



وزارت فرهنگ و ارث ملی
استان قزوین



دانشگاه علوم پزشکی قزوین
فakولت هنرهای زیبا

شماره ۶، سال اول، آبان ۱۴۰۰ دوماهنامه دفتر مشاوره و سلامت
دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین





زهرا مجیدی نسب

مهارت نرم چیست؟

بخش اول

یکی از چالش‌های امروز جوامع مختلف، دانش آموختگانی هستند که مهارت لازم را در رویارویی با مسائل زندگی ندارند که سبب آسیب‌پذیری آنان در مشکلات روزمره می‌شود. اکثر سازمان‌ها به دنبال افرادی هستند که دارای توانایی‌های مشخصی بوده و موجب بالارفتن بهره‌وری سازمان شوند. به طور مثال، عکاسان باید بدانند که تنظیمات دوربین و نور محیط چگونه برعکسی که می‌گیرند تاثیرگذار است. به این نوع توانایی‌ها، مهارت‌های سخت یا فنی گفته می‌شود که افراد برای یادگیری آنها معمولاً در یک برنامه آموزشی شرکت می‌کنند. اما شما نیاز به مهارت‌های دیگری هم دارید که

به آنها مهارت‌های نرم گفته می‌شود که برخلاف مهارت‌های سخت تأثیر زیادی بر رشد شخصیت افراد دارد. این دو مهارت مکمل یکدیگرند و به افراد کمک می‌کنند تا استعدادهای خود را شکوفا کنند.

مهارت‌های نرم چه هستند؟

مهارت‌های نرم شامل توانایی‌های روانی-اجتماعی و مهارت‌های بین فردی می‌باشد که به افراد کمک می‌کند مشکلاتشان را حل کنند، تفکر نقاد داشته باشند، روابط موثری با دیگران برقرار کنند و روابط سالمی بسازند، ویژگی‌های رهبری و تیم‌سازی را نشان دهند، زمان خود را مدیریت کنند، استرس و فشارهای زندگی را به روشی کارآمد مهار کنند. (به مهارت‌های نرم، مهارت‌های زندگی هم گفته می‌شود)

ضرورت مهارت‌های نرم

مهارت‌های نرم به ما این امکان را می‌دهد تا از دانش و توانایی‌های خود به طور کارآمد و موثر استفاده کنیم تا ارتباط ما با رئیس، همکاران و مشتریان بهبود یابد. آنها در انجام به موقع کارهایمان، احساس ما نسبت به شغل مان و اینکه دیگران ما را چگونه می‌بینند، تأثیر دارند. توسعه مهارت‌های نرم اهمیت دارد زیرا رقابت شدیدی برای بسیاری از شغل‌ها وجود دارد. استفاده از مهارت‌های نرم می‌تواند بین افراد موفق و دیگران تفاوت ایجاد کند. پیش از این تمرکز مدیران بر روی مهارت‌های سخت بود، تأکید بر این بود که مهارت‌های فنی برای اجرای موثر کارها، ضروری هستند. اما اکنون هر نوع شغلی که به آن فکر کنید شما را به داشتن ویژگی‌های شخصیتی خاصی ملزم می‌کند. علاوه بر این مهارت‌های نرم، به حرفه‌های مختلف قابل انتقال است. شما اگر شغل‌تان را عوض کنید باید دوباره آموزش ببینید تا

مهارت‌های فنی جدیدی بیاموزید، در حالیکه همیشه می‌توانید از مهارت‌های نرم استفاده کنید زیرا آن‌ها در ابعاد مختلف قابل استفاده هستند. مشاغل امروزی بیشتر در ارتباط با انسان‌ها هستند و به ارتباطات و ارائه ایده‌ها به بهترین و تاثیرگذارترین روش تاکید دارند.

در شماره‌های آینده درباره تعدادی از این مهارت‌ها با شما سخن خواهیم گفت.

منبع: تلخیص کتاب مهارت‌های نرم، ترجمه: هلیارنجبر، نشر دانشگاه تهران

مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین برگزار می‌نماید

ویژه اساتید و کارمندان

کارگاه آموزشی

مهارت‌های فرزند پروری



- مهارت‌های اساسی تربیت سازنده فرزندان
- فرزند پروری مبتنی بر طر حواره
- عوامل تاثیر گذار بر تربیت فرزند
- اصول تربیت سازنده فرزندان
- اختلالات تربیتی کودک
- تربیت جنسی
- عزت نفس

تاریخ برگزاری:
از ۹ آذر ۱۴۰۰ هر هفته سه شنبه
ساعت: ۹ الی ۱۱ صبح
مکان: مرکز مشاوره دانشگاه



فصلنامه علمی پژوهشی
موسسه تخصصی تربیتی و مشاوره‌ای
موسسه تخصصی تربیتی و مشاوره‌ای

سبک زندگی سالم و اهمال‌کاری

شادی سیاهپوش

سبک زندگی، روش یا سبک زندگی کردن است که نگرش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه را منعکس می‌کند. سبک زندگی سالم روشی از زندگی است که به سلامت جسم، ذهن و روان منتهی می‌شود. سبک زندگی یکی از مهم‌ترین مولفه‌های پیش‌بینی‌کننده سلامتی است. بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، ۶۰ درصد عوامل مرتبط با سلامتی فرد و کیفیت زندگی با سبک زندگی همبستگی دارند.



به صورت کلی، سبک زندگی سالم عبارت است از، راهی که از طریق آن افراد می‌توانند زندگی‌شان را سالم‌تر و بهتر نمایند اصطلاح سبک زندگی سالم ناشی از این باور است که الگوی روزانه و فعالیت‌ها می‌تواند سالم یا ناسالم باشند. سبک زندگی سالم یک زندگی متعادل است که در آن انتخاب‌های عاقلانه‌ای صورت می‌گیرد.

حال لازم است اهمال‌کاری را نیز تعریف کنیم: کلاً به معنای «به تعویق انداختن، کنار گذاشتن، با تأخیر انجام دادن و طفره رفتن» است. فعل اهمال‌کردن به معنای محول‌کردن است، کلمه اهمال‌کاری نیز از دو عبارت حاصل شده، پس بطور کلی می‌توان گفت: به معنای محول‌کردن به فردا (بعدا) است.

آیا اهمال‌کاری همان تنبلی است؟

برخی از پژوهشگران میان اهمال‌کاری و تنبلی تمایز قائل شده‌اند و فرد تنبل را نسبت به انجام کار، بی‌میل می‌دانند درحالی‌که فرد اهمال‌کار غالباً با مشغول شدن به سایر امور از انجام تکلیف اصلی طفره می‌رود.

اکنون دیگر اهمال‌کاری را فقط به معنای محول کردن کار به آینده نمی‌دانیم. در اصل اهمال‌کاری واقعی را ناتوانی شدید در خودتنظیمی (Self-regulation) می‌دانیم. به گفته کارشناسان این مفهوم به‌نوعی با مدیریت هیجان و زمان در ارتباط است.

ما آدم‌ها الگوی منحصر به فردی از خصوصیات، رفتارها و عادت‌ها را در خودمان پرورش می‌دهیم که به آن سبک زندگی می‌گوییم. تمام کارهای ما به وسیله سبک زندگی شکل می‌گیرد و چارچوب رفتارهای بعدی ما را

هدایت می‌کنند.

اگر سبک زندگی اهمال‌کارانه باشد چه می‌شود؟

واژه‌ی اهمال‌کاری برای هر کس، معنای متفاوتی دارد. این عبارت به معنای سپردن فعالیت به زمان آینده است. اهمال‌کاری با افزایش سن کاهش‌یافته و در مردان کمی بیشتر از زنان است. افراد از نظر نگرانی در مورد اهمال‌کاری متفاوت‌اند. برخی بسیار پرمشغله و درگیر کار و برخی هم زندگی ساده و کم‌کاری دارند. در این بین برخی به‌عمد، اهمال‌کاری می‌کنند و کارشان را به تأخیر می‌اندازند. برخی هم از اهمال‌کاری رنج نمی‌برند چون عواقبی برایشان ندارد. در واقع اهمال‌کاری به بخشی از زندگی آن‌ها تبدیل شده است. برخی هم نمی‌پذیرند که اهمال‌کارند. آن‌ها در مورد زمان موردنیاز انجام کار بیش‌ازحد خوش‌بین هستند و آن را دست‌کم می‌گیرند.

با توجه به توضیحات فوق می‌بینیم که گاهی اهمال‌کاری تبدیل به قسمتی جدانشدنی از زندگی می‌شود، در مواردی نیز این سبک زندگی مشکلاتی را در پی خواهد داشت.

با نگاه و توجه به تحقیقات انجام شده می‌بینیم اهمال‌کاری حاصل ناتوانی در خود تنظیمی است، لذا می‌توان با آموزش روش‌های خود تنظیمی و تمرین، سبک زندگی خود را تغییر و از عواقب گاهاً ناخوشایند اهمال‌کاری پیش‌گیری کرد.

منابع:

IRAN MODir . com
Psychological science
Nammak . com



ساره عليجانی

چگونه نقاط ضعف خود را بشناسم؟

آیا شما جزء افرادی هستید که احساس می‌کنید کامل هستید و ایرادی ندارید؟ یا جزء افرادی هستید که فکر می‌کنید نباید ایرادی داشته باشید و باید همه را راضی نگه دارید؟ جالب است بدانید که هر فردی نقاط ضعف و قوت خود را دارد. اریکسون یکی از روانشناسان در زمینه هویت معتقد

است که افراد بین ۱۲ تا ۲۰ سالگی به احساس هویت خود می‌رسند و به جواب مهمترین سوال زندگی خود که «من کیستم» پاسخ می‌دهند. برای رسیدن به خودآگاهی باید بیشتر روی خودتان تمرکز کنید. چند روز و چند هفته خود را زیر نظر داشته باشید و در ضمن مشاهده کردن افکار، احساسات و رفتارتان سوالاتی از خود پرسید، مانند: من کیستم؟ نقاط قوت و ضعف من چیست؟ ترس‌های من چیست؟ علت پیروزی و شکست‌های من چیست؟ آیا قادرم هیجان‌ات خود را مدیریت کنم؟ موضوعی که بیشتر من را عصبانی می‌کند چیست؟ بدترین چیزی که در من است و آن را دوست ندارم....

از خود ناراحتم چون...

به خودم افتخار می‌کنم چون...

در رابطه با سئوالات در زمینه‌ی خودآگاهی هر روز یک پاراگراف به توصیف خود پردازید.

من دختری هستم...

من پسری هستم...

شما با این جملات تلاش کردید تا حدودی خودتان را توصیف کنید و از هویت فردی خود آگاه شوید. اولین قدم برای شناخت نقاط قوت و ضعف خود پذیرش خود به عنوان یک انسان است. همانطور که توانمندی‌ها ما را به سمت پیشرفت سوق می‌دهد. شناخت نقاط ضعف ما را به سمت پذیرش و درک خود کمک می‌کند باید توجه داشت یکی از تکالیفی که می‌تواند به شما در شناخت خود کمک کند این است که لیستی از نکات مثبت و منفی خود را بنویسید و به آن نمره دهید.

در مرحله‌ی دوم با شناخت نقاط ضعف خود، نحوه اصلاح آن را بنویسید. مثلاً

مشکل خجالتی بودن و روش اصلاح آن: سعی می‌کنم در جمع حاضر شوم و کمی صحبت کنم. و یا برای حل مشکل به روانشناس مراجعه کنم. توجه داشته باشید که تفکر در این زمینه به فرد در پذیرش موضوع کمک می‌کند. در نتیجه فرد می‌تواند متناسب با نکات مثبت و منفی خود در هر موقعیتی برنامه‌ریزی داشته باشد.

نام و نام خانوادگی	زمینه تخصص	روز هفته	ساعت
حسن ابراهیم زاده	مسائل کودکان و نوجوانان - سردگی - اضطراب - خودکشی	چهارشنبه	۱۶-۱۸
مریم ابازی	اضطراب - سردگی - مشاوره پیش از ازدواج	شنبه	۱۷-۱۹
شهرزاد ربیعی	اضطراب - استرس - وسواس - مسائل مادر و کودک	سه شنبه - چهارشنبه	۱۰-۱۳
نادی سادات ساهبوش	اضطراب - کنترل خشم - روابط بین فردی - مشاوره پیش از ازدواج	شنبه - یکشنبه - سه شنبه - چهارشنبه	۱۰-۱۳
آرش شاه محمدپور	مسائل نوجوانان - اضطراب و سردگی - برخاستگی - کمرویی	دوشنبه - سه شنبه	۱۷-۱۹
ساره علیچانی	برخاستگی - وسواس - درمان فردی - آموزش مهارت‌های زندگی - اعتماد	دو شنبه	۱۲-۱۵
علی نیک یار	روانپزشک	با هماهنگی قبلی	-
سکینه صادقی بیات	مددکار اجتماعی	دو شنبه	۹-۱۳

افراد سمی چه کسانی هستند؟



شهرزادریعی

احتمالاً شما هم با کسانی معاشرت داشته‌اید که در کنار آنها احساس می‌کنید سطح انرژی‌تان کاهش پیدا می‌کند و در کنارشان احساس کودن بودن می‌کنید. در کنار افراد سمی همیشه یک رگه از خشم و عصبانیت دارید. وقتی از افراد سمی دور می‌شوید معمولاً با خود گفتگویی منفی دارید مثلاً می‌گویید ای کاش اصلاً او را ندیده بودم.

در کنار افراد سمی احساس می‌کنید تخلیه عاطفی شده‌اید و با عواطف‌تان بازی کرده‌اند. آنها تحقیرکننده هستند، شما را از بالا به پایین می‌کشند و معمولاً برای هر چیزی یک تحقیری دارند. عیب و ایرادهای دیگران را به رخشان

می‌کشند و در واقع می‌خواهند با کوچک کردن دیگران خودشان را بزرگ کنند. این افراد دائماً حرف می‌زنند و معمولاً در مورد خودشان حرف می‌زنند و خودشان محور گفتگوهایشان هستند در واقع با زیاد حرف زدن اضطراب‌شان را تخلیه می‌کنند. آنها بشدت غیبت کننده و فرصت طلب هستند و فقط به فکر منافع خودشانند. اینگونه افراد دمدمی مزاج هستند مثلاً در صبح بگو بخند و در عصر ناراحت و خشمگینند. آنها دوست دارند همیشه نقش قربانی را بازی کنند و سعی می‌کنند همیشه دیگران را مقصر جلوه دهند.

حال اگر این افراد را در اطرافتان دارید چه راهکارهایی باید انجام دهید؟

اگر آنها در بین دوستان شما هستند باید یک خط قرمز در ارتباط خود ایجاد کنید. ارتباطتان را با آنها به حداقل برسانید. تلاش کنید مرزبندی هاطی با اینگونه افراد ایجاد کنید ولی اگر در رابطه با آن فرد هستید باید قدرت تحملتان را بالا ببرید. توان و قدرت تحمل بالا ارتباط با این گونه افراد را برای شما آسان‌تر می‌کند.

حساسیت‌های خود را شناسایی کنید. همه ما نقطه ضعف‌هایی داریم که دست گذاشتن روی آنها ما را ناراحت می‌کند. وقتی نقطه ضعف‌های خودتان را شناسایی کنید به مرور قوی‌تر می‌شوید و وقتی کسی روی آن نقطه ضعف‌ها دست گذاشت آشفته و ناراحت نمی‌شوید.

در بعضی از مواقع آنها از نزدیکان شما هستند و مجبور هستید با آنها رابطه داشته باشید کاری که باید انجام دهید این است که با خود بگویید چرا من با این فرد در رابطه هستم اگر فهمیدید چرا، رنجی که در این رابطه می‌برید برایتان معنا پیدا می‌کند و از روی صندلی قربانی بلند می‌شوید و روی صندلی مسئول می‌نشینید.



زندگی خود را طراحی کنید

گام به گام طراحی زندگی دلخواه

نویسنده: دیو اوانز، بیل برنت

مترجم: سیمین موحد

انتشارات: کتیبه پارسی

احتمالا برای شما هم پیش آمده که در موقعیتی در زندگی قرار بگیری‌د که از ته دل بخواهید از آن خارج شوید، اما ندانید چگونه. مثلا در رابطه‌ای هستیم که احساس می‌کنیم طرف مقابلمان ما را با رفتارهایش اذیت می‌کند، اما همچنان به آن رابطه به اصطلاح «می‌چسبیم» یا مثلا در شغلی فعالیت می‌کنیم که لحظه به لحظه آن برای ما سخت است، اما نمی‌توانیم آن را رها کنیم. در چنین موقعیتی باید قبل از انجام هر کاری باید از خودمان یک سوال مهم بپرسیم: «دوست داریم وقتی رشد کردیم (رشد کردن به این معنی که از لحاظ فردی توانایی‌ها

و مهارت‌های بیشتری برای درک موقعیت‌های مختلف زندگی‌مان به دست آوردیم) به چه کسی تبدیل بشویم؟ « پاسخ به این سوال کارچندان راحتی نیست. بسیاری از افراد بالغ نمی‌توانند به این سوال جواب بدهند. به خصوص وقتی که در موقعیتی قرار گرفته‌اند که همه چیز ساکن و تغییرناپذیر است. کتاب زندگی خود را طراحی کنید به ما کمک می‌کند تغییری بزرگ در زندگی‌مان ایجاد کنیم و کم‌کم به سمت ایده‌آل‌هایمان حرکت کنیم. بیل برنت و دیو اوانز با کمک این کتاب به شما می‌آموزند که چگونه به این پرسش معروف پاسخ دهید؛ وقتی بزرگ شدی می‌خواهی چه کاره شوی؟ شاید بهتر باشد آن را به این صورت مطرح کنیم: دوست دارید در آینده چه کسی باشید؟

منبع: سایت طاقچه

شمار تماس:

۰۲۸-۳۳۳۵۰۲۰۲

۰۹۳۷۰۲۴۸۰۶۲

پست الکترونیک:

qazvin.umd@gmail.com

کانال مرکز مشاوره

آی‌گپ

<https://iGap.net/dmoshavereq98>

تلگرام

<https://t.me/mmoshaveredfq>

اینستاگرام

<https://instagram.com/d.moshavere98>

صاحب امتیاز:

مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین

مدیر مسئول:

زهرا مجیدی نسب

سردبیر:

راضیه چناری

همکاران گروه تحریریه:

شادی سیاهپوش، زهرا مجیدی نسب،

راضیه چناری، ساره علیجانی، شهرزاد ربیعی

آدرس:

قزوین، خیابان شهید بابایی، دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان

قزوین، دفتر مرکز مشاوره