



مرزهای سالم برای زندگی بهتر!





سلام دانشجوی عزیز!

در زندگی دانشگاهی، در معرض درخواست‌ها و فشارهای مختلفی قرار داری که می‌تونه منجر به احساس استرس و فرسودگی بشه. یادگیری مهارت "نه گفتن" یکی از شیوه‌های مؤثر در مدیریت استرس و حفظ سلامت روانه. این مهارت به تو کمک می‌کنه تا بر اولویت‌های خودت متمرکز بشی و از خودت محافظت کنی.





چرا "نه" گفتن مهمه؟

1. مدیریت زمان: با نه گفتن به درخواست‌های غیرضروری، زمان و انرژی بیشتری برای تمرکز بر تحصیلات و فعالیت‌های مهم خودت پیدا می‌کنی.
2. افزایش خودآگاهی: یادگیری اینکه چه زمانی باید نه بگویی، به شما کمک می‌کند تا نیازها و مرزهای خودت رو بهتر درک کنی.
3. حفظ سلامت روان: ایجاد مرزهای سالم به کاهش اضطراب و فشارهای روانی کمک می‌کند و به تو کمک می‌کند تا در مواقع بحرانی، احساس راحتی کنی.





راهکارهای کاربردی برای یادگیری "نه" گفتن



1. خودآگاهی و تحلیل خواسته دیگران:

- به خواسته‌ها و درخواست‌های دیگران با دقت گوش بده و قبل از پاسخ، زمان بذار تا ارزیابی کنی آیا می‌تونی به اون‌ها پاسخ مثبت بدی یا نه. (کتاب "مدیریت استرس و مهارت‌های زندگی")

2. استفاده از جملات واضح و مستقیم:

- جملات خودت رو کوتاه و ساده نگاه‌دار. مثلاً، بگو: "متأسفم، اما در حال حاضر نمی‌تونم کمک کنم." این نوع پاسخ به تو کمک می‌کنه تا به وضوح نظرت را بیان کنی. ("مهارت‌های ارتباطی برای زندگی موفق")

3. پیشنهاد وقت دیگری:

- در صورت امکان، پیشنهاد بده که در زمان دیگه ای بتونی کمک کنی یا به گزینه‌های دیگه ای اشاره کنی: "می‌تونم هفته آینده کمکت کنم." ("روانشناسی مثبت و سلامت روان")

4. تمرین "نه" گفتن:

- با دوستان و اعضای خانوادت تمرین کن. گفتن "نه" می‌تونه در ابتدا دشوار باشه، اما با تمرین، این کار آسون‌تر میشه. ("کتاب راهنمای دانشجویی برای مهارت‌های زندگی")

5. شناسایی و ارزیابی ارزش‌ها:

- ارزش‌های خودت رو شناسایی کن و بر اساس آن‌ها تصمیم بگیر. فهم این‌که چه چیزهایی برای تو مهم‌تره، بهت کمک می‌کنه تا راحت‌تر تصمیم بگیری. ("خودآگاهی و مدیریت استرس")

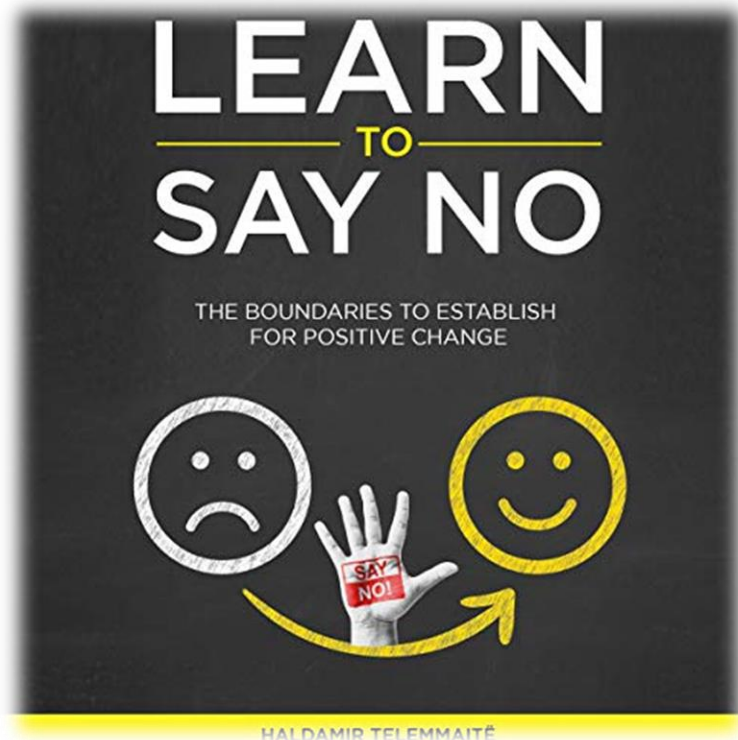


مراجعه به اداره مشاوره و سلامت روان:

اگره نیاز داری در یادگیری مهارت‌های ارتباطی و مدیریت استرس، کمکی بگیر، همکاران اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه در کنار توست. ما آماده‌ایم تا به تو در پیدا کردن راهکارهای مؤثر کمک کنیم!

کانال اداره مشاوره در تلگرام:
[@humspsy](https://t.me/humspsy)

تهیه و تنظیم: محمدمهدی نصیبی



شماره تماس	دانشکده	نام و نام خانوادگی مشاور
۰۹۱۷۴۹۰۲۴۶۵	رئیس اداره مشاوره	آقای رنجبری
۰۹۳۰۵۴۸۶۲۸۷	پیراپزشکی	خانم یگانه
۰۹۱۴۴۰۷۲۱۱۰	دندانپزشکی	خانم احمدیان
۰۹۹۴۵۱۴۶۷۳۴	پرستاری و مامایی	خانم جعفری
۰۹۱۰۷۰۷۲۱۳۱	بین الملل	خانم سنجری
۰۹۰۳۵۶۹۳۳۸۶	داروسازی	خانم گذری
۰۹۳۸۶۰۴۷۲۲۶	پزشکی	خانم خدای
۰۹۲۱۴۱۱۴۳۰۶	بهداشت	خانم جاودان
۰۹۱۷۷۶۳۳۱۸۵	سرای دانشجویی دخترانه	خانم شهابی
۰۹۱۶۴۳۸۰۰۹۷	کارشناس اداره مشاوره	آقای نصیبی