



دانشگاه پیام نور استان قم
مرکز مشاوره دانشگاه

آشنایی با مرکز مشاوره دانشگاه



آدرس: دانشگاه مرکز پیام نور قم، سایت
پردیسان، ساختمان ورزشی طبقه اول مرکز مشاوره
دانشگاه

تلفن: ۰۲۶۱۴۲۱۶۳ - ۰۲۶۱۴۲۱۶۱

ایمیل: moshaver@gompnu.ac.ir

پیام مشاور

خوشحالیم که بعد از مدت ها درس و مطالعه وارد دانشگاه شده اید . مقدم شما را در دانشگاه ، مهد علم و دانش ، ارج نهاده و این موفقیت بزرگ و ورود شما به زندگی دانشجویی را به شما و خانواده محترمتان تبریک می گوئیم.

گذر از دبیرستان به دانشگاه، انتقالی شیرین و درعین حال پیچیده است . دانشگاه ، محیطی کاملا متفاوت از دبیرستان دارد . این تفاوت ها تنها اختلاف در کمیت و کیفیت دروس و نحوه ارایه به آنها نیست . دانشگاه محل تلاقی اندیشه ها و سلیقه ها و تجارب مختلف است . از آنجایی که زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است. ضروری است که دانشجویان مهارت ها و توانایی هایی برای مقابله ی سالم و متنوع با مشکلات داشته باشد تا بتوانند از سلامت جسمی و روانی خود محافظت کند و به رشد شخصیت و ارتقای سلامت خود ادامه دهند. **مرکز مشاوره دانشگاه** با اهداف فوق پذیرای شما عزیزان می باشد.

مشاور چه کمکی به من می کند؟

مشاور به حرفهای ما با دقت گوش می دهد ولی هرگز درباره ما قضاوت نمی کند ما را همان طور که فکر می کنیم، با خطاها و اشتباهاتمان می پذیرد . مشاور روی مشکل ما سخت کار می کند و به ریشه یابی مساله موجود کمک می کند تا ما خود راه حل مشکل مان را پیدا کنیم . هنگامی که ما با کشمکش های درونی خود درگیر هستیم مشاور به استعداد های بالقوه مان که ما را از دیگران متمایز می کند ایمان داشته و به رویاهایمان احترام می گذارد و به ما کمک می کند دنیا و واقعیت های اطرافمان را آن طور که هستند ببینیم و بپذیریم . وقتی احساس کنیم توسط کسی درک می شویم و نزد او دارای ارزش و احترام هستیم دوباره زندگی عادی خود را شروع خواهیم کرد و شاید هم برای اولین بار طعم زندگی واقعی را بچشیم.

چه زمانی لازم است به مرکز مشاوره دانشگاه مراجع کنم؟

هر زمانی که در دوران تحصیل خود با مشکلات تحصیلی، عاطفی ، روانشناختی یا خانوادگی روبرو شدید

مسئله و یا سازگاری با محیط دانشگاه یا خوابگاه می‌باشند.

برای ملاقات با مشاور دانشگاه چه باید کرد، مشاوره چقدر به طول خواهد انجامید؟

کافی است که بصورت حضوری به مرکز مشاوره دانشگاه پیام نور مرکز قم که در طبقه اول ساختمان ورزشی نور قرار دارد مراجعه کنید و یا با شماره تلفن ۳۲۱۴۲۱۶۱ تماس بگیرید و از قسمت پذیرش تقاضای یک وقت مشاوره داشته باشید. علاوه بر این شما می‌توانید سوالات خود را به پست الکترونیکی مرکز ارسال کنید تا در اسرع وقت به شما پاسخ داده شود و خط مشاوره تلفنی نیز بزودی افتتاح خواهد شد. اینکه چقدر مشاوره شما طول خواهد کشید بستگی به نوع مسئله و مشکلی است که شما با آن مواجه شده‌اید. فراموش نکنید که هرچه زودتر برای حل مشکلات خود اقدام کنید روند مشاوره یا درمان شما زودتر به نتیجه خواهد رسید.

مشاوره تحصیلی و آموزشی:

دانشجویانی که با وجود وضعیت تحصیلی مناسب علاقمند به پیشرفت و کسب مهارت‌های بهتر مطالعه و یادگیری هستند و همچنین افرادی که دچار افت تحصیلی، مشکل در تمرکز اختلال حافظه، عدم برنامه ریزی تحصیلی و... هستند،

مشاوره خانوادگی:

دانشجویانی که در زندگی خانوادگی خود دارای مسائلی هستند و یا کسانی که خواهان برقراری ارتباط موثرتر با اطرافیان خود می‌باشند .

مشاوره قبل از ازدواج:

دانشجویانی که در شرف ازدواج می‌باشند و علاقمند به راهنمایی‌هایی در زمینه معیارهای صحیح انتخاب همسر، چگونگی برقراری ارتباط با طرف مقابل و یا آشنایی بیشتر با وی هستند.

مشاوره فردی:

دانشجویانی که در صدد استفاده بیشتر از توانمندیهای خود هستند و مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب، وسواس، کمرویی، کمبود اعتماد به نفس هستند و نیز کسانی که علاقمند به یادگیری مهارت‌های مقابله با اضطراب هستند، مهارت‌های حل

می‌توانید به مرکز مشاوره مراجعه کنید . خوب است به خاطر داشته باشید که همیشه لازم نیست مشکلات بر شما غلبه کند و یا شما را در بیاورد تا به فکر چاره باشید ، گاهی بهتر است قبل از آنکه مشکلات جدی شود یا حتی گاهی پیش از آنکه با مشکلی مواجهه شدید برای پیشگیری از بروز مشکلات فوق مسائل خود را با مشاور دانشگاه در میان بگذارید و به یاد داشته باشید که مشکلات روانشناختی یکی از موانع اصلی پیشرفت درسی محسوب می‌شود.

آیا از مسائل شخصی که مطرح می‌کنم کسی مطلع می‌شود؟

رازداری، صداقت و همدلی از اصول اصلی مشاوره می‌باشد و حرف‌های شما امانتی است در نزد مشاور. او صادقانه شرایط شما را درک می‌کند و به گفته‌های شما به دقت گوش می‌دهد. مشاور در حفظ اسرار مراجعین خود، مسئولیت حرفه‌ای، قانونی، شرعی و اخلاقی دارد.

چه خدماتی در مرکز مشاوره دانشگاه ارائه می‌دهد؟