





صاحب امتیاز:

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان

مدیر مسئول:

دکتر پرویز انصاری راد

سر دبیر:

دکتر محمد مبینی

ویراستار ادبی:

پروانه شادمانی

ویراستار علمی:

ولی اله باقریان

مدیر اجرایی و تنظیم:

زهرا جمشیدی بورخانی

همکاران این شماره:

سمانه نجیب نیا، بیژن بابایی، الهام یآوری برحق طلب، پریسا هنرآسا، اکبر مهدیلو، فریدون تقی پور، زهرا بهفر، شیدا اسلامی، زین العابدین درویشی، فاطمه زرین کلاه، مجید رستمی، فرهاد مرادی

نشریه پیام مشاور

شماره دوازدهم . فصل پاییز و زمستان

Consultant Message Magazine

- تلفن
۰ ۲۱ ۸ ۷۷ ۵۱ ۷۱ ۸
- وب سایت دانشگاه فرهنگیان
www.cfu.ac.ir/mstudents
- ایمیل
moshavereh@cfu.ac.ir
- نشانی
شهرک غرب، بلوار فرحزادی، تقاطع نیایش، خیابان تربیت معلم، سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان



دانشگاه فرهنگیان

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

آنچه در این شماره می خوانید:

- . کلام نخست
- . تو دانشجو معلم هستی یعنی:
- . تعامل دانشجو و استاد
- . خود آگاهی
- . ایجاد نگرش موفقیت آمیز
- . تاکید بر توانمندی ها به عنوان عامل تغییر
- . افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند
- . شش عنصر در چرخه تاب آوری
- . مساله و بحران و تفاوت های آن مسئولیت پذیری
- . مدیریت کلاس درس
- . شیوه های مقابله
- . اختلال سوگ
- . انواع سوگ

کلام نخست

دکتر محمد میبدی
مدیرکل مشاوره، بهداشت و سلامت



سلامت روان

**نیروی پشتوانه یک سازمان است.
سازمانی که وظیفه اصلی آن تربیت
و پرورش معلمان جامعه است.**

انسان های تحول ساز و تحول آفرین؛ دانش آموزانی که می توانند وطن را با تفکر خود متحول نمایند. این دانش آموزان برای تحول آفرینی و تغییر نیاز به مهارت هایی دارند که بتوانند در حل مساله های زندگی استفاده کنند. مهارت چگونه زیستن، نحوه تفکر، تلاش برای شدن، و خودشکوفایی و...
لذا معلم آینده با افزایش مهارت های لازمه زندگی، با خودشناسی و شناخت ویژگی های روانی- اجتماعی دانش آموزان، هر لحظه در حال نو شدن است تا بتواند شاگردان خود را که همانا جوانه های زندگی اجتماعی آینده کشور عزیزمان ایران هستند و مطالبات روانی جدی و جدیدی را به همراه دارند به سرمزمل مقصود برسانند؛ مقصد و مقصودی که همانا کمال انسانی و در سایه زیستنی با آرامش، شاداب و پاکی است...

آگاهی بخشی در حوزه روان علاوه بر تامین سلامت، عملکرد کیفی نیروی انسانی را نیز افزایش می دهد. به هر میزان که سازمانی بتواند نیروهای کیفی خود را از لحاظ مهارت های خودمدیریتی، خودکنترلی، تاب آوری، داشتن دیدگاه آینده سازمانی، توسعه مهارت های فردی و بین فردی قویتر عمل نماید به همان میزان کارایی و کارآمدی ایشان نیز نه تنها در جنبه های زندگی فردی بلکه در محیط پیرامون و افراد مهم زندگی اش بهبود می یابد.

دانشگاه فرهنگیان به عنوان پرچم دار تربیت معلمان جامعه با توجه به وظیفه ای که بر عهده دارد دارای اهمیتی افزون بر تصور است. پرورش دانش آموزان، یعنی تمام انسانهای آینده ساز و سرنوشت ساز کشور، توجه ویژه به نیازهای روانی معلمان آنها را آشکار می سازد. توانمندکردن معلمان برای پرورش





راه تعلیم و تعلم را با احساس
مسئولیت بیشتر و همچون یک
جهاد در پیش گیرید.

**سنگ بنای یک انقلاب علمی در کشور
گذاشته شده و این انقلاب، شهیدانی از
قبیل شهدای هسته‌ای نیز داده است.
به‌پاخیزید و دشمن بدخواه و کینه‌توز
را که از جهاد علمی شما بشدت بیمناک
است، ناکام سازید.**

مهم این است که، در داخل به گوهر
درونی خود آگاه شوید، آشنا شوید و بدانید که
توانایی‌های نیروی انسانی در کشور ما و جامعه و
منابع انسانی ما بسیار فراتر از آن چیزی است که
امروز نشان داده می‌شود. **توانایی‌های شما
بسیار است و شما باید فرهنگ کار و تولید
و تلاش را ترویج کنید.**

قطعاً حفظ هوشیاری، وحدت و یکپارچگی
مردم مانند جریان‌های فلسطینی، در خنثی‌سازی
نقشه‌های شوم دشمن مؤثر بوده و جلب نصرت
الهی را به همراه خواهد داشت.

آگاه باشید که نوع برخورد شما با مشکلات
جامعه، باید دلسوزانه، علاج‌جویانه و طبییانه باشد.



تو دانشجو معلم هستی یعنی:
دکتر سمانه نجیب نیا



دکتر بیژن بابائی



شروع یک سال تحصیلی خوب با انتخاب واحد و استادان دلخواه دانشجویان آغاز می شود.

دانشجویان به جای توجه به دروس ارائه شده؛ نیم نگاهی معنادار به اسامی استادان می کنند و با تیپ شناسی تصویری خود از سختگیری و سهل گیری آنان، بیشتر انتخاب استاد می کنند تا انتخاب واحد!

البته این حق دانشجویست که بداند کدام درس را با کدام استاد بردارد.

در این بررسی سعی شده با فهم از عاملیت انسان با رویکردی دینی از درس گفتارهای دکتر خسروباقری، همترازی ها و ناهمترازی های تعامل استاد با دانشجویان به صورت موجز تحلیل شود.

به عبارتی آنچه دانشگاه را در منظومه تعلیم و تربیتی اش جایگاه می دهد؛ نه محیط و کالبد فیزیکی کلاس درس، ابزارهای آموزشی و حتی منابع درسی بلکه تعامل استاد با دانشجویست.

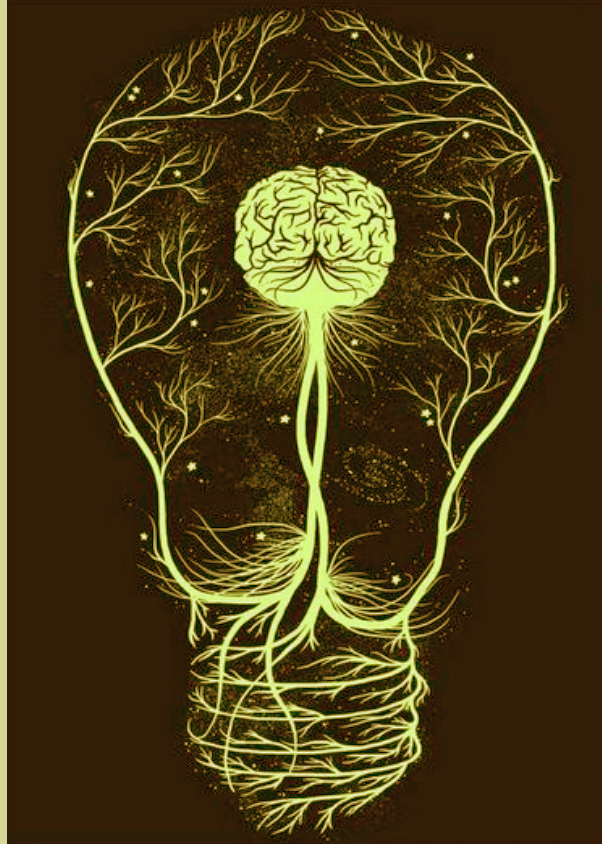
نخست در روابط ناهمتراز باید استاد را تحلیل کرد. گرایش افراطی به استاد محوری، و این ایده که استاد نقطه محور است منجر به غفلت از دانشجو شود زیرا که او همچون موم در دست توانمند استاد لحاظ شود. این موضع افراطی پی آمد تعلیم و تربیت سنتی به وفور دیده شده است. ممکن است استاد تنها شخص زنده و تصمیم گیر در کلاس فرض شود که شاگردان تنها تبعیت جوی بدون حق سوال و جواب و اظهار نظر باشند.

نمونه دوم؛ دانشجو محوری است. واکنشی مستقیم در برابر استاد محوری. که استاد به عنوان «راهنمای در کنار» تلقی می شود. شعاری که حاکی از بیرون راندن استاد از صحنه است. آموزش در حاشیه و یادگیری در متن است. البته فروشکستن نقش راهنما ممکن است شورشی جهت شکل گیری ایده

استاد» راهنمای برکنار «تلقی شود.

در اینجا بد نیست با بهره گیری از استعاره استاد به مثابه آشپز موضوع روشن تر شود. در نظر بگیرید آشپزی را که به تصور خودش غذایی متناسب با اشتهای مشتریان طبخ کرده است، ممکن است در غفلتی از کار طباحی؛ از قضا یکی از مشتریان آبی از دهان بر دیگ غذا انداخته باشد و آشپز در خیال خام خود با علم به مهارت آشپزی غذای خوشمزه اش را به آنها تعارف می کند. از این تصور بدبینانه کمی فاصله بگیرید و فرض کنید؛ نوع غذای طبخ شده در سبد ذائقه مشتری نیست و یا زمان صرف غذا فرا نرسیده است. همه این استعاره سازی برای آنست که گفته شود کار استادی و دانشجویی نه از نوع تجویز بلکه از نوع تمهید است. تعامل همتراز بین استاد و دانشجو بنا بر پیچیدگی امر تربیت، آموزش و یادگیری در موقعیت شکل می گیرد. استاد همچون بازیگردان در صحنه تئاتر و دانشجویان همچون بازیگران در لحظه و به صورت زنده در این سناریو نقش پذیرند.





برای ایجاد نگرش موفقیت آمیز از ده راز
صحبت به عمل می آید که آنها عبارتند از:

- همیشه از خویش سوالات مناسب پرسید (خودارزیابی)
 - خواسته‌های خود را هوشمندانه مطرح کنید.
 - به دنبال کارهایی باشید که شما را به سوی فعالیت‌های مثبت و بالنده بکشاند.
 - شور و هیجان را در زندگی تان گسترش دهید.
 - همیشه از انسان‌های دیگر بیاموزید.
 - همیشه باور داشته باشید که غیر ممکن‌ها، ممکن خواهد شد.
 - سعی کنید با افراد موفق معاشرت داشته باشید.
 - مسئولیت پذیر باشید.
 - زیاد فکر کنید.
 - معنویت را در زندگی تان جاری سازید.
- زیرا سرچشمه نگرش‌های مثبت اتصال به معبود است و خداوند سرچشمه آرامش است.

انسان‌ها واکنش‌هایی از دیگران به ویژه افراد مهم دریافت می‌کنند که نگرش‌هایی در مورد ارزشمند بودن خود پیدا می‌کنند. مهارت خود آگاهی یعنی مهارت‌های خود ارزیابی، شناسایی نقاط قوت و ضعف خود، مهارت‌های تفکر مثبت و نگرش‌های معجزه‌گر، و مهارت‌های ایجاد خود انگاره و تصور مثبت از خود که باعث بالندگی انسان می‌شود.

...

خوب است بدانید که فواید یک خود آگاهی و خود باوری موثر در این است که شما بتوانید:

- ۱- احساسات خود را شناسایی کنید و از آنها آگاه باشید و این احساسات را کنترل کنید. ناتوانی در کنترل احساسات می‌تواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران و بدرفتاری بیانجامد.
- ۲- از نیازهای خود آگاه شوید و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازید.
- ۳- اهداف واقع بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کنید. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده‌آل، تخیلی و کمال‌گرایانه دوری گزینید. تنظیم اهداف غیر واقع بینانه باعث بزهکاری، ناکامی خشم و خشونت، خودکشی، بی بند و باری و ... می‌شود.
- ۴- با این مهارت از ملاک‌های ارزشمندی خویش آگاه شده و ارزش خود را در زندگی پیدا می‌کنید به این ترتیب از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی می‌کنید.
- ۵- نگرش کارآمد و موثری نسبت به خود ایجاد می‌کنید که این نگرش‌های مفید و مثبت دستیابی و کسب یک هویت سالم را برای شما به ارمغان می‌آورد.



خود آگاهی

دکتر داریوش امینی

یکی از مهمترین عواملی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم و از آنچه که هستیم شاد و راضی باشیم مهارت خود آگاهی و خود باوری است.



این مهارت به شما کمک می‌کند تا بتوانید شناخت بیشتری در مورد خویش، ویژگی‌ها، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات و ارزش‌ها و هویت خود داشته باشید.

یکی از مولفه‌های خود آگاهی و خود باوری عزت نفس است. عزت نفس چیزی نیست که مانند یک مهارت آموخته شود بلکه عزت نفس پیامد مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی و خانوادگی است.



بر اساس الگوی اصلی مفهوم پردازی در کتاب توانمندی‌های منش و فضایل بالاترین سطح سلسله مراتب، شش فضیلت را توصیف می‌کند که دانستن توانمندی‌های هر فرد برای بهزیستی مهم و ضروری است.

۱. خرد و دانش ۲. شجاعت ۳. رأفت و عشق ۴. عدالت
۵. میانه روی ۶. تعالی



به عنوان مثال، فضیلت خرد را می‌توان به توانمندی‌های خلاقیت، کنجکاوی، تفکر تحلیلی، عشق به یادگیری، و وسعت دید تقسیم نمود. رویکرد مبتنی بر توانمندی‌ها در بهترین حالت عامل ایجاد تغییر و در بدترین حالت فقط یک برنامه خوب است. بنابراین، آموزش توانمندی‌های منش هیچگاه تأثیر منفی بر بهزیستی افراد نداشته است. همچنین، بدیهی است که آگاهی فرد از انواع توانمندی‌های شخصی آگاهی و تحسین فرد نسبت به توانمندی‌های خود را بر می‌انگیزد، اشتیاق یادگیری دیگر توانمندی‌ها که فرد در آنها دچار ضعف است را تحریک می‌کند، راهکارهای ساده رفتاری برای ابراز این توانمندی‌ها در زندگی روزمره را در اختیار فرد قرار می‌دهد.



تاکید بر توانمندی‌ها به عنوان عامل تغییر

دکتر الهام یآوری برحق طلب

سلیگمن و میهالی عقیده دارند که روانشناسی مثبت گرا به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معنا است. شناخت و پرورش مهارت‌ها، سلامت فکری و روانی، پرورش معنا در زندگی، ایجاد روابط مثبت در خانواده و کسب شادی حقیقی را می‌توان از جمله مهمترین اهداف روان‌شناسی مثبت دانست،

برای رسیدن به کامیابی نباید از شکست‌های پیشین آسان بگذرید، شناخت مو شکافانه آن‌ها، پیشرفت شما را در پی خواهد داشت. هم‌زمان با شناخت و بالا بردن توانمندی‌های فردی، کنترل و مدیریت نقاط ضعف و نه جبران یا توجه صرف به آن امری حیاتی است. (کلیفتن و نلسن، ۱۹۹۶)



چهار باور نادرست که بیش تر مردم گرفتار می‌شوند:

- (۱) مردم می‌پندارند مشخص کردن یا تصحیح یک نقطه ضعف به قوی تر شدن فرد یا سازمان می‌انجامد.
- (۲) مردم می‌پندارند نیازی به پروراندن توانمندی‌ها نیست چون خودشان به طور طبیعی شکل می‌گیرند و رشد می‌کنند.
- (۳) مردم می‌پندارند نقاط ضعف متضاد نقاط قوت اند با شناختن خود، ضعف‌ها به قوت تبدیل می‌شود.
- (۴) مردم می‌پندارند دست یابی به یک دیدگاه توانمند محور در زندگی بدین معنا است که می‌توانند هر کاری که به ذهن شان رسید را انجام دهند.



افراد تاب آور چه ویژگی‌هایی دارند؟ دکتر پریسا هنر آسا

تاب آوری ظرفیت بازگشتن از دشواری پایداری و ادامه دار و توانایی در ترمیم خویشستن است. فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار توانمند است.

ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتری شود.

۱- احساس ارزشمندی

پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی هایشان. بی قید و شرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آنها. علاوه بر آن سعی می‌کنند که این نارسایی‌ها را با واقع بینی بر طرف کرده و در غیر این صورت با این ویژگی‌ها کنار می‌آیند.

۲- مهارت حل مسئله

مهارت حل مسئله یکی از مهارت‌هایی است که افرادی که تاب آوری بالا دارند به خوبی به آن مسلط هستند. این افراد در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیر می‌باشند و توانایی بالایی در پیدا کردن راه حل‌های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند. همچنین توانایی ویژه‌ای در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل‌های کارساز برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی‌شوند، دارند.

۳- کفایت اجتماعی

این دسته از افراد مهارت‌های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته‌اند. آنها می‌توانند در شرایط

سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، می‌توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این دسته افراد می‌توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی برایشان حرف می‌زنید خوب گوش می‌دهند و خودشان را جای شما می‌گذارند.

در ضمن آنها طیف وسیعی از مهارت‌ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارت‌های گفتگو، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است را دارا هستند.

۴- خوش بینی

اعتقاد راسخ به اینکه آینده می‌تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می‌توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی‌تواند آنها را متوقف سازد.

۵- همدلی

تاب آورها دارای توانایی برقراری رابطه توام با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه‌ها و نهادهای اجتماعی می‌شود.

۶- اعتماد به نفس

بدون اعتماد به نفس، در شرایط سخت و بحرانی مفلوب خواهیم شد. حتی اگر مهارت‌های قوی در هر کاری داشته باشیم. اعتماد به نفس از بزرگترین مهارت‌هایی است که هرکسی باید به دستش بیاورد.

چگونه شرایط سخت را تحمل کنیم؟

تاب آوری آموختنی است. شاید فکر کنید افراد تاب آور از بن و ریشه این گونه به دنیا آمده‌اند و قابلیت تطابق و انعطاف پذیری بالایشان، خدادادی است؛ اما این برداشت، غلط است. ویژگی تحمل بالا و قابلیت تطابق، یک مهارت است که می‌شود آن را آموخت.



می‌کند، جهت گیری آینده خود را افزایش می‌دهد و برای تحقق بخشیدن به آن تلاش خواهد کرد.

۴- داشتن اقدام‌های قاطعانه: برخی افراد ممکن است هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوند، منتظر می‌شوند تا مسائل خودشان حل شوند. این نوع برخورد با مسائل، شاخصی از نداشتن تاب آوری است. در مقابل، توانمندی برای عمل جسورانه در موقعیت‌های نامطلوب به منظور حل مسائل می‌تواند شاخصی از تاب آوری باشد.

۵- پرورش دیدگاه مثبتی از خود: دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت‌های شخصی خود، شاخصی از تاب آوری است. قبل از سعی برای حل موفقیت آمیز مسائل، فرد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. هیچ شخصی بدون این باور نمی‌تواند گام‌های ضروری را برای حل مسائل بردارد.

۶- مراقب خود بودن: مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب آوری است. این می‌تواند با حساسیت نسبت به هیجانات و نیازهای شخصی خود، صرف زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت‌هایی که فرد از آن لذت می‌برد، مشخص شود. فردی که می‌تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد، کوشش‌ها و اشتیاق بیشتری برای حل مشکلات از خود نشان خواهد داد.

تاب آوری در هر سن و در هر سطحی می‌تواند رخ دهد و سازه‌ای شناختی و قابل آموزش است؛ یعنی تاب آوری پدیده‌ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، تلاش، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود. پس تاب آوری قابل یادگیری است. حال کمی خودتان و اطرافیانتان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسائل و مشکلات چگونه عمل می‌کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می‌کنید؟

شش روش افزایش تاب آوری

۱- برقراری روابط بین فردی: حفظ روابط خوب با اعضای خانواده و دوستان، شاخص مهمی برای افزایش تاب آوری است.

۲- دیدن بحران‌ها به صورت موقعیت‌های برطرف نشدنی: نشیب و فرازهای زندگی غیرقابل اجتناب است. هرچند ما نمی‌توانیم حقیقت این مشکلات را تغییر دهیم، اما می‌توانیم تفسیر خودمان را از این موقعیت‌ها عوض کنیم. لحظه‌ای که موقعیت‌های نامطلوب زندگی را به صورت مسائلی برطرف نشدنی می‌بینیم، گام‌های مثبتی که قادر هستیم برای حل این مشکلات برداریم محدود یا بازداری می‌شود.

۳- هدف گذاری: داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف گذاری، شاخص مهمی در تاب آوری است. فردی که هدف گذاری را به زندگی خویش ضمیمه



ویژگی‌های جوانان تاب آور دکتر اکبر مهدیلو

- احساس اعتماد به نفس و کارآمدی که اجازه می‌دهد با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند.
- موضع‌گیری فعال در قبال یک مشکل یا مانع
- توانایی نگاه به یک مشکل به عنوان مسئله‌ای که می‌توانند آن را کندوکاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند یا دوباره به طرق دیگر حل کنند.
- ایستادگی منطقی در مقابل مشکلات و چالش‌ها با توانایی اینکه چه موقع بگویند، دیگر بس است.
- ظرفیت رشد مهارت‌ها برای تحمل مشکلات



۶ عنصر در چرخه تاب آوری: بشناسید و پرورش دهید.....

۱ - فراهم سازی مهربانی و حمایت: شامل مهربانی با خود و توجه به سلامتی (تغذیه درست، خواب کافی و ورزش) و استفاده از منابع حمایتی موجود، ارتباط با دوستانی که اهل سوء استفاده نیستند و بی چشمداشت فرد را دوست دارند و احساس خود ارزشمندی می‌کنند.

۲ - طراحی و ارتباط سازی برای افزایش امیدواری: داشتن ارتباط با افرادی که به قابلیت و توانایی فرد ایمان دارند و او را در راستای تحقق خود و خودشکوفایی ترغیب می‌نمایند. خلاقیت، معنویت به پایداری و پشت کار و درک توانایی شوخ طبعی و فراح.

۳ - فراگرفتن مهارت‌های زندگی: توانایی شنونده خوبی برای دوستان بودن، همدلی، توانایی حل تعارض، هدف‌گذاری و تعیین راهکارهای لازم.

۴ - داشتن دل بستگی‌های مثبت: مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه مذهبی، باشگاه ورزشی، انجمن علمی و غیره

۵ - مرزبندی شفاف و سازگار: احترام متقابل به دیگران، خودگردانی و تعامل با افراد همراه با یک مرزبندی سلامت بخش که موجب عدم سوء استفاده دیگران شود و در صورت نیاز نه گفتن یعنی استقلال یا فاصله‌گیری سازگاران از دیگران و موقعیت‌های ناسالم.

۶ - فرصت سازی برای مشارکت معنامند: داشتن روابط صمیمانه‌ای که نظرات و تصمیم‌گیری‌های فرد در آن مورد توجه قرار گیرد. ارائه خدمات به همسالان در محیط آموزشی (دانشگاه یا خوابگاه)، عضویت در گروه‌های سالم جهت انجام فعالیت‌های داوطلبانه مفید.



باید بدانیم که:

- ۱- تاب آوری فقط داشتن فهرستی از ویژگی‌ها نیست، بلکه یک فرایند است که در زندگی واقعی شکل می‌گیرد و تاب آوری نام می‌گیرد.
- ۲- همه انسان‌ها دارای توانایی ذاتی برای تاب آوری هستند، اما رفتار تاب آورانه رفتاری اکتسابی است و یاد گرفته می‌شود.
- ۳- برخی از ویژگی‌های تاب آوری درونی است و انسان آن را دارد یا می‌تواند به دست بیاورد. اما بعضی دیگر فقط با پرورش انسان در محیطی تاب آفرین (مانند خانواده یا مدرسه سالم) به دست می‌آید.

با تعاریف مسأله و بحران و تفاوت‌های آن آشنا شویم

دکتر فریدون تقی پور



مسأله، معضل و بحران، این سه عنوان درجات مختلف یک وضع غیرعادی را تداعی می‌کنند که خفیف‌ترین آن مسأله است. وقتی مسأله پیچیده می‌شود به معضل تبدیل می‌شود اما وقتی اوضاع از حالت عادی خارج می‌شود، بحران به وجود می‌آید. بحران یعنی وضعیتی که روند عادی زندگی را دچار تزلزل می‌کند.



مدیریت بحران به معنای هماهنگ سازی آگاهانه مجموعه تلاش‌ها، همراه با استفاده حداکثری از ظرفیت‌های انسانی، فنی، مالی و غیرمالی با رویکرد طراحی و به کارگیری مجموعه‌ای از برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف در قبل، حین و بعد از بحران است. مدیریت بحران به عنوان فرایندی نظام یافته تعریف می‌شود که طی این فرایند، سازمان یا فرد تلاش می‌کند بحران‌های بالقوه را شناسایی و پیش‌بینی کند، سپس در مقابل آنها اقدامات پیشگیرانه انجام دهد تا اثر آنها را به حداقل برساند.



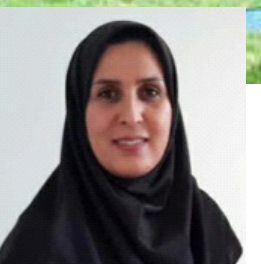
چگونه مشکل خود را به مسئله تبدیل کنیم



- ابتدا باید از وضعیت فعلی شناخت پیدا کنیم.
- سپس وضعیت مطلوب را شناسایی کنیم.
- در ادامه باید راهکارهایی برای تغییر وضعیت موجود و رسیدن به وضعیت مطلوب جستجو کنیم
- و از میان آن‌ها، مناسب‌ترین راهکار را انتخاب کنیم (مرحله‌ی تصمیم‌گیری).
- وقتی یک مشکل را بررسی می‌کنیم، ممکن است که یک مشکل، ترکیبی از چند مسئله باشد بنابراین برای مواجهه با آن مشکل، باید چند مسئله را به موازات یکدیگر تعریف و بررسی کنیم.

تفاوت مسئله و بحران در این است که در مسئله، عوامل و دلایل دخیل در آن قابل بررسی و شناسایی است اما در مشکل و بحران، عوامل دخیل در آن به راحتی قابل بررسی و شناخت نیست.

مشکل در مقایسه با مسئله، بسیار مبهم‌تر است. مسئله شفاف‌تر است و در آن، وضعیت فعلی و احتمالاً وضعیت مطلوب، تا حد خوبی مشخص شده است. آن‌چه نمی‌دانیم، روش و اقدام‌های مناسب برای حرکت از وضعیت فعلی به وضعیت مطلوب است. برای حل مشکل یا مدیریت بحران اول باید آن را تبدیل به مسئله کرد و بعد راه‌چاره یافت. پس یکی از مهارت‌های لازم در مواجهه با بحران توانایی تبدیل آن به مسئله و سپس مدیریت آن است.



بیایید کمی موشکافانه به مفهوم مسئولیت پذیری بپردازیم: دکتر زهرا بهفر

مسئولیت پذیری یعنی توانایی مواجه شدن با نیازهای خود به گونه ای که برای برآورده ساختن آنها به نیازهای دیگران تعدی نکنید یا نیازهای خود را به هزینه دیگران برآورده نسازید (صاحبی و سلطانی فر، ۱۳۹۴).



چگونه می توانید مسئولیت پذیر تر باشید؟

انتخاب هایی کنید که نیازهای شما را پوشش دهد و بتواند شما را به خواسته های واقعی تان برساند. ارزیابی کنید که چه می خواهید و دارید و برای بدست آوردن آن چه می کنید.

مثلاً دلتان می خواهد در مقطع ارشد در یک دانشگاه سطح اول قبول شوید یا یک معلم نمونه و موفق در سطح استان و کشور شوید از خود پرسید در حال حاضر چه کاری برای رسیدن به این خواسته دارید انجام می دهید.



یاد بگیرید کنترل زندگی خود را به طور مؤثری به دست بگیرید. دریابید که شما مالک زندگی خود هستید و سعی کنید به گونه ای عمل کنید که فرمان این زندگی از دستتان خارج نشود.



حتما می پرسید چطور؟

بسیاری از اوقات شما اگر عمیق شوید و سعی کنید دنیای کیفی یا مطلوبی را که برای خود در ذهنتان ساخته اید، دریابید، می بینید که در آن خواسته هایی وجود دارد که درواقع مال شما نیست!!!! مثلاً چون والدین، اساتید یا دوستانتان یک کاری را دوست دارند شما هم هم رنگی می کنید یا چون مد است و خیلی ها تبلیغش را می کنند شما هم تبعیت می کنید.

از این تبعیت های بیگانه با خود درونی تان دست بردارید نیازهایتان را بشناسید و خواسته های واقعی تان را کشف کنید و طبق آن ها زندگی روزمره خود را اداره نمایید.

سوال بعدی که به ذهن شما می آید این است که از کجا بدانم چه نیازهایی دارم؟

نظریه تنوری انتخاب (ویلیام گلاس، ۱۹۹۸) معتقد است این پنج نیاز جهان شمول و ژنتیکی که همه انسان های روی کره زمین آن ها را دارند، عبارت اند از:

نیاز به بقا: ما انسان ها نیاز داریم زنده بمانیم، تولیدمثل کنیم و نسل مان دوام و بقا داشته باشد یعنی نیاز به غذا، پوشاک، هوا سرپناه، امنیت و تولید مثل

نیاز به عشق و احساس تعلق: فقدان پیوند و رابطه با دیگران یا وجود یک رابطه ی ناخشنود تقریباً منبع اصلی تمام مشکلات روان شناختی پایدار بشر است (گلاس، ۲۰۰۴) مثلاً رایج ترین دلیل این که افراد دست به خودکشی می زنند و تصمیم به آن می گیرند احساس بی کسی و درماندگی است که مصادف است با برآورده نشدن نیاز به عشق و احساس تعلق (صاحبی و سلطانی، ۱۳۹۴)

نیاز به قدرت و احساس ارزشمندی: انسان ها نیاز دارند احساس توانمندی، ارزشمندی و کارآمدی کنند. قدرت در این جا توانایی داشتن است نه زورگویی و تسلط بر دیگران. وقتی شما مورد توهین، بی احترامی، درگیری لفظی یا فیزیکی قرار می گیرید نیاز به ارزشمندی و قدرت شما مورد مخاطره قرار می گیرد و وقتی که یک دستاورد، رتبه یا مقامی را به دست می آورید این نیازتان سیراب می گردد. **نیاز به آزادی:** اینکه انتخاب های شما تحت میل و اختیار خودتان باشد، احساس مالکیت بر امور خود داشته باشید و بتوانید تصمیمات مستقلانه ای داشته باشید هم نیاز به آزادی شما را پوشش می دهد و هم شما را مسئول انتخاب های خود قرار می دهد.

نیاز به تفريح: تفريح پاداش درونی یادگیری است و شارژ کننده ذهن و بدن و روان انسان است. شما در تامین خواسته های خود توجهی به این نیاز هم باید داشته باشید و هر چه عدد این نیاز در شما بیشتر باشد یعنی که این نیاز در شما قوی تر است.



قطعه مشهوری از درایکورس که نشان دهنده بخشی از اندیشه‌های تربیتی آدلر است:

کودکی که بادلگرمی زندگی می‌کند، مطمئن بودن را می‌آموزد.

کودکی که با پذیرش زندگی می‌کند، عشق ورزیدن را می‌آموزد.

کودکی که با تأیید زندگی می‌کند، می‌آموزد که خود را دوست بدارد.

کودکی که با شناخت زندگی می‌کند، می‌آموزد که هدف داشتن خوب است.

کودکی که با صداقت زندگی کند، می‌آموزد حقیقت چیست.

کودکی که با انصاف زندگی کند، عدالت را می‌آموزد.

کودکی که با امنیت زندگی کند، می‌آموزد که به خود و اطرافیان خود ایمان داشته باشد.

کودکی که با مهربانی زندگی کند، می‌آموزد که جهان مکان خوبی برای زندگی کردن، دوست داشتن و عشق ورزیدن است.

کودکی که با انتقاد زندگی می‌کند، سرزنش کردن را می‌آموزد.

کودکی که با خصومت زندگی می‌کند، جنگیدن را می‌آموزد.

کودکی که با تمسخر زندگی می‌کند، کمرویی را می‌آموزد.

کودکی که با ترس زندگی می‌کند، نگران بودن را می‌آموزد.

کودکی که با خجالت زندگی می‌کند، احساس گناه را می‌آموزد.

کودکی که با مدارا زندگی می‌کند، بیمار بودن را می‌آموزد.



مدیریت کلاس درس شیدا اسلامی



کلاس درس خط مقدم جبهه تعلیم و تربیت است (برلینر، ۱۹۸۸) و مدیریت کلاس، پیش نیاز آموزش موثر در کلاس و بخش مهمی از فرایند تعلیم و تربیت است (جرمین، ۲۰۰۲) که مسوولیت اداره آن و تحقق اهداف آموزشی و تربیتی به عهده معلم است (درایکورس، ۲۰۰۴).

اغلب به غلط تصور می‌کنیم که معلمان دارای عشق و استعداد تدریس، لزوماً معلمان کارآمد هستند، هرچند موارد ذکر شده برای هر معلمی شایسته شرط لازم است اما کافی نیست. چون معلمی مهارتی کاملاً آموختنی است و پیچیدگی‌های متعدد و متنوعی دارد.



مهمتر از آنها معلمی مدیریت حساس افراد بشر است، مدیریت همزمان مغزها (معلومات، افکار و عقاید)، دست‌ها (مهارت‌ها)، و دل‌ها (احساسات، عواطف، گرایش‌ها و ارزش‌ها). به عبارت دیگر معلمی، مدیریت یادگیری، مدیریت آموزشی و مدیریت موفقیت است (شعاری‌نژاد، ۱۳۸۴).





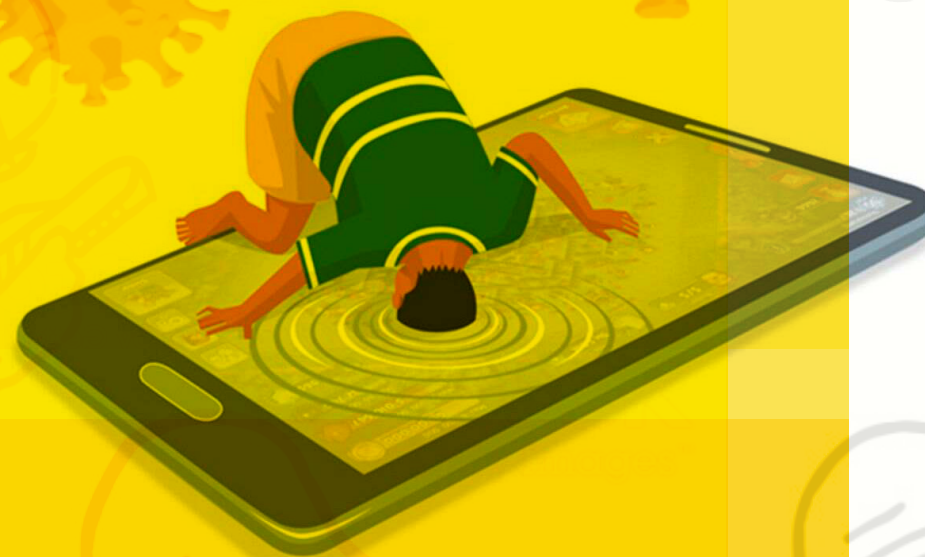
شیوه های مقابله

دکتر زین العابدین درویشی

یکی از موارد جدید و شایع در بین دانشجویان در عصر کرونایی وابستگی شدید یا به اصطلاح اعتیاد به فضای مجازی است که زندگی دانشجویان را به شدت تحت تاثیر خود قرار داده است و صدمات جسمی و روحی زیادی در پی داشته است. در تعامل و ارتباط با دانشجویان مختلف دانشگاه در جلسات مشاوره‌ای و راهنمایی تحصیلی با موارد متعددی درباره اعتیاد به فضای مجازی مواجه شدیم.



علاوه بر نقاط قوتی که برای آموزش های الکترونیکی و تدریس نظام‌های آموزشی در بستر فضای مجازی می‌توانیم تصور کنیم، قضیه مهم این است که کرونا نمایش دهنده عقب ماندگی بخش‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و آموزشی بسیاری از کشورها می‌باشد. برخی این شرایط را یک فرصت برای پیشرفت و تعالی شیوه‌های آموزش می‌دانند و برخی دیگر آن را بزرگترین تهدید برای نظام‌های آموزش و سلامت روحی و فکری فراگیران می‌دانند. دوران کرونایی و پسا کرونایی درس‌های آموزنده‌ای برای نسل بشر به همراه آورده است. در این گذر زمانی و شرایط حاضر، شیوع بیماری کرونا باعث ایجاد احساساتی نظیر اضطراب، استرس و سایر عوارض روحی و جسمی در دانشجویان گردیده است.



طی جلسات مشاوره‌ای که با برخی از دانشجویان داشتیم **اعتیاد به فضای مجازی** باعث وابستگی روانی شدید به اینترنت شده بود که مراجعه کننده علاوه بر زمان صرف شده برای کلاس‌های درس هر روز ۵ ساعت با اینترنت پشت سر هم کار می‌کردند که این امر منجر به صدمات شدید روحی و روانی شده بود، به طوری که به اعتراف خود دانشجو صبح اول وقت قبل از هرکاری به سراغ گوشی همراه خود رفته مطالب و محتوای پیام‌ها در گروه‌های مختلف را بررسی می‌کردند. به تشخیص پزشک معالج، ایشان به وسواس شدید مبتلا شده‌اند و در حال حاضر تحت درمان هستند. بعد از چندین جلسه گفت و گوی تلفنی، توصیه‌های مشاوره‌ای ارائه و برنامه روزانه نوشته شد تا بر اساس آن فعلاً هر روز بیشتر از دو ساعت در فضای مجازی فعالیت نداشته باشند.

بر اساس تجربیات چند ساله در حوزه مشاوره و راهنمایی دانشجویان چند توصیه راهبردی جهت استفاده دانشجوی معلمان محترم ارائه می‌گردد:

تقویت رابطه خود با خدای خویش (من عرف نفسه فقد عرف ربه).

دانش افزایی نسبت به شیوه های استفاده درست از فضای مجازی (در قالب چالش‌ها، نقاط قوت و ضعف حضور در فضای مجازی). افزایش سواد رسانه‌ای و تحلیل‌های منطقی و علمی توسط گروه‌های دانشجویی.

استفاده برنامه ریزی شده و هدفمند از پیام رسان‌ها و سامانه‌های یادگیری الکترونیکی مطابق جدول زمانی هماهنگ شده و مکتوب.

فراهم آوردن شرایط مساعد و و دادن فرصت لازم برای دریافت مشاوره و راهنمایی‌های لازم از طرف اساتید مجرب.

تقویت معنویت با عمل به دستورات دینی و پرداختن به امورات خیرخواهانه.

استفاده از منابع جایگزین فضای مجازی مثل تفریحات سالم، ورزش، مطالعه کتاب‌های چاپی و مکتوب.

اختصاص بخشی از کلاس‌های آموزشی و درسی برخط در سامانه‌های یادگیری به طرح مسائل روز در شرایط کرونایی و تعامل سالم و صحیح دانشجویان با فضای مجازی از طرف اساتید دروس.

استفاده از بسته‌های آموزشی، اجتماعی، فرهنگی جایگزین برای تربیت دانشجویان از طریق موسسات همسوی با دانشگاه، بصورت هدفمند. برگزاری دوره‌های آموزشی - توجیهی برای اساتید دانشگاه درباره شیوه‌های تعامل موفق و موثر با دانشجویان.



با اختلال سوگ آشنا شوید فاطمه زرین کلاه

اختلال سوگ در دسته اختلالات افسردگی قرار می‌گیرد. فردی که به تازگی سوگوار شده است حالات و افکاری شامل بی‌قراری، احساس پوچی و ملال، خشم و نفرت ناشی از فقدان، بی‌خوابی، کاهش میل جنسی، کاهش وزن، اختلال در توجه و حافظه، از دست دادن میل به زندگی، نشخوار فکری و اشتغال ذهنی شدید نسبت به فرد متوفی، پذیرفتن مرگ او، درد روانی شدید، بی‌حسی و کرختی، مقصر دانستن خود در مرگ او، دوری از عواملی که او را به یاد عزیز از دست‌رفته می‌اندازد، تمایل به مرگ برای پیوستن به عزیز از دست‌رفته، بی‌اعتمادی به دیگران، احساس تنهایی، سردرگمی در مورد هویت شخصی و بی‌علاقگی به آینده را تجربه می‌کند.

مراحل سوگ

- ۱- انکار فقدان
- ۲- خشم
- ۳- افسردگی
- ۴- پذیرش

شیوه برخورد و مقابله با سوگ

بدیهی است کسانی که عزیزی را از دست داده‌اند، از شرایط عادی و منطقی روحی روانی برخوردار نیستند و نزدیکان و اطرافیان آنان باید با رفتار و واکنش صحیح به سازگاری و حل مشکل آنها کمک کنند. به یاد داشته باشید بهبود اثرات عاطفی حادثه، نیاز به زمان زیادی دارد. انتظار نداشته باشید که سریعاً به وضعیت سابق برگردید. گاهی نداشتن اطلاع کافی و استفاده از شیوه‌های غلط و غیرعلمی از سوی اطرافیان فرد مصیبت دیده، وضع را از چیزی که هست بدتر می‌کند و فرآیند عبور از مرحله سوگ را به تأخیر می‌اندازد لذا نزدیکان این افراد باید به نکات زیر توجه داشته باشند و به آن عمل کنند:

فرصت سوگواری و گریه و زاری را برای داغداران فراهم کنید

سعی کنید افراد مصیبت دیده را دور هم جمع کنید تا با هم عزاداری کنند.

به فرد اجازه و فرصت صحبت کردن بدهید ولی در صورت تمایل نداشتن وی را مستقیماً وادار به صحبت نکنید.

از سکوت نهراسید، اما بتدریج و آرام سعی کنید به بهانه‌های مختلف به افراد ساکت نزدیک شوید ابراز حمایت و کمک کنید یا از آنها در کارها کمک بخواهید. بازماندگان (بویژه در حوادث) بیشتر نیاز دارند داستان فاجعه را بارها و بارها بازگو کنند. شما می‌توانید

با سوالات بجا و مناسب و با استفاده از روش‌های مناسب گوش دادن مثل توجه کردن، نگاه کردن و تکرار جملات، این فرآیند و تخلیه هیجانی آنها را ادامه دهید.

از دادن قول و وعده‌های بیجا بشدت پرهیز کنید.
بهترین جمله می‌تواند این باشد «درست است که اوضاع مثل سابق نخواهد شد، ولی مثل الان هم نمی‌ماند.»

داغدیدگان ممکن است احساسات و واکنش‌های مختلف و گاه عجیبی نشان دهند. تمام این احساسات و واکنش‌ها را بپذیرید و عکس‌العمل منفی نشان ندهید. سعی کنید از وابسته شدن فرد به خودتان جلوگیری کنید.

- شرکت در مراسم مذهبی و دعا در حفظ سلامت روانی حادثه دیدگان نقش بسزایی دارد. افراد خانواده و بخصوص کودکان را تا حد امکان از همدیگر جدا نکنید.

شرایط و فرصتی را برای بازی کردن و سرگرم شدن برای کودکان فراهم کنید.
توصیه‌های لازم به داغدیدگان برای سازگاری و پذیرش وضعیت جدید

ممکن است هفته‌ها و ماه‌های بعد از مصیبت با مواردی از قبیل غمگینی، افسردگی، درماندگی و ناتوانی، علاقه نداشتن به کارهای سابق، بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی روبه‌رو شوید.

توصیه‌های زیر می‌تواند در این مراحل سخت به شما کمک کند:

- ۱- به خود حق بدهید که احساس عصبانیت، غمگینی، ناراحتی و بسیاری از احساسات ناراحت‌کننده دیگر دارید.
- ۲- درخصوص احساسات خود با دیگران صحبت کنید.
- ۳- احساسات و نگرانی خود را ابراز و هر وقت خواستید گریه کنید.
- ۴- مراقب وضعیت جسمی خود باشید. وقتی فرصت پیدا کردید استراحت کنید و چیزی بخورید.

۵- زمانی را برای کارهای شخصی مانند رسیدگی به بهداشت و مراقبت شخصی خود اختصاص دهید.

۶- به خود سخت نگیرید و به دلیل عصبی و پرخاشگر بودن خود را سرزنش نکنید.

۷- ارتباط خود را با اطرافیان حفظ کنید و با بستگان و کسانی که همدرد شما هستند، در تماس باشید.

۸- احساسات و عواطف خود را از هر طریقی که می‌توانید ابراز کنید و اگر دوست دارید و می‌توانید بنویسید، نقاشی کنید، گریه کنید، دعا کنید، قرآن بخوانید، عصبانی شوید، داد بزنید و غم سنگین خود را بیرون بریزید.

۹- لوازم شخصی و یادگاری‌هایی از فرد یا افراد از دست داده را نگه دارید و همراه خود داشته باشید. اگر باعث تسکین شما می‌شود می‌توانید با فرد از دست‌رفته صحبت کنید و برای وی نامه بنویسید یا برایش دعا کنید.

۱۰- به یاد داشته باشید بهبود اثرات عاطفی حادثه، نیاز به زمان زیادی دارد انتظار نداشته باشید که سریعاً به وضعیت سابق برمی‌گردید.

۱۱- زندگی شما پس از این اتفاق تغییر خواهد کرد و ممکن است مجبور باشید دوباره و از صفر شروع کنید یا مجبور به انجام کارهایی باشید که تا به حال نکرده اید. از نظر روحی خود را برای این تغییر آماده کنید.

۱۲- تا مدت‌ها شما در وضعیت بحرانی به سر خواهید برد. این بحران ممکن است عوارضی را در زندگی شما ایجاد کند؛ مثل مشکلات مالی و خانوادگی و... این عوارض و مشکلات ممکن است گذرا باشد و با تدبیر درست حل شود، بنابراین از گرفتن تصمیمات مهم برای آینده مانند رها کردن کار، انتخاب محل جدید زندگی و مهاجرت خودداری کنید.

۱۳- حادثه تلخی که پشت سر گذاشته‌اید، ممکن است عوارض روانی و رفتاری خاصی را به دنبال داشته باشد لذا اگر احساس می‌کنید قادر به مقابله با این مشکلات نیستید، به متخصصانی از قبیل پزشک، مددکار، روان‌شناس، روانپزشک یا مشاور مراجعه کنید.

انواع سوگ

دکتر مجید رستمی



سوگ بیمار گونه (Pathologic Grief): در این

واکنش که بیش از ۶ ماه پس از فقدان روی می‌دهد، علی‌رغم آگاهی کامل بازمانده، میل به انکار وجود دارد. فرد داغ‌دیده مدام منتظر بازگشت متوفا است و در عین حال از چنین احتمالی بیمناک است. این موضوع بیانگر وجود افکار دوسوگرانه (Ambivalence) درباره متوفا قبل از فوت اوست (پورافکاری، ۱۳۷۳).

سوگ افراطی (Exaggerated Grief): فرد به احساس‌های خرد کننده گرفتار و

به رفتارهای ناسازگارانه متوسل می‌شود. بروز غمگینی به صورت افسردگی عمده (Major Depression) و اضطراب به صورت هراس (Panic) و ترس مرضی (Phobia) حاکی از سوگ افراطی است. پس، یکی از عملکردهای روان‌شناسان هنگام مراجعه سوگوار، این است که ارزیابی‌های لازم از مراجعان بعمل آورند تا در صورت وجود افسردگی، اضطراب و... مداخلات لازم را انجام دهند.

سوگ مزمن (Chronic Grief): واکنشی که بیش از حد طول می‌کشد و هرگز به

نتیجه رضایت بخش نمی‌رسد. در این شرایط، اگرچه فرد نسبت به وضعیت خود آگاهی دارد ولی واکنش مزمن خود بخود به پایان نمی‌رسد.

سوگ تأخیری (Delayed Grief): در این واکنش، ممکن است فرد به هنگام

موجهه با فقدان، واکنش عاطفی نشان دهد اما درجه شدت واکنش کمتر از اهمیت فقدان است.

سوگ پوشیده (Masked Grief): در این نوع سوگ، افراد نشانه‌ها و رفتارهایی را

تجربه می‌کنند که مشکلاتی برای آنها ایجاد می‌کند. اگر فردی احساسات خویش را بروز ندهد، سوگ ابراز نشده ممکن است به شکل دیگری بروز نماید. یکی از عوارض سوگ پوشیده بیماری تقلیدی (Facsimile illness) است. یعنی بروز علائم بیماری متوفا در بازمانده.

سوگ انتظار (Anticipatory Grief): واکنشی است که پیش از مرگ متوفا ظاهر

می‌شود. واکنش سوگ قبل از فقدان، غیر قابل اجتناب است که معمولاً با وقوع فقدان به خاتمه می‌رسد.

اهداف مشاوره سوگ

هدف کلی مشاوره سوگ، دور کردن بازمانده از یأس و ناامیدی است. با این حال می‌توان برای مشاوره سوگ چهار هدف در نظر گرفت (وردن، ۱۹۹۵):

۱- افزایش واقعیت فقدان: رویرو کردن بازمانده با این واقعیت که فرد مرده است و هرگز باز نمی‌گردد.

۲- کمک به مراجع برای رفع آثار آشکار و پنهان فقدان: مرگ عزیزان با تألم و تأسّف همراه است. بعضی از افراد نمی‌خواهند درد فقدان را بپذیرند و برای محافظت از خود در برابر آن به راه‌های گوناگون متوسل می‌شوند: پناه بردن به مواد مخدر، الکل، تبدیل کردن فرد متوفا به موجودی بی‌عیب و نقص، تغییر محل زندگی. همه این روشها برای تحمل نکردن تألم فقدان است. یکی از اهداف مشاوره در این زمینه، کمک به فرد بازمانده تا بار فقدان را در سراسر عمر با خود حمل نکند و به گونه‌ای آن را حل و فصل (Working through) نماید.

۳- کمک به مراجع برای غلبه بر موانع سازگاری پس از فقدان: سازگاری با محیط جدید، بستگی به میزان رابطه مراجع با متوفا و نقش‌های متفاوتی که متوفا ایفا می‌کرده است، معانی متفاوتی پیدا می‌کند. بسیاری از بازماندگان از یادگیری مهارت‌های جدید برای ایفای نقش‌هایی که بیشتر از سوی متوفا ایفا می‌شده است، بیزارند. تلاش برای دست‌یابی بازمانده به مهارت‌های جدید برای مقابله با موانع؛ عدم کناره‌گیری از جهان پیرامون و رو در رو شدن با تغییرات محیط و ایفای نقش‌های جدید و نا آشنا، می‌تواند از اهداف مشاوره سوگ برای ایجاد سازگاری مجدد در فرد باشد.

قرآن کلام مهر است
در سینه معلم
تاروشنی ببخشد
آئینه معلم

سبز و سفید و سرخ است
این پرچم دلیران
می جوشد از درونش
خون همه شهیدان



فرهاد مرادی
کارشناس مسئول دانشجویی
پردیس الزهرا (س) زنجان

ما پیرو ولایت
زیر لوای قرآن
هستیم تا همیشه
دانشجویی مسلمان

در سایه ولایت
روئید علم و ایمان
دانشگاهي بنا شد
با نام فرهنگی بان


ما آشنای عشقیم
آماوزگار قرآن
تاروشنی ببخشیم
بر سر زمین ایران

علم و وفا و تقوا
در تار و پود و خورش
شخصیت معلم
می جوشد از درونش



مادر پی کی کمالیم
در سایه سار عزت
تا قربیت نماییم
انسان با فضیلت

در راه علم و دانش
پوینده ایم و خندان
فرهنگیان همیشه
هستند مردم میدان



کلام آخر

به سلامت روان خود
بیش از پیش اهمیت دهید...