

گزارش:

مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

سال 1398

۵
ter

تهیه کننده: مسئول مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

گزارش سالانه 1398 مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

مقدمه :

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه کاتب در راستای کمک به دانشجویان دانشگاه کاتب و تمام دانشجویان کشور عزیزمان افغانستان ایجاد شده است.

تاسیس مرکز مشاوره و فعالیت های متنوع آن بر این مبنا استوار است که در کنار تحصیل و رشد توانایی های علمی و تحقیقی دانشجویان در دانشگاه کاتب، در زمینه آموزش، وقایه و تداوی به منظور ارتقای وضعیت سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان ایفای نقش کند. خوشبختانه مرکز مشاوره دانشگاه کاتب نظر به اهداف تعیین شده خود، با برگزاری ورکشاپ ها، انتشار گاهنامه پیام مشاور و برگزاری مصاحبه های حضوری و آنلاین، سعی در ارتقای سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان داشته و دارد.

اهداف مرکز مشاوره دانشگاه کاتب :

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه کاتب به طور کلی اهداف خود را بر بنیادهای بهبود سبک زندگی مردم افغانستان، ارتقای سطح سلامت روانی، اخلاقی، معنوی و تربیتی دانشجویان و جامعه و پیشگیری از آسیبهای روانی- اجتماعی بنا نهاده است.

مشاورین متخصص در سال 1398:

- 1- پوهنمل داکتر باقر رضایی ، دارای سند دکترا تخصصی روانشناسی بالینی (کلینیکی) از دانشگاه شاهد تهران می باشد و به عنوان کدر علمی در دانشکده روانشناسی، دیپارتمنت مشاوره در دانشگاه تعلیم و تربیه شهید ربانی فعالیت دارد.
- 2- پوهنیار جعفر احمدی، دارای سند ماستری تخصصی کودکان استثنایی و اختلالات از دانشگاه تهران می باشد و به عنوان کدر علمی در دانشکده تعلیمات مسلکی، دیپارتمنت پیش از مکتب در دانشگاه تعلیم و تربیه شهید ربانی فعالیت دارد.
- 3- استاد سمیه محمودی، دارای سند ماستری تخصصی مشاوره خانواده از دانشگاه الزهرا-ایران می باشد و به عنوان استاد دانشگاه در دانشگاه های خصوصی و مشاور ریاست منابع بشری وزارت کار و امور اجتماعی فعالیت دارد.
- 4- استاد حمیدالله شریفی، دارای سند ماستری تخصصی برنامه ریزی آموزشی و درسی از دانشگاه جامعه المصطفی-ایران می باشد و به عنوان محقق و استاد دانشگاه در دانشگاه المصطفی-شعبه کابل فعالیت دارد.

Kateb Counseling Center

فعالیت های مرکز مشاوره دانشگاه کاتب در سال 1398

مرکز مشاوره دانشگاه کاتب در سال تحصیلی 1398 بیش از 380 ساعت مشاوره برای دانشجویان این دانشگاه و مراجعین بیرونی داشت.

محور فعالیت های مرکز مشاوره دانشگاه کاتب در سال 1398 شامل بخش های ذیل بود:

1. مشاوره: این 380 ساعت شامل مشاوره در بخش های گوناگون مانند: مشاوره تحصیلی، مشاوره عاطفی، مشاوره خانواده، مشاوره ازدواج، مشاوره بالینی، مشاوره اجتماعی و غیره می گردد.

2. پیام مشاور: مرکز مشاوره دانشگاه کاتب در کنار مشاوره، با نشر گاهنامه پیام مشاور، پیرامون مشکلات دانشجویان و راه حل آن صحبت می کند که در نتیجه، شماره 9 و 10 پیام مشاور در سال تحصیلی 1398 به نشر رسید.
 3. برگزاری ورکشاپ ها: این مرکز با برگزاری ورکشاپ های آموزشی، پیرامون مشکلات عمده دانشجویان و راه حل های آن به صورت کاربردی ورکشاپ برگزار نمود.
 4. کمیته انضباطی: مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه کاتب برای دانشجویانی که به دلایل مختلف مانند: تقلب و نقل در امتحانات، درگیری و فحاشی دانشجویان با یکدیگر در صنف یا محوطه دانشگاه، اخلال یا ایجاد وقفه در برنامه ها یا نظم دانشگاه، عدم رعایت مقررات دانشگاه، ایجاد خسارت به اموال دانشگاه یا سایر امورات دانشجویان و غیره به کمیته انضباطی معرفی شده اند، جلسه مشاوره برگزار می کند و کوشش می کنند با ارایه روش های مطالعه، روش های مناسب برخورد، کنترل خشم و غیره، از مشکلات روانی، اضطرابی و فوبی های دانشجویان بکاهد.
 5. گذاشتن پیام های انگیزشی در صفحه فیسبوک مرکز مشاوره دانشگاه کاتب.
 6. مشاوره به صورت آنلاین.
- نوت:** قابل ذکر است که معلومات مراجعین مرکز مشاوره دانشگاه کاتب به صورت محرم می باشد.

1- مشاوره:

مشاوران در ارائه خدمات مشاوره ای در دانشگاه کاتب نقش فعالی را ایفا می کنند. مرکز مشاوره نوعاً به ارائه مشاوره های فردی، گروهی، تحصیلی و شغلی می پردازد و به همین دلیل مشاوران دانشگاه باید در زمینه های گوناگون مشاوره نظیر؛ کار گروهی، روش های وقایه و مداخله، مطالعات اضافی، آموزش های مهارتی، روابط بین فردی، آموزش های لازم را دیده باشند.

مشاوران در رشد آموزشی، تحصیلی و هیجانی دانشجویان می توانند مفید باشند و به دانشجویان با زمینه های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مختلف با توانایی و انگیزه های تحصیلی متفاوت خدمات متنوعی را ارائه دهند. برخی از روان شناسان عقیده دارند که بسیاری از دانشجویان یا به دلیل عدم آگاهی از برنامه های درسی دانشگاه، انتخاب نامناسب و نادرست دروس، فقدان انگیزه و ... دچار شکست تحصیلی می شوند و یا دانشگاه را ترک می کنند. آن ها خاطر نشان می کنند که خدمات مشاوره ای در دانشگاه باید به موضوعات مختلف از قبیل، پالیسی های تحصیلی، مدیریت زمان، رشد مهارت های ارتباطی، افزایش روابط، کاهش فشار روانی، سلامتی و صحتمندی، کاریابی، مهارت های تصمیم گیری، تعیین هدف و انگیزشی، بپردازد.

برنامه های مشاوره در دانشگاه کاتب با توجه به نیازهای رشدی و سازگاری همه دانشجویان به صورت یک برنامه و یک فرآیند مستمر و پویا می باشد.

میکانیزم ارائه خدمات مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

خدمات مشاوره برای تمام دانشجویان دانشگاه کاتب به صورت رایگان می باشد، طوریکه دانشجو به روابط عمومی دانشگاه مراجعه نموده، وقت قبلی گرفته و طبق وقت قبلی به دفتر مرکز مشاوره برای مشاوره مراجعه می کند.

مشاوره فردی شامل این موارد است :

مشاوره فردی

در مشاوره فردی که دانشجویان به متخصصان مشاور دانشگاه کاتب مراجعه می کردند مسائلی مانند افسردگی، کمبود اعتماد به نفس، نداشتن انگیزه، نداشتن برنامه ریزی تحصیلی، بدبینی و شک داشتن، ترس، استرس، اضطراب، پرخاشگری و... مطرح می شود؛ بنابراین مشاورین دانشگاه کاتب به این دانشجویان کمک می کند که با حضور در جلسات مشاوره به حدی از هماهنگی روانی برسند.

- تغییر افکار منفی و وسواس گونه چگونه اتفاق می افتد؟

- دلیل احساس نیاز کردن به تائید دیگران در زمینه های مختلف چیست؟

- آموزش مهارت های ارتباطی چه تأثیری در تصمیم گیری افراد دارد؟

مشاوره تحصیلی

مشاوره تحصیلی برای دانشجویان مفید است و باعث افزایش موفقیت تحصیلی آنها می شود.

مشاوره تحصیلی درست باعث کمک به دانشجویان در موارد زیر می شود:

تقویت حافظه، روش های یادگیری، انتخاب رشته تحصیلی درست در دانشگاه، مدیریت زمان، کاهش استرس، افزایش هوش، افزایش اعتماد به نفس، یادگیری گروهی، روش های خلاصه برداری، درمان اختلال یادگیری، روش های آموزش زبان های خارجی، ارتباط صحیح با همصنفی و استاد، درمان فراموشی، درمان اضطراب امتحان.

مشاوره خانواده

با توجه به تفاوت هایی که بین زن و مرد در زمینه های فکری، رفتاری، روانی و... وجود دارد به وجود آمدن اختلاف بین زن و شوهر طبیعی است؛ بنابراین انتخاب روش هایی برای حل و مدیریت آن بسیار مهم است. متخصصان مرکز مشاوره دانشگاه کاتب در این زمینه مشاوره مورد نظر را برای دانشجویان ارائه می کردند .

- تفاوت های بین زن و مرد از لحاظ رفتاری چه مواردی است؟

- دلایل عمده اختلافات زن و شوهر چیست؟

- یادگیری اصول همدلی چقدر در روابط زن و شوهر مؤثر است؟

ارائه خدمات مشاوره آنلاین از طریق فیسبوک دانشگاه کاتب

بسیاری از دانشجویان و مردم چه در کابل و چه در ولایات به علت گرفتاری و مصروفیت های کاری ، صرف وقت و هزینه زیاد، مشکلات ترافیکی رفت و آمد در کابل، نا امنی ها در کشور، نبود روانشناس و مشاور متخصص و با تجربه و در دسترس و ... باعث شده است که بسیاری از مردم عزیز افغانستان از کمک و همراهی متخصصین روانشناسی بهره مند نشوند. به همین خاطر مرکز مشاوره آنلاین از طریق فیسبوک دانشگاه کاتب ایجاد گردید تا افرادی که خواستار مشاوره در زمینه های فامیلی، تحصیلی و شغلی و.. دارند

کافی است موضوع مشکل خود را به اینباکس صفحه مرکز مشاوره کاتب ارسال کنند و مشاورین دانشگاه کاتب در زودترین فرصت ممکن جواب می دهند. با مشاورین و متخصصین روانشناسی دانشگاه کاتب افتخار دارد که تاکنون توانسته است پاسخگوی سوالات و رفع مشکلات هموطنان عزیزمان از طریق مشاوره آنلاین باشد.

2- پیام مشاور: مرکز مشاوره دانشگاه کاتب دارای یک نشریه به نام پیام مشاوره می باشد که در سال 1398 و 9 و 10 آن را به چاپ رسانیده، در خدمت دانشجویان عزیز قرار داد.

روش های بالا بردن مهارت های ارتباطی

1- **مهارت خوب گفتن را یاد بگیرید:** به یاد داشته باشید که به یاد نگرفتن همه خوب نبود. مهارت خوب گفتن را یاد بگیرید. این مهارت را می توان یاد گرفت. این مهارت را می توان یاد گرفت. این مهارت را می توان یاد گرفت.

2- **مهارت خوب شنیدن را یاد بگیرید:** شنیدن به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. شنیدن به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. شنیدن به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت.

3- **مهارت خوب نوشتن را یاد بگیرید:** نوشتن به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. نوشتن به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. نوشتن به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت.

4- **مهارت خوب تفکر را یاد بگیرید:** تفکر به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. تفکر به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. تفکر به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت.

5- **مهارت خوب مدیریت را یاد بگیرید:** مدیریت به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. مدیریت به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. مدیریت به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت.

6- **مهارت خوب ارتباط را یاد بگیرید:** ارتباط به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. ارتباط به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. ارتباط به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت.

7- **مهارت خوب حل مسئله را یاد بگیرید:** حل مسئله به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. حل مسئله به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. حل مسئله به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت.

8- **مهارت خوب تصمیم گیری را یاد بگیرید:** تصمیم گیری به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. تصمیم گیری به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. تصمیم گیری به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت.

9- **مهارت خوب مذاکره را یاد بگیرید:** مذاکره به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. مذاکره به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. مذاکره به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت.

10- **مهارت خوب مدیریت بحران را یاد بگیرید:** مدیریت بحران به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. مدیریت بحران به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت. مدیریت بحران به قدری مهم است که باید به آن توجه ویژه داشت.

پیام مشاور

شوه زندگی افراد موفق

1- **موفقیت به شانس نیست:** موفقیت به شانس نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

2- **موفقیت به استعداد نیست:** موفقیت به استعداد نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

3- **موفقیت به پول نیست:** موفقیت به پول نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

4- **موفقیت به قدرت نیست:** موفقیت به قدرت نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

5- **موفقیت به نفوذ نیست:** موفقیت به نفوذ نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

6- **موفقیت به ارتباط نیست:** موفقیت به ارتباط نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

7- **موفقیت به مدیریت نیست:** موفقیت به مدیریت نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

8- **موفقیت به حل مسئله نیست:** موفقیت به حل مسئله نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

9- **موفقیت به تصمیم گیری نیست:** موفقیت به تصمیم گیری نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

10- **موفقیت به مذاکره نیست:** موفقیت به مذاکره نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

11- **موفقیت به مدیریت بحران نیست:** موفقیت به مدیریت بحران نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

12- **موفقیت به مدیریت بحران نیست:** موفقیت به مدیریت بحران نیست، بلکه نتیجه تلاش و پشتکار است.

کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب

1- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

2- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

3- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

4- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

5- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

6- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

7- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

8- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

9- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

10- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

11- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

12- **کتاب مهم برای برنامه ریزی مناسب:** این کتاب به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

راه های مقابله با استرس

1- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

2- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

3- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

4- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

5- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

6- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

7- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

8- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

9- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

10- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

11- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

12- **راه های مقابله با استرس:** راه های مختلفی برای مقابله با استرس وجود دارد.

Manage Page



مرکز مشاوره دانشگاه کاتب



Home



Inbox

17 new messages & 21 new comments



Notifications

97 new



Insights



Publishing Tools



Ad Center



Page Quality



Edit Page Info

2



مرکز مشاوره دانشگاه...

Edit Contact Us

Promote

View as Visitor



Videos

See All



0:07

در زندگی از چیزهای کوچک هم لذت ببرید چون...

You and 20 others

Views · 12 weeks ago 104

Page Transparency

See All

Facebook is showing information to help you better understand the purpose of a Page. See actions taken by the people who manage and post content.

Page created - September 28, 2016

Comment as مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

View 1 comment



مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

November 21, 2019 · ✨

دست از مقایسه و مسابقه بردارید؛ هر کس در دنیا تک و بی نظیر است و همانند و مشابه ندارد. اگرچه مقایسه و مسابقه می تواند عاملی برای حرکت و انگیزه ای برای پیشرفت باشد، ولی در اکثر موارد مخرب و زیانبار است. بایستی سعی کرد که خوب خود شد نه خوب دیگران... رکورد خودمان را بشکنیم، نه رکورد دیگران را.

1,295

People Reached

106

Engagements

Boost Post

77

2 Comments



Like



Comment



Share



Most Relevant



Comment as مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

😊 📷 📧 🗨️

View comments



مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

November 4, 2019 · ✨

پنج دلیل که چرا در مسیر هدف مان نباید به حرف هرکسی توجه کنیم:

1. شما تنها کسی هستید که به خوبی می دانید توانایی هایتان چه چیزی است، نه مردم.
2. شما به خوبی می دانید که این خودتان هستید که باعث شادی خود می شوید، نه مردم.
3. شما از هدف و منظور خود باخبر هستید، نه مردم.
4. شما تمایل شدیدی دارید که به هدف خود برسید، نه مردم.
5. شما تنها کسی هستید که می توانید خواسته های خودتان را عملی کنید، نه مردم.

1,446

People Reached

138

Engagements

Boost Post



You and 64 others

1 Comment 3 Shares



Like



Comment



Share



6- مشاوره آنلاین: مرکز مشاوره دانشگاه کاتب برای افرادی که به صورت حضوری
آنلاین و رایگان را ایجاد کرده است.

Assign Conversation ▾ ✓

5/25/19, 2:26 PM

سلام محترم/محترمه
من امسال کاندید امتحان میتم و
مشکل در انتخاب رشته دارم
من میخواهم رشته را بخوانم که
آینده شغلی بهتر داشته باشد و درآمد
بالا
شما کدام رشته را به پیشنهاد
میکنید.
تشکر از خدمات تان.



26 PM

6/13/19, 8:19 AM

باسلام از مرکز مشاوره کاتب در
خدمت شما هستم.
در تمام رشته های تحصیلی که هر
دانشجویی در آن تحصیل می کند
فرصت های شغلی خود را دارد و
این ایجاد فرصت های شغلی بستگی
به خود دانشجو دارد که در دوران
دانشجویی خود توانمندا و مهارت
های خود را ارتقا دهد و فعالیت در

Write a reply...     



  مرکز
Assign Conversation ▾ ✓ enter

 دلیل زود اعصابی شدن چیست

6/20/19, 8:28 AM

بسیار دلیل عصبانیت مردم در
جامعه این است که:
آن روز بدی داشته است و روز
خوبی نداشته است و یا قلمیل و یا
همسایه ها جندجال کرده است.
با خشونت یا او برخورد شده است.
فقط می خواهد که تنها باشد.
رفتار درست و مودبانه ای با او

دانشگاه کاتب

مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

تقسیم اوقات

سمستر دوم سال تحصیلی ۱۳۹۸



شماره	مشاور	روز	ساعت	شعبه
۱	پوهنیار جعفر احمدی	پنج شنبه	۸:۰۰ - ۱۲:۰۰ ظهر	برچی
۲	پوهنمل دکتر باقر رضایی	پنج شنبه	۸:۰۰ - ۱۲:۰۰ ظهر	مرکز
۳	خانم سمیه محمودی	شنبه	۲:۰۰ - ۴:۰۰ بعد از ظهر	مرکز
		دوشنبه	۲:۰۰ - ۴:۰۰ بعد از ظهر	برچی
۴	دکتر حمیدالله شریفی	یک شنبه	۲:۰۰ - ۴:۰۰ بعد از ظهر	مرکز
		سه شنبه	۲:۰۰ - ۴:۰۰ بعد از ظهر	برچی

نوت: برای گرفتن وقت قبلی به شماره های ذیل در تماس شوید.

مدیریت روابط عمومی شعبه مرکز: ۰۷۲۹۰۰۸۳۲۵ - مدیریت روابط عمومی شعبه برچی ۰۷۲۹۰۰۸۳۲۶



برای مشاوره آنلاین: مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

Kateb University

Psychological Consultancy Center

Timetable

2nd Semester 1398



No	Consultant	Day	Time	Branch
1	Mr. Jafar Ahmadi	Thursday	8:00 AM - 12:00 AM	Barchi
2	Dr. Baqer Rezaee	Thursday	8:00 AM - 12:00 AM	Main
3	Ms. Somaye Mahmoodi	Saturday	2:00 PM - 4:00 PM	Main
		Monday	2:00 PM - 4:00 PM	Barchi
4	Dr. Hamidullah Sharifi	Sunday	2:00 PM - 4:00 PM	Main
		Tuesday	2:00 PM - 4:00 PM	Barchi

Note: To set appointment Call: Main Branch: 0729008325 – Barchi Branch: 0729008326

For Online Consultation:  مرکز مشاوره دانشگاه کاتب