

پیام متناور

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیرمسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سر دبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

همکاران این شماره
مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،
یلدا طبسی، مهدی میر محمد صادقی،
مریم فخاریان، نرگس خلیلی اردکانی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۶۰,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

۱۹۷
شهریور ۱۳۹۷
سال هجدهم

ویرانه
وروری

۰۲ سلام به دانشگاه

۰۳ چالش‌ها و انتظارات

۰۶ یک دل نه صد دل

۰۹ طبق برنامه

۱۰ ادامه بده!

۱۳ ارتباط مناسب با استاد

۱۴ یک فوران آتشفشانی



برای دریافت اپلیکیشن
پیام متناور
کد روبرو را اسکن نمایید

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

دانشگاه یعنی فرصت آشنا 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 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 موثر کسب نموده و بتوانید در حین و بعد از تحصیل رشد همه جانبه‌ای یافته، از زندگی لذت برده و زمینه رشد و لذت بردن از زندگی را برای خود و دیگران فراهم آورید.

“



به دوران طلایی زندگی‌تان خوش آمدید

سلام به دانشگاه!

تغییراتی که در سال اول دانشگاه انتظار می‌رود:



افزایش آزادی فردی

بسیاری از دانشجویان از آزادی برای تصمیم‌گیری در زندگی دانشجویی استقبال می‌کنند. بعضی دیگر ممکن است این سطح از آزادی را به طور عجیبی ناآشنا و سخت ببینند. سال‌اولی‌هایی که در خوابگاه ساکن می‌شوند، اگرچه ارتباط خود را با خانواده از طریق تلفن و کامپیوتر حفظ می‌کنند، اما مجبورند بسیاری از تصمیم‌ها را مستقلاً بگیرند.



مدیریت زمان

سال‌اولی‌ها با محدودیت زمان و تعدد مسئولیت‌ها روبرو هستند. کارهای روزانه معمولاً کم‌تر پیش‌بینی پذیرند. بعضی سال‌اولی‌ها احساس می‌کنند تقریباً هیچ زمانی برای خود ندارند، زیرا برای انجام دادن وظایف گوناگون خود باید وقت زیادی صرف کنند. درس‌ها ممکن است سخت به نظر برسند و ساعت‌های بیش‌تری برای مطالعه نیاز داشته باشند. بعضی دیگر از دانشجویان تکالیف درسی دانشگاهی را به موقع انجام می‌دهند، اما در عوض نمی‌دانند وقت آزاد خود را چگونه صرف کنند تا احساس لذت و آرامش کنند.

با سال اول دانشگاه بیشتر آشنا شویم

چالش‌ها و انتظارات

دانشجویان سال اول معمولاً مدت‌ها پیش از دانشجو شدن، انتظاراتی از زندگی دانشجویی دارند. بسیاری از دانش‌آموزان، مشتاقانه منتظر ورود به دانشگاه‌اند تا آزادی و ماجراجویی بیش‌تری تجربه کنند. بعضی دیگر ممکن است در ابتدا خیلی مشتاق دانشگاه باشند، اما پس از مدتی درمی‌یابند که تجربه واقعی آن‌ها از دانشگاه، بسیار متفاوت با انتظارات قبلی‌شان است. به علاوه ترک خانه برای گروهی از دانشجویان دشوار است و به همین جهت از رفتن به دانشگاه واهمه دارند. تقریباً همه دانشجویان، با هر انتظاری که وارد دانشگاه شده باشند، در ابتدای ورود به دانشگاه، با تجارب چالش برانگیز، جذاب و در عین حال جدیدی که هرگز انتظارش را نداشته‌اند، مواجه می‌شوند.



افزایش مسئولیت

برای مثال معمولاً اگر شما کلاسی را از دست بدهید، استادان شما را احضار نمی‌کنند، اما احتمالاً به میزان توجهی که سر کلاس از خود نشان می‌دهید، نمره اختصاص می‌دهند. به علاوه در دانشگاه معمولاً تعامل کم‌تری بین والدین و مسئولان دانشگاه وجود دارد و دانشجویان باید مشکلاتشان را خودشان رفع و رجوع کنند و خودشان مستقیماً با استادان و مسئولان، ارتباط برقرار کنند.

افزایش آزادی به افزایش مسئولیت‌های فردی در زندگی روزانه می‌انجامد. دانشجویان سال‌اولی باید تصمیم بگیرند چه وقت و چگونه می‌خواهند درس بخوانند، چگونه با افراد جدید ارتباط برقرار کنند، چگونه در فعالیت‌های علمی و فرهنگی مشارکت کنند، چگونه حساب دخل و خرج خود را نگه دارند، چگونه تکالیفشان را انجام دهند و برای خوردن و خوابیدنشان هم زمان پیدا کنند.



تغییر شکل روابط قبلی

همچنان که دانشجویان مسئولیت‌پذیری و آزادی بیش‌تری را در دانشگاه تجربه می‌کنند، ارتباطشان با خانواده و آشنایان قبلی، دچار تغییر می‌شود.

بسیاری از دانش‌آموزان وقتی به دانشگاه می‌روند دوستان قبلی خود را ترک می‌کنند و درباره شروع دوستی‌های جدید تردید دارند. همچنین ممکن است ارتباط سال‌اولی‌ها با دوستان دوران مدرسه‌شان تغییر کند. بعضی افراد هم ممکن است احساس نزدیکی بیش‌تری به دوستان قبلی‌شان کنند و ارتباطشان را ادامه دهند. بعضی دیگر نیز احساس می‌کنند مسئله مشترکی با دوستان قبلی خود ندارند.



تعامل با محیط جدید

سال‌اولی‌ها باید با محیط سازگار شوند و با افراد ناآشنا ارتباط برقرار کنند. دانشجویان دیگر معمولاً تفاوت‌های بسیاری با خانواده، دوستان و آشنایان قبلی دارند. سال‌اولی‌هایی که دور از خانه زندگی می‌کنند، باید یاد بگیرند که چگونه با هم‌اتاقی‌های جدیدشان ارتباط برقرار کنند و تعارضاتشان را حل و فصل کنند. معمولاً این چنین انتظار می‌رود که هم‌اتاقی‌ها دوستان نزدیکی برای هم شوند و وقتی چنین ارتباطی بین آن‌ها برقرار نشود، ناامیدکننده است.

سال‌اولی‌ها همچنین با انتظارات جدیدی از جانب بزرگسالان در دانشگاه مواجه می‌شوند.

➤ به انجمن‌هایی که برایتان جذابیت دارند، بپیوندید. این فعالیت‌ها ممکن است کاملاً با شما منطبق نباشند، اما به شما کمک می‌کنند با سایر افرادی که علایق مشابه با شما دارند، ملاقات و تعامل کنید و دوستان بیش‌تری بیابید.

➤ اگر شرایط آن‌گونه که انتظار داشتید پیش نمی‌روند، انتظارتان را با واقعیت تطبیق دهید.

➤ برای مراقبت از خود تلاش بیشتری کنید، با در نظر گرفتن زمان‌هایی برای استراحت، تغذیه متعادل، ورزش کردن و اجتناب از سوءمصرف دارو و مواد. سعی کنید برنامه‌ریزی متناسبی داشته باشید که زمان و مکان بهینه برای مطالعه درسی‌تان هم در آن گنجانده شده باشد. اگر مشکلات ادامه پیدا کرد حتماً با متخصصان روان‌شناسی که در مرکز مشاوره مستقرند، ملاقات کنید، آنها با عرضه کمک‌های محرمانه مراقبتی، به بسیاری از سال اولی‌ها کمک می‌کنند تا با دانشگاه سازگار شوند.

همه می‌گویند: "روزهای دانشگاه بهترین روزهای زندگی شماست". اگر احساس غم و ناراحتی کنید، این سخنان برایتان گیج‌کننده و عجیب خواهد بود. باید بدانید که احساس غم و ترس در هفته‌های اول دانشگاه کاملاً طبیعی است. شما در محیطی جدید با الزاماتی جدید قرار گرفته اید و همه چیز با قبل متفاوت است. شاید همه از شما انتظار دارند یکباره رشد کنید و بزرگ شوید و این ممکن است برای شما ناراحت‌کننده و طاقت فرسا باشد.

چه می‌شود کرد؟!

➤ با سایر افرادی که در کلاس‌تان هستند ارتباط برقرار کنید. احتمالاً درمی‌یابید که شما تنها کسی نیستید که غمگین و ناراحت است. مشاور مستقر در مراکز مشاوره دانشجویی، منبع خوبی است که می‌توانید با او صحبت کرده و از او در انطباق با محیط و شرایط جدید کمک بگیرید.



واقعیت این است که وقتی دختر و پسری در سال های اول جوانی و به ویژه سال های آغازین دانشگاه رابطه ای را با هم شروع می کنند، بیشتر تحت تأثیر احساسات ناپایدار و هیجان های زودگذر هستند و بی حساب و کتاب و دوراندیشی به یکدیگر علاقمند شده و وارد قلمرو عاطفی یکدیگر می شوند. از آنجایی که شروع دانشگاه با استرس های خاص خود توأم است و سازگاری جدیدی را می طلبد، ایجاد ارتباطات عاطفی، عاشق شدن و درگیر شدن به لحاظ عاطفی موقعیت دانشجویی شما را پیچیده تر و پرتنش تر می سازد.

عشق چیست؟

عشق، یک احساس شدید عاطفی است که فردی نسبت به فرد دیگر که معمولاً جنس مخالف می باشد بصورت پنهان و آشکار ابراز می کند، این احساس به مرور زمان و با کمک تصویر سازی ذهنی شدت بیشتری پیدا می کند، به گونه ای که کارکرد روانی فرد دست خوش بحران شده و عملکرد روزانه او مختل می شود، این مسئله ادامه می یابد تا زمانی که فرد یا به وصال معشوق می رسد و عشق ظاهراً به ثمر می نشیند، یا برای همیشه جدائی و فراق تجربه می شود. برخی صاحب نظران معتقدند عشق می تواند ناگهانی، مانیایی، یک سویه و عشق همراه با آگاهی باشد.



مشکلات عاطفی در دوران دانشجویی

یک دل نه صد دل!!!

محیط دانشگاه یک محیط آموزشی است و هدف اصلی آن آموزش علم و دانش است و نه چیز دیگر. بدیهی است ارتباطات انسانی در این مجموعه بایستی در راستای هدف اصلی آن شکل بگیرد و پیام مبادله شده در این ارتباطات، اهداف آموزشی را تأمین نماید. در چنین شرایطی ارتباط دانشجویان با تمام افراد این محیط یک ارتباط آموزشی خواهد بود. اگر پیام مبادله شده حاوی احساس و عواطف باشد، ارتباط دیگری شکل می گیرد که در بسیاری موارد مزاحم زندگی دانشجویی شما است و شما را از هدف علمی تان دور می کند.



عشق یکسویه

عشق به کسی که هیچ احساسی نسبت به ما ندارد یا حتی از عشق ما نسبت به خودش هم خبر ندارد عشق یکسویه است. عشق یکسویه بیشتر یک عشق ناکام است، آمیخته با رنج و سعادت، معجونی از سیه‌روزی و نعمت که یک چهارم دانشجویان حداقل یکبار آن را تجربه می‌کنند. شدت ناکامی بستگی به میزان ایده‌آل سازی از طرف مقابل دارد. عاشق، معشوق را مخاطب ذهنی خود قرار می‌دهد، در غیاب او تصمیم‌گیری می‌کند. با او حرف می‌زند و به جای او فکر می‌کند. این نوع عشق در اغلب موارد با شکست روبرو می‌شود.



عشق ناگهانی

در این نوع عشق، افراد هیجان را بر فکر مقدم می‌دانند، در این حالت فرد ناگهان دارای احساس خاصی می‌گردد و ناتوانی در کنترل احساس مطرح است. گاه یکی از طرفین درگیر عشق ناگهانی است ولی ممکن است طرف مقابل عشق را به آرامی تجربه کند. در این صورت یکی، دیگری را به داشتن عشق‌های آتشین و انفجاری متهم می‌کند و دیگری فرد مقابل را به حساگری و بی‌عاطفه بودن محکوم می‌نماید.



عشق مانیایی

عشق مانیایی عشق دیوانه‌وار است که همراه با اشتغال ذهنی و سواس‌گونه، حسادت، احساس مالکیت، ناامنی، علایم جسمانی و نوسانات هیجانی شدید است.



عشق همراه با آگاهی

عشق واقعی، عشقی است که ضمن دارا بودن بار احساسی و عاطفی از کارکردهای عقلانی بهره‌مند است و سرشار از آگاهی است. عشق واقعی سرشار از شور و نشاط و رضایت است. از علایم عشق واقعی درک طرف مقابل، قبول مسئولیت، خواهان رشد و تعالی بودن، احترام به استقلال و آزادی طرف مقابل، توجه به نیازهای دیگری، اعتماد دوسویه و صمیمیت است. مهر، محبت و دلدادگی در کوتاه‌مدت ممکن است جذاب باشد اما اگر بر اساس آگاهی نباشد در طول زمان فرسوده شده و از بین می‌رود.



همان طور که پیشتر ذکر شد، دانشگاه یک محیط آموزشی است و هدف اصلی آن کسب دانش است. پس هدف اصلی خود را گم نکنید و تمرکز خود را برهم نزنید، اولویت بندی کردن هدف‌ها و عمل کردن مطابق آن در همه مراحل زندگی امری مهم و ضروری است.

از آنجایی که دوران دانشجویی یکی از مراحل مهم زندگی به شمار می‌رود، لازم است هر دانشجوی متعهدی اولویت‌های خود را در این مقطع تعریف کرده و مطابق آن حرکت کند.

این دوران فرصتی است که شما در کنار کسب علم و دانش که اولویت اصلی هر دانشجویی به شمار می‌رود، خود را بیشتر بشناسید، هدف‌ها، ارزش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، آرزوها، نقاط قوت و ضعف خودتان را شناسایی کنید و در مسیر تغییرات مثبت گام بردارید. به خاطر داشته باشید که هر ارتباط اصیل و سالم، نیاز به افرادی اصیل و سالم دارد. افرادی که خود را نمی‌شناسند، به خواسته‌های خود واقف نیستند، خود را دوست ندارند، عزت نفس ضعیفی دارند و در کل با خود به آرامش نرسیده‌اند، هرگز نمی‌توانند به خود یا دیگری آرامش دهند.

قابل ذکر است، عشق اصیلی که مؤلفه‌های فوق را داشته باشد و به هدف‌های بالاتری بیانجامد، در سال‌های آغازین نوجوانی و جوانی کمتر به چشم می‌خورد و به نام عشق، گاهی طرفین قصد بازی دادن یکدیگر را دارند. عشق برای آن‌ها یک ابزار است که از آن طریق زمینه تفریح و سرگرمی روزمره‌شان فراهم شود. گاهی هم یکی از طرفین قصد بازی دادن دیگری را دارد که تبعات منفی آن بسیار ویران‌گر و ناگوار است، در مواردی نیز اگر چه هر دو معتقدند عاشق یکدیگرند ولی به لحاظ عدم شناخت کافی خود و دیگری و نیز عدم آگاهی درباره هدف رابطه دچار سردرگمی و بحران‌های عاطفی می‌شوند.

یکی از دلایل این سردرگمی‌ها و بحران‌ها برداشت متفاوتی است که دختران و پسران از ارتباط دارند. به عبارتی، بیشتر دخترها با قصد ازدواج در یک رابطه باقی می‌مانند، در حالی که بسیاری از پسرها چنین قصدی را دنبال نمی‌کنند، متفاوت بودن هدف‌ها در شروع ارتباط، انتظارات متفاوتی را رقم می‌زند که این تفاوت نگاه و هدف خود به تعارض، تنش و نارضایتی منجر می‌شود.

**هدف اصلی خود را
از حضور در دانشگاه
فراموش نکنید.**



✓ 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 قراهای مهم را در دفتر یادداشت کنید.

✓ به گونه‌ای برنامه ریزی کنید که کارهای ساده را بعد از کارهای سخت انجام دهید.

✓ کارها و تکالیف دانشگاهی را هر چه سریعتر 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.

✓ اهداف درازمدت را نیز فهرست کنید.

✓ خود را ارزیابی کنید و ببینید کارایی شما در طول روز به چه صورت می‌باشد. سپس در روزهای بعد کارهای مهم را به ساعتهای کارایی بالاتری دارید اختصاص دهید.

✓ برنامه‌ها و کارهای بزرگ را به کارهای کوچکتر تقسیم کنید.

نکاتی برای برنامه ریزی مفید

طبق برنامه

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.

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

استمرار ... کلید دستیابی به هدف

ادامه بده!

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.

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 مصرا نه 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 به طور 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. دقیقا 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 نگاه 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 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 آشناییم "آنچه مرا نکشد، بی‌شک قوی‌ترم می‌کند." البته رسیدن 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 رسیدن به 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 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.

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 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 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.

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



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 می‌توانیم با علم به اینکه این موانع گریزناپذیرند 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 داشته‌است. 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



● سوال کنید. اگر مطلبی را درست متوجه نشده‌اید، بپرسید. استادان، دانشجویان علاقمند و فعال را دوست دارند.

● اگر احساس می‌کنید مطلبی برای بحث وجود دارد مؤدبانه بحث کنید، این امر نشانه علاقه شما به موضوع است.

● اگر در انجام تکلیف درسی مشکل دارید با استاد خود مشورت کنید. این حقیقت که شما به تکلیف خود اهمیت می‌دهید و برای انجام دادن آن کمک می‌خواهید، برای استادان با ارزش است.

● وقتی می‌خواهید نسبت به عملکرد استاد خود اعتراضی کنید و یا با دیدگاه وی موافق نیستید، مؤدبانه رفتار کنید. تن صدای خود را پایین بیاورید و کلمات مناسبی را با دقت انتخاب کنید.

● بین بحث‌های منطقی بر سر موضوعات درسی و بحث توأم با شوخی و مزاح که بوی شیطنت و توهین می‌دهد تمایز قایل شوید و از شیطنت‌هایی که حریم و حرمت کلاس را خدشه‌دار می‌کند جداً بپرهیزید.

● هرگز برای آشنا شدن با استادان منتظر امتحانات پایان ترم نباشید. غالباً استادان از این کار خوششان نمی‌آید و آشنایی با استاد یک روز مانده به امتحان، تأثیری در بهبود ارتباط شما نخواهد داشت.

احترام به استاد،

احترام به ذات علم است.

توصیه‌هایی برای ارتباط مناسب با استاد

ارتباط مناسب با استاد

استادان معمولاً دانشجویان زیادی دارند و بسیار مشکل است که از بین همه آن‌ها، شما را بشناسند. این روش‌ها به شما کمک می‌کند که استادان شما را بهتر بشناسد و مناسبات خوبی با شما داشته باشد:

● تکالیف خود را به موقع انجام دهید. اگر کاری را با تأخیر انجام دادید، دلیل تراشی نکنید، مگر آن که واقعاً دلیل موجهی داشته باشید.

● اگر قرار است سر کلاس حاضر نشوید یا کاری را با تأخیر انجام دهید حتماً استاد خود را قبلاً در جریان بگذارید.

گریزی از خشم نیست. کم یا زیاد، شدید یا خفیف، به آسانی یا دشوار، همه‌ی ما خشم را تجربه می‌کنیم. راهی برای فرار از آن وجود ندارد. ما عصبانی می‌شویم چون به نوعی احساس خطر می‌کنیم. نه می‌توانیم احساس خطر را متوقف کنیم و نه پاسخ طبیعی روانمان را به این احساس؛ آنچه تحت اراده و کنترل ماست رفتار هریک از ما در پی بروز خشم است. سه راه پیش روی ماست.

- تخلیه هیجانی
- نادیده گرفتن
- مقابله



تخلیه هیجانی

برای تخلیه هیجانی ممکن است سر دیگری فریاد بزنیم، اخم و قهر کنیم یا حتی به یک جسم خارجی آسیب برسانیم. وقتی عصبانیت خود را سر دیگری یا موقعیت بیرونی خالی می‌کنیم ممکن است در لحظه احساس بهتری داشته باشیم و به تعبیر خودمانی سبک شویم. شاید این راهکار برای آن لحظه که در اوج ناراحتی هستیم موثر باشد. دست کم شاید کمی آرام شویم و احساس کنیم پیروز میدان مبارزه هستیم. شاید این راهکار ترس ما را تا حدودی بپوشاند و به ما ثابت کند که یا نترسیده‌ایم و یا قدرت غلبه بر خطر را داریم.

با این حال این روش برای تغییر موثر مفید نیست. با فریاد زدن و آسیب‌رساندن به دیگران یا اشیاء مشکل اصلی حل نمی‌شود. حتی ممکن است مشکلات دیگری نیز اضافه گردد. خسارت مالی ایجاد شده و از آن مهم‌تر

اگر خشمگین می‌شوید...

یک فوران آتش‌فشانی



با این کار به خود آسیب می‌زنیم و قطعاً باید منتظر روزی باشیم که این خشم انباشته، منفجر شود. احتمال آسیب‌زدن به خود و دیگری در آن لحظه بسیار بالاست.

وقتی خشم خود را انکار می‌کنیم علایم ناراحتی به صورت دیگر نظیر دردهای جسمانی بروز می‌کند. احتمال بروز ناراحتی‌های روانی نظیر اضطراب و افسردگی نیز بالا می‌رود. با انکار خشم همچنین بخشی از عواطف طبیعی و بشری را انکار کرده‌ایم. باید به خاطر داشت که آنچه برای رشد مورد نیاز است تمامی احساسات و عواطف ماست. مزایای خشم با انکار آن از بین نمی‌رود.

فکر می‌کنید چرا ما رنج دفن کردن خشممان را تحمل می‌کنیم؟



مقابله

مقابله با خشم و به چالش کشیدن افکار و رفتارهای مرتبط با آن از روش‌های مناسب برای مدیریت خشم است. برای تصمیم‌گیری درست در هر لحظه باید آرامش داشته باشیم.

دریای متلاطم درون ما در هنگام عصبانیت مجال تصمیم‌گیری منطقی و عقلانی را از ما می‌گیرد. لذا پیشنهاد می‌شود در اولین اقدام برای مدیریت خشم، آرامش از دست رفته را بازیابیم، تنفس عمیق و تکنیک‌های تن آرامی از موثرترین و زودبازده‌ترین روش‌ها برای آرام‌سازی شعله‌های خشم است. پیش از هر اقدام و تصمیمی ضربان قلب خود را تعدیل کرده و اجازه دهید جسم و روح شما به حالت اولیه باز گردد.

آسیمی که به روابط وارد شده است شاید به سختی قابل جبران باشد. خراب کردن دیوار محبت و اعتمادی که سال‌ها برای بالا رفتنش تلاش کرده‌ایم تنها چند ثانیه زمان می‌خواهد. کافی است با یک کلمه، حرکت و یا حتی یک نگاه آن را نابود کنیم. گاه این شرایط سخت‌تر هم می‌شود و عصبانیت در واکنش به مقصر اصلی بروز نمی‌کند.

موقعیت اجتماعی مقصر اصلی یا عوامل دیگر می‌تواند سبب شود که ما خشم خود را روی افراد کم‌خطرتر خالی کنیم. مشکلی که در محیط دانشگاه یا کار ایجاد می‌شود و ما عصبانیتش را نسبت به اعضای خانواده بروز می‌دهیم از این مثال‌هاست. در این حالت علاوه بر مشکلات مطرح شده، ما بی‌گناهی را هم آزرده‌ایم. افرادی که به این سبک رفتاری عادت دارند حتی ممکن است خشم را معطوف به خود کنند، خود را مقصر بدانند، توبیخ کنند و یا حتی به خود آسیب برسانند.

به تجربیات شخصی خود رجوع کنید و ببینید پرخاشگری چه فواید و ضررهایی برای شما در پی داشته است؟



نادیده گرفتن

در حالت دوم ما خشم خود را نادیده می‌گیریم. شاید بتوان ادعا کرد که در این حالت به نوعی سعی می‌کنیم خود را به جای دیگری آزار دهیم. خود را مستحق خشمگین شدن نمی‌بینیم و این احساس را منفی می‌دانیم. در حالی که انکار خشم، نادیده گرفتن آن و یا توبیخ کردن خود بابت تجربه آن، روش مناسبی نیست.

بلکه استفاده از شیوه‌های موثر برای نشان دادن تمایل و خواسته خود در کمال احترام و آرامش است. چنانچه نمی‌توانیم طرف مقابل را قانع کنیم، می‌توانیم قاطعانه و با آرامش خواسته وی را رد کنیم.

صبور بودن از دیگر راه‌کارهای جلوگیری از پرخاشگری است. شکی نیست که در برخی شرایط ناخوشایند ممکن است خشمگین شویم اما قدرت صبر به ما این اجازه را می‌دهد که با متانت با شرایط ناخوشایند برخورد کنیم. تحمل رفتار ناخوشایند دیگری و نیز موقعیت نامطلوب همه در پرتو صبر میسر است. باید توجه داشت که صبر نیز نظیر سایر توانمندی‌ها مستلزم تمرین عملی و آگاهانه است. قدرت بخشش و هنر مهربان بودن با دیگران نیز از روش‌های رفتاری مقابله با خشم است.

هیچ کدام ما کامل نیستیم، احتمال بروز خطا و اشتباه در همه ما وجود دارد. بروز یک خطا به معنی حدوث یک فاجعه و یا غرض قبلی برای آسیب رساندن نیست. باخود و دیگران مهربان باشیم و باور کنیم که خطاها تعمدی نیست. خود و دیگران را ببخشیم و در ازای آن آرامش هدیه بگیریم. بخشش و مهربانی به ما کمک می‌کند تا علاوه بر ایجاد روابط بهتر و زیباتر با دیگران از خود رضایت بیشتری داشته باشیم. به خاطر داشته باشید فرصت زندگی کوتاه و توان ما محدود است. آن را پاس بداریم و با رفتارهای مخرب آن را کوتاه تر و بی‌ثمر نکنیم.

شما کدام روش را می‌پسندید؟ موانع پیش رو و انگیزه‌هایتان را برشمارید. با توجه به مزایا و معایب هر روش انتخاب کدام راه منطقی‌تر و عملی‌تر است؟

برای چند ثانیه از محیط پرتنش خارج شوید. اگر امکان خروج فیزیکی از محیط وجود ندارد سعی کنید در دنیای ذهنی محیط را ترک کنید. تعداد نفس‌های خود را بشمارید و یا سعی کنید تا می‌توانید عمیق نفس بکشید؛ تنفس شکمی می‌تواند مفید باشد. تا می‌توانید هوا را به درون ریه‌ها بفرستید و خارج کنید. به مسیر حرکت هوا در ریه‌ها و حرکت بالا و پایین قفسه سینه خود دقت کنید. ضربان قلب‌تان که کمی آرام گرفت می‌توانید به قدم بعدی فکر کنید.

چه راه‌های دیگری برای آرام کردن خود می‌شناسید؟



وقتی آرام شدیم می‌توانیم کنترل شرایط را با به کارگیری عقل و منطق در دست بگیریم و برای حل مشکل اقدام کنیم. نقص‌های رفتاری خود را بشناسیم و شیوه‌های تغییر آن‌ها را به درستی انتخاب کنیم. اگر رفتار طرف مقابل برای ما قابل قبول نیست و نمی‌توانیم بپذیریم بهتر است با آرامش و استفاده از روش‌های حل مسئله و رفتار قاطعانه، وی را برای تغییر رفتار ترغیب کنیم. استفاده از تکنیک‌های حل مسئله و قاطعیت به معنای پذیرش رفتار طرف مقابل نیست.