقعی وصل نشود، قابل درک و تشخیص نیست.
- با اضافه کردن یک دوست در صفحه خود، به او اجازه می‌دهیم وارد جزئی‌ترین اطلاعات زندگی ما شود و در صورتی که وی فرد موجهی نباشد، احتمال سوءاستفاده در آینده زیاد است.
- در این فضا ابراز احساسات، واقعی نیست، گاهی مبالغه‌آمیز و گاهی دلسرد کننده است. در واقع ظرفیت این فضا برای صمیمیت محدود است.

نکات مثبت دوستی‌های اینترنتی

- باخبر شدن از دوستان قدیم و تبادل اطلاعات و احساسات با آنهایی که می‌شناسیم، ولی در حال حاضر امکان دیدارشان را نداریم.
- برخورداری از حمایت گروه‌هایی که با آنها علاقه‌ها، دغدغه‌ها و افکار مشترک داریم.
- تبادل اطلاعات تخصصی با افرادی که با آنها زمینه‌های تحصیلی و شغلی مشترک داریم.
- تبادل سریع اطلاعات هنگامی که ممکن است حضور فیزیکی امکان‌پذیر نباشد.
- پر کردن اوقات با گپ و گفتگوهای البته از راه دور.



دنیای مجازی گویی همه جا هست و هیچ کجا نیست، دوستی‌ها به سادگی ایجاد می‌شود و به سادگی از بین می‌رود. یکی از دستاوردهای فن‌آوری امروز، ظهور شبکه عظیم اطلاع‌رسانی و بانک وسیع اطلاعاتی است که مرزهای جغرافیایی را پشت سر گذاشته و مردم سراسر جهان را با گستره‌ای از اطلاعات متنوع با هم مرتبط کرده است. اما خوب یا بد بودن این فن‌آوری به خود ما باز می‌گردد، در مورد دوستی‌های از نوع جدید نیز همه چیز به خود ما باز می‌گردد. از خود بپرسیم آیا الفبای دوستی‌های مجازی را می‌دانم؟

دوستی‌های
مجازی
خوب است
اگر...

دروغین نباشد
جای دوستی‌های واقعی را نگیرد
سالم و سازنده باشد
فرار از هویت واقعی خودمان نباشد
از سر ناتوانی و بی‌مهارتی در دنیای واقعی نباشد
رفتار عادت و اعتیادی نباشد
به جسم و روان ما صدمه‌ای نزند



با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتابها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.



پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری زاده

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
payamemoshaver@ut.ac.ir



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۴۰۹۴

نکات کلیدی تحصیلی



اهداف دانشگاهی خود را به تصویر بکشید

در میانه این نیمسال تحصیلی بیایید، زمانی را صرف به تصویر کشیدن اهداف خود در دانشگاه کنید. به محض اینکه فهمیدید چرا به دانشگاه می روید و معنای حضور خودتان را پیدا کردید، دستاورد مطلوبی را که دوست دارید برایتان محقق شود، ابتدا با کلمات و سپس تصویر مشخص کنید. هر تجربه ای را که می خواهید در دانشگاه داشته باشید، بنویسید و آنها را تا آنجا که ممکن است به تفصیل شرح دهید و سپس تصویری از آنچه می خواهید بدست آورید تجسم کنید. این کار باعث می شود که راه های رسیدن به هدف را عینی تر ببینید و به سادگی همه آنها را بدون هیچ گونه استرسی مدیریت کنید. این گام بسیار مهمی است. می توانید از پیش برای

موفقیت خود برنامه ریزی کنید. هر وقت با مانعی روبه رو شدید بهتر از قبل می توانید راهکاری برای از میان برداشتن آن پیدا کنید. به این ترتیب خالق تجربیات خود می شوید، به جای آنکه قربانی آنها شوید.

تصویر پردازی باعث افزایش خلاقیت و انگیزه می شود. شاید در ابتدا تجسم ذهنی اهدافتان در دانشگاه مشکل باشد، اگر این تجسم ذهنی از اهداف شفاف و واقع گرایانه نباشد، به طور حتم آنچه می خواهید به آن برسید، برایتان چندان شفاف و قابل دسترس نخواهد بود.

برای مثال "می خواهم دانشجوی خوبی باشم" تصویر شفافی نیست چون خوب بودن نسبی است. بهتر است این تصویر را شفاف تر کنیم و بگوییم:

در میانه این نیمسال تحصیلی بیایید، زمانی را صرف به تصویر کشیدن اهداف خود در دانشگاه کنید. به محض اینکه فهمیدید چرا به دانشگاه می روید و معنای حضور خودتان را پیدا کردید، دستاورد مطلوبی را که دوست دارید برایتان محقق شود، ابتدا با کلمات و سپس تصویر مشخص کنید. هر تجربه ای را که می خواهید در دانشگاه داشته باشید، بنویسید و آنها را تا آنجا که ممکن است به تفصیل شرح دهید و سپس تصویری از آنچه می خواهید بدست آورید تجسم کنید. این کار باعث می شود که راه های رسیدن به هدف را عینی تر ببینید و به سادگی همه آنها را بدون هیچ گونه استرسی مدیریت کنید. این گام بسیار مهمی است. می توانید از پیش برای



تا هدف را نبینی، تقلا کردن بیهوده است...

البته آرمان های خود را با واقعیت های موجود همسو سازید.

تجسم ذهنی به مفهوم پیش بینی آینده یا محدود ساختن خود در تصمیم گیری های آتی نیست، بلکه نقطه شفافی برای تصمیم گیری های شما در زمان حال است.

چشم انداز آرمانی شما برای آینده مانند نقشه ای است که شما را در "دنیای انتخاب ها" راهنمایی می کند و مسیر حرکت را به شما نشان می دهد.

"می خواهم با معدل الف از دانشگاه فارغ التحصیل شوم و در جشن فارغ التحصیلی به عنوان دانشجوی رتبه اول معرفی شوم". سپس خود را در آن جشن ببینید و برای رسیدن به این هدف گام به گام راه را بررسی کنید و به تصویر بکشید.

البته این تصویرسازی بلندمدت است؛ شما می توانید برای یک نیمسال و حتی کوتاه مدت تر، برای هر ماه و هفته تحصیلی، تصویرپردازی کنید و آن را چندین بار بررسی و رفع اشکال کنید و