



پیام مشاور فرهنگیان

معاونت دانشجویی اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان - شماره ۸ - بهار ۹۸

کیفیت زندگی شما
به کیفیت اندیشه‌هایتان
بستگی دارد



آنچه در این شماره می‌خوانید:

راهکارهای ارتقاء کیفیت زندگی در سرای دانشجویی
راه‌های کنار آمدن با تنش سازگاری فرهنگی
عوامل موثر بر کیفیت زندگی و ویژگی‌های آن
زندگی خانوادگی با تاکید بر استقلال و حفظ شخصیت همسران
از دیدگاه روانشناسان
نحوه‌ی بازخورد و تاثیر آن بر ارتقاء کیفیت آموزش
بهبود کیفیت زندگی و حرفه‌ای معلمان
آیا از زندگی خویش رضایت دارید؟
نقش معلم در کیفیت آموزشی و زندگی دانش‌آموزان
احساس بهزیستی و کیفیت زندگی
تمرین: چرخ زندگی خود را ترسیم کنید
بهداشت روان در بلایای طبیعی



دکتر حسین زینفیر
رئیس دانشگاه فرهنگیان

قال الامام علی (ع)

«من شاوَر الرجال شارکهم فی عقولهم»
هر که با دیگران مشورت کند در اندیشه و

عقلشان شریک شده است.
امروزه یکی از شعارهای کیفیت زندگی کاری
که مخفف آن (QWL) یا اصطلاح “Qualitative
work life” موضوع آرامش روانی است و این



دکتر معصومه علی نژاد
معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

در آستانه عید نوروز باستانی و طمطراق پیک
بهاران آغاز سال نو را صمیمانه به شما همکاران
و دانشجومعلمان که همواره همراه ما بوده اید،
تبریک و تهنیت عرض می‌نماییم ودر پرتو الطاف
بیکران خداوندی، سلامتی و بهروزی، طراوت و
شادکامی، عزت و کامیابی شما را آرزومندیم.
همکاران محترم و دانشجومعلمان عزیز همه
ما به‌طور فزاینده‌ای با محیط‌های پویا
و درحال تغییر مواجه هستیم و وقتی
محیط بیرونی دستخوش تغییرات
زیادی شده، این موضوع را به انسان
ها خاطر نشان می‌سازد که برای ادامه
حیات باید خود را بیش از گذشته
با شرایط جدید تطبیق دهند و با تمام
توان و انرژی به سمت هدف اصلی که
همان «بهبود کیفیت زندگی» از طریق
«تغییر سبک زندگی» است، حرکت کرد
و در این مسیر سختی‌های تغییر را
به خوشی‌های لحظه‌ای و موسمی

آرامش، بخش مهمی از آن طریق مشورت و طرح
مساله و تبیین ما فی الضمیر میسر است که باید
با اهل آن صورت گیرد.
ضمن تبریک حلول سال جدید و اظهار
همدردی عمیق با هموطنان عزیز و شریف مان
که دچار بحران سیل و آسیب شده‌اند امیدوارم
در این سال و پس از سپری کردن ایام تلخ
آسیب‌های جاری، سال پر گشودن به سمت ۴
قله معرفت، معنویت، ایمان، کار و تلاش و تولید
باشد.
دانشگاه فرهنگیان مملو از فرصت‌های بزرگ

برای رقم زدن کارهای بزرگ است به طور مثال
حضور موثر و ارزشمند مراکز و پردیس‌ها در
سراسر کشور در آغاز سال جدید در کمک و
مساعدت به هموطنان عزیز سیل زده در استانها
درگیر سیل، بسیار ارزشمند، ماندنی و تاریخی
است که نوعی مشارکت فاخر و ارجمند را به
نمایش گذاشت.
باشد که دانشجو معلمان، اساتید، کارکنان و
همکاران ما در جای جای ایران اسلامی همواره
در صحنه و با مردم در مردم، برای مردم و به سوی
رضایت الهی گام برداریم. ان شاءالله



دکتر ایرج مهدیزاده

سرپرست امور پردیس‌های خراسان جنوبی

زندگی دانشجویی در فضای خارج از خانواده فصل
جدیدیست، که همزمان با دانشجو شدن آغاز می‌شود؛
و به مدت ۴ الی ۱۰ سال یا کمتر و بیشتر استمرار
دارد. شروع زندگی دانشجویی حداقل برای سه گروه
نگرانی به همراه دارد؛ دانشجویان عزیز با بکارگیری
قابلیت‌های فراوان که خداوند متعال به آن‌ها عطا نموده،



میتوانند نگرانی خود، خانواده و هم مسئولین دانشگاه
فرهنگیان را برطرف نمایند. امروزه برای اینکه زندگی
دانشجویی با کیفیت داشته باشید، توجه به نکات ذیل
می‌تواند به شما کمک نماید:
۱- تعریف درستی از زندگی دانشجویی داشته باشید.
کیفیت زندگی دانشجویی یعنی فضایی را برای خود
فراهم کنید، که انسانی باشد و هر یک از ما خود و
دیگران را بعنوان انسانهای پویا، تعامل پذیر و در حال
رشد و کمال بپذیریم. کیفیت زندگی دانشجویی یعنی
ادراک درست از شرایط و میزانی که از ایمنی برخورداریم
و نیازهای ما برآورده می‌شود و از امکانات برای رشد خود
می‌توانیم استفاده کنیم.

۲- تصور ذهنی درستی از توانایی‌ها، علایق،
تفکرات و ارزش‌های خود داشته باشیم
تصورات ذهنی شما در حقیت بیانگر نگرش
شما از خود و نحوه معرفی خود به دیگران
است.
۳- برای خود چشم انداز در نظر بگیرید.
مثلا دانشجوی نمونه شدن، رتبه‌اول داشتن،
کسب مهارت‌های اساسی رایانه‌ای و...
۴- تصور ذهنی درستی از دانشگاه خود داشته
باشید
در مورد اهداف دانشگاه ساختار و قوانین مربوط به

راه‌های کنار آمدن با تنش سازگاری فرهنگی

دکتر محمد رضاپور

سرپرست پردیس رسول اکرم (ص) خوزستان

سازگاری با محیط اجتماعی از مولفه‌های اصلی کیفیت
زندگی همه گروه‌های سنی به ویژه دانشجویان است.
زندگی دانشجویی آکنده از استرس و فشارهای روانی
مختلف است. در صورتی که دانشگاه‌ها محیط‌های
پویا، سرزنده و با نشاط باشند، دانشجویان بر فشارهای
ناشی از تحصیل و زندگی دانشجویی پیروز می‌شوند،
در غیر این صورت این استرس‌ها هم بر فرایند
یادگیری و موفقیت دانشجویان تاثیر می‌گذارد و هم
زمینه ساز آسیب‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی
آن‌ها می‌شود.
راهکارهای کمک کننده برای کنار آمدن با تنش
سازگاری فرهنگی:
موارد زیادی می‌تواند در طول فرایند سازگاری یاریگر
باشند. شش حوزه‌ای که بیشترین سودمندی در حل
و فصل مشکل سازگاری دانشجویی دارند عبارتند
از: مهارت‌های تحصیلی – مهارت‌های اجتماعی –
حمایت عاطفی – هوش اخلاقی بالا – خود آگاهی
– خود کنترلی هیجانی.
مهارت‌های تحصیلی: نامأنوس بودن با نظام آموزشی
می‌تواند باعث ایجاد مشکلات تحصیلی شود.

مهارت‌های اجتماعی: با افراد بومی وقت
بگذارید، با آن‌ها حرف بزنید و به
حرف‌هایشان گوش فرا دهید به
دنبال فردی حمایت کننده بگردید
که فرهنگ بومی را به خوبی
بشناسد
حمایت‌های عاطفی: به اشتراک
گذاشتن احساسات و تجربیات
با کسانی که می‌فهمند و حامی
هستند. همچنین بین کارهای
مربوط به تحصیل و اوقات فراغت
تعادل ایجاد کنید.

هوش اخلاقی بالا: با مولفه‌های
هوش اخلاقی مانند احترام به دیگران،
مهربانی با دوستان، همدلی، مسئولیت
پذیری و وجدانی بودن، خویشتن داری و...
آشنا شوید و سعی کنید آن‌ها را در خود تقویت
کنید
خود آگاهی: آگاهی داشتن از نقاط قوت و ضعف خود
می‌تواند به شما کمک کند تا متناسب باتوانایی‌ها و
محدودیت‌های خود تصمیم گیری و برنامه ریزی
نمایید

چگونگی زندگی در سرای دانشجویی، امکانات دانشگاه
توانمندی اساتید، کتابخانه و ... بررسی کنید؛ در جلسات
توجهی شرکت نمائید؛ سعی کنید تصویر ذهنی درستی
از دانشگاه پیدا کنید و متناسب با آن عمل کنید. زندگی
به ما دقیقا همان چیزی را می‌دهد، که از آن انتظار داریم
و می‌خواهیم؛ پس نخستین کاری که باید کرد این است
که دقیقا آنچه را که می‌خواهیم، درخواست کنیم. در هر
زمینه زندگی صمیمیت و شدت، لازمه کامیابی است.
۵- کسب مهارت‌های زندگی جمعی، از قبیل: پرهیز از
جدال و ستیز با دیگران، پذیرش قانون چاره ناپذیری در
محیط جمعی (یعنی من چاره‌ای جز زندگی در سرای
دانشجویی ندارم؛ بنابراین به ویژگی مثبت هم‌اتاقیها،
محیط زیست و ... توجه و تاکید کنید).
۶- مشارکت در فعالیت‌های جمعی و استفاده حداکثری
از حداقل امکاناتی که وجود دارد.
در دوران دانشجویی می‌توانید در حوزه‌های هنری،
ورزشی، فنی و حرفه‌ای، علمی و آموزشی و پژوهشی
با استفاده از امکانات درون دانشگاه یا فرصت‌های بیرون
دانشگاه مهارت کسب کنید و گواهینامه‌های معتبر
دریافت نمایید. مثلا گواهینامه‌ی زبان، انگلیسی، خط،
نقاشی، تئاتر، مهارت زندگی و ...
امید است با توجه به نکات فوق زندگی را برای خود و
دیگران معنوی، انسانی و لذت بخش نمایید.



خود کنترلی هیجانی: هر چه بیشتر بتوانید احساسات
مثبت و منفی خود را کنترل کنید، در سازگار شدن با
دیگران موفق تر خواهید بود.
مهم آن است که به یاد داشته باشید سازگاری یک
فرایند طبیعی است که احتیاج به زمان و تلاش دارد.



عوامل موثر بر کیفیت زندگی و ویژگی های آن



یک فرد اغلب مستقیماً مرتبط با سلامت روان او است.

عوامل شخصیتی به صورت غیر مستقیم از طریق تأثیر بر سلامت روان، بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد.

۸- عوامل استقلال فردی: عوامل استقلال فردی مرتبط با عوامل شخصیتی اما مستقل از محیط فیزیکی و اجتماعی می‌باشند. عوامل استقلال فردی شامل توانایی تصمیم‌گیری، کنترل فردی، کنترل محیط فیزیکی و اجتماعی متعلق به آن‌ها می‌باشد.

ویژگی‌های کیفیت زندگی از دیدگاه علامه جوادی آملی

۱- بعد ارتباط با خود: انسان باید خود را بشناسد و نیز خود را بسازد؛ او باید بداند که خلیفه خدا در زمین و دارای ظرفیت علمی گسترده و امانتدار خدا و برخوردار از

فطرت خدا آشنا است. وقتی انسان جایگاه خود را در نظام هستی بررسی کرد و فطرت و طبیعت خود را شناخت، می‌داند که بنده و امین خداست.

۲- بعد ارتباط با خداوند: رابطه انسان با خدا، رابطه عارف و معروف و محب و محبوب است. ارتباط با خدا، اصلی جاودانه است. درک معارف بی‌انتهای بدون نردبان تقوا و ارتباط با خدا امکانپذیر نیست. از آنجا که حقیقت وجودی انسان به خدا وابسته است، جز در پرتو ارتباط با خدا هیچ دوامی نمی‌بیند.

زندگی خانوادگی با تاکید بر استقلال و حفظ شخصیت همسران از دیدگاه روانشناسان

جهانگیر کلانتر

پردیس حضرت رسول اکرم (ص) خوزستان

عباس جودکی

پردیس حضرت رسول اکرم (ص) خوزستان

بدیهی است که ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که ما در بزرگسالی قبول می‌کنیم، به‌علاوه انتخاب همسر و اعتقاد پیمان‌زناشویی نقطه عطفی در رشد و پیشرفت شخصی تلقی می‌شود. زوج‌های امروزی با هدف تحقق انتظارات یکدیگر ازدواج می‌کنند. شناخت انتظارات، بیان آنها و تلاش برای تحقق آنها در حد اعتدال خشنودی را در روابط زناشویی محقق می‌سازد. یکی از انتظارات زناشویی در همسران، داشتن استقلال است. در این بخش سعی شده است این موضوع از دیدگاه دانشمندان مختلف بررسی شود. یونگ می‌گوید اگر فرد نتواند به تفرّد دست یابد در روابطش با دیگران با مشکل روبرو می‌شود. وی باید بتواند پرسونال را عزل نماید و سایه را سم زدایی نماید. ملاتی کلاین می‌گوید تمام روابط انسان‌ها از رابطه‌ی شی‌بنیادی به وجود می‌آید که با مادر آغاز می‌شود. بنابراین شخصیت بزرگسال بر رابطه‌ای استوار است که در چند ماه اول زندگی تشکیل می‌شود. آدلر پرورش علاقه اجتماعی را از طرف مادر مهم می‌داند، همچنین می‌گوید باید از تبعات منفی ترتیب تولد آگاهی داشت.

اریکسون نیروی اساسی در روابط زن و مرد را عشق می‌داند و آن را مهمترین امتیاز انسان می‌داند، وی عشق را صورت از خودگذشتگی دوجانبه در هویتی مشترک و نوعی آمیختگی خویشتن با فردی دیگر توصیف کرد، همچنین همانند یونگ بحران میانسالی را مطرح نمود و معتقد بود اگر در این دوره، فرد زاینده نباشد دچار فقر می‌تفرّدی خواهد شد.

آلپورت معتقد بود اگر نیازهای کودکی ما به امنیت و محبت به درستی ارضا شود یک شخصیت سالم و پخته خواهیم داشت که با دیگران رابطه صمیمانه برقرار می‌نماییم، البته وی معتقد بود از لحاظ کارکردی می‌توانیم خودمختار شویم و از انگیزه‌های دوران کودکی مستقل شویم، البته به شرطی که به افراد آموزش داده شود و بدانند

نحوه‌ی بازخورد و تاثیر آن بر ارتقاء کیفیت آموزش

دکتر مهدی زایر

مشاور پردیس شهید رجایی سمنان

یکی از محورها و مولفه‌های مهم و اساسی هر الگوی ارزشیابی، بازخورد است. سادلر بر این باور است که بازخورد اگر تأثیر تکوینی و رشد‌دهنده نداشته باشد بازخورد نیست. زیرا ارزش بازخورد در اصلاح و بهبود یادگیری است.

در محیط یاددهی یادگیری بازخورد عبارت است از هرگونه پاسخی که معلم به عملکرد، نگرش و رفتار دانش‌آموز می‌دهد. به تعبیر رستگار (۲۰۱۰)، زمانی که دانش‌آموز قرار است یک مسیر پلکانی را طی کند، قبل از همه باید مشخص شود که در زمان حال، او روی کدام پله ایستاده است تا ابزار مناسب برای بالا رفتن از پله‌های بعد در اختیار وی قرار گیرد. در غیر اینصورت، اطلاعات جمع‌آوری شده نقشی در بازخورد ندارند و بازخورد، موثر نخواهد بود. ((یک بازخورد برای اینکه خوب که برای هر دانش‌آموز، خاص او باشد و رغبت یادگیری را در وی افزایش دهد، باید بتواند به پرسش‌های اساسی دانش‌آموز جواب دهد از جمله: ۱- کجا می‌روم؟ ۲- چگونه می‌روم؟ ۳- قدم بعدی چیست؟ از نظر برخی محققان، بازخورد مورد استفاده در محیط آموزشی، بازخوردی است که فرایندی، سازنده، چند بعدی، غیر قضاوتی، حمایت‌گر، به موقع و واقعی باشد. بازخورد فرایندی باید به هم ویژگی‌های فردی یادگیرنده توجه کند، هم به ویژگی‌های فعالیت‌یادگیری.

ویژگی‌های بازخورد

صریح و روشن باشد. یعنی به وضوح مشخص نماید که دانش‌آموز باید چه فعالیتی را انجام دهد تا انتظارات آموزشی را به خوبی محقق نماید.

ساده و قابل فهم باشد.

ناظر بر پیشرفت‌های دانش‌آموز باشد

پیوسته و به هنگام باشد؛ یعنی دانش‌آموزان باید در حین فرایند و فعالیت یادگیری، همچنان، بازخورد دریافت دارند

متناسب با تفاوت‌های عملکردی و دانش‌آموز محور باشد.

از واژه‌ها و جملات و عبارات مثبت، روشن و معنادار استفاده شود.

متناسب به خصوصیات روان‌شناختی و سن دانش‌آموز باشد.

ناظر بر پیشرفت‌های دانش‌آموز باشد؛ یعنی به نقاط قوت توجه داشته باشد.

نقاط ضعف را با ظرافت بیان نماید.

به صفات اکتسابی متمرکز باشد نه صفات فطری

سودمند باشد؛ دانش‌آموزان را به این آگاه سازد که چه فعالیتی را انجام دهند تا انتظارات آموزشی به خوبی تحقق یابد.

به موقع باشد؛ سر بزنگاه یادگیری، به دانش‌آموزان کمک کرد تا اصلاحات مناسب را در فرایند یادگیری خود انجام دهند. (حسی و شفاهی)

توصیفی باشد. یعنی برای دانش‌آموزان واضح و قابل فهم باشد.

رهنمود ارائه دهد. (قره داغی، ۱۳۹۴)

انواع بازخوردهای فرایندی (کلاسی)

بازخوردهای فرایندی، همان

بازخوردهای توصیفی شناختی و

فراسناختی است که معلم به منظور

بهبود روش‌ها و نحوه‌ی یادگیری

و آگاه شدن دانش‌آموز از قوت‌ها

و ضعف‌های یادگیری مطالب و

مباحث دروس مختلف، به دانش

آموز ارائه می‌نماید؛ و دانش‌آموز با

استفاده از این بازخوردهای پیوسته،

هدفمند، متنوع، توصیفی، ساده و قابل

فهم، پی‌می‌برد که در چه وضعیتی قرار

دارد، و چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهد.

برای روشن‌تر شدن این بحث، بازخوردهای

فرایندی را از سه زاویه خاص نگاه می‌کنیم و معرفی می‌

نماییم؛ این سه زاویه عبارت‌اند از:

الف) بازخوردهای فرایندی مجاز؛

ب) بازخوردهای مجاز با احتیاط لازم؛

ج) بازخوردهای غیر مجاز

الف) بازخوردهای فرایندی مجاز

در بازخورد مجاز که به پیشرفت‌ها تأکید دارد،

معلم کوچک‌ترین پیشرفت دانش‌آموز را

برجسته می‌سازد؛ جذاب و قابل درک و دریافت

است؛ با توجه به قوت‌ها دانش‌آموز را تشویق می‌نماید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند، بازخورد مجاز موثر، به ویژه برای

دانش‌آموزان ضعیف، نقش معجزه‌آسایی را داراست. نه تنها در درس که در مسائل تربیتی هم بسیار اثربخش است، مثلاً دانش‌آموزی در املا نویسی، توانسته نسبت به قبل، پیشرفت کند، معلم این پیشرفت را ممکن است واژه‌ای باشد که در املا ی قبلی آن را درست نوشته است و اینکه در املا ی جدید، آن را درست نوشته است یا بزرگ جلوه دادن این موفقیت، و ارائه ی رهنمودهای موثر او را در مسیر شدن قرار خواهد داد.

مثلاً (آفرین پسر/ دخترم چه خوب و آرام تکلیف را انجام می‌دهی و ... منو خوشحال کردی...).

ب) بازخوردهای فرایندی مجاز با احتیاط لازم

بازخوردهای مجاز با احتیاط لازم، به دو دسته می‌توان تقسیم کرد. بازخوردهایی است که معلم با آگاهی و دانش لازم، نقاط ضعف دانش‌آموز را می‌شناسد و به زبانی ساده و قابل فهم، رهنمودها و راهنمایی‌های لازم را به او ارائه می‌نماید. لیکن توانمندی‌های دانش‌آموز را چندان که در شیوه قبل، توجه می‌کرد، مد نظر قرار نمی‌دهد. اگر هم به آن‌ها توجهی داشته باشند، بسیار کم رنگ است؛ به عبارتی این قسمت از بازخوردها، بر قسمت خالی لیوان تأکید دارند اما به نقش معجزه‌آسای تشویق (توانستن) های دانش‌آموز، چندان توجهی ندارد.

نیازمند آن است که...

در زمینه‌ی .. به تقویت نیاز داری

به نظر می‌رسد در... مشکل داری

دوم بازخوردهایی که در گروه بازخوردهای مجاز قرار دارند؛ معلم بدون توجه به جغرافیای بیان و بی‌آن که بررسی کند که این بازخورد قدرت و توان انگیزشی لازم را با خود همراه دارند یا خیر، به تکرار به صورت مکرر توسط معلم، پیوسته در هر فعالیتی تکرار می‌گردد. مثلاً معلم بعد از انجام هر فعالیتی، به دانش‌آموز بازخورد می‌دهد که:

فرشته بهشتی املا رو خوب نوشتی

انار دونه دونه مشقت شده نمونه

حسینی (۱۳۸۹، ص ۲۲۴) به این بازخوردها، که به اعتقاد ایشان، اخیراً در بین معلمان رایج شده، بازخورد موزون می‌گوید و معتقدند که این بازخوردها، بازخوردهای کاملی نیستند و در کاربرد آن‌ها نباید افراط کرد.

ج) بازخوردهای فرایندی غیر مجاز

بازخوردهای فرایندی غیر مجاز نیز به دو دسته تقسیم می‌شوند. دسته اول این که برخی از معلمین به اشتباه روی تکالیف و آزمون‌های دانش‌آموزان، به جای بازخوردهای توصیفی قابل فهم از نمره، کارت‌های رنگی، مقیاس‌های رتبه‌ای (مانند: در حد انتظار، نزدیک به حد انتظار، نیاز به تلاش بیشتر و آموزش بیشتر یا خیلی خوب، قابل قبول و نیاز به تلاش بیشتر و آموزش بیشتر...)، علائم ریاضی، تصاویر، آدمک‌ها و ... استفاده می‌کنند، که پیداست این دست بازخوردها به دلیل عدم ارائه رهنمود، غیر مجاز می‌باشند. در خصوص مقیاس‌های خیلی خوب، خوب و... نیز باید دانست که استفاده از آن‌ها تنها در گزارش پیشرفت تحصیلی(کارنامه) و ابزارهای سنجش مشاهده‌ای، غیر مجاز است. دوم آن دسته از بازخوردها را غیر مجاز گویند که منجر به ایجاد نگرش منفی و تنفر از مدرسه می‌شوند و باور به ناتوانی را در دانش‌آموز ایجاد می‌نمایند.

بهبود کیفیت زندگی و حرفه‌ای معلمان

فاطمه زرین کلاه

مستوف فنی مرکز مشاوره دانشگاه فرهنگیان سلمان فارسی شیراز

مدیریت استرس و کیفیت زندگی و سایر موضوعات مشابه از جمله مباحثه قرن حاضر می‌باشد؛ در ارتباط با مشاغل، برخی از شغل‌ها از استرس بیشتری برخوردارند مانند: کارکنان اورژانس، پزشکان قلب، کارکنان آتش‌نشانی، هلال احمر، کمیته امداد و ... برخی از مشاغل مانند معلمی نیز به دلیل حساس بودن شغل، استرس آن اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند.

معلمان چون با کودکان و نوجوانان سرو کار دارند استرس آن‌ها می‌تواند روی بچه‌ها اثر نامطلوب داشته باشد و سلامت روان فرزندان و جامعه را به خطر بیندازد. توجه به استرس معلمان و بالا بردن کیفیت زندگی آنان به دلیل ذکر شده از اهمیت دوچندانی برخوردار است. در ذیل برخی راهبردهای کاربردی برای کاهش فشار روانی و بهبود کیفیت زندگی برای معلمان آمده است:

۱- عشق به کار و همدلی

پژوهش‌های زیاد حاکی از آن است که معلمانی که با عشق مشغول به کار می‌شوند از سلامت فیزیکی و روانی بالاتری برخوردار هستند. لذا توصیه می‌شود معلمان با انگیزه درونی و با اشتیاق کامل به انجام کار بپردازند در این زمینه گاهی لازم است شیوه‌های تدیس را به روز کنیم و مطالعاتی در این زمینه‌ها داشته باشیم. همچنین تقویت حس همدلی منجر به آرامش می‌گردد.

۲- شروع یک روز خوب

خوردن صبحانه در کنار خانواده و ایجاد فضایی شاد و گوش دادن به موسیقی در کنار تغذیه خوب می‌تواند باعث نگرش مثبت شود و بدن و ذهن شما را برای فعالیت بیشتر آماده کند.

۳- عامل بود بجای منفعل بودن

افراد زمانی که احساس کنند اوضاع از کنترل آن‌ها خارج است؛ احساس استرس می‌کنند. برای این منظور بایستی موقعیت‌هایی را که شما می‌توانید کنترل کنید و موقعیت‌هایی را که نمی‌توانید کنترل کنید بخوبی بشناسید و بیشتر سعی کنید فضایی را فراهم نمایید که بتوانید محیط را کنترل کنید برای این منظور داشتن برنامه زمانبندی توصیه می‌شود.

۴- تنفس عمیق

هر وقت احساس تنش کردید یا احساس می‌کنید سرتان سنگین شده است و فشار را احساس می‌کنید اولین کاری که به شما کمک می‌کند تنفس عمیق کشیدن است. بهترین شیوه تنفس این است که از راه بینی حجم زیادی از اکسیژن را وارد ریه کنید و با دهان آن را خارج کنید. انجام دادن سه دقیقه تنفس عمیق تقریباً شما را آرام می‌کند و باعث می‌شود بتوانید خلاقانه‌تر عمل کنید.

۵- حذف مزاحم‌کننده‌ها

اکثر مادر طول روز با ایمیل‌های غیر مرتبط، تلفن‌ها، پیامک‌ها و درخواست‌هایی مواجه می‌شویم که مخل آسایش ماست. شما می‌توانید ایمیل‌های مزاحم را نگاه نکنید. ممکن

آیا از زندگی خویش رضایت دارید؟

سوزان کرباسی

مشاور پردیس شهید باهنر فارس

تصور ذهنی فرد در مورد کیفیت زندگی خود، رضایت از زندگی او را تشکیل می‌دهد. این تصور گاه با قضاوت مردمی که از بیرون شاهد زندگی فرد هستند، همخوانی دارد و گاه خیر، اما آنچه مهم است احساسی است که در فرد ایجاد می‌شود. احساسات مثبتی که رضایتمندی از زندگی را در افراد افزایش میدهند پیامدهای مثبت بسیاری از جمله رضایت شغلی بیشتر، همکاری سازمانی بالاتر، کاهش مشکلات مربوط به تصمیم‌گیری، سلامتی و

است شما بر همه عوامل مزاحم کنترل نداشته باشید، اما شما می‌توانید بر پاسخ‌های خود کنترل داشته باشید. برخی مواقع بهترین روش، ندیدن مخل هاست. یعنی هیچ توجه‌ای به این عوامل مزاحم نداشته باشید.

۶- داشتن برنامه روزانه برای انرژی و تمرکز

اکثر افراد در طول روز از رویکرد فشار و عجله استفاده می‌کنند. به همین دلیل با فشار ۸ تا ۱۰ ساعت را مشغول کار می‌شوند و در نتیجه احساس خستگی و فشار می‌کنند. پیشنهاد این است که در برنامه روزانه وقتی برای پیاده روی بگذارند مثلاً بخشی از مسیر محل کار را پیاده بروند همانطور که پشت میز هستند حرکات کششی انجام دهند و سعی کنند در مدرسه وقتی را با همکاران صرف فعالیت فیزیکی و ورزش کنند.

۷- تغذیه و خواب خوب

عادت بد غذایی سیستم بدن شما را دچار تنش می‌کند توصیه می‌شود از غذایی با قند کم و پروتئین بالا استفاده کنید. همچنین به اندازه کافی استراحت و خواب کافی داشته باشید بهترین شیوه این است که حداقل ۷ ساعت خواب داشته باشید و در طول روز هم یک چرت خیلی کوتاه حتی ۱۰ دقیقه‌ای بنزید خواب زیاد در طول روز توصیه نمی‌شود.

۸- انتظارات روشنی از درخواست‌های دیگران ایجاد کنید

عاملی که به فرسودگی شغلی و استرس کمک می‌کند نداشتن انتظارات روشن است. اگر ندانید با چه خواسته‌هایی ممکن است مواجه شوید حتماً تنش‌هایی را تجربه می‌کنید که الزاماً نباید آن‌ها را تجربه کنید. به همین منظور اهداف و انتظارات و برنامه‌هایتان را به طور واضح و روشن با همکاران و کسان دیگری که ممکن است درخواستی از شما داشته باشند بیان نمایید.

۹- پرهیز از کمال‌طلبی

اینکه به دنبال پیشرفت بیشتر باشید کمک می‌کند شما در محیط کار درباره خودتان احساس بهتری پیدا کنید اما کمال‌گرا بودن ممکن است خود شما و اطرافیانتان را به دردر بیندازد. شما بایستی تلاش کنید بهترین کار را انجام دهید و بعد به خاطر آن کار خودتان را تشویق کنید. تشویق خودتان را هر بردی است که تلاش‌تان را بهبود می‌بخشد؛ و در نتیجه شما احساس بهتر و استرس کمتری در محیط کار پیدا می‌کنید.

۱۰- راحت بودن

یکی از منابع استرس را در محیط کار مشکل فیزیکی یا ناراحتی فیزیکی است. به عنوان مثال نشستن روی صندلی که نه تنها نرم و راحت نیست؛ بلکه خشن و خشک می‌باشد؛ شما را دچار استرس می‌کند. اگر مجبورید که مدت زیادی روی صندلی باشید که احساس راحتی نمی‌کنید؛ حتماً اطلاع دهید و صندلی را تغییر دهید. یا اگر کلاستان نزدیک دفتر است و در دفتر سرو صدای زیادی وجود دارد حتماً سعی کنید این موارد را بر طرف کنید.

نقش معلم در کیفیت آموزشی و زندگی دانش آموزان



زاهده رحمانیان

مشاور پردیس کوثر یاسوج، دانشگاه فرهنگیان

دنایای امروز آموزش، دنیای اصول، روش‌ها و قالب‌های آموزشی است. اگر معلم آموزش لازم را ندیده و از توان بالایی در این زمینه برخوردار نباشد، تدریس او حالتی خشک و خسته‌کننده به خود خواهد گرفت و کودکان، نوجوانان و جوانان، به آن علاقه چندانی از خود نشان نمی‌دهند. پس برای بالا بردن کیفیت آموزش خود و موفقیت بیشتر در آن لازم است که:

■ معلم‌ها روش تغییر رفتارها را با کمک مشاوران و روان‌شناسان آموزش دهند، اگر همه معلمان یک مدرسه در عرض شش سال ابتدایی به دنبال ایجاد چند رفتار مطلوب اجتماعی در دانش‌آموزان باشند موفق هستند.

مسئله دیگر این است که معلمان چگونه می‌توانند از جایگاه معلمی به بهبود کیفیت زندگی در جامعه کمک کنند؟ معلمان باید در نشست‌های ماهانه به مسائلی که خانواده‌ها در زندگی روزانه با آن مواجه‌اند توجه کنند.

■ کمبودها را دسته‌بندی کنند، به آنها اولویت بدهند و قطعاً نباید بخواهند ده‌ها رفتار نامناسب را تغییر دهند؛ زیرا این کار در چند سال ممکن نیست. باید چند رفتار مناسب را مورد توجه قرار داد و همه معلمان در تأکید آن بکوشند و آنها را ایجاد کنند. رفتارها باید خیلی اندک و قابل شمارش باشند. معلم‌ها باید روش تغییر رفتارها را با کمک مشاوران و روان‌شناسان آموزش دهند. اگر همه معلمان یک مدرسه در عرض شش سال ابتدایی به دنبال ایجاد چند رفتار مطلوب اجتماعی باشند موفق هستند.

■ مسئله مهم دیگر این است که معلمان چگونه می‌توانند فرصت‌های رشد و یادگیری را برای خود فراهم کنند؟ معلم باید دائم با مطالعه سروکار داشته باشد. لزومی ندارد با حقوق معلمی کتاب‌ها خرید شوند، بسیاری از کتاب‌ها در کتابخانه‌ها هست و می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. اگر معلمان مدرسه‌ای با عشق و علاقه (که اکثراً این علاقه را دارند) برای دانش‌آموزان و کشور و توسعه آن ایده‌ای در دست اقدام دارند، مدیران آنها را یاری کنند.

■ از تجربیات درسی و تدریس دیگران بی‌بهره‌نماییم. معمولاً هنرمندی استاد

در جلسه اول تدریس مشخص می‌شود، پس روی جلسه اول فکر و مطالعه بیشتری داشته باشیم و آن را دست‌کم نگیریم. از دسته‌بندی کردن مطالب که در تفهیم مطالب نقش زیادی دارد و داشتن ابتکار و خلاقیت در ارائه آنها غافل‌نماییم. داشتن مطالعه همیشگی و نوشتن رئوس مطالب روی یک کاغذ به صورت دسته‌بندی شده و تدریس از روی آن را فراموش نکنیم. داشتن جزوه و متن درسی و برقرار نمودن ارتباط بین درس‌ها و نکات تربیتی را از یاد نبریم.

■ به کیفیت مطالب و تنوع آنها در هنگام تدریس توجه کنیم. سعی کنیم شاگردان مادر رابطه با درس فعالیت عملی داشته باشند. از محسوسات بیشتر از معقولات استفاده کنیم، مگر در موارد نیاز و ضروری. تلاش کنیم از علوم مورد نیاز و مرتبط با درس خود بهره‌مند باشیم. در هنگام تدریس از موضوع درس و بحث خارج نشویم و خلاصه و جمع‌بندی و نتیجه درس را در آخر کلاس بیان کنیم. سعی کنیم اشکالات تدریس خود را رفع کنیم.

■ بیش از ظرفیت و توانایی خود تدریس نکنیم که بیماری‌های روحی و جسمی در پی دارد.





مینو میری

هیئت علمی پردیس امام سجاد (ع) خراسان جنوبی

کیفیت زندگی چیست؟

«کیفیت زندگی» اصطلاحی است که معمولاً برای توصیف تصور انسان‌ها از بهزیستی مورد استفاده قرار می‌گیرد. با وجود این، کیفیت زندگی به شیوه‌های گوناگونی تعریف شده است. در تعاریف گسترده از کیفیت زندگی، آزادی عمل، احساس هدف داشتن در زندگی، کسب موفقیت در رابطه با زندگی کاری، خانوادگی یا اجتماعی و تقریبی، صیانت نفس، احترام و بهزیستی فیزیکی و جسمانی مدنظر قرار می‌گیرد. بهزیستی حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنی و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی است. بهزیستی معنوی، یک سازه چند بعدی عمودی و افقی است. بعد عمودی آن به ارتباط با خدا و بعد افقی آن به بدون احساس هدفمندی در زندگی و رضایت از آن، بدون در نظر گرفتن مذهب خاص اشاره دارد.

پرداختن به مقوله بهزیستی حائز اهمیت است. زیرا این شاخص بعد روحی-روانی و عاطفی کیفیت زندگی را پوشش می‌دهد و نشان می‌دهد که افراد و خانواده‌ها تا چه حد در زندگی مواجه با فشارهای روانی، روحی و عاطفی هستند. انواع بهزیستی عبارتند از:

بهزیستی جسمانی

الف) وضعیت سلامت من مطلوب است.

ب) به بندرت به بستری شدن نیاز پیدا می‌کنم.

ج) از انرژی کافی برخوردارم.

د) از خدمات پزشکی مناسب بهره‌مند هستم.

بهزیستی روان‌شناختی

الف) بر زندگی خود کنترل دارم.

احساس بهزیستی و کیفیت زندگی



ب) به‌ندرت افسرده می‌شوم.
ج) احساس می‌کنم به آینده امیدوارم.
د) از زندگی لذت می‌برم.
ه) برای زندگی کردن دلایل زیادی دارم.
و) نسبت به خودم احساس خوبی دارم.
ز) با معلولیت خود به خوبی سازگار شده‌ام.
ح) معمولاً می‌توانم به تنهایی بخندم.
ط) اغلب احساس خوشحالی می‌کنم.
ی) عضو مهم خانواده‌ی خود هستم.
ک) به‌ندرت بی‌حوصله می‌شوم.
ل) از ظاهر شخصی خودم راضی هستم.

بهزیستی اجتماعی

الف) دوستانی دارم که به من اهمیت می‌دهند.

ب) زندگی اجتماعی فعالی دارم.

ج) دیگران به خوبی با من رفتار می‌کنند.

د) در موقعیت‌های اجتماعی احساس راحتی می‌کنم.

ه) به‌ندرت احساس تنهایی می‌کنم.

و) خانواده‌ام از من حمایت عاطفی می‌کنند.

ز) کسی را دارم که می‌توانم مشکلاتم را با او در میان بگذارم.

ح) فعالیت‌های تفریحی من اغلب تعامل با دیگران را شامل می‌شود.

ط) در اوقات فراغت خود، فعالیت‌های رضایت بخش زیادی دارم.

بهزیستی توسعه‌ی شغلی / حرفه‌ای

الف) از گزینه‌های شغلی خود خشنودم.

ب) از مهارت‌های شغلی خود خشنودم.

ج) شغل من به گونه‌ای رضایت بخش رو به توسعه است.

د) از وضعیت اشتغال خود خشنودم.

ه) فرصت‌هایی برای پیشرفت شغلی دارم.

بهزیستی مادی

الف) به‌ندرت نگران پول هستم.

ب) از عهده‌ی تهیه خدمات پزشکی مورد نیاز خود برمی‌آیم.

ج) می‌توانم غذاهای دلخواه خود را بخرم.

د) می‌توانم خانه‌ی آبرومند تهیه کنم.

ه) می‌توانم پوشاک آبرومند تهیه کنم.

و) نسبت به آینده‌ی مالی خود احساس خوبی دارم.

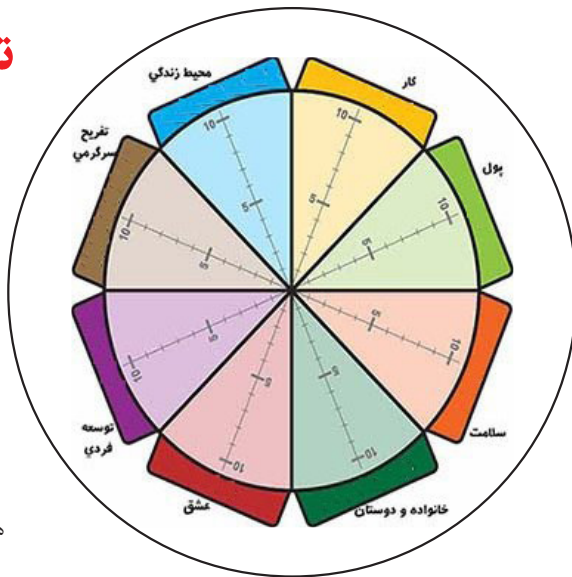
(نشریه توان بخشی، جولای-سپتامبر ۲۰۰۳)

تمرین:

چرخ زندگی خود را ترسیم کنید

در اینجا چرخ زندگی و عناصر اصلی آن را برایتان ترسیم کرده‌ایم. در هر مورد، شعاع‌های رسم شده به ده قسمت تقسیم شده است. نزدیک به محیط چرخ بیانگر عدد ۱۰ و مرکز چرخ نشان دهنده عدد صفر است. در مورد هر یک از این عناصر کمی تأمل کنید و میزان رضایتمندی خود در آن زمینه را روی محورهای این چرخ علامت بزنید. در هر مورد هر قدر میزان رضایت بیشتر باشد عدد آن به ۱۰ (محیط دایره) نزدیکتر خواهد بود. به عنوان مثال، اگر میزان رضایت شما از وضعیت مالیاتان متوسط است باید روی پنجمین نقطه محور مربوط به «وضعیت مالی» علامتی بگذارید.

پس از اینکه وضعیت فعلی تان را در هر ۸ حیطه اصلی زندگی تان مشخص کردید، هر نقطه را به نقطه کناری آن وصل کنید تا شکل بسته‌ای به دست بیاید.



ما در لحظه‌ها و روزهای نخست هر فاجعه‌ای، با افرادی مواجه هستیم که وقایع دردناکی را پشت سر گذاشته، احتمالاً ساعتی را تنها زیر آوار مانده‌اند، مرگ را بارها از نزدیک لمس کرده، شاید شاهد اجساد یا مرگ نزدیکان و از دست دادن همسایگان، دوستان، همبازی‌ها یا حتی عزیزان خود بوده‌اند.

احساس درماندگی شدید، بهت، وحشت، از دست دادن همه چیز، و احساس گناه از مسایل شایع این عزیزان است؛ احساس گناه از این که او زنده مانده است و عزیزان دیگر از دست رفته‌اند؛ احساس تقصیر که «شاید می‌توانستم کمک کنم ولی کوتاهی کردم»؛ احساس خشم و عصبانیت حتی نسبت به تقدیر، «که چرا این اتفاق بایستی برای ما می‌افتاد...؟»

در ساعت‌ها و روزهای اول حادثه، کسانی که با امدادگران در تماس قرار می‌گیرند مراحل اول یا دوم واکنش عزا و از دست دادن را طی می‌کنند که لازم است امدادگر با آن آشنا باشد:

مرحله اول: شوک ناباوری

در این مرحله فرد نشانه‌ها و هیجانات زیر را از خود نشان می‌دهد:

- گیجی و منگی و بهت زدگی

- فراموشی و انکار مشکل و فاجعه

- نداشتن هیجان، گریه و واکنش

مرحله دوم: خشم

در این مرحله فرد علائم زیر را از خود نشان می‌دهد:

- احساس ناکامی و درماندگی

- تحریک پذیری و عصبانیت

- خشم نسبت به اطرافیان، امدادگران و کارکنان

پزشکی

- خشم و تهاجم نسبت به مسئولین و مقدسات

- خودزنی، جیغ و بیقراری

اصول حمایت روانی، اجتماعی در بلایا:

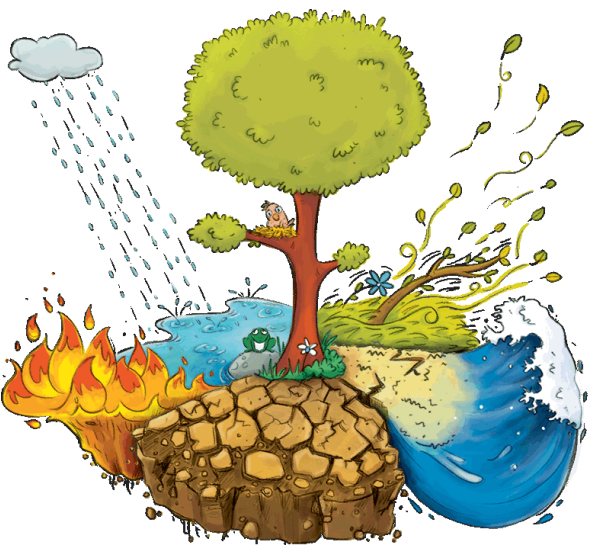
برنامه حمایت‌های روانی، اجتماعی در حوادث غیر

مترقبه و بلایا مبتنی بر اصول زیر می‌باشد:

اصل اول و مهم بهداشت روان در بلایای طبیعی پرهیز

از برچسب زدن بیماری به باز ماندگان می‌باشد:

بهداشت روان در بلایای طبیعی



- کودکان زود همه چیز زود همه چیز را فراموش می‌کنند
- کودک که چیزی نمی‌فهمد
- کودک حتی اگر دچار ضربه شدیدی هم شود زود بهبودی پیدا می‌کند!

این طرز فکربا عث می‌شود توجه کمتری به کودکان شود و افت تحصیلی یا امتناع از رفتن به مدرسه در فرزند خود را رفتاری عمدی یا دل‌بال بر لجبازی تلقی کنند

سالمندان:

در صورت بروز بلایا، سالمندان در معرض خطر بیشتری قرار دارند. افسردگی در آنها معمولاً نادیده گرفته می‌شود چون علائم آنها با افراد جوانتر فرق دارد، به عنوان مثال فراموش کاری یا حواس پرتی در آنها ممکن است علامتی از افسردگی باشد که گاهی به حساب پیری گذاشته می‌شود و مورد غفلت قرار می‌گیرد.

چه کسانی را باید به تیم حمایت روانی — اجتماعی ارجاع دهید؟

در صورتی که با افرادی با شرایط ذیل مواجه شدید، آن‌ها را به تیم حمایت روانی- اجتماعی ارجاع دهید.

افرادی که اضطراب شدید دارند:

احساس نگرانی، دلشوره، انتظار وقوع حوادث بد در آینده طیش قلب، تنگی نفس

افرادی که افسردگی دارند: احساس غمگینی و بی علاقه‌ی به زندگی، ناامیدی، لذت نبردن از زندگی، فکر زیاد راجع به مرگ و مردن خود و دیگران

افرادی که انگار هر لحظه تجربه مجدد حادثه دارند:

به این صورت که انگار دوباره همان فاجعه دارد تکرار می‌شود.

علائم روانپریشی دارند: در افرادی که دارای زمینه مساعد هستند در شرایط پراسترس ممکن است علائم روانپریشی ظاهر شود مثل: توهم و هذیان

برگرفته از میگنا پایگاه خبری روانشناسی و بهداشت روان





نوروز، فرصتی برای طراوت دادن دل انسان است

در کشور ما سالهای متمادی است که روز نوروز و ساعت تحویل، مردم در عبادتگاه‌ها و زیارتگاه‌ها و مراکز معنوی جمع میشوند و از خدای متعال طلب خیر میکنند، طلب برکت میکنند؛ سال خوبی را برای خودشان و برای دیگران از خداوند متعال طلب میکنند و میخواهند.

سید علی

رهبرانقلاب



گرافیک و طراحی:

روزنامه همدلی - مهدی بخشی

تیراژ: ۳۰۰۰۰

چاپ و توزیع:

اداره کل پشتیبانی و رفاه دانشگاه

فرهنگیان

نشانی: شهرک قدس، پلوار شهید محمد مهدی

فرحزادی، تقاطع نیاپش، خیابان تربیت معلم،

سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

میتو میری، زاهد ر حمانیان

فاطمه زرین کلاه، سوزان کرباسی

مهدی زاپره، سیروس سورگی

چهارنگیر کلاستر

تلفن: ۸۷۷۵۱۷۱۸

فکس: ۸۷۷۵۱۷۱۸

ایمیل: moshavereh@cfu.ac.ir

وبسایت دانشگاه فرهنگیان:

www.cfu.ac.ir/moshaver

صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی (اداره کل)

مشاوره بهداشت و سلامت)

مدیر مسئول: دکتر معصومه علی نژاد

سر دبیر: دکتر مصطفی عرب

دبیر نشریه: فاطمه علوی اصیل

مدیر اجرایی: زهرا جمشیدی پور خانی

ویراستار علمی: پروانه شادمائی

همکاران این شماره:

ایرج مهدی زاده، محمد رضا پور