



**رشته‌های دکتری دانشگاه**

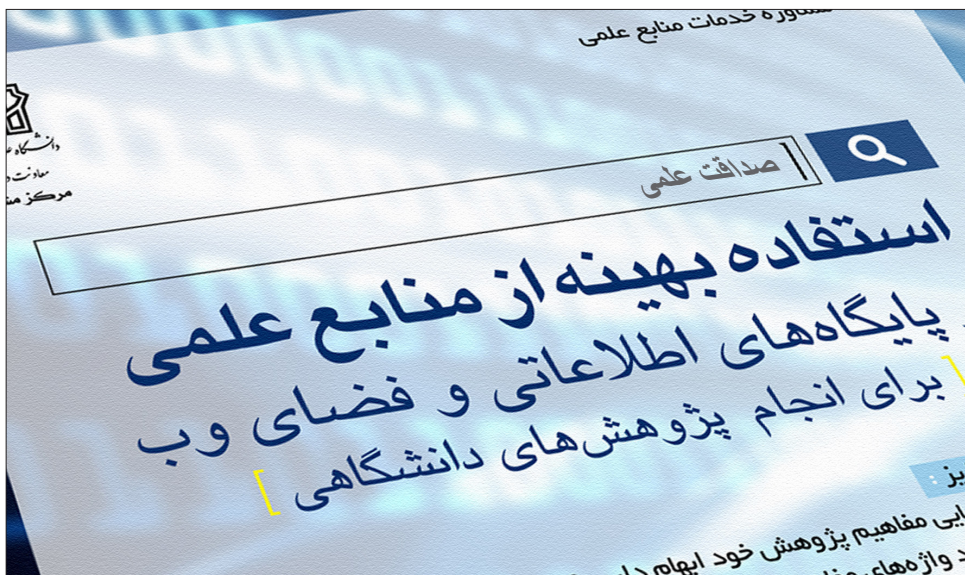
بسیاری از دانشجویان متقاضی تحصیل در مقطع دکتری دانشگاه که این فصلنامه را می‌خوانند و چه بسا بسیاری از همکاران اداری و علمی، از زیر مجموعه رشته‌های هر دانشکده اطلاع دقیقی نداشته و یا ...

صفحه ۷



خدمتی نو از مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبائی

# مشاوره خدمات منابع علمی برای انجام پژوهش و پایان نامه



**خانم دکتر عصمت مؤمنی؛ مدیر گروه آموزشی علم اطلاعات و دانش‌شناسی**

می‌خواستیم شروع کنیم به نوشتن. پایان‌نامه و یا مقاله پژوهشی‌ام را بنویسم. موضوع را بدون اینکه خودم بدان رسیده باشم، سفارشی بود- همه سازمان‌ها، سفارش‌های موضوع پژوهشی را به جهت حمایت مالی پیشنهاد می‌کنند- اما من خودم به سؤالی پی نبرده‌ام و نتوانستم با توجه به آنچه که موجود است و آنچه که اهمیت دارد، سؤالی را پیدا کنم. شروع به جستجوی مطلب در فضای اینترنت کردم - پر از اطلاعات جور و اجور بود- سرگردان و خسته در پی راهی برای اینکه بتوانم اطلاعات درست و نادرست را به من نشان دهد. در پی جستجوی اطلاعات، این سوال‌ها در ذهنم پدیدار شد که ما چگونه به اطلاعات دست پیدا می‌کنیم؟ ما در مورد اطلاعات چگونه می‌اندیشیم؟ چگونه آن را فراموش می‌گیریم؟ چگونه اطلاعات را ارائه می‌دهیم؟ چگونه اطلاعات را دریافت می‌کنیم؟ و بالاخره چگونه خودمان و دیگران را با اطلاعات کسب شده، درک می‌کنیم؟

مواجهه من با هر مطلبی، ایده‌های جدیدی فراروی من قرار داده و جهت‌های تازه‌ای را نشان می‌دهد. هر چند که بارها و بارها اتفاق افتاده است که من صبر کرده‌ام تا مطلبی مناسب پیدا کنم و با ناکامی و انتظارات پیاپی و در نهایت رضایتمندی اندکی روبرو شده‌ام. شاید هر فردی احساس کند روشی که او استفاده می‌کند بهترین روش است و روش‌های دیگر بدست آوردن اطلاعات و مطالب جدید، همه نادرست است. من معمولاً تصمیم نسبتاً خوبی برای کسب اطلاعات اتخاذ می‌کنم اما شاید ضرورتاً گزینه‌های احتمالی یا معلوم را بررسی و مورد دقت قرار نمی‌دهم.

به نظر من یک راهبردی، به منظور برخورد با ناکامی و رضایتمندی اندک در جستجو و کسب اطلاعات، می‌تواند حمایت و مداخله مشورتی به همراه داشته باشد تا جستجوی اطلاعات برانگیزاننده شود. مشاور منابع علمی می‌تواند میانجی اطلاعات باشد تا با مشاوره و آموزش نحوه جستجو، بازیابی اطلاعات خاص و حرفه‌ای، توانایی شناخت نوع سؤال، وضعیت هم‌دلی حرفه‌ای، آشنایی با اطلاعات درست و نادرست، ارتباط مناسب با افراد داشته باشد؛ و از طرفی، به نظر می‌رسد آگاهی نسبت به محیط اطلاعاتی و جستجوی حرفه‌ای سودمند باشد. این می‌تواند به عنوان رفتاری هدفمند توصیف شود و چارچوبی برای تشریح آن فراهم آید و در حرکت کاوشگران اطلاعات کمک نماید و مشاوران منابع علمی می‌توانند اطلاعاتی را به ما بدهند که قبلاً نداشته‌ایم و قادرند ارزش افزوده اطلاعات را افزایش دهند.

بدین منظور مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی با همکاری و مشارکت گروه آموزشی علم اطلاعات و دانش‌شناسی، اقدام به راه‌اندازی مشاوره خدمات منابع علمی دانشگاه نموده است.

ارائه مشاوره خدمات منابع علمی در راستای حفظ و صیانت اخلاق حرفه‌ای در فضای علمی دانشگاه و به منظور فرهنگ‌سازی، آموزش و مشورت‌دهی راهبردهای استفاده بهینه از منابع علمی در پایگاه‌های اطلاعاتی قابل دسترس و اشتراک دانشگاه و همچنین فضای وب در تاریخ ۹۳/۰۹/۲۳ به مناسبت هفته پژوهش آغاز شده است. هدف از اجرای طرح مشاوره خدمات منابع علمی کمک به دانشجویان و مراجعاتی است که با کلید واژه‌های پژوهش خود آشنا نیستند؛ منابع و پایگاه‌های مرتبط با رشته خود جهت جستجو را نمی‌شناسند؛ یا روش مناسب علمی و پیشرفته جستجو در پایگاه‌ها و بانک‌های علمی آشنا نیستند ...

ادامه در صفحه ۳

**حساسیت زدایی منظم**  
از طریق چشم

حساسیت زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش یا «emdr» یک شیوه روان‌درمانی است که توسط روانشناس آمریکایی، فرانسیس شپیرو در اواخر دهه هشتاد میلادی ابداع شد. خانم شپیرو هنگامی که دانشجوی دوره دکتری بود، مبتلا به بیماری سرطان شد...

صفحه ۷

**مشاوره ژنتیک برای همه**  
به ویژه جوانان

در میان انواع خدمات مشاوره، مشاوره ژنتیک نیز جای می‌گیرد که به ارزیابی وجود یا احتمال بروز بیماری‌ها در قالب وراثت می‌پردازد. باید توجه داشت بسیاری از اختلالات‌ها بر اثر خطاهای ژنتیکی در ماده وراثتی یاخته‌های بدن روی می‌دهند و ممکن است از نسلی به نسل بعد انتقال یابند ...

صفحه ۸

**خودمراقبتی**  
تضمین سلامت جسمی و روانی جامعه

«خودمراقبتی» به افراد توصیه می‌کند از سلامت خود محافظت کنند تا تندرست بمانند. در این وادی، تغییر دیدگاه از درمان صرف به مراقبت، از اقدامات غیر شخصی به شخصی، از متولی‌گری متخصصین به ارتقای دانش افراد غیر متخصص از جمله خود فرد و نهایتاً کاهش هزینه در درازمدت مورد تأکید است ...

صفحه ۵

**من تفریحی مصرف می‌کنم!**  
باورهای غلط در مورد اعتیاد

در کمال تأسف اطلاعات موجود در اختیار جامعه بسیار محدود و اکثراً اشتباه است. به اضافه اینکه گاه باورها و عقاید نادرستی درباره مواد مخدر و اعتیاد در بین مردم و جامعه شایع است که موضوع را پیچیده‌تر و وخیم‌تر می‌کند ...

صفحه ۶

**خدمات مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی**

www.moshaver.atu.ac.ir

خدمات مرکز برای دانشجویان رایگان است

- مشاوره در زمینه افسردگی، اضطراب، وسواس، پر خاشگری و...
- مشاوره پیش و پس از ازدواج
- مشاوره تحصیلی و شغلی
- مشاوره خانواده
- مشاوره گروهی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی
- خدمات مددکاری اجتماعی
- خدمات روانپزشکی
- اجرای آزمون‌های روانشناختی (سنجش هوش، شخصیت، علائق و ...)
- ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره در خانه‌های دانشجویی

تلفن تماس: ۴۷-۴۴۷۳۷۶۴۵ : نمابر: ۴۴۷۳۷۶۴۶

تهران: انتهای بزرگراه همت غرب، دهکده المپیک

پردیس دانشگاه علامه طباطبائی، ساختمان مرکز مشاوره و بهداشت روان





باورها و عقاید نادرستی درباره مواد مخدر و اعتیاد در بین مردم و جامعه شایع است که موضوع را پیچیده‌تر و وخیم‌تر می‌کند و باعث ریشه‌گستری اعتیاد در جامعه می‌شود…

## ”من فقط تفریحی مصرف می‌کنم!!“

## باورهای غلط در مورد اعتیاد

اعتیاد، یکی از جدی‌ترین آسیب‌های اجتماعی است که جامعه و بخصوص نسل جوان را به صورت جدی تهدید می‌کند. عوامل متعددی در رواج این آسیب مؤثر است، ولی عدم داشتن آگاهی‌های مناسب و آموزش‌های مداوم از مهم‌ترین علل گرفتاری نوجوانان و جوانان است.

در کمال تأسف اطلاعات موجود در اختیار جامعه بسیار محدود و اکثراً اشتباه است. به اضافه اینکه گاه باورها و عقاید نادرستی درباره مواد مخدر و اعتیاد در بین مردم و جامعه شایع است که موضوع را پیچیده‌تر و وخیم‌تر می‌کند و باعث ریشه‌گستری اعتیاد در جامعه می‌شود.

در ادامه مطلب، باورهای غلط و درست رایج درباره اعتیاد به طور مختصر یادآوری می‌شود.



### ”نه“ و ”آری“ برای رها شدن از حس تنهایی

- ✗ مصرف سیگار و مواد مخدر
- ✗ انجام ندادن وظایف اصلی خود
- ✗ وقت گذراندن زیاد با اینترنت (بیش از ۳ ساعت)
- ✗ مصرف خودسرانه آر امبکسها
- ✗ کنار کشیدن از دوستان و خویشاوندان
- ✗ پنهان کردن کارها و روابط خود از اعضای مؤثر خانواده
- ✗ ازدواج شتاب‌زده و بدون شناخت

- ✓ ورزش منظم بخصوص پیاده‌روی
- ✓ مطالعه منظم کتاب‌های مفید
- ✓ مراقت از سلامت جسمی خود (خواب، تغذیه، واریسی و درمان)
- ✓ داشتن برنامه تفریحی مناسب با دوستان، شایسته و خانواده
- ✓ انجام بر نامه‌های معنوی و دینی
- ✓ غرق شدن در فعالیت‌های مفید و مورد علاقه
- ✓ انتخاب مشاوره آگاه و با تجربه و کمک گرفتن از او در هنگام ضرورت.

تمام سستی آورها و اعتیاد آورها بر امت من حرام است. پیامبر اسلام(ص)

سال هشتم / شماره هفدهم/ اسفندماه ۱۳۹۳ / ۸ صفحه



تفریح و سرگرمی نیست. اعتیاد بدبختی، ایدز و مرگ را به دنبال دارد نه تفریح و سرخوشی.

✗ **باور غلط:** تریاک مرا جوان نگه می‌دارد، تریاک باعث جوان ماندن می‌شود!

باور درست: تریاک دارای ماده شیمیایی است که گیرنده‌های درد را از کار می‌اندازد. آدم تریاکی چون درد را کمتر حس می‌کند، فکر می‌کند که تریاک به

سلامتی او کمک کرده، برعکس تریاک به شدت بدن را هم از نظر جسمی و هم روانی به تحلیل برده و بیمار می‌کند.

✗ **باور غلط:** اعتیاد مخصوص اقشار بی‌سواد و پایین جامعه است، اعتیاد مرا تهدید نمی‌کند!

باور درست: اعتیاد مخصوص اقشار پایین جامعه نیست، همه طبقات را درگیر می‌کند. ثروتمندان با امکانات و تغذیه خوب ممکن است تا مدتی اعتیاد خود را پوشیده نگه دارند اما عوارض مخرب آن به زودی رازشان را فاش خواهد کرد. اعتیاد به هیچ گروه خاصی محدود نیست و به هیچ کس رحم نمی‌کند.

✗ **باور غلط:** اعتیاد در بین افراد بی‌ایمان و بی‌اعتقاد رواج دارد… من معتاد نمی‌شوم.

اگر به دنبال فرصت‌ها بگردیم چند برابر می‌شوند و اگر آنها را نادیده بگیریم از میان می‌روند.

سال هشتم / شماره هفدهم/ اسفندماه ۱۳۹۳ / ۸ صفحه

در حال حاضر «EMDR» جزو روش‌های چند وجهی (شناختی، هیجانی، عصب روانشناختی، رفتاری، مواجهه سازی) است که توسط انجمن های روانشناسی مورد تأیید قرار گرفته است…

## EMDR

## دکتر فرنگیس کاظمی

## حساسیت زدایی منظم از طریق چشم



حساسیت زدایی از طریق حرکت چشم و بازپرداش با «ای.ام.دی.آر» یک شیوه رواندرمانی است که توسط روانشناس امریکایی فرانسین شپیرو در اواخر دهه هشتاد میلادی ابداع شد. خانم «شپیرو» هنگامی که دانشجوی دوره دکتری بود، مبتلا به بیماری سرطان شد و در حالی که به مداوای بیماری خودمشغول بود، اضطراب و تنش بسیار زیادی را تجربه می‌کرد. وی در یک تجربه شخصی، هنگام قدم زدن در پارک متوجه شد اضطراب

و تنش وی بسیار شدت یافت و هم زمان چشمانش با سرعت به سمت چپ وراست حرکت می‌کند. این حرکت مدتی کوتاهی ادامه یافت و سپس خانم شپیرو بدنبال این تجربه سؤالی در ذهن وی شکل گرفت.

### چرا اضطراب او ناگهان کم شد؟

آیا ارتباطی بین حرکات چشم و کاهش اضطراب وجود داشته است؟

خانم شپیرو شروع به تحقیق کرد، ابتدا در مورد خودش

به تجربه پرداخت و سپس دریافت که اگر در هنگام

اضطراب، کنترل حرکت چشم‌ها را به دست بگیرد و

آنها را به گونه مشخصی حرکت دهد، به ناگاه از شدت

اضطراب کاسته می‌شود. بدین ترتیب ایده (ای.ام.دی.

دفتر نظارت و ارزیابی دانشگاه

## رشته‌های دوره تحصیلی دکتری

## دانشگاه علامه طباطبائی به تفکیک دانشکده ها

بازرگانی/ مدیریت تکنولوژی/ مدیریت تولید و عملیات/ مدیریت دولتی، گرایش تصمیم گیری و خط مشی گذاری عمومی/ مدیریت دولتی با گرایش مدیریت نیروی انسانی/ مدیریت با گرایش مدیریت مالی/ مدیریت فناوری اطلاعات/ مدیریت با گرایش تحقیق در عملیات/ مدیریت گردشگری/ مدیریت دولتی با گرایش تصمیم گیری و خط مشی گذاری عمومی، مدیریت تطبیقی و توسعه و مدیریت نیروی انسانی/مدیریت قراردادهای بین المللی نفت و گاز.

**دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی**

مشاوره/ روان شناسی / برنامه ریزی درسی/ تکنولوژی آموزش/ روان شناسی تربیتی/ روان شناسی و آموزش کودک/ استثنایی/ سنجش و اندازه گیری/ آموزش عالی با گرایش مدیریت آموزش عالی/ مدیریت آموزشی.

**دانشکده علوم اجتماعی**

مدد کاری اجتماعی / جامعه‌شناسی سیاسی / جامعه‌شناسی فرهنگی/ رفاه اجتماعی/ علوم ارتباطات/ مدیریت گردشگری.

**دانشکده حقوق و علوم سیاسی**

حقوق عمومی/ حقوق خصوصی/ حقوق بین الملل عمومی/ روابط بین الملل/ حقوق جزا و جرم شناسی/ علوم سیاسی/ علوم سیاسی با گرایش اندیشه سیاسی، جامعه‌شناسی سیاسی و مسائل ایران/ مدیریت قراردادهای بین المللی نفت و گاز.

**دانشکده مدیریت و حسابداری**

مدیریت بازرگانی با گرایش(رفتار سازمانی و مدیریت منابع انسانی، مدیریت بازاریابی/ سیاست گذاری

## مزیت برتر برای ورزش شنا

زمانی که شما به شنا می‌روید بدنتان را در یک محیط جدید و غیر معمول قرار می‌دهید. شما بدنتان را با یک چالش جدید مواجه می‌کنید و مزایای بهداشتی و سلامتی جدیدی برای بدست خواهید آورد. در ادامه‌ی این نوشته ۱۰ مزیت شنا را خواهید خواند:

۱. **شنا، انرژی مثبت شما را افزایش می‌دهد** و استرس را از روح و جسمتان دور خواهد کرد. آب، در اینکه خلق و خوی شما را کنترل کند معجزه می‌کند!

۲. **شنا، اکثر عضلات بدن شما را به حرکت می‌اندازد**، اما شما به ندرت احساس فشار بیش از حد یا کشیدگی عضلات می‌کنید. شما می‌توانید هر دوره، از تکنیک‌های مختلف شنا استفاده کنید تا انواع عضلات بدنتان را پرورش داده و به عضلات دیگر استراحت دهید.

۳. **شنا یک تمرین کاردیوی عالی‌ست**. قلبتان را آموزش و راه صحیح تنفس را به شما یاد خواهد داد و به استقامت بدن و قلبتان می‌افزاید.

۴. **شنا می‌تواند با ایروبیك در آب نیز ترکیب شود** تا به شما کمک کند راحت‌تر چربی‌های اطرف باسن و ران خود را بسوزانید.

۵. **شنا به شما کمک می‌کند** تا به خوبی به بدن خود شکل دهید. پوست و عضلات شما را ملساز می‌دهد و از بوجود آمدن چربی‌های ناخواسته جلوگیری می‌کند.

۶. **شنا، از نظر آسیب‌پذیری یکی از کم خطرترین ورزش‌هاست** و نسبت به بدنسازی یا ورزش‌های قدرتی خیلی امن‌تر است. این ورزش از مفاصل شما محافظت کرده تا کمتر دچار صدمات مفصلی بشوید. البته شما برای اینکه خودتان را تمرین دهید به یک محیط امن احتیاج دارید و برای اینکه به بهترین نتیجه برسید نیز، به یک مربی خوب.

۷. **شنا کردن، نتایج سلامتی بسیار خوبی** برایتان دارد، در حالی که ورزشی با فشار کم است. همه‌ی آدم‌ها می‌توانند شنا کنند، حتی کسانی که توانایی ورزش بصورت مؤثر و سنگین را ندارند. بعنوان مثال، برای خانم‌هایی که باردار هستند یک ورزش عالی و ایمن است. با این حال احتیاج دارند تا پیش از اینکه در استخر شیرجه بزنند یا پزشک خود در اینباره مشورت نمایند.

۸. **شنا کردن، فشار را از روی ستون فقراتان** بر می‌دارد. این اتفاق تقریباً مشابه تجربه‌ی چانه‌ی صفر است. بنابراین شنا کردن برای استخوان‌های شما خوب است و مفاصلتان را سالم نگاه می‌دارد.

۹. **شنا همچنین کمک می‌کند** تا فشار خوتنان را کنترل کنید. می‌تواند قلب شما را سالم نگاه دارد.

۱۰. **همچنین شنا باعث خواهد شد** تا دستگاه تنفسی‌تان نیز سالم بماند. اگر در آب و هوای خشک و خنک زندگی می‌کنید، در اکثر مواقع در خانه یا در محل کارتان هوای خشک تنفس می‌کنید. تنفس هوای تازه و مرطوب در محیط استخر با دریا می‌تواند دستگاه تنفسی شما را سالم نگاه دارد.

دانشجویان عزیز برای رسیدن به فواید ذکر شده می‌توانند از استخر منچر دانشگاه طبق برنامه اعلام شده استفاده کنند.

**خاننها: روزهای زوج**    **آقایان: روزهای فرد**



**فصلنامه علمی تخصصی ذهن زیبا**

(شماره هفدهم : اسفندماه ۱۳۹۳)

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی.  
مدیر مسئول: دکتر رضامراد صحرایی.  
سر دبیر: دکتر حسین سلیمی بجستانی.

همکاران این شماره:

فاطمه وصالی، علی ابراهیمی، مهر داد اسفندی.

چاپ و انتشار: چاپخانه دانشگاه علامه طباطبائی.  
آدرس دفتر فصلنامه: انتهای بزرگراه همت غرب،  
دهکده المپیک، پردیس دانشگاه علامه طباطبائی،  
مرکز مشاوره دانشگاه.

تلفن تماس: ۴۷ - ۴۴۷۳۷۶۴۵  
آدرس پورتال مرکز مشاوره (سایت):

www.moshaver.atu.ac.ir

رایانامه (پست الکترونیک):

moshaver@atu.ac.ir

**بیمار در آینه و شعر فارسی**

**سعدی علیه الرحمه**

درخت غنچه بر آورد و بلبلان مستند  
جهان جوان شد و یاران به عیش بنشستند  
حریف مجلس ما خود همیشه دل می برد  
علی الخصوص که پیرایه ای بر او بستند  
بساط سبزه لگد کوب شد به پای نشاط  
ز بس که عامی و عارف به رقص برجستند  
یکی درخت گل اندر سرای خانه ماست  
که سروهای چمن پیش قامتش پیستند  
به سرو گفت کسی، میوه ای نمی آری  
جواب داد که آزادگان، تهی دستند



\*\*\*\*\*

**حافظ شیرازی**

نوبهار است در آن کوش که خوشدل باشی  
که بسی گل بدمد باز و تو در گل باشی  
من نگویم که کنون با که نشین و چه بنوش  
که تو خود دانی اگر زیرک و عاقل باشی  
چنگ در پرده همین می دهدت بند ولی  
وعظت آن گاه کند سود که قابل باشی  
در چمن هر ورقی دفتر حالی دگر است  
حیف باشد که ز کار همه غافل باشی  
نقد عمرت ببرد غصه دنیا به گزاف  
گر شب و روز در این قصه مشکل باشی  
گر چه راهبست پر از بیم ز ما تا بر دوست  
رفتن آسان بود ار واقف منزل باشی  
حافظا گر مدد از بخت بلندت باشد  
صد آن شاهد مطبوع شمایل باشی



\*\*\*\*\*

**عنصری بلخی**

باد نوروزی همی در بوستان بتگر شود  
تا ز صنعش هر درختی لعبتی دیگر شود  
باغ همچون کلبه بزاز پر دبا شود  
راغ همچون طبله عطار پر عنبر شود  
روی بند هر زمینی حله چینی شود  
گوشوار هر درختی رشته گوهر شود  
چون حجابی لعبتان خورشید را بینی به ناز  
که برون آید زمیغ و گه به میغ اندر شود  
افسر سیمین فرو گیرد ز سر کوه بلند  
باز مینا چشم و زیبا روی و مشکین سر شود

در حال حاضر ثابت شده است که اغلب بیماری‌های موجود و معلولیت‌های جسمی و روحی مبنای منشای ژنتیکی و وراثتی دارند و به سادگی قابل پیشگیری و مهار هستند. از این رو انجام مشاوره ژنتیک، برای افراد در تمامی رده‌های سنی، به ویژه جوانان، پیش از ازدواج، پس از آن، پیش از فرزندآوری و نیز با تشکیل خانواده در دوران بارداری و زایمان کاملاً ضروری است.

**در چه مواردی مراجعه برای مشاوره ژنتیک ضروری است؟**

به عنوان یک قانون کلی می‌توان پنداشت هر کس که نگران وجود اختلالی ژنتیکی، معلولیت یا بیماری تکرار شونده یا ناتوان کننده در خود یا نزدیکان خود در حال حاضر یا در آینده است، به مشاوره ژنتیک نیاز دارد. با این وجود محققان معتقدند در شرایط و حالات زیر نیاز به مشاوره ژنتیک قطعی تر است:

- \* مشاهده بیماری ژنتیکی شناخته شده در فرد و یا نزدیکان و یا در فرد یا نزدیکان همسر یا فردی که قصد ازدواج با وی وجود دارد.
  - \* عقب ماندگی ذهنی و معلولیت‌های جسمی یا حرکتی با علت شناخته شده یا ناشناخته.
  - \* هر گونه بیماری تکرار شونده در خانواده به خصوص در بستگان نزدیک و یا در نسل‌های مختلف بدون علت محیطی مشخص.
  - \* بروز مکرر سرطان در خانواده و یا بروز سرطان در سنین پایین تر از سن متوسط بروز آن.
  - \* تولد نوزادی با ناهنجاری از جمله موارد لب شکر، شکاف کام، پاچنبری، انگشت اضافه، اختلالات اندام‌ها.
  - \* مواردی از سقط مکرر یا مرگ نوزاد بدون علت غیر ژنتیکی شناخته شده.
  - \* نازایی و مشکلات باروری با علت ناشناخته.
  - \* شک شک پزشک خانوادگی به خطر ابتلا به بیماری‌های ژنتیکی در افراد.
  - \* ازدواج خویشاوندی.
- توجه به این نکته ضروری است که مشاوره ژنتیک و انجام آزمایشات مربوطه با صلاحدید پزشک در هر مرحله‌ای از زندگی (پیش و پس از ازدواج، پیش از اقدام به فرزندآوری و حتی پس از زایمان) امکان بررسی همه این موارد و کسب اطلاعات و مراقبت‌های مناسب را فراهم می‌سازد و بهبود زندگی آحاد جامعه و نسل‌های بعدی را تضمین می‌کند. در حال حاضر مرکز مشاوره دانشگاه خدمات مشاوره ژنتیک را ارائه می‌نماید.

از در میان انواع خدمات مشاوره، مشاوره ژنتیک نیز جای می‌گیرد که به ارزیابی وجود یا احتمال بروز بیماری‌ها در قالب وراثت می‌پردازد...

**مشاوره ژنتیک برای همه، به ویژه جوانان**

دکتر کامبیز بنی‌هاشمی؛  
متخصص مشاوره ژنتیک



**مشاوره ژنتیک چیست؟**

در میان انواع خدمات مشاوره، مشاوره ژنتیک نیز جای می‌گیرد که به ارزیابی وجود یا احتمال بروز بیماری‌های ژنتیکی در قالب وراثت می‌پردازد. باید توجه داشت بسیاری از اختلال‌ها بر اثر خطاهای ژنتیکی در ماده وراثتی یاخته‌های بدن روی می‌دهند و ممکن است از نسلی به نسل بعد انتقال یابند. این احتمال انتقال بیماری در تعیین سلامت و بهداشت نسل حاضر و نسل‌های بعدی در کشور حیاتی است. در واقع مشاوره ژنتیک بیانگر یکی از اصول ژنتیک بالینی و هدف آن ارائه اطلاعات به افراد، حمایت از افراد در معرض خطر و تشخیص و ارائه راهکار برای افراد مبتلا به اختلال ژنتیکی از جمله اختلال‌های روان شناختی، بیماری‌های قلب و عروق، سرطان‌ها، بیماری‌های سوخت و سازی، ناهنجاری‌های مادرزادی و... است.

یکی از دستاوردهای بشر در عرصه علوم در دوران حاضر، رشد چشمگیر دانش در حوزه‌های مختلف به ویژه دانش پزشکی و پیشگیری و درمان بیماری‌ها است. در پزشکی بالینی، خدمات مشاوره با عنایت به هدف اصلی یعنی حفظ و ارتقای سلامت افراد جامعه، طیفی وسیع شامل مشاوره برای ارزیابی وضعیت جسم و روان را در بر می‌گیرد. مشاوره معمولاً بر سه مؤلفه اساسی استوار است که عبارتند از تبادل اطلاعات برای ارتقای سطح دانسته‌های فرد با هدف تأثیر در تغییر رفتار، شناخت وضعیت بالینی فرد برای ارزیابی اختلال‌های موجود، بررسی و پیش‌بینی احتمال بروز برخی پدیده‌ها و ناهنجاری‌ها در آینده و تلاش برای پیشگیری و مهار بروز آن‌ها.

**با انواع ترس چه می‌کنید؟**

**«کتاب مهارت زندگی در جامعه امروز؛ نوشته داود سعادت کیش»**

نوع ترس	اقدامات لازم
ترس از شکست	با برنامه‌ریزی درست شروع کنید و با اراده و پشتکار قوی ادامه دهید. فقط به پیروزی فکر کنید. موفقیت‌های کوچک موجب پیروزی‌های بزرگ می‌شود.
ترس از حرف مردم	با افزایش اعتماد به نفس، شخصیت مستقل داشته باشید. برای رفتار خود توجیه عقلانی و منطقی بسازید.
ترس از بیکاری	توانایی خود را زیاد کنید. مهارت و فن بیاموزید. وارد کار شوید زیرا در کار، کار پیدا می‌شود. از کم شروع کنید
ترس از فقر	ابتدا روی خودتان و سپس روی مالتان سرمایه‌گذاری کنید. ذهنیت فقیرانه را دور بریزید و ذهنیت ثروتمندانه را جایگزین کنید.
ترس از عدم قبولی در دانشگاه و رشته خوب	با برنامه‌ریزی درس بخوانید. با پشتکار فراوان تلاش کنید، کلاس بروید، تست بزنید.
ترس از همسر نامناسب	خودتان را دست کم نگیرید. مشخص باشید. تحقیق و بررسی کنید، عجله نکنید. ازدواج را به تأخیر نیندازید و از مشاوره استفاده کنید.
ترس از بیماری لاعلاج	با تغذیه سالم و ساده، ورزش و تفریح، سلامتی جسمی و روحی خودتان را حفظ کنید. احتیاط کنید.
ترس از مرگ عزیزان	این ترس نشان‌دهنده وابستگی غیر معقول و زیاد شما به دیگران است. اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. نسل قبل باید جایش را به نسل جدید بدهد. این حقیقت را بپذیرید.
ترس از مردن	نشان می‌دهد هنوز در دنیا کارها و ایده‌هایی برای انجام دادن دارید و هنوز کسی که می‌خواستید باشید نشده‌اید. از باقی لحظات عمر خود، حداکثر استفاده را ببرید.