

سال نوزدهم

شهریور ماه ۱۳۹۸

پیام مشاور ۲۱۰

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
دفتر مشاوره دانشگاه

ویژه دانشجویان
ورودی جدید



پیام مشاور

شهریورماه ۱۳۹۸
سال نوزدهم ۲۱۰

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سر دبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

همکاران این شماره مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،
یلدا طبسی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک حمیدرضا منتظری

تیراژ ۶۰,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

حرف اول

- حرف اول ۲
- مهارت‌های لازم برای دانشجویان ۴
- هدف‌گزینی را جدی بگیریم ۷
- اشتباهات رایج دوران دانشجویی ۱۱
- اهمیت ارتباطات در دوران دانشجویی ... ۱۴
- استمرار ... کلید دستیابی به هدف ۱۸
- نکاتی برای برنامه ریزی مفید ۲۲



برای دریافت اپلیکیشن
پیام مشاور
کد روبرو را اسکن نمایید

از نو آغاز کن! سنگ لوحی باش، عاری از هر تعصبی، آن گاه شاید دریایی حقیقت چيست!

ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت‌هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسائل خاص خودتان، افزایش دهد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیربومی و ساکن خوابگاه، مسائلی چون زندگی با هم‌اتاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد و در این میان مسائل ارتباطی، تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسائل مشترک دانشجویان تازه وارد است. چنانچه در خصوص مباحث مطرح شده علاقمند به مطالعه بیشتر هستید، به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مراجعه نموده و از این منابع بیشتر بهره‌مند گردید.

دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت‌سرگذاشتن سال‌ها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده‌اید و به اکتشافی نو رسیده‌اید، این پیروزی بر شما مبارک باد! آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه‌ها. چه بسیار دوستی‌ها که بنا خواهید کرد، چه بسیار درس‌ها که خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آن‌هایی که از پیش خود را آماده کرده‌اند و تنها در انتظار خوشی‌های غیرواقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می‌پیمایند، دل‌پذیرتر و پرمعناتر و برای آن‌هایی که نگاهی غیرواقع‌گرایانه به زندگی دارند و مقصدشان نامعلوم است، سفری پر مشغله خواهد بود. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف درازمدت تحصیلی، نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شماست. شما آغازگر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب‌های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می‌پرورانید. به خاطر بسپارید که دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته‌ایم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد.

مهارت‌های لازم برای دانشجویان

ورود به زندگی دانشجویی، در عین جذاب و متفاوت بودن، چالش‌هایی دارد که چنانچه پیشاپیش با آنها آشنا باشید، به راحتی حل‌شان می‌کنید و آنها را پشت سر می‌گذارید. طبیعتاً در این دوران مسئولیت‌های شما بیشتر از قبل می‌شود چرا که آزادی بیشتری هم پیدا کرده‌اید. در واقع، حالا باید خودتان درباره برخی مسائل تصمیم‌گیری کنید؛ در حالی که پیشتر، اولیای مدرسه یا والدین تان در باره آنها تصمیم می‌گرفتند. آزادی و اختیار، موجب مسئولیت می‌شود و این مسئولیت گاهی برای بعضی دانشجویان چالش ایجاد می‌کند. در ادامه، مهارت‌هایی را نام می‌بریم و به طور مختصر توضیح می‌دهیم. دانستن این مهارت‌ها برای هر دانشجویی ضروری است.

۳. مطالعه صحیح

حتی بسیاری از دانشجویان با استعداد، آشنایی زیادی با مهارت‌های مطالعه ندارند. دانستن اینکه چگونه باید یک کتاب را مطالعه کرد، چگونه یادداشت برداری کرد یا چگونه از کتابخانه و امکانات کمک آموزشی استفاده کرد، از مهارت‌های ضروری به شمار می‌آید. دانستن این مهارت‌ها ضامن موفقیت بیشتر شماست.

۴. مدیریت مالی

"دانشجویان در سال‌های آغازین دانشگاه، یکباره احساس استقلال می‌کنند و این احساس، اگر با مهارت‌های خاص در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آنها فراهم می‌کند. پس همواره متناسب با وضع مالی خود برنامه‌ریزی کنید و بیش از آن هزینه نکنید. حتی اگر کسانی را دارید که از آنها قرض بگیرید این کار را نکنید، چرا که در نهایت مجبور به پرداخت آن هستید و ممکن است تحت فشار قرار بگیرید." برنامه‌ریزی برای مسائل مالی و تنظیم مبلغ ماهانه‌ای که از خانواده دریافت می‌کنید یا از طریق شغل پاره‌وقت به دست می‌آورید، با هزینه‌های جاری دانشجویی بسیار مهم است. شاید در آغاز متوجه بعضی موارد نباشید و به قولی دخل و خرج‌تان با هم همخوانی نداشته باشد. ولی هرچه زودتر اولویت‌ها را مشخص کنید هزینه‌های غیرضروری را تا جای ممکن حذف کنید و مسائل مالی خود را سر و سامان دهید.



چنانچه پس از مطالعه و آشنایی با این مهارت‌های ضروری، مایل بودید بیشتر درباره آنها بدانید حتماً مطالب ما را در همین شماره و شماره‌های بعدی پیام مشاور دنبال کنید. ما به طور مرتب به این مهارت‌ها می‌پردازیم، اگرچه برای تسلط بیشتر و پیدا کردن مهارت لازم است در کارگاه‌های مربوط به هر مهارت شرکت کنید. این کارگاه‌ها را می‌توانید از طریق مراکز مشاوره دانشگاهی دنبال کنید.

مهارت‌هایی که لازم است بدانید

۱. مدیریت زمان

یک برنامه زمان‌بندی هفتگی داشته باشید. این برنامه ممکن است شامل ساعت کلاس‌ها، ساعت مطالعه، فعالیت‌های متفرقه، کار، غذا خوردن، فعالیت‌های تفریحی، ارتباط با خانواده و دوستان، مطالعه آزاد و مانند آن باشد. بنا به اولویت‌ها و سبک زندگی خود در ساختاری واقع بینانه این موارد را در برنامه خود بگنجانید.

۲. مدیریت استرس

بین فعالیت‌های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی را که برمی‌دارید بر اساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. ورزش مرتب، استراحت کافی، تغذیه سالم و مراقبه ذهنی به سلامت جسم و روان کمک می‌کند و در کاهش استرس نیز بسیار مؤثر است. در هنگام مشکلات روی حمایت دوستان و خانواده و مشاوران حساب کنید. درک موضوعات استرس برانگیز و پیدا کردن شیوه‌های مدیریت آن از مهارت‌های ضروری برای هر فرد است.

۵. ابراز وجود

مهارت ابراز وجود بدین معناست که بتوانید ضمن احترام به حق و حقوق دیگران و خواسته‌های آنان از خواسته‌ها و حقوق خود دفاع کنید و بدون پرخاشگری و انفعال درباره آنچه دوست دارید یا دوست ندارید شفاف و صریح سخن بگویید.



۶. خود مراقبتی

خود مراقبتی موارد متنوعی را شامل می‌شود ولی مهم‌ترین آنها عبارت است از: ساعت خواب و بیداری، تغذیه سالم، ورزش، یادگیری شیوه‌هایی برای مدیریت استرس و بهتر شدن خلق، مطالعه و عملکرد بهینه در دانشگاه، دور بودن از موقعیت‌ها یا افراد آسیب زنده. در خصوص خود مراقبتی مطالب بیشتری را ارائه خواهیم کرد.

۷. سلامت زیستن و اجتناب از رفتارهای مخاطره آمیز

سلامت ماندن به معنای این است که یاد بگیرید چگونه از آسیب‌ها در امان بمانید. در واقع باید یاد بگیرید که هوشمند باشید و در مواجهه با انتخاب‌هایی که پیش رو دارید با تحلیل و ارزیابی و بررسی نتایج بلندمدت، انتخاب‌های پرخطر را کنار بگذارید.

۸. احترام گذاشتن به قوانین و چارچوب‌ها

هر جامعه‌ای قوانین و چارچوب‌هایی دارد. دانشگاه شما نیز قوانین خود را دارد. معمولاً

قوانین هر مجموعه‌ای برای مراقبت از اعضای آن وضع شده است، پس به آن اعتماد کنید و احترام بگذارید.

۹. احترام، مسئولیت‌پذیری و تعهد به ارزش‌ها

آگاهی به ارزش‌های خود، تعهد و وفاداری به آنها، احترام به ارزش‌های دیگران، پذیرش تفاوت‌ها و رعایت حریم‌ها و حرمت‌ها در ارتباطات انسانی از دیگر مهارت‌های ضروری انسان بالغ است.

۱۰. کمک گرفتن از دیگران

اگرچه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در مواقع لزوم، بخشی از مستقل بودن است. اگر مشکلی در کلاس دارید، با استاد مربوط در ساعات مقرر ملاقات کنید. اگر مشکل سازگاری دارید، از کارشناسان مراکز مشاوره دانشگاهتان کمک بخواهید. منابع حمایتی در دسترس را بشناسید و از آنها استفاده کنید. یکی از موضوعات مهم در مراقبت از خود این است که بدانیم چه موقع باید کمک بگیریم. دوران دانشجویی، دوران یادگیری موضوعات جدید، مهارت‌های جدید و نیز یادگیری شیوه‌های جدید ارتباط با دنیاست. کمک گرفتن در زمان نیاز، نشانه قدرت شماسست نه ناتوانی و شکست.



هدف‌گزینی را جدی بگیریم

برای هدف‌گزینی باید بدانیم در زندگی به دنبال چه هستیم و چه می‌خواهیم. در اینجا حیطه‌های مهم زندگی را با هم مرور می‌کنیم تا ببینیم در هر حیطه واقعاً چه می‌خواهیم و چه هدفی داریم. این حیطه‌ها عبارت‌اند از: تحصیلی، شغلی، سلامت جسمانی، سلامت روان شناختی، دینی و معنوی، مالی، اجتماعی، تفریحی، ارتباطات خانوادگی، دوستانه و حرفه‌ای.

شماره مقاله: ۹۸۰۶۳



می‌توانید علاقه‌مندی‌های خود را در هر حیطه مشخص کنید. هر آنچه مشخص کرده‌اید در واقع خواسته‌های شماست. این خواسته‌ها را بررسی کنید و با اطمینان از واقع بینانه بودنشان بر روی نمونه کاربرگ پیشنهادی یادداشت کنید. البته می‌توانید با خلاقیت و نوآوری خودتان کاربرگ‌های متفاوتی آماده کنید یا بخش‌هایی به آن افزوده یا کم کنید. مهم این است که کاربرگ شما به گونه‌ای تنظیم شود که برایتان جذاب باشد و امکان پایش مرتب داشته باشید. حالا اهداف خود را برحسب اولویت فهرست کنید و هر هدف را طبق کاربرگ نمونه، جزئی‌تر و شفاف‌تر سازید:

اهداف من:

- ۱-
- ۲-
- ۳-

کاربرگ هدف‌های اصلی زندگی من

هدف شماره ۱ من این است:
.....
.....
..... زمان نهایی

گام‌هایی که باید بردارم:
۱-
۲-
۳-
۴-
۵-

این هدف برای من مهم است چون:
۱-
۲-
۳-
۴-
۵-

چگونه می‌توانم بر این موانع غلبه کنم.

..... ←

..... ←

..... ←

..... ←

..... ←

موانع احتمالی در این مسیر:

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

..... ۴-

..... ۵-

ویژگی‌های مثبت من که در این مسیر کمک خواهد کرد:

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

..... ۴-

..... ۵-

اگر به این هدفم برسم چه پیامدهای مثبتی خواهد داشت؟

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

..... ۴-

..... ۵-

سال‌های آغازین دانشگاه و اهمیت هدف‌گزینی

اهداف همان چیزهایی هستند که ما را در زندگی پیش می‌برند. اهداف به مانند اکسیژن برای تحقق رویاهای ما ضروری‌اند. اولین و آخرین قدمی که در هر مسیری برمی‌داریم برخاسته از اهداف ماست.

به عنوان دانشجوی سال اول، این مسئله بسیار مهم است که از آغاز با هدف‌گزینی بلندمدت و کوتاه مدت خود را در مسیر صحیح قرار دهید و بدون نگرانی درباره از دست دادن زمان، زندگی خود را مدیریت کنید.

اما چرا هدف‌گزینی مهم است؟

۱. اهداف موجب تمرکز ما می‌شوند

تصور کنید می‌خواهید تیری را از کمان پرتاب کنید، اما هدف روبرویتان نیست. چه می‌کنید؟ آیا سردرگم نمی‌شوید؟

زندگی بدون هدف، ما را گیج و سردرگم می‌کند و انرژی و حس تلاش را از ما می‌گیرد. هدف موجب روشن ساختن مسیر می‌شود و از بیراهه رفتن‌ها جلوگیری می‌کند.

امروز قرار بود انجام دهم. این یادآوری ها کمک می کند بر تعلل و تنبلی غلبه کنیم.

البته یادمان باشد که اهداف بزرگ و بلندمدت اگر بزرگ و ترسناک باشند، ممکن است باعث تعلل شوند.

بنابراین اهداف سنگین و بلندمدت حتماً باید به هدف های کوچک و کوتاه مدت تقسیم شوند و در برنامه زمان بندی شده روزانه به آن ها پرداخته شود تا در نهایت هدف بزرگ اصلی حاصل گردد.

۵. اهداف به ما انگیزه می دهند.

ریشه بیشتر انگیزه ها و الهام بخشی ها در زندگی، هدف هایمان هستند. هدف گزینی به ما کمک می کند انگیزه حرکت پیدا کنیم. وقتی حرکت می کنیم و به هدف می رسیم معمولاً احساس رضایت می کنیم و این حس خوب به ما برای دسترسی به اهداف بعدی انرژی و انگیزه می دهد.

و این گونه است که با ایجاد هدف در حیطه های مختلف زندگی همواره به خود انگیزه می دهیم. در واقع آنچه باعث می شود، به صورت خودجوش و درونی انگیزه هایمان را از دست ندهیم، هدف گزینی های مناسب و متعادل است که برای خود تعیین کرده ایم.

به عنوان یک انسان در هر نقش و جایگاهی که هستیم همیشه می توانیم هدفمند و با برنامه زندگی کنیم. دانشجویان به ویژه در سال های آغازین دانشگاه، با تکالیف زیادی در زندگی مواجه اند. چنانچه از همین آغاز هدف های خود را در حیطه های مختلف زندگی مشخص کنید و با واقع بینی و به دور از آرمان گرایی غیرواقع بینانه گام های مناسب و صحیح را ترسیم کنید، می توانید از فرصت هایتان خوب استفاده کنید و پس از اتمام این دوران افسوسی به جا نگذارید.

۲. تعیین هدف به ما اجازه می دهد میزان پیشرفت و نزدیک شدن به آن را اندازه بگیریم

هدف یک نقطه پایانی یا معیار برایمان مشخص می کند و ما را قادر می سازد پیشرفت خود را در مسیر رسیدن به این نقطه اندازه گیری کنیم و بفهمیم کجای کار قرار داریم.

۳. اهداف به ما نظم می دهد و از حواسپرتی جلوگیری می کند

با تعیین هدف، ذهن ما مرزبندی و محدودیت هایی برای خود قائل می شود. وقتی هدف خاصی در ذهن داریم به طور خودکار هرگونه موضوع حاشیه ای و پرت کننده حواس را از خود دور می کنیم تا بیشتر بر روی هدف اصلی تمرکز کنیم. مثلاً وقتی قرار است تا آخر هفته طرحی را تحویل دهیم و مراحل انجام دادن آن را نیز به طور منظم ثبت کردیم و در حال اجرا هستیم، بعید است که روی طرح دیگری تمرکز کنیم یا به کار کم اهمیت تر بپردازیم.

۴. داشتن هدف کمک می کند بر تعلل و پشت گوش انداختن غلبه کنیم

وقتی برای خود هدفی را تعریف می کنیم، در واقع پیوندی بین ما و هدف ایجاد می شود. به عبارتی باید پاسخگوی آن باشیم و این مسئله برایمان تعهد ایجاد می کند. این درست برخلاف حالتی است که بدون هدف، صرفاً هوس انجام دادن کاری را داریم. وقتی موضوعی به هدف تبدیل می شود، در گوشه ای از ذهن ما جای می گیرد و اگر به آن نپردازیم هر از گاهی به ما شلیک می کند. مثلاً راستی

اشتباهات رایج دوران دانشجویی

شماره مقاله: ۹۸۰۶۴

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

← غیبت از کلاسها

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

← عدم مطالعه کافی

در دانشگاه برخلاف دبیرستان، منابع زیادی برای مطالعه بیشتر به شما توصیه می‌شود و برای هر کلاس، ساعت‌ها مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است، درحالی‌که برخی دانشجویان این موضوع را جدی نمی‌گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پیگیری داشته باشید و منابع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت‌ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع‌تر و متعددتر است. انجام پروژه‌های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی،



دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگی برای یادگیری است. پس برای گوش کردن و یادگیری آماده باشید و از تعصب و پیشداوری دست بردارید.



← عادات بد غذایی

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

← مراقب تغذیه خود باشید

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

ارتباط با افرادی در رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و ... قسمتی از این وظایف است. به علاوه، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و ... نمونه‌های دیگری از فعالیت‌های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می‌رود آنها را انجام دهد.

← درگیر شدن با مسائل عاطفی و شخصی دیگران

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

← فشار گروه

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



← متعصب بودن

در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ‌ها و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می‌شوید و با انسان‌هایی که هرگز ندیده‌اید، مجبور به گفتگو و مبادله هستید. اگرچه این موضوع مشکل است اما به همین

به عادات‌های مضر و خطرناکی منجر می‌شود. از مصرف داروها به هر دلیل جدا پرهیز کنید مگر با تجویز پزشک.



◀ به طور مرتب ورزش کنید

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

◀ به معنویت بپردازید

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



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

◀ خواب کافی و به موقع داشته باشید

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



◀ از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید

برخی دانشجویان بنا به توصیه دوستانشان در مواقع بحرانی و پرتنش زندگی دانشجویی، مصرف برخی داروها را آغاز می‌کنند که این امر

اهمیت ارتباطات در دوران دانشجویی

روابط ما با دیگران در عین حال که به زندگی مان معنا و غنا می بخشد، ممکن است خود منشأ عمیق ترین رنج ها و دردها باشد. توانایی داشتن روابط سالم و پایدار یکی از مهم ترین عوامل شادمانی است. روابط سالم در همه حیطه های زندگی نقش پررنگ و درخور توجهی دارد. این روابط برای دانشجویان و جوانانی که به تازگی دوران دبیرستان را پشت سر گذاشته و وارد دنیای تازه ای شده اند اهمیت و جایگاهی خاص تر دارد. برخی افراد به دلیل ویژگی های شخصیتی، هوش هیجانی زیاد و تربیت خانوادگی، به صورت خودجوش به مهارت های برقراری ارتباطات اجتماعی مسلط اند. اما بعضی افراد به دلایل گوناگون قادر نیستند ارتباطات سالم ایجاد کنند یا تداوم دهند. این دسته از افراد، سرخورده و ناامید، یا خود را لایق دوستی و ارتباطات سالم نمی دانند یا دیگران را محکوم می کنند و ناراحت، خشمگین و کینه توز از جمع کناره می گیرند.



فهم بهتری برسند. وقتی استاد متوجه نوع سوالات و دغدغه‌های دانشجو شود، مطالب را بهتر و بیشتر توضیح می‌دهد، و از طرفی شناخت بهتری از دانشجویان خود پیدا می‌کند. اغلب دانشجویان به سبب ترس، ملاحظه، عدم اعتماد به نفس و خجالت، از سوال پرسیدن اجتناب می‌کنند. مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند دانشجو بهتر گوش کند، بیشتر یاد بگیرد، سوالات مفیدتری بپرسد، بداند چه وقت و چه موقع سوال بپرسد، و در نهایت بهتر و عمیق‌تر بیاموزد.

★ مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند روابط صمیمانه‌تری با دیگران داشته باشید.

رفتار دوستانه و ارتباطات صمیمانه به ویژه در محیط دانشگاه بسیار مهم است. ارتباطات کلامی و غیرکلامی در شروع و تداوم دوستی مؤثرند. مطالعه در کنار دوستان خوب و صمیمی آرامش‌بخش

خوب است کمی درباره اهمیت ارتباطات، به ویژه برای جوانان، سخن بگوییم، سپس به مهارت‌های اساسی در ارتباط سالم بپردازیم. ارتباطات اجتماعی سالم برای دانشجویان اهمیت دارد چون در حیطه‌های تحصیلی، شغلی و مصاحبه‌های شغلی، رشد و ارتقای شغلی، شبکه‌های اجتماعی، یافتن همسر مناسب، داشتن زندگی خانوادگی سالم، دوستی‌های سالم، تفریح و نظیر آن ضروری است.

بیایید با این مزایا بیشتر آشنا شویم:

★ مهارت‌های ارتباطی به شما کمک می‌کند، از استادهایتان بیشتر بیاموزید.

دانشجویان باید موضوعات را به صورتی دقیق‌تر بیاموزند. گاهی برای یادگیری بهتر دانشجویان باید با پرسش‌ها و مکالمات عمیق و مؤثر، سوالات و ابهامات خود را با استاد مطرح کنند تا به درک و



وقتی استاد متوجه نوع سوالات و دغدغه‌های دانشجو شود، مطالب را بهتر و بیشتر توضیح می‌دهد، و از طرفی شناخت بهتری از دانشجویان خود پیدا می‌کند.

بیان مناسب، دامنه لغات وسیع،
ادبیات خوب، رفتار مناسب، به
موقع و به جا صحبت کردن،
زبان مناسب بدن، و مجموعاً
اعتماد به نفس مناسب در حین
مصاحبه شغلی و درخواست ارتقای
شغل بسیار مؤثر و مهم است.



باعث افزایش بهره‌وری می‌شود. کار گروهی
سالم موجب شکل‌گیری احترام و تعهد در
میان افراد گروه و پایه‌ریزی کارهای گروهی
بعدی می‌شود.

است و لذت روزهای تحصیل را چندین
برابر می‌کند. این دوستی‌ها موجب
اعتماد به نفس می‌شود و جذابیت
محیط دانشگاه را بیشتر می‌کند.
دوستی‌های سالم در محیط دانشگاه
می‌تواند پایه روابط شغلی آینده باشد.



★ مهارت‌های ارتباطی در مصاحبه شغلی و ارتقای شغلی مؤثر است.

بیان مناسب، دامنه لغات وسیع، ادبیات
خوب، رفتار مناسب، به موقع و به جا
صحبت کردن، زبان مناسب بدن، و مجموعاً
اعتماد به نفس مناسب در حین مصاحبه
شغلی و درخواست ارتقای شغل بسیار مؤثر
و مهم است.

افرادی که مهارت‌های ارتباطی ضعیفی
دارند گاهی با وجود دانش فراوان، از یافتن
شغل مناسب ناتوان‌اند. بنابراین، چنانچه
در مهارت‌های ارتباطی ضعف دارید هرچه
زودتر به فکر بهبود آن باشید.

★ مهارت‌های ارتباطی برای فرد متخصص شاه‌کلید موفقیت واقعی است.

هر دانشجویی بنا به رشته تحصیلی خود
در آینده تخصص و شغل خاصی را پیش
خواهد گرفت. همه می‌دانیم اگر متخصص
فاقد مهارت ارتباطی سالم باشد، هرگز
جایگاه و منزلت یک فرد حرفه‌ای را پیدا
نخواهد کرد. مثلاً وقتی فردی رشته‌ای مثل
پزشکی می‌خواند در نهایت یک پزشک

★ مهارت‌های ارتباطی در کارهای گروهی و نگرش مشارکتی مؤثر است.

رفتارهای مثبت، قدردانی به موقع از
دیگران، تلاش مشترک در حل مسئله با
دیگر اعضای گروه، نمونه‌های عالی از ارتباط
مؤثر در کارهای گروهی است. ارتباطات مؤثر
هم در محیط تحصیلی و هم در محیط کار

فرد می تواند به تدریج با باز خوردهایی که می گیرد نوع رفتار خود را تحلیل کند و این تمرینی است که چنانچه با هشیاری انجام گیرد می تواند منجر به بهبود مهارت های ارتباطی و توسعه روابط فرد شود.

تحلیل کنند. این امر شامل ارتباطات مجازی نیز می شود. اینکه فرد بتواند به صورت حضوری یا مجازی با گروه های مختلف، تعامل مناسبی داشته باشد، به دیگران احترام بگذارد، خوب گوش کند، با نظره های مخالف، خصمانه برخورد نکنند، قاطع و با اعتماد به نفس باشد و از ادبیات مناسب در گفتگو استفاده کند. فرد می تواند به تدریج با بازخوردهایی که می گیرد نوع رفتار خود را تحلیل کند و این تمرینی است که چنانچه با هشیاری انجام گیرد می تواند منجر به بهبود مهارت های ارتباطی و توسعه روابط فرد شود.

در مجموع وقتی ما ارتباط برقرار می کنیم باید بتوانیم خوب گوش کنیم، درک کنیم، نظر خود را مطرح کنیم، بازخورد دهیم و همه این ها باعث حضور ذهن ما می شود. وقتی در مکالمه بر روی گفته های گوینده تمرکز کنیم. این مسئله به ارتقای قدرت ذهنی و حافظه ما کمک می کند. ارتباطات به ما کمک می کند حضور ذهن داشته باشیم تا بتوانیم خوب بفهمیم و خوب پاسخ دهیم.

متخصص می شود، اگر نتواند، با دیگران ارتباط خوبی برقرار و تاثیر خوبی بگذارد بیماران حس اعتماد و احترام خود را از دست می دهند. این مسئله در هر شغلی مصداق دارد. یادمان باشد تا نتوانیم به دیگران احترام بگذاریم، درکشان کنیم و شنونده خوبی باشیم نمی توانیم تخصصی مفید و مؤثر باشیم.

🌟 مهارت های ارتباطی در شبکه های اجتماعی نیز دارای اهمیت است.

حضور در فعالیتهای گروهی، بحث و گفتگو و روابط با افراد خانواده و دوستان به دانشجویان کمک می کند تا سطح مهارت های ارتباطی خود را



استمرار ... کلید دستیابی به هدف

صرف نظر از اینکه در کدام رشته تحصیلی درس بخوانیم، شاگرد چندم کلاس باشیم یا با چه رتبه‌ای وارد دانشگاه شده باشیم، بی تردید در مسیر تحصیل دچار افت و خیزهایی می‌شویم و شاید شکست را تجربه کنیم. در جایگاه یک دانشجو و با علم به اینکه هوش و استعدادی بیش از میانگین جامعه داریم و البته به واسطه علاقه‌ای که به تحصیل داریم ممکن است این شکست‌ها برایمان به رخدادهای بسیار ناگوار بدل گردد.

شماره مقاله: ۹۸۰۶۶





**موفقیت و شکست دو
مسیر متفاوت نیستند،
موفقیت پس از بارها
شکست حاصل می‌شود!**

آن‌ها را از پافشاری بر تلاش و ادامه مسیر بازدارند. راز موفقیت این افراد نبوغ و استعدادشان نبوده بلکه تلاش مستمر و پافشاری آنها برای رسیدن به خواسته‌هایشان بوده است.

مطالعات روانشناسی نشان می‌دهد افرادی که در زندگی دست به تلاش زده‌اند، و از راحت‌طلبی و موقعیت آسان‌تر دست برداشته و به سراغ راه‌های دشوارتر رفته‌اند، بیشتر از زندگی خود رضایت دارند. تلاش برای ساختن زندگی و رسیدن به موفقیت می‌تواند در سطح رضایتمندی ما از زندگی تاثیر به سزایی داشته باشد.

قوانین نانوشته‌ی زیادی درباره پیروزی‌های بزرگ بعد از ناکامی‌ها وجود دارد. شاید خود ما هم این موقعیت را تجربه کرده باشیم. بسیاری از ما با این جمله معروف آشنایم "آنچه مرا نکشد، بی‌شک قوی‌ترم می‌کند." البته رسیدن به این باور بعد از برخورد با

اما واقعیت این است که ما گاه فراموش می‌کنیم عامل اصلی موفقیت چیزی فراتر از هوش و استعداد است. مطالعات روانشناسی نشان می‌دهد آنچه سبب کامیابی ماست، تلاش و پیگیری هدف به رغم وجود شکست و ناکامی است. تردیدی نیست که در هر مسیری که پا می‌گذاریم احتمال شکست و ناکامی می‌تواند وجود داشته باشد، پس بهتر است به جای تکیه بر هوش و استعداد، بر تلاش مستمر تکیه کنیم و راهکارهایی را بیاموزیم که به ما کمک کند تا مصرانه بر خواسته‌هایمان پافشاری کنیم. اگر اجازه دهیم ناکامی حاصل از شکست، ادامه مسیر زندگی ما را تعیین کند یا از دست رفتن اعتماد به نفس یا عزت نفس به سبب یک شکست نگذارد ما به کاری که انجام می‌دادیم بازگردیم، ممکن است دست از تلاش برداریم یا به طور کاملاً غریزی به جای رفتن به سراغ فعالیت‌های مهم و احتمالاً دشوار به دنبال کارهای راحت‌تر و به احتمال زیاد بی‌فایده برویم و این شکستی بزرگ‌تر در مسیر زندگی خواهد بود. دقیقاً در همین نقطه است که تکیه بر استعدادهای ذاتی، کمتر از پشتکار و تلاش کردن اهمیت دارد.

**موفقیت و شکست دو مسیر متفاوت
نیستند، موفقیت پس از بارها شکست
حاصل می‌شود!**

وقتی به تاریخچه زندگی افراد موفق نگاهی می‌اندازیم، می‌بینیم که هیچ کدام زندگی آرام و بدون چالشی را پشت سر نگذاشته‌اند. در واقع، افراد موفق با چالش‌های بسیار زیادی روبه‌رو بوده‌اند، با این همه نگذاشته‌اند این چالش‌ها

گذر از هر کدام را همیشه در نظر داشته باشیم. وقتی می‌بینیم چند پله را پشت سر گذاشته‌ایم احساس بهتری درباره توانمندی‌های خود خواهیم داشت.

به خاطر داشته باشیم که در مسیر رسیدن به اهدافمان معمولاً موانعی وجود خواهد داشت. شناسایی این موانع از قبل به ما کمک می‌کند که راهکاری برای گریز از آنها پیدا کنیم. چنانچه در طول مسیر با آنها روبه‌رو شدیم

هر چند وقت یکبار به گذشته
نگاهی بیندازیم و دستاوردهایمان
را ارزیابی کنیم تا ببینیم که آیا در
مسیر درست گام بر می‌داریم

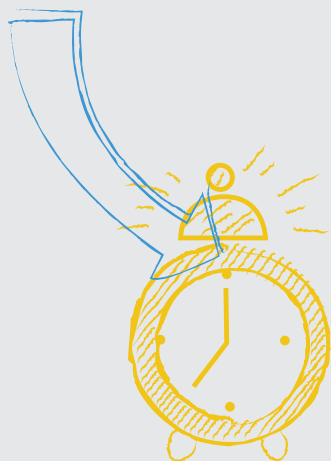


موقعیتی ناگوار چندان هم آسان نیست. در این شرایط شاید در معرض هجوم هیجانات منفی بسیاری از جمله خشم، ناراحتی و خودسرزنش‌گری قرار گیریم که همگی آنها مخل عملکرد کارآمد و منطقی ما خواهد شد. لذا بهتر است به خودمان فرصت بدهیم تا از شکست‌ها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که درباره پافشاری بر تلاش و پشتکار برای رسیدن به خواست‌هایمان باید در نظر داشته باشیم این است که این استمرار به معنای آن نیست که هرگز مسیر خود را تغییر ندهیم و همواره تلاش کنیم در همان مسیری که آغاز کرده‌ایم به مقصد دست یابیم. گاهی در جریان رسیدن به خواسته‌هایمان و برای رسیدن بهتر به اهدافمان لازم است مسیرها و راه‌های مختلف را امتحان کنیم. پس بدون اینکه هدفمان را ترک کنیم یا شکست را بپذیریم، فقط مسیر را برای بهبود حرکت تغییر خواهیم داد.

برای داشتن پشتکار بهتر است بیاموزیم که هیچ موفقیتی یک شبه به دست نمی‌آید. بهتر است بدانیم که برای موفقیت باید صبور باشیم و زمان زیادی را به کار و فعالیت اختصاص دهیم. وقتی در مسیر رسیدن به اهدافمان قدم برمی‌داریم، بهتر است فهرستی از اهداف را همیشه جلوی چشم داشته باشیم. سکوهایی بلندی وجود دارد که ما می‌خواهیم همه آنها را فتح کنیم، اما باید در جریان حرکت، تمامی پله‌های کوچک‌تر در این مسیر را نیز بشناسیم. برای بالا رفتن از سکو باید اول از پله‌های کوچک‌تر بالا برویم. پس بهتر است این اهداف کوچک‌تر را نیز بنویسیم و

تصور موفقیت حتی پیش از زمان دستیابی به آن می‌تواند به ما در کوشش مستمر یاری برساند.



کوشش مستمر یاری برساند. برخی افراد معتقدند بهتر است پیش از خواب چند دقیقه‌ای به آنچه می‌خواهیم در آینده به دست آوریم فکر کنیم و خود را در آن موقعیت ببینیم. این کار سبب می‌شود تا ناهوشیار ذهن ما نیز در پافشاری ما بر تلاش و پشتکارمان وارد عمل شود. در مسیر رسیدن به هر خواسته‌ای بهتر است بدانیم که همه چیز همواره در آن مسیری که ما انتظارش را می‌کشیدیم پیش نخواهد رفت. تغییر جزء گریزناپذیر زندگی است، شکی نیست که همه چیز متغیر است. پس بهتر است ما نیز منتظر این تغییرات باشیم و با بروز آنها درگیر ناکامی و احساس شکست نشویم.

می‌توانیم با علم به اینکه رویارویی با این موانع اجتناب ناپذیر است احساس بهتری داشته باشیم و با آرامش موانع را از سر بگذرانیم و سپس از موفقیت‌ها لذت ببریم. به علاوه بهتر است هر چند وقت یکبار به گذشته نگاهی بیندازیم و دستاوردهایمان را ارزیابی کنیم تا ببینیم که آیا در مسیر درست گام بر می‌داریم یا بهتر است تغییراتی ایجاد کنیم.

در مسیر حرکت همه انسان‌های بزرگی که می‌شناسیم شکست و افول وجود داشته است. دانستن داستان زندگی افراد، چگونگی غلبه آنها بر ناکامی‌ها و در نهایت دستیابی به موفقیت می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر با چالش‌های پیش رو کنار بیاییم. پس پیشنهاد می‌شود تاریخچه زندگی افراد موفق را مطالعه کنیم تا راهکارهای موثر بر موفقیت و استمرار بر تلاش‌هایمان را بشناسیم. نویسنده‌ای معروف در جایی گفته است برای رسیدن به موفقیت باید هزینه آن را تمام و کمال پیش از دستیابی به آن پرداخت کنید. این نکته بسیار مهمی است که ما را به حرکت و تلاش بیشتر وامی‌دارد. به خاطر داشته باشیم که برای کسب موفقیتی در آینده، باید همین امروز هزینه کنیم و به جای انتخاب راه‌های مبتدی و بی‌اساس به سراغ مسیرهایی برویم که نیاز به تلاش مستمر دارند؛ اما در آینده ما را به موفقیت می‌رسانند.

تصور موفقیت حتی پیش از زمان دستیابی به آن می‌تواند به ما در

نکاتی برای برنامه‌ریزی مفید

شماره مقاله: ۹۸۰۶۷

اگر می‌خواهید به آرامش و اطمینان به کارهای زیاد روزانه بپردازید، نکات ذیل را همواره در نظر داشته باشید:

۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیش از آن که برای خوابیدن آماده شوید، از کارهای مهمی که بایستی در طول روز بعد انجام دهید فهرستی تهیه کنید. سپس از میان کارهای نوشته شده ۵ تا از مهم‌ترین آنها را جدا کرده و بر حسب اولویت درجه بندی کنید. برای پر اهمیت‌ترین کار نمره ۱ و کم اهمیت‌ترین (در بین ۵ کار برگزیده) نمره ۵ بدهید. علت انتخاب تنها پنج کار مهم این است که خود را محدودتر نمایید و بتوانید حداقل ۵ کار خود را به پایان برسانید.

از آغاز صبح بایستی سراغ فهرست خود بروید و از کار شماره ۱ شروع کنید و تنها زمانی که آن کار را تمام کردید به خود اجازه دهید سراغ کار بعدی بروید.

به خاطر داشته باشید بین کارهای مهم و فوری، مهم و غیرفوری، غیر مهم و فوری، غیر مهم و غیر فوری تمایز قائل شوید.

حتما کارهای مهم را در دفتر خود یادداشت کنید.

به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که کارهای ساده را بعد از کارهای سخت انجام دهید.



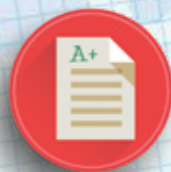


❖ کارها و تکالیف دانشگاهی را هر چه سریع تر انجام دهید. صحیح، دقیق و عمیق یاد بگیرید. نکاتی که در دوران دانشگاه یاد می‌گیرید، در آینده شغلی شما موثر خواهد بود. پس اهمیت زیادی به یادگیری بدهید و تفریح و سرگرمی را در مرتبه دوم اهمیت قرار دهید. به دانشگاه آمده‌اید که بیاموزید. هدف خود را از یاد نبرید و در برنامه ریزی‌های خود اولویت اول را به آن اختصاص دهید.

❖ در برنامه ریزی خود اوقاتی را برای تفریح، استراحت و وقت گذرانی با خانواده و دوستان در نظر بگیرید. برای اهداف درازمدت نیز فهرستی داشته باشید.

❖ خود را ارزیابی کنید و ببینید کارایی شما در طول روز به چه صورت می‌باشد. سپس در روزهای بعد کارهای مهم را به ساعاتی که کارایی بالاتری دارید اختصاص دهید. در برنامه ریزی خود انعطاف داشته باشید و از زمان‌بندی‌های بسیار فشرده پرهیزید.

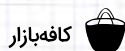
❖ کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید.



برای دریافت اپلیکیشن
پیام مشاور
کد زیر را اسکن نمایید



و یا از فروشگاه‌های
اپلیکیشن به رایگان
دریافت نمایید.



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org