



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

سازگاری با

زنگ دانشجویی

ویژه دانشجویان ورودی جدید

شهریور ۱۳۸۶

زیرف اول دانشجویی

پیمودن فراز و نشیب‌های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می‌پرورانید. به خاطر بسیارید دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سر بلندی شما چشم دوخته ایم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد!

وروود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت‌هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسایل خاص خودتان بالاتر می‌برد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیر بومی و ساکن خوابگاه، مسایلی چون زندگی باهم اتفاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد و در این میان مسایل ارتقاطی، مسایل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسایل مشترک دانشجویان تازه وارد است. مجموعه‌ای که پیش رو دارید به طور عمده خلاصه‌ای از کتاب آموزشی "سازگاری با زندگی دانشجویی" است، چنانچه درخصوص مباحث مطرح شده علاقمند به مطالعه بیشتر هستید، به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مراجعه کرده و کتاب مذکور را دریافت نمایید.

ورود به دانشگاه

وروود به دانشگاه، تغییری مهم در زندگی هر نوجوانی است، زیرا بسیاری از فعالیت‌های یک دانش آموز در دوران دبیرستان معطوف به قبول شدن در دانشگاه است. به همین دلیل وی پس از قبولی احتمالاً

از نو آغاز کن! سنگ لوحی باش، عاری از هر تخصیی آنگاه شاید دریابی که حقیقت چیست!

دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سالها تلاش و تنش، مزهای دانایی را گشوده‌اید و به اکتشافی نورسیده‌اید، این پیروزی بر شما مبارک باد!

دانشگاه محل تجربه آموزی ویژه‌ای است که به لحاظ جمعیت، تنها تعداد اندکی از این فرست استثنایی بهره مند می‌گردد. شاید برای بسیاری افراد، در خلال زندگی و در بین فرستهای ممکن، هرگز فرست این چنین آزاد برای پرداختن به آنبوهی از فعالیت‌ها پیش نیاید. شما آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه‌ها.

چه بسیار دوستی‌هاکه بنا خواهید کرد، چه بسیار درس‌هاکه خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آنهاش که از پیش خود را آماده واقعیت‌ها کرده‌اند و تنها در انتظار خوشی‌های غیرواقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می‌پیمایند، دل پذیرتر و پرمعنوار است و البته آنهاشی که نگاهی غیرواقع گرایانه به زندگی دارند و مقصداش نامعلوم است، سفری پرمشغله در پیش رو خواهند داشت. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف دراز مدت تحصیلی، نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شماست،

شما آغازگر سفری هستید که با



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
مرکز مشاوره دانشجویی



دفتر مرکزی مشاوره

سازگاری با

زندگ دانشجویی

فهرست مطالب

- حرف اول
- وروود به دانشگاه
- استرس شروع دانشگاه
- مهارت‌های اجتماعی
- ارتباط با همسالان
- سازگاری با زندگی خوابگاهی
- سازگاری با فرهنگ‌های مختلف
- تحصیل و مهارت‌های تحصیلی
- مهارت‌های مطالعه
- مدیریت مالی
- آشنایی با مرکز مشاوره دانشجویی

- پیام مشاور
- ویژه نامه دانشجویان ورودی جدید
- مدیر مسئول: دکتر فرامرز سهرابی
- سردبیر: حمید پیروزی
- تالیف و ترجمه:
- دکتر ربابه نوری - حمید پیروزی
- تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
- ویراستار: سپیده معتمدی
- چاپ اول: ۱۳۸۵
- چاپ دوم(ویرایش دوم): شهریور ۱۳۸۶
- امور اجرایی: علی صیدی
- حروف چینی: زهرا ارشدی
- تیراز: ۸۰۰۰ نسخه

رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحب، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد‌سخنرانی و... نمونه دیگری از فعالیت‌های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می‌رود آنها را انجام دهد.

۵- حجم مطالب درسی دانشگاه
در مقایسه با دیبرستان بیشتر و سنگین‌تر است. به همین دلیل، ضروری است برای مطالعه و تسلط بر چنین حجمی از مطالب از روش‌های مطالعه دیگری در دانشگاه استفاده شود. بنابراین، مهم است که دانشجویان مهارت‌های مطالعه را به درستی بیاموزند و برآن تسلط یابند.

۶- معمولاً در دیبرستان، دانش آموز فقط به درس و تحصیل می‌پردازد و از او کار یا فعالیت دیگری انتظار نمی‌رود. در حالی که عده‌ای از دانشجویان هم‌زمان با تحصیل، کار می‌کنند و یا با ارتباط‌های اجتماعی وسیع، شرکت در برنامه‌های مختلف اجتماعی و تفریحی و... به فعالیت‌های دیگری نیز می‌پردازند:

با توجه به مطالب بالا، به نظر می‌رسد زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است و به همین دلیل ضروری است که دانشجویان از مهارت‌ها و توانایی‌های مقابله‌ای سالم و متنوعی برخوردار باشند تا بتوانند از سلامت جسمی و روانی خود محافظت کنند و به رشد شخصیت و ارتقای سلامت خود ادامه دهند.

برای انتخاب واحد، گرفتن فرم، وارد کردن به کامپیوتر، صفات‌غذایی‌های دیگر. مشاهده تعداد زیادی از افراد هم‌سن و سال که بالهجه یازبان دیگری صحبت می‌کنند و گاهی حتی ممکن است به سبک دیگری لباس پوشند می‌تواند به احساس تنها، جدایی و غربت کمک کند. به همین دلیل ممکن است که گاهی اوقات به نظرتان بررسد که از انتخاب خود رضایت ندارید. بهتر است به خود فرصت بیشتری بدهید. نکته کلیدی و مهم این است که شما با تغییر مهم و بزرگی در زندگی خود رو به رو هستید. اگر چه این تغییر ممکن است شما را تحت فشارهای جسمانی و روانی قرار دهد ولی با استفاده از فعالیت‌های خاصی با آن سازگار خواهید شد، همانند همه دانشجویان سال‌های قبل.

۳- محیط اجتماعی دانشگاه
بسیار متفاوت از دیبرستان است. در دیبرستان افراد تاحد زیادی از نظر آداب و رسوم، فرهنگ و سطح اجتماعی و اقتصادی و مواردی از این قبیل، به هم شیاهت دارند. در حالی که در محیط دانشگاه چنین نیست. دانشجویان از شهرها، روستاها و مناطق مختلف جغرافیایی و از قوم‌های مختلف و حتی نژادهای دیگر با یک دیگر زندگی کرده و تحصیل می‌کنند. چنین فضایی اگر چه زمینه‌ی مساعدی را برای برقراری ارتباطات اجتماعی و شناخت فرهنگ‌ها و آداب و رسوم مختلف ایجاد می‌کند، ولی در پاره‌ای از موارد سازگاری را سختتر و پیچیده‌تر نیز می‌سازد.
۴- فعالیت‌ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دیبرستان متنوع‌تر و متعددتر است. انجام هفت‌های اول ممکن است حتی گچ کننده هم باشد: ساختمان‌های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف آموزشی، صفات‌های متعدد کاربردی، ارتباط با افرادی در

احساس آسودگی می‌کند. زیرا مجبور نیست که در سال‌های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس‌های تضمینی، غیرتضمینی و... فکر کند و مسلمان این پیروزی طعم شیرینی دارد. اما در بعضی موارد ممکن است عده‌ای از قبولی خود چندان خوشحال نباشند. در هر حال، زندگی دانشجویی می‌تواند، تغییرات زیادی در زندگی این جوانان ایجاد کند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده‌اند شدیدتر است. زیرا آنان مجبورند جدایی از خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که دارای ویژگی‌های خاصی است و از سوی آزادی‌ها و تجارب جدید و از سوی دیگر با سختی‌ها و مشکلات فراوانی همراه است.

در هر حال آن چه مشخص است این است که زندگی دانشجویی با برخی تغییرات اساسی در زندگی فرد آغاز می‌شود. از جمله:
۱- محیط دانشگاه در مقایسه با دیبرستان، فضای وسیع تری دارد و آشنایی با همه‌ی مکان‌ها و افراد در کوتاه مدت امکان پذیر نیست.

۲- ممکن است محیط دانشگاه همان چیزی باشد که از قبل انتظار آن را داشتید و ممکن است که این طور نباشد یعنی استانداردها و انتظارات شما را تأمین نکرده باشد. عده‌ای باشورو شوق و ذوق فراوان به دنبال کارهای مربوط به ثبت نام و انتخاب واحد می‌روند و عده‌ای دیگر ممکن است با نارضایتی در هر حال، سازگاری با محیط دانشگاه به زمان و وقت احتیاج دارد. به خصوص در روزهای اول و هفته‌های اول ممکن است حتی گچ کننده هم باشد: ساختمان‌های مختلف، و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف آموزشی، صفات‌های متعدد

استرس شروع دانشگاه

چوانی و نوجوانی با زندگی غیرتحصیلی
و....
دانشجویان به دلیل شرایط سنتی و
وضعیت خاصی که دارند استرس های
خاصی نیز تجربه می کنند. از جمله:

- فشارهای درسی
- امتحان های سنگین
- هماهنگی بین کار و تحصیل
- هماهنگی بین درس و زندگی
خانوادگی
- تفاوت های فرهنگی
- فشارهای مالی
- انجام سخنرانی ها
- بازدید، کارآموزی یا کارورزی
در مراکز مختلف
- انجام نقش های مختلف مانند
دانشجو، کارمند، فرزند و...
- زندگی خوابگاهی

مفهوم مقابله و اهمیت آن

بسیار مهم است که بتوانید
استرس های زندگی خود را بشناسید
و از راهبردهای مقابله ای سالمی
برای برخورد با هر یک از آنها استفاده
کنید. از نظر علمی راهبردهای
مقابله ای فعالیت های درون روانی و
رفتاری است که فرد انجام می دهد تا
بتواند استرس را از میان ببرد یا
استرس را به حداقل برساند یا با آن
کنار بیاید و مدارا کند.

در این تعریف باید به چند نکته می
تواند توجه کرد:

1. بعضی راهبردهای مقابله ای،
رفتاری و بعضی درون روانی هستند
یعنی در برخی موقع می توانیم برای
حذف، کاهش یا مدارا با استرس کارهایی
نظیر؛ برنامه ریزی و مشورت را نجام
دهیم. گاه نیز راهبردهای مقابله ای
معطوف فعالیت های ذهنی یا درون
روانی است و در عمل کاری انجام
نمی شود مانند دعا و نیایش، نذر و نیاز،
درد دل کردن و تخلیه احساسات.

تعادلی به جسم و روان فشار وارد
می کند. در صورتی که فرد نتواند با
استرس های زندگی خود به درستی
برخورد کند ممکن است دچار
بیماری های مختلف جسمی،
روانی شده و با مشکلات متعدد
دیگری روبه رو شود. به همین دلیل،
بهتر است استرس خاصی را که در
آن قرار گرفته اید بشناسید تا بتوانید
راه های سالمی برای حذف، کاهش
یا مدارای با آن پیدا کنید.

ممکن است تعجب کنید که از
شروع زندگی دانشجویی به عنوان
یک استرس نام برد می شود.
draagbare موارد تصور می شود که
اتفاقی ناخوشایند باعث ایجاد
استرس می شود اما مهم است که
بدانید استرس می تواند مثبت و
خوشایند هم باشد زیرا اتفاقات
خوشایند هم باعث ایجاد تغییراتی
در زندگی انسان می شود. اصولاً هر
تغییر یک استرس به شمار می آید. از
آن جایی که تغییراتی که در زندگی
رخ می دهد هم مثبت و هم منفی
هستند، می توان استرس ها را به دو
دسته ی کلی استرس های خوشایند
و استرس های ناخوشایند تقسیم
کرد:

استرس های خوشایند مانند:

- ازدواج
- به دنیا آمدن یک نوزاد
- یافتن شغل
- شروع کار جدید
- شروع سال تحصیلی
- قبولی در دانشگاه
- رفتن به یک مسافت و...

استرس های ناخوشایند مانند:

- طلاق
- فوت یکی از عزیزان
- بی کار شدن
- مردود شدن در کنکور
- بیماری و...

هر تغییری در زندگی یک استرس
است. چرا؟ چون فرد نیاز دارد تا
خود را دوباره با شرایط جدید سازگار
کند یعنی تعادل حیاتی شخص با
وقوع تغییر به هم می خورد و فرد باید
به خود فشار آورد تا دوباره با شرایط
جدید سازگار شود و تعادل خود را به
دست آورد. به دست آوردن چنین



مقابله‌های مسئله مدار و هیجان
مدارسالم و ناسالم ارائه شده‌اند:

مقابله‌های هیجان مدار سالم

- ورزش
- گردش
- پیاده‌روی
- نقاشی
- سرگرم شدن به کاری
- دعا
- نذر و نیاز
- درد دل
- به طور موقت کنار کشیدن
- برون ریزی ناراحتی به طور سالم

مقابله‌های مسئله مدار سالم

- اولویت بندی کردن کار و برنامه‌ها
- فکر کردن
- برنامه ریزی کردن
- تلاش
- حل مسئله
- مشورت
- صبر

مقابله‌های هیجان مدار ناسالم

- خودکشی
- ابراز احساسات منفی به دیگران
- تخریب اموال دیگران
- حمله به دیگران
- فرار
- انزوا
- مصرف مواد مخدر
- مصرف داروهای روان گردن
- خود درمانی

مقابله‌های مسئله مدار ناسالم

- سرقت
- استفاده از نزول
- استفاده از راه حل‌های مقطوعی و سطحی
- چک بی محل کشیدن

تحفیف داد. مثلاً ممکن است فرد دچار بیماری شده باشد که درمان اساسی ندارد. او می‌تواند با استفاده از مقابله‌های سالم تا حدودی منبع

استرس را کاهش دهد ولی نمی‌تواند آن را به کلی حذف کند. گاهی حتی نمی‌توان استرس را کاهش داد مانند زمانی که یکی از عزیزان فوت کرده است. در این موقع کاری جز مدارا با استرس نمی‌توان انجام داد. در این شرایط بیشتر مقابله‌های هیجان مدار به فرد کمک می‌کنند تا بتواند خود را با شرایط موجود سازگار کند. ۴. باورها و اعتقادات به ویژه اعتقادات و اعمال مذهبی در برخورد با استرس به فرد بسیار کمک می‌کنند. به این نوع مقابله‌ها، مقابله‌های مذهبی گفته می‌شود. مقابله‌های مذهبی بیشتر از نوع مقابله‌های هیجان مدار هستند

۵. اکثر مقابله‌های هیجان مدار در کوتاه مدت مفیدند مگر در مورد استرس‌هایی که جز مدارا با آنها کار دیگری نمی‌توان کرد. اگر فرد در مورد همه‌ی این استرس‌ها فقط به کاهش سطح هیجان‌ها و احساسات خود بپردازد، نمی‌تواند مسئله‌ی اساسی را برطرف کند و یا کاهش دهد.

۶. بهتر است مقابله‌های هیجان مدار و مسئله مدار در ترتیب با یک دیگر استفاده شوند. به این ترتیب که در ابتدا از مقابله‌های هیجان مدار استفاده شود تا فرد آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابله‌های مسئله مدار، راه‌های برای حذف یا کاهش آنها صورت گیرد.
۷- در اینجا تعدادی از

براساس نکات بالا، راهبردهای مقابله‌ای را به دو دسته‌ی هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم کردند:

● مقابله‌های هیجان مدار

رویاروشنده‌ی هر استرس، در انسان آشفتگی و ناراحتی ایجاد می‌کند که از خفیف تا بسیار شدید نوسان دارد. مقابله‌های هیجان مدار به انسان کمک می‌کند تا احساس و هیجانی که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است برطرف شود. مثلاً وقتی فردی از شهر و خانواده‌ی خود جدا شده و به شهر دیگری می‌رود، تا مدتی ممکن است غمگین باشد. مقابله‌های هیجان مدار به چنین شخصی کمک می‌کند تا بتواند خود را ازین غم و غصه بیرون آورد.

● مقابله‌های مسئله مدار

مقابله‌های مسئله مدار به فرد کمک می‌کند تا برای برخورد با استرسی که در آن قرار گرفته، راه حل هایی بیاندیشد. در این نوع مقابله‌ها، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس حذف شده یا کاهش یابد و یا با آن مدارا شود. هر یک از مقابله‌های بالا به دو دسته سالم و ناسالم تقسیم می‌شوند. مثلاً اعتیاد یک مقابله‌ی هیجان مدار ناسالم و درد دل کردن یک مقابله‌ی هیجان مدار ناسالم است. یا دزدی و بزهکاری یک مقابله‌ی مسئله مدار ناسالم است ولی مشورت کردن یک مقابله‌ی مسئله مدار سالم.

۳- بعضی از مقابله‌ها برای حذف منبع استرس به کار می‌روند مانند زمانی که مشکل تحصیلی وجود دارد و فرد با استفاده از مقابله‌های خود سعی می‌کند تا منبع استرس را حذف کند. گاهی اوقات حذف بعضی از استرس‌ها ممکن نیست. در چنین شرایطی، با استفاده از مقابله‌ها می‌توان منبع استرس را

دوستان خود به اردو رفته اید و به شما خیلی خوش گذشته است. هنگامی که با دوستان خود در مورد این اردو صحبت می کنید بیان این مطلب که «خیلی به ما خوش گذشت و جای شما خیلی خالی بود و با بچه ها چند بار یادتان کردیم» نیز نشان دهندهی توجه شما به دیگران است. به مثال دیگری توجه کنید: شما همراه چند نفر از دوستان قرار است که در مراسم عقد و ازدواج یکی از دوستان مشترکتان شرکت کنید و یکی از دوستان شما به این مهمانی نمی آید. اگر بعد از مهمانی با آن فرد تماس بگیرید و بگویید که جایت خیلی خالی بود. چطور شد که به مهمانی نیامدی؟ «نشان دهندهی آن است که شما به وجود حضور آن فرد اهمیت می دهید و به او توجه دارید.

علاوه بر این، چنان چه دوست شما دچار گرفتاری و مشکلی شده باشد این که با اتمام بگیرید و از او در مورد مشکلش پرس و جو کنید و از او پرسید که «آیا کاری از دست شما برمی آید؟» یا «آیا شما می توانیم کمکی به او کنید؟» و «این که اگر بتوانید کاری برای انجام دهید خوشحال خواهید شد» و مواردی از این قبیل نشان دهنده آن است که شما به او اهمیت داده و به او توجه می کنید.

در صورتی که اگر هنگام ناراحتیها و مشکلات به سراغ دوست خود نیاید، هنگامی که بدون دلیل در برنامه ای حاضر نمی شود به دنبال او نگردد و فقط اوقات خوشی و تفریح بخواهید با آنها باشید و یا مواقعي که خود مشکل دارید به دنبال آنها باشید، نشان دهندهی آن است که شما

برای فرد سودمند بوده و بهره ای دوچانبه داشته باشد. تحقیق و پژوهش های مختلف نشان داده اند هرچه ارتباط های اجتماعی سالم تر و بیشتری داشته باشید، از سلامت جسمی و روانی بالاتری برخوردار خواهد بود. از سوی دیگر، در تعالیم اسلامی نیز بر فعالیت های اجتماعی تاکید زیادی شده است. به همین دلیل بسیار مهم است که در شروع زندگی بزرگسالی خود با این مهارت ها آشنا شده، آنها را تمرین و تکرار کرده و در صورت نیاز از دیگران و متخصصان مشورت بگیرید.

برای آن که مهارت های اجتماعی بهتری داشته باشید، بهتر است از این اصول استفاده کنید:

۱. دیگران را دوست داشته باشید و این علاقه و توجه را نشان دهید. یکی از مهم ترین عوامل بهتر کردن ارتباط این است که به دیگران نشان دهید که به آنها توجه و علاقه دارید. همه انسان های نیاز دارند بدانند مورد توجه و علاقه دیگران هستند.

۲. ممکن است بپرسید چگونه می توان این احساس را نشان داد؟ به عنوان مثال موقعیتی را در نظر بگیرید که یکی از دوستان شما در کلاس حاضر نشده و کلاس بعدی را هم همین طور در این موارد، یک تماس تلفنی با آن دوست و بیان این موضوع که «در چند کلاس نیامدی، نگران شدم که نکند دچار مشکل یا در درس را شده ای. تماس گرفتم ببینم درجه حالی هستی»، نشان دهندهی آن است که شما به حضور و عدم حضور دوست خود توجه دارید و به وجود او اهمیت می دهید. به مثال دیگری توجه کنید. فرض کنید که شما همراه

- انجام کارهای شتاب زده
- فریب دیگران
- کلاه برداری
- قول و وعده های بی اساس دادن

توکل به خداوند متعال و اعتماد به لطف و مرحومت او در تمام حوادث زندگی می تواند به عنوان سپری در مقابل مشکلات تلقی شود، از این رو روان شناسان، آن را یک روش مقابله ای می دانند. توکل عبارت است از نگرش و حالتی که موجب می شود شخص در تمام کارهایش به خداوند متعال اعتماد کند و این اعتماد در دل او آرامشی ایجاد می کند که در اثر حوادث زندگی چهار لغزش و شک و تردید نمی گردد.

اگر انسان در حین مواجهه با مشکلاتی که از توان او خارج است باور داشته باشد که خداوند مهربان در کنار اوست و او را هنرمنی می کند، دچار پریشانی و ترس و اضطراب نخواهد شد. چنین فردی به جای هراس و خودباختگی با خیالی آسوده در مورد حل مشکل فکر می کند و از ظرفیت و توان فکری خود بهترین استفاده را می برد.

مهارت های اجتماعی

مهارت های اجتماعی عبارت است از توانایی برقراری روابط بین فردی با دیگران به نحوی که از نظر جامعه قابل قبول بوده و منطبق بر عرف جامعه باشد و در عین حال



فرهنگی خاصی داشته باشند ولی این دلیل نمی‌شود که شما به دیگران فخر بفروشید، یا متكلم وحده باشید یا امتیاز خاصی نسبت به دیگران داشته باشید. اجازه دهید که این دیگران باشند که ارزشمندی شخص شما و جو شما را کشف کنند. لازم به ذکر است که ارزشمندی یک انسان به وجود اوست نه مدرک، ثروت، هوش، زیبایی، مقام و موقعیت اجتماعی و اقتصادی.

۴. در روابط، خود را پایین نیاورید. همیشه سعی کنید که برای خود احترام و ارزش قابل باشید. اگر در مرود خود صحبت می‌کنید سعی کنید که صحبت‌های شما نشان ندهد که شما احساس حقارت و بی ارزشی می‌کنید. زیرا، اگر چنین کنید، دیگران هم با شما به همان صورت بروخورد خواهند کرد و در نتیجه دوباره احساس بدتری در مرود خود خواهید داشت و این که کسی برای شما احترامی قابل نیست دلیلی می‌شود برای این که احساس حقارت و بی ارزشی بیشتری کنید. نکته‌ی مهم این است که همه‌ی انسان‌ها با هر مرتبه‌ی علمی، با هر درجه‌ای از زیبایی و استعداد، با هر خانواده‌ای، با هر وضعیت اجتماعی و اقتصادی ارزشمند هستند. انسان به صرف آن که انسان است از حرمت، شأن و ارزش خاصی برخوردار است. ممکن است هنوز، عمیقاً احساس ارزش و ارزشمندی در درون خود نکرده باشید. ولی اگر در این زمینه کارکنید و از متخصصان کمک بگیرید می‌توانید به این احساس که در درون هر انسانی وجود دارد برسید.

نکته‌ی دیگر آن که تا وقتی که شما بیان نکنید که تا چه حد احساس حقارت و بی ارزشی می‌کنید هیچ

- سعی می‌کنید که به خوبی بفهمید و درک کنید.
- نشان می‌دهید که می‌شنوید (با تکان دادن سر، با واکنش‌های مناسب نشان دادن، گفتن کلماتی مانند آها، اوهوه و ...).
- گوینده را تشویق به ادامه‌ی صحبت می‌کنید.
- واکنش‌های مانند گوش ندادن به صحبت‌های طرف مقابل، بی توجهی به حرف‌ها، پریدن به میان حرف‌های طرف مقابل، نگاه نکردن به طرف مقابل معناهای بسیار زیبایی دارد مانند بی احترامی، ارزش قائل نشدن به طرف مقابل، عدم تمایل به ادامه‌ی صحبت و مواردی از این قبیل. پس، بسیاری از موضوعات جزیی یا ظاهراً بی اهمیت می‌تواند رابطه را به هم بزند. در حالی که توجه به همین نکات ظرفیت می‌تواند رابطه‌ی شما با دیگران را بهبود بخشد.
- در ارتباطات، خود را بالا نبرید.
- افرادی که در ارتباط‌های خود سعی می‌کنند که به دیگران نشان دهن افراد متفاوتی هستند یا خود را بالاتر از دیگران می‌دانند معمولاً دچار مشکلات ارتباطی زیادی می‌شوند. مردم دوست ندارند با افرادی ارتباط داشته باشند که خود را بالاتر از دیگران می‌دانند. معمولاً چندان خوشایند نیست. مثلاً کسی حق ندارد به آنان اعتراض کند، از آنان انتظار داشته باشد که به دیگران احترام بگذارند، در مقابل آنها اظهار نظر کنند و...
- ممکن است شما فردی باشید که از نظر نمرات درسی و عملکرد تحصیلی موقعیت بهتری نسبت به سایرین داشته باشید یا والدین شما موقعیت اجتماعی و اقتصادی یا مفهوم ارتباط انسانی را متوجه نشده و انسان‌ها را نه به خاطر خود آنها بلکه برای این که نیاز و مشکلی را از شما برطرف کنند، دوست دارید و به جز خود به کسی دیگر اهمیتی نمی‌دهید. چنین برخوردي به شدت آزاردهنده است و هر انسانی از این که به شخص او اهمیت داده نشود بلکه به خدمات، فایده و سودی که از او حاصل می‌شود اهمیت داده شود می‌رنجد و آزده خاطر می‌شود. چنین رنجش‌ها و آزده‌گی هایی به راحتی می‌تواند ارتباط را مختل کرده و از بین ببرد. ممکن است بپرسید چرا؟ به ارتباطی که فقط بر اساس سود، فایده، امتیاز و خدماتی است که دیگران به ما می‌دهند، ارتباط‌های ابزاری گفته می‌شود. در اینجا، وجود فرد نیست که اهمیت دارد بلکه سود و فایده‌ای است که از او حاصل می‌شود. آیا شما مایلید که دیگران شما را به عنوان ابزار و کالایی برای تخلیه‌ی احساسات، ناراحتی‌ها، گرفتن راهنمایی بینند؟ یا دوست دارید که ابتداء، به وجود شما ارزش گذارند و در مرحله‌ی بعدی موضوعات دیگر مطرح شود.
- سعی کنید شنونده‌ی فعالی باشید. یکی از عواملی که ارتباط سالم و سازنده‌ای ایجاد می‌کند، خوب گوش دادن است. شنیدن با گوش دادن فرق دارد. تقاضا آن است که در گوش دادن:

 - به طرف مقابل نگاه می‌کنید.
 - کار دیگری در آن زمان انجام نمی‌دهید.
 - (مانند خواندن روزنامه، شماره تلفن گرفتن، نوشتن چیزی و مواردی از این قبیل).
 - توجه و تمرکز زیادی دارد.
 - فعال هستید.

ایثار می‌کنند و در مقابل چیزی دریافت نمی‌کنند دچار عصبانیت، رنجش، کینه و خصوصیت می‌شوند. معمولاً این حالت‌ها همراه است باعصبانیت شدیدی که فرد از خود دارد. این که چرا اجازه داده‌ام که دیگران از من سوء استفاده کنند. برای این که بهتر بتوانید مورد بالا را دریابید به این مثال توجه کنید. یک بانک دارای ذخیره و سرمایه خاصی است. زمانی که این بانک بی رویه و بی اندازه از سرمایه‌ی خود به دیگران وام می‌دهد زمانی می‌رسد که دچار ورشکستگی می‌شود. از نظر عاطفی وارطاطی هم همین طور است. زمانی که شما بی اندازه از سرمایه‌ی روانی و عاطفی خود به دیگران می‌دهید و در مقابل آن چیزی دریافت نمی‌کنید بعد از مدتی دچار فهم انسان‌ها و... آن گاه دوستی را عمیق ساخت و به موضوعات عمیق‌تر پرداخت.

هرچیز دیگری است.

۶. سعی نکنید خود را سانسور کنید. در ارتباط و روابط خود، سعی کنید که براساس عقیده، نظر و سلیقه خود صحبت کنید. به یاد داشته باشید که انسان‌ها بسیار متفاوتند ولی این تفاوت دلیل این نیست که یکی بالاتر یا پایین‌تر از دیگران است. بنابراین، نظر و عقیده‌ی خود را بیان کنید. با این حال به یک نکته‌ی طریف هم توجه داشته باشید و آن این که سانسور نکردن خودبه‌این معنی نیست که همه‌ی مطالب زندگی و حتی همه‌ی رازهای خود را بهمه‌کس در میان بگذارید. بلکه موضوع‌های حساس، مهم و رازهای خود را باید با افرادی درمیان گذاشت که آنها را امین و شایسته می‌دانند. افرادی که مطمئن هستند رازهای دیگران را نزد خود نگه می‌دارند. ممکن است بپرسید چگونه چنین کسی را می‌توان یافت؟ تعیین

فداکاری‌های افرادی و از خودگذشتگی‌های زیادی از خود نشان می‌شوند.

حقیقت آن است که هردو رویکرد مشکل زا است. نه مردم آن قدر خطرناکند که نتوان به آنها نزدیک شد و ارتباط برقرار کرد و نه آن قدر باید با هرکسی و در هر مرحله‌ای از آشنایی از خودگذشتگی و ایثار وفادکاری نشان داد. بلکه می‌توان با دیگران ارتباط معمولی برقرار کرد، آشنا شد، به رابطه ادامه داد و اگر مشکل یا مسئله خاصی پیش نیامد به دوستی و عمق دادن به آن ادامه داد تا آن جا که بعد از مدت‌ها آشنایی چنان چه ویژگی‌های فرد مورد نظر روش شد از جمله قابلیت اعتماد، صمیمیت، توانایی فرد در درک و فهم انسان‌ها و... آن گاه دوستی را عمیق ساخت و به موضوعات عمیق‌تر پرداخت.

به یاد داشته باشید که ارتباط، دوسویه و دو طرفه است. ارتباط حالت بدء بستان دارد. در مقابل آن چه به دست می‌آورید از خود به دیگری بدهید. اگر مشاهده کردید که طرف مقابل فقط گیرنده است دست نگهدازید. طبق ضرب المثل قدیمی عمل کنید که می‌گوید: «برای کسی بمیر که برایت تب کند».

ممکن است بگویید این درست نیست بلکه باید انسان از خود گذشتگی و فداکاری نشان دهد. اگر چه از خود گذشتگی، فداکاری و ایثار یکی از صفات پسندیده انسان است ولی نکته‌ی مهم این است که یک انسان به چنان جایگاه رشد و کمالی رسیده باشد که بتواند بیخشش، ایثار یا فداکاری کند. انسان‌های معمولی و در سنینی که شما در آن قرار دارید هنوز به این درجه از رشد و کمال نرسیده‌اند. به همین علت زمانی که مدت‌ها از خودگذشتگی و

کسی از ظاهر شما نمی‌فهمد که چنین احساسی دارید. چرا؟ چون دیگران نمی‌توانند فکر خوانی کنند. همان طور که شمانمی‌توانید بفهمید که چه افرادی احساس حقارت دارند. درصد زیادی از مردم دچار چنین احساسی هستند و برای رهایی از آن از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند که بعضی از آنها سالم و بعضی دیگر ناسالم است. بنابراین به جای این که مشکل خود را برای کسانی بیان کنید که کمک چندانی به شما نمی‌تواند بکنند، بهتر است از متخصصان کمک بگیرید.

۵. در دوستی‌های خود افراط و تفریط نکنید. از آن جایی که معمولاً در کشور ما آموزش‌های اساسی در زمینه‌ی ارتباط و روابط انسانی کمتر انجام می‌شود، افراد آن چه را که به نظرشان صحیح به نظر می‌رسد انجام می‌دهند که در موقعی ممکن است درست باشد و در مواردی نیز نادرست است. در این میان افراط و تفریط‌های زیادی صورت می‌گیرد. مثلاً بعضی از افراد اصلاً سعی می‌کنند که دوستی و ارتباط چندانی برقرار نکنند چون احساس اعتماد ضعیفی به دیگران دارند. آنان نگرانی‌های زیادی در ارتباط و دوستی با دیگران دارند مانند این که انسان‌های دیگر غیر قابل اعتمادند، ممکن است به فکر منافعی باشند و از آنها سوء استفاده کنند و مواردی از این قبیل.

عده‌ای خود را به دیگران تحمیل می‌کنند. عده دیگر هم به آسانی و با هرکسی طرح دوستی می‌ریزند و در این دوستی تا درجات بالایی پیش می‌روند، رازهای زندگی خود را بی مهابا با هرکسی درمیان می‌گذارند و

باعث می شود که دائم برای خرید کتاب، انجام کارهای عملی، کاروزی ها و کارآموزی ها و... به مکان های مختلف رفته و با افراد مختلفی آشنا شوید. رفت و آمد از خانه به دانشگاه و ارتباط هایی که در طی این مسافت ها شکل می گیرد نیز دامنه ای روابط اجتماعی شما را وسعت می دهد. از سوی دیگر، شرکت در انجمان ها و برنامه های مختلف فرهنگی، ورزشی، هنری و... نیز راه دیگری برای ارتباط اجتماعی شماست.

نکته ای مهم این است که به خود فرست دهید تا رشد بیشتری کنید. به خصوص اگر مهارت های ارتباطی و اجتماعی خود را تقویت کنید، نه تنها رشد بیشتری خواهید کرد بلکه از زندگی خود لذت بیشتری نیز می بردید. انزوا، تنهایی، «نجوشیدن» با دیگران، زندگی شمارا تلخ و سرد می کند. البته مسلم است که روز اولی که وارد دانشگاه می شوید نیاز به زمان و فرست دارید تا به تدریج بتوانید مهارت های ارتباطی و اجتماعی و همچنین دوستی های خود را افزایش دهید. به خودتان فرست دهید. انتظار زیادی از خود نداشته باشید. با سرعت و آهنگی که تواناییش را دارید حرکت کنید. مهم این است که رویه جلو پیشرفت کنید.

در این قسمت به ارتباط های مختلف زندگی دانشجویی پرداخته می شود:

ارتباط در دانشگاه

احتمال کمی وجود دارد که در دانشگاهی قبول شویم که دوستان صمیمی در آن داشته باشیم. به این ترتیب، ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی های جدید. هرچه

تمیز بودن لباس ها و مواردی از این قبیل، اموری هستند که یک دانشجوی معمولی به راحتی از عهده ای آنها بر می آید.

۹. گاه به گاه، نظرات دیگران را
نسبت به خود بررسی کنید و در مورد آنها فکر کنید. برای آن که از نظر دیگران نسبت به خود آگاه شوید، گاه به گاه از دوستان نزدیک و صمیمی خود و افرادی که آنان را قبول دارید در مورد نحوه رفتار و برخوردهای خود سوال کنید. از آنان بخواهید که صادقانه پاسخ دهند. چنین ارزیابی باعث می شود که شما رفتارهای خود را به صورت عینی و توسط یک فرد بدون تعصب و سوگیری ارزیابی کرده و اطلاعات بیشتری در مورد خود به دست آورید.



یکی از مهم ترین ویژگی های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. اگر چه در گذشته نیز ارتباط های اجتماعی خوبی داشته اید ولی باز هم دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه مجبوری دارد با افرادی از گوشه و کنار کشور آشنا شوید. شاید تابه حال دوستانی از شهرهای دیگر نداشته اید. ولی حالا دوستان زیادی از شهرها و حتی کشورهای دیگر دارید. حتی اگر از هر کدام از آنها هم یک چیز بیاموزید تجارت زیادی به دست آورده اید.

از سوی دیگر، زندگی دانشجویی

توان راز داری، صمیمیت و ارتباط عمیق داشتن با یک فرد، به زمان و ارتباط اجتماعی در طول زمان بستگی دارد. نمی توان بالفرادی که چند ماہی از آشنازی با آنها می گذرد یا افرادی که گاه گاه با آنها ارتباط داریم چنین مواردی را در میان گذاشت. به همین دلیل، سعی کنید که ارتباط های زیاد و متعددی با انسان های مختلف داشته باشید. در اثر چنین تعامل ها و ارتباط های سنتگین، متعدد و طولانی است که می توانید چنین افرادی را بشناسید و به این درجه از صمیمیت و اعتماد برسید.

۷. رفتارهای غیرکلامی مناسبی
داشته باشید. یکی از مواردی که نقش مهمی در ارتباط های بین فردی دارد، رفتارهای غیرکلامی است. مردم تمایلی ندارند با افرادی ارتباط برقرار کنند که عبوس، بی توجه و بی اعتماد باشند. افرادی که حتی تماس چشمی با دیگران برقرار نمی کنند، به دیگران نگاه نمی کنند و یا نشانه ای از دوستی و آشنایی نشان نمی دهند. به همین دلیل، در ارتباط های خود حتی ارتباط های معمولی و عادی سعی کنید به دیگران نگاه کنید، گاه به تناسب مورد به آنها لبخند بزنید، با مردم اطراف خود سلام و احوالپرسی کنید. به عبارت دیگر نشان دهید که آماده و علاقمند به ارتباط هستید.

۸. به ظاهر و آراستگی خود توجه
داشته باشید. ظاهر و آراستگی شخص نقش مهمی در روابط و ارتباط دارد. هیچ کسی دوست ندارد با کسی هم کلام شود که دهانش بوی بد می دهد، نامرتب و بد لباس است. مهم نیست که لباس شما چگونه است. مهم این است که تا حد معمول و متعارف اجتماع مرتب، تمیز و آراسته باشید. حمام کردن، کوتاه کردن یا تمیز کردن ناخن ها،

از روشی ندهید.

هنگامی که ارتباط اجتماعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می شوید تفاوت ها است. اختلاف بین انسان ها طبیعی است مهم این است که انسان ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و براساس آن عمل کنند. نکته‌ی دیگر که قبل از گفته شد این است که اختلاف ها، تفاوت ها و فرق هایی که با دیگران دارید را بسیار و لی به آن جنبه‌ی ارزشی یا خوب و بد ندهید. شما با دیگران فرق هایی دارید. نه شما بد هستید نه آنها. نه شما خوب هستید نه آنها. بلکه انسان ها با هم تفاوت دارند. مهم آن است که این تفاوت ها باعث آسیب وزیان به دیگران نشود.

سازگاری با زندگی خوابگاهی

عده زیادی از دانشجویان در شهر دیگری غیر از زادگاه یا محل زندگی خود به تحصیل در دانشگاه مشغول می شوند. این دانشجویان با تغییر ها و استرس های زیادی در زندگی خود رو به رو می شوند از جمله:

● جدایی از خانواده: بدیهی است عده ای از دانشجویانی که در دانشگاه شهر دیگری پذیرفته شده اند از خانواده و شهر خود جدا شوند. جدایی از خانواده، استرس سختی است. انتقال از زندگی در خانواده به زندگی در محیط خوابگاه و دور شدن از محیط عاطفی خانواده، ارتباط با والدین، خواهران و برادران باعث ایجاد غم غربت می شود. در روزهای اولیه‌ی زندگی خوابگاهی، بسیار عادی و طبیعی است که فرد به یاد خانواده بیافتد. این که آنها آن چه کار می کنند یا من اگر آن در خانه بودم داشتم عصرانه می خوردم یا با هم فلان برنامه را

- همه تهرانی ها ... هستند.
- همه شمالی ها ... هستند.
- همه جنوبی ها ... هستند.
- دخترها ... هستند.
- پسرها ... هستند.
- به چنین دیدگاه های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می شود.
- چون همه ی مردمی که در یک شهر یا منطقه زندگی می کنند و تفاوت های زیادی با یک دیگر دارند را به یک چشم نگاه می کنند. چنین دیدگاه هایی در همه جهان مردود است.
- یکی از عوارض منفی این پیشداوری ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه های منفی نسبت به یک دیگر ایجاد می کنند که مانع ایجاد ارتباط راحت می شود. به جای این که براساس این دیدگاه های ناسالم تصمیم به ایجاد رابطه با قطع رابطه کنید، سعی کنید که طرف مقابل را شناخته و براساس شناخت خود عمل کنید.

● خود را در جمع قرار دهید.

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشد سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشد. شرکت در برنامه های مختلف همچون انجمان ها، کلاس ها و... کمک بزرگی به شما می کند.

● زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید.

برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است که زمان بیشتری در دانشگاه باشید. نه آن که بلا فاصله بعد از اتمام کلاس ها سریع به خانه یا خوابگاه برگردید.

● در ایجاد دوستی پیشقدم باشید (بخش مهارت های اجتماعی).

● مهارت های ارتباطی و اجتماعی خود را افزایش دهید (بخش مهارت های اجتماعی).

● اختلاف ها را پذیرید و به آن جنبه

دوستان بیشتر و فراوان تری داشته باشیم در زندگی خود موفق تر و شادتر خواهیم بود. چون کمتر احتمال دارد که تنها بمانیم. بنابراین، در موقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنار مان خواهند بود که با آنان درد دل کرده یا مشورت نماییم. به این ترتیب، نه تنها احساس تنهایی نخواهیم کرد بلکه می توانیم از کمک های فکری و راهنمایی ها و حمایت عاطفی آنان استفاده کنیم. با این حال، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می توانیم ارتباط های دوستانه‌ی خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. تعدادی از این اصول عبارت اند از:

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

گاهی بعضی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون تصور می کنند که ارتباط اجتماعی چندان مهم نیست. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث ایجاد عدم اعتماد در میان انسان ها می شود در نتیجه فرد تمایلی به ایجاد رابطه ندارد که بخواهد براساس آن عمل کند.

به یاد داشته باشید که از جنبه های مختلف به انسان ها توصیه شده است، ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام، نیز توصیه شده است، برنامه های گروهی و جمیعی داشته باشند.

● پیشداوری ها، تعصب ها و دیدگاه های قالبی را کنار بگذارید.

متاسفانه در کشور ما دیدگاه های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه هایی مانند این که:

شهر خود زندگی می کردیم لازم نبود که به تنها بی به چنین مواردی پیردازیم.

● آمد و رفت از دانشگاه به خانه:

تنظیم زمانی برای دیدار از خانواده، یکی از موضوعات مهمی است که ذهن دانشجویان را به خود مشغول می کند. آنان از ابتدای ترم در جست و جوی روزهای تعطیل هستند به خصوص روزهایی که چند تعطیلی کنار هم باشد تا به راحتی و با خیال آسوده، دیدار تازه کنند و به خانه و خانواده خود بگردند. برای چنین کاری آنان نیچه زیادی متهم می شوند؛ چنان زدن با استاید برای غیبت یا تعطیل کردن کلاس ها، پیدا کردن بليط رفت و پرگشت، مشکلات مربوط به راههای جاده ها، اوقات زیادی را در وسائل نقلیه سپری کردن، جایه جاکردن بار و سیله زندگی و کتاب ها و ... از جمله موضوعاتی است که یک دانشجو بومی هیچ گاه به آن نمی اندیشد. با این حال، اگرچه این دوران سختی هایی در پی دارد ولی مهارت های زندگی مستقلانه دانشجویی رشد و ارتقایمی باید.

● تأمین هزینه های زندگی و مدیریت مالی: هنگامی که در داخل خانواده زندگی می کنیم متوجه تأمین و بسیاری از هزینه های زندگی نمی شویم و ممکن است حتی به آن فکر هم نکنیم. اما هنگام دوری از خانواده و تنها بی این هزینه ها خود را نشان می دهنده. تأمین مخارج زندگی روزانه، شامل خورد و خوراک، شست و شو و نظافت، مدیریت مالی و اولویت بندی کردن بین هزینه های زندگی روزانه، هزینه های کلاس ها، برنامه ها و فعالیت های مختلف، هزینه های رفت و آمد و ... از جمله چنین مواردی است.

این موضوع زمانی اهمیت بیشتری می یابد که خانواده دارای مشکلات و محدودیت های مالی باشند یا، از این که مخارجی بر خانواده تحمیل کنیم احساس گناه و

می کنند بر میزان غم غربت و دلتگی می افزاید. به همین دلیل ضروری است از مقابله های سازگارانه استفاده کنیم تا بهتر بتوانیم دوستی های جدیدی برقرار کنیم. نکته مهم دیگر این که آمدن به دانشگاه به معنی بریدن تمام عیار از دوستان و آشنایان نیست. بلکه بسیار خوب است که ارتباط خود را با آنان قطع نکنیم. راه های مختلفی برای ادامه ی رابطه به صورت غیرحضوری وجود دارد مانند تماس های تلفنی، نامه و استفاده از اینترنت. علاوه بر این می توانیم در موقع تعطیلات با یک دیگر قرار ملاقات هایی داشته باشیم.

● تمرین برای یک زندگی مستقل:

هنگامی که در خانواده زندگی می کنیم بسیاری از کارهای شخصی مان توسط شخصی دیگر انجام می شود. در بسیاری از مواقع چنان این کارهای شخصی به صورت منظم و معمول انجام می شود که ممکن است تا زمانی که در داخل خانواده هستیم به آن توجهی نکرده باشیم. ولی زمان جدایی از خانواده فعالیت هایی که شاید توجهی به آن نداشتم بسیار جدی مورد توجه واقع می شود فعالیتهایی مانند خرید، آشپزی، شست و شوی لباس و وسایل نظافت و مرتب کردن محل زندگی و مواردی مانند آن. چنانچه قبل از خانواده هیچ مسئولیت و وظیفه ای بر عهده نگرفته باشیم با سختی بیشتری رو به رو خواهیم شد.

علاوه بر موارد بالا، موضوعات دیگری نیز هست که باید به تنها بی در مورد آنها تصمیم بگیریم مانند برنامه ریزی اوقات فراغت، نحوه ای ارتباط با دیگران، مطرح کردن یا نکردن مسایلی با دیگران و مواردی مانند آن. در حالی که زمانی که در

می دیدیم ... در چنین روزهایی، خانواده و فعالیت های خانوادگی فکرمان را به خود مشغول می کند. چنانچه در خانواده دانشجو مشکلاتی وجود داشته باشد ممکن است این اشتغال فکری تشدید شود مثلاً حالا که من در خانواده نیستم چه کسی این کار را انجام می دهد و موارد مشابه آن.

در هر حال، روزهای اولی که از خانه به خوابگاه منتقل می شویم این احساس غم و اندوه ناشی از جدایی بسیار زیاد است. ولی چنان چه از مقابله های سالمی استفاده کنیم به تدریج رو به کاهش می گذارد. با این حال، اگر این غم غربت و دلتگی زیاد طول بکشد احتمال دارد که باعث افسردگی شود که در این صورت لطمہ می زیادی به موارد می کند. افسردگی بیماری بسیار مهم و جدی است که اگر به موقع درمان نشود می تواند لطمہ های جدی به زندگی فرد بزند به همین دلیل بسیار مهم است که:

○ ارتباطات اجتماعی خود را در محیط دانشگاه به سرعت افزایش دهیم.

○ ارتباط خود را با خانواده افزایش دهیم.

● **جدایی از دوستان و شبکه های ارتباطات اجتماعی:** یکی از مشکلات دیگر زندگی خوابگاهی و جدایی از محل زندگی این است که نه تنها از خانواده بلکه از دوستان و آشنایانی که در شهر خود داریم نیز جدا می شویم. معمولاً افرادی که در یک شهر یا یک منطقه خاص از شهر زندگی می کنند دارای اعتقادات و علایق مشترک بیشتری هستند. جدایی از این دوستان و زندگی در دانشگاه یا خوابگاهی که افراد مختلفی از شهرها، قومیت ها، زبان های مختلف با افکار، عقاید و آداب و رسوم متفاوتی زندگی

دانشجویان همان شهر شویم. این موضوع به خصوص هنگامی که یک دانشجو از شهرهای دیگر وارد تهران می‌شود خود را به شدیدترین شکل نشان می‌دهد. به ویژه هنگامی که دانشجویی از شهرهای کوچک وارد تهران می‌شود. عده‌ای از دانشجویان تهرانی سعی در انطباق با شهر بزرگتر دارند به گونه‌ای که سعی می‌کنند لباس پوشیدن و ظاهر، لهجه و زبان خود، علائق، استانداردها، انتظارات و... را به کناری گذاشته و خود را امروزی و مدرن نشان دهند. در این ارتباط بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم:

۱. تفاوت‌های مریبوط به محل زندگی، آداب و رسوم، زبان و لهجه خود را فقط یک تفاوت بدانیم و به آن جنبه ارزشی ندهیم.
۲. به آن چه که هستیم افتخار کنیم، به آن چه که هستیم ارزش گذاریم. اگر عزت نفس خود را تعویت کنیم نیازی نداریم که خود را تغییر دهیم و شبیه مردم شهر دیگری شویم.

۳. یکی از زیبایی‌های یک‌کشور، تنوع مردم آن کشور در زبان، آداب و رسوم و... است. مردم کشورهای خارج برای دیدن این تفاوت‌ها و تنوع‌ها از یک کشور به کشور ما می‌آیند و در مورد آن تحقیق و مطالعه می‌کنند. پس آنها را بی دلیل کم رنگ نکنید.

۴. با دانشجویان همشهری یا هم زبان و یا از یک فرهنگ، ارتباط بیشتری برقرار کنیم ولی نه به صورتی که ارتباط خود را با دیگران محدود کرده و از دیگران منزوی شویم

باشد یا دارای مناطق طبیعی زیبایی باشد. ۵. به جامعه‌ای که در آن تحصیل

می‌کنیم احترام بگذاریم. سعی کنیم برخوردهای مان به گونه‌ای باشد که موجب بی احترامی به ارزش‌ها، قواعد و سنت‌های آنها نشود. مثلاً اگر آنان نحوه‌ی لباس پوشیدن خاصی را زشت می‌دانند، لباس پوشیدن مان به گونه‌ای باشد که احساس نکنند به فرهنگ و ارزش‌های آنان بی احترامی می‌کنیم. به یاد داشته باشیم یکی از ویژگی‌های سلامت روان و رشد و کمال یک انسان این است که سازگار و انعطاف‌پذیر است و قادر است که با جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند سازگار شود.

۶. با دانشجویانی که از شهر و منطقه‌ی خودمان هستند ارتباط برقرار کرده و دوستی‌های خود را عمیق‌تر سازیم. ولی به یاد داشته باشیم که این ارتباط به صورتی نباشد که دانشجویان دیگر را طرد کنیم.

احترام به مردم شهری که مدتی در آن زندگی می‌کنیم
یکی از نشانه‌های سلامت است. رعایت قواعد و قوانین هر جامعه‌ای یکی از نشانه‌های سلامت روان و کمال یک انسان است

۷- چنان چه از شهر کوچک تر به شهر بزرگ تری آمده ایم، مراقب باشیم که خود را بنازیم. بعضی از ما، هنگامی که وارد شهرهای بزرگ‌تر می‌شویم به سرعت استانداردها، ارزش‌ها، آداب و رسوم خود را رها کرده و سعی می‌کنیم که شبیه مردم همان فرهنگ شویم. گاهی اوقات حتی سعی می‌کنیم که لهجه و زبان خود را نیز انکار کنیم تا شبیه مردم و

عذاب و جدان داشته باشیم و به همین دلیل مایل نباشیم که از خانواده کمک بیشتری طلب کرده یا مخارج بیشتری را بر خانواده تحمیل کنیم. یکی از مهارت‌های مهمی که می‌تواند در این زمینه به ما کمک کند مهارت مدیریت مالی است.

● زندگی در شهر جدید : زمانی که در شهر دیگری به تحصیل مشغول هستیم، اولین چیزی که توجه مان را جلب می‌کند، تفاوت‌هایی است که بین شهر محل زندگی خود و شهر جدید مشاهده می‌کنیم. ممکن است از شهر بزرگ‌تر وارد شهر کوچک تری شویم که در مقایسه با محل زندگی مان امکانات کمتری دارد یا برخوردهای مردم متفاوت با مردم شهر ما باشد. بنابراین تغییر زیادی احساس می‌کنیم و نیاز داریم که خود را با زندگی در این شهر و مردم آن سازگار کنیم. نکته‌ی مهم این است که تفاوت‌ها را به معنی خوب یا بد نگیریم بلکه آن را فقط یک تفاوت بدانیم و بتوانیم خود را آن سازگار کنیم.

در چنین شرایطی بهتر است فعالیت‌های زیر را انجام دهیم:

۱. تفاوت‌ها را بینیم و به آن جنبه ارزشی ندهیم. اسامی مانند «عقب مانده»، «قدیمی»، «ستنی» و مواردی مانند آن.
۲. خود را از جامعه کنار نکشیم.
۳. نکات مثبتی که در آن فرهنگ و منطقه وجود دارد را بیابیم.
۴. سعی کنیم از امکاناتی که در آن شهر وجود دارد استفاده کنیم. ممکن است بعضی از امکانات شهری که در آن تحصیل می‌کنیم محدود باشد مانند رستوران یا فروشگاه و مواردی از این قبیل. ولی در عوض آثار باستانی مهمی در این منطقه وجود داشته باشد یا دارای بازارهای مهمی

انسان‌ها به شهرها و کشورهای دیگر سفر می‌کنند تا با افرادی با زبان‌ها، لهجه‌ها و فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند و از آنان تجاری نو، سبک‌های متفاوتی برای تفکر و روش‌های جدیدی برای زندگی، و... بیاموزند.

جالب آن است که دانشگاه‌نیز همین فرصت را برای جوانان ایجاد می‌کند. یکی از مهم‌ترین و ارزشمند ترین تجاری‌که دانشگاه در اختیار جوانان قرار می‌دهد، آن است که افرادی با زبان‌ها، لهجه‌ها، آداب و رسوم، مذاهب و فرهنگ‌های مختلف در کنار یک دیگر به مدت طولانی به تحصیل، معاشرت و زندگی می‌پردازند. این در حالی است که شاید بسیاری از دانشجویان تا به حال فرصت ارتباط و آشنایی با افرادی غیر از هم شهریان یا هم استانی‌های خود نداشته باشند. در چنین شرایطی، هر یک از دانشجویان این فرصت را دارد تا با افرادی با قومیت‌ها، زبان‌ها، لهجه‌ها، آداب و رسوم و... دیگران آشنا شوند. چنین تجاری‌تاثیر مهم و تعیین‌کننده‌ای در رشد هر انسانی دارد. از قدیم گفته‌اند افرادی که بسیار سفر می‌کنند، پیشنهاد می‌شوند. دانشگاه‌نه تنها باعث سفر بسیاری از افراد از شهر و زادگاه شان به شهر دیگر می‌شود، بلکه افراد زیادی را به مدت طولانی در کنار یک دیگر قرار می‌دهد تا بایک دیگر به تعامل و ارتباط بپردازند. استفاده بهینه از چنین فرصتی می‌تواند باعث پیشگی و رشد بیشتر افراد شود آن هم در ابتدای دوره جوانی.

هر چند زندگی در کنار هم شهریان، هم زبانان، هم استانی‌ها زندگی راحت و آسوده‌تری است؛

فعالیت‌هایی از این قبیل، نه تنها به دیگران کمک می‌کند تا با فرهنگ مناطق مختلف کشور آشنا شوند بلکه به شما کمک می‌کند تا نقاط قوت فرهنگ خود را بهتر و بیشتر به یاد داشته باشید.

- در خصوص داستان‌ها، اشعار، قهرمان‌ها، اسطوره‌ها، افسانه‌ها، ضرب المثل‌های محلی خود به دیگر دانشجویان اطلاعات بدهید.
- پوشش و لباس‌های محلی و همچنین لباس‌های رایج در شهر یا استان خود را به دیگران معرفی کنید.
- در بعضی از دانشگاه‌ها با هماهنگی واحدهای فرهنگی و دانشجویی دانشگاه‌ها، جشنواره هایی برپا می‌شود که دانشجویان مناطق مختلف کشور به معنی فرهنگ و آداب و رسوم خود می‌پردازند. چنین فعالیت‌هایی نه تنها باعث افتخار دانشجویان به فرهنگ و زادگاه خود می‌شود بلکه به سایر دانشجویان کمک می‌کند تا برای کشور و فرهنگ‌های مختلفی که در هر یک از مناطق وجود دارد احترام و ارزش بیشتری قائل شوند.

زندگی در کنار افرادی از شهرها، زبان‌ها، قومیت‌ها و فرهنگ‌های مختلف می‌تواند کمی مشکل باشد. چنان‌چه، فرد بتواند با تکیه بر اصالات‌های فرهنگی خود سعی در جذب نکات ارزشمند فرهنگ‌های دیگر کند، به رشد و پیشگی بهتر و بیشتر می‌رسد. در صورتی که بدون شناخت فرهنگ و نکات قوت و ارزشمند خود سعی در جذب بی‌چون و چرای فرهنگ‌های دیگر داشته باشد؛ به خود باختنگی، سردرگمی و اغتشاش هویتی می‌رسد.

برای آن که در تعامل با دانشجویان دارای قومیت‌ها، شهرها و زبان‌های مختلف به فرهنگ اصیل خود پایبند باشید و در عین حال به رشد بیشتری برسید، بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

◦ هم شهریان یا هم استانی‌های خود را پیدا کنید. با آنان ارتباط داشته باشید. وجود چنین شبکه ارتباطی و حمایتی باعث می‌شود شماکمتر تحت فشار قرار بگیرید که کورکورانه جذب فرهنگ دیگری شوید.

◦ با زبان محلی خود صحبت کنید. استفاده از زبان‌های محلی به شما امنیت و اعتماد خاطر می‌دهد.

◦ با لهجه محلی خود صحبت کنید، به خصوص هنگامی که با دوستان هم شهری یا هم استانی خود هستید.

◦ در خصوص زیبایی‌های محل زندگی، شهر، استان، روستا، آداب و رسوم و... به دیگر دانشجویان اطلاعات بدهید. جمع آوری اطلاعات، تهیه گزارش، عکس، تهیه مقاله و

تحصیل و مهارت‌های تحصیلی

با آنکه زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست و 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

شرکت کند، سوال و ایده بددهد، نظر خود را مطرح کند، نظریه ها، دیدگاهها و... را نقد کند و... به این ترتیب، علاوه بر درس، نقش مهارت ها و توانایی های اجتماعی، اطلاعات عمومی، آگاهی دانشجو از مطالب علمی و اجتماعی روز و... نیز مطرح می شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم رنگ تری دارد.

۴. فقدان نظرات بر نحوه مطالعه دانشجو. در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت های مختلف بر کار دانش آموز نظارت داشته و از بابت های مختلف به او کمک می کردن که نظام وانسجام بیشتری به مطالعه خود بددهد. معمولاً زندگی اکثر دانش آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر، امتحان های مرتبت و منظمی که در طول ترم برگزار می شود آنان را مجبور به مطالعه‌ی منظم می کند و حتی اگر دانش آموز تعامل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این درحالی است که در دانشگاه غیر از امتحان نیم ترم که گاهی برگزار می شود و گاهی هم برگزار نمی شود معمولاً امتحان دیگری وجود ندارد که دانشجو را مجبور به مطالعه کند. از سوی دیگر، در دوره‌ی دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه‌ی درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و اورا نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده ی دانشجو است که برنامه‌ی خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که

شب آخر امتحان از حفظ کرد. 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 تسليط بر آن چه خوانده‌اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموختشی را خوانده‌اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسليط نمی‌کنند و احساس می‌کنند که چیزی به خاطر شان نیست. در حالی که در دبیرستان با احساس تسليط سر امتحان حاضر می‌شوند. چنین احساسی بسیار طبیعی است. زیرا:

· حجم مطالب درسی چند برابر مطالب درسی دبیرستان است.

· در دبیرستان افراد در مدت زمان بیشتری مطالب کمتری را می‌آموختند در حالی که در دانشگاه معمولاً چنین نیست.

۲. محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل. در دبیرستان محوریت آموختش با دیگر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش آموزان تدریس می‌کند. در دانشگاه محور آموختش استاد نیست بلکه استاد فقط کلیات و یا نکات اساسی را آموختش می‌دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می‌شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیار برجسته‌تر و اساسی تراز دوره‌ی دبیرستان است.

۳. تأکید 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

برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است و تفاوت‌های عمدۀ‌ای با شیوه مطالعه دوران دبیرستان دارد.

تفاوت‌های تحصیل در دوره دبیرستان و دانشگاه

باتوجه به آن که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ التحصیل شده و به دانشگاه آمده‌اید، به زودی تفاوت‌بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می‌باید. این تفاوت‌ها به گونه‌ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یک دیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت‌های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزید و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالایی از مواد درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله‌ها، گزارش‌ها، پژوهش‌ها و گزارش‌های کارآموزی رو به رو می‌شود که به شدت شمارا آزار می‌دهد. قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان عبارت‌انداز:

۱. حجم بالای مطالب درسی. یکی از خصوصیات اولیه ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می‌شود، حجم زیاد مطالب درسی است. در مقایسه با حجم مطالب آموزشی دانشگاه حجمی و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره‌ی دبیرستان حجم کتاب درسی حداقل ۲۰۰ صفحه است بسیاری از درس‌ها به خصوص درس‌های تخصصی دوره‌ی دانشگاه حدود ۴۰۰-۶۰۰ صفحه و در بعضی از رشته‌ها حتی بسیار بیش از این است. مسلم است که چنین حجم مطالب درسی را نمی‌توان در روز و

صورت، احتمال موفقیت و
پیشرفت تحصیلی شما بیشتر و
احتمال مشکلات تحصیلی
کمتر خواهد شد.

مهارت‌های مطالعه

برای آن که بتوانید بهتر درس بخوانید و با صرف انرژی و زمان مناسب، کارآئی و یادگیری بیشتری داشته باشید بہتر است از روش‌ها و تکنیک‌های مناسب خود استفاده کنید. در اینجا تعدادی از مهارت‌های مربوط به تحصیل به صورت جداگانه ارائه شده‌اند:

● خواندن. بعضی دانشجویان، بسیار کُند مطالب را می‌خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می‌کنند. چنین سرعت خواندنی که توان باکمال گرایی و تأمل بیش از حد است باعث می‌شود که سرعت مطالعه کند شده و انسجام موضوع از دست برود. به عبارت دیگر، «درختان مانع از آن می‌شوند که فرد جنگل را ببیند». این افراد بهتر است کمی آهنگ مطالعه خود را تندتر کنند حتی اگر یک یا دو نکته را از دست بدeneند.

عده‌ای دیگر نیز آن قدر مطالب را سریع می‌خوانند که درست متوجه مطالب نمی‌شوند. این نوع خواندن نیز باعث عدم یادگیری و در یاد ماندن مطالب می‌شود. به جای این که آهنگ سرعت خود را بیش از حد

خود حتماً زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرید.

۷. ضرورت استفاده از متون غیر

فارسی. تحصیل دردانشگاه به گونه ای است که دانشجو، چه برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیرفارسی است. این درحالی است که عده‌ی کمی از دانشجویان تسلط خوبی بر زبان انگلیسی دارند و اکثریت آنان معتقدند که زبان انگلیسی یا غیر فارسی آنان ضعیف است. ضرورت استفاده از منابع غیرفارسی همراه با ضعف در این مهارت زبانی باعث می‌شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی رویه رو شده و در این مورد کُنکر از آن چه برنامه ریزی کرده بودند عمل کنند.

۸. متعدد بودن و یا پراکندگی متون

و منابع درسی. برخلاف 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 کتابخانه‌ی خاصی است و باید مدتی به دنبال آن باشد. آن چه بسیار چشمگیر است

تهیه‌ی منابع آموزشی است که

معمولًاً یک یا دو هفته اول شروع هر

ترم به جستجو و خرید آنها می‌گذرد.

تحصیل در دانشگاه
تفاوت‌های عمدۀ ای با تحصیل در دبیرستان دارد. به همین علت بهتر است شیوه‌ی آموزشی خود را تغییر دهید و با مهارت‌های مطالعه آشنا شده و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل پردازید. در این عادت دارند برنامه‌ای به آنها دیکته شده یا مجبور به انجام برنامه‌ی خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده‌اند دچار مشکل خواهند شد.

۵. نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو. علاوه بر مطالب بالا، برخلاف دبیرستان که کوچک‌ترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می‌شده، در دانشگاه چنین برخوردي وجود ندارد. دانشجو می‌تواند غیبت‌های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت‌ها از حد فراتر رفت در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی رویه رو می‌شود. به همین دلیل افرادی که برنامه ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده‌اند دچار مشکل شده و با افزایش غیبت‌ها یا غیبت در زمان هایی که درس‌های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرستاده‌ای آموزشی خود را از دست می‌دهند.

۶. تأکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات. یکی از مسائل مهم در دانشگاه، کارهای عملی است مانند تهیه‌ی مقالات، گزارش‌ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه‌ی گزارش باعث می‌شود که هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس‌های خود پردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده‌اند مواجه شود و تقسیم زمان برای تهیه‌ی مقالات و گزارش‌ها با مطالعه دروس منجر به ضعف کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را بر دانشجو تحمیل کند. این درحالی است که کارهای عملی در دبیرستان‌ها به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولاً کمتر چنین مشکلی ایجاد می‌شود، بنابراین در برنامه ریزی‌های

از، به جای بزرگتر یا کوچک‌تر از «» استفاده کنید.

● یازمانی که پاراگرافی می‌خوانید که در آن به سه نکته مهم اشاره شده است کار آن بنویسید ۳ و مانند آن. در این زمینه توصیه شده است که یادداشت‌های خود را به طور مرتباً و منظم در سراسر هفته و ترم مرور کنید. مزیت این روش آن است که همزمان، مطالب مهم مرور شده و مطالبی که فهمیده نشده‌اند مشخص می‌شود.

● **حفظ کردن.** یکی از مهم‌ترین توانایی‌های انسان داشتن حافظه است. حافظه اساس و ابزار کارکسی است که به فعالیت‌های تحصیلی و ذهنی مشغول است. با این حال اشتیاه نکنید، حافظه، فقط یک نعمت خداداد یا یک استعداد فطری نیست. شما می‌توانید با استفاده از تکنیک‌ها و روش‌های خاص حافظه‌ی خود را کارآمدتر و قوی‌تر سازید.

به یادداشت‌های باشید که فرآیند حفظ کردن، فرآیندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیرشدن در حافظه‌ی انسان نمی‌مانند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در اینجا، تعدادی از روش‌های تقویت حافظه‌ای را شوند:

● **خلاصه برداری** کنید. مطلب مهم را روی برگه‌هایی به صورت منظم و با خط خوانا بنویسید. این برگه‌ها را در جای مناسبی بگذارید که به خصوص هنگام امتحان بتوانید آنها را به راحتی پیدا کنید. مطلب را بهمید. طوطی وار مطلب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می‌کنند. بلکه سعی کنید آنرا به درستی بفهمید.

● **خوش بندی** کنید. سعی کنید

می‌کنید که به آن جواب دهد. اگر نتوانسته باشد به این سوال‌ها جواب دهد مشخص می‌شود که یادگیری صورت نگرفته و اگر بتواند به آنها جواب دهد متوجه می‌شود که مطلب را فراگرفته است.

همچنین در این مرحله، مطلب مهم مرور می‌شوند.

نکته‌ی مهم و اساسی در خواندن موقفيت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره‌ی موضوع مورد مطالعه سوال‌هایی در ذهن پیروارانید یعنی شما، هم سوال می‌کنید و هم پاسخ می‌دهید.

● **یادداشت برداری.** با توجه به این

که در دانشگاه‌های کشور، بسیاری از اساتید به جای کتاب‌های اساسی و منابع اصلی از جزو هایی که سرکلاس برداشته می‌شود به عنوان منبع درس استفاده می‌کنند، بنابراین بسیار مهم است که بتوانید یادداشت برداری‌های دقیقی در سرکلاس داشته باشید. حتی اگر یادداشت برداری برای تهیه‌ی جزو به عنوان منبع درسی نباشد، باز هم مهم است که سرکلاس یادداشت برداری کنید. این یادداشت برداری‌ها به شما کمک می‌کند، تمرکز و توجه و دقت خود را افزایش دهید.

برای این که بتوانید یادداشت برداری‌های موثر و مفیدتری داشته باشید:

● **کلمه به کلمه** یادداشت برداری نکنید.

● **نکات اساسی و مهم** را یادداشت

کنید.

● **مطلب را سطح دقت و تمرکز فرد** بر موضوع مورد مطالعه می‌شوند.

● **پس خوانی.** در این مرحله، فرد سوالاتی از خود می‌پرسد و سعی

انتظار تند یا گند کنید بهتر است از روش سه مرحله‌ای خواندن استفاده کنید. متخصصان توصیه می‌کنند که فرآیند خواندن را به گام‌های مجزا تقسیم کنید. یعنی:

● **پیش خوانی.** در این مرحله، مطالب به سرعت خوانده می‌شود و بیشتر به عناوین، تیترها و تقسیم‌بندهای توجه می‌شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می‌کند و مطالبی که فهمیده و آن‌چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می‌شود. در واقع، پیش خوانی مثل مطالعه روزنامه‌ای است. به این ترتیب، اطلاعات دقیق را هنوز ندارید ولی یک برداشت کلی از آن بخش دارید.

● **خواندن.** در این مرحله، کل فصل به صورت دقیق خوانده می‌شود و فرد سعی می‌کند بدون آن که مطلبی را نفهمیده باشد از آن رد نشود. در این مرحله، باید زیر مطلب مهم خط کشیده شود یا با مازیک‌های مربوطه رنگی شود. در بعضی موارد، فرد از موضوعات مهم یادداشت برداری می‌کند. یادداشت برداری و خط کشیدن کمک می‌کند تا موضوعات اساسی و مهم مشخص شوند و از سایر موضوعاتی که به این حد از اهمیت نیستند، تمایز شوند. مزیت دیگر یادداشت برداری و خط کشیدن آن است که در موقع امتحان فرد می‌داند که روی چه موضوعاتی تمرکز بیشتری داشته باشد و اگر زمان بسیار محدودی دارد فقط مطالبی را که خط کشیده شده یا یادداشت برداری شده، مطالعه می‌کند. علاوه براین، دوروش مذکور باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد

● **پس خوانی.** در این مرحله، فرد تاعقب نمایند. مثلاً به جای مساوی

سعی کنید که جای مطلب فراموش شده را «بینید». به خصوص در برگه‌های یادداشت برداری شده که مختصتر هستند. سعی در «دیدن مطلب فراموش شده کمک بسیاری برای یادآوری آنها خواهد داشت.

مدیریت مالی

از آن جایی که شروع زندگی دانشجویی، تاحدی شروع یک زندگی مستقل نیز هست بهتر است که مهارت مدیریت مالی را بیاموزید و تمرین کنید. بدین منظور می‌باشد به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱- به یاد داشته باشید که هر انسانی نیاز دارد که مدیریت مالی صحیحی داشته باشد چون منابع درآمد نسبت به هزینه‌ها محدودیت دارند.

۲- واقع بین باشید. معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته‌های او کافی نیستند. بنابراین، خواسته‌ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید.

۳- مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید. فهرستی از مخارج خود تهیه کنید تا مشخص شود که هزینه‌های زندگی شما چقدر است. ۴- مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند جدا کنید. مثلاً در شروع ترم هزینه‌های رفت و آمد

می‌گذرد، این طور تجسم کنید که رودی از داخل شهری زیبایی گذرد و هرچه که بیشتر رد می‌شود زایندگی بیشتری به جای آن که همه استان‌ها را به عمارت‌ها و... در اثر این زایندگی حاصل شده‌اند.

○ از خود سوال کنید. سعی کنید سوال هایی مطرح کنید و به آنها جواب بدهید. هرچه این کار را بیشتر تمرین کنید حافظه بهتری خواهد داشت.

○ مطالب را با فاصله از یک دیگر مطالعه کنید. یکی از دلایلی که درس خواندن شب امتحان ارزش چندانی ندارد به این دلیل است که مطالب بدون فاصله با یک دیگر مطالعه می‌شوند. این کار باعث می‌شود یادسپاری مطلب قبلی یا یادسپاری مطلب بعدی مخلوط

شود و رذ حافظه به درستی صورت نگیرد. به همین دلیل مطالب را با فاصله از یک دیگر بخوانید. بهتر است برای هر ۴۵ دقیقه مطالعه یک ربع استراحت داشته باشید. گاهی اوقات ممکن است مضطرب شوید از این که به خود استراحت داده‌اید ولی تحقیق و پژوهش‌های دقیق نشان می‌دهد که بعد از مدتی فاصله رذ حافظه بهتر صورت می‌گیرد و میزان کارآئی شما بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که به صورت مستمر به مطالعه می‌پرداختید.

○ در صورت فراموشی یا اشکال در به یاد آوردن مطالب وحشت نکنید.

اگر گاهی مطلب را فراموش کردید وحشت نکنید و به سرنشش خود نپردازید. چون این کار بیشتر باعث حواسپرتی شما می‌شود. سعی کنید موضوع‌های مرتبط با موضوع از یاد رفته را به یاد آورید این کار باعث تداعی مطلب فراموش شده خواهد شد و بقیه ای مطالب را به تدریج به یاد می‌آورید. این موضوع را حفظ کنید که زاینده علاوه براین، رودی است که از اصفهان

مطلوب را به صورتی منطقی تقسیم بندي کنید و مطلب شبيه یک دیگر را درون خوشه‌های واحد قرار دهيد. مثلاً به جای آن که همه استان‌ها را به تنهایی یاد آورید آنها را به خوشه‌های مختلف مثلاً براساس آب و هوا و یا منطقه جغرافیا

دسته بندي کنید. در این صورت بهتر می‌توانید آنها را به یاد آورید.

○ از فنون یادیار استفاده کنید. فنون یادیار تکنیک‌های مختلفی هستند که به وسیله ی آنها می‌توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه‌ای از اسامی به یک دیگر مطالعه می‌شوند.

اختصاری به دست آورده که به وسیله ی آن تمام اسامی یک مجموعه را به راحتی به یاد آورد.

یکی دیگر از این روش‌ها تقطیع است. با استفاده از تقطیع می‌توانید گنجایش حافظه خود را به نحو مؤثری افزایش دهید. بدین منظور به جای آن که تعداد زیادی موضوع را حفظ کنید آنها را به دسته‌های کوچک تری شکسته و به یاد می‌سپارید. مثلاً به جای آن که عدد ۲۲۳۹۸۱۷۵۶ عددی نه رقمی است آن را به چند قسمت تقسیم می‌کنید. مانند ۷۵۶-۹۸۱-۲۳۳ به این ترتیب راحت‌تر از قبل می‌توانید نه رقم را به خاطر بیاورید.

تکنیک دیگر استفاده از تصورات و تجسمات است. برای این که کلمه‌ی خاصی را به ذهن یادسپارید که برای شما معنای چندانی ندارد می‌توانید قسمت‌های مختلف آن کلمه را به تصورات و تجسمات مختلف تبدیل کنید و بعد با به یاد آوردن آن تجسم‌ها بهتر می‌توانید کلمه را به خاطر آورید. مثلاً اگر می‌خواهید این موضوع را حفظ کنید که زاینده رود، رودی است که از اصفهان

- منفی بافی را کنار بگذارد.
۱۵. صرفه جو باشد. صرفه جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خسته فرق دارد. بسیاری از هزینه‌ها را می‌توان با صرفه جویی کاهش داد.
- قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا چهار سردرگمی نشوید.
۱۶. در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوراً کمک بگیرید. در این شرایط نزدیکان خود را در جریان بگذارید. علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداره‌ی رفاه، مددکاری و... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.
۱۷. اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام هایی در اختیار دانشجویان می‌گذارند. اطلاعاتی درخصوص این واحدها و شرایط وام آنان به دست بیاورید تا در موقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.
۱۸. درجستجوی کار باشد.
- بعضی از دانشجویان هم‌مان باتحصیل کار می‌کنند. بعضی از قسمت‌های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می‌گذارد. در این زمینه اطلاعات جمع آوری کنید که در موقع نیاز از آنها استفاده کنید. بعضی از اساتید در کارها و پروژه‌های خود نیاز به همکار دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شما را تقویت می‌کند بلکه شما اطلاعات علمی زیادی درخصوص کارهای عملی و پروژه‌های علمی می‌آموزید.
۱۹. در بیرون از دانشگاه به دنبال کارهای نیمه وقت باشید. تدریس خصوصی یکی از کارهای بسیار رایج دانشجویان است که با شرایط آنان از نظر وقت کاملاً هماهنگی دارد. علاوه براین، مقاله نویسی، ترجمه و... بسیاری از کارهای نیمه وقت هستند که با شرایط دانشجویی شما هماهنگی دارند. در این زمینه فعل باشید. جوینده، یابنده است.
- و هزینه‌های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.
۲۰. نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید. براساس آن چه در مورد هزینه‌های خود می‌دانید، منابع مالی خود را توزیع کنید. در چه زمانی، چه خرج هایی وجود دارد؟ چه منابع مالی برای آنها دارید؟
۲۱. همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس در نظر بگیرید.
۲۲. برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم اتفاقی‌ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید. معمولاً بدین منظور یک « مادر خرج » تعیین می‌شود که خرج‌ها را یک جا انجام داده و بعد مخارج به اعضا تقسیم می‌شود.
۲۳. متعادل عمل کنید. یعنی تا آن جا که می‌توانید برای فعالیت‌های مختلف خود، منابع مالی کنار بگذارید مثلاً قسمتی از منابع مالی خود را برای هزینه‌های جاری و روزانه، هزینه‌های فصلی، هزینه‌های غیرمنتظره، هزینه‌های پوشак و....
۲۴. قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه‌های تفریحی و دوقی کنار بگذارید. به یاد داشته باشید که بسیاری از تفریح‌ها و سرگرمی‌ها در کشور ما ارزان هستند. از سوی دیگر، دانشگاه، برنامه‌های تفریحی زیادی با هزینه‌های اندک در اختیاراتان می‌گذارد.
۲۵. آینده نگر باشید. هنگامی که هزینه‌های فصلی خود را بدانید آن وقت می‌توانید طبق آن برنامه ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه‌های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی و عروسی، خرید کتب، مسافرت یا رفت و آمد به شهر خود باشید و از

آشنایی با مرکز مشاوره دانشجویی

چرا باید به یک مشاور مراجعه کرد؟

اگر احساس دولی می‌کنید، در تصمیم‌گیری دچار تردید می‌شوید، یا می‌خواهد چیزی را در زندگیتان تغییر دهید، بد نیست با یک مشاور صحبت کنید. مشاورین افراد متخصصی هستند که در زمینه‌های شخصی، شغلی، عاطفی و تحصیلی می‌توانند به شما کمک کنند.

آن‌ها همچنین با محیط دانشگاه، نحوه تحصیل در آن، واحدهای درسی، مقررات آموزشی و نظایر آن آشنایی دارند که چه بسا بتوانند در مواردی برای شما کمک کنند باشد.

مشاورین چگونه می‌توانند به ما کمک کنند؟

نقش یک مشاور این است که به شما کمک کند تا شیوه حل مسائل را بیاموزید. مشاورین با استفاده از تخصصشان و آموزش هایی که دیده‌اند به افراد کمک می‌کنند تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسند. آنها می‌توانند موقعیت‌های رفتگی کیک کنند و در اتخاذ روش‌های مناسب به شما کمک نمایند. از همه مهمتر یک مشاور می‌تواند افراد را درک و حمایت کند.

آیا باید مشکل خاصی داشته باشیم؟

خیر! بعضی اوقات حتی حرف زدن درباره افکار و احساساتی که داریم می‌تواند برایمان مفید باشد. مشاورین بدون هیچ‌گونه سوء نظری به حرfovهای شما گوش می‌دهند و می‌توانند به شما کمک کنند تا مسائل و مشکلاتتان را تشخیص داده و بشناسیند.

آیا کسی از آنچه گفته می‌شود، مطلع خواهد شد؟

اعتماد و اطمینان یکی از ارکان بسیار مهم در رابطه مشاوره‌ای است. هر ملاقات شما با مشاور، محترمانه تلقی می‌شود و تنها در موارد خاصی که خطر آسیب جسمی به شما یا دیگران وجود داشته باشد مشاور به دلیل قوانین قضائی و حقوقی ای، خود را موظف به گزارش آن می‌داند.

مشاوره چه مدت به طول خواهد انجامید؟

این موضوع بستگی به شما و نوع مشکلتان دارد. بعضی اوقات می‌توانید بعد از گذشت یک یا چند جلسه مشاوره، مشکلتان را بطرف کنید. اما گاهی ممکن است شما و مشاورتان تصمیم بگیرید در تمام طول ترم دانشگاهی جلسات مشاوره داشته باشید.

افراد شاغل در مراکز مشاوره از چه تخصص هایی بهره مند هستند؟

مرکز مشاوره دانشجویی با به کارگیری تعدادی از متخصصان روان پژوهش، روان شناسان بالینی، مشاوران و مددکاران با تجربه، در جهت کمک به مراجعه کنندگان فعالیت می‌کند. این افراد تجارب علمی و عملی خود را در جلسات خصوصی (باراعیات اصول محترمانه بودن مباحث) و در جویی آزاد در اختیار افراد مراجعه کننده قرار می‌دهند.

در نظر داشته باشید که بازگو کردن مشکلات و ناراحتیهای شما نزد مشاوران و روان شناسان آگاه می‌تواند عامل بازدارنده خوبی برای ابتلاء شما به ناراحتیهای عاطفی و روانی و مشکلات آموزشی و تحصیلی به حساب آید.

شما می‌توانید برای دریافت خدمات مشاوره‌ای به مرکز مشاوره دانشجویی در حوزه معاونت دانشجویی، فرهنگی دانشگاه خود مراجعه کنید.

فقط کافی است قدم اول را بردارید.



تعاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز مشاوره دانشجویی
خیابان اقبال، خیابان ۱۶ آذر
خیابان ادوارد بریتون، پلاک ۲۳
طبقه پنجم، مرکز مشاوره دانشجویی
<http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دفتر مرکزی مشاوره
شهرک قدس، بلوار خوربین
فاز ۲، خیابان همدان
نبش پیروزان جنوبی
www.iransco.org