



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

شهریور ۱۳۸۶

سازگاری با

زندگ دانشجوئی

ویژه دانشجویان ورودی جدید



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

زندگی دانشجویی

فهرست مطالب

حرف اول

ورود 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 پیروی

• تالیف و ترجمه:

دکتر ربابه نوری - حمید پیروی

• تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

• ویراستار: سپیده معتمدی

• چاپ اول: ۱۳۸۵

• چاپ دوم (ویرایش دوم): شهریور ۱۳۸۶

• امور اجرایی: علی صیدی

• حروف چینی: زهرا ارشادی

• طراحی و صفحه آرایی: دفتر طرح کامیار

تیراژ: ۸۰۰۰۰ نسخه

حرف اول

از نو آغاز کن!

سنگ لوحی باش، عاری از هر

تعصبی

آنگاه شاید دریابی که حقیقت

چیست!

بیمودن فراز و نشیب‌های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می‌پرورانید. به خاطر بسپارید دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته ایم. 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 بالاتر می‌برد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیر بومی و ساکن خوابگاه، مسایلی چون زندگی با هم اتاقی، 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. 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

ورود 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

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

دانشگاه محل تجربه‌آموزی ویژه‌ای است که به لحاظ جمعیت، تنها تعداد اندکی از این فرصت استثنایی بهره‌مند می‌گردند. شاید برای بسیاری افراد، در خلال زندگی و در بین فرصت‌های ممکن، هرگز فرصتی این چنین آزاد برای پرداختن به انبوهی از فعالیت‌ها پیش نیاید. 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 واقعیت‌ها 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 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

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.

۵- حجم مطالب درسی دانشگاه در مقایسه با دبیرستان 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 دبیرستان، 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، صف غذا و صف‌های دیگر. مشاهده تعداد زیادی از افراد هم‌سن و سال که با لهجه یا زبان دیگری صحبت می‌کنند و گاهی حتی ممکن است به سبک دیگری لباس بپوشند می‌تواند به احساس تنهایی، جدایی و غربت کمک کند. به همین دلیل ممکن است که گاهی اوقات به نظراتان برسد 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 روبه‌رو 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 دبیرستان است. در دبیرستان افراد تا حد زیادی از نظر آداب و رسوم، فرهنگ و سطح اجتماعی و اقتصادی و مواردی از این قبیل، به هم شباهت 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 دبیرستان متنوع‌تر و متعددتر است. انجام پروژه‌های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در

احساس آسودگی می‌کند. زیرا مجبور نیست که در سال‌های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس‌های تضمینی، غیر تضمینی و... فکر کند و مسلماً 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 یک سو با 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 دبیرستان، فضای وسیع‌تری دارد و آشنایی با همه‌ی مکان‌ها و افراد در کوتاه مدت امکان‌پذیر 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 با شوق و 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 گنج‌کننده هم باشد؛ ساختمان‌های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف آموزشی، صف‌های متعدد

ممکن است تعجب کنید که از شروع زندگی دانشجویی به عنوان یک استرس نام برده می‌شود. در اغلب موارد تصور می‌شود که اتفاقی ناخوشایند باعث ایجاد استرس می‌شود اما مهم است که بدانید استرس می‌تواند مثبت و خوشایند هم باشد زیرا اتفاقات خوشایند هم باعث ایجاد تغییراتی در زندگی انسان می‌شود. اصولاً هر تغییر یک استرس به شمار می‌آید. از آن جایی که تغییراتی که در زندگی رخ می‌دهد هم مثبت و هم منفی هستند، می‌توان استرس‌ها را به دو دسته کلی استرس‌های خوشایند و استرس‌های ناخوشایند تقسیم کرد:

استرس‌های خوشایند مانند:

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

استرس‌های ناخوشایند مانند:

- طلاق
- فوت یکی از عزیزان
- بی‌کار 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 می‌خورد 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

تعادلی به جسم و روان فشار وارد می‌کند. در صورتی که فرد نتواند با استرس‌های زندگی خود به درستی برخورد کند ممکن است دچار بیماری‌های مختلف جسمی، روانی شده و با مشکلات متعدد دیگری روبه‌رو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را که در آن قرار گرفته‌اید بشناسید تا بتوانید راه‌های سالمی برای حذف، کاهش یا مدارای با آن پیدا کنید.

ورود به دانشگاه که برای اکثریت دانشجویان اتفاقی خوشایند است، یک استرس به شمار می‌آید. زیرا، به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری که قبلاً با زندگی خود داشته‌اید به هم ریخته و اکنون باید برنامه و روند دیگری برای زندگی خود تعیین کنید. این تغییرات برای بعضی از دانشجویان بیشتر و برای عده دیگری کمتر است ولی در هر حال اتفاق و تغییر جدیدی در زندگی شما رخ داده که باید با آن سازگار شوید. بعضی از دانشجویان برای تحصیلات دانشگاهی خود می‌بایست شهر و محل اقامت خود را تغییر بدهند و دور از خانواده، و در خوابگاه دانشجویی زندگی کنند. این امر باعث ضرورت استقلال بیشتر، مسافرت‌های مکرر از خانه به دانشگاه و بالعکس، احساس تنهایی و... می‌شود. دانشجویانی که در شهر محل اقامت خود درس می‌خوانند ممکن است تغییر کمتری احساس کنند ولی باز هم تغییر جدیدی در زندگی رخ داده است: تحصیل در دانشگاه، سازگار شدن با برنامه‌های دانشگاهی، شرکت در کلاس‌های مختلف همراه با دانشجویانی از گوشه و کنار کشور، ساعت‌های طولانی کلاس‌ها، پراکندگی کلاس‌ها، حجم مطالب درسی، تأمین انتظارات و استانداردهای جامعه از یک دانشجو، تطبیق تحصیل در دوره‌ی

جوانی و نوجوانی با زندگی غیر تحصیلی و ...

دانشجویان به دلیل شرایط سنی و وضعیت خاصی که دارند استرس‌های خاصی نیز تجربه می‌کنند. از جمله:

- فشارهای درسی
- امتحان‌های سنگین
- هماهنگی بین کار و تحصیل
- هماهنگی بین درس و زندگی خانوادگی
- تفاوت‌های فرهنگی
- فشارهای مالی
- انجام سخنرانی‌ها
- بازدید، کارآموزی یا کارورزی در مراکز مختلف
- انجام نقش‌های مختلف مانند دانشجو، کارمند، فرزند و ...
- زندگی خوابگاهی

مفهوم مقابله و اهمیت آن

بسیار مهم است که بتوانید استرس‌های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله‌ای سالمی برای برخورد با هریک از آنها استفاده کنید. از نظر علمی راهبردهای مقابله‌ای فعالیت‌های درون روانی و رفتاری است که فرد انجام می‌دهد تا بتواند استرس را از میان ببرد یا استرس را به حداقل برساند و یا با آن کنار بیاید و مدارا کند.

در این تعریف باید به چند نکته‌ی مهم توجه کرد:

۱. بعضی راهبردهای مقابله‌ای، رفتاری و بعضی درون روانی هستند یعنی در برخی مواقع می‌توانیم برای حذف، کاهش یا مدارا با استرس کارهایی نظیر: برنامه‌ریزی و مشورت را انجام دهیم. گاه نیز راهبردهای مقابله‌ای معطوف فعالیت‌های ذهنی یا درون روانی است و در عمل کاری انجام نمی‌شود مانند دعا و نیایش، نذر و نیاز، درددل کردن و تخلیه احساسات.



۲. براساس نکات بالا، راهبردهای مقابله‌ای را به دوست‌های هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم کرده‌اند:

● مقابله‌های هیجان مدار

رویاروشدن با 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 از این 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 حل‌هایی 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.

هریک 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 سالم 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

تخفیف 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 مواقع 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

مانند دعا و راز و نیاز کردن، توکل، توسل و نماز خواندن. بسیاری از پژوهش‌ها به اهمیت آنها در مقابله با مشکلات زندگی پرداخته و از آنها حمایت کرده‌اند.

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 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 ترکیب با یکدیگر 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، راه‌هایی برای حذف یا کاهش آنها صورت گیرد.

۷- در این جا تعدادی از

مقابله‌های هیجان مدار سالم

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

مقابله‌های مسئله مدار سالم

- اولویت بندی 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 گردان
- خوددرمانی

مقابله‌های مسئله مدار ناسالم

- سرقت
- استفاده از نُرول
- استفاده از راه حل‌های مقطعی و سطحی
- چک بی محل کشیدن

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

توکل به خداوند متعال و اعتماد به لطف و مرحمت او در تمام حوادث زندگی می‌تواند به عنوان سپری در مقابل مشکلات تلقی شود، از این رو روان‌شناسان، آن را یک روش مقابله‌ای می‌دانند. توکل عبارت است از نگرش و حالتی که موجب می‌شود شخص در تمام کارهایش به خداوند متعال اعتماد کند و این اعتماد در دل او آرامشی ایجاد می‌کند که در اثر حوادث زندگی دچار لغزش و شک و تردید نمی‌گردد.

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 راهنمایی می‌کند، دچار پریشانی و ترس و اضطراب نخواهد شد. چنین فردی به جای هراس و خودباختگی با خیالی آسوده در مورد حل مشکل فکر می‌کند و از ظرفیت و توان فکری خود بهترین استفاده را می‌برد.

مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های 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

برای فرد سودمند بوده و بهره‌ای دو جانبه داشته باشد. تحقیق و پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند هرچه ارتباط‌های اجتماعی سالم‌تر و بیشتری داشته باشید، از سلامت جسمی و روانی بالاتری برخوردار خواهید بود. از سوی دیگر، در تعالیم اسلامی نیز بر فعالیت‌های اجتماعی تاکید زیادی شده است. به همین دلیل بسیار مهم است که در شروع زندگی بزرگسالی خود با این مهارت‌ها آشنا شده، آنها را تمرین و تکرار کرده و در صورت نیاز از دیگران و متخصصان مشورت بگیرید.

برای آن که مهارت‌های 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 مهم‌ترین عوامل بهتر کردن ارتباط این است که به دیگران نشان دهید که به آنها توجه و علاقه دارید. همه انسان‌ها نیاز دارند بدانند مورد توجه و علاقه دیگران هستند.

ممکن است پرسید چگونه می‌توان 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 دسر شده‌ای. تماس گرفتم ببینم در چه حالی هستی»، نشان دهنده‌ی آن است که شما به حضور و عدم حضور دوست خود توجه دارید و به وجود او اهمیت می‌دهید. به مثال دیگری توجه کنید. فرض کنید که شما همراه

دوستان خود به اردو رفته‌اید و به شما خیلی خوش گذشته است. هنگامی که با دوستان خود در مورد این اردو صحبت می‌کنید بیان این مطلب که «خیلی به ما خوش گذشت و جای شما خیلی خالی بود و با بچه‌ها 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 نمی‌آید. اگر بعد از مهمانی با آن فرد تماس بگیرید و بگویید که جای خالی خیلی خالی بود. چطور شد که به مهمانی نیامدی؟» نشان دهنده‌ی آن است که شما به وجود و حضور آن فرد اهمیت می‌دهید و به او توجه دارید.

علاوه بر این، چنان چه دوست شما دچار گرفتاری و مشکلی شده باشد این که با او تماس بگیرید و از او در مورد مشککش پرس و جو کنید و از او پرسید که «آیا کاری از دست شما برمی‌آید؟» یا «آیا شما می‌توانید کمکی به او کنید؟» و این که اگر بتوانید کاری برای او انجام دهید خوشحال خواهید شد» و مواردی از این قبیل نشان دهنده‌ی آن است که شما به او اهمیت داده‌اید و به او توجه می‌کنید.

در صورتی که اگر هنگام ناراحتی‌ها و مشکلات به سراغ دوست خود نیابید، هنگامی که بدون دلیل در برنامه‌ای حاضر نمی‌شود به دنبال او نگردید و فقط اوقات خوشی و تفریح بخواهید با آنها باشید و یا مواقعی که خود مشکل دارید به دنبال آنها باشید، نشان دهنده‌ی آن است که شما



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 برخوردی 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 آزرده خاطر می‌شود. چنین رنجش‌ها و آزرده‌گی‌هایی 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 این جا، 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 ببینند؟ یا دوست دارید که ابتدا، به وجود شما ارزش گذارند و در مرحله‌ی بعدی موضوعات دیگر مطرح شود.

۲. سعی کنید شونده‌ی فعالی باشید. یکی از عواملی که ارتباط سالم و سازنده‌ای ایجاد می‌کند، خوب گوش دادن است. شنیدن با گوش دادن فرق دارد. تفاوت 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 دارید.
- فعال هستید.

● 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، اوهم و ...).

● گوینده را تشویق به ادامه‌ی صحبت می‌کنید.

واکنش‌هایی مانند گوش ندادن به صحبت‌های طرف مقابل، بی‌توجهی به حرف‌ها، پریدن به میان حرف‌های طرف مقابل، نگاه نکردن به طرف مقابل معنای بسیار زیادی دارد مانند بی‌احترامی، ارزش قائل نشدن به طرف مقابل، عدم تمایل به ادامه‌ی صحبت و مواردی از این قبیل. پس، بسیاری از موضوعات جزئی یا ظاهراً بی‌اهمیت می‌تواند رابطه را به هم بزنند. درحالی که توجه به همین نکات ظریف می‌تواند رابطه‌ی شما با دیگران را بهبود بخشد.

۳. در ارتباطات، خود را بالا نبرید.

افرادی که در ارتباط‌های خود سعی می‌کنند که به دیگران نشان دهند 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 چنین افرادی برای خود حق و امتیازات بیشتری می‌خواهند که از طرف دیگران 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 کند ...

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

فرهنگی خاصی داشته باشند ولی این دلیل نمی‌شود که شما به دیگران فخر و فرو شوید، یا متکلم وحده باشید یا امتیاز خاصی نسبت به دیگران داشته باشید. اجازه دهید که این دیگران باشند که ارزشمندی شخص شما و وجود 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 قایل باشید. اگر در مورد خود صحبت می‌کنید سعی کنید که صحبت‌های شما نشان ندهد که شما احساس حقارت و بی‌ارزشی می‌کنید. زیرا، اگر چنین کنید، دیگران هم با شما به همان صورت برخورد خواهند کرد و در نتیجه دوباره احساس بدتری در مورد خود خواهید داشت و این که کسی برای شما احترامی قایل نیست دلیلی می‌شود برای این که احساس حقارت و بی‌ارزشی 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 کار کنید 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 بی‌ارزشی می‌کنید هیچ

کسی از ظاهر شما نمی‌فهمد که چنین احساسی دارید. چرا؟ چون دیگران نمی‌توانند فکر خوانی کنند. همان طور که شما نمی‌توانید 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 نمی‌توانند 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 زمینه ارتباط و روابط انسانی کمتر انجام می‌شود، افراد آن چه را که به نظرشان صحیح به نظر می‌رسد انجام می‌دهند که در مواقعی 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 منافی 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 هر کسی طرح دوستی می‌ریزند و در این دوستی تا درجات بالایی پیش می‌روند، رازهای زندگی خود را بی‌مهابا با هر کسی در میان می‌گذارند و

فداکاری‌های افراطی و از خودگذشتگی‌های زیادی از خود نشان می‌دهند.

حقیقت آن است که هر دو رویکرد مشکل‌زا است. نه مردم آن قدر خطرناکند که نتوان به آنها نزدیک شد و ارتباط برقرار کرد و نه آن قدر باید با هر کسی و در هر مرحله‌ای از آشنایی از خودگذشتگی و ایثار و فداکاری 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 روشن 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 بده بستان دارد. در مقابل آن چه به دست می‌آورید از خود به دیگری بدهید. اگر مشاهده کردید که طرف مقابل فقط گیرنده است دست نگه‌دارید. طبق ضرب‌المثل 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 ببخشد، 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

ایثار می‌کنند و در مقابل چیزی دریافت نمی‌کنند دچار عصبانیت، رنجش، کینه و خصومت می‌شوند. معمولاً این حالت‌ها همراه است با عصبانیت 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 در برابر به این مثال توجه کنید. یک بانک دارای ذخیره و سرمایه خاصی است. زمانی که این بانک بی‌رویه و بی‌اندازه از سرمایه‌ی خود به دیگران وام می‌دهد زمانی می‌رسد که دچار ورشکستگی می‌شود. از نظر عاطفی و ارتباطی هم همین طور است. زمانی که شما بی‌اندازه از سرمایه‌ی روانی و عاطفی خود به دیگران می‌دهید و در مقابل آن چیزی دریافت نمی‌کنید بعد از مدتی دچار ورشکستگی روانی و عاطفی می‌شوید که در این زمان‌ها احتمال به وجود آمدن افسردگی بیش از هر چیز دیگری است.

۶. سعی نکنید خود را سانسور کنید.

در ارتباط و روابط خود، سعی کنید که بر اساس 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 ظریف هم توجه داشته باشید و آن این که سانسور نکردن خود به این معنی نیست که همه‌ی مطالب زندگی و حتی همه‌ی رازهای خود را با همه‌کس در میان بگذارید. بلکه موضوع‌های حساس، مهم و رازهای خود را باید با افرادی در میان گذاشت که آنها را امین و شایسته می‌دانید. افرادی که مطمئن هستید رازهای دیگران را نزد خود نگه می‌دارند. ممکن است بپرسید چگونه چنین کسی را می‌توان یافت؟ تعیین



توان راز داری، صمیمیت و ارتباط عمیق داشتن با یک فرد، به زمان و ارتباط اجتماعی در طول زمان بستگی دارد. نمی توان با افرادی که چند ماهی از آشنایی 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 سنگین، متعدد و طولانی است که می توانید چنین افرادی را بشناسید و به این درجه از صمیمیت و اعتماد برسید.

۷. رفتارهای غیر کلامی مناسبی داشته باشید. یکی از مواردی که نقش مهمی در ارتباط های بین فردی دارد، رفتارهای غیر کلامی است. مردم تمایلی ندارند با افرادی ارتباط برقرار کنند که عبوس، بی توجه و بی اعتنا به دیگرانند. 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،

تمیز بودن لباس ها و مواردی از این قبیل، اموری هستند که یک دانشجوی معمولی به راحتی از عهده ی 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 ی 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 مجبورید با افرادی از گوشه و کنار کشور آشنا شوید. شاید تا به حال دوستانی از شهرهای دیگر نداشته اید. ولی حالا دوستان زیادی از شهرها و حتی کشورهای دیگر دارید. حتی اگر اهرکدام از آنها هم یک چیز بیاموزید تجارب زیادی به دست آورده اید.

از سوی دیگر، زندگی دانشجویی

باعث می شود که ما 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 مسافرت ها شکل می گیرد نیز دامنه ی روابط اجتماعی شما را وسعت می دهد. از سوی دیگر، شرکت در انجمن ها و برنامه های مختلف فرهنگی، ورزشی، هنری و... نیز راه دیگری برای ارتباط اجتماعی شماست.

نکته ی مهم این است که به خود فرصت 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 برید. انزوا، تنهایی، «نجوشیدن» با دیگران، زندگی شما را تلخ و سرد می کند. البته مسلم است که روز اولی که وارد دانشگاه می شوید نیاز به زمان و فرصت دارید تا به تدریج بتوانید مهارت های ارتباطی و اجتماعی و همچنین دوستی های خود را افزایش دهید. به خودتان فرصت دهید. انتظار زیادی از خود نداشته باشید. با سرعت و آهنگی که توانا ایش را دارید حرکت کنید. مهم این است که روبه 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. هر چه

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 مواقع 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 دوستانه ی 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 جمعی 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:

- 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 کند که مانع ایجاد ارتباط راحت می شود. به جای این که براساس این دیدگاه های ناسالم تصمیم به ایجاد رابطه یا 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 باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه های مختلف همچون انجمن 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 بلافاصله 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 بپذیرید و به آن جنبه ی

ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط اجتماعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن روبه 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.

نکته ی دیگر که قبلاً هم گفته شد این است که اختلاف ها، تفاوت ها و فرق هایی که با دیگران دارید را ببینید ولی به آن جنبه ی ارزشی یا خوب و بد ندهید. شما با دیگران فرق هایی دارید. نه شما بدهستید نه آنها. نه شما خوب هستید نه آنها. بلکه انسان ها با هم تفاوت دارند. مهم آن است که این تفاوت ها باعث آسیب و زیان 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 تغییرها و استرس های زیادی در زندگی خود روبه 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 اولیه ی زندگی خوابگاهی، بسیار عادی و طبیعی است که فرد به یاد خانواده بیافند. این که آنها الآن چه کار می کنند یا من اگر الآن در خانه بودم داشتم عصرانه می خوردم یا باهم فلان برنامه را



شهر خود زندگی می‌کردیم لازم نبود که به تنهایی به چنین مواردی بپردازیم.

● 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 می‌کند. 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 تازه‌کنند و به خانه و خانواده خود برگردند. برای چنین کاری آنان رنج زیادی متحمل می‌شوند؛ چانه زدن با اساتید برای غیبت یا تعطیل کردن کلاس‌ها، پیدا کردن بلیط رفت و برگشت، مشکلات مربوط به راه‌ها و جاده‌ها، اوقات زیادی را در وسایل نقلیه سپری کردن، جابه‌جا کردن بار و وسیله زندگی و کتاب‌ها و... از جمله موضوعاتی است که یک دانشجوی بومی هیچ‌گاه به آن نمی‌اندیشد. با این حال، اگرچه این دوران سختی‌هایی در پی دارد ولی مهارت‌های زندگی مستقلاً دانشجویی رشد و ارتقایی‌یابد.

● تأمین هزینه‌های زندگی و مدیریت مالی:

هنگامی که در داخل خانواده زندگی می‌کنیم متوجه تأمین و بسیاری از هزینه‌های زندگی نمی‌شویم و ممکن است حتی به آن فکر هم نکنیم. اما هنگام دوری از خانواده و تنهایی این هزینه‌ها خود را نشان می‌دهند. تأمین مخارج زندگی روزانه، شامل خورد و خوراک، شست و شو و نظافت، مدیریت مالی و اولویت بندی کردن بین هزینه‌ی زندگی روزانه، هزینه‌ی کلاس‌ها، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف، هزینه‌ی رفت و آمد و... از جمله چنین مواردی است.

این موضوع زمانی اهمیت بیشتری می‌یابد که خانواده دارای مشکلات و محدودیت‌های مالی باشند یا، از این که مخارجی بر خانواده تحمیل کنیم احساس گناه و

می‌کنند بر میزان غم غربت و دل‌تنگی می‌افزاید. به همین دلیل ضروری است از مقابله‌های سازگارانه استفاده کنیم تا بهتر بتوانیم دوستی‌های 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. راه‌های مختلفی برای ادامه‌ی رابطه به صورت غیرحضور و وجود دارد مانند تماس‌های تلفنی، نامه و استفاده از اینترنت. علاوه بر این می‌توانیم در مواقع تعطیلات با یک دیگر قرار ملاقات‌هایی داشته باشیم.

● تمرین برای یک زندگی مستقل:

هنگامی که در خانواده زندگی می‌کنیم بسیاری از کارهای شخصی مان توسط شخصی دیگر انجام می‌شود. در بسیاری از مواقع چنان این کارهای شخصی به صورت منظم و معمول انجام می‌شود که ممکن است تا زمانی که در داخل خانواده هستیم به آن توجهی نکرده باشیم. ولی زمان جدایی از خانواده فعالیت‌هایی که شاید توجهی به آن نداشتیم بسیار جدی مورد توجه واقع می‌شود فعالیت‌هایی مانند خرید، آشپزی، شست و شوی لباس و وسایل، نظافت و مرتب کردن محل زندگی و مواردی مانند آن. چنانچه قبلاً در خانواده هیچ مسئولیت و وظیفه‌ای برعهده نگرفته باشیم با سختی بیشتری روبه‌رو خواهیم شد.

علاوه بر موارد بالا، موضوعات دیگری نیز هست که باید به تنهایی در مورد آنها تصمیم بگیریم مانند برنامه‌ریزی اوقات فراغت، نحوه‌ی ارتباط با دیگران، مطرح کردن یا نکردن مسایلی با دیگران و مواردی مانند آن. درحالی که زمانی که در

می‌دیدیم و... در چنین روزهایی، خانواده و فعالیت‌های خانوادگی فکرم‌ان را به خود مشغول می‌کند. چنانچه در خانواده دانشجویی مشکلاتی وجود داشته باشد ممکن است این اشتغال فکری تشدید شود مثلاً حالا که من در خانواده نیستم چه کسی این کار را انجام می‌دهد و موارد مشابه آن.

در هر حال، روزهای اولی که از خانه به خوابگاه منتقل می‌شویم این احساس غم و اندوه ناشی از جدایی بسیار زیاد است. ولی چنانچه از مقابله‌های سالمی استفاده کنیم به تدریج روبه‌کاهش می‌گذارد. با این حال، اگر این غم غربت و دل‌تنگی زیاد طول بکشد احتمال دارد که باعث افسردگی شود که در این صورت لطمه‌ی زیادی به ما وارد می‌کند. افسردگی بیماری بسیار مهم و جدی است که اگر به موقع درمان نشود می‌تواند لطمه‌های 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 شبکه‌ی 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 می‌شویم. معمولاً افرادی که در یک شهر یا یک منطقه خاص از شهر زندگی می‌کنند دارای اعتقادات و علایق مشترک بیشتری هستند. جدایی از این دوستان و زندگی در دانشگاه یا خوابگاهی که افراد مختلفی از شهرها، قومیت‌ها، زبان‌های مختلف با افکار، عقاید و آداب و رسوم متفاوتی زندگی

عذاب وجدان 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 ما را جلب می‌کند، تفاوت‌هایی است که بین شهر محل زندگی خود و شهر جدید مشاهده می‌کنیم. ممکن است از شهر بزرگ‌تر وارد شهر کوچک‌تری شویم که در مقایسه با محل زندگی ما 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 با آن سازگار کنیم.

در چنین شرایطی بهتر است فعالیت‌های زیر را انجام دهیم:

۱. تفاوت‌ها را ببینیم و به آن جنبه‌ی ارزشی ندهیم. اسامی مانند «عقب مانده»، «قدیمی»، «سنتی» 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

باشد یا دارای مناطق طبیعی زیبایی باشد.

۵. به جامعه‌ای که در آن تحصیل می‌کنیم احترام بگذاریم. سعی کنیم برخوردهای ما به گونه‌ای باشد که موجب بی‌احترامی به ارزش‌ها، قواعد و سنت‌های آنها نشود. مثلاً اگر آنان نحوه‌ی لباس پوشیدن خاصی را زشت می‌دانند، لباس پوشیدن ما به گونه‌ای باشد که احساس نکنند به فرهنگ و ارزش‌های آنان بی‌احترامی 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- چنانچه از شهر کوچک تری به شهر بزرگ تری آمده ایم، مراقب باشیم که خود را نبازیم. 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

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 به سرعت سعی در انطباق با شهر بزرگ‌تر دارند به گونه‌ای که سعی می‌کنند لباس پوشیدن و ظاهر، لهجه و زبان خود، علایق، 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 مربوط به محل زندگی، آداب و رسوم، زبان و لهجه خود را فقط یک تفاوت بدانیم و به آن جنبه‌ی ارزشی ندهیم.

۲. به آن چه که هستیم افتخار کنیم، به آن چه که هستیم ارزش بگذاریم. اگر عزت نفس خود را تقویت کنیم نیازی نداریم که خود را تغییر دهیم و شبیه مردم شهر دیگری شویم.

۳. یکی از زیبایی‌های یک کشور، 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 بی‌دلیل کم‌رنگ نکنید.

۴. با دانشجویان هم‌شهری یا هم‌زبان 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.



سازگاری با فرهنگ‌های مختلف

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

جالب آن است که دانشگاه‌های همین فرصت را برای جوانان ایجاد می‌کند. یکی از مهم‌ترین و ارزنده‌ترین تجاربی که 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 هم‌شهریان یا هم‌استانی‌های خود نداشته باشند. در چنین شرایطی، هر یک از دانشجویان این فرصت را دارند تا با افرادی با قومیت‌ها، زبان‌ها، لهجه‌ها، آداب و رسوم و... دیگران آشنا شوند. چنین تجاربی تأثیر مهم و تعیین‌کننده‌ای در رشد هر انسانی دارد. از قدیم گفته‌اند افرادی که بسیار سفر می‌کنند، پخته‌تر می‌شوند. دانشگاه نه تنها باعث سفر بسیاری از افراد از شهر و زادگاه‌شان به شهر دیگر می‌شود، بلکه افراد زیادی را به مدت طولانی در کنار یک دیگر قرار می‌دهد تا با یک دیگر به تعامل و ارتباط بپردازند. استفاده بهینه از چنین فرصتی می‌تواند باعث پختگی و رشد بیشتر افراد شود آن هم در ابتدای دوره جوانی.

هر چند زندگی در کنار هم شهریان، هم‌زبانان، هم‌استانی‌ها زندگی راحت و آسوده‌تری است؛

زندگی در کنار افرادی از شهرها، زبان‌ها، قومیت‌ها و فرهنگ‌های مختلف می‌تواند کمی مشکل باشد. چنان‌چه، فرد بتواند با تکیه بر اصالت‌های فرهنگی خود سعی در جذب نکات ارزشمند فرهنگ‌های دیگر کند، به رشد و پختگی 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 باختگی، سردرگمی و اعتشاش 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:

• هم‌شهریان یا هم‌استانی‌های خود را پیدا کنید. با آنان ارتباط داشته باشید. وجود چنین شبکه ارتباطی و حمایتی باعث می‌شود شما کمتر 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 هم‌شهری یا هم‌استانی خود هستید.

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

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، ضرب‌المثل‌های 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، جشنواره‌هایی برپا می‌شود که دانشجویان مناطق مختلف کشور به معرفی 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.

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

برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است و تفاوت‌های عمده‌ای 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 تفاوت بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می‌یابید. این تفاوت‌ها به گونه‌ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر 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 روبه‌رو می‌شوید که به شدت شما را آزار می‌دهد. قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان عبارت‌اند از:

۱. **حجم بالای مطالب درسی.** یکی از خصوصیات اولیه‌ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می‌شود، 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 دوره‌ی دبیرستان حجم کتاب درسی حداکثر ۲۰۰ صفحه است بسیاری از درس‌ها به خصوص درس‌های تخصصی دوره‌ی دانشگاه حدود ۶۰۰-۴۰۰ صفحه و در بعضی از رشته‌ها حتی بسیار بیش از این است. مسلم است که چنین حجم مطالب درسی را نمی‌توان در روز و

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 امتحان‌های دانشگاهی اضطراب دانشجویان بالا می‌رود آن است که احساس تسلط بر آن چه خوانده‌اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموزشی را خوانده‌اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسلط نمی‌کنند و احساس می‌کنند که چیزی به خاطرشان نیست. درحالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می‌شدند. 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 دانشجویانه استاد در تحصیل.** در دبیرستان محوریت آموزش با دبیر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش آموزان 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 دوره‌ی دبیرستان است.

۳. **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 و ایده بدهد، نظر خود را مطرح کند، نظریه‌ها، دیدگاه‌ها و... را نقد کند و... به این ترتیب، علاوه بر درس، نقش مهارت‌ها و توانایی‌های اجتماعی، اطلاعات عمومی، آگاهی دانشجوی از مطالب علمی و اجتماعی روز و... نیز مطرح می‌شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم رنگ تری دارد.

۴. **فقدان نظارت بر نحوه‌ی مطالعه دانشجویان.** در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت‌های مختلف بر کار دانش آموز نظارت داشته و از بابت‌های مختلف به او کمک می‌کردند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه‌ی خود بدهد. معمولاً زندگی اکثر دانش آموزان 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 مطالعه‌ی منظم می‌کند و حتی اگر دانش آموز تمایل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می‌کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این درحالی 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 دوره‌ی دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می‌شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه‌ی درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و او را نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده‌ی دانشجو است که برنامه‌ی خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که



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، کارایی و یادگیری بیشتری داشته باشید بهتر است از روش‌ها و تکنیک‌های مناسب خود استفاده کنید. در این جا تعدادی از مهارت‌های مربوط به تحصیل به صورت جداگانه ارائه شده‌اند:

● **خواندن.** بعضی دانشجویان، بسیار کند مطالب را می‌خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می‌کنند. چنین سرعت خواندنی که توأم با کمال‌گرایی 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 بدهند.

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 در دانشگاه به گونه‌ای است که دانشجوی، چه برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه‌ی 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 روبه‌رو شده و در این مورد کندتر 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 دانشجوی 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 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 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 بپردازید. 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 می‌شد، 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 روبه‌رو می‌شود. به همین دلیل افرادی که برنامه ریزی 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.

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 بپردازد، 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 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

انتظار تند یا کند 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 تقسیم‌بندی‌ها توجه می‌شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می‌کند و مطالبی که فهمیده و آن چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می‌شود. در واقع، پیش‌خوانی 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 مطالبی را نفهمیده باشد از آن رد نشود. در این مرحله، باید زیر مطالب مهم خط کشیده شود یا با مژیک‌های 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، متمایز 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 بر این، دوروش مذکور باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد بر موضوع مورد مطالعه می‌شوند.

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

می‌کند 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، مطالب مهم مرور می‌شوند.

نکته‌ی مهم و اساسی در خواندن موفقیت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره‌ی موضوع مورد مطالعه سوال‌هایی در ذهن پیروانید 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 جزوه‌هایی 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 جزوه 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.
- مطالب را به سرعت ولی خوانا بنویسید.
- از نمادها و علائم استفاده کنید تا عقب نمانید. مثلاً به جای مساوی

از =، به جای بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از > و < استفاده کنید.

• **یازمانی که پاراگرافی می‌خوانید** که در آن به سه نکته مهم اشاره شده است کنار آن بنویسید ۳ و مانند آن. در این زمینه توصیه شده است که یادداشت‌های خود را به طور مرتب 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 کار کسی است که به فعالیت‌های تحصیلی و ذهنی مشغول است. با این حال اشتباه 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 یادداشته باشید که فرآیند حفظ کردن، فرآیندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیر شدن در حافظه‌ی انسان نمی‌مانند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در این جا، تعدادی از روش‌های تقویت حافظه ارائه می‌شوند:

- **خلاصه برداری کنید.** مطالب 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.
- **مطالب را بفهمید.** طوطی‌وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می‌کنند. بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.
- **خوشه بندی کنید.** سعی کنید

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

مدیریت مالی دانشجویی

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 می‌بایست 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 زیبا می‌گذرد و هرچه که بیشتر رد می‌شود زاینده‌گی بیشتری به بار می‌آورد و همه پل‌ها، عمارت‌ها و... در اثر این زاینده‌گی 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 خواهید داشت.

○ **مطلب 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 با یادسپاری مطلب بعدی مخلوط شود و رد حافظه به درستی صورت نگیرد. به همین دلیل مطلب 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 رد حافظه بهتر صورت می‌گیرد و میزان کارایی شما بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که به صورت مستمر به مطالعه می‌پرداختید.

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

اگر گاهی مطلب را فراموش کردید وحشت نکنید و به سرزنش 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 ی مطلب را به تدریج به یاد می‌آورید. علاوه بر این،

مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه یک دیگر را درون خوشه‌های واحد قرار دهید. 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 جغرافیایی دسته بندی 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 می‌توان واژه ی اختصاری به دست آورد 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 ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر سپارید که 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 کلمه ی خاصی را به ذهن بسپارید 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



و هزینه‌های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.

۵. 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 خرج‌هایی وجود دارد؟ چه منابع مالی برای آنها دارید؟

۶. همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس در نظر بگیرید.

۷. برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم اتاقی‌ها 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.

۸. 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 غیر منتظره، هزینه‌های پوشاک و...

۹. قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه‌های تفریحی و ذوقی 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 اختیاران می‌گذارد.

۱۰. 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

قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید.

۱۱. 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، اداره رفاه، مددکاری و... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.

۱۲. اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام‌هایی در اختیار دانشجویان می‌گذارد. اطلاعاتی در خصوص این واحدها و شرایط وام آنان به دست بیاورید تا در مواقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.

۱۳. در جستجوی کار باشید. بعضی از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می‌کنند. بعضی از قسمت‌های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می‌گذارد. در این زمینه اطلاعات جمع‌آوری کنید که در مواقع 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 در خصوص کارهای عملی و پروژه‌های علمی می‌آموزید.

۱۴. 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 بر این، مقاله نویسی، ترجمه و... بسیاری از کارهای نیمه وقت هستند که با شرایط دانشجویی شما هماهنگی دارند. در این زمینه فعال باشید. جوینده، یابنده است.

منفی بافی را کنار بگذارید.

۱۵. صرفه جو باشید. صرفه جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خستت فرق دارد. بسیاری از هزینه‌ها را می‌توان با صرفه جویی کاهش داد.

دنیایی بهتر برای زیستن

از گذشته‌ها نیک بیاموز
اما مگذار که آینده ات را رقم زند
و فراموش کن هر خطای رفته دیرینه را
و شادمان باش که در دنیایی زیست می‌کنی
سرشار از فرصتها

و خوش باش
و این حقیقت را قدر بدان
که تو را قدرتها و استعدادهایی خداداد است
یگانه و تنها از آن تو
و هیچ مهراس که آنان را خوب به کار گیری
شایسته باش آنقدر که بتوانی
پند دیگران و...، کمکهایشان را بپذیر
اما همیشه به خاطر نگه دار:
کلام آخر از آن توست

تصمیم‌ها را خود بگیر
به کشف خویش کمر بر بند
رویاهای خود را دریاب
ثابت قدم باش
بکوش که نا امید نشوی
آنگاه که گردون به مراد نمی چرخد
و هر آنچه می توانی انجام ده
تا که از این جهان دنیایی بسازی بهتر
دنیایی بهتر برای زیستن
هشدار!

زندگی همواره آسان نیست
اما این زمان محدود و این کار دشوار
می تواند همان باشد که تو می خواهی
آینده در انتظار توست

زیستن بهتر

مهم در رابطه مشاوره‌ای است. هر ملاقات شما با مشاور، محرمانه تلقی می‌شود و تنها در موارد خاصی که خطر آسیب جسمی به شما یا دیگران وجود داشته باشد مشاور به دلیل قوانین قضائی و حرفه‌ای، خود را موظف به گزارش آن می‌داند.

مشاوره چه مدت به طول خواهد انجامید؟

این موضوع بستگی به شما و نوع مشکلاتتان دارد. بعضی اوقات می‌توانید بعد از گذشت یک یا چند جلسه مشاوره، مشکلاتتان را برطرف 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 تخصص‌هایی بهره‌مند هستند؟

مرکز مشاوره دانشجویی با به کارگیری تعدادی از متخصصان روان‌پزشک، روان‌شناس بالینی، مشاوران و مددکاران با تجربه، در جهت کمک به مراجعه‌کنندگان فعالیت می‌کند. این افراد تجارب علمی و عملی خود را در جلسات خصوصی (بارعایت اصول محرمانه بودن مباحث) و در جوی آزاد در اختیار افراد مراجعه‌کننده قرار می‌دهند.

در نظر داشته باشید که بازگ کردن مشکلات و ناراحتیهای شما نزد مشاوران و روان‌شناسان 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.

آشنایی با مرکز مشاوره دانشجویی

چرا باید به یک مشاور مراجعه کرد؟

اگر احساس دودلی می‌کنید، در تصمیم‌گیری دچار تردید می‌شوید، یا می‌خواهید 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 بتواند در مواردی برای شما کمک‌کننده 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 آموزش‌هایی که دیده‌اند به افراد کمک می‌کنند تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسند. آن‌ها می‌توانند موقعیت‌ها را تفکیک 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 حرفهای شما گوش می‌دهند و می‌توانند به شما کمک کنند تا مسائل و مشکلاتتان را تشخیص داده و بشناسید.

آیا کسی از آنچه گفته می‌شود، مطلع خواهد شد؟

اعتماد و اطمینان یکی از ارکان بسیار



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی
خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر
خیابان ادوارد براون، پلاک ۲۳
طبقه پنجم، مرکز مشاوره دانشجویی
<http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره
شهرک قدس، بوار خوردین
فال ۲، خیابان هرمزان
نیش پیروزان جنوبی
www.iransco.org