



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را
انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms نمائید.

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۶۹ / سال هفتم / آذر ماه ۱۳۸۷

شهر مستی ■ روز جهانی ایدز ۱ ■ درس و لذت زندگی مکمل یا متضاد؟ ۱ ■ گام هایی کوچک در مسیر رشد شخصی ۳

روز جهانی ایدز

اول دسامبر ۲۰۰۸ مقارن با ۱۱ آذر ۱۳۸۷

پیشگام شویم؛ توانمند کنیم؛ و تحقق ببخشیم



همه هنوز بسیاری از افراد به این درمان ها دسترسی ندارند. در سال ۲۰۰۷، در کشورهای با درآمد پایین و متوسط، تنها ۳۱٪ از افراد نیازمند به درمان به خدمات درمانی دسترسی داشتند. با وجود آگاه سازی درباره HIV، نرخ ابتلا ۲/۷ برابر بیشتر از تعداد افرادی است که درمان دریافت می کنند.

از سال ۱۹۸۸ روز جهانی مبارزه با ایدز به عنوان فرصتی برای همگان تعیین شد. در این روز وزیران بهداشت از سراسر جهان گرد هم آمدند و درباره مفهوم این روز به توافق رسیدند تا اهمیت ایدز را خاطر نشان کنند و برای جنبش مبارزه با ایدز متحد شوند. در سال ۲۰۰۸، دوباره به اصل مهم همبستگی و آگاهی، تأکید شده است. از امروز تا دو سال دیگر فرصت داریم تا به "هدف دسترسی جهانی به برنامه های جامع پیشگیری، درمان، مراقبت و حمایت در سال ۲۰۱۰" دست یابیم. نیل به این هدف، نیازمند پیشگام شدن و اقدام است. دولت ها باید تعهدات خود را تحقق بخشند. جوامع باید اعضای خود را به پیشگام شدن تشویق کنند و افراد برای دسترسی به خدمات درمانی، باید احساس توانمندی کنند، حقوق خود را بشناسند، مبارزه با تبعیض را آغاز نمایند، و از روش های پیشگیری برای انتقال HIV آگاه شوند و استفاده کنند.

اکنون، بیش از هر زمانی، وقت آن فرا رسیده است که برای مبارزه با ایدز، پیشگام شویم؛ توانمند کنیم؛ و تحقق ببخشیم.

شعار روز جهانی مبارزه با ایدز در سال ۲۰۰۷، "پیشگام شویم" بود. این شعار برای مبارزه با ایدز، تا سال ۲۰۰۸ نیز ادامه یافت تا مدیران و مسئولان را در همه سطوح، برای مبارزه با ایدز تشویق کند. در راستای شعار "مسئول باشیم" در سال ۲۰۰۶، شعار "پیشگام شویم" در ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ حاکی از آغاز اقدامات برای مبارزه با ایدز است. این شعار همگان را، از افراد گرفته تا سازمان ها و دولت ها، برای پیشگام شدن در مبارزه با ایدز، فرامی خواند.

شعار سال ۲۰۰۸، از اهمیت به سزایی برخوردار است، چرا که ۲۰۰۸ بیستمین سالگرد روز جهانی مبارزه با ایدز است. از سال ۱۹۸۸، مواجهه و واکنش به ایدز، تغییرات چشمگیری داشته است. بسیاری از این تغییرات مثبت اند و سالگرد امسال فرصتی برای تأکید بر این موضوع فراهم می کند که هنوز تا چه حد نیازمند تغییرات بیشتری هستیم. برای مثال، در حال حاضر مسئولان اغلب کشورهای سراسر دنیا، از خطر ایدز آگاه اند و بسیاری از آنها برای انجام اقدامات لازم متعهد شده اند. در سال ۲۰۰۷، تقریباً همه کشورهای، برای HIV سیاستهای ملی اتخاذ کردند. با این همه، بسیاری از این تدابیر به طور کامل اجرا نشده و بسیاری از آنها با کمبود بودجه مواجه بوده اند.

درمان HIV ایدز از سال ۱۹۸۸ تا به امروز رشد بسیاری داشته است، با این

درس و لذت زندگی: مکمل یا متضاد؟

هرگاه با سعی زیاد، خود را آماده مرور درس ها می کند، دچار احساس بی قراری می شود و بیشتر از پنج دقیقه نمی تواند درس بخواند. از سوی دیگر، دوستان خود را در اطرافش مشاهده می کند که در حال تفریح و خوشگذرانی اند و او رانیز به همراهی دعوت می کنند. ح. به علت علاقه به تفریح و برای آنکه دوستانش را نرنجاند و نیز برای رهایی از احساسات منفی ناشی از مطالعه دروس، به فعالیت های تفریحی و سرگرمی می پردازد، اما در تمام مدت تفریح، دائماً خود را به دلیل جدی نگرفتن برنامه مطالعه و احتمال مشروط شدن مجدد سرزنش می کند. همین موضوع باعث می شود از گردش و تفریح خود نیز لذت نبرد. این وضع، ح. را در شرایطی قرار داده است که نه

ح. با میل و علاقه زیادی تحصیل در دانشگاه را آغاز کرد. هدف او در زندگی آن بوده است که به جایگاه علمی بالایی دست پیدا کند. با این همه، پس از دو سال تحصیل در دانشگاه نه فقط نتوانسته است پیشرفت تحصیلی خوبی داشته باشد بلکه، یک ترم است که مشروط شده است. تجربه مشروط شدن برای ح. ضربه بزرگی بوده که امید او به موفقیت در سال های آینده را نیز زیر سوال برده است. او در تابستان تصمیم گرفت با شروع ترم جدید با جدیت بسیار درس های خود را مطالعه کند به طوری که افت معدل خود را نیز جبران کند. با این همه، پس از گذشت یک ماه از سال تحصیلی جدید، قادر نیست برنامه ریزی خود را اجرا کند. مشکل عمده دیگر او این است که

قادر به مطالعه است و نه قادر به لذت بردن از امکاناتی که در اختیار دارد.

بسیاری از دانشجویان، حتی پس از چند سال زندگی دانشجویی، هنوز نمی دانند زمان مناسب برای مطالعه دروس کدام است. شمار زیادی از دانشجویان در اواخر نیمسال تحصیلی درباره دروس خود می اندیشند و به تدریج برنامه ریزی می کنند. آنان معمولاً در اواخر نیمسال تحصیلی، اجرای برنامه خود را آغاز می کنند. در این هنگام، آنان با انبوهی از کارهای عملی و حجم زیادی از مطالب درس روبه رو می شوند، در حالی که فرصت چندانی برای انجام فعالیت های درسی باقی نمانده است.

معمولاً، زمان محدود و حجم بالای فعالیت های درسی، به احساس اضطراب می انجامد و با نزدیک شدن به زمان امتحانات، این اضطراب افزایش می یابد. شماری از دانشجویان، شب های امتحان یا هنگام برگزاری امتحانات به علت اضطراب زیادی که دارند قادر به استفاده از توانایی های معمول خود نیستند و در نتیجه به علت اضطراب شدید در حد توانایی های واقعی خود نمی توانند عمل کنند و این موجب شکست های تحصیلی آنان می شود.

موضوع مهم آن است که پدیده اضطراب امتحان، برخلاف تصور اکثر مردم، مکانیزم پیچیده ای دارد. داستان این مشکلات، فقط به عملکرد تحصیلی ضعیف یا شکست تحصیلی ختم نمی شود، زیرا شکست های تحصیلی مداوم به کاهش عزت نفس در فرد می انجامد. به طوری که دانشجو، درباره توانایی ها و محاسن خود دچار تردید می شود و خود را فردی «ناتوان»، «تالیقی»، «ضعیف» و ... ارزیابی می کند. در همین هنگام، فرد خود را به علت قصور در ضعف و برنامه ریزی تحصیلی زیر سوال می برد: «چرا از ابتدای ترم شروع به درس خواندن نکردم»، «اگر از ابتدا درست عمل می کردم، این طور نمی شد»، «اگر کم کم و آرام آرام درس ها را خوانده بودم، دچار این مشکلات نمی شدم» و ...

سرزنش، علاوه بر این که به کاهش عزت نفس می انجامد، تمرکز فرد را نیز مختل می کند. معمولاً این خودگویی های منفی و این کاهش عزت نفس، هم زمان با نزدیک شدن به شب های امتحان، آغاز می شود؛ یعنی زمانی که فرد به حداکثر توانایی های ذهنی خود و به خصوص به تمرکز بالا احتیاج دارد. در این موارد، غالباً دانشجو در می یابد حدود ۲۰ دقیقه است که در حال خواندن یک پاراگراف است، ولی چیزی درک نکرده و ذهنش متوجه جای دیگری بوده است (برای مثال مرور اشتباهات و کوتاهی های قبلی در برنامه ریزی درسی، سرزنش خود و موارد مشابه آن).

نکته مهم این است که سرزنش کمکی به کاهش مشکلات نمی کند، بلکه برعکس باعث تشدید مشکلات نیز می شود. زمانی که فرد خود را در زمینه ای، سرزنش می کند دچار احساسات منفی می شود که این احساسات منفی می تواند به افزایش اضطراب، کاهش عزت نفس و جزء آن منجر

شود. از آن جا که فرد مایل است از آن چه که او را ناراحت کرده است، دوری گزیند، دانشجو از درس خواندن و تحصیل دوری می کند یعنی به اجتناب از تحصیل تمایل پیدا می کند. بسیاری از این گونه دانشجویان نقل می کنند که حتی از دیدن کتاب ها نیز پرهیز می کنند و آنها را در مکان هایی قرار داده اند که به چشم آنان نیاید.

در این شرایط، تضادی رخ می دهد: با آنکه دانشجو با فرار از کتاب و درس تاحدی آرامش پیدا می کند، اما قادر به حذف نشانه های بیرونی امتحانات نیست. مواردی از قبیل دانشجویانی که در حال مطالعه اند

یا درباره امتحانات صحبت می کنند، مشاهده تقویم، که از فرا رسیدن پایان ترم خبر می دهد، دانشجوی مذکور را مضطرب تر می کند. به همین دلیل برای دور کردن اضطراب می کوشد و در نتیجه، از کتاب و درس بیشتر فاصله می گیرد. این اجتناب، با سرزنش بیشتر، و سرزنش بیشتر با کاهش عزت نفس بیشتر همراه است. این دور باطل به پریشانی شدید، بی قراری و اضطراب شدیدی منجر می شود که ضرورت مراجعه

به روان شناس یا روان پزشک را ایجاب می کند. آن چه در این میان قربانی می شود، توان واقعی دانشجو برای مطالعه دروس است و آن چه دانشجو در واقعیت با آن روبه رو می شود افت تحصیلی، غیبت از امتحان یا نمرات بسیار ضعیفی است که به علت اضطراب شدید و ناتوانی در مدیریت صحیح اضطراب و برنامه ریزی درسی صحیح و مدیریت مناسب زمان ایجاد می شود.

نمودار مقابل روند فزاینده اضطراب را نشان می دهد. همان طور که در این تصویر می بینید، با شروع امتحانات، حلقه هایی تشکیل می شود (رنگ های قهوه ای و نارنجی) که هر یک از این حلقه ها به صورت جداگانه و در تعامل با شروع امتحانات باعث افزایش هر چه بیشتر اضطراب و پریشانی فرد می شود. و این چرخه معیوب همچنان ادامه پیدا می کند.



برای رهایی از این مکانیزم پیچیده، بهترین کار آن است که فعالیت های درسی از اوایل ترم آغاز شود. اکنون که تقریباً یک سوم از نیمسال تحصیلی گذشته است و دانشجویان با زندگی در محیط خوابگاه و دوری از خانواده سازگار شده اند و همچنین در روند جاری و معمول فعالیت های درسی و کلاسی قرار گرفته اند، با استادان و دروس جدید آشنا شده اند، حجم کارهای عملی و مطالب خواندنی را می دانند، زمان مناسبی است که برنامه های تحصیلی تدوین و به موقع اجرا شود.

نکات زیر در این زمینه کمک کننده است:

- زمان مناسب برای شروع درس خواندن، از ابتدای ترم تحصیلی به ویژه از ماه دوم ترم تحصیلی است.
- معمولاً دانشجویان، در اوایل ترم تحصیلی، از به اجرا درآوردن برنامه درسی خود اجتناب می کنند، اما باید به یاد داشته باشید که شروع هر فرآیندی کند است. به همین دلیل، سعی کنید به تدریج مطالعه دروس را آغاز کنید. به فرآیند «گرم شدن» توجه داشته باشید.

- برای درس خواندن، مانند فعالیت های ورزشی باید «گرم شد». فعالیت های ذهنی پیچیده مانند یادگیری دروس، به ویژه در سطح دانشگاه، نیاز به «گرم شدن» دارد. معمولاً دانشجویان انتظار دارند هر وقت درس خواندن را شروع کردند، حداقل یک فصل را تمام کنند. در نتیجه، زمانی را برای «گرم شدن» در نظر نمی گیرند و حتی اگر این فعالیت به طور خود به خود روی دهد، آن را بد تفسیر می کنند. مثلاً اگر کتاب ها را ورق بزنند تا حجم مطالب را برآورد کنند، خود را سرزنش می کنند که «هیچی نخواندی. فقط وقتت را با نگاه کردن به کتاب ها تلف کردی. تو فقط خودت را گول می زنی که درس می خوانی».





گام‌هایی کوچک در مسیر رشد شخصی

کد مقاله: ۹۳-۸۷

رشد شخصی، موضوعی است که اگر چه راهکارهایی برای حرکت به سوی آن وجود دارد، اما نمی‌توان فرمول واحدی برای همه انسان‌ها تجویز کرد. زیرا انسان‌ها ویژگی‌ها، هدف‌ها و الویت‌های متفاوتی دارند و این موضوع باعث می‌شود فعالیت‌ها و نگرش‌های متفاوتی درباره رشد شخصی خود داشته باشند. با این همه، می‌توان برای رسیدن به رشد شخصی و کمال گام‌هایی برداشت که علی‌رغم تفاوت‌های فردی برای همگان قابل استفاده و مؤثر باشد. برای آن که مطالب ذیل برایتان مفید واقع شود، بر روی هر یک از گام‌ها تمرکز کنید و سعی کنید این توصیه‌ها را در روزهای آتی در زندگی خود به کار بگیرید.

گام اول: خود را بشناسید

ویژگی‌های شخصیتی خود را به همراه نقاط ضعف و قوتتان بشناسید. از نقاط قوت خود برای حرکت در مسیر کمال بهره بگیرید و در پی بهبودی نقاط ضعف خود باشید. هرگز خود را پشت نقاط ضعفتان پنهان نسازید. هدف‌ها، باورها و ارزش‌های خود را شناسایی کنید، درک صحیحی از شخصیت خود داشته باشید. هیجان‌ها و عواطف مثبت و منفی خود را بشناسید و برای اداره و مدیریت هیجان‌های مثبت و منفی خود آگاهانه عمل کنید. در واقع شناخت خویش به ما کمک می‌کند رفتارهای خود را علت‌یابی کنیم و عملکرد آگاهانه‌تری داشته باشیم.

● «گرم شدن» در ابتدای درس خواندن صورت می‌گیرد و معمولاً به صورت‌های زیر است:

- مرتب کردن کتاب‌های درسی، جزوه‌ها و ...
 - نگاه کردن به کتاب‌ها، بعد به داخل کتاب‌ها،
 - ورق زدن کتاب و نگاه کردن به حجم فصل‌های کتاب،
 - خواندن چند صفحه از کتاب و بررسی کردن میزان آسانی و سختی متن - درس مربوطه،
 - روخوانی از متن به صورت روزنامه‌ای.
- ممکن است احساس کنید که روند «گرم شدن» بسیار طولانی است و ممکن است تا پایان ترم طول بکشد. ولی این طور نیست. این فرآیند در اوایل به تدریج صورت می‌گیرد، ولی پس از «گرم شدن» فرد سرعت می‌گیرد و جریان درس خواندن منظم می‌شود.

● در ابتداء سعی کنید حدود یک ربع یا ۲۰ دقیقه برای مرور درس‌ها در نظر بگیرید. اگر بتوانید در میان فعالیت‌های دیگر زندگی، این زمان را به مطالعه اختصاص دهید، بعداً قادر خواهید بود این مدت زمان را افزایش دهید و وقت و زمان مناسب و کافی برای درس‌های خود در اختیار داشته باشید.

● به تدریج، زمان درس خواندن خود را افزایش دهید. برنامه مناسب مطالعه در طول ترم تحصیلی آن است که حداقل دو ساعت را هر روزه به مطالعه دروس اختصاص دهید. بهتر است که بین این دو ساعت درس خواندن بین ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید و در این فاصله فعالیت‌هایی را انجام دهید که خستگی شما را کاهش دهد. فعالیت‌هایی مانند رفتن به فضای باز برای هواخوری، خوردن میوه و مواردی از این قبیل.

● مراقب باشید در فاصله استراحت، فعالیت‌هایی را انتخاب نکنید که مدت استراحت شما را طولانی کند، فعالیت‌هایی مانند:

- تماس تلفنی با یک دوست،
- رفتن به جمع دوستانی که کنار هم جمع شده‌اند و حرف می‌زنند و شوخی می‌کنند،
- رفتن به حیاط خوابگاه، جایی که دوستان تان دور هم جمع هستند،
- تماشای سریال یا مسابقه طولانی مدت.

● زمان و مکان درس خواندن را منظم کنید. اگر بتوانید نظم و ترتیب مشخصی در درس خواندن ایجاد کنید با دو امتیاز روبه‌رو خواهید شد:

- ۱- برنامه ریزی برای شما آسان تر می‌شود. زیرا ساعات درس خواندن، مشخص است. بنابراین، در این اوقات برنامه دیگری را در نظر نمی‌گیرید.
 - ۲- دوستان و اطرافیان شما نیز به تدریج به برنامه درسی شما عادت می‌کنند و به آن احترام می‌گذارند. بنابراین، از شما انتظار ندارند که در این ساعات با برنامه‌های آنان همراهی کنید. در نتیجه با برنامه‌ها به زمان دیگری مokol می‌کنند که شما هم با آنان همراه باشید یا کمتر اصرار می‌کنند که با آنان همراه باشید.
- در اوایل ترم، از برنامه‌های سنگین درسی اجتناب کنید. زیرا، باعث خستگی شما می‌شود. بهتر است آرام و پیوسته حرکت کنید، تا آن که گاهی تندروری کنید و گاه هیچ پیشرفتی نداشته باشید.

● بعد از اجرای برنامه درسی، به دیگر برنامه‌های خود بپردازید. فعالیت‌های متفرقه ورزشی، هنری، تفریحی و گردش، ارتباطی و ... باعث افزایش روحیه و شادایی و نشاط شما می‌شود. دیدن یک فیلم جالب، صحبت کردن با دوستان صمیمی، درست کردن غذایی که دوست دارید، ورزش، مسافرت و ... نه تنها باعث شادایی و نشاط بیشتر شما می‌شود بلکه باعث رشد روانی هر چه بیشتر شما می‌شود. مسلم است در صورتی که برنامه درسی خود را اجرا کرده باشید نه تنها هنگام چنین برنامه‌های لذت بخشی به خصوص در کنار دوستان تان خود را سرزنش نمی‌کنید (برخلاف ح.)، بلکه لذت عمیقی را نیز تجربه خواهید کرد. و به جای آن که فقط در یک حوزه از زندگی یعنی درس رشد کنید، علاوه بر درس در سایر ابعاد زندگی نیز رشد خواهید کرد.

گام دوم:

اولویت های حقیقی خود را در زندگی شناسایی کنید

هر انسانی برای زندگی خود هدف ها و برنامه های ویژه ای دارد. انسانی که خود را به خوبی می شناسد و هدف ها، ارزش ها، باورها و نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کرده است، بهتر می تواند اولویت های اصلی خود را در مسیر پرپیچ و خم زندگی مشخص سازد و پیرو و وابسته اولویت های دیگران نباشد. برخی به دلیل عدم شناخت کافی خویشتن، به شدت وابسته به آرزوها، ایده ها و عقاید دیگران می شوند و از آنچه حقیقتاً برای خودشان مهم است غافل می گردند. توجه داشته باشید که الگو داشتن بد نیست، اما زمانی که نظام باورها، ارزش ها و نیازهایمان را نادیده می گیریم و غرق باورها، ارزش ها و نیازهای دیگران می شویم و از آن الهام می گیریم، به تدریج دچار ناخشنودی و فرسودگی می شویم و از مسیر رشد شخصی باز می مانیم.

گام سوم:

در جستجوی حقیقت باشید

اگر به رشد شخصی علاقه دارید، جستجوی حقیقت یکی از مهم ترین گام ها به شمار می رود. جستجوی حقیقت بدین معناست که درباره هر آنچه در درون و اطرافمان اتفاق می افتد کنجکاو و دقیق باشیم و به پاسخ های خود کار و آماده ای که همیشه در مقابل مسائل داشته ایم تکیه نکنیم. اگر مدتی رفتارهای خود را مورد بازنگری قرار دهیم و به عبارتی به مشاهده عملکرد خود بپردازیم متوجه می شویم که در بسیاری موارد تفسیری که درباره افکار، احساسات یا رفتار خود و دیگران داریم حاصل نگاهی انعطاف ناپذیر و مقاوم است که ریشه در حقیقت ندارد. این شیوه برخورد در واقع روشی است برای اجتناب از بررسی عمیق تر خود و اطرافیانمان. اگر برای دریافت حقیقت مشتاق و علاقه مند باشید با بهره گیری از منابع درونی خویش، در برخورد با هر مسئله یا فردی که با آن مواجه می شوید، حقیقت را درمی یابید.

گام چهارم:

آماده باشید که از هر امری نکته ای بیاموزید

هنگامی که در مسیر رشد شخصی گام برمی دارید متوجه خواهید شد که هر واقعه ای دلیلی دارد. در واقع اگر آماده آموختن باشید، از هر فرد یا مسئله ای درس های مناسب را می آموزید. هر بینش جدیدی که در قلب و ذهن شما شکل می گیرد همچون چراغی است که می توانید برای رشد خود از آن بهره بگیرید. اگر تجربه های پیشین خود را بررسی کنید و از این پس، هر تجربه خوب یا بد را با نگاه جدیدی ارزیابی کنید متوجه این نکته خواهید شد.

گام پنجم:

به خود عشق بورزید

حتماً تاکنون این جمله را زیاد شنیده اید که "کسی که خود را دوست ندارد نمی تواند دیگران را دوست بدارد". این امر حقیقت دارد. ما معمولاً فکر می کنیم، دوست داشتن خویش صرفاً به معنای رسیدگی به تغذیه و خواب و تفریح است. اگر چه این موارد برای جسم سالم، لازم و نشانه ای از دوست داشتن خویش است، اما یکی از جنبه های اصلی یک عشق پخته نسبت به خویشتن، علاقه مندی به رشد شخصی است. رشد شخصی همیشه با گریز از رنج، موقعیت های سخت و دشوار، ناراحتی و سختی حاصل نمی شود. در بسیاری موارد سختی های ظاهری و چالش های پرهیجان به، رشد معنوی

می انجامد و فرار از این موقعیت ها به معنای عدم عشق واقعی به خود است. پس یکی از راه های عشق ورزیدن به خویش، رشد معنوی و روانی است.

گام ششم:

از حمایت های مناسب و به موقع بهره بگیرید

توجه داشته باشید که رشد شخصی در یک محیط نامناسب اگر غیرممکن نباشد، بسیار مشکل است. بسیاری از انسان ها نمی توانند، خانواده، شغل یا محیط خود را به سادگی ترک کنند یا تغییر دهند، اما می توانند در کنار شخصیت های سالم، بارور و تشویق کننده حرکت کنند و از حمایت های آنها بهره بگیرند. همچنین شرکت در کلاس های آموزشی و نشست و برخاست با افرادی در گروه های ادبی، هنری، مذهبی و مانند آن می تواند زمینه های رشد شخصی را فراهم سازد. حمایت گرفتن از اشخاص و منابع حمایتی ذی صلاح به فرد کمک می کند برای هر روز خود ساختار داشته باشد و میل به بالندگی و رشد را با انگیزه دنبال کند.

گام هفتم:

از تمرینات معنوی غافل نشوید

تمرینات معنوی، اعمالی چون عبادت، یوگا، مدیتیشن و آرام سازی را در برمی گیرد. در واقع مهم ترین نکته در این تمرینات، تمرکز عمیق مشخص و منظم به درون خویش و ارتباط گرفتن با خالق هستی است. تمرینات معنوی به عادت های عمیق و پسندیده در ما منجر می شود و بصیرت و آگاهی ما را نسبت به خود، خدا و جهان هستی بالا می برد، به این ترتیب به رشد روانی ما می انجامد.

اگر مایل به رشد شخصی خویش هستید از همین امروز شروع کنید

دانشجویان عزیز

خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms نمایید.



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی
سردبیر: حمید پیروی
همکاران این شماره: دکتر ربیاه نوری، مریم نوری زاده، مریم اصل ذاکر
ویراستار: سبیده معتمدی
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدبیزاده
گرافیک: حمیدرضا منتظری
تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه
نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۲۱، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ / فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: www.iransco.org