

پیام منتشور

Payam-e Moshaver

شماره ۱۵۶ | سال شانزدهم | شهریور ۱۳۹۴



۹۴

ویژه نامه دانشجویان
ورودی جدید

”
سنگ لوحی
باش، عاری
از هر تعصبی
آنگاه شاید
دریابی حقیقت
چیست!
“

حرف اول

شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته‌ایم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد.

ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت‌هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسایل خاص خودتان افزایش دهد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیر بومی و ساکن خوابگاه، مسایلی چون زندگی با هم‌اتاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد و در این میان مسایل ارتباطی، مسایل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسایل مشترک دانشجویان تازه وارد است.

چنانچه در خصوص مباحث مطرح شده علاقمند به مطالعه بیشتر هستید، به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مراجعه کنید تا از این منابع بیشتر بهره‌مند گردید.

دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سال‌ها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده‌اید و به اکتشافی نو رسیده‌اید، این پیروزی بر شما مبارک باد! شما آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه‌ها.

چه بسیار دوستی‌ها که بنا خواهید کرد چه بسیار درس‌ها که خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آنهایی که از پیش خود را آماده کرده‌اند و تنها در انتظار خوشی‌های غیرواقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می‌پیمایند دل‌پذیرتر و پرمعناتر است و البته آنهایی که نگاهی غیرواقع‌گرایانه به زندگی دارند و مقصدشان نامعلوم است سفری پر مشغله در پیش رو خواهند داشت. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف بلند مدت تحصیلی نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شماست.

شما آغازگر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب‌های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می‌پروانید. به خاطر بسیاری دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را تضمین خواهد کرد. مشتاقانه به





شروع تازه، بدون نگرانی

نگرانی، زنجیره یا جریانی از افکار و تصاویر دلوپس کننده است که معمولاً به آینده ربط دارند. نگرانی ترکیبی از تفکر وسواسی در مورد نحوه حل مساله یا اجتناب از مساله و فاجعه سازی در خصوص پیامدهای مسئله است.

به عبارت دیگر، وقتی در مورد مساله‌ای به طور وسواسی فکر کنید و از پیامد آنها بترسید ولی کار چندانی برای آن نکنید، نگران هستید. نگرانی یک نوع طرز فکر است. نگرانی به مجموعه احساساتی که به آنها اضطراب می‌گوییم منتهی می‌شود. این احساسات عبارتند از: تنش، بیم، ناکامی، مشکلات جسمانی چون درد معده، سردرد و غیره.

اضطراب یک «زنگ خطر» است. اضطراب خطر را گوشزد

می‌کند و ما را وا می‌دارند که برای رفع خطر اقدام کنیم. ظاهراً هدف نگرانی این است که ما را وادار کند راه حل پیدا کنیم ولی معمولاً نتیجه معکوس می‌دهد. آدم‌های نگران می‌ترسند که اتفاق بدی بیفتد و مضطرب هستند. این گروه از آدم‌ها به جای آنکه کاری کنند، مسائل را

نشخوار ذهنی می‌کنند- یعنی مساله را فقط بررسی و سبک و سنگین می‌کنند. اضطراب مناسب، انسان را به عمل وا می‌دارد و نشانه‌های آن به تدریج کاهش می‌یابد- در حالی که اضطراب نامناسب به صورت نگرانی همچنان ادامه می‌یابد. اما چرا مردم نگران می‌شوند؟

شاید بسیاری از آدم‌ها به این دلیل یکسره نگران هستند، که می‌پندارند نگرانی آنها را از خطر مصون می‌سازد. در نتیجه دارای چنین باورهایی هستند: « باید مراقب خطرات باشم»، « اگر نگران نباشم ممکن است که اتفاق بدی بیفتد»، « اگر نگران باشم می‌توانم جلوی اتفاقات بد را بگیرم».

به همین دلیل نگرانی به یک عادت تبدیل می‌شود و متوقف کردن آن سخت می‌شود. البته این باور که « نگرانی مانع از اتفاقات بد می‌شود» تقویت هم می‌شود، چون معمولاً اتفاق بدی نمی‌افتد، به همین دلیل انسان نگران به شکلی خرافی متقاعد می‌شود که چون نگران بوده اتفاق بدی نیفتاده است! البته استدلال احساسی نیز در این میان نقش دارد- یعنی چون احساس اضطراب می‌کنم، پس اتفاق بدی خواهد افتاد. چون نگرانی تصورات ترسناکی را به ذهن متبادر می‌کند، این تصور که واقعاً خطری وجود دارد، تقویت می‌شود. افراد نگران، حوادث منفی را اغراق آمیز پیش بینی می‌کنند، تاییدطلبی دارند و نسبت به ابهام و بلا تکلیفی کم‌طاقتند.

نگرانی ترکیبی از تفکر وسواسی در مورد نحوه حل مساله یا اجتناب از مساله و فاجعه سازی در خصوص پیامدهای مسئله است.



توقع امنیت یکی دیگر از سوخت‌های نگرانی است؛ یعنی معتقد باشیم که زندگی باید کاملاً امن باشد، همه چیز باید تضمین شده باشد و هیچ خطری نباید زندگی دانشجویی، مسایل شخصی، مسایل خانوادگی ما را تهدید کند. اگر همه چیز را به جای ترجیح، یک نیاز بی‌چون و چرا بدانید، نگرانی بر شما مستولی می‌شود. عده‌ای می‌پندارند، وظیفه‌ی آنهاست که نگران باشند و اگر نگران باشند «مسئولیت‌پذیر» هستند. این عده می‌گویند «اگر نگران نباشم، آدم بی‌مسئولیتی هستم».

می‌توان نگرانی‌ها را به دو صورت **کارساز** و **دردسرساز** در نظر گرفت. برای متوجه شدن تفاوت بین این دو نگرانی به مثال زیر توجه کنید: تصور کنید قرار است برای نخستین بار در سال تحصیلی جدید سرکلاس حاضر شوید، شما ممکن است شب قبل از خودتان بپرسید «چقدر زمان برای رسیدن به کلاس نیاز دارم؟» «چطور می‌توانم با پیش‌بینی ترافیک به موقع به کلاس برسم؟»، «آیا مسیر را می‌شناسم؟»، «آیا لباس‌های مناسبی برای

حضور در کلاس آماده کرده‌ام»، این نگرانی‌ها البته اگر نگرانی محسوب شوند در هر صورت کارساز هستند چون نوعی دوراندیشی محسوب می‌شوند و هدفشان پیشگیری از مسایل ناخوشایند است. در مقابل تصور کنید زنجیره افکار شما بدین سمت سوق پیدا کند: «چی میشه اگر دیر برسم»، «چی میشه اگر راه را گم کنم»، «چی میشه اگر نتوانم دوستی برای خودم پیدا کنم»، «چی میشه اگر». البته در حد بسیار کمی این احتمالات وجود دارند اما فرد مبتلا به نگرانی، این احتمالات را قطعی تصور کرده، فاجعه سازی می‌کند و نمی‌تواند هیچ راه‌حلی برای آن تصور نماید. چنانچه نگرانی و اضطراب شما خیلی زیاد است و در حوزه‌های مختلفی از زندگی‌تان آن را احساس می‌کنید همچنین فکر می‌کنید کنترل کمی بر آن دارید و با نشانه‌های دیگری مانند: بی‌قراری، مشکل در تمرکز، به سادگی خسته شدن و مشکلات خواب، تنش در ماهیچه‌ها و زودرنجی همراه است، مراجعه به یک متخصص روانشناسی می‌تواند در حل این مساله به شما کمک کند.



طرح شش مرحله‌ای کنار گذاشتن نگرانی

کنار گذاشتن نگرانی سخت است. طرح شش مرحله‌ای روش منظمی برای از بین بردن نگرانی است.

وقتی متوجه شدید نگران شده‌اید، صبر کنید. برای آن که با نگرانی مبارزه کنید لازم است بفهمید چه موقع نگران می‌شوید. اگر قبلاً فهمیده‌اید که واقعا از چه چیزی نگران هستید از مرحله ۳ شروع کنید.

مشکل اصلی را پیدا کنید. فهرستی از نگرانی‌های خود تهیه کنید و نگرانی اصلی خود را انتخاب کنید. از خودتان بپرسید «واقعا نگران چه چیزی هستم؟».

واقعیت داشتن آن را وارسی کنید. از خودتان بپرسید: «چقدر احتمال دارد، چیزی که از آن می‌ترسم اتفاق بیفتد؟» و «اگر اتفاق چقدر بد است؟»، «چه شواهدی در تایید آن دارم؟»

۴

ببینید که لازم است اقدامی انجام دهید یا خیر. از خودتان بپرسید: «آیا باید کاری کنم یا احتمال ندارد اتفاق بیفتد؟ آیا اگر اتفاق بیفتد، کاری از دستم بر می‌آید؟».

۵

وقتی احتمال دارد چیزی که از آن می‌ترسید رخ بدهد، برای حل آن اقدام کنید.

۶

وقتی به کمک راهبردهای روانشناختی نتیجه گرفتید، واقعیت ندارد، نگرانی خود را رها کنید. برای این منظور می‌توانید برای خودتان «زمان نگرانی» در نظر بگیرید به این معنی که هرگاه موضوعات نگران کننده‌ای به ذهن‌تان رسید آن را در حد چند کلمه یادداشت، و فکر کردن به آنها را به زمان دیگری برای مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه موکول کنید. توجه داشته باشید که زمانی را که برای نگرانی‌های خود اختصاص می‌دهید با زمان خواب شما فاصله زیادی داشته باشد.

با توجه به اینکه تغییرات زندگی مقداری اضطراب به همراه می‌آورد، بررسی کنید و ببینید چنانچه در شروع سال تحصیلی، این اضطراب به نگرانی‌های واهی منجر شده است، هر چه زودتر برای برطرف نمودن آن اقدام کنید. همکاران ما در مراکز مشاوره دانشجویی در خدمت شما هستند.

شروع تازه را بدون نگرانی آغاز کنید.





بی‌قضاوت وارد شوید

به صفات نیک خود دوخته و فقط عیوب دیگران را می‌بینیم، بی‌آنکه فکر کنیم کسانی نیز پشت سر ما حرکت می‌کنند و عیب‌های ما را می‌بینند.

عیب‌جویی صفت زشت و ناهنجاری است که راحتی و آسایش انسان را سلب می‌کند و باعث خراب شدن و از هم گسیختن یک رابطه می‌شود و فرد را از نظر دیگران بی‌اعتبار جلوه می‌دهد.

این صفت نازیبا همانند قیچی عمل می‌کند، دوستی، محبت و صمیمیت را تکه تکه می‌کند. جالب این است که وقتی تنهائیم به دنبال یک دوست هستیم، هر زمان پیدایش کردیم به دنبال عیش می‌گردیم و زمانی که از دستش دادیم به دنبال خاطراتش هستیم و باز احساس تنهایی می‌کنیم. متأسفانه این گونه رفتارها ارتباطات را تیره و تار می‌کند.

وقتی دیگران را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهیم تصور می‌کنیم خود، فردی ایده‌آل و عاری از هر نوع اشتباهی هستیم. این طرز تفکر سیاه و سفید دیدن است، گویی انسان‌ها دو دسته‌اند: خوب یا بد، زشت یا زیبا، خوشبخت یا بدبخت، سیاه یا سفید، در حالیکه نگاه واقع‌بینانه می‌گوید نه بدبین افراطی باش و نه خوش‌بین افراطی، واقعیت‌ها را ببین، کم و کاستی‌ها، خوبی‌ها، بدی‌ها، زیبایی‌ها و...

دنیای امروز عصر ارتباطات و تعامل افراد با یکدیگر است و ارتباطات بین فردی دارای جایگاه ویژه‌ای است، اما بعضی مواقع عواملی مانع از ارتباطات سالم می‌شود. یکی از موانع اصلی و مهم در شکل‌گیری یک ارتباط سالم قضاوت دیگران و عیب‌جویی کردن از آنهاست.

کمی بر روی خودتان متمرکز شوید و ببینید در برخورد با دیگران چقدر قضاوت‌گر و عیب‌جو هستید؟

برخی افراد مثبت‌نگر و گروهی منفی‌نگرند. افراد منفی‌نگر به جای دیدن نیمه پر لیوان قسمت خالی آنرا می‌بینند. به جای متمرکز شدن روی نقاط قوت و خوبی‌های دیگران به زخم زبان زدن و عیب‌جویی از آنها پرداخته و در ادامه دیگران را مورد انتقاد، سرزنش و تحقیر قرار می‌دهند، کوچک‌ترین اشتباه یا بدی را به خاطر می‌سپارند و سالیان سال از آن کینه به دل دارند در حالی که خوبی‌ها را خیلی زود فراموش می‌کنند.

ما انسانها دو سبد با خود حمل می‌کنیم در سبد جلو صفات خوب و نیکمان و در سبد پشت عیب‌های خود را حمل و پشت سر دیگران حرکت می‌کنیم. برای همین در طول زندگی چشمان‌مان را

وقتی دیگران را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهیم تصور می‌کنیم خود فردی ایده‌آل و عاری از هر نوع اشتباهی هستیم.

یکی از عواملی که باعث می‌شود خوبی‌ها و صفات نیک دیگران را کوچک و بی‌ارزش دیده و بدی‌های آنها را در نظر بیاوریم و به عیب‌جویی بپردازیم، این است که ما دنیا و هر آنچه در آن است را بر اساس چهارچوب و قانون‌های نوشته شده ذهنی خود دیده و افراد را براساس ملاک‌های خود ارزیابی می‌کنیم و این باعث خرده‌گیری و عیب‌جویی از دیگران می‌شود، در واقع نمی‌دانیم دیگران از حقوقی برخوردار هستند و می‌توانند براساس خواسته‌ها و نگرش‌های خود عمل نمایند.

خوب است وقتی در کنار دیگران هستیم به خصوص زمانی که در محیط‌های جدید قرار می‌گیریم از قضاوت و عیب‌جویی دست برداریم، تفاوت‌ها را بپذیریم و افراد را سیاه و سفید نبینیم، در ضمن سخنان عیب‌جویان را تایید نکنیم، زیرا تایید ما باعث تقویت این رفتارها می‌شود.

خلاصه، در محیط جدید بی قضاوت وارد شوید.

به اعتقاد یکی از روان‌شناسان بزرگ «برای جلوگیری از عیب‌جویی و انتقاد غیرسازنده، بهترین شیوه، گفت‌گو با زبان مهرورزانه است.» به جای گله و شکایت، سرزنش، تحقیر، غیبت و تخریب شخصیت افراد که باعث ناراحتی و جبهه گرفتن افراد و تیره شدن و قطع ارتباط می‌شود بهتر است زمانی را برای گفتگوی محبت آمیز و بررسی مشکلات اختصاص دهیم و توقعات و انتظارات خود را ضمن بیان احساسات به درخواست منطقی تبدیل کنیم. مثلاً به جای اینکه بگویید «تو با این طرز حرف زدن همیشه اعصاب منو خرد می‌کنی» می‌توان گفت «وقتی با من این طور صحبت می‌کنی واقعاً ناراحت می‌شوم». در بیان احساسات خود از ضمیر تو استفاده نکنید، به جای اینکه بگویید «با نظر تو مخالفم» می‌توان گفت «نظر من این است که...»، یا به جای اینکه بگوئید «چقدر کودکانه فکر می‌کنی، می‌توانیم بگوئیم به عقیده‌ات احترام می‌گذارم ولی نظر من چنین است».

در جستجوی دوست

یکی از مهمترین ویژگی‌های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. حتی اگر در گذشته ارتباط‌های اجتماعی خوبی داشته‌اید، دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه فرصتی فراهم می‌شود که با افرادی از گوشه و کنار کشور و با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوید. احتمال کمی وجود دارد در دانشگاهی قبول شوید که دوستان صمیمی در آن داشته باشید. به این ترتیب ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی‌های جدید. هر چه دوستان بیشتر و صمیمی‌تری داشته باشیم، موفق‌تر و شادتر خواهیم بود؛ چرا که کمتر احتمال دارد تنها بمانیم. به این ترتیب، در مواقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنارمان خواهند بود که با آنان درد دل یا مشورت کنیم.

با این همه، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می‌توانیم ارتباط‌های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. برخی از این اصول چنین است:

ارتباط اجتماعی، موضوعی حیاتی و اساسی است، به آن توجه کنید

گاهی برخی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون ارتباط اجتماعی را چندان مهم نمی‌دانند. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث عدم اعتماد و اطمینان می‌شود. به یاد داشته باشید که از جنبه‌های مختلف به انسان‌ها توصیه شده است ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام نیز به برنامه‌های گروهی و جمعی توصیه شده است.

پیش‌داوری، تعصب و دیدگاه‌های قالبی را کنار بگذارید

متأسفانه دیدگاه‌های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ‌های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه‌هایی مانند این که:

همه تهرانی‌ها... هستند؛ همه شمالی‌ها... هستند؛ همه جنوبی‌ها... هستند؛ دخترها... هستند؛ پسرها... هستند.

به چنین دیدگاه‌های قالبی، پیش‌داوری و تعصب نیز گفته می‌شود. این دیدگاه‌ها در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیش‌داوری‌ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه‌های منفی نسبت به دیگری ایجاد می‌شود و مانع ارتباط سالم می‌شود. به جای این که بر اساس این دیدگاه‌های ناسالم درباره ایجاد رابطه یا قطع رابطه تصمیم بگیرید، سعی کنید طرف مقابل را بشناسید و بر اساس شناخت خود تصمیم بگیرید.

خود را در جمع قرار دهید

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه‌های مختلفی همچون انجمن‌های دانشجویی، کلاس‌های هنری و ورزشی کمک بزرگی به شما می‌کند.

همکلاسی‌های خود را بهتر بشناسید

از آنجا که قرار است چند سالی را در کنار همکلاسی‌ها سپری کنید، بهتر است آنها را بیشتر بشناسید و رابطه خوبی با آنها برقرار کنید؛ چرا که همواره این شانس وجود دارد که یکی از این افراد بهترین و صمیمی‌ترین دوست شما باشد.

یک دوست از سال‌های بالاتر انتخاب کنید

انتخاب یک دوست از سال‌های بالاتر می‌تواند راهنمای خوبی برای گذار از سال‌های تحصیلی دانشگاه باشد. به این ترتیب به راحتی می‌توانید به اندرزه‌ها و رموز مربوط به دانشگاه دست پیدا کنید.

زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید

برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است زمان بیشتری در دانشگاه بگذرانید و بلافاصله بعد از اتمام کلاس‌ها به خانه یا خوابگاه بازنگردید.

در فعالیت‌ها و گردهم‌آیی‌های مربوط به دانشجویان تازه وارد حتما شرکت کنید

اگر اردویی جهت آشنایی برگزار می‌شود حتماً برای شرکت در آن مشتاقانه داوطلب شوید و در میان جمع، خود را علاقمند به گفتگو نشان دهید. خود را معرفی کنید، درباره رشته تحصیلی خودتان و دانشجویان دیگر، احساساتان درباره شروع دانشگاه، و مسائلی از این قبیل، گفتگو کنید. برای شروع صحبت می‌توانید پیشقدم شوید.

اختلاف‌ها را بپذیرید و به آن جنبه ارزشی ندهید

هنگامی که ارتباط جمعی برقرار می‌کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می‌شوید تفاوت هاست. اختلاف بین انسان‌ها طبیعی است، مهم این است انسان‌ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و بر اساس آن عمل کنند. بهتر است ضمن دیدن تفاوت‌ها و اختلاف‌ها، جنبه ارزشی به موضوع ندهید. شما با دیگران فرق‌هایی دارید نه شما بد هستید نه آنها. بلکه با هم تفاوت دارید. مهم آن است که این تفاوت‌ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.



زندگی جدید، محیط جدید

دچار کمال‌گرایی باشیم و انتظارات ایده‌آل گرایانه‌ای را به همراه بیاوریم دیر یا زود دچار سرخوردگی و تعارض می‌شویم. به هر حال به یاد داشته باشید زندگی دانشجویی با زندگی دانش‌آموزی تفاوت‌های عمده‌ای دارد که اگر چه در شروع چالش‌برانگیز می‌نماید ولی در پایان سال‌های دانشگاه به تجربه‌ای پر بار بدل خواهد شد.

زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست، دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف اجتماعی، ورزشی، هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت‌های فردی خود بپردازند، با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است و تفاوت‌های عمده‌ای با شیوه مطالعه دوران دبیرستان دارد.

زندگی دانشجویی و سال‌های دانشگاه تجربه منحصر به فرد و چالش‌برانگیزی است که در عین شیرینی و جذابیت، مشکلات و مسایل خاص خود را نیز به همراه دارد. معمولاً دانشجویان با دنیایی از آرزوها و انتظارات وارد دانشگاه می‌شوند. برخی از این آرزوها و انتظارات دست‌یافتنی و برخی دور از دسترس هستند. چنانچه شناخت صحیحی از محیط خود نداشته باشیم،



حجم بالای مطالب درسی

یکی از خصوصیات اولیه ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می شود، حجم زیاد مطالب درسی است. در مقایسه با حجم مطالب آموزشی در دبیرستان اکثر منابع آموزشی دانشگاه حجیم و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره ی دبیرستان حجم کتاب درسی حداکثر ۲۰۰ صفحه است، بسیاری از درس ها به خصوص درس های تخصصی دوره ی دانشگاه حدود ۴۰۰-۶۰۰ صفحه و در بعضی از رشته ها حتی بسیار بیش از این است. مسلم است که یادگیری این حجم مطالب درسی، در روز و شب آخر امتحان امکان پذیر نمی باشد. به همین دلیل، چنان چه فرد در طول سال تحصیلی این مطالب را مرور نکرده باشد و از آنها یادداشت تهیه نکرده باشد، شب امتحان فشار و ناراحتی زیادی تجربه خواهد کرد.

یکی از دلایلی که هنگام امتحان های دانشگاهی اضطراب دانشجویان بالا می رود آن است که احساس تسلط بر آنچه خوانده اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموزشی را خوانده اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسلط نمی کنند و احساس می کنند که خیلی از مطالب را فراموش کرده اند، در حالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می شدند. چنین احساسی بسیار طبیعی است. زیرا:

- حجم مطالب درسی در دانشگاه چند برابر مطالب درسی دبیرستان است.
- در دبیرستان افراد در مدت زمان بیشتری مطالب کمتری را می آموزند در حالی که در دانشگاه معمولاً چنین نیست.

با توجه به آن که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ التحصیل شده و به دانشگاه آمده اید، به زودی تفاوت بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می یابید. این تفاوت ها به گونه ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزید و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالایی از مطالب درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله ها، گزارش ها، پژوهش ها و گزارش های کارآموزی رو به رو می شوید که به شدت شما را آزار می دهد. **قسمتی از تفاوت های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان در ادامه آمده است:**



۲

محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل

در دبیرستان محوریت آموزش با دبیر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش‌آموزان تدریس می‌کند. در دانشگاه محور آموزش استاد نیست بلکه استاد فقط کلیات و یا نکات اساسی را آموزش می‌دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می‌شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیار برجسته‌تر و اساسی‌تر از دوره دبیرستان است.

۳

فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو

در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت‌های مختلف بر کار دانش‌آموز نظارت داشته و از جهات مختلف به او کمک می‌کردند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه خود بدهد. معمولاً زندگی اکثر دانش‌آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر، امتحان‌های مرتب و منظمی که در طول ترم برگزار می‌شود آنان را مجبور به مطالعه منظم می‌کند و حتی اگر دانش‌آموز تمایل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می‌کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این در حالی است که در دانشگاه غیر از امتحان نیم ترم که گاهی برگزار می‌شود و گاهی هم برگزار نمی‌شود معمولاً امتحان دیگری وجود ندارد که دانشجو را مجبور به مطالعه کند. از سوی دیگر، در دوره دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می‌شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و او را نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده دانشجو است که برنامه خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که عادت دارند برنامه‌های به آنها دیکته شود یا مجبور به انجام برنامه خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده‌اند دچار مشکل خواهند شد.

۴

ضرورت استفاده از متون غیر فارسی

تحصیل در دانشگاه به گونه‌ای است که دانشجو، برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیر فارسی است. این در حالی است که عده‌ای از دانشجویان تسلط زیادی بر زبان انگلیسی ندارند. ضرورت استفاده از منابع غیر فارسی همراه با ضعف در این مهارت زبانی باعث می‌شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی رو به رو شده و در این مورد کندتر از آن چه برنامه‌ریزی کرده بودند عمل کنند. بنابراین چنانچه در زبان انگلیسی ضعیفی دارید، حتماً به طور مستمر در کلاس‌های آموزشی مرتبط شرکت کنید.

۵

تاکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات

یکی از مسائل مهم در دانشگاه کارهای عملی است مانند تهیه مقالات، گزارش‌ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه‌ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه گزارش باعث می‌شود، هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس‌های خود بپردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده‌اند مواجه شود و تقسیم زمان برای تهیه مقالات و گزارش‌ها با مطالعه دروس منجر به افت کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را بر دانشجو تحمیل کند. این در حالی است که کارهای عملی در دبیرستان به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولاً کمتر چنین مشکلی ایجاد می‌شود. بنابراین در برنامه‌ریزی‌های خود حتماً زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرید.

تاکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش

نه تنها در دانشگاه مهم است که دانشجو بر مطالب تحصیلی مسلط شود بلکه بسیار مهم است که در بحث‌های کلاسی شرکت کند، سوال بپرسد، ایده بدهد، نظر خود را مطرح کند، ارائه شفاهی داشته باشد و به این ترتیب، علاوه بر درس، نقش مهارت‌ها و توانایی‌های اجتماعی، اطلاعات عمومی و آگاهی دانشجو از مطالب علمی و اجتماعی روز و... نیز مطرح می‌شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم‌رنگ‌تری دارد.

نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو

علاوه بر مطالب بالا، بر خلاف دبیرستان که کوچک‌ترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می‌شود، در دانشگاه چنین برخوردی وجود ندارد. دانشجو می‌تواند غیبت‌های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت‌ها از حدی فراتر رفت در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی رو به رو می‌شود. به همین دلیل افرادی که برنامه‌ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده‌اند دچار مشکل شده و با افزایش غیبت‌ها یا غیبت در زمان‌هایی که درس‌های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرصت‌های آموزشی خود را از دست می‌دهند.

متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی

بر خلاف دبیرستان، گاهی اوقات منابع آموزشی دانشگاه ممکن است پراکنده و متعدد باشد و به همین دلیل نیاز است که دانشجو مدتی در جستجوی آنها باشد. گاهی اوقات دانشجو باید از منبعی استفاده کند که فقط در کتابخانه خاصی است و باید مدتی برای آن زمان بگذارد. آن چه بسیار چشمگیر است تهیه منابع آموزشی است که معمولاً یک یا دو هفته اول شروع هر ترم به جستجو و خرید آنها می‌گذرد.

تحصیل در دانشگاه تفاوت‌های عمده‌ای با تحصیل در دبیرستان دارد. به همین علت بهتر است شیوه آموزشی خود را تغییر دهید و با مهارت‌های مطالعه آشنا شده و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل بپردازید. در این صورت، احتمال موفقیت و پیشرفت تحصیلی بیشتر و احتمال مشکلات تحصیلی کمتر خواهد شد.

شماره مقاله
۹۴.۶۵



غلبه بر اهمال کاری

می‌کنم امروز دوباره اهمال کاری کنم. در واقع ممکن است کاملاً عکس آن اتفاق بیافتد. روزتان را با این تصمیم آغاز می‌کنید که دیگر آن مسیر را در پیش نگیرید، ولی بدون آنکه متوجه باشید خودتان را درگیر آن می‌بینید.

آگاهی از چگونگی اهمال کاری و شیوه‌های مبارزه با آن، به شما در مدیریت اوضاع و ایجاد تغییرات پایدار کمک می‌کند. از این رو، مطالب مرتبط با این موضوع در دو بخش در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد، در بخش اول با تعریف اهمال کاری و دلایل احتمالی آن بیشتر آشنا شده و در بخش دوم به تغییرات رفتاری پیشنهادی می‌پردازیم

اهمال کاری در لغت به معنای به تعویق انداختن کاری است که قصد انجام دادن آن را دارید. به عبارت ساده‌تر با اینکه عقل حکم می‌کند کاری را انجام دهید، آن را دائماً به تاخیر می‌اندازید. اهمال کاری یک رفتار رایج است و در پیش گرفتن آن هر از چند گاهی مشکل ساز نیست، ولی برخی افراد بیشتر اوقات کارها را به تعویق می‌اندازند.

تغییر اهمال کاری دشوار است. چیزی نیست که همین الان تصمیم بگیرید آن را رها کنید و کاملاً از شرش خلاص شوید. اهمال کاری عادت‌ی خودکار است که نیاز به فکر کردن و برنامه‌ریزی ندارد. این طور نیست یک روز صبح از خواب بلند شوید و بگویید فکر

چرا؟

به نظر شما برای اهمال کاری ممکن است چه دلایلی داشته باشیم؟

■ برخی اهمال کاران لذت‌جو هستند. آنها چون می‌دانند فرصت زیادی ندارند، فعالیت‌های لذت بخش‌تر را ترجیح می‌دهند.

■ عده‌ای گرایش عجیبی دارند به اینکه واقعیت را گنگ و مبهم جلوه دهند و از خیالپردازی برای اجتناب از الگوهای ظاهراً یکنواخت و تغییر نیافتنی استفاده می‌کنند.

■ برخی اهمال کاران، چون در تجربه‌های قبلی‌شان توانسته‌اند در دقیقه‌نود کارشان را به اتمام برسانند، مجدداً کارهای خود را به تعویق می‌اندازند و تا دقیقه‌نود دست به کار نمی‌شوند و در حقیقت می‌خواهند به خود و دیگران ثابت کنند که با وجود فرصت اندک باز هم می‌توانند کار خود را انجام دهند و این مسئله را به عنوان یک امتیاز برای خود در نظر می‌گیرند در حالی که نه تنها کار دقیقه‌نود استرس بسیار بالایی دارد بلکه آن طور که فرد تمایل دارد نمی‌تواند به بهترین نحو انجام شود.

■ گاهی ممکن است با به تاخیر انداختن کارها تا حداکثر زمان ممکن بخواهیم با استرس و موضوعات ناخوشایند روبه‌رو نشویم. در این صورت اهمال کاری نوعی روش مقابله است.

■ گاهی تمایل به شروع یا اتمام کار نداریم، چون فکر می‌کنیم به معیارهای بلندپروازانه خود دست نمی‌یابیم. بنابراین برای عملکرد ضعیف خود دلایل و بهانه‌هایی سر هم می‌کنیم تا راهی برای محکوم کردن خود نداشته باشیم. **توانستم نمره‌ خوب بگیرم چون وقت کم آوردم.**

■ برخی افراد نیز زمان انجام دادن هر تکلیف را کم برآورد می‌کنند و فرصتی را که دارند بیشتر برآورد می‌کنند. به علاوه، در مواقعی که باید کارهای زیادی انجام دهند در اولویت بندی مشکل دارند.

■ برای برخی افراد اهمال کاری نوعی ابراز نظر و عمدتاً مخالفت یا اعتراض به تکلیف پیش رو یا دیگر موارد است.

■ اهمال کاران کارهای زیادی به عهده می‌گیرند و با سرعت تمام کار می‌کنند، انرژی‌شان تمام می‌شود و در نهایت از توان می‌افتند و نمی‌توانند کارهای باقیمانده را انجام دهند.



دلایل شما برای اهمال کاری چیست؟
از چه کارها و فعالیت‌هایی اجتناب می‌کنید؟

پس از آنکه دلایل خود را برای اهمال کاری پیدا کردید و موارد به تعویق افتاده را شناسایی کردید، حال بررسی کنید و ببینید انجام این کار یا فعالیت چقدر برایتان ارزشمند است و چه تغییراتی را برایتان به ارمغان می‌آورد. برای حرکت در مسیر مبارزه با اهمال کاری به نکات ذیل توجه کنید:

۱. نگرانی را متوقف کنید.

شما احتمالاً زمان بسیاری را صرف نگرانی در مورد کارهای سختی می‌کنید که در برابرتان قرار دارند. این زمان، از مدتی که صرف انجام دادن این کارها باید بکنید، بیشتر است. برای نشان دادن این نکته، زمانی را که صرف کامل کردن هر تکلیف دشوار می‌کنید، ثبت کنید.

۲. با گام‌های کوچک شروع کنید.

زمانی که یک تکلیف ناخوشایند را آغاز می‌کنید، درمی‌یابید که آن قدر هم که فکر می‌کردید بد نیست. تکلیف را با گام‌های کوچک اما مرتبط به هم شروع کنید. مثلاً اگر قرار است مقاله‌ی بنویسید ابتدا فقط مقالات مفید را جدا کرده و در پوشه‌ای قرار دهید.

۳. هزینه‌ها را حساب کنید.

فهرستی از همه‌ی جنبه‌های ناخوشایند فعالیت‌هایی که آن را به تعویق می‌اندازید تهیه کنید و در گام بعد فهرستی از پیامدهای انجام دادن آن را بنویسید. ناراحتی ناشی از انجام دادن فعالیت را در برابر هزینه‌ی تأخیر در نظر بگیرید و از خود پرسید که کدام یک از این فهرست‌ها درجه بیشتری از ناخوشایند بودن را شامل می‌شوند. از این اطلاعات برای ترغیب خود به انجام دادن آن فعالیت استفاده کنید.

۴. پادشاه‌های پنهان را بیابید.

هر گونه تقویتی را که ممکن است از انجام ندادن کار دشوار کسب کنید، بیابید. برای مثال، با اهمال کاری ممکن است از احساس اضطراب یا شکست احتمالی اجتناب کنید. مزایای اجتناب را نیز بررسی کنید، ببینید پس از تکمیل تکلیف چه تغییراتی ممکن است روی دهد. برای مثال، موفقیت ممکن است شما را از توجه و همدردی دیگران محروم کند.

۵. با باورهای منفی مقابله کنید.

آیا عباراتی از این قبیل به خود می‌گویید که «من هیچ راهی برای انجام دادنش ندارم، اصلاً خوب نیست»، «من باید به طور کامل آن را انجام دهم»، «زندگی باید آسان باشد»، «من نمی‌توانم در حالی که در مقابل گروهی غریبه ایستاده‌ام صحبت کنم»، «اگر موفق شوم، انتظار بیشتری از من خواهند داشت»، یا «شکست می‌خورم، پس چرا تلاش کنم؟»

۱۰. تکلیف را تمام کنید.

تا زمانی که بخش خاصی از تکلیف فعلی را تمام نکرده‌اید، از شروع تکلیف جدید اجتناب کنید. تمام کردن برخی کارها به خودی خود یک پاداش بزرگ است.

گاهی وقتی انجام دادن کاری برایمان سخت است مجبوریم با یافتن دلیلی به خودمان روحیه دهیم. همین الان به اهمال کاری‌های اخیر خود بیاندیشید.

افکار اهمال‌کارانه ممکن است بسیار گمراه‌کننده باشند. این افکار گاهی به شما قول هم می‌دهند که ادامه پیدا نکنند! آنها به شما اطمینان می‌دهند که وقت کافی دارید، خیلی سخت‌گیر نباشید و مانند آن.

این افکار اغفال‌گران آشنای شما هستند، اگر می‌توانید خود را به اهمال کاری متقاعد کنید، عکس آن هم می‌تواند اتفاق بیافتد.

مچ افکار اغفال‌گر خود را بگیرید. شما از آنها باهوش‌ترید. آنها را یادداشت کنید و در لحظه بشناسید و پاسخ منطقی به آنها بدهید:

«ممکن است بتوانم کمی صبر کنم، اما نمی‌توانم کارم را رها کنم»، «بس کن»، «کاری رو که همیشه انجام می‌دهی نکن»، «این کار را باید انجام دهم. گذشت یک روز دیگر، انجام دادنش را راحت‌تر نمی‌کند».

۶. مقاومت خود را دو چندان کنید.

در کاری که مانع از شروع فعالیت شما می‌شود زیاده‌روی و آن را تشدید کنید. مثلاً اگر صبح به جای شروع تکلیف به خودتان در آینه خیره می‌شوید، بیشتر به این کار بپردازید. با دقت تمام قسمت‌های صورتتان را برای چندین دقیقه وارسی کنید. این کار را انجام دهید تا این که واقعاً برایتان خسته‌کننده شود و شروع تکلیف مورد نظر برایتان جذاب‌تر گردد.

۷. برای هر تأخیری مسئولیت‌پذیر باشید.

با اهمال کاری فقط وقت گرانبهای خود را تلف می‌کنید. فهرستی از هر گونه اهمال کاری یا کناره‌گیری از فعالیت را تهیه و مشخص کنید که چقدر وقت صرف آنها می‌شود. همه آنها را با هم جمع کنید و فهرستی از فعالیت‌های لذت بخشی را بنویسید که می‌توانستید با انجام دادن کارهایتان شروع کنید.

۸. فعالیت ناخوشایند را به فعالیتی که می‌دانید آن را انجام می‌دهید، وابسته کنید.

برای مثال، اگر پیاده‌روی برای شما ناخوشایند است، مسیر خود را به طرف سلف سرویس طوری انتخاب کنید که مجبور باشید پیاده‌روی کنید.

۹. به خودتان به خاطر انجام دادن فعالیت ناخوشایند پاداش دهید.

به طور مثال پس از انجام یک پروژه به تعویق افتاده، برای خود هدیه‌ای هر چند کوچک ولی خوشایند تهیه کنید.

دانشجوی سال اول

نکات کلیدی برای گذراندن
نیمسال اول تحصیلی دانشگاه

آیا برای زندگی دانشجویی آماده‌اید؟ برای آغاز نیمسال اول تحصیلی نکات مهمی وجود دارد. اگر احساس می‌کنید آغاز نیمسال اول مشکلاتی برای شما به وجود آورده، تنها نیستید. دور بودن از خانه برای همه دانشجویان کار مشکلی است. به یاد داشته باشید که شما فقط ریاضیات، فیزیک، روان‌شناسی، زیست‌شناسی یا درس‌های دیگر را یاد نمی‌گیرید. شما می‌آموزید که چگونه دانشجوی باشید و با مشکلات آن کنار بیایید. برای آغاز نیمسال اول نکات مهمی را برای دانشجویان یادآور می‌شویم.

شماره مقاله
۹۴۰۶۶



۱. برای یادگیری مسئولیت پذیر باشید.

در دانشگاه موارد کوچکی وجود دارد که باید به آنها توجه کنید. کسی به شما یادآور نمی‌شود که چه زمانی کار خود را تحویل دهید. شما مسئول انجام تکالیف هر شب خود هستید.

۲. در کلاس حاضر شوید.

عادت به مطالعه بنیادی و عمیق برای موفقیت در دانشگاه ضروری است. در کلاس حضور داشته باشید. مگر اینکه دلیل محکمی برای نرفتن داشته باشید.

۳. یادداشت برداری کنید.

در کلاس توجه و تمرکز داشته باشید. خود را به کارهای دیگر مشغول نکنید. در کلاس نکات مهمی برای یادداشت کردن وجود دارد.

۴. کلاسها را با هوشمندی انتخاب کنید.

برای انتخاب کلاس‌ها با مشاوران تحصیلی مشورت کنید.

۵. باهم‌اتاقی‌های خود مناسبات خوبی برقرار کنید.

لازم نیست با یکدیگر دوست باشید. کافی است که به صورت مسالمت‌آمیز با یکدیگر زندگی کنید.

۶. اگر ساکن خوابگاه هستید، آخر هر هفته خانه نروید.

اگر هر هفته به خانه بروید فرصت دوست‌یابی و داشتن زندگی مستقل را از دست خواهید داد. با دل‌تنگی و دوری از خانه مقابله کنید و در دانشگاه بمانید.

۷. با افراد جدید ملاقات کنید.

بکوشید دامنه روابط خود را گسترش دهید و از آشنایی‌ها نهایت استفاده را ببرید.

۸. با دید باز به وقایع بنگرید.

در دانشگاه با افرادی آشنا می‌شوید که دیدگاه‌های متفاوتی دارند. چیزهایی را می‌شنوید که با آنچه آموخته‌اید متفاوت است. شاید ناخوشایند باشد، اما بخش مهمی از تجربه دانشگاهی به شمار می‌رود. تسامح داشته باشید و سعی کنید دیگران را درک کنید حتی اگر با آنها موافق نباشید.

۹. مراقب وضع مالی خود باشید.

حتی اگر آن قدر خوش شانس باشید که والدین‌تان به شما کمک می‌کنند، باید بیاورید که پول خود را هوشمندانه خرج کنید.

۱۰. مراقب سلامتی خود باشید.

اینکه به طور دائم سلامت خود را حفظ کنید سخت است، اما تمام سعی خود را بکنید. خواهید دید که به لحاظ عاطفی و جسمی احساس بهتری خواهید داشت. خوب غذا بخورید، به اندازه کافی ورزش کنید (پیاده روی اطراف محوطه دانشگاه)، معاینه پزشکی شوید و به اندازه کافی بخوابید.

۱۱. در صورت نیاز از خدمات مشاوره بهره‌گیرید.

در محیط دانشگاه مراکز مشاوره روان‌شناسی در دسترس قرار دارد. اما در قبال کمک گرفتن باید مسئولیت‌پذیر باشید. از کمک خواستن نهراسید. اگر احساس افسردگی یا اضطراب کردید، از خدمات مراکز مشاوره دانشجویی استفاده کنید.

۱۲. سخت کوش باشید، اما سخت نگیرید.

تمام تلاش خود را بکنید، اما بیش از حد از خود انتظار نداشته باشید. بنابراین اگر کاری به آسانی آنچه که در دبیرستان انجام می‌گرفت میسر نشد، خیلی خود را اذیت نکنید.



هدایت ذهن

چگونه هدایت ذهن خود را در دست بگیریم؟

آیا تاکنون با افرادی برخورد کرده اید که بیشتر فعالیت‌های درسی و یادگیریشان را در کلاس درس انجام می‌دهند، در خارج از آن فعالیت چندانی ندارند، در نهایت در امتحانات نتایج خوبی کسب می‌کنند؟ در مقابل افرادی هم هستند که در عین حضور فعال‌شان در کلاس، فعالیت‌های درسی خود را در محیط‌هایی دیگر نیز پیگیری می‌کنند و با وجود تلاش‌های بی‌وقفه‌ای که برای کسب نتایج بهتر انجام می‌دهند نتایج برابر و یا حتی گاهی نمرات پایین‌تری نسبت به گروه اول کسب می‌کنند...

علت اصلی این تفاوت در فرمان ذهنی است. یعنی؛ در برنامه‌ای است که ما به ذهن خود قبل از شروع کاری می‌دهیم. فرمان‌دهی ذهنی نقش بسزایی در موفقیت گروه اول دارد. این گروه قبل از انجام هر کاری که تحصیلات نیز جزئی از این فعالیت‌ها است برای خود هدفی را ترسیم می‌کنند، یعنی قبل از شروع فعالیت از خود می‌پرسند هدف از این کاری که می‌خواهم انجام بدهم چیست؟ پس فرمان ذهنی یعنی تعیین هدف جزئی و واضح قبل از شروع هر فعالیتی که ذهن فرد را در حالت جهت‌گیری و آماده‌باش قرار می‌دهد و فرد به عنوان یک شنونده فعال درگیر موقعیت شده و در جهت پیدا کردن جواب سوال خویش پیش می‌رود. این فرایند مهمترین عامل کاهش حواس‌پرتی و افزایش تمرکز در کلاس است که بیشترین یادگیری را برای افراد بدنبال دارد.

لازم به ذکر است، هدفی که به ذهن می‌دهیم باید جزئی، دقیق و قابل اجرا باشد. یعنی؛ تعیین یک هدف عملیاتی نه هدف کلی. پس به ذهن فرمان کلی ندهید. نگوئید که به کلاس می‌روم که مطلبی بیاموزم. دقیقاً به ذهن خود بگوئید که چه مطلبی می‌خواهید یاد بگیرید. درخواست مشخصی از ذهن خود داشته باشید. فرمان‌های منفی و مخرب را به ذهن خود راه ندهید.

برای روشن شدن بهتر مطلب، به این مثال توجه کنید:

شماره مقاله
۹۴۰۶۷





پدری به فرزندش می گوید: «برو آشپزخانه، نمکدان را بیاور.» بچه بی درنگ می گوید: «نیست» یا «نمی توانم پیدا کنم» و پدر می گوید: «تو برو، پیدا می کنی» بچه پاسخ می دهد: «می دانم که پیدا نمی کنم ولی می روم.»

بچه به آشپزخانه می رود و تمام آشپزخانه را می گردد اما نمکدان را پیدا نمی کند. پدرش را صدا می زند و می گوید که نمکدان اینجا نیست. پدر به آشپزخانه می رود و خیلی زود می گوید: «نمکدان که اینجاست! جلوی چشمت بود، چطور آن را ندیدی؟» بچه متعجب و متحیر می ماند که چرا با تمام جستجوی خود، نمکدان را که جلوی چشمش بود پیدا نکرده است.



وقتی قبل از ورود به کلاس، فرمان ذهنی دقیقی را به مغز خود می دهید و ذهن خود را از حضور در کلاس هدفدار می کنید؛ بعد از ورود به کلاس، مانند یک شنونده فعال به درس گوش می دهید و یادداشت برداری می کنید. اگر هم سؤالی داشتید یا در طول کلاس پرسید، یا آن را ثبت کرده و در آخر کلاس از استاد سؤال کنید. در این صورت حضور شما در کلاس حضور فعال و مثرتر خواهد بود و مطالب زیادی را سر کلاس یاد می گیرید.

افرادی که در یک کلاس حضور دارند تقریباً شرایط یکسانی دارند، اما برداشت و یادگیری شان متفاوت است. یکی از دلایل مهم این تفاوت، **فرمان ذهنی متفاوتی** است که آنان، قبل از حضور در کلاس به خود داده اند.

در این داستان که شاید در خاطره شما هم به نوعی مستند باشد، واقعیت چیست؟ چرا بچه نمکدان را پیدا نمی کند؟

واقعیت این است که این بچه قبل از آن که به دنبال نمکدان برود بارها به خود گفت: نیست، نمی توانم پیدا کنم. یعنی به ذهنش فرمان داد: نمکدان را پیدا نکن! مغز بچه این فرمان را دریافت کرد. حالا بچه به آشپزخانه می رود و به جستجو می پردازد اما با آن که نمکدان در میدان دیدش قرار دارد، آن را نمی بیند یعنی مغز، برنامه قبلی دارد که آن را شناسایی و پیدا نکند، به همین دلیل، به اصطلاح آن را پس می زند. مغز بچه مانند یک ماشین فقط فرمانی را که بچه به او داده بود، اجرا می کند.

ارتباط استادانه

استادان معمولاً دانشجویان زیادی دارند و بسیار مشکل است که از بین همه آنها، شما را بشناسند. این روش‌ها به شما کمک می‌کند که استادان شما را بهتر بشناسد و مناسبات خوبی با شما داشته باشد:

شماره مقاله
۹۴.۶۸



هشدارها

- وقتی می‌خواهید نسبت به عملکرد استاد خود اعتراضی کنید و یا با دیدگاه وی موافق نیستید، مؤدبانه رفتار کنید. تن صدای خود را پایین بیاورید و کلمات مناسبی را با دقت انتخاب کنید.

- بین بحث‌های منطقی بر سر موضوعات درسی و بحث توأم با شوخی و مزاح که بوی شیطنت و توهین می‌دهد تمایز قایل شوید و از شیطنت‌هایی که حریم و حرمت کلاس را خدشه‌دار می‌کند جداً پرهیزید.

- هرگز برای آشنا شدن با استادان منتظر امتحانات پایان ترم نباشید. غالباً استادان از این کار خوششان نمی‌آید و آشنایی با استاد یک روز مانده به امتحان، تأثیری در بهبود ارتباط شما نخواهد داشت.

۱. تکالیف خود را به موقع انجام دهید. اگر کاری را با تأخیر انجام دادید، دلیل تراشی نکنید، مگر آن که واقعاً دلیل موجهی داشته باشید.

۲. اگر قرار است سر کلاس حاضر نشوید یا کاری را با تأخیر انجام دهید حتماً استاد خود را قبلاً در جریان بگذارید.

۳. سوال کنید. اگر مطلبی را درست متوجه نشده‌اید حتماً پرسید. استادان، دانشجویان علاقمند و فعال را دوست دارند.

۴. اگر احساس می‌کنید مطلبی برای بحث وجود دارد مؤدبانه بحث کنید، این امر نشانه علاقه شما به موضوع است.

۵. اگر در انجام تکلیف درسی مشکل دارید با استاد خود مشورت کنید. این حقیقت که شما به تکلیف خود اهمیت می‌دهید و برای انجام دادن آن کمک می‌خواهید، برای استادان با ارزش است.



شماره مقاله
۹۴۰۶۹



غلط‌مصطلح

اشتباهات رایج دوران دانشجویی

برخی اشتباهات در شروع دانشگاه قابل حل و قابل گذشت است، اما برخی اشتباهات، مشکلات جدی به همراه دارد، بنابراین بهتر است از آن جدا خودداری شود. در اینجا برخی اشتباهات رایج و راه‌های اجتناب از آن توصیه شده است:

عادات بد غذایی

عادت کردن به خوردن غذاهای پر کالری و ناسالم به چاق شدن بسیاری دانشجویان در سال‌های اول دانشگاه منجر می‌شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ‌های پرچرب، سیب‌زمینی سرخ کرده و پیتزا، به طور دائمی، سلامت شما را به خطر می‌اندازد. خوردن چنین غذاهایی را به روزها یا ساعات خاص محدود کنید و ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

عدم برنامه ریزی مالی

دانشجویان در سال‌های آغازین دانشگاه، یکباره احساس استقلال می‌کنند و این احساس، اگر با مهارت‌های خاص در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آنها فراهم می‌کند. پس همواره متناسب با وضع مالی خود برنامه‌ریزی کنید و بیش از آن هزینه نکنید. حتی اگر کسانی را دارید که از آنها قرض بگیرید این کار را نکنید، چرا که در نهایت مجبور به پرداخت آن هستید و ممکن است تحت فشار قرار بگیرید. هزینه‌های غیر ضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

غیبت از کلاس‌ها

آزادی بیش از حد! در دانشگاه هیچ کس شما را مجبور نمی‌کند سر کلاس حاضر باشید یا درس بخوانید. پس بهتر است مسئولیت خود را بر عهده بگیرید و حتماً سر کلاس‌ها حاضر شوید چرا که در پایان ترم خودتان باید پاسخگو باشید.

عدم مطالعه کافی

در دانشگاه برخلاف دبیرستان، منابع زیادی برای مطالعه بیشتر به شما توصیه می‌شود و برای هر کلاس، ساعت‌ها مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است، در حالی که برخی دانشجویان این موضوع را جدی نمی‌گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پیگیری داشته باشید و منابع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت‌ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع‌تر و متعددتر است. انجام پروژه‌های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و ... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و ... نمونه دیگری از فعالیت‌های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می‌رود آنها را انجام دهد.

فشار گروه

شیوه زندگی سالم در دانشگاه

جوانان در دوران دانشجویی بالهای خود را می‌کشایند و به پرواز در می‌آیند، ذهن خود را رشد می‌دهند و ماندگارترین عادت‌های زندگی خود را شکل می‌دهند. در کنار عادت‌های پسندیده، متأسفانه برخی افراد، عادت‌های بدی را در خود پرورش می‌دهند که حتی سال‌ها پس از این دوران باقی می‌ماند. برای آنکه زندگی سالم در دوران دانشجویی و پس از آن داشته باشید به این نکات توجه کنید:

دانشجویان کاری را انجام می‌دهند که بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه‌ها خود را مجبور به آن می‌بینند. دانشگاه این فرصت را به شما می‌دهد که تجربه‌های بسیار خوبی ببندوزید و دوستان خوب زیادی داشته باشید؛ پس جستجو کنید، بر اساس فشار اطرافیان و نیازهای دیگران حرکت نکنید، خودتان باشید و بر اساس نیازهای خودتان عمل کنید.

متعصب بودن

در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ‌ها و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می‌شوید و با انسان‌هایی که هرگز ندیده‌اید مجبور به گفتگو و مبادله هستید. اگر چه این موضوع مشکل است اما به همین دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگ یادگیری است. پس برای گوش کردن و یادگیری آماده باشید و از تعصب و پیشداوری دست بردارید.

عدم تمایل برای کمک خواستن از دیگران

اگر چه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در مواقع لزوم بخشی از مستقل بودن است. اگر مشکلی در کلاس دارید، با استاد مربوط در ساعات مقرر ملاقات کنید. اگر مشکل سازگاری دارید از کارشناسان مراکز مشاوره کمک بخواهید، منابع حمایتی در دسترس را بشناسید و از آن استفاده کنید.

درگیر شدن با مسائل عاطفی و شخصی دیگران

زندگی دانشگاهی مسائل خاص خود را برای هر فرد به همراه دارد. شما نباید خود را درگیر مسائل دیگران کنید و بخواهید بدانید چه کسانی با هم بحث کرده‌اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل.



به طور مرتب ورزش کنید

فعالیت‌های بدنی، ذهن و جسم را قوی می‌سازد. دانشجویانی که مرتب ورزش می‌کنند از بدن و ذهنی سالم بهره‌مندند و می‌توانند استرس‌های زندگی را به شکل مثبتی مدیریت نمایند. از امکانات ورزشی دانشگاه خود استفاده کنید و عادت به ورزش کردن را در طول زندگی حفظ کنید.

همواره استرس خود را مدیریت کنید

بین فعالیت‌های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی را که بر می‌دارید بر اساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. وقتی به مشکلی برخوردید بر روی حمایت دوستان، خانواده و مشاوران حساب کنید. مدیریت استرس را بیاموزید و اجازه ندهید استرس بر شما غلبه کند.

به معنویت بپردازید

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت بی‌نهایت ماوراء طبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و راز و نیاز با خداوند آرامش می‌یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می‌شود، چرا که با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می‌بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می‌کند، هنوز او را در کنار خود دارد.

خواب کافی و به موقع داشته باشید

مطالعه، الزامات اجتماعی و حجم سنگین مسئولیت‌ها، باعث می‌شود دانشجویان تا دیروقت بیدار بمانند، در حالی که کلاس‌های آنها صبح زود آغاز می‌شود. این امر به خستگی دائمی، افت تحصیلی و گاه غیبت از کلاس می‌انجامد. بدن و ذهن ما برای عملکرد مفید حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد. ساعت بیولوژیک بدن خود را تنظیم نمایید، به این صورت که سعی کنید در ساعت مشخصی از شب بخوابید و از بیدار ماندن طولانی طی شب و خوابیدن جبرانی در روز پرهیز کنید.

مراقب تغذیه خود باشید

در حد متعادل غذا بخورید. دانشجویان معمولاً به خوردن غذاهای پرکالری، با ارزش غذایی پایین و نوشیدنی‌های غیر مفید میل دارند. از خوردن غذاهای پر کالری و نوشابه و نیز تنقلات غیر مفید، که صرفاً سبب اضافه وزن شما می‌شود، پرهیز کنید. مصرف بیشتر آب، لبنیات، میوه و سبزیجات را به عادت‌های غذایی خود اضافه کنید.

از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید

برخی دانشجویان بنا به توصیه دوستانشان در مواقع بحرانی و پرتنش زندگی دانشجویی، مصرف برخی داروها را آغاز می‌کنند که این امر به عادت‌های مضر و خطرناکی منجر می‌شود. از مصرف داروها به هر دلیل جدا پرهیز کنید مگر با تجویز پزشک.

اعتیاد صفر و یک

شماره مقاله
۹۴۰۶۰

اعتیاد به فضاهای مجازی چیست؟

همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، این گونه اعتیاد نیز با علائمی همراه است همچون، اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، تفکرهای وسواسی، کناره‌گیری، اختلالات عاطفی، و از هم‌گسیختگی روابط اجتماعی. از طرفی، در عین حال که روابط افراد (به ویژه کودکان و نوجوانان) در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود و احتمال افت عملکرد آموزشی آنان نیز می‌رود.

اعتیاد به اینترنت و فضاهای مجازی، انسانها را به افرادی رهاشده تبدیل کرده و بر روابط اجتماعی آنان تأثیر می‌گذارد. در نتیجه استفاده بیش از حد از این فضاها، بهره‌وری و بازده کاری دانشجویان در تمامی زمینه‌ها به ویژه تحصیل، پایین می‌آید. آنان با تأخیر به دانشگاه یا محل کار می‌روند و دچار کم کاری

دسترسی به فضای مجازی، پدیده‌ای رو به گسترش است و هر روز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده کنندگان از این فضاها قرار می‌گیرند. اینترنت در همه جا حضور دارد، در خانه، دانشگاه و البته در خوابگاه.

همزمان با دسترسی روزافزون و گسترده افراد به فضاهای مجازی، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد یعنی اعتیاد اینترنتی یا اعتیاد به فضای مجازی هستیم که موضوع رو به رشد عصر ارتباطات است. این فضاها هم فرصت محسوب می‌شود و هم نوعی تهدید، ما به عنوان یک دانشجو ساعات زیادی از روز را در حال استفاده از وب‌های اطلاع دهنده، مفید، دارای منابع غنی پژوهشی و در عین حال سرگرم کننده هستیم. اما برای بسیاری از مردمی که به آن معتادند، این منافع در حال تبدیل شدن به آسیب‌ها و نابهنجاری‌های روانی و رفتاری است. در واقع استفاده صحیح و کنترل شده از فضاهای مجازی خیلی مثبت و مفید می‌باشد اما زمانی نگران کننده است که استفاده زیاد از این منابع فرد را از زندگی عادی خود دور سازد و مشکلاتی برای وی و اطرافیان بوجود آورد. در این مبحث کوتاه به برخی تبعات استفاده اعتیادآمیز از اینترنت و فضای مجازی بر دانشجویان در زمینه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و آموزشی می‌پردازیم.

می‌گیرد، فرار از واقعیت، رسیدن به عشق، دوستی و سرگرمی‌های زیاد می‌باشد و چنانچه فرد در زمان‌های آتی نیز به این پاداش‌ها احساس نیاز کند، احتمالاً به اینترنت روی خواهد آورد و در نتیجه، این روند تقویت شده و چرخه همچنان ادامه پیدا می‌کند.

در نهایت از دیگر دلایل استفاده اعتیادی از اینترنت، موارد ذیل می‌باشد:

تغییر شدید در وضع روحی و روانی و خلق و خوی فردی، بریدن از زندگی واقعی، نارضایتی از زندگی تحصیلی، خانوادگی، زناشویی، فشار کاری و درسی، مشکلات مالی، عدم امنیت، اضطراب و دعوای خانوادگی و در نهایت فرار از واقعیت.

و عدم تمرکز در کلاس درس می‌شوند. عدم تحرک جسمی و چاقی به همراه علائمی چون درد کمر، پشت و ماهیچه، از دیگر تبعات این مسئله‌اند. این دانشجویان حتی در صورت کناره‌گیری از اینترنت و فضاهای مجازی، دچار علائم اختلال می‌شوند.

در توضیح این مسئله که چرا مردم به گونه‌ای اعتیادآور از اینترنت استفاده می‌کنند، تمایل آنها به دوری گزیدن از مشکلاتی است که در زندگی شخصی با آنها مواجه‌اند. به عبارتی، افراد برای اینکه از دست مشکلات زندگی فرار کنند، به اینترنت روی می‌آورند. این افراد اغلب یک «زندگی دوم یا یک زندگی مجازی» برای خود می‌سازند و مفری برای فراموش کردن مشکلاتشان در آنلاین جستجو می‌کنند. پاداش‌هایی که فرد از این رفتار

راهکارهای مبارزه با اعتیاد به فضاهای مجازی

بر اساس نظریه کنترل اجتماعی، ابعاد اصلی پیوند اجتماعی عبارتند از: ۱) دلبستگی و علاقه به دیگران، ۲) تعهد به خانواده، شغل، دوستان، ۳) مشغولیت و مشارکت مداوم در فعالیت‌های زندگی، کار و خانوادگی ۴) اعتقاد به ارزش‌ها و اصول اخلاقی گروه یا جامعه. ضعف هر یک از این چهار بعد پیوند اجتماعی در فرد می‌تواند موجب بروز رفتارهای انحرافی در او شود. اگر اعتیاد به این فضاها را یک رفتار انحرافی بدانیم در نتیجه تقویت هر کدام از این ابعاد می‌تواند در درمان سریعتر این مشکل کارساز باشد.

بهترین راه درمان پیشگیری است. با کاهش ساعات استفاده از این فضاها، افزایش ساعات مرآوده با دوستان و خانواده، درگیر شدن در فعالیت‌های خوابگاه (در صورتی که ساکن خوابگاه هستید) و دانشگاه و برنامه‌ریزی مناسب و هدفمند می‌توان از غرق شدن در یک دنیای مجازی و به دور از واقعیت جلوگیری کرد.

فراموش نکنید که درمان این اختلال نیز همانند دیگر اختلالات روانی باید با شناخت و آگاهی از آنچه باعث پناه آوردن شما به فضاهای مجازی شده، صورت گیرد. پس در صورت مشاهده علائم اختلال در زندگی روزانه برائز استفاده بیش از حد از این فضاها حتماً به یک مشاور یا روانشناس مراجعه کنید.

عوارض اعتیاد به فضاهای مجازی

- عدم مشارکت در برنامه‌های درسی و در نهایت افت تحصیلی
- افسردگی، گوشه‌گیری، اختلال در الگوی خواب و تغذیه
- فراموش کردن مسئولیت‌های خانوادگی، شکست در ازدواج و بی‌ثباتی در روابط خانوادگی
- درگیری بیش از حد در روابط مجازی و دور شدن از روابط واقعی
- سستی در روابط اجتماعی فرد با دیگران و اختلال در مهارت‌های زندگی واقعی
- کاهش حجب و حیا و درگیر شدن در مسائل غیر اخلاقی
- عدم تحرک جسمی و در نتیجه مشکلات جسمی همچون کمر درد، سردرد، کاهش قدرت بینایی چشم و...



پیام منتشرآور

۹۴

ویژه نامه دانشجویان
ورودی جدید

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر ربابه نوری، فاطمه حسین پور،

حسن اکبرزاده، احمد خالقی، نجمه رشیدی

علی اکبر فروغی، مریم فخاریان

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،

معصومه وقار

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۸۰,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org

”

به یاد داشته باش؛

بزرگترین کارها

با کوچک ترین گام‌ها شروع شده

و سخت ترین گام، اولین گام است!



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید

پیام کوتاه

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸