

۹۳

کتابخانه



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

ویژه نامه دانشجویان
ورودی جدید

سال تحصیلی ۹۰-۸۹

فهرست

- ◀ حرف اول ۳
- ◀ شروع دانشگاه و مقابله با استرس‌های رایج ۴
- ◀ سازگاری با روند جدید یادگیری ۸
- ◀ روند تحصیل در دانشگاه ۹
- ◀ علاقمندی به رشته تحصیلی و اهمیت آن در پیشرفت تحصیلی ۹
- ◀ انگیزش تحصیلی ۱۰
- ◀ مهارت‌های تحصیلی و برنامه ریزی ۱۱
- ◀ تفاوت تحصیل در دبیرستان و دانشگاه ۱۱
- ◀ مراحل مطالعه ۱۱
- ◀ افزایش تمرکز ۱۲
- ◀ روابط بهتر با استاد ۱۳
- ◀ مدیریت زمان ۱۳
- ◀ مدیریت پول ۱۴
- ◀ مسائل ارتباطی در دانشگاه ۱۶
- ◀ ارتباط با همسالان ۱۶
- ◀ ارتباط با جنس مخالف ۱۸
- ◀ نکات قابل توجه در ارتباط با جنس مخالف ۱۸
- ◀ نظرسنجی ۲۰

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: دکتر ربابه نوری، مریم نوری زاده، فرشته حیدری و مسئولان و کارشناسان مراکز مشاوره دانشگاه‌های منطقه یک وزارت علوم

ویراستار: سپیده معتمدی تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده

گرافیکست: حمیدرضا منتظری

تیراژ: ۸۰/۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون - پلاک ۱۵ - مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران <http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم www.iransco.org

حرف اول

شدن با انسانهایی از جنسیت متفاوت، قومیت مختلف، سبکهای زندگی متنوع و مملو از تازگیها و ناشناختهها. در هر صورت امیدواریم با استعانت از ذات احدیت و بهره‌گیری از ظرفیتهای وجودی خود، همچنین با برخورداری از خدمات واحدهای مختلف دانشگاهی از جمله مراکز مشاوره دانشجویی، ضمن توفیق در وظایف تحصیلی، آمادگی لازم را جهت ایفای نقش یک متخصص سالم، توانا، خلاق و مؤثر کسب نموده و بتوانید در حین و بعد از تحصیل رشد همه‌جانبه‌ای یافته، از زندگی لذت برده و زمینه رشد و لذت بردن از زندگی را برای دیگران فراهم آورید.

خوشحالیم سعی و تلاش خستگی‌ناپذیرتان به ثمر نشسته است. مقدم شما را در دانشگاه، مهد علم و اندیشه، ارج نهاده، ورودتان را به زندگی دانشجویی گرامی می‌داریم. اگر چه ممکن است برخی از انتظارات شما به وقوع نپیوندد و تصویری که از دانشگاه در ذهن خود ساخته‌اید، با آنچه تجربه می‌کنید متفاوت باشد، اما واقعیات موجود، این فکر شما را که دانشگاه محیط کاملاً متفاوتی از دبیرستان است تأیید خواهد کرد. این تفاوتها تنها اختلاف در کمیت یا کیفیت دروس و نحوه ارائه آنها نیست. آنچه دانشگاه را متمایز می‌سازد تلاقی اندیشه‌ها، سلیقه‌ها و تجارب مختلف است. دانشگاه یعنی فرصت آشنا

شروع دانشگاه و مقابله با استرس‌های رایج

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 ی 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 روبه رو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را که در آن قرار گرفته اید بشناسید و بتوانید راه های سالمی برای حذف، کاهش یا مدارای با آن پیدا کنید.

ورود به دانشگاه که برای اکثریت دانشجویان اتفاقی خوشایند است، یک استرس به شمار می آید. زیرا، به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری که قبلاً با زندگی خود داشته اید 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 می بایست شهر و محل اقامت خود را تغییر بدهند و دور از خانواده، و در خوابگاه دانشجویی زندگی کنند. این امر باعث ضرورت استقلال بیشتر، مسافرت های مکرر از خانه به دانشگاه و بالعکس، احساس تنهایی و... می شود. دانشجویانی که در شهر محل اقامت خود درس می خوانند ممکن است تغییر کمتری احساس کنند ولی باز هم تغییر جدیدی در زندگی رخ داده است: تحصیل در دانشگاه، سازگار شدن با برنامه های دانشگاهی، شرکت در کلاس های مختلف همراه با دانشجویانی از گوشه و کنار کشور، ساعت های طولانی کلاس ها، پراکندگی کلاس ها، حجم مطالب درسی، تأمین انتظارات و استانداردهای جامعه از یک دانشجوی، تطبیق تحصیل در دوره ی جوانی و نوجوانی با زندگی غیرتحصیلی و ...

دانشجویان به دلیل شرایط سنی 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 هریک 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 و یا با آن کنار بیاید و مدارا کند. در این تعریف باید به چند نکته ی مهم توجه کرد:

۱- بعضی راهبردهای مقابله ای رفتاری و بعضی درون روانی هستند یعنی در برخی مواقع می توانیم برای حذف، کاهش یا مدارا با استرس کارهایی نظیر؛ برنامه ریزی و مشورت را انجام 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.

۲- براساس نکات بالا، راهبردهای مقابله ای را به دو دسته ی هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم کرده اند:

مقابله های هیجان مدار. رویاروشدن با هر استرس، در انسان آشفتگی و ناراحتی ایجاد می کند که از خفیف تا بسیار شدید نوسان دارند. مقابله های هیجان مدار به انسان کمک می کند تا



۵



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.

مقابله های مسئله مدار. مقابله های مسئله مدار به فرد کمک می‌کند تا برای برخورد با استرسی که در آن قرار گرفته، راه حل هایی بیاندیشد. در این نوع مقابله ها، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس حذف شده یا کاهش یابد و یا با آن مدارا شود. هریک از مقابله های بالا به دو دسته سالم و

ناسالم تقسیم می شوند. مثلاً اعتیاد یک مقابله ی هیجان مدار ناسالم و درد دل کردن یک مقابله ی هیجان مدار سالم است. یا دزدی و بزهکاری یک مقابله ی مسئله مدار ناسالم است ولی مشورت کردن یک مقابله ی مسئله مدار سالم.

۳- مقابله ها 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 مقابله های 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. مقابله های مذهبی بیشتر از نوع مقابله های 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 آن حمایت کرده اند.

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 روان شناسان، آن را یک روش مقابله ای می‌دانند. توکل عبارت است از نگرش و حالتی که موجب می‌شود شخص در تمام کارهایش بر 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.

۵- اکثر مقابله‌های هیجان‌مدار 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 مقابله های هیجان مدار و مسئله مدار در ترکیب با یک دیگر استفاده شوند. به این

☒ قول و وعده‌های بی‌اساس دادن
☒ استفاده از راه‌حل‌های مقطعی و سطحی

ترتیب که در ابتدا از مقابله‌های هیجان‌مدار استفاده شود تا فرد آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابله‌های مسئله‌مدار، راه‌هایی برای حذف یا کاهش آنها صورت گیرد.

۷- در این جا تعدادی از مقابله‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار سالم و ناسالم ارائه شده اند :

مقابله‌های هیجان‌مدار سالم

☒ دعا
☒ نذز و نیاز
☒ درد دل
☒ به‌طور موقت کنار کشیدن
☒ ورزش
☒ گردش
☒ پیاده‌روی
☒ سرخود را به‌کاری مشغول کردن
☒ برون‌ریزی ناراحتی به‌طور سالم

مقابله‌های مسئله‌مدار سالم

☒ حل مسئله
☒ مشورت
☒ صبر
☒ برنامه‌ریزی کردن
☒ تلاش
☒ اولویت‌بندی کردن کار و برنامه‌ها

مقابله‌های هیجان‌مدار ناسالم

☒ فرار
☒ انزوا
☒ خوددرمانی
☒ خودکشی
☒ مصرف مواد مخدر
☒ مصرف داروهای روان‌گردان
☒ ابراز احساسات منفی به‌دیگران
☒ تخریب اموال دیگران
☒ حمله به دیگران

مقابله‌های مسئله‌مدار ناسالم

☒ فریب دیگران
☒ کلاه برداری
☒ سرقت
☒ استفاده از نژول
☒ چک‌بی‌محل کشیدن
☒ انجام کارهای شتاب‌زده

سازگاری با روند جدید یادگیری

در دانشگاه بر خلاف دبیرستان آزادی و اختیار بیشتری به دانشجو داده می‌شود تا بتواند روند تحصیلی خود را با توجه به توانمندیهای شخصی تنظیم نماید. پس جهت کنار آمدن و سازگار شدن با این مسائل به نکات زیر توجه فرمایید:

۱. گروه‌های مطالعه تشکیل دهید تا بطور مرتب برای هر یک از دروس مشکل، یکدیگر را ملاقات کنید و با هم به مطالعه و رفع اشکال بپردازید.
۲. ساعات مشخص و منظمی را برای مطالعات انفرادی خود اختصاص دهید.

۳. کارهای محول شده را تقسیم‌بندی کنید، به هر قسمت، زمانی را اختصاص دهید و آخرین زمان ممکن جهت انجام آن کارها را نیز مشخص کنید.
۴. از کتاب‌های کمک درسی در کتابخانه‌ها استفاده کنید.

۵. مطالعات آزاد و غیر درسی خود را افزایش دهید.

۶. با اساتید و مدرسین خود در ارتباط باشید و در صورت لزوم، در ساعات معینی به دفاتر آنها رجوع کرده و پاسخ پرسش‌های خود را جستجو کنید.

۷. با طرح سؤالات مفید در کلاس، علاقمندی خود را به دروس نشان دهید.

۸. یک برنامه هفتگی برای خود داشته باشید تا بتوانید تکالیف خود را به موقع و بطور مرتب به انجام برسانید.

۹. به توصیه مشاورین تحصیلی خود توجه نمایید و گاه از دانشجویان سالهای بالاتر راهنمایی بخواهید.



روند تحصیل در دانشگاه

علاقمندی به رشته تحصیلی و اهمیت آن در پیشرفت تحصیلی

هیچ یک از ما در انتخاب رنگ چشم و مو، بلندی یا کوتاهی قد، تندی و کندی تپش قلبمان دخالتی نداریم. ما آدمها، فقط در خصوص آنچه از سر اراده و آگاهی انتخاب می‌کنیم، مورد نقد و بررسی قرار می‌گیریم و در نتیجه پاداش یا مکافات می‌بینیم. انسانیت ما به همین قدرت انتخاب ماست. ما انسانها، با هر انتخابی، در حقیقت، خود را می‌سازیم. در واقع ارزش انسان وابسته به ارزش انتخابهای اوست. اگر کسی در طول عمرش، اکثر انتخابهایش صحیح، عاقلانه، مبتنی بر واقعیت و به دور از توهم و گمان باشد، کارنامه مثبتی از خود به جا خواهد گذاشت. آدمهای موفق نیز کسانی هستند که در کارنامه زندگیشان، تعداد انتخابهای درست و عاقلانه‌شان، بیشتر از انتخابهای عجولانه، احساساتی و کم عمق و بی‌پایه آنهاست.

انتخاب رشته یکی از مهمترین انتخابهای هر فرد پس از پایان تحصیلات متوسطه است. این انتخاب به دلیل اهمیت زیادی که در تعیین سرنوشت افراد دارد، تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد که به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند. عوامل بیرونی تا حدودی از اختیار فرد خارج است و به صورت غیر مستقیم انتخاب او را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اما عوامل درونی تا حد زیادی در کنترل فرد قرار دارند.

عوامل بیرونی مهم تأثیرگذار بر انتخاب رشته شامل موارد زیر است:

۱. خانواده: ما در خانواده به دنیا می‌آییم و بسیاری

از چیزها را از این طریق می‌آموزیم. در واقع خانواده نخستین منبع یادگیری کودکان و نوجوانان است. تجاربی که ما در خانواده می‌آموزیم تا پایان زندگی با ما همراه خواهد بود. بخش زیادی از گرایش‌ها، تمایلات، نگرش‌ها و ارزش‌های ما در خانواده شکل می‌گیرد. به دلیل طولانی شدن سالهای حضور در خانواده، انتخاب رشته تحصیلی داوطلبان از محیط خانه و خانواده تأثیر زیادی می‌پذیرد.

۲. محیط آموزشی: در طول تحصیل قبل از دانشگاه تجارب زیادی را با معلمان و همسالان خود در این محیط کسب می‌کنیم و بسیاری از علایق ما به ادامه تحصیل، در مدرسه شکل می‌گیرد.

۳. افراد اثرگذار در زندگی فرد: ما در طول زندگی با صدها بلکه هزاران نفر آشنا می‌شویم. برخی از این آشنایی‌ها فقط چند دقیقه دوام می‌آورند و برخی دیگر ممکن است تا پایان زندگی با ما همراه باشند. اما در میان این افراد، تنی چند از زنان و مردان، برای ما اهمیت ویژه‌ای می‌یابند و الگوی رفتار ما قرار می‌گیرند. گاه دوست داریم مانند آنان باشیم و مایلیم پا جای پای آنها گذاشته و از آنها الگو بگیریم. گاه از اشتباهات آنان درس گرفته و می‌خواهیم از آنها پرهیز کنیم. این افراد در انتخاب آینده تحصیلی فرد نیز نقش مهمی دارند و در برخی موارد از والدین و معلمین نیز اثرگذارترند.

۴. گروه‌های همسالان: گروه همسالان از سنین کودکی تا بزرگسالی بر رفتار افراد اثر می‌گذارند. بسیاری از اندیشه‌ها، خواسته‌ها و رفتارهای ما تحت تأثیر همسالان قرار دارد. برخی از تصمیمهای ما در گفتگو با دیگر هم‌سن‌وسالهای ما شکل می‌گیرد. ما باید از این رابطه و تأثیری که می‌پذیریم ارزیابی درستی داشته باشیم.

۵. رسانه‌ها: رسانه‌هایی همچون صدا و سیما، اینترنت و مطبوعات تأثیر زیادی بر زندگی نسل جوان دارند. ما از کودکی در مقابل حجم وسیعی از اطلاعات رسانه‌ها قرار داریم و بسیاری از دانستنی‌ها



و تصورات خود را از آنان می‌گیریم. ما نباید تحت تأثیر مبالغه‌های رسانه‌ها در مورد رشته‌ها قرار بگیریم بلکه باید همواره به دنبال واقعیت‌ها، اطلاعات صحیح و تناسب هر رشته با وضعیتی که در آن قرار داریم باشیم.

ع. زمینه‌های اقتصادی، شغلی: هر فرد در

بافت اقتصادی خاصی رشد می‌کند و مشخصه‌هایی را از این بافت کسب می‌نماید که او را از سایر افراد مجزا می‌کند. زمینه‌های اقتصادی و شغلی، انتخابهای افراد درون جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به عنوان مثال وقتی در کشورمان با پدیدهٔ بیکاری روبرو هستیم، طبیعی است که داوطلبان هنگام انتخاب رشته، به تحصیل در رشته‌های اشتغالزا، توجه بیشتری نشان خواهند داد.

عوامل درونی تأثیرگذار بر انتخاب رشته شامل علایق، ارزشها، اعتقادات، تواناییها، ویژگیهای شخصیتی، اهداف و تجربیات فرد است. انتخاب رشته فرآیندی طولانی است و داوطلبان باید از سالها قبل در مورد هدف، علایق، گرایشها و... به نتیجه رسیده و اطلاعات لازم را برای انتخاب رشته بدست آورده باشند. با توجه به آنچه گفته شد امیدواریم بهترین انتخاب را کرده باشید در صورتی که در مورد انتخاب خود دچار شک و شبهه هستید کارشناسان مراکز مشاوره را در همین ابتدا در جریان امر قرار دهید تا تصمیم مناسب با کمک خود شما اتخاذ گردد. شاید کمک گرفتن از یک استاد راهنما شما را به انتخابتان مطمئن سازد. در هر صورت ما همواره در کنار شما هستیم.

انگیزش تحصیلی

انگیزه حالات درونی فرد است که موجب تداوم رفتارش تا رسیدن به هدف می‌شود. انگیزه ارتباط مستقیم و مثبت با پیشرفت تحصیلی دارد. به همین علت علاوه بر آنکه انگیزه وسیله‌ای برای پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته می‌شود، گاهی از آن به

عنوان هدف نیز نام برده می‌شود، زیرا با افزایش انگیزه، پیشرفت تحصیلی نیز پدید می‌آید. از آنجا که هوش و استعداد تحصیلی به عنوان دو عامل اساسی در پیشرفت تحصیلی، کمتر تحت تأثیر استاد واقع می‌شود، سعی بر آن است که با افزایش انگیزه حداکثر بهره‌وری از هوش صورت پذیرد.

انگیزه به دو نوع درونی و بیرونی قابل تقسیم است. از انگیزه بیرونی میتوان به تقویت‌کننده‌هایی چون پول، تأیید، محبت، احترام، نمره و از تقویت‌کننده‌های درونی می‌توان به رضایت خاطر و احساس خوب از یادگیری اشاره کرد. آنچه که بیشتر موجب رفتار خودجوش می‌شود، انگیزهٔ درونی است.

مفهوم انگیزه یا برانگیختگی به حالات و شرایطی در فرد اطلاق می‌شود که:

رفتار یا رفتارها را راه می‌اندازد،

رفتار را جهت داده و هدایت می‌کند،

رفتار را تا رسیدن به هدف نگه می‌دارد.

داشتن انگیزه برای انجام هر کاری توسط انسان لازم است، و هیچ یک از فعالیتهای ارادی انسانها بدون داشتن انگیزه رخ نمی‌دهد. از جملهٔ این فعالیتهای یادگیری است که شاهره اصلی آن داشتن انگیزه می‌باشد. انگیزه مهمترین شرط یادگیری است. علاقه به یادگیری محصول عواملی است که به شخصیت و توانایی دانشجو، ویژگیهای تکالیف، مشوقها و سایر عوامل محیطی مربوط است.

یکی از عوامل مؤثر بر یادگیری در میان یادگیرندگان، انگیزهٔ تحصیلی است. انگیزهٔ تحصیلی یکی از ملزومات یادگیری به حساب می‌آید و چیزی است که به رفتار شدت و جهت می‌بخشد و در حفظ و تداوم آن به یادگیرنده کمک می‌نماید. در واقع انگیزه آن چیزی است که به یادگیرنده انرژی می‌دهد و فعالیتهای او را هدایت می‌کند.

جهت افزایش انگیزش تحصیلی توجه به نکات زیر مفید خواهد بود:

۱. آموختن عادات مطالعه‌ی صحیح و مفید و

فراهم آوردن فرصت کسب موفقیت برای خود
۲. در نظر گرفتن هدفهای کوتاه مدت برای مطالعه

۳. داشتن روابط نزدیک و صمیمی با اعضای خانواده بدلیل بهره‌مندی از حمایت و آرامش آنها
۴. فکر کردن به علایق و استعدادهای خود

بصورت دقیق و منطقی

۵. تشویق خود بعد از بدست آوردن موفقیتها (هر چند کوچک باشد)

۶. سعی در قوی کردن انگیزه‌های درونی

مهارتهای تحصیلی و برنامه‌ریزی درسی

با آنکه زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست و دانشجویان باید در برنامه 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. آنچه در این روند تفاوت، نمود پیدا می‌کند این است که نقش فراگیر در تحصیل مهمتر و بار مسئولیت دانش‌اندوزی او سنگین‌تر می‌شود. استاد صرفاً مطالب کلیدی و سنگین را تدریس می‌کند و لذا فراگیر باید هم مطالب سهل را خود بخواند و هم مطالب سخت را به کمک استاد بفهمد تا در نهایت به یک درک جامع و کلی از ماده درسی نائل آید.

تفاوت تحصیل در دانشگاه و دبیرستان

قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان عبارتند از:

۱. حجم بالای مطالب درسی

۲. محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل

۳. تأکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش

۴. فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو
۵. نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو

۶. تأکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات

۷. ضرورت استفاده از متون غیر فارسی

۸. متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی

با توجه به موارد ذکر شده شما باید در شیوه تحصیل خود تجدید نظر نمایید.

تمام فعالیتهای و تلاش‌های ما هنگام مطالعه به منظور رسیدن به بهره‌وری بیشتر و یادگیری بهتر است. مطالعه زمانی دارای بیشترین بازدهی است که طبق اصول خاص و نظام هدفمند انجام گیرد. برای داشتن مطالعه هدفمند و ثمربخش، مراحل زیر هنگام مطالعه باید در نظر گرفته شود.

مراحل مطالعه:

بخش اول: بخش پیش مطالعه



هدف کسب آمادگی برای انجام مطالعه است، و باعث افزایش دقت، توجه و تمرکز حواس می‌شود و کل این مرحله زمانی بین ۲ تا ۶ دقیقه را شامل می‌شود. این بخش موارد زیر را در برمی‌گیرد.

۱. بررسی اجمالی کتاب

۲. بررسی اجمالی هر فصل

۳. سؤال گذاری

بخش دوم: بخش حین مطالعه



به منظور انجام این مرحله یادگیری وجود قلم و کاغذ ضروری است.

۱. مطالعه و یادداشت برداری و حاشیه نویسی از مطالب مهم

۲. یادگیری



۱۱



بخش سوم: پس از مطالعه

بخش سوم شامل مراحل مرور است. مرور در چندین مرحله صورت می‌گیرد و اهمیت آن در افزایش زمان پایداری مطالب در حافظه است.

۹۰٪ یادگیری طی مراحل قبل انجام می‌شود و ۱۰٪ باقیمانده مربوط به مرور است ولی اگر مراحل مرور به دقت انجام نگیرد مطالب در ذهن پایدار نمی‌ماند و تمام زحمات ما از بین می‌رود. بهترین مرور باید طبق زمان بندی زیر صورت گیرد:

مرور اول: یک روز بعد از یادگیری مطلب

مرور دوم: ۱۰ روز بعد از یادگیری مطلب

مرور سوم: ۱ ماه بعد از یادگیری مطلب

مرور چهارم: ۴ ماه بعد از یادگیری مطلب

به این ترتیب اطلاعات تا یکسال بعد در ذهن باقی می‌ماند.

اگر قصد دارید مطالب را مدت طولانی‌تری در ذهن ثبت کنید احتیاج به مرورهای ثانویه دارید.

شامل مرور پنجم تا نهم که مطالب را تا سالها در ذهن ثبت می‌کند.

افزایش تمرکز

نکته‌ای که در اینجا بسیار اهمیت دارد افزایش تمرکز حین مطالعه است که می‌تواند در تسهیل موارد فوق مفید باشد.

توجه به نکات زیر کمک‌کننده خواهد بود:

۱. پیش‌بینی میزان مطالبی که قصد مطالعه آن را دارید و در نظر گرفتن زمان معین برای آن، تمرکز شما را افزایش می‌دهد.

۲. یادآوری تلاشهای موفق گذشته در زمینه یادگیری تمرکز شما را هنگام مطالعه افزایش می‌دهد.

۳. در انجام کارهای جزئی روزمره هم سعی کنید

تمرکز داشته باشید. کارهایی مثل دقت در بستن بند کفش، شمردن پله‌ها و...

۴. قبل از شروع مطالعه نفسهای عمیق بکشید.

۵. هنگامی که تمرکز ندارید چشمهایتان را ببندید. موفقیت‌های آینده را تجسم کنید و سپس مجدداً مطالعه کنید.

۶. از تکنیک تار عنکبوت استفاده کنید: یعنی دقیقاً مثل عنکبوت که به ارتعاشات تارهای خود حساس است و نسبت به هر ارتعاشی حساسیت نشان نمی‌دهد، عمیقاً به عوامل مخل(سروصدا، باز و بسته شدن در و...) توجه نکنید.

۷. افکار سرگردان را در یک مسیر خاص قرار دهید، تمرکز داشتن به معنای تسلط بر افکار مزاحم نیست بلکه کنترل کردن آنهاست.

۸. از روش تیک زدن موارد حواسپرتی استفاده کنید. هر زمان هنگام مطالعه فکرتان منحرف شد روی برگه‌های یک تیک بزنید و سپس به خود بگویید "حالا اینجا باش" و به مطالعه بپردازید. اوایل شروع این تمرین ممکن است تعداد تیکها زیاد باشد ولی به تدریج از تعداد آنها کاسته می‌شود و این به معنای افزایش تمرکز شماست.

۹. مقدار مطالعه را متناسب و معقول انتخاب کنید.

۱۰. در مورد مطالعه دروس تناوب داشته باشید. درسهای تحلیلی و حفظی را در کنار هم بخوانید.

۱۱. از کارهای انجام نشده خود یک فهرست تهیه کنید و در اوقات استراحت آنها را انجام دهید.

۱۲. سعی کنید موقعیتهایی را که در آنها نمی‌توانید تمرکز داشته باشید تجزیه و تحلیل کنید.

۱۳. بین سختی انجام کار و میزان توانمندی خود تعادل ایجاد کنید.

۱۴. مطالعه را از آسان به دشوار تنظیم نمایید. شروع مطالعه از ساده به مشکل تمرکز را افزایش می‌دهد.

مدیریت زمان

زمان نامحدود است اما شما فرصت کمی دارید. زمان یک موجود بی طرف است و برای همه یکسان میگذرد. زمان آن قدر ارزشمند است که خداوند به آن سوگند یاد کرده است. زمان در حال گذر و از میان رفتنی است و نمیتوان آن را پس انداز کرد. آیا تا بحال قاعده پارتو به گوشتان خورده است. این قاعده مطرح می کند که ۸۰ درصد زمان و انرژی خود را بر ۲۰ درصد آنچه واقعاً مهم است متمرکز کنیم. در واقع این قاعده بیان میدارد از میان کارهایی که در طول روز انجام می دهیم تنها ۲۰ درصد دارای اهمیت واقعی هستند و آن ۲۰ درصد، ۸۰ درصد نتایج را تولید میکنند. پس باید این موارد مهم را شناسایی نموده و بر آنها تمرکز کرد.

یک عامل بسیار مهم در هر موفقیتی برنامه ریزی صحیح و پیروی از یک برنامه زمانی مشخص برای نیل به اهداف مطلوب می باشد.

راهکارهای زیر را در زندگی خود بکار ببندید تا به مدیریت زمان بررسید:

۱. همواره فعالیتها و تکالیف روز بعد خود را از شب قبل برنامه ریزی و یادداشت کنید.
۲. فهرست تکالیف و کارهای خود را اولویت بندی کنید.
۳. همیشه کارهای دشوار و پردغدغه تر را زودتر از بقیه و یا در هنگامی که در بهترین شرایط جسمی و روحی می باشید انجام دهید.
۴. کارهای سبکتر را در هنگام خستگی نیز می توان به انجام رساند.
۴. امور با اهمیت اما ناخوشایند را به تعویق

روابط بهتر با استاد

۱. در کلاس حضور منظم داشته باشید تا هم مطالب کلاس را از دست ندهید و هم در بهبود رابطه تان با استاد گامی برداشته باشید.
۲. برای غیبت خود دلیل تراشی نکنید، احتمالاً استاد دلیل شما را قبلاً نیز شنیده است! تنها کاری که باید انجام دهید این است که جزوه روزی را که غیبت داشته اید تهیه کرده و اگر اشکالی دارید از استاد پرسید.
۳. تأخیر نکنید.
۴. به موقع سر جلسه امتحان حاضر شوید. تنها زلزله، آتشسوزی، سیل و بیماریهای وحشتناک دلیلی معتبر برای دیر حاضر شدن در سر جلسه امتحان می تواند باشد.
۵. مؤدب بودن شما در کلاس به معنای موافقت شما با هر چیزی که در کلاس گفته می شود، نیست. هنگامی که سؤالی می پرسید یا تقاضایی دارید، خصمانه برخورد نکنید و یا در گوشه کلاس به استاد پشت نکنید. هنگامی که با مطلبی موافق نیستید و یا اینکه آن را نفهمیده اید، با مقدمه ای مثبت صحبت خود را شروع کنید. از قبیل: من نمی فهمم چطور می توانم این مسئله فلان جور حل می شود؟
۶. نمره از دیگر مسائلی است که گاهی اوقات استاد و دانشجو درباره آن با یکدیگر توافق ندارند. هرگز وقتی که عصبانی هستید درباره نمره بحث نکنید. ممکن است امتحان به نظر شما غیر منصفانه بوده باشد، لیکن با این عنوان با استاد صحبت نکنید. هنگامی که نکات خود را مطرح می کنید؛ موارد را بصورت ویژه و مؤدبانه مطرح نمایید.
۷. بهبود یافتن تدریس اغلب به پسخوراندی که اساتید از دانشجویان دریافت می دارند، بستگی دارد. از برخورد منفی در پیشنهادات خود پرهیز کنید. پسخوراند سازمان یافته، مثبت و ویژه، واقعاً می تواند موقعیت یادگیری را بهبود بخشد.



مدیریت پول

همانطور که به دست آوردن پول نیازمند برنامه‌ریزی بوده و هر کسی با توجه به شغل خود جهت کسب هرچه بیشتر پول تلاش می‌کند، برای خرج کردن آن نیز باید برنامه‌ریزی داشت.

اگر برنامه درستی برای هزینه‌های لازم در زندگی وجود نداشته باشد، خیلی زود مقدار پولی که برای هزینه‌های مختلف در زمانی مشخص در نظر گرفته شده تمام می‌شود، بدون آنکه به درستی از آن استفاده شده باشد. در چنین موقعیتی فرد حتی برای هزینه‌های لازم و قطعی زندگی دچار کمبود مالی شده و مسلماً نمی‌تواند هیچ‌گونه پس‌اندازی داشته باشد. پس انداز برای یک زندگی معقول و موفق ضروری است.

اگر فکر می‌کنید شما از آن دسته افرادی هستید که کمتر توانایی پس‌انداز دارید با ما همراه شوید. بزرگترین اشتباه در پس‌انداز کردن این است که بعضی از افراد تصور می‌کنند باید حتماً این کار را با مبلغی هنگفت شروع کنند. البته مسلم است که هرچه مبلغ پولی که پس‌انداز می‌کنید بیشتر باشد بهتر است. اما حتی اگر پس‌انداز خود را با هزار تومان هم شروع کنید، بهتر از نداشتن پس‌انداز است.

اگرچه در طول گذر زمان، میزان درآمد افراد نسبت به گذشته افزایش می‌یابد اما آدمها همچنان فکر می‌کنند پول زیادی برای پس‌انداز ندارند. شاید یکی از دلایل، افزایش هزینه‌های زندگی باشد، اما به نظر این دلیل کوچکی است. علت مهمتر برای سخت بودن پس‌انداز کردن، مصرفی شدن جامعه و لذت بردن افراد از خرج کردن پول به جای پس‌انداز کردن آن است. با این رویکرد افراد هزینه‌های غیرضروری را متحمل می‌شوند و کالاهایی را خریداری می‌کنند که به آن نیازی ندارند.

خیلی از افراد تمایل دارند که پول خود را پس‌انداز

نیندازید. هیچگاه کارها با به تعویق انداختن خوشایندتر نمی‌گردند.

۵. هرگاه شروع به انجام کاری کردید سعی کنید بدون وقفه آن را به پایان رسانید.

۶. مابین فعالیتها برای خود وقت استراحت نیز در نظر بگیرید.

۷. در هر زمان که تصور کردید کاری که در حال انجام آن می‌باشید، بی‌فایده و غیرسازنده است، دست از آن بکشید.

۸. به اولویت‌بندی که صورت داده‌اید اعتماد و ایمان داشته و در هر شرایطی به آنها پایبند باشید.

۹. به خاطر داشته باشید استرس و خستگی معلول کارهایی که به انجام رسانیده‌اید نبوده، بلکه بیشتر افسوس کارهایی است که می‌توانستید انجام دهید اما انجامشان نداده‌اید.

۱۰. به هیچ فردی اجازه ندهید وقت شما را تلف نماید، در صورت لزوم با صراحت "نه" بگویید.

۱۱. همواره در انتظار رویدادهای خوشایند در زندگی خود باشید.

۱۲. هنگام نیاز از فرد آگاهی راهنمایی بخواهید.

۱۳. "وقت کشها" و یا هدردهنده‌های وقت را به حداقل برسانید.

۱۴. وقتی‌های مرده را زنده کنید (مثل زمان‌هایی که در انتظار هستیم، زمانی که در اتوبوس می‌گذرد و...)

۱۵. گزارش کار داشته باشید و در پایان هر روز برنامه‌ریزی خود را مرور کرده و نتایج را ارزیابی کنید.



کنند، اما صرف نظر از دلیل این کار، هیچگاه موفق نمی‌شوند. اما اگر شما جزو این دسته از افراد هستید خودتان را ملزم کنید که مقداری از درآمد خود را به صورت ماهانه پس‌انداز کنید. دقت کنید که حتی قبل از ایجاد چنین الزامی باید بدانید گاهی پس‌انداز کردن به معنی قطع هزینه‌ها در بخشهایی از زندگی است که بی‌جهت هزینه زیادی را صرف آن می‌کنید. توصیه‌های زیر می‌تواند جهت رسیدن به این هدف به شما کمک نماید:

◆ سعی کنید وسوسه خرید غذا از فروشگاه‌های بزرگ و لوکس را از سر به در کنید. قیمت‌ها در چنین فروشگاه‌هایی اغلب از سوپرمارکت‌های معمولی، بیشتر است. خرید غذا از چنین فروشگاه‌هایی را فقط به مواقع ضروری اختصاص دهید.

◆ وقتی گرسنه هستید خرید نکنید. یکی از بدترین زمانها برای خرید کردن هنگامی است که گرسنه هستید. در چنین حالتی همه چیز به نظرتان خوشمزه می‌آید و در پایان خرید متوجه می‌شوید خوراکی‌هایی خریده‌اید که اصلاً به آنها نیازی ندارید. پس هرگز با معده خالی به خرید غذا نروید!

◆ لیستی برای خرید تهیه کنید. قبل از مراجعه برای خرید، لیستی کامل و دقیق از چیزهایی که لازم دارید بنویسید و پس از خرید، کنار هر کدام علامت بزنید. افرادی که از لیست خرید استفاده نمی‌کنند، بیشتر از نیاز اصلی خود خرید کرده و هزینه بیشتری را متحمل می‌شوند.

◆ خودتان غذا بپزید.

◆ به غذایی که صرف می‌کنید دقت کنید. اگر فقط برای اینکه لذت ببرید و آسوده باشید غذا می‌خورید ممکن است پول زیادی را صرف وعده‌هایی کنید که فاقد ارزش غذایی مناسب هستند. عادات غذایی خود را بسنجید. مثلاً کم غذا بخورید، اما دقت کنید آن غذا از کیفیت مناسبی برخوردار باشد. در این صورت هم به سلامت خود کمک کرده‌اید و هم هزینه کمتری متقبل شده‌اید.

◆ در صورت عدم نیاز، از خرید بسته‌های غذایی با سایز بزرگ اجتناب کنید.

◆ کمتر در رستوران غذا بخورید.

◆ فقط لباس‌هایی را که احتیاج دارید خریداری کنید.
◆ کلکسیون نسازید. اگر می‌خواهید از دستبند، ساعت، کمر بند، کفش و کیف متناسب با لباس‌تان استفاده کنید، فقط مواردی را خریداری نمایید که نیاز دارید و از تبدیل این رفتار به عادت و جمع‌آوری کلکسیون از این اشیاء خودداری کنید.

◆ کمتر از خشکشویی استفاده کنید.

◆ از خرید لباسهای مارک‌دار خودداری کنید.

◆ در انتخاب زمان خرید، باهوش باشید. بهترین زمان برای خرید لباس جدید در فصل حراج است.
◆ لباسهایتان را بفروشید. اگر در کمدهای لباسهای زیادی دارید که نو هستند اما به دلیل تعدد، از آنها استفاده نمی‌کنید به جای نگهداری بی‌جهت می‌توانید آنها را در بین دوستان و آشنایان به فروش بگذارید.

◆ سعی کنید به تنهایی خرید نروید. همراه بودن یک دوست باعث می‌شود مشورت بیشتر و بهتری را با رفیق خود صورت دهید و به تبع آن خریدهای مناسبتری داشته باشید.

◆ حساب پولی را که از فروشنده پس می‌گیرید، به دقت داشته باشید.

◆ فقط به خاطر ارزان بودن یک جنس اقدام به خرید آن نکنید.

سایر مواردی که می‌توان به آن اشاره کرد

شامل:

◀ استفاده از وسایل نقلیه عمومی

◀ افتتاح حساب در بانکی که سود بیشتری را به پس‌انداز شما می‌دهد.

◀ ورزش و استفاده از تغذیه مناسب جهت حفظ سلامتی

◀ صرفه جویی در مصرف انرژی مثل استفاده از لامپ کم مصرف و استفاده از لوازم برقی در ساعات غیر از ساعات اوج مصرف



مسائل ارتباطی در دانشگاه

□ ارتباط با همسالان

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 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 کنارمان 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 خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. تعدادی از این اصول عبارتند از :

□ ارتباط اجتماعی موضوعی حیاتی و اساسی است.

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 که ارتباط اجتماعی

نمونه هایی که ذکر شد می تواند در صرفه جویی بسیار مفید باشد. در سایر بخش ها نیز می توانید قوانین و محدودیت هایی را برای خود مشخص نمایید. به امید آنکه این رهنمودها بتواند به پس انداز بیشتر و تبدیل آن به یک عادت رفتاری خوب کمک نماید.

و در پایان این جمله را همیشه به یاد داشته باشید که **"چیزی را که لازم دارید به هر قیمتی بخرید اما چیزی را که لازم ندارید حتی اگر مفت هم بود نخرید."**



برقرار کنند. در مذهب اسلام، نیز توصیه شده است که برنامه های گروهی و جمعی داشته باشند.

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

□ مهارت های ارتباطی و اجتماعی خود را افزایش دهید.

□ 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 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 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 و زیان به دیگران نشود.

□ پیشداوری ها، تعصب ها و دیدگاه های قالبی را کنار بگذاریم.

متأسفانه 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 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



۱۷



ارتباط با جنس مخالف

انسان موجودی است اجتماعی و مسیر رشد و تکامل او از متن اجتماع می‌گذرد. هر فردی در اجتماع بیشترین وقت خود را صرف برقراری ارتباط با دیگران اعم از هم جنس و غیرهمجنس می‌کند. در دنیای امروز برای انجام فعالیتهای خود ناگزیر از برقراری ارتباط با دیگران هستیم، بنابراین باید فکر کنیم و بیاموزیم که چگونه به بهترین شکل این ارتباط را برقرار سازیم. در ارتباط است که انسان ساخته و پرداخته می‌شود. البته اگر در این ارتباط، جنبه‌های انسانی در نظر گرفته نشود، پیامدهای منفی و مشکلات فراوانی را بوجود خواهد آورد. یکی از محیط‌هایی که در آن امکان ارتباط با جنس مخالف بیشتر است، دانشگاه می‌باشد. در دانشگاه با افرادی از گوشه‌وکنار کشور با فرهنگ و رسوم مختلف آشنا می‌شویم که هر کدام تعریف و تعبیرهای متفاوتی از رابطه با جنس مخالف دارند. اما گاهی در جریان ارتباط با جنس مخالف موانعی بروز می‌کند، یا باورهای غلطی شکل می‌گیرد که رابطه را از شکل طبیعی و سازنده خود دور می‌سازد.

مقصود از دوستی دختران و پسران رابطه‌ای است نسبتاً صمیمانه و گرم و عمدتاً پنهانی که از طریق ارتباط تلفنی، چت، یا ردوبدل نامه بین دختر و پسر ایجاد می‌شود. پسران داشتن دوست دختر را یک قدرت فردی و اجتماعی برای خود تلقی می‌کنند و دختران نیز داشتن دوست پسر را یک جاذبه فردی و اجتماعی برای خود می‌شمارند. به همین دلیل در بین افرادی که این افکار وجود دارد، نداشتن دوست دختر و یا دوست پسر، نوعی بی‌عرضگی و ناتوانی تلقی می‌شود.

اینگونه دوستی‌ها، با مخاطرات روانی گوناگونی همراه است. دختر و پسر می‌باید وقت و انرژی زیادی برای نقشه‌کشی و ایجاد شرایط لازم به منظور ملاقات‌های دوستانه خود صرف کنند. این انرژی همراه با ترس و اضطراب مستمری است که اغلب قابل تحمل نیست، در نتیجه سعی می‌کنند رفتار خود را به هنجارها و

قواعد مورد پذیرش جامعه، نزدیکتر کنند.

گاهی نیز اتفاق می‌افتد که در جریان یک رابطه دوستی میان دختر و پسر وابستگی شدیدی میان آن دو و یا یکی از آنها به دیگری ایجاد می‌شود. در چنین مواردی احساس عدم امنیت، تملک‌جویی (احساس مالکیت) و ترس ناشی از ترک شدن همواره با آنهاست.

نکات قابل توجه در ارتباط با جنس مخالف:

۱. شناخت واقعیتهای جنس مخالف:

دختران و پسران باید بدانند که جنس مخالف دارای ویژگی‌های مثبت و منفی گوناگونی هستند. برای اینکه الگوی مناسبی برای شناخت جنس مخالف عرضه کنیم می‌توانیم به طور خلاصه بگوییم که دختران و پسران شباهت زیادی به خواهران و برادران یا پدران و مادران ما دارند. نباید تصویری که از اعضای خانواده خود داریم با افراد غیرهمجنس چندان تفاوتی داشته باشد. نباید دلگیری‌ها و ناراحتی‌های ما از خانواده، ما را به سمتی بکشاند که یک تصویر ایده‌ال و غیرواقعی از افراد غیرهمجنس داشته باشیم.

۲. اجتناب از خیالپردازی و تصویر رویایی در مورد جنس مخالف:

انسان سالم می‌تواند بین تخیلات و واقعیتهای تفکیک قائل شود.

۳. از بین بردن ترسها، دلهره‌ها، هیجانها، احساس خصومت و خشونت نسبت به جنس مخالف:

باید هرگونه پیشداوری را که ایجاد نوعی هیجان منفی نسبت به جنس مخالف می‌کند، از ذهن خود دور کنیم. باید آنان را افرادی مانند خود بدانیم که میتوانند افرادی سالم و سازنده باشند و یا افرادی مخرب و منفی.

۴. کنترل خونسردی و صلابت

شخصیت به هنگام برخورد با جنس مخالف:

برخورد مناسب دارای این خصوصیت است که فرد با خونسردی تمام و نیز حفظ ارزش شخصیت خویش، بدون خرد کردن شخصیت خود و دیگران، برخورد نماید.

۵. برخورد مبتنی بر احترام با مراعات حدود شرعی، در مورد محرم و نامحرم و حلال و حرام.

۶. فقدان روابط پنهانی با جنس مخالف و مشورت با والدین در این گونه موارد:

ازدواج بر پایه روابط پنهانی اعتماد را از بین می‌برد.
۷. اجتناب از برقراری روابط صمیمانه با جنس مخالف قبل از عقد

شرعی

۸. نداشتن رفتار توأم با خودنمایی و جلب توجه جنس مخالف در مجامع مختلف

آنچه که شما دانشجویان محترم باید به آن توجه بالایی داشته باشد این است که علت اصلی حضورتان در دانشگاه تحصیل دانش و علم است و نه تحصیل چیز دیگر؛ از این رو، ارتباط اساسی و اصلی شما با تمام افراد در این محیط، یک ارتباط آموزشی است و اگر ارتباط دوستی یا اقتصادی و... برقرار شود، در مسیر تکمیل ارتباط آموزشی و یا مقدمه‌ای جهت رسیدن به اهداف آموزشی است. اگر در دانشگاه در پرتو یک ارتباط اقتصادی، لوازم التحریر، فیش غذا، لباس و... تهیه می‌کنید، همه برای تأمین اهداف آموزشی و تحصیل علم و دانش است. هر رفتار و یا ارتباطی که شما را از این هدف دور کند، آفت زندگی دانشجویی و انحراف از مسیر ارتباط آموزشی تلقی می‌شود.

از دیدگاه تعلیم و تربیت، ارتباط با جنس مخالف، یک عامل مزاحم است و در اولین گام، سطح تمرکز شما را کاهش می‌دهد. کافی است یک پیام غیرآموزشی از

جنس مخالف نظر شما را به خود جلب نماید تا ساعتها فکر و ذهن شما را به خود مشغول سازد. برخورد مبتنی بر شناخت و احترام متقابل، برخورد صحیح با جنس مخالف است. در این شیوه، دختران و پسرانی هستند که به محض دیدن یکدیگر، خود را نمی‌بازند و آن را در ذهن خود و در رؤیاهای خویش نمی‌پروراند؛ بلکه در برخورد در مجامع فامیلی، تحصیلی و... بسیار با وقار و سنگین برخورد می‌کنند

و در عین پرس و جو از احوال یکدیگر و پاسخگویی به پرسشهای آنان دچار افراط در خنده و شوخی نمی‌شوند. آنان بر اثر تربیت خانوادگی، برقراری رابطه پنهان با جنس مخالف را بی‌معنا می‌دانند و درباره روحیات جنس مخالف به حد کافی آگاهند و برای برقراری روابط نزدیک و صمیمی با جنس مخالف، برنامه دارند و آن را از طریق ازدواج و فراهم آوردن شرایط مقبول اجتماعی، به تحقق می‌رسانند.

نظرسنجی و ضرورت آن

نظرسنجی سالیان سال است به عنوان وسیله‌ای برای توسعه و درک رفتارهای انسان بکار می‌رود. با درک تفاوت‌های رفتاری می‌توانیم مخاطبان خود را از لحاظ ارزشها، انگیزه‌ها و هنجارها مورد بررسی قرار دهیم. نظرسنجی یکی از معمولترین شیوه‌های سنجش افکار است. در واقع نیازها و کمبودهای هر بخش با تحقیق و نظرسنجی روشن می‌شود. نظرسنجی یکی از بخشهای مهم برنامه‌های مختلف مراکز مشاوره است. با توجه به موارد ذکر شده و تأثیر نظرات شما دانشجویان در بهبود عملکرد مراکز مشاوره ضرورت توجه به این مهم بیش از پیش آشکار می‌گردد. پس شایسته است که در نظرسنجی‌های مختلف که در برنامه‌های آتی انجام می‌شود شرکت فعال داشته باشید و بدانید که نظر تک تک شما دانشجویان برای دست‌اندرکاران امر، مهم و حیاتی است. لطفاً برگه نظرسنجی زیر را پر کرده و شماره‌های انتخابی خود را به ترتیب از چپ به راست به صورت یک عدد ۵ رقمی به شماره تلفن ۱۰۰۰۳۸۷ sms فرمایید تا به قید قرعه از جوایز ما بهره‌مند گردید.



۲۰

ویژه‌نامه دانشجویان ورودی جدید

بسیار خوب	خوب	متوسط	ضعیف	بسیار ضعیف	سؤال
۵	۴	۳	۲	۱	سطح آموزشی مطالب ارائه شده
۵	۴	۳	۲	۱	تأثیر مسائل مطروحه در تکمیل اطلاعات قبلی شما
۵	۴	۳	۲	۱	تناسب مطالب ارائه شده با نیازهای شما
۵	۴	۳	۲	۱	فراهم آوردن زمینه تغییر نگرش در شما
۵	۴	۳	۲	۱	برآورده شدن انتظارات شما