

راهنمای استفاده از خدمات اداره

چرا باید به یک مشاوره مراجعه کرد؟

اگر احساس دودلی می کنید، در تصمیم گیری دچار تردید می شوید، یا می خواهید چیزی را در زندگیات عوض کنید، بهتر است با یک مشاور صحبت کنید. مشاوران افراد متخصصی هستند که در کمک کردن به حل مشکلات شخصی، عاطفی و تحصیلی مهارت دارند. آنها همچنین با محیط دانشگاه، نحوه تحصیلی در آن، واحدهای درسی و مقررات آموزشی و نظیر آن آشنایی دارند که چه بسا بتوانند در مواردی برای شما کمک کننده باشند.

مشاوران چگونه می توانند به شما کمک کنند تا به حل مسائل خود بپردازید؟

مشاوران با استفاده از آموزش هایی که دیده اند و تخصصشان به شما کمک می کنند تا نقاط قوت و ضعف خودتان را بهتر بشناسید. آنها می توانند موقعیت ها را تفکیک کنند و به ما در اتخاذ روش های مناسب کمک نمایند، از همه مهمتر یک مشاور می تواند ما را حمایت و درک کند.

هنگام مشاوره چه اتفاقی می افتد؟

وقتی مشاوره را می بینید به سادگی می توانید در مورد هر موضوعی که مورد نظرتان است با وی صحبت کنید. مشاور از شما مشتاقانه سوالاتی می پرسد تا بتواند به شما کمک نماید تا همه جوانب مسئله تان را دریابید. اگر شما در صحبت کردن با مشاور دچار مشکل هستید او شما را کمک می کند تا آن دشواری را پشت سر بگذارید، مشاوران از روشهای متنوعی مانند آرامش بخشی، ابراز وجود یا حساسیت زدایی تدریجی و تقویت رفتارهای جدید استفاده می کنند. در بعضی مواقع ممکن است حوادث گذشته که هنوز اثرات آن بر شما باقی است مورد بحث قرار گیرد.

آیا باید مشکل خاصی داشته باشیم؟

خیر، بعضی اوقات حتی حرف زدن درباره افکار و احساساتی که داریم می تواند برایمان مفید باشد. مشاوران بدون هیچ پیش داوری و قضاوت به حرفهای شما گوش می دهند و می توانند به شما کمک کنند تا مسائل و مشکلاتتان را تشخیص داده و بشناسید.

آیا کسی از آنچه ما می‌گوییم مطلع خواهد شد؟

اعتماد و اطمینان یکی از ارکان بسیار مهم در رابطه مشاوره‌ای است. هر ملاقات شما با مشاور کاملاً محرمانه تلقی می‌شود.

مشاوره چه مدت به طول خواهد انجامید؟

این موضوع بستگی به شما و نوع مشکلاتتان دارد. برخی اوقات می‌توانید بعد از گذشت یک یا چند جلسه مشاوره مشکلاتتان را بر طرف کنید. اما گاهی ممکن است شما و مشاورتان تصمیمی بگیرید در تمام طول ترم دانشگاهی جلسات مشاوره داشته باشید. برای عده‌ای از دانشجویان، بهترین نوع مراجعه به یک مشاور، مشاوره دراز مدت در طول نیمسال تحصیلی است.

مشاوره را از کجا شروع کنیم؟

مشاوره بخشی از خدمات حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی است که در مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه قابل دسترسی است. زمان جلسه مشاوره بر اساس یک قرار مشخص از طریق پذیرش مرکز تعیین می‌شود و ادامه جلسات آن بر اساس قرارهای بعدی و هماهنگی با خود مشاور تعیین می‌گردد. طبیعی است که در اولین ملاقات خود با مشاور کمی نگران باشیم. اما اطمینان داشته باشید که بعدها احساس راحتی بیشتری خواهید کرد. فقط کافی است قدم اول را بردارید.

متخصصان

مرکز مشاوره دانشجویی با بکارگیری متخصصان روان‌شناسان، مشاوران و روانپزشک با تجربه، در جهت کمک به مراجعه‌کنندگان فعالیت می‌کند. این افراد تجارب علمی و عملی خود را در جلسات خصوصی (با رعایت اصل محرمانه بودن مباحث) و در جوی آزاد در اختیار افراد مراجعه‌کننده قرار می‌دهند.