

سال نوزدهم

مرداد ماه ۱۳۹۸

پیام مشاور ۲۱۰

PAYAM-E MOSHAVER

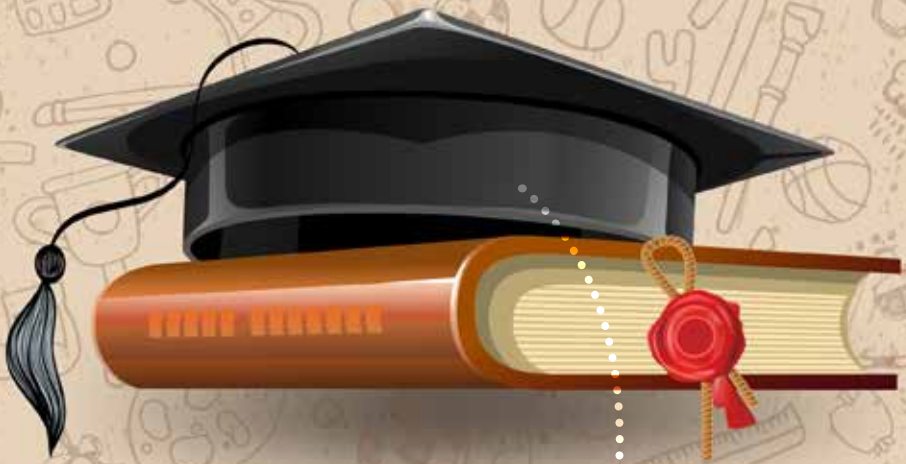
نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



ویژه دانشجویان
ورودی جدید

پیام متناور

مردادماه ۱۳۹۸
سال نوزدهم ۲۱۰

صاحب امتیاز
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول
دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدییر
حمید پیروی

دبیر تحریریه
مریم نوری زاده

همکاران این شماره
مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،

یلدا طبسی، دکتر حسن حمیدپور،

احمد عابدیان

ویراستار
سپیده معتمدی

امور اجرایی
علی صیدی

طراح گرافیک
حمیدرضا منتظری

تیراژ
۶۰،۰۰۰ نسخه

فکس
۶۶۴۱۶۱۳۰

حرف اول

۴..... مهارت‌های لازم برای دانشجویان

۷..... هدف‌گزینی را جدی بگیریم

۱۱..... اشتباهات رایج دوران دانشجویی

۱۵..... اهمیت ارتباطات در دوران دانشجویی

۱۸..... استمرار ... کلید دستیابی به هدف

۲۲..... نکاتی برای برنامه ریزی مفید



برای دریافت اپلیکیشن

پیام مشاور

کد رویبرو 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 هستی‌پر 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 می‌بیمایند، 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 هستی‌پر 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.

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.

F. مدیریت مالی

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 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

ورزش مرتب، استراحت کافی، تغذیه سالم و مراقبه ذهنی به سلامت جسم و روان کمک می‌کند و در کاهش استرس نیز بسیار مؤثر است. درک موضوعات استرس برانگیز و پیدا کردن شیوه‌های مدیریت آن از مهارت‌های ضروری برای هر فرد است.

۳. مطالعه صحیح

حتی بسیاری از دانشجویان با استعداد، آشنایی زیادی با مهارت‌های مطالعه ندارند.

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 آسیب‌زننده. 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. معمولا قوانین هر مجموعه‌ای در 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

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، و ارتباطات خانوادگی و دوستانه و حرفه‌ای.



می‌توانید علاقه‌مندی‌های خود را در هر حیطه مشخص کنید. هر آنچه مشخص کرده‌اید در واقع خواست‌های شماست. این خواست‌ها 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 هدف 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 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 یادآوری‌ها کمک می‌کند بر تعلل و تنبلی غلبه کنیم.

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

بنابراین اهداف سنگین و بلندمدت حتماً باید به هدف‌های کوچک و کوتاه‌مدت تقسیم شوند و در برنامه زمان بندی شده روزانه به آن‌ها پرداخته شود تا در نهایت هدف بزرگ اصلی حاصل گردد.

۵. اهداف به ما انگیزه می‌دهند.

ریشه بیشتر انگیزه‌ها و الهام بخشی‌ها در زندگی، هدف‌هایمان هستند. هدف‌گزینی به ما کمک می‌کند انگیزه حرکت پیدا کنیم. وقتی حرکت می‌کنیم و به هدف می‌رسیم معمولاً احساس رضایت می‌کنیم و این حس خوب به ما برای دسترسی به اهداف بعدی انرژی و انگیزه می‌دهد.

و این‌گونه است که با ایجاد هدف در حیطه‌های مختلف زندگی همواره به خود انگیزه می‌دهیم. در واقع آنچه باعث می‌شود، به صورت خودجوش و درونی انگیزه‌هایمان را از دست ندهیم، هدف‌گزینی‌های مناسب و متعادلی است که برای خود تعیین کرده‌ایم.

به عنوان یک انسان در هر نقش و جایگاهی که هستیم همیشه می‌توانیم هدفمند و با برنامه زندگی کنیم. دانشجویان به ویژه در سال‌های آغازین دانشگاه، با تکالیف زیادی در زندگی مواجه‌اند. چنانچه از همین آغاز هدف‌های خود را در حیطه‌های مختلف زندگی مشخص کنید و با واقع بینی و به دور از آرمان‌گرایی غیرواقع بینانه گام‌های مناسب و صحیح را ترسیم کنید، می‌توانید از فرصت‌هایتان خوب استفاده کنید و پس از اتمام این دوران افسوس‌ی به جا نگذارید.

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

هدف یک نقطه پایانی یا معیار برایمان مشخص می‌کند و ما را قادر می‌سازد پیشرفت خود را در مسیر رسیدن به این نقطه اندازه‌گیری کنیم و بفهمیم کجای کار قرار داریم.

۳. اهداف به ما نظم می‌دهد و از حواسپرتی جلوگیری می‌کند

با تعیین هدف، ذهن ما مرزبندی و محدودیت‌هایی برای خود قائل می‌شود. وقتی هدف خاصی در ذهن داریم به طور خودکار هرگونه موضوع حاشیه‌ای و پرت‌کننده حواس را از خود دور می‌کنیم 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 اهمیت‌تر بپردازیم.

۴. داشتن هدف کمک می‌کند بر تعلل و پشت‌گوش انداختن غلبه کنیم

وقتی برای خود هدفی را تعریف می‌کنیم، درواقع خود را به آن منگنه می‌کنیم. به عبارتی باید پاسخگوی آن باشیم و این مسئله برایمان تعهد ایجاد می‌کند. این درست برخلاف حالتی است که بدون هدف، صرفاً هوس انجام دادن کاری را داریم. وقتی موضوعی به هدف تبدیل می‌شود، در گوشه‌ای از ذهن ما جای می‌گیرد و اگر به آن نپردازیم هر از گاهی به ما شلیک می‌کند. مثلاً راستی

اشتباهات رایج دوران دانشجویی

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،



اما به همین دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگی برای یادگیری است. پس برای گوشکردن 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.

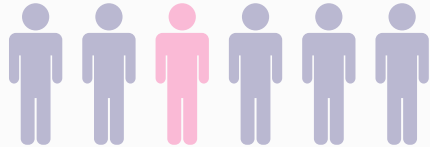
ارتباط با افرادی در رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و ... قسمتی از این وظایف است. به علاوه، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و ... نمونه‌های دیگری از فعالیت‌های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می‌رود آنها را انجام دهد.

← 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

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 مفید حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد. ساعت بیولوژیک بدن خود را تنظیم نمایید، به این صورت که سعی کنید در ساعت مشخصی از شب بخوابید و از بیدار ماندن طولانی طی شب و خوابیدن جبرانی در روز، پرهیز کنید.



◀ از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید

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



◀ عدم تمایل برای کمک خواستن 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 کمک بخواهید. منابع حمایتی در دسترس را بشناسید و از آنها استفاده کنید.

◀ عدم برنامه ریزی مالی

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

جوانان در دوران دانشجویی باالهای 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،



← به طور مرتب ورزش کنید

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



← همواره استرس خود را مدیریت کنید

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

← به معنویت بپردازید

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

اهمیت ارتباطات در دوران دانشجویی

روابط ما با دیگران در عین حال که به زندگی‌مان معنا و غنا می‌بخشد، ممکن است خود منشأ عمیق‌ترین رنج‌ها و دردها باشد. توانایی داشتن روابط سالم و پایدار یکی از مهم‌ترین عوامل شادمانی است. روابط سالم در همه حیطه‌های 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 تازه‌ای شده‌اند اهمیت و جایگاهی خاص‌تر دارد. برخی افراد به دلیل ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی زیاد و تربیت خانوادگی، به صورت خودجوش به مهارت‌های برقراری ارتباطات اجتماعی مسلط‌اند. 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 نمی‌دانند یا دیگران را محکوم می‌کنند و ناراحت، خشمگین و کینه‌توز از جمع کناره می‌گیرند.



دوستان خوب و صمیمی آرامش‌بخش 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 صحبت‌کردن، 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 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

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، شغل‌یابی و مصاحبه‌های شغلی، رشد و ارتقای شغلی، شبکه‌های اجتماعی، یافتن همسر مناسب، داشتن زندگی خانوادگی سالم، دوستی‌های سالم، تفریح و نظیر آن ضروری است.

بیاید 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 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 درکنار

به دانشجویان کمک می‌کند تا سطح مهارت‌های ارتباطی خود را تحلیل کنند. این امر شامل ارتباطات مجازی نیز می‌شود. اینکه فرد بتواند به صورت حضوری یا مجازی با گروه‌های مختلف، تعامل مناسبی داشته باشد، به دیگران احترام بگذارد، خوب گوش کند، با نظرهای مخالف، خصمانه برخورد نکنند، قاطع و با اعتماد به نفس باشد و از ادبیات مناسب در گفتگو استفاده کند. فرد می‌تواند به تدریج با بازخوردهایی که می‌گیرد نوع رفتار خود را تحلیل کند و این تمرینی است که چنانچه با هشیاری انجام گیرد می‌تواند منجر به بهبود مهارت‌های ارتباطی و توسعه روابط فرد شود.



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



در مجموع وقتی ما ارتباط برقرار می‌کنیم باید بتوانیم خوب گوش کنیم، درک کنیم، نظر خود را مطرح کنیم، بازخورد دهیم و همه این‌ها باعث حضور ذهن ما می‌شود. وقتی در مکالمه بر روی گفته‌های گوینده تمرکز کنیم و مثلاً در گوشی خود فرو نرویم، این مسئله به ارتقای قدرت ذهنی و حافظه ما کمک می‌کند. ارتباطات به ما کمک می‌کند حضور ذهن داشته باشیم تا بتوانیم خوب بفهمیم و خوب پاسخ دهیم.

🌟 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 بگذارد بیماران حس اعتماد و احترام خود را از دست می‌دهند. این مسئله در هر شغلی مصداق دارد. یادمان باشد تا نتوانیم به دیگران احترام بگذاریم، درکشان کنیم و شنونده خوبی باشیم نمی‌توانیم متخصصی مفید و مؤثر باشیم.

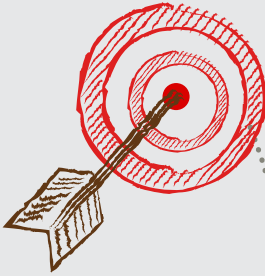
🌟 مهارت‌های ارتباطی در شبکه‌های اجتماعی نیز دارای اهمیت است.

حضور در فعالیت‌های گروهی، بحث و گفتگو و روابط با افراد خانواده و دوستان

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.





**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 تأثیر به‌سزایی 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

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 به‌رغم 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 که ما به کاری که انجام می‌دادیم بازگردیم، ممکن است دست از تلاش برداریم یا به‌طور کاملاً غریزی به جای رفتن به سراغ فعالیت‌های مهم و احتمالا 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 گذاشته‌اند. در واقع، افراد موفق با چالش‌های بسیار زیادی روبه‌رو بوده‌اند، با این همه نگذاشته‌اند این چالش‌ها

کوچک‌تر بالا برویم. پس بهتر است این اهداف کوچک‌تر را نیز بنویسیم و 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

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



به این باور بعد از برخورد با 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. سکوه‌های 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

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



دست‌یابی به آن می‌تواند به ما در 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 گیرناپذیر 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.

برای گریز از آنها پیدا کنیم. چنانچه در طول مسیر با آنها روبه‌رو شدیم می‌توانیم با علم به اینکه رویایی با این موانع اجتناب‌ناپذیر است احساس بهتری داشته باشیم و با آرامش موانع را از سر بگذرانیم و سپس از موفقیت‌ها لذت ببریم. به‌علاوه 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. نویسنده ای 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 راحت‌تر به سراغ مسیرهایی برویم که از ما انرژی و زمان می‌گیرند اما در آینده ما را به موفقیت می‌رسانند. تصور موفقیت حتی پیش از زمان

نکاتی برای برنامه‌ریزی مفید

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.

● حتماً قرارداری مهم را در دفتر خود یادداشت کنید.

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



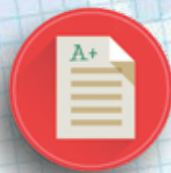


• کارها و تکالیف دانشگاهی را هر چه سریع تر انجام دهید. صحیح، دقیق و عمیق یاد بگیرید. نکاتی که موثر خواهد بود. پس اهمیت زیادی به یادگیری بدهید و تفریح و سرگرمی را در مرتبه دوم اهمیت قرار دهید. به دانشگاه آمده‌اید که بیاموزید. هدف خود را به آن اختصاص دهید. برنامه ریزی‌های خود اولویت اول

• 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 کارآیی شما در طول روز به چه صورت می‌باشد. سپس در روزهای بعد کارهای مهم را به ساعاتی که کارآیی بالاتری دارید اختصاص دهید.


• در برنامه‌ریزی خود انعطاف داشته باشید و از زمان بندی‌های بسیار فشرده بپرهیزید. 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.

کافه‌بازار 

سیب‌اپ 



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

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org