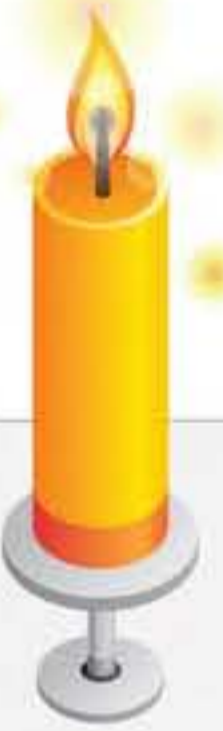


ایمان و اخلاق



۱	حرف اول
۲	ورود به دانشگاه
۳	زندگی بهتر
۴	تفاوت های فرهنگی
۵	رفیق راه
۷	همکلاسی ناسازگار
۸	برنامه ریزی مفید
۹	اشتباهات پر طرفدار
۱۱	تحصیل و مهارت های تحصیلی
۱۱	از دبیرستان تا دانشگاه
۱۴	مهارت های مطالعه
۱۸	کلید ارتباط با استاد
۱۹	مدیریت مالی
۲۱	مسائل عاطفی و دوران دانشجویی



حرف اول

از نو آغاز کن!

شما آغازگر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می پرورانید. به خاطر بسپارید دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته ایم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد.

ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسایل خاص خودتان افزایش دهد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیر بومی و ساکن خوابگاه، مسایلی چون زندگی با هم اتاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد و در این میان مسایل ارتباطی، مسایل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسایل مشترک دانشجویان تازه وارد است.

چنانچه در خصوص مباحث مطرح شده علاقمند به مطالعه بیشتر هستید، به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مراجعه کنید تا از منابع بیشتر بهره مند گردید.

سنگ لوحی باش، عاری از هر تعصبی آنگاه شاید دریایی حقیقت چیست!

دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سال ها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده اید و به اکتشافی نو رسیده اید، این پیروزی بر شما مبارک باد!

دانشگاه محل تجربه آموزی ویژه ای است که به لحاظ جمعیت، تنها تعداد اندکی از این فرصت استثنایی بهره مند می گردند. شاید برای بسیاری افراد، در خلال زندگی و در بین فرصت های ممکن هرگز فرصتی این چنین آزاد برای پرداختن به انبوهی از فعالیت ها پیش نیاید. شما آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه ها. چه بسیار دوستی ها که بنا خواهید کرد چه بسیار درس ها که خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آنهایی که از پیش خود را آماده کرده اند و تنها در انتظار خوشی های غیر واقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می پیمایند دل پذیرتر و پر معناتر است و البته آنهایی که نگاهی غیر واقع گرایانه به زندگی دارند و مقصدشان نامعلوم است سفری پر مشغله در پیش رو خواهند داشت. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف دراز مدت تحصیلی نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شمس است.

دانشجویان عزیز بدانید که همه مدیران، مسئولان و اساتید برای یاری رساندن به شما در این محیط جمع شده اند. نبض اصلی این حرکت پر شور در دستان شماست.

ورود به دانشگاه

یک گام به جلو...

و شوق فراوان به دنبال کارهای مربوط به ثبت نام و انتخاب واحد می روند و عده ای دیگر ممکن است ناراضی باشند. در هر حال، سازگاری با محیط دانشگاه به زمان و وقت احتیاج دارد. به خصوص در روز اول و هفته های اول ممکن است حتی گیج کننده هم باشد. ساختمان های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه ها و فعالیت های مختلف آموزشی، صف های متعدد برای انتخاب واحد گرفتن فرم، ورود اطلاعات به کامپیوتر، صف غذا و صف های دیگر. مشاهده تعداد زیادی از افراد هم سن و سال که با لهجه یا زبان دیگری صحبت می کنند، گاهی می تواند به احساس تنهایی، جدایی و غربت کمک کند. به همین دلیل ممکن است گاهی به نظرتان برسد که از انتخاب خود رضایت ندارید. در این شرایط بهتر است به خود فرصت بیشتری بدهید. نکته کلیدی و مهم این است که با تغییر مهم و بزرگی در زندگی خود رو به رو هستید. اگر چه این تغییر ممکن است شما را تحت فشارهای جسمانی و روانی قرار دهد، ولی همانند همه دانشجویان سال های قبل با استفاده از فعالیت های خاصی با آن سازگار خواهید شد.

آغاز زندگی دانشجویی، چالش های خاص خود را به همراه دارد. برای بسیاری از دانشجویان ورود به دانشگاه، مقارن با تجربه آزادی بیشتر و برای برخی علاوه بر آن، تجربه دوری از خانه و زندگی در محیط جدید است. دانشجویان در این زمان به دلیل آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتری نیز بر عهده می گیرند.

به طور کلی ورود به دانشگاه تغییری مهم در زندگی هر جوان است، زیرا بسیاری از فعالیت های یک دانش آموز در دبیرستان معطوف به قبولی در دانشگاه است. به همین دلیل پس از قبولی احتمالاً احساس آسودگی می کند. زیرا مجبور نیست که در سال های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس های ترمینالی، غیر ترمینالی و... فکر کند و مسلماً این پیروزی طعم شیرینی دارد. اما در بعضی موارد ممکن است عده ای از قبولی خود چندان خوشحال نباشند. در هر حال، زندگی دانشجویی می تواند، تغییرات زیادی در زندگی این جوانان ایجاد کند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده اند شدیدتر است. زیرا، آنان مجبورند جدایی از خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که دارای ویژگی های خاصی است و از یک سو با آزادی ها و تجارب جدید و از سوی دیگر با سختی ها و مشکلات فراوانی همراه است.

در هر حال آن چه مشخص است این است که زندگی دانشجویی با برخی تغییرات اساسی در زندگی فرد، آغاز می شود. ممکن است محیط دانشگاه همان چیزی باشد که از قبل انتظار آن را داشتید و ممکن است که این طور نباشد یعنی استانداردها و انتظارات شما را تأمین نکرده باشد. عده ای باشور





زندگی بهتر

شیوه های زندگی سالم در دانشگاه

جوانان در دوران دانشجویی بال های خود را می گشایند و به پرواز در می آیند، ذهن خود را رشد می دهند و ماندگارترین عادت های زندگی خود را شکل می دهند. در کنار عادت های پسندیده، متأسفانه برخی افراد، عادت های بدی را در خود پرورش می دهند که حتی سال ها پس از این دوران باقی می ماند. برای آنکه زندگی سالم 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 مسئولیت ها، باعث می شود دانشجویان تا دیروقت بیدار بمانند، در حالی که کلاس های آنها صبح زود آغاز می شود. این امر به خستگی دائمی، افت تحصیلی و گاه غیبت از کلاس می انجامد. 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.

❖ مراقب تغذیه خود باشید.

در حد متعادل غذا بخورید، دانشجویان معمولاً به خوردن غذاهای پرکالری، با ارزش غذایی پایین و نوشیدنی های غیر مفید میل دارند. از خوردن غذاهای پرکالری و نوشابه و نیز تنقلات غیر مفید، که صرفاً سبب اضافه وزن شما می شود، پرهیز کنید. مصرف بیشتر آب، لبنیات، میوه و سبزیجات را به عادت های غذایی خود اضافه 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 می کنند که این امر به عادت های مضر و خطرناکی برای آنها منجر می شود. از مصرف داروها به هر دلیل جدا پرهیز کنید مگر با تجویز پزشک.

❖ به طور مرتب ورزش کنید.

فعالیت های بدنی، ذهن و جسم را قوی می سازد. دانشجویانی که مرتب ورزش می کنند از بدن و ذهنی سالم بهره مندند و می توانند استرس های 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 فعالیت های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی را که بر می دارید بر اساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. وقتی به مشکلی برخوردید بر روی 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 بی نهایت ماوراء طبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و راز و نیاز با خداوند آرامش می یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می شود، چرا که با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می کند، هنوز او را در کنار خود دارد.

تفاوت های فرهنگی

دانشجویان و تفاوت های فرهنگی

فرهنگ واژه ای است درباره شیوه زندگی مردم و روشی که فعالیت ها و کارها را انجام می دهند. گروه های مختلف مردم ممکن است فرهنگ متفاوتی را دارا باشند. فرهنگ بوسیله آموزش به نسل بعدی منتقل می شود در حالی که ژنتیک بوسیله وراثت انتقال می یابد. مردمان هر کشوری بطور معمول دارای فرهنگ مشترکی هستند ولی خرده فرهنگ های متفاوتی دارند یعنی هر منطقه از هر کشوری ممکن است فرهنگی متفاوت با دیگر مناطق آن کشور داشته باشد.

فرهنگ، مجموعه ای پیچیده ای از دانش ها، باورها، هنرها، قوانین، اخلاقیات، عادات و هر چیزی است که فرد، به عنوان عضوی از جامعه، از جامعه خویش فرا می گیرد. فرهنگ، میراث اجتماعی انسان است که طی زمان و از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است.

فرهنگ های قومی، قبیله ای، ناحیه ای، گروه های زبانی، اقلیت های مذهبی و نیز فرهنگ های ویژه و فرعی گروه های شغلی، طبقات اجتماعی و قشرهای موجود در یک کشور را خرده فرهنگ می نامند که هر کدام در عین داشتن ویژگیهای خاص خود با فرهنگ کلی جامعه مبانی مشترک دارند.

ایران کشوری است پهناور و به دلیل وسعت و پراکندگی جمعیت دارای خرده فرهنگ های بسیاری است. یکی از فضاهایی که این خرده فرهنگ ها کنار هم قرار می گیرند، محیط دانشگاه است. همه ساله دانشجویان بسیاری برای حضور در دانشگاه از زادگاه خود دور می شوند و در شهرهای دور یا نزدیک مستقر می شوند. این جابجائی چه برای دانشجویان بومی و چه دانشجویان غیر بومی، نقطه تلاقی فرهنگی به شمار می آید که در مواردی موجب تعارض و تنش می شود. در واقع بنظر می رسد دانشگاه فرصتی است که دانشجویان علاوه بر علم اندوزی در حوزه تخصصی خود، لازم است آگاهی و درک خود را درباره فرهنگ و خرده فرهنگ های کشور خود و نیز فرهنگ سایر کشورها بالا ببرند.

چنانچه دانشجویان بومی و غیر بومی نگاه بدون تعصب و به دور از قضاوت داشته باشند، با تعارض های موجود برخورد بهتر و سازنده تری خواهند داشت. بنابراین لازم است:

- در مواجهه با تفاوت های رفتاری، عقیدتی و بطور کلی فرهنگی، قضاوت نکنید.
- بپذیرید که انسان ها با هم متفاوتند و این تفاوت به معنای خوبی یا بدی افراد نیست.
- مراقب باشید که در دام «بایدهای» خودتان نیفتید. به عبارتی فرق بین بایدهای اخلاقی و بایدهای وابسته به فرهنگ خودتان را بشناسید و با بایدهای ساختگی، دیگران را قضاوت نکنید.
- جهت گیری ها و برجسب های قومی و نژادی را رها کنید و پذیرای یکدیگر باشید.
- نگاه تحلیل گر، به دور از تعصب و واقع بین داشته باشید. زشتی ها و زیبایی های فرهنگ خودتان را بشناسید، و به اصلاح و ارتقاء آن پردازید. افرادی که نسبت به فرهنگ خود بینش و آگاهی ندارند، یا کاملاً تسلیم فرهنگ های دیگر می شوند و رفتار منفعل و بی ثبات دارند، یا با تعصب به فرهنگ خود می چسبند و هیچ نکته مثبتی در سایرین نمی بینند، در این صورت به تدریج در خود فرد و نیز ارتباطش با سایرین تعارضاتی ایجاد می شود.
- نسبت به ارزش ها و عقاید خود و خانواده تان آگاه باشید و هیجان زده و تکانشی ارزش ها و عقاید خود را زیر پا نگذارید.
- نسبت به آداب و رسوم سایرین نگاه توأم با احترام و علاقه داشته باشید و دیگران را مورد تمسخر و اهانت قرار ندهید.





رفیق راه

دوست و دوست یابی در دوران دانشجویی

یکی از مهمترین ویژگی های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. حتی اگر در گذشته ارتباط های اجتماعی خوبی داشته اید، دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه فرصتی فراهم می شود که با افرادی از گوشه و کنار کشور و با فرهنگ های مختلف آشنا شوید. احتمال کمی وجود دارد در دانشگاهی قبول شوید که دوستان صمیمی در آن داشته باشید. به این ترتیب ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی های جدید. هر چه دوستان بیشتر و صمیمی تری داشته باشیم، موفق تر و شادتر خواهیم بود؛ چرا که کمتر احتمال دارد تنها بمانیم.

به این ترتیب، در مواقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنارمان خواهند بود که با آنان درد دل یا مشورت کنیم.

با این همه، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می توانیم ارتباط های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. برخی از این اصول چنین است:

پیشداوری، تعصب و دیدگاه های قالبی را کنار بگذارید.

متأسفانه دیدگاه های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه هایی مانند این که: همه تهرانی ها... هستند؛ همه شمالی ها... هستند؛ همه جنوبی ها... هستند؛ دخترها... هستند؛ پسرها... هستند.

به چنین دیدگاه های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می شود. این دیدگاه ها در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیشداوری ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه های منفی نسبت به دیگری ایجاد می شود و مانع ارتباط سالم می شود. به جای این که بر اساس این دیدگاه های ناسالم درباره ایجاد رابطه یا قطع رابطه تصمیم بگیرید، سعی کنید طرف مقابل را بشناسید و بر اساس شناخت خود تصمیم بگیرید.

زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید.

برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است زمان بیشتری در دانشگاه بگذرانید و بلافاصله بعد از اتمام کلاس ها به خانه یا خوابگاه بازنگردید.

همکلاسی های خود را بهتر بشناسید.

از آنجا که قرار است چند سالی را در کنار همکلاسی ها سپری کنید، بهتر است آنها را بیشتر بشناسید و رابطه خوبی با آنها برقرار کنید؛ چرا که همواره این شانس وجود دارد که یکی از این افراد بهترین و صمیمی ترین دوست شما باشد.

در فعالیت ها و گروه های آبی شرکت کنید.

اگر اردویی جهت آشنایی برگزار می شود حتماً برای شرکت در آن مشتاقانه داوطلب شوید و در میان جمع، خود را علاقمند به گفتگو نشان دهید. خود را معرفی کنید، درباره رشته تحصیلی خودتان و دانشجویان دیگر، احساساتشان درباره شروع دانشگاه، و مسائلی از این قبیل، گفتگو کنید. برای شروع صحبت می توانید پیشقدم شوید.

به ارتباط اجتماعی توجه جدی داشته باشید.

ارتباط اجتماعی موضوعی حیاتی و اساسی است. گاهی برخی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون ارتباط اجتماعی را چندان مهم نمی دانند. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث عدم اعتماد و اطمینان می شود. به یاد داشته باشید که از جنبه های مختلف به انسان ها توصیه شده است ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در دین اسلام نیز به برنامه های گروهی و جمعی توصیه شده است.

خود را در جمع قرار دهید.

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه های مختلفی همچون انجمن های دانشجویی، کلاس های هنری و ورزشی کمک بزرگی به شما می کند.

یک دوست از سال های بالاتر انتخاب کنید.

انتخاب یک دوست از سال های بالاتر می تواند راهنمای خوبی برای گذار از سال های تحصیلی دانشگاه باشد. به این ترتیب به راحتی می توانید به اندرزها و رموز مربوط به دانشگاه دست پیدا کنید.

اختلاف ها را بپذیرید و به آن جنبه ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط جمعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می شوید تفاوت هاست. اختلاف بین انسان ها طبیعی است، مهم این است انسان ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و بر اساس آن عمل کنند. بهتر است ضمن دیدن تفاوت ها و اختلاف ها، جنبه ارزشی به موضوع ندهید. شما با دیگران فرق هایی دارید نه شما بد هستید نه آنها. بلکه با هم تفاوت دارید. مهم آن است که این تفاوت ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.

گام اول: این عبارت را به خاطر بسپارید: با مهربانی با آنها مقابله کنید. به جای ساکت نشستن یا شکایت کردن از دست همکلاسی اعصاب خرد کن، به عمق مسأله بپردازید و ببینید چه چیزی باعث می شود که هم کلاسی شما به این شکل رفتار کند. به یاد داشته باشید که او انسان است و درک رفتار وی به اصلاح آن کمک خواهد کرد.



گام دوم: به این دانشجو اطمینان ببخشید و پیشنهاد کمک بدهید. اگر این دانشجو به دلیل عدم اطمینان از عملکرد خود، در هماهنگی کلاس اختلال ایجاد می کند، درباره عملکردش با او صحبت کنید. اگر عملکرد خوبی دارد، او را تشویق کنید و اگر کار وی نیاز به اصلاح دارد، به او کمک کنید. حالت دفاعی غالباً موجب بروز رفتارهای نامطلوب می شود اما اگر چیزی برای دفاع کردن وجود نداشته باشد، رفتارهای نامطلوب حذف خواهند شد.



گام سوم: گوش دهید، آگاه کنید و توضیح دهید. اگر این دانشجو به شدت اهل جرو بحث کردن است با او بحث نکنید. در عوض به صحبت های او گوش کنید و در فرصت مناسب، وقتی که آرام تر شد، نظر مخالف خود را ابراز کنید. افرادی که معتقدند نادیده گرفته شده اند فکر می کنند که همواره باید به اثبات کردن خود ادامه بدهند، اما اگر همین افراد اطمینان حاصل کنند که با ارزش و مهم اند کمتر برای جلب توجه احساس نیاز خواهند کرد.



گام چهارم: برای دریافت کمک می توانید به استادان خود مراجعه کنید. اگر دانشجوی ناسازگار مخل کلاس است برای کنترل وی از استاد مربوطه کمک بگیرید. استاد توانایی بحث با دانشجو را برای محدود کردن رفتار ناخوشایند در آینده دارد.



همکلاسی ناسازگار

راهنمای تعامل مثبت با ناسازگارها

همه ما این حالت را تجربه کرده ایم: در کلاس نشسته اید همه به توافق رسیده اید، با هم کاری انجام دهید و به طور کلی روحیه ای خوب دارید و آنگاه یکی از هم کلاسی ها چیزی می گوید که به نظر می رسد صرفاً با هدف به هم زدن تعادل و هماهنگی کلاس بیان شده است. همکلاسی های ناسازگار نه تنها حضور در کلاس را به امری دشوار و ناخوشایند تبدیل می کنند بلکه موجب دشوارتر شدن تکالیف کلاسی نیز می شوند. دانشجویانی که به کلاس فشار وارد می کنند، تأثیر مشابهی بر استاد دارند و ممکن است موجب شوند که عملکرد آموزشی کلاس پایین تر از سطح مورد نظر باشد. با این دانشجویان کنار بیایید تا از بهره وری بهینه کلاس ها اطمینان حاصل کنید.

نکته ها و هشدارها

- با سیاست عمل کنید! هرگز نمی دانید که روابطی که امروز می سازید چه تأثیری بر آینده شما خواهد داشت.
- همیشه خود را به جای فرد دیگر بگذارید.
- سعی کنید مشکلات را از دریچه چشم همکلاسی خود ببینید و به او بگوئید که مشکلش را درک می کنید.
- به یاد داشته باشید که در کلاس حق دارید یاد بگیرید. اگر این دانشجو موجب دست نیافتن به این حق می شود، لازم است، برای اصلاح موقعیت وارد عمل بشوید، حتی اگر این امر مستلزم انتقال مشکل به مراجع قدرت باشد.



برنامه ریزی مفید



نکاتی برای ایجاد آرامش و اطمینان در انجام امور روزانه

- ❑ 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 مهم ترین آنها را جدا کرده و بر حسب اولویت درجه بندی کنید. برای پر اهمیت ترین کار نمره ۱ و کم اهمیت ترین (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 غیر فوری، غیر مهم و فوری، غیر مهم و غیر فوری تمایز قایل شوید.
- ❑ حتماً قرارهای مهم را در دفتر خود یادداشت کنید.
- ❑ به گونه ای برنامه ریزی 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 می گیرید، 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 آمده اید که بیاموزید. هدف خود را از یاد نبرید و در برنامه ریزی های 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 می باشد. سپس در روزهای بعد کارهای مهم را به ساعاتی که کارایی بالاتری دارید اختصاص دهید.
- ❑ در برنامه ریزی خود انعطاف داشته باشید و از زمان بندی های بسیار فشرده پرهیزید.
- ❑ کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید.





اشتباهات پر طرفدار!!!

نگاهی دقیق تر به برخی رفتارهای اشتباه در دوران دانشجویی

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

* غایت از کلاس ها

آزادی بیش از حد! در دانشگاه هیچ کس شما را مجبور نمی کند سر کلاس حاضر باشید یا درس بخوانید. پس بهتر است مسئولیت خود را بر عهده بگیرید و حتماً سر کلاس ها 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 می شود و برای هر کلاس، ساعت ها مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است، در حالی که برخی دانشجویان این موضوع را جدی نمی گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پی گیری داشته باشید و منابع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع تر و متعددتر است. انجام پروژه های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته ها و حرفه های مختلف و ... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و ... نمونه دیگری از فعالیت های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجویان انتظار می رود 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 کرده اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل.

* فشار گروه

دانشجویان کاری را انجام می دهند که بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه ها خود را مجبور به آن می بینند. دانشگاه این فرصت را به شما می دهد که تجربه های بسیار خوبی بیندوزید و دوستان خوب زیادی داشته باشید؛ پس جستجو کنید، بر اساس فشار اطرافیان و نیازهای دیگران حرکت نکنید، خودتان باشید و بر اساس نیازهای خودتان عمل کنید.

* متعصب بودن

در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ ها و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می شوید و با انسان هایی که هرگز ندیده اید مجبور به گفتگو و مبادله هستید. اگر چه این موضوع مشکل است اما به همین دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگ 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 پر کالری و ناسالم به چاق شدن بسیاری دانشجویان در سال های اول دانشگاه منجر می شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ های پرچرب، سیب زمینی سرخ کرده و پیتزا، به طور دائمی، سلامت شما را به خطر می اندازد. خوردن چنین غذاهایی را به روزها یا ساعات خاص محدود کنید و ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

* عدم تمایل برای کمک خواستن از دیگران

اگر چه 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 آن استفاده کنید.

* عدم برنامه ریزی مالی

دانشجویان در سال های آغازین دانشگاه، یکباره احساس استقلال می کنند و این احساس، اگر با مهارت های خاص در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آنها فراهم می کند. پس همواره متناسب با وضع مالی خود برنامه ریزی 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. هزینه های غیر ضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

تحصیل و مهارت های تحصیلی

زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست، دانشجویان باید در برنامه ها و فعالیت های مختلف اجتماعی، ورزشی، هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت های فردی خود بپردازند. با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه های اساسی زندگی دانشجویی است و تفاوت های عمده ای با شیوه مطالعه دوران دبیرستان دارد.



از دبیرستان تا دانشگاه

تفاوت های محیط تحصیلی دوره دبیرستان و دانشگاه

با توجه به آن که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ التحصیل شده و به دانشگاه آمده اید، به زودی تفاوت بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می یابید. این تفاوت ها به گونه ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزید و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالایی از مطالب درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله ها، گزارش ها، پژوهش ها و گزارش های کارآموزی رو به رو می شوید که به شدت شما را آزار می دهد. قسمتی از تفاوت های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان در ادامه بیان می گردد.



حجم بالای مطالب درسی

یکی از خصوصیات اولیه ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می شود، حجم زیاد مطالب درسی است. در مقایسه با حجم مطالب آموزشی در دبیرستان اکثر منابع آموزشی دانشگاه حجیم و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره ی دبیرستان حجم کتاب درسی حداکثر ۲۰۰ صفحه است، بسیاری از درس ها به خصوص درس های تخصصی دوره ی دانشگاه حدود ۴۰۰-۶۰۰ صفحه و در بعضی از رشته ها حتی بسیار بیش از این است. مسلم است که یادگیری این حجم مطالب درسی، در روز و شب آخر امتحان امکان پذیر نمی باشد. به همین دلیل، چنانچه فرد در طول سال تحصیلی این مطالب را مرور نکرده باشد و از آنها یادداشت تهیه نکرده باشد، شب امتحان فشار و ناراحتی زیادی تجربه خواهد کرد.

یکی از دلایلی که هنگام امتحان های دانشگاهی اضطراب دانشجویان بالا می رود آن است که احساس تسلط بر آن چه خوانده اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموزشی را خوانده اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسلط نمی کنند و احساس می کنند که خیلی از مطالب را فراموش کرده اند، در حالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می شدند. چنین احساسی بسیار طبیعی است. زیرا:

- حجم مطالب درسی در دانشگاه چند برابر مطالب درسی دبیرستان است.
- در دبیرستان افراد در مدت زمان بیشتری مطالب کمتری را می آموختند در حالی که در دانشگاه معمولاً چنین نیست.

محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل

در دبیرستان محوریت آموزش با دبیر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش آموزان تدریس می کند. در دانشگاه محور آموزش استاد نیست بلکه استاد فقط کلیات و یا نکات اساسی را آموزش می دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیار برجسته تر و اساسی تر از دوره ی دبیرستان است.

تاکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش

نه تنها در دانشگاه مهم است که دانشجو بر مطالب تحصیلی مسلط شود بلکه بسیار مهم است که در بحث های کلاسی شرکت کند، سوال بپرسد، ایده بدهد، نظر خود را مطرح کند، نظریه ها، دیدگاه ها و ... را نقد کند. به این ترتیب، علاوه بر درس، نقش، مهارت ها و توانایی های اجتماعی، اطلاعات عمومی و آگاهی دانشجو از مطالب علمی و اجتماعی روز و ... نیز مطرح می شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم رنگ تری دارد.

فقدان نظارت بر نحوه ی مطالعه دانشجو

در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت های مختلف بر کار دانش آموز نظارت داشته و از جهات مختلف به او کمک می کردند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه ی خود بدهد. معمولاً زندگی اکثر دانش آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر، امتحان های مرتب و منظمی که در طول ترم برگزار می شود آنان را مجبور به مطالعه ی منظم می کند و حتی اگر دانش آموز تمایل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این در حالی است که در دانشگاه غیر از امتحان نیم ترم که گاهی برگزار می شود و گاهی هم برگزار نمی شود معمولاً امتحان دیگری وجود ندارد که دانشجو را مجبور به مطالعه کند. از سوی دیگر، در دوره ی دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه ی درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و او را نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده ی دانشجو است که برنامه ی خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که عادت دارند برنامه ای به آنها دیکته شود یا مجبور به انجام برنامه ی خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده اند دچار مشکل خواهند شد. در ادامه در خصوص چگونگی مطالعه نکاتی مطرح خواهد شد.



نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو

علاوه بر مطالب بالا، بر خلاف دبیرستان که کوچک ترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می شد، در دانشگاه چنین برخوردی وجود ندارد. دانشجو می تواند غیبت های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت ها از حدی فراتر رفت در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی رو به رو می شود. به همین دلیل افرادی که برنامه ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده اند دچار مشکل شده و با افزایش غیبت ها یا غیبت در زمان هایی که درس های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرصت های آموزشی خود را از دست می دهند.



ضرورت استفاده از متون غیر فارسی

تحصیل در دانشگاه به گونه ای است که دانشجو، برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه ی گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیر فارسی است. این در حالی است که عده ی کمی از دانشجویان تسلط خوبی بر زبان انگلیسی دارند و اکثریت آنان معتقدند که زبان انگلیسی یا غیر فارسی آنان ضعیف است. ضرورت استفاده از منابع غیر فارسی همراه با ضعف در این مهارت زبانی باعث می شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی رو به رو شده و در این مورد کندتر از آن چه برنامه ریزی کرده بودند عمل کنند. بنابراین چنانچه در زبان انگلیسی ضعفی دارید، حتماً به طور مستمر در کلاسهای آموزشی مرتبط شرکت کنید.



تاکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات

یکی از مسائل مهم در دانشگاه کارهای عملی است مانند تهیه ی مقالات، گزارش ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه ی گزارش باعث می شود، هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس های خود بپردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده اند مواجه شود و تقسیم زمان برای تهیه ی مقالات و گزارش ها با مطالعه دروس منجر به افت کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را بر دانشجو تحمیل کند. این در حالی است که کارهای عملی در دبیرستان ها به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولاً کمتر چنین مشکلی ایجاد می شود. بنابراین در برنامه ریزی های خود حتماً زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرید.



متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی

بر خلاف دبیرستان، گاهی اوقات منابع آموزشی دانشگاه ممکن است پراکنده و متعدد باشد و به همین دلیل نیاز است که دانشجو مدتی در جستجوی آنها باشد. گاهی اوقات دانشجو باید از منبعی استفاده کند که فقط در کتابخانه ی خاصی است و باید مدتی برای آن زمان بگذارد. آن چه بسیار چشمگیر است تهیه ی منابع آموزشی است که معمولاً یک یا دو هفته اول شروع هر ترم به جستجو و خرید آنها می گذرد.

مهارت‌های مطالعه

تفاوت‌های محیط تحصیلی دوره دبیرستان و دانشگاه

همانگونه که پیشتر اشاره شد، تحصیل در دانشگاه تفاوت‌های عمده‌ای با تحصیل در دبیرستان دارد. به همین علت بهتر است با مهارت‌های مطالعه آشنا شده و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل بپردازید. در این صورت، احتمال موفقیت و پیشرفت تحصیلی ما بیشتر و احتمال مشکلات تحصیلی کمتر خواهد شد.

برای آن که بتوانید بهتر درس بخوانید و با صرف انرژی و زمان مناسب، کارایی و یادگیری بیشتری داشته باشید، بهتر است با شیوه‌های صحیح مطالعه آشنا شوید. در این جا تعدادی از مهارت‌های مربوط به مطالعه به صورت جداگانه ارائه شده‌اند.





خواندن

تحصیل و مهارت‌های تحصیلی «مهارت‌های مطالعه»

بعضی دانشجویان، بسیار کند مطالب را می‌خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می‌کنند. چنین سرعت خواندنی که توأم با کمال‌گرایی و تأمل بیش از حد است باعث می‌شود که سرعت مطالعه کند شده و انسجام موضوع از دست برد. به عبارت دیگر، «درختان مانع از آن می‌شوند که فرد جنگل را ببیند». این افراد بهتر است کمی آهنگ مطالعه خود را تندتر کنند حتی اگر یک یا دو نکته را از دست بدهند.

عده‌ای دیگر نیز آن قدر مطالب را سریع می‌خوانند که درست متوجه مطالب نمی‌شوند. این نوع خواندن نیز باعث عدم یادگیری و در یادماندن مطالب می‌شود. به جای این که آهنگ سرعت خود را بیش از حد انتظار تند یا کند کنید بهتر است از روش سه مرحله‌ای خواندن استفاده کنید. متخصصان توصیه می‌کنند که فرایند خواندن را به گام‌های مجزا تقسیم کنید.

پیش‌خوانی

در این مرحله، مطالب به سرعت خوانده می‌شود و بیشتر به عناوین، تیترها و تقسیم‌بندی‌ها توجه می‌شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می‌کند و مطالبی که فهمیده و آن چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می‌شود. در واقع، پیش‌خوانی مثل مطالعه روزنامه‌ای است. به این ترتیب، اطلاعات دقیق را هنوز ندارید ولی یک برداشت کلی از آن بخش دارید.

خواندن

در این مرحله، کل فصل به صورت دقیق خوانده می‌شود و فرد سعی می‌کند تا مطالبی را نفهمیده است از آن رد نشود. در این مرحله، باید زیر مطالب مهم خط کشیده شود یا با ماژیک‌های مربوطه رنگی شود. در بعضی موارد، فرد از موضوعات مهم یادداشت برداری می‌کند. یادداشت برداری و خط کشیدن کمک می‌کند تا موضوعات اساسی و مهم مشخص شوند و از سایر موضوعاتی که به این حد دارای اهمیت نیستند، متمایز شوند. مزیت دیگر یادداشت برداری و خط کشیدن آن است که در موقع امتحان فرد می‌داند که روی چه موضوعاتی تمرکز بیشتری داشته باشد و اگر زمان بسیار محدودی دارد فقط مطالبی را که خط کشیده شده یا یادداشت برداری شده مطالعه می‌کند. علاوه بر این، دو روش مذکور باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد بر موضوع مورد مطالعه می‌شود.

پس‌خوانی

در این مرحله، فرد سوالاتی از خود می‌پرسد و سعی می‌کند که به آن جواب دهد. اگر نتوانسته باشد به این سوال‌ها جواب دهد مشخص می‌شود که یادگیری صورت نگرفته و اگر بتواند به آنها جواب دهد متوجه می‌شود که مطلب را فرا گرفته است. همچنین در این مرحله، مطالب مهم مرور می‌شوند. نکته‌ی مهم و اساسی در خواندن موفقیت‌آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره‌ی موضوع مورد مطالعه سؤال‌هایی در ذهن بپرورانید یعنی شما هم سؤال می‌کنید و هم پاسخ می‌دهید.





یادداشت برداری

تحصیل و مهارت های تحصیلی « مهارت های مطالعه

با توجه با این که در دانشگاه های کشور بسیاری از اساتید به جای کتاب های اساسی و منابع اصلی از جزوه هایی که سر کلاس برداشته می شود به عنوان منبع درس استفاده می کنند، بنابراین بسیار مهم است که بتوانید یادداشت برداری های دقیقی در سر کلاس داشته باشید. حتی اگر یادداشت برداری به قصد تهیه ی جزوه به عنوان منبع درسی نباشد، باز مهم است که سر کلاس یادداشت برداری کنید. این یادداشت برداری ها به شما کمک می کند که تمرکز و توجه و دقت خود را افزایش دهید.

برای این که بتوانید یادداشت برداری های موثر و مفیدتری داشته باشید بهتر است به نکاتی که در ادامه آمده است توجه کنید.


کلمه به کلمه یادداشت برداری نکنید. 

نکات اساسی و مهم را یادداشت کنید. 

مطالب را به سرعت ولی خوانا بنویسید. 

از نمادها و علائم استفاده کنید تا عقب نمانید. 

مثلاً به جای دلار می تواند از نماد آن یعنی \$ استفاده کنید یا به جای مساوی از =، به جای بزرگ تر یا کوچک تر از > و < استفاده کنید. یا زمانی که پاراگرافی می خوانید که در آن به سه نکته مهم اشاره شده است کنار آن بنویسید ۳ و مانند آن.

در این زمینه توصیه شده است که یادداشت های 

خود را به طور مرتب و منظم در سراسر هفته و ترم مرور کنید. مزیت این روش آن است که همزمان، مطالب مهم مرور شده و مطالبی که فهمیده نشده اند مشخص می شود.





حفظ کردن

تحصیل و مهارت های تحصیلی « مهارت های مطالعه

یکی از مهم ترین توانایی های انسان داشتن حافظه است. حافظه اساس و ابزار کار کسی است که به فعالیت های تحصیلی و ذهنی مشغول است. با این حال اشتباه نکنید، حافظه، فقط یک نعمت خداداد یا یک استعداد فطری نیست. شما می توانید با استفاده از تکنیک ها و روش های خاص حافظه ی خود را کارآمدتر و قوی تر سازید. به یاد داشته باشید که فرآیند حفظ کردن، فرآیندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیر شدن در حافظه ی انسان نمی ماند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در این جا، تعدادی از روش های تقویت حافظه ارائه می شوند.

• خلاصه برداری کنید.

مطالب مهم را روی برگه هایی به صورت منظم و با خط خوانا بنویسید. این برگه ها را در جای مناسبی بگذارید که به خصوص هنگام امتحان بتوانید آنها را به راحتی پیدا کنید.

• مطالب را بفهمید.

طوطی وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می کنند، بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.

• خوشه بندی کنید.

سعی کنید مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه یکدیگر را درون خوشه های واحد قرار دهید. مثلاً به جای آن که همه استان ها را به تنهایی یاد آورید آنها را به خوشه های مختلف مثلاً بر اساس آب و هوا و یا منطقه جغرافیایی دسته بندی کنید. در این صورت بهتر می توانید آنها را به یاد آورید.

• از فنون یادیار استفاده کنید.

فنون یادیار تکنیک های مختلفی هستند که به وسیله ی آنها می توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه ای از اسامی به یکدیگر می توان واژه ی اختصاری به دست آورد که به وسیله ی آن تمام اسامی یک مجموعه را به راحتی به یاد آورد. یکی دیگر از این روش ها تقطیع است. با استفاده از تقطیع می توانید گنجایش حافظه خود را به نحو موثری افزایش دهید. بدین منظور به جای آن که تعداد زیادی موضوع را حفظ کنید آنها را به دسته های کوچک تری شکسته و به یاد می سپارید. مثلاً به جای آن که عدد ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر سپارید که عددی نه رقمی است آن را به چند قسمت تقسیم می کنید. مانند ۲۳۳-۹۸۱-۷۵۶ به این ترتیب راحت تر از قبل می توانید نه رقم را به خاطر بیاورید.

• از خود سوال کنید.

سعی کنید سوال هایی مطرح کنید و به آنها جواب بدهید. هر چه این کار را بیشتر تمرین کنید حافظه بهتری خواهید داشت.

• مطالب را با فاصله از یکدیگر مطالعه کنید.

یکی از دلایلی که درس خواندن شب امتحان ارزش چندانی ندارد به این دلیل است که مطالب بدون فاصله با یکدیگر مطالعه می شوند. این کار باعث می شود یادسپاری مطلب قبلی با یادسپاری مطلب بعدی مخلوط شود و در حافظه به درستی طبقه بندی نشوند. به همین دلیل مطالب را با فاصله از یکدیگر بخوانید. بهتر است برای هر ۴۵ دقیقه مطالعه یک ربع استراحت داشته باشید. بعد از این که سه واحد مطالعه کردید (سه ۴۵ دقیقه مطالعه و دو ۱۵ دقیقه استراحت) بهتر است نیم ساعت استراحت کنید. گاهی اوقات ممکن است از این که به خود استراحت داده اید مضطرب شوید ولی تحقیق و پژوهش های دقیق نشان می دهد که بعد از مدتی فاصله میزان کارایی شما بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که به صورت مستمر به مطالعه می پرداختید.

• در صورت فراموشی مطالب وحشت نکنید.

اگر گاهی مطلب را فراموش کردید وحشت نکنید و به سرزنش خود نپردازید. چون این کار بیشتر باعث حواسپرتی شما می شود. سعی کنید موضوع های مرتبط با موضوع از یاد رفته را به یاد آورید، این کار باعث تداعی مطلب فراموش شده خواهد شد و بقیه ی مطلب را به تدریج به یاد می آورید. علاوه بر این، سعی کنید که جای مطلب فراموش شده را «ببینید». به خصوص در برگه های یادداشت برداری شده که مختصرتر هستند. سعی در «دیدن» مطلب فراموش شده کمک بسیاری برای یادآوری آنها خواهد داشت.

کلید ارتباط با استاد

توصیه‌هایی برای ارتباط مثبت با اساتید

اساتید دانشگاه‌ها معمولاً دانشجویان زیادی دارند و بسیار مشغول است که از بین همه آنها، شما را بشناسند. این روش‌ها به شما کمک می‌کند که استادتان شما را بهتر بشناسد و ارتباط 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.

« سوال کنید. اگر مطلبی را درست متوجه نشده‌اید حتماً 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 خدشه دار می‌کند جداً پرهیزید.

« 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.



مدیریت مالی





۱ به یاد داشته باشید که هر انسانی نیاز دارد، مدیریت مالی صحیحی داشته باشد چرا که منابع درآمد نسبت به هزینه‌ها محدودیت دارند.

۲ واقع بین باشید، معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته‌های او کافی نیست. بنابراین، خواسته‌ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید. خواسته‌ها گاهی بلندپرواز می‌شوند.

۳ مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید، فهرستی از مخارج خود تهیه کنید تا مشخص شود که هزینه‌های زندگی شما چقدر است.

۴ مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند جدا کنید. مثلاً در شروع ترم هزینه‌های رفت و آمد و هزینه‌های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.

۵ نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید. براساس آن چه در مورد هزینه‌های خود می‌دانید، منابع مالی خود را توزیع کنید، در چه زمانی، چه خرج‌هایی وجود دارد؟ چه منابع مالی برای آنها دارید؟

۶ همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس در نظر بگیرید.

۷ برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم اتاقی‌ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید. معمولاً بدین منظور یک «مادر خرج» تعیین می‌شود که خرج‌ها را یک‌جا انجام داده و بعد مخارج به اعضا تقسیم می‌شود.

۸ متعادل عمل کنید. یعنی تا آن‌جا که می‌توانید برای فعالیت‌های مختلف خود، منابع مالی کنار بگذارید مثلاً قسمتی از منابع مالی خود را برای هزینه‌های جاری و روزانه، هزینه‌های فصلی، هزینه‌های غیر منتظره، هزینه‌های پوشاک و ...

۹ قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه‌های تفریحی کنار بگذارید. به یاد داشته باشید که بسیاری از تفریح‌ها و سرگرمی‌ها در کشور ما ارزان هستند. از سوی دیگر، دانشگاه، برنامه‌های تفریحی زیادی با هزینه‌های اندک در اختیارتان می‌گذارد.

۱۰ آینده‌نگر باشید. هنگامی که هزینه‌های فصلی خود را بدانید آن وقت می‌توانید طبق آن برنامه ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه‌های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی و عروسی، خرید کتب، مسافرت یا رفت و آمد به شهر خود باشید و از قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید.

۱۱ در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوراً کمک بگیرید. در این شرایط نزدیکان خود را در جریان بگذارید، علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداره رفاه، مددکاری و ... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.

۱۲ اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام‌هایی در اختیار دانشجویان می‌گذارند. اطلاعاتی در خصوص این واحدها و شرایط وام آنان به دست بیاورید تا در مواقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.

۱۳ در جستجوی کار باشید. بعضی از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می‌کنند. بعضی از قسمت‌های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می‌گذارند. در این زمینه اطلاعات جمع‌آوری کنید که در مواقع نیاز از آنها استفاده کنید. بعضی از اساتید در کارها و پروژه‌های خود نیاز به همکار دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شما را تقویت می‌کند بلکه شما اطلاعات علمی زیادی در خصوص کارهای عملی و پروژه‌های علمی می‌آموزید.

۱۴ در بیرون از دانشگاه به دنبال کارهای نیمه وقت باشید. تدریس خصوصی یکی از کارهای بسیار رایج دانشجویان است که با شرایط آنان از نظر وقت کاملاً هماهنگی دارد. علاوه بر این، مقاله‌نویسی، ترجمه و ... بسیاری از کارهای نیمه وقت هستند که با شرایط دانشجویی شما هماهنگی دارند. در این زمینه فعال باشید، جوینده، یابنده است. منفی بافی را کنار بگذارید.

۱۵ صرفه‌جو باشید. صرفه‌جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه‌جویی با خساست فرق دارد. بسیاری از هزینه‌ها را می‌توان با صرفه‌جویی کاهش داد.



مسائل عاطفی و دوران دانشجویی

نگاهی نزدیک به مقوله عشق و دیگر مشکلات و بحران های عاطفی شایع در دوران دانشجویی

همان طور که پیشتر ذکر شد، دانشگاه یک محیط آموزشی است و هدف اصلی آن آموزش علم و دانش است، پس هدف اصلی خود را گم نکنید و تمرکز خود را برهم نزنید، اولویت بندی کردن هدف ها 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 می رود، لازم است هر دانشجوی متعهدی اولویت های 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 می رود، خود را بیشتر و بیشتر بشناسید، هدف ها، ارزش ها، خواسته ها، 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 سالمی، نیاز به افرادی اصیل و سالم دارد. افرادی که خود را نمی شناسند، به خواسته های خود واقف نیستند، خود را دوست ندارند، عزت نفس ضعیفی دارند و در کل با خود به آرامش نرسیده اند، هرگز نمی توانند به خود یا دیگری آرامش دهند.

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 شماست و شما را از هدف علمی تان دور می کند. 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 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 حسابگری و بی‌عاطفه بودن محکوم می‌نماید.

عشق مانیایی

عشق مانیایی عشق دیوانه وار است که همراه با اشتغال ذهنی و سواس گونه، حسادت، احساس مالکیت، ناامنی، علایم جسمانی و نوسانات هیجانی شدید است.

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 سیه روزی و نعمت که بسیاری از دانشجویان حداقل یکبار آن را تجربه می‌کنند. شدت ناکامی بستگی به میزان ایده آل 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 همراه با آگاهی

عشقی 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. درک طرف مقابل، قبول مسئولیت، خواهان رشد و تعالی بودن، احترام به استقلال و آزادی طرف مقابل، توجه به نیازهای دیگری، صمیمیت، بلوغ عاطفی و رشد شخصیتی، لازمه تجربه چنین عشقی است که در سال‌های آغاز جوانی کمتر به چشم می‌خورد.

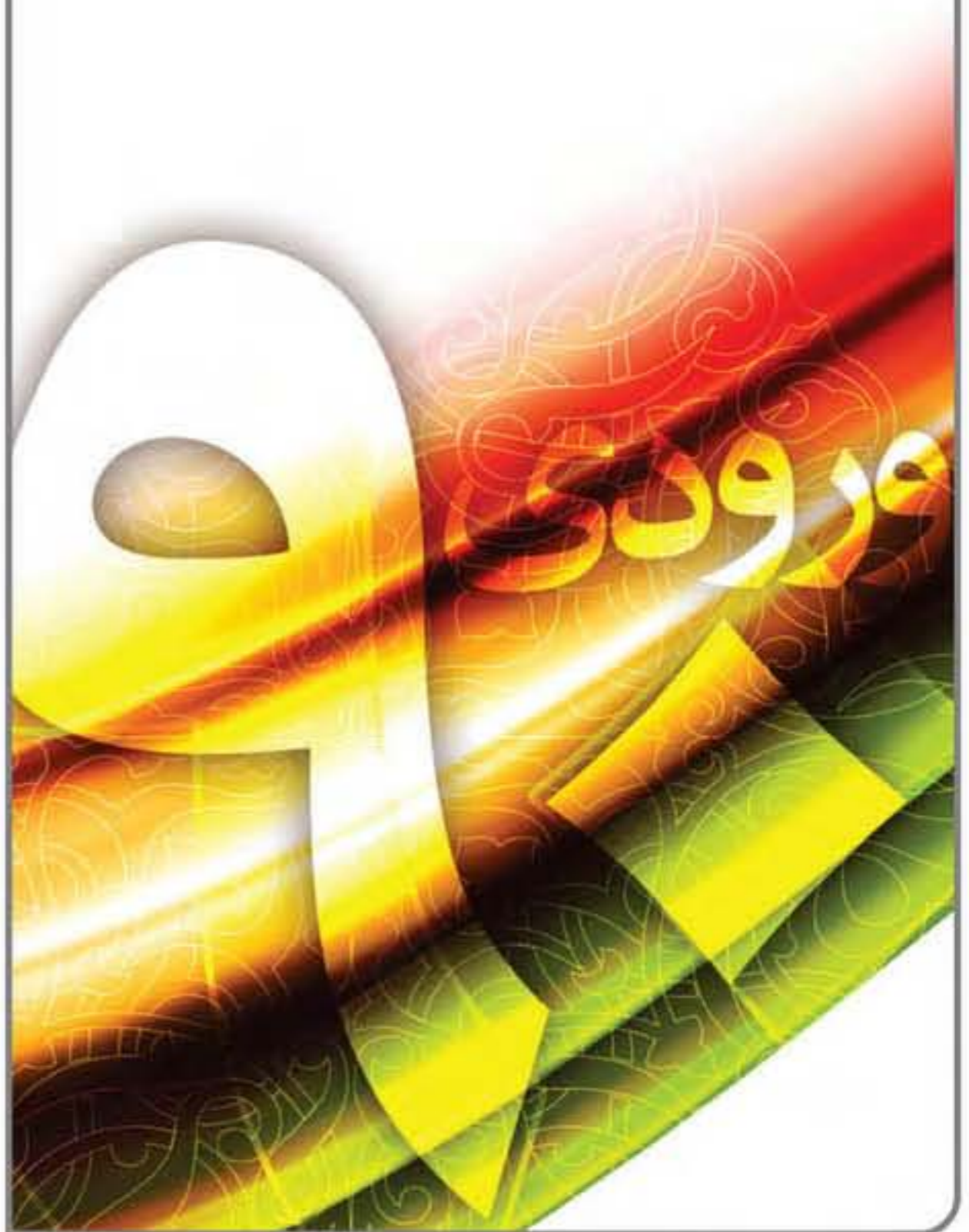
عشق چیست؟!

عشق، یک احساس شدید عاطفی است که فردی نسبت به فرد دیگر که معمولاً جنس مخالف می‌باشد بصورت پنهان و آشکار ابراز می‌کند، این احساس به مرور زمان و با کمک تصویرسازی ذهنی شدت بیشتری پیدا می‌کند، به گونه‌ای که کارکرد روانی فرد دست خوش بحران شده و عملکرد روزانه او مختل می‌شود، این مسئله ادامه می‌یابد تا زمانی که فرد یا به وصال معشوق می‌رسد و عشق ظاهراً به ثمر می‌نشیند، یا برای همیشه جدائی و فراق تجربه می‌شود. برخی صاحب نظران معتقدند عشق می‌تواند ناگهانی، مانیایی، یک سویه و عشق همراه با آگاهی باشد.

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 برداشت متفاوتی است که دختران و پسران از ارتباط دارند. به عبارتی، بیشتر دخترها با قصد ازدواج در یک ارتباط 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 خود به تعارض، تنش و نارضایتی منجر می‌شود.

هدف اصلی خود را از حضور در دانشگاه فراموش نکنید، و بر حسب اولویت‌های این دوره حرکت کنید.





صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر ربابه نوری

فرشته حیدری، فاطمه حسین پور

مهدی میرمحمد صادقی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، آزاده سعادت‌مند

گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۰,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org

ویژه نامه دانشجویان ورودی جدید

شهریور ۱۳۹۰