



**مرکز مشاوره دانشگاه در قاب صدای سلامت**  
**مصاحبه دکتر آزاد فلاح با رادیو سلامت**  
**مدیر مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس**

با شیوع بیماری کرونا بحث مراقبت شخصی و حفظ سلامت بیش از هر زمان دیگری در جامعه اهمیت یافته است یکی از مهم ترین ابعاد مراقبت شخصی توجه به سلامت روانی در کنار سلامت جسمی است.

موضوعی که لازم است مسئولین و متخصصان این حوزه بیش از هر زمان دیگری به آن توجه داشته باشند مرکز مشاوره ی دانشگاه تربیت مدرس یکی از مراکزی است که این وظیفه را به خوبی دنبال و سعی میکند تا گام مهمی در جهت سلامت روانی جامعه بردارد.

به همین منظور با دکتر آزاد فلاح متخصص روانشناسی سلامت مدیر گروه روانشناسی و مرکز مشاوره و خدمات تخصصی روانشناسی در دانشگاه تربیت مدرس به گفتگو نشستیم تا بیشتر با فعالیت های این مرکز آشنا شویم.. آقای دکتر آزاد فلاح در خصوص فعالیت هایی که این روزها در مرکز مشاوره ی دانشگاه تربیت مدرس انجام میشوند گفتند: فکر می کنم قبل از اینکه راجع به مرکز مشاوره دانشگاه توضیح بدهم بد نیست اشاره ای داشته باشم به جایگاه خود دانشگاه تربیت مدرس چرا که تمام مدیریت هایی که در دانشگاه تربیت مدرس فعالیت می کنند به نوعی متاثر از تعریفی هستند که می خواهیم خدمتان عرض کنم.

حتماً می دانید که دانشگاه تربیت مدرس قدمتی در حدود چهل سال دارد و یک دانشگاه تحصیلات تکمیلی است و از جهات بسیاری این دانشگاه یک موقعیت ممتاز در عرصه آموزش عالی کشور دارد. اما آن چیزی که دانشگاه تربیت مدرس را در کنار رتبه های علمی و موفقیت های آموزشی و پژوهشی آن بیشتر برجسته می کند این هست که این دانشگاه مسئولیت های دیگری را هم در نظر داشته است. در واقع دانشگاه کانونی است برای اینکه ما جوانان را آماده کنیم تا برای پذیرش مسئولیت های اجتماعی و اداره کشور توانمندی داشته باشند. در دانشگاه تربیت مدرس یک احساس مسئولیتی که دانشگاه را محلی بیگانه با مسائل اجتماعی ندانیم، وجود دارد و در عین اینکه کوشش و تلاشی برای توانمندسازی علمی وجود دارد، همیشه سعی کرده ایم که این توانمندی های علمی در جهت مسئولیت های اجتماعی قشر فرهیخته باشد. به تبع این تعریف و هدف عمومی دانشگاه مرکز مشاوره ای هم که من در آن افتخار خدمت دارم همواره این نکته را در نظر دارد که جوانانی که به ما مراجعه می کنند سرمایه های اجتماعی کشور هستند و ما وظیفه داریم هرچه بیشتر تحول یافتگی و سلامت آنها را مورد نظر قرار دهیم و به بهترین شکل ممکن این مسئولیت را دنبال کنیم.

وی در خصوص جامعه هدف این مرکز گفتند: در نگاه اول این مرکز مشاوره زیر نظر معاونت دانشجویی دانشگاه هست و جمعیت هدف اول آن دانشجویان هستند؛ اما طبیعی است که ما برای اینکه به این منظور نائل شویم باید گستره خدماتی وسیع تری داشته باشیم. یعنی تمام آحاد خانواده تربیت مدرس به نوعی جمعیت هدف ما هستند و از طرفی همانطور که عرض کردم چون دانشگاه تربیت مدرس دانشگاهی است که همواره مسئولیت و رسالت اجتماعی خود را مدنظر قرار میدهد طبیعی است که ما سعی در توانمند کردن و تاثیر گذاری بر جامعه در معنای بزرگ تر داشته باشیم. بخشی از این اثرگذاری از طریق ارتباط ما با گروه روانشناسی دانشگاه صورت می پذیرد، و از این جهت تمامی تلاش های کلینیکی، آموزشی و پژوهشی ما نگاهی جامعه محور دارد و گرچه سلامت دانشجویان از اهداف ماست، نگاهی کلان به مسائل اجتماعی و اثرگذاری در آن داریم.

رئیس مرکز مشاوره ی دانشگاه تربیت مدرس در خصوص فعالیت های ویژه ی مرکز مشاوره ی دانشگاه تربیت مدرس اضافه کردند: مطمئنا اگر بخواهیم بحث سلامت را در نگاهی که به خصوص در هزاره سوم حاکم است مورد بررسی قرار دهیم ، باید بگوییم که سلامت وجوه زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی دارد که این وجوه را باید در کنار یکدیگر در نظر بگیریم. بنابراین وقتی شما راجع به یک مشکل یا بیماری صحبت می کنید که ما را یک مقداری از مرزهای سلامت دور کرده، تردید نکنید که جنبه های مختلف دیگری غیر از جنبه های زیستی وجود دارد که به آنها هم باید توجه شود. شاید الان که درگیر فراگیری ویروس کووید 19 هستیم این مسئله بیشتر از قبل احساس می شود. برای مثال بخشی از مراقبت هایی که باید به آن توجه شود مراقبت های بهداشتی مثل رعایت فاصله اجتماعی و یا استفاده از ماسک و همه ی مراقبت هایی است که متخصصان توصیه می کنند. اما در کنار این ها ما بیشتر از همیشه به مراقبت های روانشناختی نیاز داریم ما بیشتر از همیشه به مراقبت های معنوی و اجتماعی نیاز داریم. مرکز ما هم با همین اهمیت فعالیتش را به شکل ویژه ای دنبال می کند.

اولاً بیشتر دانشجویانی که در نیم سال گذشته داشتیم و دور از پردیس مرکزی بودند با استفاده از ظرفیت هایی که دانشگاه داشت به صورت مجازی برنامه های تحصیلی خود را پشت سر گذاشتند. بیشتر خدمات ما نیز در قالب خدمات غیرحضوری ارائه داده شد. خوشبختانه ما از همان روزهای اول اسفندماه این ظرفیت را در دانشگاه ایجاد کردیم که همانطور که کلاس های درس ما به صورت مجازی برقرار می شد از جهت خدمات تخصصی روانشناسی هم دانشجویان را رها نکردیم و علاوه بر سرویس های حضوری، از امکانات غیرحضوری و بر خط هم استفاده کردیم. همچنین ما توانستیم با ارتباط هایی که با سایر دانشگاه های کشور و همکاران ما در مراکز معتبر دانشگاهی داریم، دانشجویان را در صورت نیاز به خدمات حضوری به مراکز دانشگاهی شهر خود معرفی کنیم، و متقابلاً خودمان هم دانشجویان سایر دانشگاه ها را که مقیم تهران هستند پذیرفتیم. ارائه مداخلات ویژه برای مبتلایان به ویروس کرونا، مداخلات مربوط به کاهش اضطراب و افسردگی و مواجهه با ضربه های روانشناختی از سرویس های بسیار خوب ما در این ایام است.

دکتر آزاد فلاح درباره مسئولیت اجتماعی راجع به افرادی که استطاعت مالی لازم برای مشاوره را ندارند گفتند: اصولاً کار روان درمانی و مشاوره جدای از صلاحیت و توانمندی های علمی مستلزم یک ویژگی هایی است که اگر آن ویژگی ها نباشد مطمئن باشید آن روانشناس نمی تواند مفید باشد یکی از آن ویژگی ها این است که روانشناس باید عاشق انسانها باشد باید این علاقه اجتماعی یکی از ویژگی های بارز روانشناس باشد تا ما بتوانیم در کنار ویژگی های دیگر، او را روانشناس موفقی بدانیم. بنابراین وظیفه ماست که اگر کسی به ما مراجعه می کند و ما احساس میکنیم استطاعت مالی کافی ندارد تا آن جایی که می توانیم شرایط مراجع را درک کنیم. ضمن آنکه مرکز ما به عنوان یک مرکز دولتی تعرفه هایی بسیار پایین تر از مراکز دیگر دارد.

در مورد دانشجویان که می‌توان گفت تقریباً به صورت رایگان و یا دریافت مبلغی بسیار ناچیز عمل می‌کنیم. در مورد فارغ التحصیلان و خانواده‌های آنها هم تخفیف‌های قابل توجهی را در نظر می‌گیریم و برای مراجعانی هم که از بیرون دانشگاه به مرکز ما می‌آیند سعی کردیم تعرفه‌ها حتی از تعرفه‌هایی که سازمان روانشناسی در نظر گرفته هم پایین‌تر باشد، تا به مسئولیت اجتماعی خود پایبند باشیم.

آقای دکتر آزاد فلاح در خصوص اقداماتی که در مرکز مشاوره در خصوص دوران پساکرونا و چالش‌هایی که جامعه چه به لحاظ اقتصادی و چه به لحاظ روانی ممکن است با آن مواجه شود توضیح دادند: به سوال خوبی اشاره کردید ما وقتی در شرایطی قرار می‌گیریم که توام با تجربه استرس و تنیدگی است به ظرفیت‌های جدیدی نیاز داریم و ظرفیت‌های قبلی نمی‌تواند پاسخگوی شرایط و سبک زندگی جدید باشد. طبیعتاً تحمل این دوره که هنوز نمی‌دانیم تا کجا ادامه دارد و آرزو می‌کنیم که خداوند یاری کند و هر چه زودتر شرایط عادی بشود تاثیرات جدی‌ای در همه ما ایجاد کرده که تا مدتی مسئولیت‌نهادهایی مثل نهادهای درمانی و نهادهایی که با سلامت مردم سر و کار دارند مثل کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره را بیشتر خواهد کرد. ما باید از همین الان به فکر باشیم و علاوه بر وظایفی که در حال حاضر باید انجام دهیم، برای آینده نیز برنامه‌ریزی داشته باشیم. خوشبختانه مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس به جهت ارتباط‌هایی که با دپارتمان‌های علمی دارد از همین الان مشغول تهیه‌ی پروتکل‌هایی است که انشالله اگر به زودی دانشجویان برگشتند ما بتوانیم از عهده نقش‌هایمان برآییم. پیش‌بینی‌هایی علمی در مورد سبک زندگی در فضاهای مختلف داریم و بر این مبنا برنامه‌های خوبی برای همسازی‌های اجتماعی در دست تدوین داریم که ما را در انجام مسئولیت‌هایمان امیدوار می‌کند.

در پایان رئیس مرکز مشاوره ی دانشگاه تربیت مدرس توصیه هایی برای این روزهای مردم کشورمون داشتند و گفتند: همیشه در برابر شرایط استرس زا می گوئیم هر چه بتوانیم وضعیت دشوار را کنترل کنیم و در دست خود داشته باشیم، یعنی منابع مقابله و کنترل بیشتری داشته باشیم، میزان استرس ناشی از آن شرایط تقلیل خواهد یافت. بنابراین با رعایت دستورالعمل های بهداشتی، نگرانی های ما تقلیل می یابد. استفاده از سبک زندگی سالم، ارتباط با خدا و برخورداری از پشتیبان های معنوی، شادکامی، توانمندی سیستم ایمنی ما را افزایش می دهد. ورزش و تحرک جسمانی در فضای ایمن، بهره مندی از حمایت ها و تعاملات اجتماعی در قالب های جدید که مجاورت فیزیکی را در پی نداشته باشد، همسازی روانشناختی ما را دوچندان می سازد. در شرایطی هم که مشکلات بیشتر است، مراجعه به متخصصان ضرورت دارد.

ما در مرکز مشاوره دانشگاه تلاش می کنیم، افزون بر سرویس ها و خدمات کلینیکی متنوع، با ارائه آموزش های مختلف روانشناختی در فضای مجازی، در پلت فرم های گوناگون و صفحه مجازی مرکز مشاوره توانمندی های افراد را برای مواجهه با شرایط کنونی افزایش دهیم. این نکته بسیار مهم است که سلامت و سعادت ما تا حد زیادی تحت کنترل خودمان است و طبیعتاً با امید به خدا و رعایت آموزه هایی که مراکز معتبری، همچون مرکز مشاوره و خدمات تخصصی روانشناسی تربیت مدرس ارائه می دهند، شرایط دشوار را سپری می کنیم.