

من مشتاق و علاقه مندم ؟

می توانید افراد موفق را از روی رفتار و کردار خوش بینانه و پراشتیاق آنها تشخیص دهید. آنها می دانند که زندگی یک پیشگویی خود اجابت کننده است و مردم معمولاً چیزی را که با جد و جهد در ذهن تصور کرده اند و انتظار آن را دارند به دست می آورند. آنها روز را با حرکت یا انگیزه ای مثبت مثل گوش دادن به موسیقی، آواز خواندن در زیر دوش یا تذکر این جمله به خود که امروز روز خوبی خواهد بود و ... آغاز می کنند . آنها با مشکلات به عنوان فرصت هایی برای خلاقیت و سازندگی برخورد می کنند. آنان می آموزند که در موقعیت های تنش ز آ آرام و ساکت باقی بمانند. آنها با افرادی معاشرت می کنند که خوش بینی خود را درباره زندگی با دیگران قسمت و با تشویق و تمجید و برقراری ارتباطی شبکه ای از یکدیگر پشتیبانی می کنند.

وقتی درباره اهداف شغلی این افراد می پرسید، به جای اینکه بگویند «چه می دانم» ، این جمله را به زبان می آورند: «من در حال کشف اهداف شغلی ام هستم»

قابل توجه دانشجو معلمان محترم مرکز آموزش عالی ثامن الحجج (ع)

برنامه ماهانه کارگاهها و جلسات مشاوره گروهی – ترم دوم سال تحصیلی94-1393 بدین شرح اعلام می گردد:

	موضوع	تعدادجلسات	روز و ساعت
اردیبهشت	مدیریت هیجانات (خشم)	۲جلسه شنبه ها (۱۴-۱۲/۳۰)	
اردیبهشت	ارتباط بین فردی وموثر	۲جلسه سه شنبه ها (۱۹- ۱۷)	
اردیبهشت	کنترل استرس وافطراب	۲جلسه شنبه ها (۱۴-۱۲/۳۰)	

علاقمندان می توانند برای ثبت نام وشرکت درگروه به دفترمشاوره

و دانشجوی همیار مشاور (آقای بابک ابراهیمی رشته علوم تربیتی) مراجعه نمایند.

(آمادگی شغلی دارید یا نه ؟)

می توانید افراد موفق را از روی رفتار و کردار خوش بینانه و پراشتیاق آنها تشخیص دهید. آنها می دانند که زندگی یک پیشگویی خود اجابت کننده است و مردم معمولاً چیزی را که با جد و جهد در ذهن تصور کرده اند و انتظار آن را دارند به دست می آورند. آنها روز را با حرکت یا انگیزه ای مثبت مثل گوش دادن به موسیقی، آواز خواندن در زیر دوش یا تذکر این جمله به خود که امروز روز خوبی خواهد بود و ... آغاز می کنند . آنها با مشکلات به عنوان فرصت هایی برای خلاقیت و سازندگی برخورد می کنند. آنان می آموزند که در موقعیت های تنش ز آ آرام و ساکت باقی بمانند. آنها با افرادی معاشرت می کنند که خوش بینی خود را درباره زندگی با دیگران قسمت و با تشویق و تمجید و برقراری ارتباطی شبکه ای از یکدیگر پشتیبانی می کنند.

وقتی درباره اهداف شغلی این افراد می پرسید، به جای اینکه بگویند «چه می دانم» ، این جمله را به زبان می آورند: «من در حال کشف اهداف شغلی ام هستم»

به نام خداوند مهر آفرین

گاهنامه ی پیام مشاور

مرکز آموزش عالی ثامن الحجج (ع)

اولین شماره – اردیبهشت 1394

دفتر مشاوره

سخن اول :

آفرینش برگرفته از ذات مقدس پروردگاری است که بندگانی چون انسان آفرید دوستانی همدل و کوشا با نام همیاران مشاور در دانشگاه فرهنگیان گردهم آمده اند تا در صحنه روزگار دانشجویی صفحه ای به یادگار از خود بیافرینند و صاحبان اندیشه از این ره توشه ای برگیرند

شاید در چند جمله کوتاه بتوان اینطور بیان کرد که ما پیام مشاوره را منتشر کردیم با این نیت که:

– پیام مشاور آینه ای باشد برای بازتاب اندیشه های ژرف و حرف های تازه تعلیم و تربیت

– پیام مشاور وسیله ای باشد برای نیل به مرزهای شدن به جای ماندن در بودن

– پیام مشاوره ابزاری باشد برای شناخت و عبور از موجود و امید بستن و گام برداشتن به سوی مطلوب

از خداوند متعال مسئلت داریم حرکتی را که آغاز نمودیم ادامه داده و هر چند گاهی این گاهنامه را تقدیم دوستداران تعلیم و تربیت ، معلمان ، دانشجو معلمان و مشاوران آموزش و پرورش نماییم

همت والای دانشجو معلمان ، مشاوران و روانشناسان که مایل به همکاری با پیام مشاوره هستند انگیزه ادامه راه و تداوم حیات آن بوده و لطف دوستان و انتقاد و ارشاد آنها چراغ راه ما خواهد بود

موفق و سربلند باشید

تو شایکار خالق، تحسیر بابور کنمن.

بر روی بوم زندگی حرچیزی خواهی کش، زیبا و زشتش پای توست، تحسیر بابور کنمن.

تصویرا کر زیبا نبودت عاش خوبی نیستی، از نو دوباره رسم کن، تصویر بابور کنمن.

خالق تو را شاد آفرید، آزاد آزا آفرید، پرواز کن تا آرزو، زنجیر بابور کنمن.

مطالعه موفق و یادگیری موثر با برنامه ریزی

بهترین برنامه ریزی برای آینده ، بهره گیری درست از زمان حال است. « آلبِر کامو »

➤ برنامه ریزی یعنی توجه به نیازها

برنامه ریزی یعنی تلاش برای رفع نیاز، یکی از نیازهای ما، نیازهای تحصیلی ما است. هر فردی علاوه بر نیازهای تحصیلی، نیازهای اساسی دیگری هم دارد که مورد بی توجهی قرار می گیرد. نیازهای تحصیلی شما کدامها هستند؟ به نظر می رسد ساده ترین راه برای پی بردن به این نیازها پرداختن به نقاط ضعف و قوت تحصیلی است.

➤ نقاط ضعف و قوت شما چیست؟

اصولاً برنامه ریزی تحصیلی در درجه اول برای رفع نقاط ضعف تحصیلی و در درجه دوم برای حفظ نقاط قوت درسی مان صورت می پذیرد. آیا به نقاط ضعف خود آگاهی دارید؟ آیا می دانید چگونه می توان از طریق برنامه ریزی این نقاط ضعف را بر طرف ساخت ؟ و از همه مهمتر در دل برنامه ریزی چگونه می توان مانع از افت نقاط قوتمان شویم؟

➤ برای برنامه ریزی بهتر به نیازهای غیر تحصیلی تان همه توجه کنید.

برای داشتن یک برنامه خوب باید به همهٔ نیازهایمان توجه کنیم. نیاز به خواب نیاز به استراحت، نیاز به تغذیه ، نیاز به بهداشت، نیاز به ورزش و تحرک جسمانی، نیاز به ارتباطات اجتماعی، نیاز به عبادت و ... از جمله نیازهای عادی و روزمره ما است که در هر گونه برنامه ریزی درسی باید به آنها توجه شود و در اولویت قرار گیرد. بی توجهی به این نیازها موجب شکست در برنامه ریزی درسی می شود. یادتان باشد که ما درس می خوانیم برای آنکه زندگی بهتری داشته باشیم اما زندگی نمی کنیم برای آنکه درس بخوانیم.

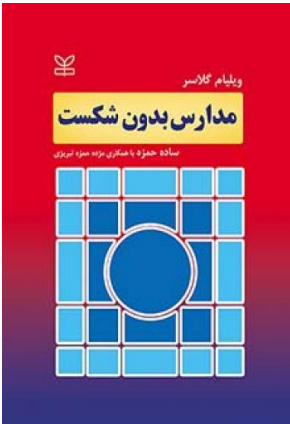
پایان قسمت اول



دانشگاه فرهنگیان

پردیس برادران خراسان رضوی
دانشکده ثامن الحجج (ع) مشهد

معرفی کتاب



نویسنده : ویلیام گلاسِر

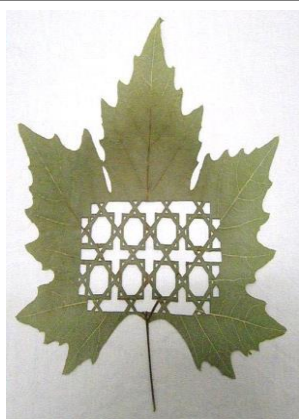
کتاب حاضر یکی از کتاب های جذاب و تحلیلی است که با دیدی نقادانه به نقاط ضعف برنامه های آموزشی در مدارس می پردازد

این کتاب با طرح عناوینی از قبیل: مشکل شکست، تحمیل مدرسه ، ارتباطات، آموزش و پرورش متکی بر اطلاعات عمومی و محفوظات ، جلوگیری و پیشگیری از شکست ، اجرای برنامه های جدید ، تشکیل جلسه های کلاسی و... ، به گونه ای بدیع و سوال انگیز بر پایه های آموزش سنتی در مدارس ضربه وارد می کند و با ارایه راهکارهای بسیار جالب، بنیادی را فراهم می آورد تا بتوانیم مدارس را بر اساس نیاز فرزندان بنا کنیم نه اینکه با طرح تعدادی دستورالعل خشک و ناکارآمد به اداره آنها ادامه دهیم.



خبر – دکتر مهرمحمدی:

فارغ التحصیلان دانشگاه باید قبل از ورود به آموزش و پرورش در آزمون جامع شرکت کنند

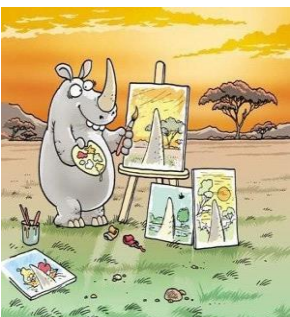


بدون شرح !



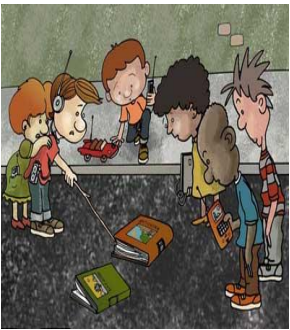


همدلی یکی از مهارت های اساسی زندگی وتوانایی روان شناختی است . توانایی درک فرد مقابل به همان اندازه که او خود را درک می کند. همدلی به معنای توانایی درک طرف مقابل ، به همان ظرافتی است که او خود را درک می کند. در یک سازمان ، با نیروی همدلی می توان بسیاری از گرهِ های پیچیده را گشود، بسیاری از غیر ممکن ها را ممکن ساخت و راههای دشوار کار و فعالیت و تحقق اهداف و برنامه ها را پیمود.



هر فرد از دیدگاه خود به زندگی نگاه می کند

چه درست ، چه نادرست!



آمار فروش بالای کتاب در نمایشگاه امسال نشون میده که علی رغم مشکلات اقتصادی مردم هنوز برای دکوراسیون خونشون اهمیت قائلن !!!



موفقیت یعنی استفاده هوشمندانه از امکانات و شرایط !

علم و دانش کلیدی است که تمام درها با آن باز می شود . « آنا تول فرانس»

برنامه ریزی ، مقاومت، شکست یا پیروزی؟

بیش از 75 % امور جاری زندگی با فقط بر حسب عادت انجام می گیرد. به همین علت عادت‌ها جز، لاینفک زندگی ما محسوب می شوند. عادت‌ها باعث می شوند که ما انرژی زیادی صرف امور روزمره زندگیمان نکنیم و تنها بر حسب اقتصاد روانی عمل کنیم. اما همین عادت‌ها گاهی بلای جان ما می شوند و مانع از رشد و تغییر و تحول ما می گردند.

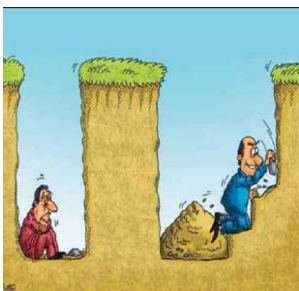
از آنجایی که انسان در سایه عادت ، احساس امنیت می کند در نتیجه مایل به تغییر این عادت‌ها نیست . برای مقابله با عادت‌هایتان باید از شیوه های مختلفی استفاده کنید این شیوه ها عبارتند از :

- الف : روش استفاده از قرینه ها ،** قرینه ها علامت هایی هستند که به شما انجام دادن یا انجام ندادن کار یا رفتاری را یادآوری می کند. قرینه ها می توانند نوشتاری باشند مثل یادداشت هایی که شما می توانید بر در و دیوار اتاق خودتان نصب کنید تا به مجرد دیدن آنها یادتان بیافتد که از امسال با برنامه ریزی درس بخوانید. اینگونه قرینه ها می توانند طنز آمیز، بر انگیزاننده، انرژی بخش، مثبت ، هشدار دهنده یا تحریک کننده باشند اینکه چه نوشته ای با کدام مضمون را انتخاب کنید بستگی به روحیه و سلیقه و نیاز شخصی شما دارد.

قرینه ها می توانند ترسیمی یا تصویری هم باشند. کاریکاتورها که عاقبت بی برنامه گی را نشان دهند. یا کاریکاتوری که ثمره ی پایبندی به برنامه را نشان دهد. یا تصویری از سر در دانشگاه مورد نظر و یا موارد مشابه دیگری که شما را به یاد اجرای برنامه بیندازد. می تواند راهکار مناسبی برای استفاده از قرینه ها در جهت پایبندی به برنامه ریزی درسی باشد.

قرینه ها می توانند صوتی هم باشند . مثلاً شما می توانید با کمک ساعت شماطه دار، تلفن همراه یا هر وسیله دیگری قرینه های شنیداری برای خودتان تدارک ببینید که به محض شنیدن آن شما را به یاد اجرای برنامه تان بیندازد.

- ب – روش استفاده از تقویت کننده ها :** تقویت کننده در واقع نوعی پاداش یا جایزه ای است که برای خودتان در نظر می گیرید در صورتی که بر اساس برنامه ریزی عمل کردید شما می توانید به خودتان پاداش هایی بدهید. این پاداش ها می توانند فعالیتی باشند مثل شنا در پایان یک هفته اجرای منظم برنامه یا رفتن به کوه یا بازی بدمیتتون ، یا طناب زدن در پایان هر جزء از برنامه و یا هر فعالیتی که از انجام آن لذت می برید .
- ادامه دارد



هیچگاه تسلیم نشو !

کلید قفل ها به دست کسی باز میشود که تدبیر دارد و امید .

فقط همین !

– اگر فکر میکنید (ضربه خورده اید ، ضربه خورده اید)

– اگر فکر میکنید شهامتش را ندارید ، جرات نمیکنید

– اگر دوست دارید برنده شوید ، ولی فکر میکنید نمی توانید ، تقریباً با اطمینان میتوان گفت برنده نخواهید شد

– اگر فکر میکنید بازنده میشوید ، بازنده شده اید . زیرا در این دنیا پل ها اول نردبام موفقیت اراده خود شخص است ، همه چیز به حالت ذهنی شما بستگی دارد



تحقق عینی شعار ایرانی می تواند و استفاده بهینه از امکانات !

(آیا زندگی بدون موبایل امکان پذیر است ؟ بلی یا خیر)

این روزها جواب دادن به این سوال بسیار سخت است . آخر هر وسیله ای مضرات و فوایدی دارد و این ما هستیم که باید فواید را جذب و مضرات را دفع کنیم . جامعه انچنان به موبایل وابسته شده است که جدایی از ان کاری بسیار سخت و تقریباً غیرممکن است پس باید به فکر شناخت بیشتر معایب و مزایای آن شویم تا در دام معایب آن نیفتیم . بخش عمده ای از اعتیاد به موبایل مربوط به اعتیاد به اپلیکیشن های ارتباطی است که در اینجا به مزایا و معایب آن می پردازیم .

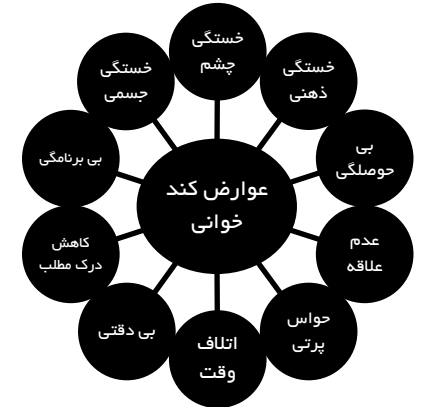
کند خوانی نکنید

سرعت خواندن یکی از عواملی است که تعیین کنندهٔ دامنهٔ تمرکز و قدرت یادگیری است. عمق برداشت شما از مطالبی که مطالعه شما دارد. اگر بخواهیم یک تقسیم بندی ساده در مورد سرعت خواندن داشته باشیم می توانیم افراد را به سه دسته کند خواندن، تندخوان و عادی خوان تقسیم کنیم.

- الف – افراد کند خوان، به افرادی اطلاق می شود که سرعت خواندن آنها به طور متوسط زیر 200 کلمه در دقیقه است.
- ب– افراد عادی خوان، افرادی هستند که سرعت مطالعه آنها بطور متوسط بین 200 تا 400 کلمه در دقیقه است.
- ج – افراد تند خوان هم به کسانی گفته می شود که سرعت مطالعه کردن

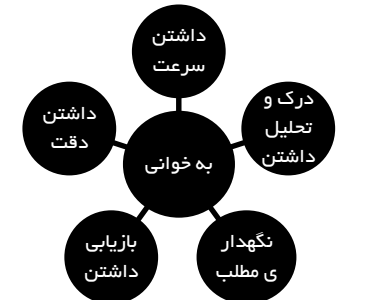
آنها به طور متوسط بالای 400 کلمه در دقیقه باشد.

با این توصیف ، بصورت کلی، افراد دسته بندی شده اند اما یادتان باشد که سرعت مطالعه می تواند تحت تاثیر عوامل دیگری هم باشد که در این قسمت نمی توان به آن پرداخت . اما اگر در زمره افرادی قرار دارید که با کندی و تانی مطالعه می کنید یادتان باشد که در معرض خطراتی قرار دارید که عبارتند از :



خوب خواندن یک هنر است.

ما این هنر را به شما منتقل می کنیم.



ادامه دارد

نقطه روشن ماجرا

از جنبه های مثبت این برنامه ها میتوان به موارد زیر اشاره کرد :

کاهش ملموس هزینه ها

افزایش سرعت

ایجاد پل ارتباطی مفیدی بین افراد



آزمایش بر روی خرگوش

در سوند روی یک خرگوش آزمایش جالبی انجام دادند. یک خرگوش را کنار یک موبایل گذاشتند که آن موبایل همواره روشن بود. در این مدت هم تغذیه کاملی به آن می‌دادند. پس از 2 ماه خون و سلول‌های خرگوش را برای آزمایش به آزمایشگاه بردند و نتیجه جالب توجهی را اعلام کردند؛ آن خرگوش با ادامه این وضعیت بیشتر از یک سال زنده نمی‌ماند. حال باید ببینیم اگر روی یک انسان چنین آزمایشی انجام دهند نتیجه چه می‌شود!