

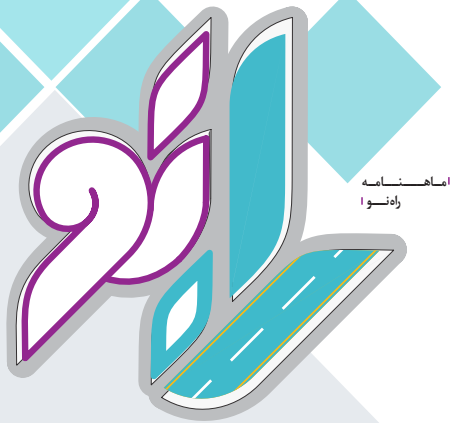
# فرارسیدن پاییز و فصل رنگی آغاز ماه تحصیل، پشتکار و پویایی

همراه با مطالبی: ■ مروری بر تفاوت درس خواندن در دبیرستان و دانشگاه ■ راهکارهایی برای افزایش سلامت روان خود  
■ درباره زندگی در خوابگاه دانشجویی ■ امید و رضایت از عملکرد خود



ماهنامه راه نو  
دانشگاه شهید بهشتی  
آذرماه ۱۴۰۱ سال اول





**صاحب امتیاز:** معاونت فرهنگی - اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

**مدیر مسئول:** دکتر وحید صادقی فیروز آبادی

**شورای سردبیری:** دکتر مرضیه ابراهیمی، زهرا جانقربانیان، دکتر زهرا جهانبخشی

**اعضای تحریریه:** فاطمه فولادی، زهرا جانقربانیان، ریحانه راثی،  
طهورا اکبری، دکتر فرحناز جلوپاری، دکتر مریم حکمت پور

**مدیر اجرایی:** ریحانه راثی

**صفحه آرایی و جلد:** مهسا عابدی

**طراح لوگو:** محمد نباتی نژاد

**ویراستار:** فاطمه فولادی

**نشانی:** تهران، بزرگراه شهید چمران، ولنجک، میدان شهید شهریار، دانشگاه شهید بهشتی  
معاونت فرهنگی - اجتماعی، مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

**کانال تلگرام:** @sbu.counseling

**اینستاگرام:** @sbu.counseling

**سایت:** @counseling.sbu.ac.ir

**شماره تماس:** ۲۶۶۷۰۲۹۹۰ - ۲۲۴۳۱۸۲۶

## سخن نخست

فاطمه فولادی

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهیدبهشتی

### انگیزش به شکل کوشش

سیفرت، معتقد است که انگیزش یک تمایل یا گرایش به عمل کردن به طریقی خاص است. او همچنین انگیزه را به صورت نیاز یا خواست ویژه‌ای که انگیزش را موجب می‌شود، تعریف کرده است. به نوعی انگیزه یک محرک درونی است و انگیزه هر فردی با فرد دیگر متفاوت است. رفتار هر انسان در هر لحظه تحت تأثیر نیازهای متعددی برانگیخته می‌شود. (دارچینی، ۱۳۹۴).

افراد برای دستیابی به اهداف، نیازها و غرایز خود انگیزش لازم را کسب می‌نمایند. در خصوص جویندگان علم و دانشجویان، انگیزه پیشرفت تحصیلی، از اهمیت خاصی برخوردار است. با این انگیزه، افراد تحرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت آمیز یک تکلیف، رسیدن به هدف یا دستیابی به درجه معینی از شایستگی در کار خود دنبال می‌کنند تا بالاخره بتوانند موفقیت لازم را در امر یادگیری و پیشرفت تحصیلی کسب نمایند. از نظر انیشتن ده درصد موفقیت را هوش تشکیل می‌دهد و نود درصد آن سخت کوشی و تلاش است. این یک واقعیت است که برخی افراد نسبت به دیگران تلاش بیشتری می‌کنند، اینگونه افراد نسبت به سایرین با ذکاوت خود عملکرد بهتری ارائه می‌نمایند (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۸).

برای شناخت افراد باید ابتدا رفتارهای آن فرد را شناخت تا به طبیعت فرد پی برد و فهمید چرا اینکار را انجام می‌دهد؟ چرا دست به این کار می‌زند؟ چرا کارهایش را تغییر نمی‌دهد؟ انگیزه‌ها، چراهای رفتاری هستند. انگیزش با حیات انسان و چگونگی تحقق اهداف زندگی سروکار دارد. اگر در جایی می‌بینیم که انسان‌ها در تکاپو و تلاش هستند و با شادی و امید مشغول کار می‌باشند، دلیل بر آن است که افراد احساس زنده بودن و زندگی کردن دارند و بین کار و فعالیت‌های خود و زندگی‌شان رابطه معنی‌داری می‌یابند.

انگیزش، دلایل رفتار افراد را نشان می‌دهد و مشخص می‌کند که چرا آن‌ها به روشی خاص رفتار می‌کنند. رفتار دارای انگیزه، رفتاری همراه با انرژی، جهت‌دار و دنباله‌دار است. اصطلاح انگیزش را می‌توان به عنوان عامل نیرو دهنده، هدایت‌کننده و نگهدارنده رفتار تعریف کرد. گیج و برلایتر، انگیزش را به موتور و فرمان اتومبیل تشبیه کرده‌اند.





## زندگی در خوابگاه دانشجویی: سازگاری و روابط موثر در خوابگاه

ریحانه راتی: عضو کانون همیاران سلامت روان دانشگاه شهید بهشتی و دانشجوی رشته روانشناسی

### مرزها را بشناسیم:

ایجاد صمیمیت و محیطی دوستانه با هم‌اتاقی‌ها یکی از مراحل سازگاری در دوران دانشجویی است؛ اما استفاده افراطی از شوخی میتواند احترام بین افراد را خدشه‌دار کند و مرزهای بین آن‌ها را از بین ببرد که نتیجه آن ایجاد دلخوری و ناراحتی است. بنابراین پیشنهاد می‌شود که با حفظ حریم‌ها و مرزها در ایجاد فضای صمیمی تلاش کنیم.

### مهارت ارتباطی:

قبل از شروع یک مکالمه بهتر است درباره آن خوب بیندیشیم؛ چگونه می‌خواهیم آنها را به مخاطب انتقال دهیم و در نهایت به چه نقطه‌ای می‌خواهیم برسیم. هدف ما از برقراری این ارتباط چیست و تا چه حد واقع‌بینانه و دسترس‌پذیر است. باید تا حد ممکن همه جوانب را بسنجیم و بعد وارد عمل شویم.

زندگی در خوابگاه شرایط خاصی را می‌طلبد و افرادی که قرار است در بین جمع زندگی کنند خوب است قبل از رفتن به خوابگاه با واقعیت‌هایی روبه‌رو شوند تا بتوانند خودشان را وفق دهند. خوابگاه محل تجمع سلیقه‌های مختلف است. آدم‌هایی مختلف با سلیقه، روحیات، فرهنگ و آداب و رسوم متفاوت با هم زندگی می‌کنند. در خوابگاه اولین روزهای زندگی دانشجویی بدون حضور خانواده آن هم در شهری که حتی اسم خیابان‌های آن‌ها را هم بلد نباشی بسیار سخت است؛ اما باید قبول کرد که زندگی دانشجویی با این فراز و نشیب‌ها همراه است. زندگی در خوابگاه آن‌طوری که ساکنانش ادعای می‌کنند در روزهای اول سخت است و با مرور زمان این سختی و تلخی تبدیل به خاطراتی شیرین و البته سازنده و تأثیرگذار در شکل‌گیری آینده‌مان می‌شود. به راستی خوابگاه و زندگی در آن پیش درآمدی است برای زندگی در آینده؛ آینده‌ای که علاوه بر علم و تخصص درسی نیاز به مهارت‌های اجتماعی داریم تا بتوانیم در تعامل و برقراری ارتباط با جامعه موفق عمل کنیم. امری که تعدادی از فارغ‌التحصیلان ما به خاطر فقدان آن پس از اتمام تحصیلات و پا گذاشتن به عرصه‌ای بزرگتر از دانشگاه و محیطی فراتر از جزوه و کتاب ممکن است، دچار سرخوردگی و سردرگمی می‌شوند. در این بین افرادی موفق‌ترند که بتوانند در دوران دانشجویی واقعیت‌های جامعه را به طور محسوس لمس کنند تا در مواجهه با آن‌ها دچار مشکل نشوند.

برای دانشجویانی که در شهری غیر از زادگاه خود، مشغول به تحصیل می‌شوند، سازگاری با محیط جدید یکی از چالش‌هایی است که حل آن نیاز به مهارت و تلاش دارد و عادت کردن به شرایط و مکان جدید صبر و شکیبایی می‌طلبد. در مجموع پیشنهادهایی برای بهبود این مهارت‌ها در ذیل ارائه می‌گردد.



## هدفمند زندگی کنیم

زهرا جانقریانیان: روانشناس و رئیس اداره آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

کنیم. برای این کار باید به سه سوال پاسخ دهیم. نقشه عملکرد به ما کمک می کند دید مناسب تری به مراحل لازم برای نیل به هدف داشته باشیم و شامل سه جز است:

۱. فهرست کارها و مراحل که باید انجام بگیرد به همراه تاریخ روزهایی که هر مرحله به پایان می رسد؛
۲. موانع احتمالی که سر راهمان قرار می گیرد؛
۳. منابعی که در این مدت می توانیم روی آنها حساب کنیم و در رسیدن به هدف به ما کمک می کنند.

در فهرست کارها و مراحل باید کار و طرح مورد نظر به طور دقیق و مشخص ذکر شود. تاریخ احتمالی به پایان رسیدن هر مرحله نوشته شود و در آخرین ستون باید تاریخ روزی ذکر شود که آن مرحله به انجام رسیده است. در فهرست موانع احتمالی، می توانیم هر یک از موانعی که ممکن است در به انجام رسیدن کار یا مراحل آن اختلال ایجاد کند نوشته شود و همچنین بهتر است همه راه هایی را که برای حل و فصل آن ها به ذهنمان می رسد یادداشت گردد. وقتی آمادگی روبرویی با موانع را داشته باشیم و از پیش برای حل و فصل آنها راهکارهایی اندیشیده باشیم بهتر می توانیم با آنها کنار بیاییم.

گرچه ممکن است برای رسیدن به هدفمان کاملاً توانمند باشیم و به عبارتی خودمان بتوانیم از پس آن برآییم، اما همیشه حضور افرادی که حمایت مان کنند و به ما پیشرفت مان را تریک بگویند یا در این راه کنارمان باشند می تواند مفید و لذت بخش باشد. پیشنهاد می شود در طول مسیر حتماً از حمایت این افراد امین و قابل اعتماد بهره ببریم و البته درباره پیشرفت هایمان از آنها بپرسیم و آنها را در لذت پیشرفت شریک کنیم. پیشنهاد می شود برای رسیدن به اهداف مان این نکات را در نظر داشته باشیم:

۱. در هفته ساعتی را به اندیشیدن درباره اهدافی که در هفته پیش رو قرار است به آنها برسیم اختصاص دهیم بهتر است در محیطی آرام و در حالت آرامش به آنها فکر کنیم.

۲. اهدافمان را به ترتیب اولویت بنویسیم:

(الف) برای اهدافی که بیشترین اهمیت را دارند.

(ب) برای اهداف مهمی که اهمیت کمتری از الف دارند؛ در واقع این اهداف مهم است اما فوری نیستند.

(ج) برای اهدافی که به توجهی نیاز ندارند که این اهداف معمولاً کوچک و آسان می باشند.

(د) مدیریت زمان در رسیدن به اهداف بسیار مهم است. بنابراین باید واقع بینانه جدول زمانبندی را طراحی کنیم. بهتر است در هر زمان فقط روی یک هدف تمرکز کنیم.

(ه) پیشرفت مان را ارزیابی کنیم بهتر است در این ارزیابی با دیدی مثبت به توانمندی هایمان بنگریم. به جای اینکه فقط روی کارهایی که باید انجام شوند تمرکز کنیم، بهتر است روی کارهای تمام شده هم دقت کنیم و جملات تقویت کننده به خود بگوییم.

ی. یادمان باشد کسی برنده است که متعهدانه پیش برود.

(و) به خودمان بعد از اتمام هر مرحله و دستیابی به موفقیت پاداش بدهیم.

همه ما بارها و بارها شنیده ایم که داشتن هدف و پایبندی به آن از اصول موفقیت است که باید پیش از شروع هر کاری آن را جدی بگیریم. اهداف ما ابزارهای نیرومندی هستند که از رویاها و نقشه هایمان نشات می گیرند و زمانی قدرت می یابند که به آن ها پایبند بمانیم.

برای موفقیت در زندگی دانشجویی و البته موفقیت تحصیلی هم باید هدفمند به پیش برویم؛ باید بتوانیم اهدافمان را با دقت انتخاب کنیم؛ بدانیم اولویت هایمان چیست؛ بتوانیم زمان مان را مدیریت کنیم و بتوانیم برنامه هایی بچینیم که ما را قادر کند به آنها پایبند بمانیم. اگر بتوانیم اهداف مان را بشناسیم و راه های معقول برای دستیابی به آنها را انتخاب کنیم دیگر سختی راه و حتی کم شدن انگیزه در طول مسیر نمی توانند ما را از ادامه سفر منصرف کند.

ویژگی های اهداف:

مشخص و شفاف هستند: هدف به مقصدی عینی و مشخص و واضح می رسد.

۱. قابل سنجش می باشند: هدفی مناسب است که بتوان با شیوه های مشخص میزان پیشرفت در رسیدن به آن را اندازه گرفت.

۲. قابل دستیابی هستند: می توان به آن هدف دست یافت؛ آنقدر دور نیست که نتوانیم به آن دست یابیم و رسیدن به آن هم به شخصی غیر از خودمان وابسته نیست.

۳. با ارزش های مان مطابق باشند: اهداف باید در راستای ارزش ها و باورهای شخصی افراد باشند تا انگیزه تلاش برای رسیدن به آن ها در فرد افزایش یابد.

۴. زمانبندی مشخص دارند: اهداف با توجه به موضوع و میزان تلاشی که برای رسیدن به آن ها باید صرف شود بهتر است که در سه زمان کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تقسیم بندی شوند.

اگر با این الگو اهدافمان را بچینیم هم به تعریفی درست از هدف دست می یابیم و هم می توانیم همه مراحل رسیدن به هدف را شناسایی کنیم. به عبارت دیگر، این الگو به ما نقشه راه می دهد. بیاییم از همین جا تمرین را شروع کنیم.

تاریخ امروز و تاریخ حدودی روزی را که قرار است به هدفمان برسیم تعیین کنیم. هدف مان را در یک یا دو جمله بنویسیم. از خودمان بپرسیم بعد از رسیدن به این هدف در واقع به چه چیزی رسیده ایم؟ مشخص کنیم قرار است به کدام موضوع عینی دست یابیم. برای اینکه بدانیم آیا هدف مان

سنجش پذیر است یا نه، از خودمان بپرسیم از چه ابزاری یا روشی می خواهیم استفاده کنیم تا بفهمیم چه قدر رسیدن به هدف پیشرفت کرده ام؟ شاید بتوانیم افرادی را پیدا کنیم که بتوانند به ما برای ارزیابی پیشرفت مان کمک کنند و آن را برای ما بسنجند. از خود بپرسیم آیا هدفی که انتخاب کرده ایم قابل دستیابی است و آیا زمان و منابع کافی برای رسیدن به این هدف در اختیار داریم یا نه؟ به این ترتیب می توانیم قابل دستیابی بودن هدف را بسنجیم.

باید بدانیم چرا رسیدن به این هدف در زندگی ما مهم است؟ در واقع چرا می خواهیم به این هدف برسیم؟ در اینصورت میفهمیم که آیا هدفی که برگزیده ایم با ارزش هایمان همسوست یا خیر؟ و در نهایت باید بدانیم برای رسیدن به این هدف چه مقدار زمان لازم داریم و تقریباً تا کی قادر خواهیم بود به هدف خود برسیم.

بعد از نوشتن پاسخ این سوالات، در واقع هدف آن مشخص شده است و نقشه راه مطلوب را ترسیم کرده ایم. حالا می توانیم نقشه عملکرد مان را طراحی





## اهمیت سلامت روان

طهورا اکبری - کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبائی

سلامت قرار دارد و سلامت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های روانی و جسمی، سلامت به معنای نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست.»

در تعریف دیگری سلامت روان را در سه قسمت تعریف شده است: الف) بخش اول نگرش‌های مربوط به خود شامل تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌های خود است.

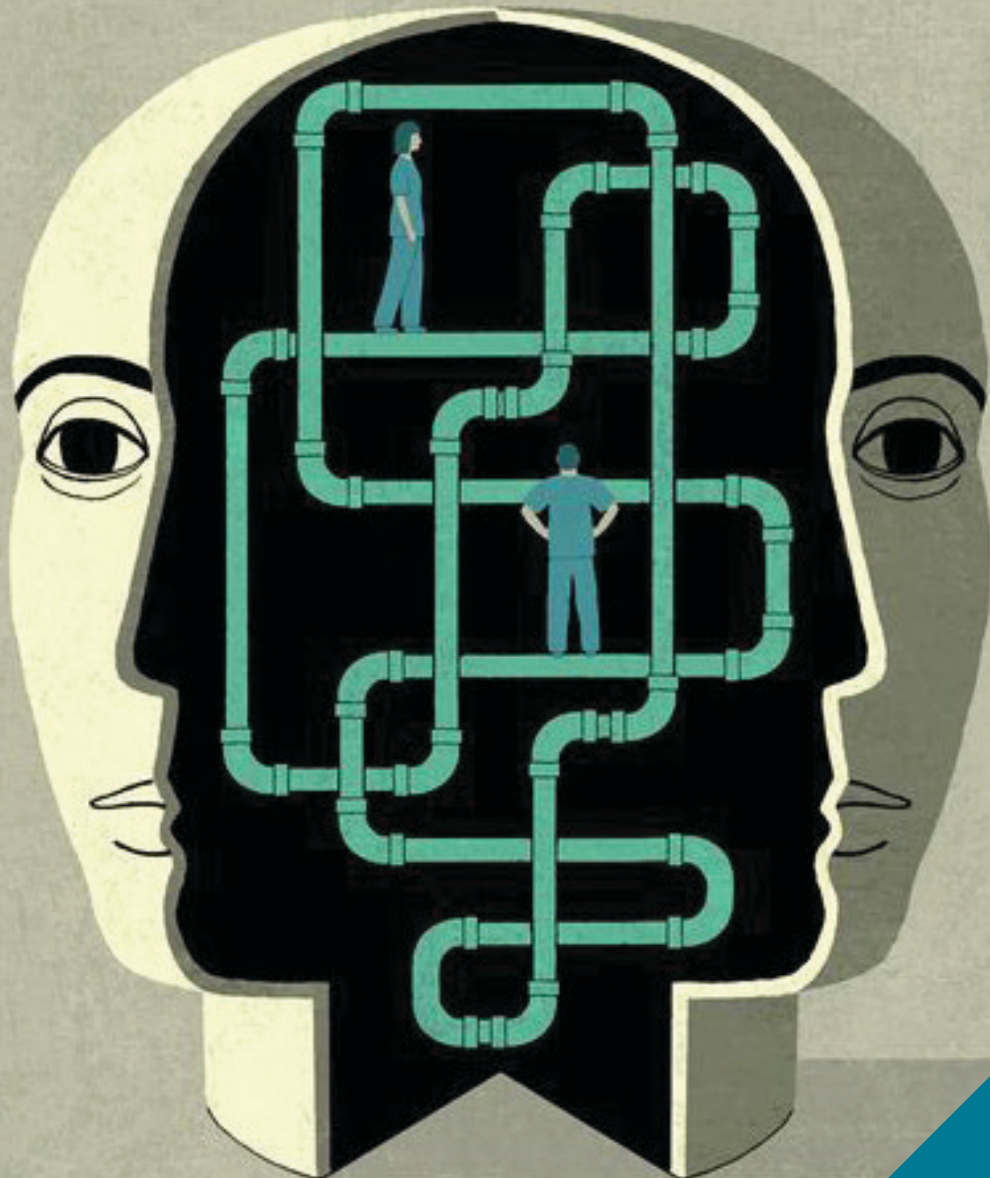
ب) بخش دوم، نگرش‌های مربوط به دیگران، شامل علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه، احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی است.

ج) بخش سوم نیز نگرش‌های مربوط به زندگی است که خود شامل پذیرش مسئولیت‌ها، ذوق توسعه امکانات و علائق خود، توانایی اخذ تصمیمات شخصی و ذوق خوب کار کردن است؛ پس مشاهده می‌کنیم این انجمن، سلامت روانی را در ارتباط با سازگاری محیط و نگرش‌های مربوط به خود و دیگران تعریف می‌کند، اما به مفاهیم بیماری، آسیب‌شناسی و ناسازگاری ارجاع نمی‌دهد.

شرایط بهداشت روانی افراد در شرایط مختلف تغییر می‌کند و این بسیار مهم است که افراد نسبت به سلامت روان خود اطلاعات کافی داشته باشند. بی توجهی به سلامت روان می‌تواند به مرور زمان خطرناک باشد.

حتی زمانی که مشکل و فشار روانی موقتی باشد، می‌تواند بر همه زمینه‌های زندگی شما تأثیر بگذارد. در حالی که روان درمانی ابزاری قدرتمند و موثر برای درمان سلامت روان است، ممکن است دریابید که برای دستیابی به بهترین نتیجه به انواع دیگر درمان یا پشتیبانی نیاز دارید.

بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی و سلامت روان، فقط به معنای نبود اختلال روانی نیست و سلامت روانی را این گونه تعریف می‌کند: «سلامت روانی در درون مفهوم کلی



سلامتی دارای چهار جنبه تندرستی جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان شامل بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی ادراک شده، خودمختاری، توانمندی، وابستگی بین نسلی، خودشکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی و مواردی دیگر می‌شود. بنابر اهمیت بسیار زیاد سلامت روان بر جنبه‌های مختلف زندگی (تحصیل، شغل، روابط عاطفی و سایر جنبه‌ها)، لازم است راهکارهای افزایش آن را بیاموزیم. در ادامه برخی از این راهکارها ذکر شده است.

### ۱. رژیم غذایی سالم، خواب کافی و با کیفیت و ورزش

اکثر افراد به دلیل زندگی پرمشغله‌ای که تجربه می‌کنند، ترجیح می‌دهند ساعت خواب را کاهش دهند؛ اگرچه این روش هوشمندانه به نظر می‌رسد اما اگر سلامت روان برای ما مهم است، خواب کافی و با کیفیت یک ضرورت است. همچنین رژیم غذایی ناسالم بر مغز و خلق و خوی اثر گذاشته، خواب را مختل کرده و سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. ورزش منظم نیز از اضطراب و افسردگی جلوگیری می‌کند (بیرگانی، ۱۳۹۵). براساس پژوهش‌های مختلف موارد ذکر شده پیش‌بینی‌کننده سلامت روان هستند.

### ۲. تاب‌آوری

تاب‌آوری نوعی توانایی است که هنگام مواجهه با شرایط تنش‌زا، از بروز مشکلات هیجانی و رفتاری جلوگیری می‌کند. تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. افراد تاب‌آور از قدرت حل مسئله و انعطاف‌پذیری مناسبی برخوردارند، شرایط موجود را می‌پذیرند، در مقابل سختی‌ها پایداری می‌کنند، به صورت فعال و سازنده به دنبال حل مشکل هستند و به طور موثرتری با فشارهای روانی و مشکلات کنار می‌آیند بنابراین هنگام روبه‌رو شدن با سختی‌ها، می‌توانند در جهت حل مشکلات، بهترین تصمیم‌گیری را داشته باشند. مطابق تحقیقات، تاب‌آوری پایین منجر به اضطراب و فرسودگی می‌شود و برعکس، تاب‌آوری بالا، افزایش سلامت روان و رضایت بیشتر از زندگی را در پی دارد. برای افزایش این مهارت، سعی کنید تغییرات گوناگون زندگی را به فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر تبدیل کنید و به دنبال راه‌حل‌های ممکن باشید.

### ۳. شفقت به خود

اکثر ما، همدلی و دلسوزی نسبت به عزیزان و دوستان مان را به خوبی یاد گرفته‌ایم اما نسبت به خودمان، سختگیرانه و بی‌رحمانه، قضاوتی منفی داریم. با استفاده از تکنیک‌های خود شفقت‌ورزی، درک مهربانانه‌ای نسبت به خود و آشفتگی‌های زندگی پیدا می‌کنیم. درک این که همه انسان‌ها دچار اشتباه می‌شوند و گاهی شکست را تجربه می‌کنند؛ توانایی ما را برای مقابله با خود سرزنش‌گری افزایش می‌دهد و در نهایت موجب بهبود وضعیت سلامت روان می‌شود. وقتی خود را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید، سرزنش می‌کنید از خود بپرسید: اگر این اتفاق برای یکی از دوستانم رخ داده بود و این حرف‌ها را از زبان او می‌شنیدم؛ چگونه با او رفتار می‌کردم و چه حرف‌هایی را به او می‌زدم؟ همان‌گونه که با دوست‌تان همدلی می‌کنید، با خود همدلی کنید. همه ما می‌توانیم بهترین دوست خودمان باشیم.

### ۴. ذهن آگاهی

ذهن آگاهی به عنوان روشی موثر برای مقابله با شرایط اضطراب‌آور شناخته شده است. همه چیز در زمان حال رخ می‌دهد. زمان حال، لحظه حیات است. ذهن آگاهی سبب ارتقاء بینش و آگاهی فرد نسبت به شرایط کنونی و در نتیجه تمرکز بر رویدادهای فعلی و پیدا کردن بهترین راه‌حل برای مشکلات می‌شود. تمرینات تنفس عمیق و غذا خوردن ذهن آگاهانه با استفاده از حواس پنجگانه، بخشی از روش‌های زیستن در لحظه اکنون هستند.

## مروری بر تفاوت درس خواندن در دبیرستان و دانشگاه

ماهنامه راه نو آبان ۱۳۹۹ - سال اول

نکته اساسی به این موضوع برمی‌گردد که در دانشگاه، استاد باید نقش راهنما را ایفا کند و این دانشجویست که برای تکمیل مباحث مطرح شده در کلاس، به دنبال تحقیق و جست‌وجو برود. اینکه صرفاً در اکثر دروس، دانشجو به دنبال تنها یادگیری مباحث ارائه شده در کلاس یا کتاب و جزوه پیشنهادی باشد، شاید در انتهای ترم بتواند درس را با نمره قابل قبول پاس کند، اما به‌طور حتم نخواهد توانست دانش لازم را به دست آورد. دانشجو اگر حتی به هر اندازه که بتواند، درباره دروس دانشگاهی، به ویژه دروس تخصصی تاثیر مثبت و ارزش افزوده ایجاد کند، قطع به یقین برنده تحصیل لقب می‌گیرد. غیراینصورت، تنها اتکا به جزوات و منابع محدود پیشنهادی خواهد داشت و اینگونه تفاوت‌چندانی بین دبیرستان و دانشگاه نخواهد بود.

### هنگامه تحصیل با جست‌وجو و پژوهش

«این نکته در صفحه ۲۰ کتاب مهم است و هر سال در کنکور به آن اشاره شده و سوالی ازش آمده است»؛ این یکی از هزاران جملاتی است که در طول دبیرستان شنیده‌اید. معلمان ما در دوران دبیرستان تاکید بسیار زیادی بر کنکور و کنکوری درس خواندن داشتند و جز به جز کتاب‌های درسی را با نکات کنکوری درس می‌دادند اما حالا که کنکور را پشت سر گذاشته ایم چگونه باید درس خواند؟ تفاوت درس خواندن دبیرستان با دانشگاه در چیست و ویژگی هر یک از مقاطع با دیگری در چه نکاتی خلاصه می‌شود؟



### کتاب دبیرستان نسبت به دانشگاه کم حجم‌تر و ساده تر هستند

کتاب‌های دبیرستان بیشتر جنبه اطلاعات عمومی دارد و نسبت به دانشگاه سطحی است و هدف نهایی اغلب دانش‌آموزان



### خودنظارتی در طول ترم تحصیلی

فضای متفاوت دانشگاه سبب شده تا درس خواندن، دانشجو محور باشد و اجبار کمی در مطالعه دروس و انجام تکالیف در طول ترم وجود داشته باشد؛ از این رو یکی از عمده تفاوت‌های مدرسه و دانشگاه، حس استقلال بیشتر دانشجو نسبت به دانش‌آموز است.

### تعادل میان فعالیت فوق برنامه و مطالعه دروس

زمان دانشجویان نسبت به دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های فوق برنامه بازر است و ممنوعیتی وجود ندارد؛ در این راستا، دانشگاه علاوه بر درس خواندن، محل مناسبی برای یادگیری هنجراها و مهارت‌های ضروری زندگی به حساب می‌آید که اگر دانشجو از آن غافل باشد، ماهیت واقعی دانشگاه را درک نکرده است. شرکت در فعالیت‌های فرهنگی، عضویت در گروه‌های نمایشی دانشگاه و داشتن فعالیت فوق برنامه در محیط دانشگاه، می‌تواند هم سختی‌های دوران تحصیل را کاهش دهد و هم دانشجو را برای پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر در آینده آماده کند؛ البته که نباید غرق در این برنامه‌ها شود بلکه با ایجاد تعادل از مطالعه و فعالیت‌های فوق برنامه باید به‌صورت همزمان سود برد.

موفقیت در کنکور است؛ بنابراین مطالعه دروس تخصصی و عمیق نیست اما در دانشگاه مطالب درسی به صورت جزئی، عمیق و تخصصی مطالعه می‌شود و منابع آموزشی متنوع و مختلف در اختیار دانشجویان قرار می‌گیرد تا دانشجو به دنبال کسب اطلاعات و مطالب بیشتر برود و عموماً کتاب‌های زیاد و قطوری به افراد معرفی می‌شود.

در دانشگاه، مطالعه دروس با کارهای عملی، آزمایشگاهی و پژوهشی همراه است و قابل مقایسه با دوران دبیرستان نیست؛ در صورتی که در دبیرستان پایه دروس اغلب بر امور تئوری گذاشته می‌شود. شاید این سوال از سوی دانشجویان مطرح شود که اما با ورود به دانشگاه هم، بیشتر دروس ارائه شده، تئوری هستند و در نهایت هم آزمون‌ها کتبی از جزواتی که استاد پیشنهاد داده گرفته می‌شود؛ پس تفاوت در چیست؟ آیا صرفاً ارائه یک‌مقاله یا ترجمه در طول ترم، می‌تواند تفاوت معناداری با تحصیل در مدرسه و دبیرستان ایجاد کند؟ برای پاسخ به این سوالات باید گفت که فضای درس خواندن در دبیرستان و دانشگاه دو دنیای مجزاست که فاصله بسیار زیادی با یکدیگر دارند و نمی‌تواند برای رسیدن به موفقیت در دانشگاه از همان روش دبیرستان استفاده کرد.



## حجم مطالب درسی در دانشگاه زیاد است

اگر در دبیرستان هر کتاب حداکثر ۲۰۰ صفحه باشد، حجم خیلی از دروس دانشگاهی بیشتر از اینهاست. حجم مطالب درسی دانشگاه نسبت به دبیرستان بسیار زیاد است و اصلاً قابل مقایسه نیست. در دبیرستان حجم یک درس کم ولی فشرده بود اما در دانشگاه همه موارد خیلی تخصصی بیان می‌شود. برخی دانشجویان به دلیل اینکه عادت دارند با اجبار درس بخوانند در دانشگاه دچار افت تحصیلی شده و در نهایت شب امتحان با منابع زیاد مواجه می‌شوند.

### دانشگاه، دانشجو محور است.

دبیرستان داشتن معلم خوب اهمیت زیادی دارد چراکه معلم محور است، اما در دانشگاه، دانشجو محور بوده و دانشجو باید به دنبال مطالب مهم و روش‌های جدید برای یادگیری باشد. معلم دبیرستان تمامی مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش آموزان تدریس می‌کند. در دانشگاه محور آموزش استاد نیست بلکه استاد فقط کلیات یا نکات اساسی را آموزش می‌دهد و

سخت است. خانواده‌ها در دوران دبیرستان، به صورت‌های مختلف بر کار دانش آموز نظارت داشته و از جهات مختلف به او کمک می‌کنند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه خود بدهد. معمولاً زندگی اکثر دانش‌آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر ارزیابی‌های مستمر که در طول ترم برگزار می‌شود آنان را به مطالعه منظم سوق می‌دهد و حتی اگر دانش آموزان تمایل چندانی نداشته باشند، خانواده به آنان کمک می‌کند که در این زمینه، گام بردارند. این در حالی است که دانشگاه غیر از امتحان نیم‌ترم که گاهی برگزار می‌شود و گاهی هم برگزار نمی‌شود معمولاً امتحان دیگری ندارد تا دانشجو را به مطالعه منظم سوق دهد. از سوی دیگر طی دوره دانشجویی، نقش والدین در مطالعه دانشجو کم‌رنگ‌تر است چون اطلاع چندانی از دروس دانشجو ندارند و ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد. به همین دلیل بعضی از افرادی که عادت دارند برنامه‌ای به آنها دیده شده یا مجبور



بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می‌شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیار برجسته‌تر و اساسی‌تر از دوره دبیرستان است.

### مشارکت در کلاس

در دبیرستان معمولاً معلم به تنهایی همه درس را توضیح می‌دهد و از دانش آموزان توقع چندانی ندارد، اما در دانشگاه توقع آن است که دانشجو در بحث‌ها شرکت کند، ایده دهد و دیدگاه را نقد کند که علاوه بر تسلط بر موارد، نیاز است تا دانشجو مشارکت فعال در کلاس داشته باشد. به این ترتیب علاوه بر درس، نقش مهارت‌ها و توانایی‌های اجتماعی، اطلاعات عمومی، آگاهی دانشجو از مطالب علمی و اجتماعی روز نیز مطرح است که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم‌رنگ‌تری دارد.

### کاهش نظارت بر دانشجو نسبت به دانش آموز

دبیرستان، هم خانواده و هم مسئولان دبیرستان، روی درس خواندن دانش آموز نظارت می‌کنند. اما در دانشگاه، دانشجو خودش است و خودش؛ بنابراین آزاد است که مطالعه کند یا نکند. برای کسانی که به اجبار و نظارت عادت دارند چنین مسئله‌ای سخت است. خانواده‌ها در دوران دبیرستان، به صورت‌های مختلف

به انجام برنامه خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده باشند دچار مشکلاتی خواهند شد.

### شرایط حضور و غیاب

در مدرسه حضور دانش‌آموزان به طور منظم ثبت و گزارش می‌شود. در دانشگاه دانشجو می‌تواند غیبت‌های مجاز، داشته باشد اما در صورتی که این غیبت‌ها از حدی فراتر رفت در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود. به همین دلیل افرادی که برنامه ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده‌اند دچار مشکل شده و با افزایش غیبت‌ها یا غیبت در زمان‌هایی که درس‌های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرصت‌هایی آموزشی خود را از دست می‌دهند.



### تأکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات پژوهشی

یکی از کارهای مهم در دانشگاه، کارهای عملی مانند تهیه مقالات، گزارش‌ها است. ناتوانی در برنامه‌ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی در تهیه گزارش باعث می‌شود هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس‌های خود بپردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده‌اند مواجه شود و تقسیم زمان برای تهیه مقالات و گزارش‌ها با مطالعه دروس منجر به ضعف کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را بر دانشجو تحمیل کند. این در حالی است که کارهای عملی در دبیرستان به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولاً کمتر چنین مشکلی ایجاد می‌شود. بنابراین دانشجو باید در برنامه‌ریزی‌های خود حتماً زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرید.

فعالیت‌های علمی-پژوهشی و آزمایشگاهی در دانشگاه‌ها و فعال بودن در کلاس‌های درس، اهمیت زیادی در فراگیری مهارت و نمره خوب گرفتن دارد که این موضوع هم در نمره گرفتن از استاد و هم آینده شغلی موثر است و فهمیدن همین تفاوت‌هاست که آینده تحصیلی دانشجویان را تغییر می‌دهد. گروهی دیگر از دانشجویان هستند که به محض ورود به دانشگاه، احساس می‌کنند دیگر زمان درس خواندن گذشته است و حالا پس از پشت سر گذاشتن کنکور، موقع استراحت و آرامش آنهاست. این دانشجویان تازه‌وارد شاید در مدارس دانش‌آموزان خوبی بوده‌اند، اما این نوع نگاه فتنی آنها به دانشگاه باعث می‌شود نتوانند در ترم‌های بعدی از پس واحدهای درسی بر بیایند.

### ضرورت استفاده از متون غیر فارسی

تحصیل در دانشگاه به گونه‌ای است که دانشجو، چه برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه مقالات و گزارش‌های گاهی مجبور به استفاده از منابع غیر فارسی است. این در حالی است که عده کمی از دانشجویان تسلط کافی به زبان انگلیسی و سایر زبان‌های موردنیاز دارند و اکثریت آنها معتقدند که زبان انگلیسی آنان ضعیف است. ضرورت استفاده از منابع غیر فارسی همراه با ضعف در این مهارت باعث می‌شود که دانشجویان برای مطالعه و به‌ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی روبه‌رو شده و در این مورد کندتر از آنچه برنامه‌ریزی کرده بودند عمل کنند. این در صورتی است که کمترین مدرسه‌ای از دانش‌آموزان می‌خواهد تا سراغ منابع غیرفارسی بروند.

### کم‌اطلاعی ترم‌اولی‌ها از واحدهای درسی

در نظام آموزشی دبیرستان‌ها، قاعده به این شکل است که دانش‌آموز یکسری واحدهای درسی اجباری را هر ساله می‌گذراند و تا مرحله فارغ التحصیلی، اختیار چندانی برای انتخاب واحدهای درسی ندارد، اما یکی از محاسن آموزش عالی این است که دانشجو معمولاً می‌تواند با توجه به شرایط و برنامه‌های خود واحدهای درسی را انتخاب کند.

### روش استاندارد برای خواندن درس‌های دانشگاهی

روش‌ها و شیوه‌های متفاوت یادگیری وجود دارد. خیلی از ما هنوز به روش قدیمی «تکرار» مطالعه می‌کنیم. عده‌ای هم شیوه‌های فعال‌تر مطالعه کتاب‌های درسی مانند یادداشت برداری را وقت تلف کردن می‌دانیم و انتظار داریم که خواندن در شب امتحان کارمان را راه بیندازد. بعضی از ما هم برعکس یک روش را آنچنان با افراط به کار می‌بریم که فلسفه آن روش را زیر سوال می‌رود. مثلاً زیر تمام کتاب را خط می‌کشیم و در مرور دوباره تمام کتاب را می‌خوانیم، یا اینکه یادداشت برداری‌هایمان از متن کتاب خودش می‌شود یک کتاب حجیم‌تر!

امید و رضایت از عملکرد خود در صورتی که در دانشگاه با خواندن منابع معرفی شده از سوی استاد، منابع تکمیلی و مرور چند باره جزوه استاد و انجام فعالیت‌هایی که استاد در تحقیق از دانشجو می‌خواهد می‌تواند کفایت باشد و نیاز به استفاده از روش‌های دوران کنکور نیست. البته دروس و رشته‌های تحصیلی در دانشگاه‌ها با هم متفاوت است و برای همه رشته‌ها و حتی دروس تخصصی نمی‌توان یک نسخه واحد داد.

در زندگی امروزی بیش از هر زمان دیگری شاهد تجارب استرس زایی هستیم که سلامت روان افراد را به مخاطره انداخته و باعث بروز ناراحتی‌های روانی در انسان می‌گردند. زندگی در جهان صنعتی که در آن روابط انسانی تا حدی ضعیف و حمایت‌های اجتماعی کم رنگ شده، مناسبات صحیح انسانی به مخاطره افتاده و از طرفی افراد را مجبور ساخته که برای گذران زندگی به تلاش بی وقفه دست زده و در عین حال از بسیاری خواسته‌ها و نیازهای فطری و انسانی خود صرف نظر نمایند، شرایط آسیب‌زایی را برای سلامت روانی و بهزیستی افراد فراهم ساخته‌است. امید یکی از ویژگی‌های زندگی است که ما را به جستجوی فردایی بهتر می‌دارد. امید یعنی موفقیت و آینده‌ی بهتر و دلیلی برای زیستن. هنگامی که امید در دل و ذهن وجود داشته باشد، شادی و سرور در زندگی حضور خواهدداشت. امید فرآیندی است که طی آن افراد، اهداف خود را تعیین می‌کنند و راهکارهایی برای رسیدن به آن هدف خلق می‌کنند. انگیزه لازم برای به اجرا در آوردن این راهکارها را ایجاد کرده و در طول مسیر حفظ می‌کنند.

رضایت و امید به زندگی در میان دانشجویان در زمان تحصیل، در میان ملیت‌های مختلف، به عواملی هم چون تعداد دوستان، رضایت مالی، احساس تفاوت اطلاعات دریافت شده پیش از ورود به دانشگاه بستگی دارد. کسب بهترین شرایط سلامتی، شامل بهبود توانایی‌های فیزیکی به نسبت سن و جنس، بهبود توانایی‌های ذهنی، ارتقاء ظرفیت انطباق با تغییر شرایط تحصیل، کار و زندگی و رسیدن به سطوح بالاتر خلاقیت فردی می‌شود. عوامل شخصیتی در رضایت و امید به زندگی افراد نقش مهمی دارند این عوامل عبارتند از: خوش بین بودن، برونگرایی و اعتماد به نفس. برخی از افراد به نظر می‌رسد که بیشتر از دیگران شاد هستند و شخصیت آنها یا ترکیب استعداد آنها شادمانی را نشان می‌دهد.

هر میزان از رضایتی که در زندگی احساس می‌کنیم، می‌توانیم با انتخاب اهداف و کارهایی که دوست داریم در آن زمینه رشد و پیشرفت کنیم، میزان رضایت زندگی را افزایش دهیم. به یاد داشته باشیم رضایت زندگی به شرایط احساسی ما بستگی دارد. افرادی که رضایت از زندگی بالاتری دارند از سبک‌های مقابله ای مؤثرتر و مناسب تر استفاده می‌کنند، عواطف و احساسات عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. و از سلامت روانی بالاتری برخوردارند. عدم رضایت از زندگی موجب وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علائم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب بهداشتی، ارتباط اجتماعی ضعیف می‌شود. برای افزایش رضایتمندی و حفظ سلامت روان نیاز به نگرش صمیمانه و برقراری روابط عاطفی با خانواده و دیگران دارد. داشتن نگرش صمیمانه و برقراری روابط عاطفی فرد با خانواده و دیگران احساس ارزش و شایستگی را در انسان تقویت می‌کند و میزان آسیب پذیری فرد را نسبت به رویدادهای زندگی به طور قابل ملاحظه ای پایین می‌آورد. رضایتمندی نوجوانان و جوانان از زندگی و بستر خانواده سالم زمینه‌ساز گسترش دامنه رضایت آنان به حوزه‌های گوناگون اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی است. افزایش تنش‌ها و مشکلات رفتاری، ناامیدی، اضطراب، افسردگی از جمله عواملی است که خانواده و اعضای آن را متقابلاً درگیر می‌کند و موجب نارضایتی از زندگی می‌شود که پیامدهایی هم چون کاهش روحیه مشارکت جویی اجتماعی، تعاون و اعتماد اجتماعی خواهد داشت. والدین می‌توانند تسهیل‌گر یا مانع رشد روان‌شناختی فرزندان باشند. به عبارت دیگر خانواده حمایت‌های عاطفی و مالی را فراهم می‌کند و همچنین والدین ارزش‌ها، اهداف و انتظاراتشان را به فرزندان انتقال می‌دهند، این مسائل می‌تواند بر روند زندگی افراد تأثیر فراوانی داشته باشد. یکی از عوامل تأثیرگذار بر شکل‌گیری کفایت اجتماعی دانشجو، خانواده و عملکرد آن می‌باشد. افراد مهارت‌های ارتباطی را از خانواده می‌آموزند و در مواجهه با موقعیت‌های جدید از آنها استفاده می‌کنند. مشارکت فرزندان در تمامی مراحل تصمیم‌گیری‌های خانواده بر کفایت اجتماعی فرزندان تأثیر بالایی دارد. همه انسان‌ها در هنگام گرفتاری‌ها به حمایت خانواده خود نیاز دارند تا احساس امنیت کنند. لذا هر چه احساس حمایت و انسجام اجتماعی از سوی خانواده و اعضای آن در افراد بیشتر باشد، میزان امیدواری آنان نیز افزایش می‌یابد. در واقع، احساس حمایت و انسجام یک کمک دو جانبه مابین اعضای خانواده و والدین است که موجب خلق تصور مثبت از خود، پذیرش خود، امیدواری، احساس عشق و رضایتمندی می‌گردد و اضطراب را کاهش می‌دهد و تمام اینها به فرد فرصت خودشکوفایی و رشد را می‌دهد.

روان‌شناسی مثبت، آلن کار، ترجمه حسن پاشا شریفی، تهران: انتشارات سخن  
مبانی امید و امید درمانی، نویسنده علی بهاری، انتشارات دانژه





## آیین نامه آموزشی

دکتر مریم حکمت پور، کارشناس مسئول دفتر ارتقای تحصیلی و کمیسیون موارد خاص مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

دانشگاه به عنوان محیط علمی، فرهنگی بستر مساعد و مناسبی برای رشد و بالندگی دانشجویان در زمینه های مختلف اجتماعی، تحصیلی، شغلی و ... می باشد. با توجه به بروز مشکلات متعدد در کیفیت و عملکرد تحصیلی که ناشی از عدم آگاهی نسبت به مواردی از جمله شرایط ثبت نام و انتخاب واحد، حذف و اضافه، طول مدت تحصیل، مرخصی تحصیلی، اخراج دانشجوی مشروطی و .. می باشد و از آنجا که عدم اطلاع و یا عدم توجه به مقررات آموزشی موجب سلب مسئولیت دانشجو نخواهد شد، آگاهی از آیین نامه ها و مقررات آموزشی، برای کلیه دانشجویان الزامی است.

در این شماره به مرور بخش هشتم آیین نامه مربوط به دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۹۷ و مابعد آن خواهیم پرداخت:

### ماده ۲۴:

نمره پایان نامه در میانگین کل محاسبه نمی شود و ارزشیابی آن به صورت کیفی انجام می شود.

### ماده ۲۵:

چنانچه دانشجویی به دلیل ضعف علمی با تشخیص و پیشنهاد استاد راهنما و تایید شورای آموزشی گروه و واحد، توانایی گذراندن پایان نامه را نداشته باشد، لازم است پیشنهاد واحد آموزشی در خصوص تغییر شیوه آموزشی- پژوهشی به شیوه آموزشی، حداکثر تا پایان نیمسال چهارم به مدیریت خدمات آموزشی اعلام شود. دانشجو باید در مدت مجاز تحصیلی، معادل تعداد واحد پایان نامه، واحد یا واحد های درسی مرتبط با رشته تحصیلی را طبق نظر گروه آموزشی اخذ و با میانگین کل حداقل ۱۴ بگذراند تا در دوره مذکور به شیوه آموزشی دانش آموخته شود. نوع شیوه دانش آموختگی در دانشنامه قید می شود.

### تبصره ۱:

در شیوه آموزشی نمرات دروس اخذ شده به جای پایان نامه در میانگین کل دانشجو محاسبه نمی شود و لازم است واحد آموزشی قبل از اعلام فراغت از تحصیل دانشجو، دروس معادل پایان نامه را جهت بی اثر شدن نمرات آنها در میانگین کل، به مدیریت خدمات آموزشی دانشگاه اعلام نماید.

### تبصره ۲:

چنانچه دانشجویی نتواند برای

اولین بار حداکثر در نیمسال

چهارم، پایان نامه را اخذ نماید، این شرایط از مصادیق عدم توانمندی دانشجو خواهد بود و ضروری است مراتب تغییر شیوه آموزشی- پژوهشی دانشجو به شیوه آموزشی دانشجو طی شود.

تبصره ۳: تغییر شیوه دانشجویان مجازی از شیوه آموزشی به شیوه آموزشی- پژوهشی طبق مصوبات شورای آموزشی دانشگاه مقدور است.

### ماده ۲۶:

دانشجویی که به هر دلیل نتواند دوره تحصیلی را به پایان برساند، پس از تسویه حساب وی با رعایت سایر ضوابط، فقط گواهی گذراندن واحد های درسی را اعطا نماید.

### ماده ۲۷:

چنانچه دانشجو در حین تحصیل و انجام پژوهش و تدوین پایان نامه مرتکب تخلف علمی (سرقت علمی، جعل، تقلب، کپی برداری و مانند اینها) شود و این موضوع از سوی معاونت پژوهشی دانشگاه تایید شود، از ادامه تحصیل محروم می شود.

تبصره: تایید تخلف علمی دانشجو حتی پس از اتمام تحصیلات وی نیز منجر به ابطال مدرک تحصیلی صادر شده خواهد شد.

ملاک دانش آموختگی در شیوه آموزشی- پژوهشی، گذراندن کلیه واحد های درسی دوره با میانگین کل حداقل ۱۴ و موفقیت در دفاع از پایان نامه، با درجه حداقل

متوسط، است.

ملاک دانش آموختگی در شیوه آموزشی گذراندن کلیه واحد های درسی دوره با میانگین کل حداقل ۱۴ است.

تبصره:

### ماده ۲۸:

ملاک دانش آموختگی در شیوه آموزشی- پژوهشی، گذراندن کلیه واحد های درسی دوره با میانگین کل حداقل ۱۴ و موفقیت در دفاع از پایان نامه، با درجه حداقل متوسط، است.

ملاک دانش آموختگی در شیوه آموزشی گذراندن کلیه واحد های درسی دوره با میانگین کل حداقل ۱۴ است.

تبصره: محاسبه میانگین کل نمرات دانشجو بر اساس نمرات کلیه واحد های درسی اخذ شده وی (غیر از دروس جبرانی، پایان نامه و دروس جایگزین پایان نامه) انجام می شود.



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

کانون ایستاران سلامت روان

رشد نخواستگی کرد  
مگر آنکه  
کاری فراتر از آنچه در آن استادی انجام دهی

راف والدو امرسون

