

## واحد مشاوره و بهداشت دانشگاه قرآن و حدیث قم

مشاوره دانشجویی زیر نظر معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه فعالیت می نماید. هدف واحد مشاوره، رشد و افزایش سطح توانمندی ها، استعدادها و بطور کلی ارتقاء سطح بهداشت روان دانشجویان می باشد. «درمان» صرفاً بخشی از فعالیت های مهم واحدهای مشاوره دانشجویی است و درکنار آن فعالیت های دیگری نیز برای «پیشگیری» از مشکلات مانند مهارت های مورد نیاز زندگی دانشجویی و کمک به ارتقای رشد روانی و اجتماعی آنان انجام می شود. خدمات مشاوره شامل کارکنان و اساتید دانشگاه و خانواده ها و افراد آزاد نیز می شود.

### خدمات واحد مشاوره

واحد مشاوره دانشگاه قرآن و حدیث از مشاوران روانشناس و روحانی بهرمنند است که مشغول پژوهش در موضوعات بین رشته ای (اخلاق و روانشناسی) بوده و صاحب تالیف می باشند. ویژگی منحصر بفردی که کمتر در سایر مراکز دانشگاهی و یا حتی شهر قم وجود دارد. همچنین گروه روانشناسی این دانشگاه با تاسیس روانشناسی مثبت در گرایش روانشناسی اسلامی فضای بیشتری را جهت طراحی مداخلات اسلامی بوجود آورده است.

بطور کلی مشاوران در این واحد بدلائل تحصیلات عالی اسلامی، بشرح زیر نوعی مشاوره دینی-تجربی بدور از انحرافات روانشناسی غربی ارائه می کنند:

- الف. التزام خود مشاورین به اخلاق مشاوره بر اساس قرآن و سنت و تلاش برای متخلق شدن به اخلاق اسلامی.
  - ب. حذف اصول و قواعد درمانی و مشاوره ای که در تضاد با قواعد مسلم دینی و مذهبی می باشد.
  - ج. احداث اصول و قواعد اسلامی در مشاوره و تلاش در رسیدن به مداخلات کاملاً دینی، با توسعه در محتوا و تعریف جدید از انسان، و تکنیک های کاملاً دینی مانند: کاربرد زهد، توبه، شکر، بخشش، توکل و...
- التزام مشاورین به اخلاق، موضوع جامعی است که شامل تمام گستره اخلاق و تهذیب نفس برای انسان باتقوا می شود. انتظار می رود مشاورین در کنار توصیه هایی که برای درمان روحی خود بکار می گیرند، الگوی اخلاقی کاملی برای مراجعین خود باشند. در همین راستا از کاربرد تکنیک هایی که در تعارض با گرایشات دینی است خودداری نمایند. به عنوان مثال خودداری از کاربرد تکنیک هیپنوتیزم، اعتراف های غیرضروری از گناه، کاربرد اشیاء و تصاویر و یا موسیقی حرام و...

بر این اساس مشاورین تلاش خواهند کرد باورهای اصیل دینی خود را در قالب تجربی، و نظامند و با رعایت اصل تدریج و سطح دریافت مراجع، ارائه دهند. همچنین از پژوهش‌های اخیر بخش پژوهشگاه اخلاق و روانشناسی و سایر آثار اسلامی مانند رساله‌های علمی تدوین شده بهره بگیرند. در این زمینه کلیه مشاورین موظف خواهند بود در کارگاه‌های سالیانه‌ای که واحد مشاوره جهت ارتقای کیفی فعالیت مشاورین در زمینه درمانگری اسلامی برگزار می‌کند شرکت نمایند.

مشاورین این مرکز به عنوان روانشناس از الگوهای درمانی علمی، با توجه به آسیب‌شناسی و حذف یا جایگزینی بخش‌های ضدارزشی آن، بصورت طرح درمانی تطهیر شده یا تکمیلی استفاده خواهند کرد:

## روان درمانی

مشاوره یا روان درمانی، درمان‌های غیر دارویی هستند که با استفاده از ارتباط انسانی و تکنیک‌ها و روشهای خاصی که از علم روانشناسی برگرفته شده است به فرد کمک می‌شود تا بتواند بر مشکلات خود فائق آید، با بحران‌ها و مسائل خاص زندگی به طور سالم و مسئولانه‌ای مقابله کند و در صورت وجود بیماری به درمان آن بپردازد.

مشاوره و روان درمانی، با گفتگوی بین دو نفر در قالب یک رابطه همدلانه<sup>۱</sup> صورت می‌گیرد. یک طرف روانشناس یا مشاور و در طرف دیگر، مراجع کننده می‌باشد. در مشاوره تعمیدی هست که به جای کلمه «بیمار» از کلمه «مراجع» استفاده شود. چنان که بجای اصطلاح «منشی» نیز از «دستیار»<sup>۲</sup> یا «مسئول پذیرش»<sup>۳</sup> استفاده می‌شود. چرا که در بسیاری از موارد فردی که برای مشاوره مراجعه می‌کند لزوماً بیمار نیست بلکه مایل است که در زمینه خاص مشورت و راهنمایی بگیرد. دلیل دوم نیز پذیرش هر چه بیشتر بر اساس احترام و اصول انسانی می‌باشد.

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 روان درمانی محرمانه تلقی می‌شود و اصل رازداری اساس کار یک مشاور است.

هدف روان درمانی یا مشاوره همیشه درمان بیماری نیست بلکه این خدمات بطور وسیع و فراگیر در زمینه‌های مختلف استفاده می‌شود. در بسیاری از مواقع با شناخت و برخورد صحیح با مشکلات زندگی از بروز بیماری جلوگیری می‌شود. گاهی اوقات نیز بدون اینکه فرد بیمار باشد ممکن است با بحران خاصی رو به رو شده

---

۱- Empathic relationship

۲- Assistant

۳- Receptionist

باشد و با استفاده از مشاوره یا روان درمانی بهتر می تواند با آن مقابله کند. و در مواردی نیز که بیماری وجود دارد با استفاده از روان درمانی های خاص یا روانپزشکی به درمان آن پردازد. با توجه به مطالب بالا و گستردگی مشکلات و بحران ها، هرفردی در زندگی خود نیاز به مشاوره و روان درمانی دارد.

## رویکردهای مشاوره و درمان های روانپزشکی:

### رفتاردرمانی<sup>۴</sup>

رفتاردرمانی ، شیوه درمانی مبتنی بر اصول یادگیری رفتاری است. اصولی مانند شرطی سازی کلاسیک و شرطی سازی کنش گر است. رفتاردرمانگران از این تکنیک ها که به شکل های متفاوت در می آید استفاده می کنند. البته در سالهای اخیر رویکردهای جدیدی به شیوه های سنتی افزوده شده است که رفتاردرمانگری دیالکتیک<sup>۵</sup> (DBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و پای بندی<sup>۶</sup> (ACT) جزء این درمانها می باشد.

### شناخت درمانی<sup>۷</sup>

شناخت درمانگری (CT) شیوه درمانی است که معتقد است تمامی هیجانات منفی مانند اضطراب، افسردگی و ... وقتی به حد آزاررسانی به خود یا دیگران می رسند حکایت از افکار و باورهای غیر منطقی دارند. از همین روی اصلاح افکار و باورهای غیر منطقی باعث اصلاح هیجانات منفی خواهد شد. شناخت درمانگران با شیوه ها و تکنیک های متعددی اقدام به شناسایی و اصلاح افکار و باورهای غیر منطقی می نمایند. این رویکرد بیش از نیم قرن پیشینه دارد. این نوع درمان در کنار درمان رفتاری رایج ترین درمان در دنیا است . در سالهای اخیر تمایل زیادی به ترکیب این دو نوع درمان وجود دارد که با عنوان درمان شناختی رفتاری (CBT)<sup>۸</sup> شناخته می شود.

### روان تحلیل گری (روانکاوی)<sup>۹</sup>

روان تحلیل گران معتقد هستند که هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی ریشه در ناهشیار هر فرد دارد و بازشناسی ریشه مشکلات در ناهشیار و آوردن آن در سطح هشیار باعث برطرف شدن این مشکلات می شود. این شیوه درمانی بیش از یک قرن سابقه دارد و گرایش های متعددی از آن منشعب شده است. درمانهای روان

<sup>۴</sup> . Behavior therapy

<sup>۵</sup> . Dialectic Behavior therapy

<sup>۶</sup> . Acceptance and Commitment therapy

<sup>۷</sup> . Cognitive therapy

<sup>۸</sup> .cognitive behavior therapy

<sup>۹</sup> . Pcychoanalysis

پویشی، روان شناسی خود، روابط موضوعی و در سالهای اخیر روان پویشی کوتاه مدت جایگاه خوبی را بدست آورده است که در کشور ما ایران نیز طرفدارانی دارد.

## درمان مراجع محور<sup>۱۰</sup>

درمان مراجع محور مهم ترین نماینده های رویکرد انسان گرایی در روانشناسی است که با تاکید بر برخی از ارزش های انسانی اقدام به درمان می نماید. ارزشهای انسانی چون، اصالت، همدلی و توجه مثبت غیر مشروط محور درمان در این شیوه هستند. درمانگر با استفاده از این مفاهیم تعارضات ناشی از عدم اصالت، توجه مشروط و ... را خنثی می نماید و با ایجاد آگاهی بر هیجانات منفی غلبه پیدا می کند.

## درمان مثبت نگر<sup>۱۱</sup>

درمان مثبت نگر، با استفاده از توانمندیهای روان شناختی انسانی، تلاش دارد تا هیجانات مثبت مانند شادی، رضایت، بهزیستی روانی و ... را افزایش دهد و به تبع آنها بر هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی نیز غلبه نماید. این شیوه درمانی به تبع روان شناسی مثبت از سال ۲۰۰۰ فعالیت رسمی خود را آغاز نموده است.

## پیشگیری

واحد مشاوره دانشگاه، در بخش پیشگیری با تمرکز بر آموزش و انتقال مهارت های دخیل در حفظ سلامتی و بهداشت روحی، بطور جدی به آموزش های همگانی در قالب های زیر به ارائه برنامه می پردازد:

## نشست های علمی

این نشست ها در قالب یک سخنرانی یا میزگرد اساتید در حداکثر ۹۰ دقیقه برگزار می شود که همراه با پاسخ به پرسش شرکت کنندگان خواهد بود. موضوعات مهم مربوط به خانواده و آسیب ها، تربیت فرزند و مشکلات آن، امراض اخلاقی و فرهنگی خانواده یا جامعه، مسائل عمده دانشجویی مانند مسائل روحی و مهارت های مطالعه و برنامه های درسی و تقویت حافظه، حفظ شادابی و صحت روحی و جسمی.

## کارگاه های مهارتی

مقصود کارگاه هایی است که زمان بری بیشتری دارند مانند چندساعته و فرض این است که دانشجویان بلافاصله بعد از انتقال مهارت در آن جلسه، در گروه های کوچکی با تمرین عملی طرز بکارگیری صحیح

---

<sup>۱۰</sup>. Client-centered therapy

<sup>۱۱</sup>. Positive psychotherapy

مهارت های یادشده را فراگیرند. مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مسئله، مهارت‌های زندگی، پیش از ازدواج و همسان‌گزینی، مدیریت زمان و برنامه ریزی درسی و شیوه‌های نوین مطالعه، تفکر خلاق و نقاد، تقویت اعتماد به نفس علمی یا شخصیتی و انواع مهارت های تحصیلی مرسوم، با گرایش بسته‌های دینی و مذهبی بر اساس آیات و روایات از موضوعات عمده این کارگاه‌ها هستند. جهت برگزاری مستمر این کارگاه‌ها به سایر دانشگاه‌های سطح استان نیز اطلاع رسانی شده و از دانشجویان داوطلب ثبت نام ثبت نام بعمل خواهد آمد.

## **طرح های در دست اقدام:**

### **مشاوره در خوابگاه**

واحد مشاوره می تواند برای دانشجویانی که در خوابگاه ها اسکان دارند اقدام به ارائه خدمات مشاوره‌ای در ساعات غیراداری نماید. بدین منظور مسئولین خوابگاه‌ها باید درخواست دانشجویان را به مدیریت دانشجویی ابلاغ کنند. به خصوص بحث پیشگیری از اعتیاد و سوء مصرف مواد یا آسیب‌های روحی ناشی از دوری از وطن، استرس‌های شب امتحان و روابط دختر و پسر می‌تواند از مسائل مهم خوابگاهی باشد.

### **واحد مددکاری**

از آنجا که مشاوره صرفاً به ارائه راه حل‌ها می‌پردازد، گاهی دانشجویان و مراجعین عملاً در محل زندگی خود در اجرای دستورالعمل های مشاور مشکل دارند. لذا جهت پیگیری مسائل و مشکلات مراجعین در زمینه های مربوط به خوابگاه ها، امور تحصیلی، شغلی یا خانوادگی و البته در صورت ضرورت، مشاورین با گرفتن یک همکار مددکار، ضمن بازدید از منازل و کمک در جهت رفع نیازهای اولیه پشتیبانی لازم را از پیشرفت مشاوره انجام می‌دهند.

## **تصاویر**



