

فعالیت‌های انجام گرفته در بخش  
مرکز مشاوره





دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## مرکز مشاوره دانشجویی:

دانش آموختگان دانشگاه‌ها علاوه بر دانش و مهارت‌های تخصصی، لازم است از ویژگی‌ها و توانمندی‌هایی برخوردار باشند که قدرت انطباق و سازگاری آن‌ها را با تحولات زندگی افزایش دهد و در نتیجه موجبات بهزیستی فردی و اجتماعی را فراهم سازد. از جمله این ویژگی‌ها و توانمندی‌ها می‌توان به داشتن مهارت‌های اجتماعی، مدیریت بر استرس، مدیریت بر هیجان‌ها، ایجاد ارتباط سازنده و مؤثر با دیگران، اتخاذ سبک زندگی سازنده و ارتقاء کیفیت زندگی اشاره کرد. ارتقاء توانمندی‌ها و پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی دانشجویان و دانشگاه‌ها با دو هدف بهبود سطح دانش و بینش دانشجویان و ایجاد بستر مناسب برای ارائه خدمات بهداشت روانی، در دستور کار دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مراکز مشاوره دانشگاه‌ها قرار گرفته است. به منظور نیل به اهداف فوق، مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه، همگام با مراکز مشاوره سایر دانشگاه‌ها با ایفای نقش اجرایی در زمینه راهبردهای مختلف خدماتی، آموزشی، پیشگیری و پژوهشی تلاش کرده است تا امر مشاوره و ارائه خدمات تخصصی روان‌شناختی را در جامعه دانشگاهی نهادینه سازد. مرکز مشاوره مؤسسه با بهره‌گیری از همکاری روان‌شناسان، مشاوران و روان‌پزشکان مجرب، در زمینه‌های مختلف مشاوره تحصیلی، شغلی، خانوادگی، ازدواج و درمان اختلالات روان‌شناختی و نیز انجام آزمون‌های روان‌شناختی و روان‌سنجی، به صورت مشاوره حضوری، مشاوره الکترونیکی خدمات مذکور را ارائه می‌دهد.



این مرکز که یکی از مهم‌ترین بخش‌های حوزه معاونت دانشجویی - فرهنگی می‌باشد که در حال حاضر با کادری نزدیک به ۹ مشاور، خدماتی را در زمینه‌های مشاوره تحصیلی، مشاوره خانواده، مشاوره بالینی، روانپزشکی، بهداشت روان، خدمات پزشک عمومی به دانشجویان و کارمندان مؤسسه ارائه می‌دهد.

### فرآیند مشاوره و روان‌درمانی:

مشاوره و روان‌درمانی، گفتگوی بین دو نفر است. در یک طرف روان‌شناس یا مشاور و در طرف دیگر، مراجع است. در اینجا عمده‌اً به جای بیمار از کلمه مراجع استفاده می‌شود چون در بسیاری از موارد فردی که برای مشاوره مراجعه می‌کند لزوماً بیمار نیست بلکه مایل است که در زمینه خاص مشورت بگیرد. مشاور، راه‌های سالم و علمی را مطرح می‌کند و این مراجع است که تصمیم می‌گیرد چه کار بکند. به این ترتیب مسئولیت و تصمیم‌گیری به عهده مراجع است. موضوعات مطرح شده در جلسه مشاوره و روان‌درمانی محرمانه تلقی می‌شود و اصل رازداری اساس کار یک مشاور است.

اهداف مرکز مشاوره دانشجویی به طور کلی پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی و ارتقای سطح بهداشت و سلامت روان دانشجویان می‌باشد. در این راستا اهداف اختصاصی عبارتند از:

- ارتقاء سطح دانش و بینش روان‌شناختی دانشجویان در زمینه مسائل، مشکلات و نیازهای جامعه دانشجویی.
- راهنمایی دانشجویان در جهت شناخت صحیح توانایی‌ها و مشکلات خود.
- راهنمایی دانشجویان در تصمیم‌گیری آگاهانه، عاقلانه و حسن انتخاب.
- راهنمایی دانشجویان در حل مشکلات رفتاری، عاطفی، تحصیلی، خانوادگی و مسائل مربوط به ازدواج.



- افزایش سازگاری موثر با محیط تحصیل و زندگی، توسعه روابط اجتماعی و پیشرفت تحصیلی.
- پیشگیری از بروز و شیوع مسائل و مشکلات عاطفی- رفتاری و توسعه بهداشت روانی به فضای عمومی دانشگاه و جامعه دانشگاهی.
- ایجاد زمینه‌های لازم برای ارتقاء روابط میان فردی سالم در دانشگاه از طریق توجه به عوامل تعیین کننده روابط استاد، دانشجو یا کارکنان.



## فعالیت های مرکز مشاوره

مرکز مشاوره مؤسسه فعالیت های مختلف و متنوعی انجام می دهد چنین فعالیت هایی با همکاری متخصصانی از رشته ها و حوزه های مختلف انجام می شود.

**الف: خدمات حضوری:** دانشجویانی که مایل به استفاده از خدمات حضوری می باشند لازم است از طریق سایت معاونت دانشجویی و فرهنگی مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو اقدام به تنظیم وقت مشاوره با توجه به دانشکده خود نمایند.

**ب: مشاوره اینترنتی:** دانشجویان در صورت نیاز باید درخواست خود را از طریق تارنمای مخصوص مرکز مشاوره تکمیل و ارسال نمایند و در نهایت پاسخ را از طریق استعلام پاسخ مشاور دریافت نمایند. دقت داشته باشید که این شیوه برای دانشجویانی در نظر گرفته شده است که مایل نیستند به شکل حضوری و تلفنی سوالی بپرسند و یا در واقع می خواهند به صورت شناخته نشده سوالات خود را مطرح کنند.

**ج: سخنرانی و کارگاه های آموزشی:** مرکز مشاوره مؤسسه به منظور آگاهی بیشتر دانشجویان اقدام به برگزاری جلسات سخنرانی و کارگاه های آموزشی می نماید، دانشجویان برای آگاهی از این برنامه ها می توانند به تارنمای مرکز مشاوره مراجعه نموده و از طریق تماس با کارشناس مرکز مشاوره ثبت نام نمایند.



## انواع مشاور

**راهنمایی و مشاوره تحصیلی:** افرادی که نیازمند برنامه ریزی تحصیلی بهتر بوده و یا با مشکلات تحصیلی نظیر افت تحصیلی، مشروطی، کاهش انگیزه‌های تحصیلی، اضطراب‌های امتحانی روبرو هستند، می‌بایست به مشاور تحصیلی مراجعه نمایند، همچنین در این بخش در زمینه فنون و مهارت‌های زندگی دانشجویی نظیر شیوه‌های مطالعه نیز خدمات مشاوره ارائه می‌شود.

**راهنمایی و مشاوره ازدواج:** افرادی که قصد همسرگزینی دارند با معیارهای علمی انتخاب آشنا شده و راهنمایی‌های لازم را دریافت می‌کنند و در این زمینه بر مهارت‌های ارتباطی و شناخت تفاوت‌های فردی و نیازهای یک زندگی مشترک تأکید می‌شود.

**مشاوره خانواده:** در این بخش به دانشجویانی که در روابط بین فردی شامل: رابطه با والدین، خواهر و برادر، همسر، همکار، جنس مخالف و... دچار مشکل هستند خدمات مشاوره ارائه می‌شود، همچنین در زمینه اختلال‌های جنسی، مشکلات ارتباطات فردی نظیر پرخاشگری، بدرفتاری، بی‌اعتمادی و موارد مشابه، در کنار مشاوره ترک اعتیاد به سیگار، مواد مخدر، الکل و... در این بخش ارائه می‌شود.

**روان درمانی و مشاوره فردی:** افرادی که در زمینه‌های عاطفی، سازگاری، خودشناسی و پاره‌ای از بیماری‌ها نظیر افسردگی، وسواس، اضطراب دچار مشکل هستند می‌توانند از این مشاوره بهره‌گیرند.



**مشاوره گروهی:** ارائه خدمات بالا به شکل گروهی، ویژه افرادیست که دارای مشکلات مشترک می باشند و مشاور تشخیص می دهد که این نوع مشکلات در گروه، سریعتر قابل حل می باشد.

**مشاوره تغذیه:** داشتن یک رژیم متعادل با انواع و اقسام غذاها، بسیار مهم می باشد، چرا که این رژیم بر روی سلامتی بدن اثر مثبتی می گذارد. افرادی که دارای مشکلات تغذیه ای هستند می توانند از این خدمات استفاده کنند.

**مشاوره تندرستی:** در این حوزه با توجه به شرایط و توانایی های جسمی دانشجویان و در ارتباط نزدیک با مشاور تغذیه، به دانشجویان جهت رژیمهای مختلف غذایی نظیر چاقی و لاغری، و تناسب اندام خدمات مشاوره ارائه می شود.

**خدمات پزشکی:** در کنار خدمات روانشناسی و مشاوره، ارائه خدمات در زمینه سلامت جسم دانشجویان نیز از اولویت های موسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو می باشد، در همین راستا دو روز در هفته پزشک عمومی در دانشکده های مختلف مستقر می شود تا ضمن تشکیل پرونده سلامت جسم دانشجویان، پاسخگوی مراجعین در صورت نیاز باشد. دانشجویان در صورت بیماری می توانند با مراجعه به پزشک و پس از تشخیص اولیه از خدمات بیمه ارائه شده به دانشجویان نیز بهرمنند شوند.

**خدمات روان پزشکی:** دانشجویان ابتدا باید با مراجعه به مشاور تشکیل پرونده داده و سپس در صورت نیاز به روانپزشک ارجاع داده می شوند.





ردیف	تاریخ	عنوان
۱	۹۷/۷/۱ و ۹۷/۱۱/۴	انتخاب مشاورین مرکز با تخصص های مختلف با توجه به نوع نیاز دانشجویان در ابتدای هر نیمسال
۲	۹۷/۷/۲۲، ۹۷/۷/۲۳	برگزاری اولین غرفه های خودشناسی از سلسله غرفه های خودشناسی با عنوان "رغبت شناسی و مسیر شغلی"
۳	۹۷/۸/۳	اکران، نقد و تحلیل روان شناختی فیلم "رگ خواب".
۴	۹۷/۸/۷، ۹۷/۸/۱۴، ۹۷/۸/۲۱	برگزاری کارگاه آموزشی "تیپ شناسی شخصیت MBTI". ویژه دانشجویان روان شناسی و مشاوره.
۵	۹۷/۸/۱۹	برگزاری کارگاه روان شناسی با موضوع "افزایش انگیزه"
۶	۹۷/۸/۲۰	برگزاری کارگاه روان شناسی با موضوع "اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی".
۷	۹۷/۸/۲۸، ۹۷/۹/۵، ۹۷/۹/۱۲	برگزاری سلسله نشست های صمیمانه با دانشجویان "برگزاری مسابقات پانتومیم".
۸	در طول سال تحصیلی	پیگیری مداوم دانشجویان مشروط و ارتباط دادن آن ها با مشاوران مؤسسه
۹	از مردادماه ۱۳۹۷	برگزاری کارگاه مراقبت از بهزیستی روانشناختی پرسنل و اساتید موسسه
۱۰	۹۷/۹/۸	اجرای سمینار "رنگ من آینده من" ویژه دانشجویان جدیدالورود و والدین آن ها
۱۱	از مهرماه ۹۷	اجرا کارنامه های سلامت نیم سال اول ۹۷-۹۸ دانشجویان
۱۲	بهمن ماه	ورود داده های سلامت جسم و روان و تحلیل آن ها
۱۳	در طول ترم تحصیلی (نیمسال دوم)	پیگیری دانشجویان مشکوک به افکار خودکشی با توجه به نتایج کارنامه های سلامت روان
۱۴	۹۷/۱۱/۲۷، ۹۷/۱۱/۲۸، ۹۷/۱۱/۵	برگزاری دومین سری از سلسله غرفه های خودشناسی با عنوان "تیپ شناسی شخصیت MBTI"، به همراه اجرای پرسشنامه
۱۵	هفته اول بهمن ماه	تماس با دانشجویان مشروطی برای انصراف و ثبت نام مجدد. (جهت کمک به بهبود و ترمیم وضعیت کارنامه تحصیلی)



۱۶	در طول سال تحصیلی	بررسی روان‌شناختی دانشجویان جهت ارجاع به کمیسیون موارد خاص دانشگاه اصفهان و جلسه شورای آموزشی
۱۷	در طول سال تحصیلی	رسیدگی به مراجعان حضوری و انجام تست‌های روان‌شناختی
۱۸	در طول سال تحصیلی	مشاوره به خانواده دانشجویان
۱۹	در طول سال تحصیلی	مشاوره فردی با پرسنل
۲۰	۹۸/۱/۲۴	کارگاه کسب مهارت‌های فراشناخت در مطالعه و تحصیل
۲۱	۹۸/۲/۷ و ۹۸/۱/۳۱	کارگاه آموزشی هوش‌های چندگانه گاردنر، ویژه دانشجویان روان‌شناسی و مشاوره
۲۲	دوشنبه‌ها، از اردیبهشت ماه ۹۸ تا پایان ترم	کارگاه روان‌شناسی داستان افسردگی و زندگی من
۲۳	چهارشنبه‌ها، از اردیبهشت ماه ۹۸ تا پایان ترم	کارگاه روان‌شناسی میانبرهای عبور از اهمال‌کاری تحصیلی
۲۴	سه‌شنبه‌ها، از اردیبهشت ماه ۹۸ تا پایان ترم	کارگاه روان‌شناسی مهارت‌های ارتباطی
۲۵	دوشنبه‌ها، از اردیبهشت ماه ۹۸ تا پایان ترم	کارگاه روان‌شناسی تاثیر شناخت ذهن در پرسپکتیو زندگی
۲۶	سه‌شنبه‌ها، از اردیبهشت ماه ۹۸ تا پایان ترم	سلسله نشست‌های حال خوب، زندگی خوب (آگاهی‌های لازم پیش از ازدواج)
۲۷	چهارشنبه‌ها از اردیبهشت ماه ۹۸ تا پایان ترم	کارگاه رهایی از تله مشروطی



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

برگزاری انتخابات کانون همیاران سلامت روان	۹۸/۱/۲۷	۲۸
برگزاری جلسه هم‌اندیشی مشاوران با حضور معاونت محترم دانشجویی فرهنگی	۹۸/۱/۲۷	۲۹
جمع‌آوری کمک به سیل‌زدگان با همکاری اعضای کانون همیاران سلامت در هر دو مجتمع	از ۹۸/۱/۲۴ تا ۹۸/۱/۲۹	۳۰
برگزاری برنامه‌هایی به مناسبت هفته سلامت در هر دو مجتمع فنی مهندسی و معماری شهرسازی شامل کافه مشاوره، کافه مهرورزی، کافه کتاب، کافه فیلم و کافه بازی	۹۸/۲/۴، ۹۸/۲/۳، ۹۸/۲/۲ ۹۸/۲/۵	۳۱
ارائه طرح نرووزی ساعتی دور از تست به درخواست واحد روابط عمومی با حضور مشاوران مؤسسه	۹۷/۱۲/۲۵	۳۲
سخنرانی هفته مشاغل در دبیرستان دخترانه شریف واقفی، به درخواست واحد روابط عمومی در راستای جذب دانش‌آموزان	۹۸/۲/۹	۳۳
سخنرانی هفته مشاغل در دبیرستان دخترانه اسماء، به درخواست واحد روابط عمومی در راستای جذب دانش‌آموزان	۹۸/۲/۱۰	۳۴
سخنرانی هفته مشاغل در دبیرستان دخترانه سمیه، به درخواست واحد روابط عمومی در راستای جذب دانش‌آموزان	۹۸/۲/۱۴	۳۵
برگزاری سومین سری غرفه‌های خودشناسی براساس رویکرد گاردنر	۹۸/۲/۲۲	۳۶
برگزاری نشست با دانشجویان خوابگاهی با عنوان ابعاد عشق را بهتر بشناسیم (چگونه تحلیل‌گر روابط خود باشیم؟) در خوابگاه حوریه	۹۸/۲/۳۰ و ۹۸/۲/۲۳	۳۷
حضور کارشناس مشاوره در خوابگاه حوریه جهت مشاوره	۹۸/۲/۳۰ و ۹۸/۲/۲۳	۳۸
اجرای طرح بسیج ملی کنترل و غربالگری فشارخون با مشارکت تیم مرکز بهداشت شماره ۲ شهرستان اصفهان	۹۸/۴/۳	۳۹



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

❖ برنامه زمانی مشاورین مرکز مشاوره سلامت دانش پژوهان پیشرو (نیم سال اول تحصیلی ۹۸-۹۷)

## برنامه زمانی مشاورین نیمسال اول ۱۳۹۷-۱۳۹۸

مرکز مشاوره سلامت دانش پژوهان پیشرو

	۱۳-۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مشاوره تحصیلی / شفاهی</li> <li>◊ مجتمع فنی-مهندسی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ انجام تست روانشناختی</li> <li>◊ روانشناس بالینی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ خانم مظاهری</li> </ul>	<b>شنبه</b>
	۹-۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مجتمع معماری - شهرسازی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ روانشناس بالینی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ آقای رحیمی</li> </ul>	
	۱۲-۱۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مجتمع فنی - مهندسی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مشاوره تحصیلی / شفاهی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ خانم وحید</li> </ul>	<b>یکشنبه</b>
	۹-۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مجتمع معماری - شهرسازی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مشاوره تحصیلی / فردی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ خانم جوانمردیان</li> </ul>	
	۹-۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مجتمع فنی - مهندسی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ روانشناس بالینی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ آقای رحیمی</li> </ul>	<b>دوشنبه</b>
	۹-۱۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مجتمع معماری - شهرسازی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مشاور فردی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ خانم ضیائی</li> </ul>	
	۹-۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مجتمع فنی - مهندسی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مشاوره تحصیلی / فردی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ خانم جوانمردیان</li> </ul>	<b>سه شنبه</b>
	۹-۱۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مجتمع معماری - شهرسازی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مشاوره ازدواج و خانواده</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ خانم جابری</li> </ul>	
	۱۰-۱۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مجتمع فنی - مهندسی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مشاوره ازدواج و خانواده</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ خانم جابری</li> </ul>	<b>چهارشنبه</b>
	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ مجتمع معماری - شهرسازی</li> </ul>	-	-	

تلفن: ۰۲۱-۳۷۷۵۳۱۱۷، فکس: ۰۲۱-۷۰۵ و ۷۰۳

@DHEI\_P

<http://studentaffairs.daneshpazohan.ac.ir>



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

❖ برنامه زمانی مشاورین مرکز مشاوره سلامت دانش پژوهان پیشرو (نیم سال دوم تحصیلی ۹۸-۹۷)

برنامه زمانی مشاورین نیمسال دوم ۱۳۹۸-۱۳۹۷

مرکز مشاوره سلامت دانش پژوهان پیشرو

۹-۱۷	مجمع فنی-مهندسی	مشاوره فردی / تحصیلی	خانم مظاهری	شنبه	مجمع فنی-مهندسی	انعام نست های روانشناسی و مشاوره فردی	خانم راست کردار
۱۲-۱۵	مجمع فنی-مهندسی	مشاوره تحصیلی / شفاهی	خانم وحید		مجمع معماری-شهرسازی	مشاوره تحصیلی / فردی	خانم جوانمردیان
۱۰-۱۴	مجمع معماری-شهرسازی	مشاوره فردی / پیش از ازدواج	خانم شریفی		مجمع فنی-مهندسی	روانشناس بالینی	خانم آزاده
۱۲-۱۷	مجمع فنی-مهندسی	مشاوره تحصیلی / فردی	خانم جوانمردیان	دوشنبه	مجمع معماری-شهرسازی	مشاوره تحصیلی / فردی	خانم راست کردار
۹-۱۵	مجمع معماری-شهرسازی	مشاور خانواده پیش از ازدواج	خانم جابری		مجمع فنی-مهندسی	روانشناس بالینی	خانم دهقانی
۹-۱۲	مجمع فنی-مهندسی	مشاوره فردی / روانشناسی	خانم مظاهری		مجمع فنی-مهندسی	مشاوره فردی / تحصیلی	خانم مظاهری
۱۲-۱۵	مجمع فنی-مهندسی	مشاوره فردی / پیش از ازدواج	خانم راست کردار	سه شنبه	مجمع معماری-شهرسازی	مشاوره فردی / روانشناسی	خانم راست کردار
۹-۱۵	مجمع فنی-مهندسی	روانشناس بالینی	خانم دهقانی		مجمع معماری-شهرسازی	مشاوره فردی / تحصیلی	خانم مظاهری
۹-۱۲	مجمع معماری-شهرسازی	مشاوره فردی / روانشناسی	خانم مظاهری		مجمع فنی-مهندسی	مشاوره فردی / تحصیلی	خانم مظاهری
۱۲-۱۵	مجمع معماری-شهرسازی	مشاوره فردی / روانشناسی	خانم مظاهری	چهارشنبه	مجمع فنی-مهندسی	مشاوره فردی / تحصیلی	خانم مظاهری
۹-۱۵	مجمع فنی-مهندسی	روانشناس بالینی	خانم دهقانی		مجمع معماری-شهرسازی	مشاوره فردی / تحصیلی	خانم مظاهری
۸-۱۰/۱۲-۱۵	مجمع معماری-شهرسازی	مشاوره فردی / روانشناسی	خانم مظاهری		مجمع فنی-مهندسی	مشاوره فردی / تحصیلی	خانم مظاهری
۸-۱۳	مجمع فنی-مهندسی	مشاور امور آموزشی	آقای مسجدی	پنج شنبه			

تلفن : ۰۳۱-۷۷۷۰۱۱۷-۳۱ ، فکس : ۰۳۱-۷۰۵ و ۷۰۳

@DHEL\_f

<http://studentaffairs.danesh.ac.id> JOOIFAN.AC.ID



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## برگزاری اولین غرفه‌های خودشناسی از سلسله غرفه‌های خودشناسی با عنوان "رغبت شناسی":

این برنامه جهت آشنایی دانشجویان دانشگاه، به خصوص دانشجویان جدیدالورود با رغبت‌ها و تیپ شخصیتی شغلی - تحصیلی می‌باشد. یکی از مشکلات برخی دانشجویان عدم همخوانی تیپ شخصیتی و رشته‌ی تحصیلی آنها می‌باشد که مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند، به همین جهت شناخت رغبت‌های شغلی و تحصیلی از اهمیت زیادی برخوردار است. این برنامه در تاریخ ۱۳۹۷/۷/۲۲ در مجتمع فنی - مهندسی و در تاریخ ۹۷/۷/۲۳ در مجتمع معماری - شهرسازی با مشارکت انجمن علمی و دانشجویان روان‌شناسی برگزار گردید. به این صورت که دانشجویان متخصص در زمینه‌ی رغبت‌های شغلی و تحصیلی در غرفه‌ها حاضر شده و هرکدام در زمینه‌ی شخصیت فرد، به دانشجویان اطلاعات لازم را ارائه می‌دادند. لازم به ذکر است که در این برنامه سعی شد از ابزارهای دیگری هم‌چون کتاب و بازی جهت جذاب‌تر شدن فرآیند خودشناسی دانشجویان استفاده شود.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## برگزاری کارگاه آموزشی "شخصیت ارتباطی MBTI" ویژه دانشجویان رشته روانشناسی:

در این برنامه که در تاریخ‌های ۷، ۱۴ و ۲۱ آبان ۱۳۹۷ در مجتمع فنی مهندسی برگزار گردید و هدف از آن توانمندسازی دانشجویان رشته‌ی روانشناسی و مشاوره و دانشجویان عضو کانون همیاران سلامت روان جهت حضور و مشارکت در سلسله‌گرفته‌های خودشناسی بود. ابعاد مختلف شخصیت براساس پرسشنامه **MBTI** (مایرز-بریگز) به دانشجویان روان‌شناسی و مشاوره آموزش داده شد. دومین نشست سلسله‌گرفته‌های خودشناسی در بهمن ماه برگزار می‌گردد.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## اکران، نقد و تحلیل روانشناختی فیلم رگ خواب :

این برنامه با هدف شناخت و تحلیل آسیب روابط دختر و پسر برگزار گردید. در ابتدا فیلم مذکور به نمایش گذاشته شد، سپس جناب آقای محمودی نژاد و جناب آقای جعفری به نقد و تحلیل هنری و روانشناختی آن با رویکرد دل بستگی و طرحواره درمانی پرداختند.







دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## برگزاری کارگاه روانشناختی " انگیزه " :

این کارگاه باهدف پیش گیری از آسیب های بی انگیزگی توسط روانشناس بالینی موسسه، جناب آقای رجیبی برگزار گردید. ایشان در این کارگاه به بیان تعریف انگیزه، موانع و راهکارهای افزایش انگیزه پرداختند و در این زمینه تکنیک هایی را اجرا نمودند.

**انگیزه**

نشست صمیمانه مرکز مشاوره با دانشجویان  
با موضوع انگیزه با حضور جناب آقای رجیبی.

تاریخ و مکان:  
شنبه ۹۷/۸/۱۹ ساعت ۱۳ الی ۱۴  
در ساختمان معماری و شهرسازی  
کلاس ۸۰۵



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## برگزاری کارگاه روانشناختی " اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی " :

این کارگاه باهدف شناخت و پیش‌گیری از آسیب‌های اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی توسط سرکارخانم جوانمردیان در تاریخ ۹۷/۸/۲۰ در مجتمع معماری - شهرسازی برگزار گردید.

نشست صمیمانه مرکز مشاوره با دانشجویان باموضوع اعتیاد به اینترنت.  
باحضور خانم جوانمردیان

زمان:  
یکشنبه ۹۷/۸/۲۰، ساعت ۱۲ الی ۱۳ کلاس ۸۲۵ ساختمان معماری شهرسازی



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## برگزاری سلسله نشست‌های صمیمانه با دانشجویان غرفه‌های خودشناسی "برگزاری مسابقات پانتومیم":

این برنامه با هدف معرفی مرکز مشاوره، خدمات آن و شناسایی دانشجویان دارای مشکلات روان‌شناختی با همکاری کانون همیاران سلامت روان در سه هفته‌ی متوالی در تاریخ‌های ۲۸ آبان، ۵ آذر، ۱۲ آذر در مجتمع فنی - مهندسی برگزار گردید که با استقبال بسیار خوب دانشجویان رو به رو شد.



## مسابقات دانشجویی

### پانتومیم

❖ شروع سری اول مسابقات با برگزاری لیگ پانتومیم

❖ همراه با اهدا جوایز به گروه‌های برتر مسابقات

#### تاریخ‌های برگزاری:

- ۲۸ آبان
- ۵ آذر
- ۱۲ آذر
- مکان برگزاری: دانشکده فنی\_ مهندسی





دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## اجرای سمینار " رنگ من آینده من " ویژه دانشجویان جدیدالورود و والدین:

این برنامه در تاریخ ۹۷/۹/۸ برای دانشجویان جدیدالورود برگزار شد و به منظور افزایش ارتباط والدین دانشجویان با مؤسسه و به دلیل نقش مهم و تاثیرگذاری بالای والدین روی دانشجویان، از والدین در این جشن دعوت شد. که در ارتباط با تیپ‌های شخصیتی بر اساس نظریه‌ی رنگ‌های واقعی، نمایش تئاتر آموزشی و سخنرانی صورت گرفت و در ارتباط با خدمات مرکز مشاوره مفصل توضیح داده شد. لازم به ذکر است که مشاوران مؤسسه در روز جشن در غرفه‌های مربوط به مشاوره حضور داشتند.

## برگزاری کارگاه روان‌شناختی مراقبت از بهزیستی روانشناختی پرسنل و اساتید مؤسسه:

این برنامه با هدف افزایش رضایت شغلی، رضایت از زندگی و مراقبت از بهزیستی روانشناختی پرسنل و اساتید مؤسسه از تیرماه ۱۳۹۷ آغاز شد. جلسات در ابتدا به صورت ۵ جلسه‌هفتگی و سپس به صورت جلسات ماهانه ادامه داشته است.

## پیگیری دانشجویان مشروطی:

از ابتدای مهرماه با دانشجویان دارای سابقه مشروطی، به خصوص در آستانه‌ی اخراجی تماس گرفته شد و از آنها برای حضور در جلسه مشاوره دعوت شد. مشکلات، آسیب‌ها و نیازهای دانشجویان شناسایی شد و دانشجویان دارای مشکلات بالینی، خانوادگی، تحصیلی و فردی جهت دریافت مشاوره تخصصی به مشاوران و روانشناسان مرکز ارجاع و مورد پیگیری قرار گرفتند. همچنین یکی از نیازهای دانشجویان مشروطی پایه‌ی ضعیف در برخی دروس است که به این منظور از مدیران گروه‌های مختلف آموزشی خواسته شد که دانشجویان ممتاز درسی و اخلاقی هر گروه را به مرکز مشاوره معرفی نمایند تا در تقویت پایه‌ی ضعیف دانشجویان مشروطی به آنها کمک کنند.



## اجرا کارنامه‌های سلامت نیم‌سال اول ۹۲-۹۸ دانشجویان :

در جهت سنجش و شناسایی دانشجویان جدیدالورود، کارنامه‌های سلامت جهت تکمیل و پاسخ به سوالات ارائه شد که شامل کارنامه‌های سلامت روان و کارنامه‌های سلامت جسم بود. اطلاعات این دو پرسشنامه در نرم‌افزار آماری SPSS وارد شد. کارنامه‌های سلامت جسم توسط پزشک معتمد موسسه تکمیل و کارنامه‌های سلامت روان آن‌ها توسط مشاور موسسه تحلیل شد.

## تحلیل کارنامه‌های سلامت روان و پیگیری دانشجویان مشکوک به افکار خودکشی با توجه به نتایج کارنامه‌های سلامت روان:

باتوجه به نتایج به دست آمده از کارنامه‌های سلامت روان، دانشجویان در معرض خطر مشخص گردید و جهت انجام مصاحبه بالینی و در صورت نیاز انجام مداخلات روان‌شناختی، به مرکز مشاوره دعوت شدند. باتوجه به اینکه شرایط ورود به دانشگاه و عبور از سد کنکور تاثیرات مخربی بر دانش‌آموزان دارد، بسیاری از مواردی که در کارنامه سلامت روان مشکوک به داشتن افکار خودکشی بودند، پس از ورود به دانشگاه و عبور از شرایط پرتنش کنکور و انتخاب رشته، شرایط روانی‌شان بهبود یافته است. در نهایت دانشجویانی که به لحاظ روانی و جسمی دارای وضعیت نامناسبی بودند پی‌گیری شدند و اقدامات درمانی لازم برای آن‌ها صورت گرفت.



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## برگزاری دومین سری از سلسله غرفه‌های خودشناسی با عنوان " تیپ شناسی شخصیت MBTI"، به همراه اجرای پرسشنامه

دومین نشست از سلسله غرفه‌های خودشناسی (طراحی مسیر زندگی) با موضوع ویژگی‌های شخصیتی در تاریخ ۲۷ بهمن ۱۳۹۷ در دانشکده معماری شهرسازی و در تاریخ ۲۸ بهمن ۹۷ در دانشکده فنی مهندسی از ساعت ۹ صبح لغایت ۳ بعد از ظهر با همکاری و مشارکت انجمن علمی روانشناسی- مشاوره با مرکز مشاوره برای عموم دانشجویان در ۴ طیف از ویژگی‌های شخصیتی درون‌گرایی- برون‌گرایی، حسی- شهودی، عقلانی- احساسی، با ساختار- منعطف مشخص گردید. تیم اجرایی این برنامه اعضای انجمن علمی روان‌شناسی- مشاوره با مشارکت دانشجویان این رشته‌ها که از قبل در کارگاه تخصصی MBTI شرکت نموده و آموزش‌های لازم را دیده بودند. به این صورت که دانشجویان متخصص در زمینه‌ی ویژگی‌های شخصیتی در غرفه‌ها حاضر شده و هر کدام در زمینه‌ی تیپ شخصیتی افراد، نقاط قوت و ضعف و مشاغل و محیط‌های مناسب با تیپ شخصیتی خود، تعارض‌های احتمالی پیش رو به دانشجویان اطلاعات لازم را ارائه می‌دادند.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

به علت استقبال دانشجویان دانشکده فنی مهندسی در تاریخ ۵ اسفند ۱۳۹۷ مجدداً غرفه شخصیت شناسی با همکاری صمیمانه دانشجویان رشته روانشناسی - مشاوره برای دانشجویان تمام رشته‌ها برگزار گردید. افرادی که نیاز به بررسی بیشتر داشتند به مرکز مشاوره مؤسسه معرفی شدند تا با در نظر گرفتن همه جوانب به طور مؤثرتری به افراد کمک شود. سومین نشست سلسله غرفه‌های خودشناسی در اردیبهشت ماه برگزار می‌گردد.





دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## بررسی روان‌شناختی دانشجویان جهت ارجاع به کمیسیون موارد خاص دانشگاه اصفهان و جلسه شورای آموزشی:

یکی از خدمات مرکز مشاوره بررسی دانشجویانی است که به نحوی دچار مشکلات آموزشی از جمله اتمام سنوات مجاز به تحصیل، ۳ ترم مشروطی متوالی، درخواست انصراف یا تغییر رشته شده‌اند، می‌باشد. در این موارد با بررسی وضعیت تحصیلی، بالینی و شرایط مختلف، در صورت نیاز نامه‌ای از طرف مرکز مشاوره جهت بررسی و مساعدت در ادامه تحصیل دانشجویان و کمک به تصمیم‌گیری درمورد وضعیت دانشجویان در جلسه کمیسیون موارد خاص دانشگاه اصفهان و جلسه شورای آموزشی داخل مؤسسه صادر می‌گردد.

## پیگیری مداوم دانشجویان مشروط و ارتباط دادن آن‌ها با مشاوران مؤسسه:

باتوجه به اهمیت موضوع مشروطی در بین دانشجویان و تاثیرات مخرب آن بر عزت نفس و سایر حیطه‌های زندگی افراد، در نیمسال دوم نیز لیست دانشجویان مشروط تهیه شد و با تک تک افراد تماس گرفته و دعوت به مشاوره حضوری و شرکت در کارگاه‌های تحصیلی موجود متناسب با زمان‌بندی کلاس‌های خود شدند. به هر کدام از دانشجویان براساس زمانی که امکان حضور در جلسه مشاوره را داشتند، یکی از مشاوران معرفی شد تا بتوانند جلسات خود را پیگیری کنند و ادامه دهند و با یکدیگر موانع موفقیت در ترم‌های گذشته را بررسی و برای موفقیت در ترم تحصیلی جاری برنامه‌ریزی کنند.

## مشاوره فردی با پرسنل:

یکی از گروه‌های هدف مرکز مشاوره، پرسنل مؤسسه و کمک به آن‌ها جهت بهبود کیفیت زندگی و کارایی آن‌ها می‌باشد. از این رو بخشی از زمان مشاوره‌های فردی، به پرسنل محترم مؤسسه اختصاص یافت.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## مشاوره به خانواده دانشجویان:

باتوجه به اینکه بسیاری از مشکلات و مسائلی که افراد با آنها دست و پنجه نرم می کنند، ریشه در محیط و بافت خانواده دارد و نیاز به بررسی همه جانبه و سیستمی دارد. این امکان برای خانواده دانشجویان در نظر گرفته شده است تا در صورت لزوم جلساتی با حضور خانواده برگزار گردد. همچنین گروهی از دانشجویان از طریق مراجعه والدین و شکایت از وضعیت تحصیلی، اخلاقی و ... به مرکز مشاوره، شناسایی شده و مورد بررسی قرار گرفتند که در این موارد خانواده به صورت محرمانه در جریان وضعیت کلی فرزندشان قرار گرفتند.



دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## کارگاه‌های روان‌شناسی:

بخشی از خدمات مرکز مشاوره برگزاری کارگاه‌هایی جهت توانمندسازی دانشجویان در زمینه‌های گوناگون از جمله: فردی، تحصیلی، شغلی، خانواده و پیش از ازدواج و مشکلات خلقی می‌باشد. از این رو کارگاه‌هایی در این موضوعات در نظر گرفته شد که به شرح زیر می‌باشد:

## کارگاه کسب مهارت‌های فراشناخت در مطالعه و یادگیری:

گاهی علی‌رغم تلاش در زمینه درسی نتیجه مطلوب به دست نمی‌آید. شاید نیاز به مهارت‌های بیشتری باشد که در این راستا به افراد کمک کند. در این کارگاه که توسط آقای دکتر مرادی در تاریخ ۹۸/۱/۲۶ در مجتمع معماری شهرسازی برگزار شد، به مرور روش‌هایی جهت مطالعه بهتر و بازدهی بیشتر پرداخته شد.

مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو برگزار میکند: **کارگاه:**

**کسب مهارت فراشناخت در مطالعه و یادگیری**



مدرس: آقای دکتر مرادی  
زمان: شنبه‌ها  
مکان: مجتمع معماری و شهرسازی  
ساعت: ۱۳ تا ۱۴  
کلاس: ۸۰۵  
شرکت در کارگاه برای عموم دانشجویان آزاد و رایگان است.

جهت ثبت نام به امور دانشجویی مراجعه نمایید یا با شماره تلفن ۳۷۷۵۳۱۱۶-۱۸  
حامیان راست‌گرددار (مخالفین ۷۰۳) تماس حاصل فرمایید.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## کارگاه آموزشی هوش‌های چندگانه گاردنر، ویژه دانشجویان روان‌شناسی و مشاوره:

این کارگاه تخصصی با هدف آموزش و توانمندسازی دانشجویان رشته روان‌شناسی و مشاوره در زمینه هوش‌های چندگانه گاردنر توسط آقای دکتر مرادی در دو جلسه در تاریخ ۸/۹۷/۱/۳۱ و ۹۸/۲/۲۷ برگزار گردید.





دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## کارگاه داستان افسردگی و زندگی من:

طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت تا پایان سال ۲۰۲۰ بیماری افسردگی به عنوان اولین بیماری در جوامع مختلف خواهد بود. در این روزهایی که افسردگی نزدیک است آیا من به راههایی که بتوانم خودم را از افسردگی نجات بدهم مجهز هستم؟ در این کارگاه آموزشی سرکار خانم آزاده روان‌شناس بالینی مؤسسه طی ۸ ساعت آموزشی درمورد کاهش خلق، تاثیرات آن در روند زندگی و راههای عبور از آن پرداختند و با رضایت دانشجویان همراه بود.

مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو برگزار میکند:

**کارگاه**

**داستان افسردگی و زندگی من**

مدرس: سرکار خانم آزاده، روان‌شناس بالینی

زمان: دوشنبه ها

مکان: فنی مهندسی

کلاس: ۳۱۴

ساعت: ۱۲:۳۰ تا ۱۳:۳۰

شرکت در کارگاه برای عموم دانشجویان آزاد و رایگان است.

جهت ثبت نام به امور دانشجویی مراجعه نمایید یا با شماره تلفن ۱۸-۳۷۷۵۳۱۱۶  
خانم راست‌گردار ( داخلی ۷۰۳ ) تماس حاصل فرمایید.





دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## کارگاه میانبرهای عبور از اهمال کاری تحصیلی:

باتوجه به افت تحصیلی برخی از دانشجویان مستعد و ازدست دادن انرژی برای عمل به برنامه‌ها و وظایف تحصیلی و شنیدن جملاتی از قبیل: "دیگر از قول دادن به خودم برای انجام کارها از فردا یا از شنبه خسته شدم. واقعا دلم می‌خواهد از این وضعیت خلاص شوم. خیلی تلاش کردم ولی انگار تلاش‌های من کافی نیست. (یه جای کار می‌لنگه). برای تغییر این وضعیت چه مهارت‌هایی نیاز دارم؟" این کارگاه برگزار گردید.

در این کارگاه سرکار خانم دهقانی روان‌شناس بالینی مؤسسه، به دلایل و راه‌های عبور از اهمالکاری تحصیلی پرداختند. و باتوجه به اینکه یکی از دلایل افت تحصیلی اهمالکاری می‌باشد، در پیگیری‌هایی که از دانشجویان مشروطی انجام می‌شد، شرکت در این کارگاه به آنان پیشنهاد می‌گردید.

مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو برگزار میکند: 

### کارگاه:

## میانبرهای عبور از اهمال کاری تحصیلی



مدربس: سرکار خانم دهقانی

زمان: چهارشنبه‌ها

مکان: مجتمع فنی مهندسی

ساعت: ۱۱ تا ۱۲

کلاس: ۳۲۳

شرکت در کارگاه برای عموم دانشجویان آزاد و رایگان است.

جهت ثبت نام به امور دانشجویی مراجعه نمایید یا با شماره تلفن ۳۷۷۵۳۱۱۶-۱۸ خانم راست‌گردار (داخلی ۷۰۳) تماس حاصل فرمایید.



دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## کارگاه مهارت‌های ارتباطی :

ارتباط جزء جدانشدنی روابط است و گاهی چقدر ارتباط سخت می‌شود. گاهی در روابط قادر به "نه گفتن" نیستیم، گاهی نمی‌توانیم احساسات و نیازهای خود را بیان کنیم. همه این‌ها زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که درمی‌یابیم برای برطرف کردن و رسیدگی به نیازهای مختلف خود، ناچار به برقراری ارتباط با دیگران هستیم. در این کارگاه آموزشی که توسط سرکارخانم جوانمردیان برگزار شد، دانشجویان با راه‌های افزایش مهارت‌های ارتباطی آشنا شدند.

مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو برگزار میکند:

### کارگاه:

# مهارت‌های ارتباطی

مدرس: خانم جوانمردیان  
زمان: سه شنبه ها  
مکان: مجتمع فنی مهندسی  
ساعت: ۱۱ تا ۱۲  
کلاس ۳۲۳  
شرکت در کارگاه برای عموم دانشجویان آزاد و رایگان است.


جهت ثبت نام به امور دانشجویی مراجعه نمایید یا با شماره تلفن ۱۸-۳۷۷۵۳۱۱۶  
خانم راست‌گوداز (داخلی ۷۰۳) تماس حاصل فرمایید.



دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی


## کارگاه تاثیر شناخت ذهن در پرسپکتیو زندگی :

طراح زندگی من کیست؟ آیا من زندگی ام را طراحی می کنم یا ذهنم مشغول به طراحی است؟ با توجه به اهمیت طراحی مسیر زندگی و داشتن طرح و برنامه برای ادامه مسیر و پیگیری آن، در این کارگاه که توسط خانم شریفی، مشاور مؤسسه برگزار گردید، به افراد کمک شد چگونه نمای آینده زندگی خود را طراحی کنند و با موانع موجود در این زمینه آشنا شوند.

مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو برگزار میکند: 

**کارگاه:**

**تاثیر شناخت ذهن در پرسپکتیو زندگی**



مدرس: سرکار خانم شریفی  
زمان: دوشنبه ها  
مکان: مجتمع معماری و شهرسازی  
ساعت: ۱۴ تا ۱۵  
سالن امتحانات  
شرکت در کارگاه برای عموم دانشجویان آزاد و رایگان است.

جهت ثبت نام به امور دانشجویی مراجعه نمایید یا با شماره تلفن ۱۸-۳۷۷۵۳۱۱۶  
خانم راست کردار (داخلی ۷۰۳) تماس حاصل فرمایید.



دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## کارگاه سلسله نشست‌های حال خوب، زندگی خوب (آگاهی‌های لازم پیش از ازدواج):

چگونه ازدواج کنیم؟ یکی از عوامل ازدواج ناموفق عدم شناخت درست فرد از خودش و ملاک‌هایی است که برای ازدواج دارد. در رابطه‌های پیش از ازدواج و مسیر انتخاب همسر، افراد تصویر بسیار ایده‌آلی از خود نشان می‌دهند که شناخت را دشوار می‌سازد. برای شناخت بهتر در روابط پیش از ازدواج چه مهارت‌هایی لازم است؟ در این کارگاه آموزشی نکات مهمی که باید در فرایند انتخاب همسر در نظر گرفته شود، توسط خانم دکتر جابری مشاور خانواده مؤسسه بیان گردید که با استقبال بسیار خوب دانشجویان همراه بود. مقرر گردید این سلسله از کارگاه در ترم آینده نیز برگزار گردد و به سایر عناوین و سرفصل‌های مهم در این زمینه پرداخته شود.

مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو برگزار میکند:

### سلسله نشست‌های

## حال خوب، زندگی خوب (آگاهی‌های لازم پیش از ازدواج)



نکاتی که در مورد آن باید بدانیم:

- دوست داشتنی‌های دزدسرساز
- دوست داشتنی‌های من
- دوست داشتنی‌های ارزشمند
- دوست داشتنی‌های ساختنی

مدرس: خانم دکتر جابری، مشاور خانواده و پیش از ازدواج

زمان: سه‌شنبه‌ها      مکان: مجتمع معماری و شهرسازی      کلاس: ۸۱۱      ساعت: ۱۲-۱۳

**شرکت در کارگاه برای عموم دانشجویان آزاد و رایگان است.**

جهت ثبت نام به امور دانشجویی مراجعه نمایید یا با شماره تلفن ۱۸-۳۷۷۵۳۱۱۶  
خانم راست‌گرددار (۷۰۳ داخلی) تماس حاصل فرمایید.







دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## کارگاه رهایی از تله مشروطی:

یکی از عوامل بسیار مؤثر در عزت نفس یک دانشجو، عملکرد تحصیلی است، با توجه به آمار بالای دانشجویان مشروطی و آسیب‌های ناشی از گرفتار شدن در تله مشروطی و نگرانی مرکز مشاوره در این موضوع، کارگاه رهایی از تله مشروطی توسط سرکار خانم مظاهری با هدف دستیابی دانشجویان به رضایت و کفایت تحصیلی در مجتمع معماری-شهرسازی برگزار گردید.

مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو برگزار می‌کند:

**کارگاه رهایی از تله مشروطی**

**مدربس: سرکار خانم مظاهری**

مکان: مجتمع معماری و شهرسازی، سائن امتحانات

زمان: چهارشنبه،

ساعت: ۱۴-۱۳

○ شرکت در کارگاه برای عموم دانشجویان آزاد و رایگان است.

جهت ثبت نام به امور دانشجویی مراجعه نمایید یا با  
شماره تلفن ۱۸-۳۷۷۵۳۱۱۶ خانم راست‌کردار (داخلی  
۷۰۳) تماس حاصل فرمایید.

❖ لازم به ذکر است برای افرادی که در کارگاه‌های مرکز مشاوره حضور داشتند گواهی حضور از طرف معاونت محترم دانشجویی فرهنگی و مرکز مشاوره صادر شد.



دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## ارائه طرح نروزی ساعتی دور از تست:

باتوجه به اینکه مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو در ایام تعطیلات نوروز به عنوان پانسیون نروزی، میزبان دانش آموزان کنکوری بود. طرحی جهت ارائه خدمات و کارگاه‌های یک ساعته برای دانش آموزان جهت مدیریت استرس و مهارت‌های مطالعه براساس رویکردهای نوین مشاوره، ارائه شد و سرکارخانم مظاهری و ضیایی در اجرای برنامه حضور داشتند.

## برگزاری انتخابات کانون همیاران سلامت

کانون همیاران سلامت روان، نهادی است یاری رسان باهدف شناسایی افراد نیازمند به خدمات روان‌شناختی و کمک به افزایش سلامت روان جامعه دانشجویان. باتوجه به اینکه دبیر قبلی این کانون، انصراف داده و نیز نامه دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم مبنی بر اعلام دبیر، اعضاء اصلی و علی‌البدل کانون همیاران، فراخوانی برای عضویت در کانون همیاران سلامت در کانال رسمی تلگرام مؤسسه، اعلام شد و سپس در تاریخ ۲۷ فروردین ماه ۱۳۹۸ انتخابات برگزار شد. که به موجب آن، خانم آناهیتا حیدری پور به عنوان دبیر انجمن همیاران سلامت انتخاب شدند.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## برگزاری جلسه هم‌اندیشی مشاوران با حضور معاونت محترم دانشجویی فرهنگی

در تاریخ ۲۷ فروردین ماه جلسه‌ای با حضور معاونت محترم دانشجویی فرهنگی و مشاوران مؤسسه برگزار شد. سرفصل‌های این جلسه پیرامون بررسی موضوعات مهم و لازم به پیگیری در مرکز مشاوره، ثبت مراجعان، پیگیری دانشجویان در معرض خطر و اعلام برنامه هفته سلامت به مشاوران و دعوت از آن‌ها جهت حضور در بخش‌های مختلف برنامه بود.





دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## جمع آوری کمک به سیل زدگان با همکاری اعضای کانون همیاران سلامت در هر دو مجتمع

باتوجه به خسارت‌هایی که از سیل‌های اخیر در مناطق مختلف کشور وارد شد، مرکز مشاوره با همکاری کانون همیاران سلامت از تاریخ ۲۴ فروردین لغایت ۲۹ فروردین ۹۸ غرفه‌هایی جهت جمع آوری کمک‌های دانشجویان و همکاران مؤسسه در هر دو مجتمع فنی مهندسی و معماری شهرسازی دایر شد و جمعاً مبلغ ۳,۲۰۰,۰۰۰ ریال و مقداری کمک‌های غیرنقدی جمع آوری و به سازمان هلال احمر تحویل داده شد.



کانون همیاران سلامت

### #کمک به سیل زدگان

دانشجویان می توانند کمک‌های خیرخواهانه خود را به سیل زدگان، ام از کمک‌های نقدی و غیر نقدی، به غرفه همیاران سلامت تحویل دهند.

مکان: مجتمع فنی مهندسی و مجتمع معماری شهرسازی  
تاریخ: ۲۴ فروردین لغایت ۲۹ فروردین ساعت ۹ الی ۱۴



دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## برگزاری برنامه‌هایی به مناسبت هفته سلامت در هر دو مجتمع فنی مهندسی و معماری شهرسازی از تاریخ ۲ الی ۵ اردیبهشت‌ماه

باتوجه به اینکه یکم تا هفتم اردیبهشت ماه، هفته سلامت نام‌گذاری شده است مرکز مشاوره برنامه‌هایی را در تاریخ ۲ و ۳ اردیبهشت در محل مجتمع فنی مهندسی و نیز ۴ و ۵ اردیبهشت در محل مجتمع معماری شهرسازی با حضور مشاوران مؤسسه، جهت گرامی‌داشت این هفته برگزار نمود که به شرح زیر می‌باشد:

### ✓ کافه مهرورزی

**الف) نامه مهربانانه به خود:** در این بخش به منظور آموزش مفهوم توجه به رنج و التیام آن، دانشجویان تشویق به نوشتن نامه مهربانانه به خود می‌شدند. و مشاوران مؤسسه در این فرایند براساس اصول نامه مهربانانه که در اختیارشان قرار گرفت، به آن‌ها کمک می‌کردند.

### تمرین نامه مهربانانه:

نامه باید:

- ✚ دغدغه و مراقبت محض را بیان کند.
- ✚ به هیجاناتی که تجربه می‌کنید حساس باشد و به آن‌ها اعتبار بخشد.
- ✚ این نامه به پریشانی شما و نیازهای شما حساس است.
- ✚ این نامه توأم با همدردی است و به پریشانی شما به طور هیجانی پاسخ می‌دهد.
- ✚ شامل درک، پذیرش و مراقبت باشد.
- ✚ استدلال‌هایی که دارید را اعتبار بخشد.
- ✚ تشخیص دهد که شما انسانید و پیچیده و لذا ممکن است دچار منازعه و جنگ درونی شوید.
- ✚ تشخیص دهد که ما همگی مستعد خودسرنشگری هستیم و گرچه خود انتقادگرتان قصد خوبی دارد ولی گوش دادن به آن مؤثر نیست.
- ✚ بدون قضاوت است.
- ✚ تشخیص می‌دهد که کدامیک از سه سیستم تنظیم هیجان برای شما در آن لحظه مؤثر و مفید است.
- ✚ تشخیص می‌دهد که زندگی سخت است و گاهی اوقات افراد کارهایی می‌کنند که به ما آسیب می‌رساند.



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

به شما اجازه می‌دهد که به جای اینکه از تجاربتان فرار کنید، با آنها حرکت کنید.

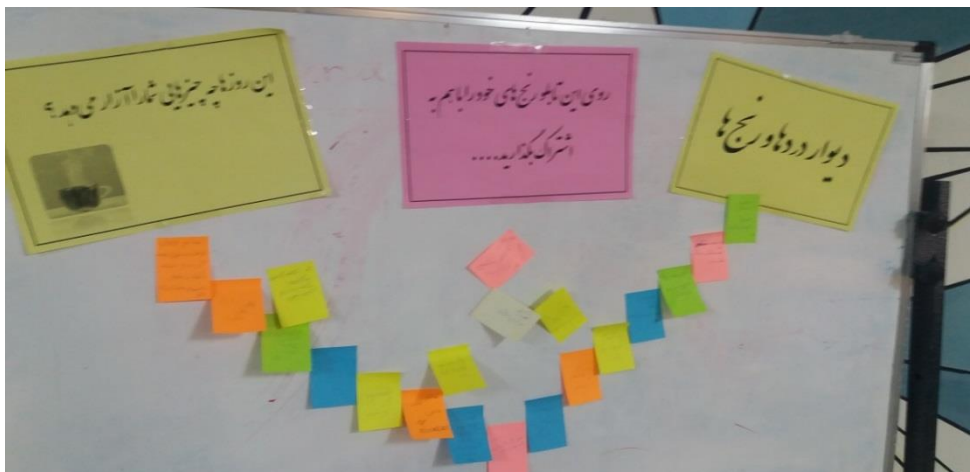
این نامه به شما کمک می‌کند با احساسات‌تان روبه‌رو شوید و آنها را بیشتر تحمل کنید.

این نامه به شما کمک می‌کند نسبت به احساسات، سختی‌ها، دشواری‌ها و پیچیدگی‌های زندگی با تامل‌تر شوید.

یک حس گرمی، درک و مراقبت در کل نامه جریان دارد.

این نامه به شما کمک می‌کند در مورد رفتاری که باید برای بهتر شدن اتخاذ کنید، فکر کنید.

**(ب) دیوار رنج‌ها:** در این قسمت تابلویی در کنار غرفه‌ها قرار داده شد و کاغذهای یادداشت در اختیار دانشجویان قرار گرفت تا هر آنچه باعث آزار و رنج آنها شده است را بدون ذکر نام و به صورت گمنام بنویسند و روی تابلو بچسبانند. طی این تمرین، دانشجویان ضمن توجه و پرداختن به رنج‌های خود و یافتن جایی برای بیان و به اشتراک گذاری آنها، رنج‌های بقیه افراد را هم که روی دیوار رنج‌ها چسبانده شده را می‌توانستند بخوانند و به این ترتیب به بُعد اشتراکات انسانی در رویکرد شفقت پرداخته می‌شود و متوجه می‌شوند که در رنج‌هایشان تنها نیستند و دیگران هم رنج‌هایی مشابه را تجربه می‌کنند.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

**کافه مشاوره:** به منظور آشنایی و ارتباط بهتر دانشجویان با مشاوران مؤسسه، از آن‌ها دعوت شد تا ضمن حضور در غرفه‌ها، به دانشجویان مشاوره دهند. در این غرفه‌ها چند نفر از دانشجویان در معرض خطر و نیازمند به پیگیری روان-شناختی، شناسایی شدند و در هفته‌های بعد به صورت مستمر مورد پیگیری مرکز مشاوره قرار گرفتند.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

✓ **کافه بازی:** در طول هفته سلامت هر روز با همکاری کانون همیاران سلامت روان، بازی پانتومیم با مرحله-ها و بخش‌های مختلف برگزار گردید و در روز آخر فینال برگزار شد و ۵ گروه برتر بایکدیگر به رقابت پرداختند. نهایتاً ۳ گروه برنده مشخص شدند که جوایز نفیسی به نفرات برگزیده اهدا گردید.





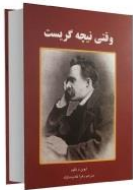


دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

✓ **کافه کتاب:** به مناسبت هفته سلامت، از سوی مرکز مشاوره کتابی خودیاری در کانال رسمی مؤسسه معرفی گردید. کتاب‌های معرفی شده عبارتند از: تله شادمانی، دام‌های ذهن یا راه زندگی، وقتی نیجه گریست.



**وقتی نیجه گریست**



یکی از نام دارترین رمان‌های روان‌شناختی اروین دیالوم است که در سال ۱۹۹۲ نوشته شد. این رمان دیدار خیالی فردریش نیچه، فیلسوف آلمانی و یوزف بروبر پزشک وینی را روایت میکند.

مرکز مشاوره



**دام‌های ذهن یا راه زندگی؟ انتخاب شما کدام است؟**



رنج کشیدن چیزی فراتر از درد کشیدن است. افراد با انواع مختلف دردهای روانی، دست و پنجه نرم می‌کنند. آدمیان درمورد این مسائل فکر می‌کنند، تکران هستند، از آن‌ها رنج می‌برند، آن‌ها را پیش بینی می‌کنند و از آن‌ها می‌ترسند.

این کتاب با استفاده از

روش‌ها و تمرین‌هایی مبتنی بر اصول روان‌شناسی به شما کمک می‌کند چگونه با رنج‌های خود روبه‌رو شوید و آن‌ها را مدیریت کنید.

🌟 روز چهارشنبه (۴ اردیبهشت ماه) سرکار خانم دهقانی مترجم کتاب و روان‌شناس بالینی مرکز مشاوره مؤسسه، در غرفه مشاوره در مجتمع معماری و شهرسازی حضور خواهند داشت.

مرکز مشاوره



**تله شادمانی**

"دست از تعلقا کردن بردار و زندگی کن."



شاد بودن به یکی از مسائلهای اساسی در قرن حاضر تبدیل شده است. این کتاب روش‌های بدیعی درمورد مسئله شادمانی و رضایتمندی از زندگی بیان می‌کند.

"هرچه برای شادمانی بیشتر تلاش کنیم، هم و رنج بیشتری نصیبمان خواهد شد! باید بدانیم شادمانی زمانی به دست می‌آید که ناخوشایندی و ناملایمات زندگی را به آرامی در آغوش بگیریم."

مرکز مشاوره



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

✓ **کافه فیلم:** هر روز پخش و سپس به نقد روان‌شناختی یک فیلم سینمایی پرداخته شد. فیلم‌های ملی و راه-های نرفته‌اش، برادرم خسرو، لاک قرمز و یکی از ما دونفر در هفته سلامت مورد نقد و بررسی روان‌شناختی قرار گرفتند.

**نقد فیلم**

در این جلسات باید یک‌یک  
به تماشای فیلم می‌نشینیم  
و سپس نقد روان‌شناختی  
در باره موضوع فیلم انجام  
خواهد گرفت.

دوشنبه ساعت ۱۲ تا ۱۴ سالن اجتماعات مجتمع فنی مهندسی - فیلم ملی و راه‌های نرفته‌اش  
سه شنبه ساعت ۱۲ تا ۱۴ کلاس ۲۴۳ مجتمع فنی مهندسی - فیلم برادرم خسرو  
چهارشنبه ساعت ۱۲ تا ۱۴ سالن آمفی تئاتر مجتمع معماری و شهرسازی - فیلم لاک قرمز  
پنج‌شنبه ساعت ۱۲ تا ۱۴ سالن آمفی تئاتر مجتمع معماری و شهرسازی - فیلم یکی از ما دونفر

دانشجویان عزیز می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به امور دانشجویی مراجعه و یا با  
شماره تلفن: ۰۲۱-۳۷۷۵۲۱۱۶ داخلی ۷۰۳ تماس بگیرند

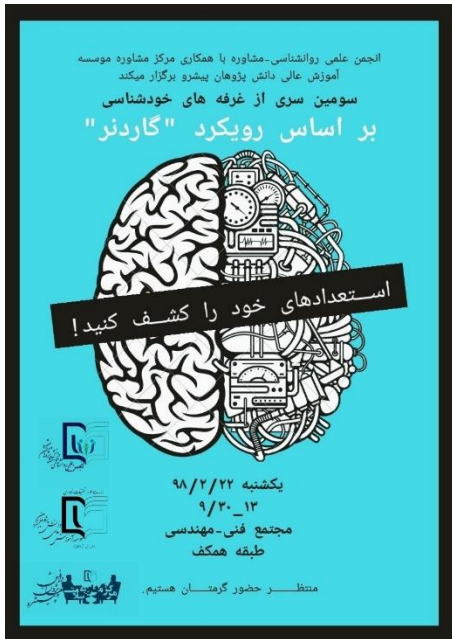


دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## برگزاری سومین غرفه‌های خودشناسی از سلسله غرفه‌های خودشناسی

### با عنوان "هوش‌های چندگانه گاردنر":

یکی دیگر از ابعاد خودشناسی، آشنایی با استعدادها می‌باشد. براساس رویکرد گاردنر ۸ نوع متفاوت استعداد شناسایی شده که هریک از ما در برخی از این استعدادها، توانمندی بیشتری داریم و با شناسایی استعداد و توانایی‌های خود می‌توانیم مسیر زندگی خود را بهتر طراحی کرده و تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تری داشته باشیم. در این برنامه که در تاریخ ۹۸/۲/۲۲ از ساعت ۹ الی ۱۴ در سالن همکف مجتمع فنی - مهندسی برگزار گردید، دانشجویان رشته روان‌شناسی که قبلاً در کارگاهی که توسط دکتر مرادی برگزار گردید با استعدادهای ۸ گانه (کلامی، منطقی، ریاضی -



تجسم فضایی، بدنی - جنبشی، طبیعی، موسیقایی، بین فردی، درون فردی) و زمینه‌های مرتبط با هریک، آشنا شده بودند، در غرفه‌ها حضور داشته و ضمن اجرا و نمره‌گذاری پرسشنامه مربوط و رسم نمودار آن جهت فهم آسان‌تر توسط سایر دانشجویان، گروه تفسیر، به توضیح و تفسیر نیمرخ و نمودار ویژه‌ی هر فرد به طور جداگانه پرداختند و زمینه‌هایی که احتمال موفقیت فرد بیشتر است را به آن‌ها معرفی نمودند.

دانشجویان رشته روان‌شناسی تصاویر افراد مشهور و استعداد ویژه‌ی آن‌ها را نیز برای مشخص شدن وجه اشتراک هر فرد با افراد برجسته تهیه کرده و در تابلویی نزدیک غرفه‌ها قرار دادند.

این برنامه نیز با استقبال بسیار خوب دانشجویان روبه‌رو شد و برای دانشجویان رشته روان‌شناسی نیز فرصت تجربه عملی مباحث درسی و تمرین مشاوره را ایجاد کرد و باعث افزایش احساس خودکارآمدی و خودباوری آنان گردید.



دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## نشست صمیمانه با دانشجویان خوابگاهی با عنوان ابعاد عشق را بهتر بشناسیم (چگونه تحلیل گر روابط خود باشیم؟)

باتوجه به آسیب‌های زیادی که در بین دانشجویان خوابگاهی مشاهده می‌شود و باتوجه به صحبت‌هایی که از سوی سرپرست خوابگاه دختران حوریه، سرکار خانم خجسته انجام شد، موضوع روابط آسیب‌زایی از مهم‌ترین مسائل دانشجویان، شناخته شد. از این رو جلسه‌ای ترتیب داده شد تا در فضایی صمیمانه به بحث پیرامون ابعاد مختلف عشق و انواع روابط و همچنین آسیب‌های ناشی از هریک پرداخته شود. در این جلسه دانشجویان فرصت یافتند تا نکات و موضوعاتی که ذهن‌شان را مشغول کرده بود، بپردازند. سرکار خانم شریفی، مشاور مؤسسه که در این زمینه فعالیت می‌کنند به مدیریت جلسه و پاسخ به پرسش‌های دانشجویان پرداختند.

این جلسه در تاریخ ۹۸/۲/۲۳ در خوابگاه دختران حوریه برگزار گردید و به علت استقبال دانشجویان، هفته بعد در تاریخ ۹۸/۲/۳۰ نیز تمدید شد.

**ابعاد عشق را بهتر بشناسیم**

نشست صمیمانه مرکز مشاوره با دانشجویان خوابگاهی  
(چگونه تحلیل گر روابط خود باشیم؟)

با حضور سرکار خانم شریفی مشاور محترم مرکز مشاوره مؤسسه  
و خانم راست کردار مسئول مرکز مشاوره

تاریخ: دوشنبه ۲۳/۲/۱۳۹۸  
زمان: ۱۸:۰۰ الی ۱۹:۳۰  
مکان: سالن خوابگاه دختران حوریه

منتظر حضورتان هستیم، دانشجویان عزیز می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به  
امور دانشجویی مراجعه و یا با شماره تلفن: ۸-۳۷۷۵۴۱۱۶ داخلی ۷۰۳ تماس بگیرند.



دانش پژوهان پیشرو  
مؤسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## حضور در خوابگاه دختران حوریه جهت مشاوره:

باتوجه به اینکه دانشجویان خوابگاهی به واسطه سبک زندگی و شرایطی که دارند با مسائل و مشکلات بیشتری دست و پنجه نرم می کنند و نیاز بیشتری به حمایت روانی دارند، در روزهای ۲۳ و ۳۰ اردیبهشت ماه کارشناس مرکز مشاوره، خانم راست کردار، ۳ ساعت قبل از جلسه گروهی، در خوابگاه حضور داشته و با اطلاع رسانی که انجام شده بود به مشاوره فردی، تحصیلی و ارتباطی پرداختند.

## سخنرانی هفته مشاغل در دبیرستان های شهر اصفهان:

به مناسبت هفته مشاغل سخنرانی هایی در دبیرستان های دخترانه شریف واقفی، اسماء و سمیه به ترتیب در تاریخ های ۹۸/۲/۹، ۹۸/۲/۱۰ و ۹۸/۲/۱۴ توسط کارشناس مرکز مشاوره انجام شد. این جلسات جهت آشنایی بیشتر دبیرستان ها و دانش آموزان با مؤسسه آموزش عالی دانش پژوهان پیشرو و خدمات و امکانات آموزشی و خدمات مرکز مشاوره برای دانشجویان از طرف واحد روابط عمومی هماهنگ شده بود. و در این جلسات علاوه بر اینکه به توضیح انواع تیپ شخصیتی و رغبت های ۶ گانه، به معرفی رشته های دانشگاهی و مشاغل مرتبط با هر رغبت پرداخته شد، رشته های گوناگونی که در مؤسسه دانشجویان در حال تحصیل می باشند و همچنین خدمات مرکز مشاوره برای رفع مشکلات تحصیلی ارائه می گردد، به طور کامل معرفی شد.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

## اجرای طرح بسیج ملی کنترل و غربالگری فشارخون بالا:

باعنایت به اهمیت فشارخون بالا و اثرات مخرب آن، دانشجویان علاقمند جهت آموزش و پایش فشارخون، به مرکز بهداشت شماره ۲ شهرستان اصفهان، معرفی شده و سپس در روز دوشنبه ۹۸/۲/۳ به صورت رایگان در سالن همکف مجتمع فنی مهندسی برگزار گردید و افرادی که در معرض خطر بودند جهت پیگیری بیشتر وضعیت سلامتی خود، ارجاع شدند.





دانش پژوهان پیشرو  
موسسه آموزش عالی  
معاونت دانشجویی و فرهنگی

### خدمات مرکز مشاوره به مراجعین فردی:

مشاورین مرکز مشاوره در تخصص‌های مختلف از شنبه تا چهارشنبه در دو نوبت صبح و بعدازظهر در دفتر مشاوره حضور داشته. برگزاری کارگاه‌های روان‌شناسی و مشاوره‌های فردی در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی، شغلی، تحصیلی، ارتباطی، مالی و ... می‌پردازند. آمار مراجعین مرکز مشاوره در دو مجتمع فنی - مهندسی و معماری - شهرسازی به شرح زیر می‌باشد:

#### نیمسال اول ۹۸-۹۷

تعداد مراجعین	مجموع ساعات حضور مشاورین در مرکز مشاوره موسسه	مجتمع
۲۷۰	۳۶۰	فنی - مهندسی
۱۷۶	۳۰۲	معماری - شهرسازی
۴۴۶	۶۶۲	کل

#### نیمسال دوم ۹۸-۹۷

تعداد مراجعین	مجموع ساعات حضور مشاورین در مرکز مشاوره موسسه	مجتمع
۲۱۳	۳۶۵	فنی - مهندسی
۱۶۴	۲۹۶	معماری - شهرسازی
۳۷۷	۶۶۱	کل