

Kateb University
Deputy of the Student's Affairs
Student Development Center
Kateb Counseling Center

Report of:
Kateb Counseling Center
2019

Annual Report Kateb University Counseling Center (2019)

Introduction:

Kateb University Student Counseling Center was established to offer services to Kateb University students and all other students across Afghanistan.

This counseling center and its diverse activities are designed to promote mental, emotional and social health of students by offering training on preventive and therapeutic measures and building up academic and research abilities of students at Kateb University.

In light of the above mission, Kateb Counseling Center aims to promote mental, emotional and social health of students by holding workshops, publishing Payame Moshaver periodical and conducting face-to-face and online interviews.

Objectives of Kateb Counseling Center:

The main goals of Kateb Counseling Center are to improve people's lifestyles in Afghanistan, promote the level of mental, moral, spiritual and educational health of students and society and prevent psychosocial harms and disorders.

Expert counselors of the center in 2019

1. Dr. Bagher Rezaei (associate professor), PhD in Clinical Psychology, was graduated from Shahed University of Tehran. He is a professor at the Faculty of Psychology, and Department of Counseling at Shahid Rabbani University of Education.

2. Mr. Jafar Ahmadi holds a Master's degree in Exceptional Children Education and Disorders from the University of Tehran. He is a faculty member at the Faculty of Vocational Training, and Pre-School Department at Shahid Rabbani University of Education

3. Mrs. Somayeh Mahmoudi holds a Master's degree in Family Counseling from Al-Zahra University, Iran. She is a lecturer at higher education institutes and advisor to the human resources department of the Ministry of Labor and Social Affairs

Mr. Hamidollah Sharifi holds a Master's degree in Educational and Curriculum Planning from the Jameat al-Mustafa University in Iran. He works as a researcher and lecturer at Jameat al-Mustafa University, Kabul Branch.

Activities of Kateb University Counseling Center in 2019

Kateb Counseling Center organized more than 380 hours of counseling sessions for students of Kateb University and other clients in 2019-2020 academic year.

The main activities of Kateb Counseling Center in 2019 are as follows:

1. **Counseling:** The 380 hours of counseling offered in 2019 covered a diversity of subjects such as academic counseling, emotional counseling, family counseling, marriage counseling, clinical counseling, social counseling, etc.

-2 Payame Moshavar: Kateb Counseling Center, apart from its main mission of providing counseling services, publishes the Payame Moshavar periodical, which addresses student problems. In 2-019, issues 9 and 10 of Payame Moshavar were released.

3- **Workshops:** This center holds educational workshops about the basic problems of students and possible solutions in a practical way.

4- **Disciplinary Committee:** For students sent to the disciplinary committee for a variety of reasons such as cheating in exams, getting into fights and screaming obscenities at classrooms or at the university campus, disturbing university programs or order, flouting university rules, and sabotaging the properties of the university or other students, among other things, Kateb Counseling Center holds counseling sessions that are intended to mitigate psychological disorders, anxiety and phobias of students by equipping them with appropriate problem-solving and anger management strategies.

5. Posting motivational and inspirational messages on the Facebook page of Kateb Counseling Center.

6. Online counseling services.

Note: It is worth mentioning that the information of the clients at Kateb Counseling Center is confidential

Counseling:

Counselors play an active role in providing counseling services at Kateb University. Counseling Center provides individual, group, academic and career counseling services. Therefore, university counselors must be adequately trained and skilled at various fields such as teamwork, prevention and intervention strategies, skills training, and interpersonal relationships.

The services provided by counselors can contribute to the educational, academic and emotional development of students from diverse cultural, social and economic backgrounds with a broad range of educational abilities and motivations.

Some psychologists believe that many students will experience academic failure or drop out of the university due to unawareness of the university curriculum, incorrect selection of courses, lack of motivation, etc.

They point out that counseling services at the university should tackle a variety of issues such as, educational policies, time management, development of communication skills, building relationships, reducing stress, health and well-being, job search, decision-making skills, goal setting and motivation.

Counseling programs at Kateb University represents a continuous and dynamic process tailored to the developmental requirements of all students.

Mechanism of service provision at Kateb Counseling Center

Counseling services are free for all students of Kateb University. To make a reservation, students visit the public relations office of the university, make an appointment and refer to the counseling center at the scheduled time.

Individual counseling includes:

Individual counseling

Students referring to the counselors at Kateb University discussed a vast array of issues such as depression, lack of self-confidence, lack of motivation or academic planning, pessimism and doubt, fear, stress, anxiety, aggression, etc., Kateb counselors help these students to achieve psychological balance and peace during counseling sessions.

- How do negative and obsessive thoughts change?
- What is the reason behind the urgent need to win the approval of others in different fields?
- What effect does communication skills training have on people's decision making?

Academic counseling

Academic counseling is particularly important for students as it boosts their chance of academic success.

Proper academic counseling can assist students in the following ways:

Improved memory and learning skills, selection of the right field of study at university, time management, stress reduction, intelligence enhancement, self-confidence development, group learning, nota-taking and summarizing methods, learning disability treatment, foreign language teaching methods, proper communications with classmates, and treatment of amnesia and exam anxiety.

Family Counseling

Given the natural distinctions between men and women in the domains such as thoughts, behavior and psychology, it is only natural for couples to run into conflicts and disputes in their marital life. Therefore, learning how to manage and solve these problems is of paramount importance.

Specialists at Kateb Counseling Center offers essential counseling to the students in connection with these issues.

- What are the behavioral differences between men and women?
- What are the main roots of marital disputes?

- How effective is learning the principles of empathy in marital relationships?

Providing online consulting services through the Facebook page of Kateb University

Many students and ordinary people, both in Kabul and in the provinces, due to work-related issues and busy schedules, time constraint, traffic congestion in Kabul, insecurity in the country, and unavailability of professional and experienced psychologists and counselors in their neighborhood, are unable to access the services and support of psychologists. For this reason, the online counseling center was established via the Facebook page of Kateb University. That people who require counseling in the fields of family, education, job, etc., send a message describing the nature of their problem to the inbox of the Kateb Counseling Center, and the counselors at this center will respond to their messages in the shortest possible time. Thanks to its competent team of counselors and psychologists, Kateb University has been able to answer abundant questions and solve the problems of our dear compatriots through online counseling services.

2. **Payame Moshaver:** Kateb Counseling Center has a periodical called Payame Moshaver. In 2019, issues 9 and 10 of this periodical were released and distributed among students.



روش های بالا بردن مهارت های ارتباطی

ارتباطات اجتماعی، اساسی ترین و حیاتی ترین مهارت برای موفقیت در زندگی است. این مهارت را می توان با یادگیری روش های مناسب و تمرین مداوم تقویت کرد. در ادامه به روش های موثری برای بهبود مهارت های ارتباطی می پردازیم:

- 1. شناسایی نقاط قوت و ضعف خود:** ابتدا باید نقاط قوت و ضعف خود را در زمینه های مختلف شناسایی کنید. این کار را می توانید با کمک دوستان و اعضای خانواده انجام دهید.
- 2. تمرین مهارت های ارتباطی:** مهارت های ارتباطی را می توان با تمرین مداوم تقویت کرد. سعی کنید در موقعیت های مختلف، مهارت های خود را به نمایش در آورید.
- 3. استفاده از تکنیک های ارتباطی:** از تکنیک های موثری برای بهبود مهارت های ارتباطی استفاده کنید. این تکنیک ها شامل گوش دادن فعال، بیان واضح و مؤثر، و حل اختلافات است.
- 4. یادگیری از تجربیات دیگران:** از تجربیات دیگران در زمینه مهارت های ارتباطی یاد بگیرید. این کار را می توانید با شرکت در کارگاه ها و دوره های آموزشی انجام دهید.
- 5. تمرین مهارت های ارتباطی در موقعیت های مختلف:** مهارت های ارتباطی را در موقعیت های مختلف زندگی خود تمرین کنید. این کار را می توانید با شرکت در جلسات، مذاکرات و گفتگوها انجام دهید.
- 6. استفاده از منابع آموزشی:** از منابع آموزشی مختلف برای بهبود مهارت های ارتباطی استفاده کنید. این منابع شامل کتاب ها، مقالات، ویدیو ها و دوره های آموزشی است.
- 7. تمرین مهارت های ارتباطی در موقعیت های چالشی:** مهارت های ارتباطی را در موقعیت های چالشی زندگی خود تمرین کنید. این کار را می توانید با شرکت در جلسات، مذاکرات و گفتگوها انجام دهید.
- 8. استفاده از منابع آموزشی:** از منابع آموزشی مختلف برای بهبود مهارت های ارتباطی استفاده کنید. این منابع شامل کتاب ها، مقالات، ویدیو ها و دوره های آموزشی است.
- 9. تمرین مهارت های ارتباطی در موقعیت های چالشی:** مهارت های ارتباطی را در موقعیت های چالشی زندگی خود تمرین کنید. این کار را می توانید با شرکت در جلسات، مذاکرات و گفتگوها انجام دهید.
- 10. استفاده از منابع آموزشی:** از منابع آموزشی مختلف برای بهبود مهارت های ارتباطی استفاده کنید. این منابع شامل کتاب ها، مقالات، ویدیو ها و دوره های آموزشی است.



شبهه زندگی افراد موفق

زندگی افراد موفق، شبیهه زندگی افراد معمولی نیست. این افراد با داشتن ویژگی های خاص، موفقیت های بزرگی را در زندگی خود تجربه کرده اند. در ادامه به ویژگی های زندگی افراد موفق می پردازیم:

- 1. داشتن هدف و برنامه ریزی:** افراد موفق دارای هدف مشخص و برنامه ریزی دقیق برای رسیدن به آن هستند.
- 2. داشتن پشتکار و تلاش:** افراد موفق در رسیدن به اهداف خود، پشتکار و تلاش بی وقفه ای دارند.
- 3. داشتن مهارت های ارتباطی:** افراد موفق دارای مهارت های ارتباطی عالی هستند که به آنها کمک می کند تا با دیگران ارتباط موثری برقرار کنند.
- 4. داشتن روحیه یادگیری:** افراد موفق دارای روحیه یادگیری مداوم هستند و همیشه در حال یادگیری از تجربیات خود و دیگران هستند.
- 5. داشتن مدیریت زمان:** افراد موفق دارای مدیریت زمان عالی هستند و می توانند کارهای خود را به بهترین شکل مدیریت کنند.
- 6. داشتن روحیه ریسک پذیری:** افراد موفق دارای روحیه ریسک پذیری هستند و می توانند از فرصت های جدید استفاده کنند.
- 7. داشتن روحیه مثبت:** افراد موفق دارای روحیه مثبت هستند و همیشه با انرژی و انگیزه در زندگی خود ظاهر می شوند.
- 8. داشتن روحیه مسئولیت پذیری:** افراد موفق دارای روحیه مسئولیت پذیری هستند و برای کارهای خود مسئولیت می پذیرند.
- 9. داشتن روحیه انعطاف پذیری:** افراد موفق دارای روحیه انعطاف پذیری هستند و می توانند در برابر تغییرات زندگی خود انعطاف داشته باشند.
- 10. داشتن روحیه همکاری:** افراد موفق دارای روحیه همکاری هستند و می توانند با دیگران همکاری موثری برقرار کنند.

تکات مهم برای برنامه ریزی مناسب

1. تعیین اهداف مشخص و قابل اندازه گیری
2. برنامه ریزی دقیق و عملی
3. پیگیری مستمر و انعطاف پذیری

برای موفقیت در برنامه ریزی، باید این نکات مهم را در نظر بگیرید. این نکات به شما کمک می کند تا اهداف خود را به بهترین شکل مدیریت کنید و به موفقیت برسید.

راه های مقابله با استرس

استرس یک تجربه طبیعی است، اما اگر به درستی مدیریت نشود، می تواند به سلامت جسمی و روانی آسیب بزند. در ادامه به راه های موثری برای مقابله با استرس می پردازیم:

- 1. شناسایی علل استرس:** ابتدا باید علل استرس خود را شناسایی کنید. این کار را می توانید با کمک دوستان و اعضای خانواده انجام دهید.
- 2. استفاده از تکنیک های آرامش بخش:** از تکنیک های آرامش بخش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگا استفاده کنید.
- 3. داشتن برنامه ریزی:** داشتن برنامه ریزی دقیق می تواند به شما کمک کند تا کارهای خود را به بهترین شکل مدیریت کنید.
- 4. داشتن روحیه مثبت:** داشتن روحیه مثبت می تواند به شما کمک کند تا با استرس مقابله کنید.
- 5. داشتن مهارت های ارتباطی:** داشتن مهارت های ارتباطی عالی می تواند به شما کمک کند تا با دیگران ارتباط موثری برقرار کنید.
- 6. داشتن روحیه یادگیری:** داشتن روحیه یادگیری مداوم می تواند به شما کمک کند تا از تجربیات خود و دیگران یاد بگیرید.
- 7. داشتن مدیریت زمان:** داشتن مدیریت زمان عالی می تواند به شما کمک کند تا کارهای خود را به بهترین شکل مدیریت کنید.
- 8. داشتن روحیه ریسک پذیری:** داشتن روحیه ریسک پذیری می تواند به شما کمک کند تا از فرصت های جدید استفاده کنید.
- 9. داشتن روحیه همکاری:** داشتن روحیه همکاری می تواند به شما کمک کند تا با دیگران همکاری موثری برقرار کنید.
- 10. داشتن روحیه انعطاف پذیری:** داشتن روحیه انعطاف پذیری می تواند به شما کمک کند تا در برابر تغییرات زندگی خود انعطاف داشته باشید.

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 new)

مرکز مشاوره دانشگاه کاتب

Videos See All

View 1 comment

مرکز مشاوره دانشگاه کاتب
November 21, 2019

دست از مقایسه و مسابقه بردارید، هر کسی 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. Online counseling: Kateb Counseling Center provides online and free counseling to people who cannot attend in-person therapy sessions.

Assign Conversation ▾



Assign Conversation ▾



5/25/19, 2:26 PM

سلام محترم/محترمه
من امسال کاندید امتحان میلم 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...



6/20/19, 8:28 AM

دلیل زود اعصابی شدن چیست

بیشتر دلیل عصبانیت مردم در
جامعه این است که:

آن روز بدی داشته است و روز
خوبی نداشته است ویا قافیل و یا
همسایه ها جنجال کرده است.
یا خشونت با او برخورد شده است.
فقط می خواهد که تنها باشد.
رفتار درست و مودبانه ای با او
نشده و شخصیت او تخریب شده
است.

زن یا مرد احساس می کند که
همسرش با او خیلی نزدیک و
صمیمی نیست.
زن یا احساس می کند که همسرش
به همان اندازه به او اهمیت نمی
دهد و نیاز های عاطفی و احساسی
او را تامین نمی کند. همه این
عوامل باعث عصبی شدن و کنترل



Write a reply...

