

# خانواده و دانشجو

دکتر ربابه نوری



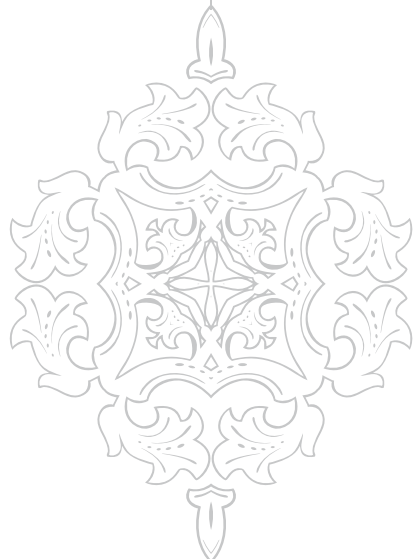
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# خانواده و دانشجو

دکتر ربابه نوری



تالیف دکتر ربابه نوری  
عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم  
تیراژ ۱۰۰۰۰ نسخه  
چاپ اول، زمستان ۱۳۸۹  
ویراستار فرشته حیدری  
گرافیکست امیر حسنی  
نشانی تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
تلفن ۶۶۴۸۰۳۶۶  
نمابر ۶۶۴۱۶۱۳۰  
سایت <http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

|     |                                                            |             |
|-----|------------------------------------------------------------|-------------|
| ۶   | پیشگفتار                                                   |             |
| ۱۰  | خانواده و دانشجو                                           | بخش اول     |
| ۱۲  | تغییر در خانواده                                           | فصل اول     |
| ۲۲  | تغییر در دانشجو                                            | فصل دوم     |
| ۳۵  | آموزش، دانشجو و خانواده                                    | بخش دوم     |
| ۳۶  | آشنایی با نظام آموزشی دانشگاه                              | فصل سوم     |
| ۴۰  | تحصیل در دانشگاه                                           | فصل چهارم   |
| ۵۰  | فعالیتها و وظایف دوران دانشجویی                            | بخش سوم     |
| ۵۲  | فعالتهای تحصیلی و مرتبط با تحصیل                           | فصل پنجم    |
| ۵۵  | فعالتهای مذهبی، فرهنگی و هنری دانشگاهها                    | فصل ششم     |
| ۵۹  | فعالتهای اجتماعی در دانشگاه                                | فصل هفتم    |
| ۶۴  | مهارتهای زندگی شخصی یا زندگی مستقلانه                      | فصل هشتم    |
| ۷۴  | مشکلات شایع دوران دانشجویی                                 | بخش چهارم   |
| ۷۶  | مشکلات تحصیلی                                              | فصل نهم     |
| ۸۲  | مشکلات و اختلالات روان شناختی                              | فصل دهم     |
| ۱۰۴ | مقاومت در برابر مشکلات و بیماریهای روان شناختی             | بخش پنجم    |
| ۱۰۶ | تاب آوری، سرسختی و مقابله                                  | فصل یازدهم  |
| ۱۱۴ | حمایت اجتماعی                                              | فصل دوازدهم |
| ۱۲۰ | تقویت روابط خانوادگی به منظور افزایش حمایت اجتماعی فرزندان | فصل سیزدهم  |
| ۱۳۲ | مهارتهای مورد نیاز خانواده ها                              | فصل چهاردهم |
| ۱۴۰ | آشنایی با مراکز مشاوره دانشجویی                            | فصل پانزدهم |
| ۱۵۵ | منابع                                                      |             |
| ۱۵۹ | پیوست ها                                                   |             |

## پیشگفتار

دوران دانشجویی در زندگی دانشجویان جزء اوقات مهیج و محرک می باشد. در این دوران تغییرات جدیدی برای دانشجویان جدید و والدینشان روی می دهد. دانشجویان علاوه بر آماده شدن برای یک زندگی حرفه ای، با چالشهای متفاوت برای یادگیری درباره خود و دنیای اطرافشان روبرو می شوند. دانشجویان در این دوران تصمیمات مهمی را برای زندگی شان می گیرند، علایق، ارزشها و هویت های فردی و حرفه ای شان را شکل می دهند و از نوجوانی به دنیای بزرگسالی قدم می گذارند. این دوره برای آن دسته از دانشجویان که توانایی مقابله کارآمد با چالش های زندگی دانشجویی را دارا می باشند دوره ای خوشایند محسوب می گردد؛ از طرفی پاره ای از دانشجویان تحت فشار تغییرات جدید قرار گرفته و گرفتار ناسازگاری های هیجانی و افسردگی می گردند.

دوره دانشجویی برای والدین نیز دوره ای توأم با تغییرات زیاد می باشد و آنها نیز دستخوش احساسات و هیجانات متفاوتی می شوند. خانواده ها را از این منظر می توان در دو سر یک طیف قرار داد که در سمت مثبت آن خانواده هایی قرار دارند که از توانمندی کافی برای مقابله با فشارهای وارده بر زندگی خود و فرزندان شان برخوردار می باشند. در نقطه مقابل والدینی قرار دارند که بسیار حمایتگر بوده و اصطلاحاً به آنان «والدین هلیکوپتری» می گویند. والدینی که پتر حمایتی آنها بر سر فرزندان شان بسیار پهن می باشد. در چنین شرایطی نه تنها فرزندان دانشجوی چنین والدینی بلکه خود آنان نیز نیازمند مشاوره ها و حمایت های خاص می باشند.

سوال اساسی ای که در این بین مطرح است آن است که خانواده ها و دانشجویان تا چه می توانند در مواجهه با این پدیده ها موفق عمل کنند؟ پاسخ به این پرسش زمانی دشوارتر می گردد که بدانیم

دانشجویان امروزی علاوه بر چالش های تحصیلی با چالش های هویتی، فرهنگی، اجتماعی، زندگی مستقل، مشکلات روانشناختی، اعتیاد و آسیب های نوپدید و ... نیز دست و پنجه نرم می کنند. از طرف دیگر پاره ای از دانشمندان معتقد به بالا رفتن سن پختگی و استقلال دانشجویان و جوانان امروزی در مقایسه با دانشجویان و جوانان نسل های قبلی هستند.

در چنین شرایطی است که دانشجو علاوه بر توانمندی های شخصی خود نیازمند منابع حمایتی ویژه می باشد. اگرچه در دانشگاه ارکان حمایتی نظیر اساتید، کارکنان، مشاوران، مسئولان، روحانیون، همسالان و ... می توانند و در پاره ای از مواقع وظیفه دارند تا به یاری دانشجویان نیازمند بشتابند اما در فرهنگ اسلامی – ایرانی ما خانواده موثرترین منبع حمایتی برای ما محسوب می شود.

این کتاب با نگاهی به مشکلات دانشجویان و خانواده ها و ارائه راه حل ها و استراتژی های کاربردی و سودمند سعی کرده است زمینه ارتقای سلامت روانی دانشجویان و خانواده و به تبع آن زمینه ارتقای بهداشت روان جامعه را فراهم نماید. مطالعه این کتاب را به تمامی مشاوران، روانشناسان، دست اندرکاران مراکز مشاوره دانشجویی کشور، دانشجویان، اساتید، خانواده و مسئولان حوزه های دانشجویی و فرهنگی دانشگاه توصیه می کنم.

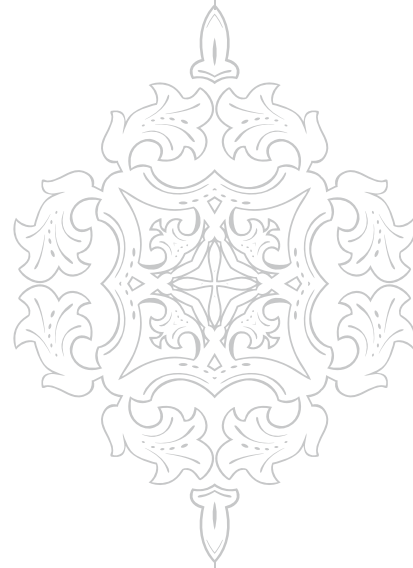
در پایان جا دارد تا از زحمات سرکار خانم دکتر ربابه نوری که در این سالها یکی از اساتید مجرب و از مشاوران کارآمد دفتر مرکزی مشاوره به ویژه در زمینه «ارتباط دانشگاه و خانواده» بوده و همچنین طی چند سال گذشته با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه تهران چندین بروشور و مقاله جهت خانواده های دانشجویان تالیف نموده اند کمال سپاسگزاری را داشته باشم.

حمید یعقوبی

مسئول دفتر مرکزی مشاوره

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

زمستان ۱۳۸۹



## بخش اول خانواده و دانشجو

فصل اول تغییر در خانواده

فصل دوم تغییر در دانشجو

## بخش اول خانواده و دانشجو

پذیرش فرزند در دانشگاه، تجربه ای خوشایند برای هر پدر و مادری بوده و این زمانی است که تلاش های فرزند و حمایت های والدین جواب داده است. با این حال، به دنبال این موفقیت، تغییرات زیادی در زندگی فرزند و به دنبال آن زندگی کلیه افراد خانواده رخ می دهد. دلیل این امر آن است که خانواده مانند یک سیستم واحد عمل کرده و تغییراتی که در یک قسمت ایجاد می شود باعث ایجاد تغییر در سایر قسمت ها نیز می گردد.

نکته بسیار مهم آن است که بدانید هر تغییر، یک استرس است. زیرا، تغییر باعث می شود تا تعادل زندگی فرد با شرایط موجود بهم بخورد و تا زمانی که فرد سعی کند تعادل جدیدی را در زندگی خود بوجود آورد، زندگی او تحت فشار قرار خواهد گرفت. به این فشار، استرس یا فشار روانی گفته می شود. به عبارت دیگر، استرس یعنی نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید. پذیرش فرزند در دانشگاه، یک استرس هم برای دانشجو و هم برای سایر افراد خانواده است. زیرا، هم زندگی والدین و هم زندگی دانشجو دستخوش تغییرات مهمی می شود. به همین دلیل، دانشجو و خانواده باید تلاش نمایند تا با شرایط زندگی جدید دوباره سازگار شوند.

تغییراتی که با پذیرش دانشجو در دانشگاه رخ می دهد یک فرآیند دو طرفه است که قسمتی از آن تغییرات در دانشجو و قسمتی دیگر در خانواده است. این دو تغییر به شدت به یکدیگر وابسته اند. چنان چه، والدین با شرایط جدید خود را سازگار نکنند، هم دانشجو و هم خود والدین به شدت صدمه خواهند دید. همچنین، چنان چه دانشجو نتواند خود را در این شرایط سازگار کند خانواده نیز دچار مشکل جدی خواهد شد. به همین دلیل، فشار روانی قبولی فرزند در دانشگاه، تبدیل به چالشی بزرگ برای والدین و فرزندان دانشجو می شود. در این بخش، به تغییرات مهم زندگی والدین و دانشجویان پس از پذیرش فرزند در دانشگاه خواهیم پرداخت. در فصل اول، ابتدا به تغییرات مربوط به زندگی والدین و در فصل دوم به تغییرات و ویژگی های رشدی دانشجویان پرداخته خواهد شد.

س

تک دختر خانواده بود. زمانی که او در دانشگاهی در شهر دیگر قبول شد، به اندازه ای دوری او از خانواده سخت بود که خانواده نیز همراه س. راهی شهر دیگر شدند و منزلی را در آن شهر اجاره کردند تا برای او دوری او از خانواده سخت نباشد آنان تمام برنامه کلاسی س. را می دانند و اگر او بلافاصله بعد از اتمام کلاس ها در منزل حاضر نشود، به شدت نگران می شوند و به وی اعتراض می کنند که رعایت حال آنها را نمی کند. س. جز کلاس های درس، در هیچ برنامه دانشگاه شرکت نمی کند و از آزادی که دوستانش دارند و در کلاس های مختلف شرکت کرده یا با هم در محیط دانشگاه به بحث و صحبت پرداخته و یا با اساتید در مورد مسایل درسی صحبت می کنند، بشدت ناراحت می شود. اخیراً، س. با پسری دوست شده است و دلیل این دوستی نیز ازدواج با این فرد است تا شاید حداقل به این ترتیب از چسبندگی خانواده اش خلاص شود.

ه

بی قرار و آشفته بود. مشکل او از دو سال قبل شروع شد که پدرش ورشکست شده بود. ه. نیاز به پول داشت ولی شرایط پدرش به صورتی بود که نمی توانست از او کمک مالی بخواهد. بهمین دلیل، فکری به خاطرش رسید که بتواند با انجام پروژه ای، مشکلات مالی خود را به پایان برساند. از آن جایی که او برای اجرای پروژه خود نیاز به پول اولیه ای داشت، به سراغ یک نزول خوار رفت و مبلغی پول نزول کرد. بعد از مدتی نه تنها پروژه او انجام نشد، بلکه پولی که نزول کرده بود نیز از بین رفت و او قادر نبود حتی پول اولیه را نیز برگرداند. او به شدت افسرده شده بود و به دنبال فشارهایی که طلبکار به او می آورد، دچار ناراحتی فراوان شده و به مرکز مشاوره مراجعه کرد. جالب آن بود که در طی این دو سال، هیچ وقت خانواده ه. به این فکر نیفتاده بودند که بدانند ه. در دانشگاه چه می کند و دارای چه وضعیتی است.

در طول سال های دبیرستان و قبل از آن، والدین مسئولیت ها و نقش های مختلفی را در زندگی فرزندان خود ایفا می کنند مانند: مراقبت، رسیدگی به کارهای درسی، دانستن تمام جزئیات روابط و دوستی های فرزند، نظارت بر فعالیت های بهداشتی (مانند حمام، مسواک زدن و ...)، انجام کارهای شخصی فرزندان مانند خرید لباس، لوازم التحریر، مرتب کردن اتاق و وسایل فرزندان و ... در دوره دبستان حتی اگر رفت و آمد فرزندان با کمک والدین انجام نشود، آنان نظارت شدیدی بر این موضوع دارند. در بسیاری از موارد، تصمیم گیری در مورد بسیاری از موضوعات (از جمله رفت و آمد با یکی از دوستان یا همکلاسی ها مانند رفتن به منزل آنان، رفتن به مهمانی ها و ...) نیز برعهده والدین است. مسلم است که رسیدگی و نظارت بر رفتارهای فرزندان، انرژی زیادی از والدین می گیرد و در مقابل، وقتی مطمئن می شوند که همه چیز به خوبی پیش می رود و مشکلی وجود ندارد، احساس آسودگی می نمایند.

وجود کنکور و ضرورت آمادگی درسی برای این مسابقه بزرگ، رسیدگی و نظارت های والدین را در همه خانواده ها بیشتر می کند. تعدادی از داوطلبان کنکور، به قدری زمان خود را صرفاً برای مطالعه و آمادگی

کنکور صرف می کنند که پوشاک و لباس آنان را نیز والدین خریداری کرده تا وقتشان کمتر صرف فعالیت های غیردرسی گردد. با آن که برای والدین بسیار مشکل است که علاوه بر انجام وظایف معمول زندگی به فرزندان خود نیز چنین کمک هایی را بدهند، با این حال، بسیاری از آنها به این کمک ها ادامه می دهند. مسلم است که در چنین دوره ای فشار بسیار سنگینی بر والدین وارد می شود.

زمانی که فرزندان در دانشگاه پذیرفته می شوند، مهم ترین پدیده ای که رخ می دهد، حرکت آنان به سوی استقلال است. به همین دلیل، بسیاری از فعالیت هایی که قبلاً توسط والدین انجام می شد، حالا، توسط دانشجویان انجام می گیرد از جمله: رفت و آمد، خرید، دوستی و ارتباط، فعالیت های درسی (نظیر آمادگی برای امتحان ها، زمان بندی برای انجام کارهای عملی)، انجام امور شخصی و ... مسلم است که در این شرایط، خانواده با تغییر بزرگی روبه رو می شود. باز هم به والدین، فشار زیادی وارد می شود تا بتوانند به تدریج اختیار کارها را به فرزند واگذار کنند و مسلم است که در طی این مدت، نگرانی های زیادی به سراغ آنها خواهد آمد. در مورد دانشجویان نیز چنین است. آنان نیز باید بیاموزند که به تدریج بسیاری از کارهای شخصی خود را به تنهایی یا با مشورت والدین انجام دهند. چنین تغییری در فضای خانواده، همراه با سایر تغییرات، دوره پر فشار ولی سالمی را ایجاد می کند. به همین دلیل است که احتمال بروز اختلاف در این دوره زیاد می باشد.

نقش والدین از کسی که نظارت بر کلیه رفتارهای فرزند داشته، مراقب او بوده و بعضی از کارهای شخصی او را انجام می داده، به یک ناظر و مشورت دهنده تغییر می کند. در کنار این تغییر نقش، زمان و انرژی زیادی آزاد می شود که اگر برای آنها به درستی برنامه ریزی نشده باشد، مشکلات دیگری، هم برای فرزند و هم برای والدین ایجاد می کند. این پدیده را آشیانه خالی نامیده اند که در ادامه همین فصل به آن اشاره خواهد شد.

توانایی والدین در انتقال تدریجی اختیارات، و توانایی فرزندان در قبول تدریجی این مسئولیت ها، یکی از ویژگی های اساسی دوره دانشجویی فرزندان است. مسلم است این تغییر می تواند با فشارها، نگرانی ها و اختلاف های زیادی همراه باشد که اگر به درستی با آنها برخورد شود، نهایتاً به استقلال بیشتر فرزندان می انجامد. اختلاف، جنگ و مشاجره در زمینه کنترل و استقلال، نتیجه ناتوانی در این تغییر بزرگ نقش های زندگی خانوادگی است.

### تغییر نقش های والدین

همان طور که قبلاً گفته شد، همزمان با دوره دانشجویی نقش والدین از مراقب و برنامه ریز به یک ناظر و مشورت دهنده تغییر می کند. گاهی اوقات والدین نمی دانند با این وقت و انرژی اضافی چه کنند. روش برخورد والدین با این تغییر، نقش مهمی هم در سلامت خود و هم در سلامت و موفقیت فرزندان دانشجوی آنها بازی می کند. برخوردهای والدین متفاوت است. والدین معمولاً به یکی از روش های زیر برخورد می کنند:

۱ چسبندگی به فرزند و ادامه روند قبلی - بعضی والدین به گونه ای با دانشجو رفتار می کنند که گویی طفل کوچکی است و بدون والدین خود دچار مشکلات شدید می شود. این والدین، با چسبندگی به فرزند، تغییر رشدی طبیعی سن فرزندان را انکار می کنند و همان برخوردی را که با یک دانش آموز دبستانی دارند با دانشجو نیز اعمال می نمایند.

۲ رها کردن فرزند - عده ای از والدین، برعکس مورد فوق، برخورد افراطی دیگری دارند. آنان بر این اساس که فرزندان بزرگ شده است، با فرض این که او یک دانشجو است پس از عهده همه مسایل خود بر می آید، او را رها می کنند.



تا با شرایط جدید بهتر و قوی تر سازگار شود. در این موارد، بعضی از برخوردهای والدین می تواند بسیار مثبت، سازنده و حمایت کننده باشد. در حالی که بعضی از برخوردهای دیگر آنان حتی می تواند شرایط بدتری را برای فرزندان ایجاد کند. به عبارت دیگر، بعضی از برخوردهای والدین به گونه ای است که نه تنها کمکی به دانشجو نمی کند بلکه تبدیل به یک فشار دیگر نیز می شود. در این شرایط، عده ای از والدین، شخصاً به صورت مستقیم وارد عمل می شوند و به تعیین تکلیف برای فرزندان خود می پردازند. در فصل های سیزده و چهارده در خصوص برخوردهای سالم و سازنده والدین که می تواند از فشارهای دانشجویان بکاهد، بیشتر بحث خواهد شد.

نگرانی هزینه ها

اگر چه عده ای از دانشجویان در طی سال های تحصیلی خود به اشتغال نیز می پردازند و گاهی اوقات حتی مخارج شخصی و تحصیلی خود را نیز تأمین می کنند، ولی اکثر آنها در طی این دوره نیازمند به کمک های مالی والدین باقی می مانند. مخارج تحصیل، زندگی، رفت و آمد و ... دانشجو، بسیاری از خانواده ها را تحت فشار مالی قرار می دهد. آنان علاوه بر تأمین مخارج خانواده، باید مخارج تحصیل و گاهی اوقات زندگی دانشجو در شهری دیگر را نیز تأمین نمایند.

نگرانی از آینده

یکی دیگر از نگرانی های والدین آن است که آیا فرزند آنها در دانشگاه خوبی درس می خواند یا نه؟ به عبارت دیگر، در ذهن آنان این سؤال وجود دارد که آیا دانشگاه فرزند آنان، دانشگاه خوبی است یا بد؟ همان طور که در گذشته به مهد کودک و مدرسه آنان فکر می کردند، حالا به خوب یا بد بودن دانشگاه آنها فکر می کنند. از آن جایی که از نظر وضعیت تحصیلی دانشگاه ها، اطلاعات اندکی در دست مردم است، معمولاً خانواده ها به جز چند دانشگاه مشهور کشور اطلاع دیگری در دست ندارند. بدین ترتیب، اگر فرزند آنان در آن دانشگاه ها مشغول به تحصیل باشد تا حدی خیال شان آسوده است و در غیر این صورت، نگران می شوند.

واقعیت این است که دانشگاه خوب یا بد در کشور وجود ندارد. بعضی از دانشگاه ها قدیمی تر و یا مشهورترند و بعضی دیگر از دانشگاه ها کمتر مورد توجه قرار می گیرند. نکته مهم میزان موفقیت و پیشرفت در دانشگاه است و این چیزی است که فقط به دانشگاه بستگی ندارد. بلکه تحقیقات نشان داده اند دانشجویانی به موفقیت های بالایی دست می یابند که دارای ویژگی های خاصی باشند از جمله:

پشتکار

انگیزه های درونی قوی

هدف گزینی صحیح

مشارکت در فعالیت های اجتماعی و گروهی

سلامت روانی

سلامت جسمانی

فعالیت های بیشتر در برنامه های کلاسی و تحصیلی و ...

همان طور که مشاهده می کنید، ویژگی های بالا، ربطی به دانشگاه خاص ندارد. نشان دیگر این مدعا آن است که بسیاری از دانشجویان دانشگاه های مشهورتر، حتی با رتبه های بهتر کنکور ممکن است دچار مشکلات تحصیلی شوند و بعضی از دانشجویان دانشگاه های متوسط و معمولی تر، با موفقیت های تحصیلی بیشتری فارغ التحصیل شوند.

۳ ارتباط غنی همراه با استقلال - عده دیگری از والدین، برخورد میانه تری اتخاذ می کنند. آنان می پذیرند که فرزندان باید به سوی استقلال بیشتر و بیشتر حرکت کند ولی این فرآیند را امری تدریجی می دانند. به همین دلیل، به همان اندازه ای که دانشجو توانایی استقلال بیشتری می یابد، به او این فرصت را می دهند، ولی ارتباط خود را با او قطع نمی کنند بلکه تغییر می دهند. این گروه از والدین، ارتباط مثبت و غنی و متعادل با فرزندان را نگه می دارند ولی نوع نظارت بر رفتار فرزندان را تغییر می دهند.

تغییر نقش والدین، یکی از اساسی ترین پدیده هایی است که در دوران دانشجویی دیده می شود. با بزرگ شدن فرزندان و رفتن آنان به سوی زندگی شخصی، نقش والدین نیز باید تغییر و تعدیل کند. برخورد با دانشجو باید متناسب با نیازهای آنان در آن شرایط سنی باشد. خانواده هایی که فرزند جوان دارند به جای این که دانشجو را کنترل کرده و با او همانند یک کودک رفتار نمایند یا این که او رها کنند، باید ارتباط متفاوت تری را برقرار نمایند. به یاد داشته باشید، رابطه والدین با فرزندان خود هیچ گاه کم یا قطع نمی شود بلکه شکل آن تغییر می کند.

والدین در دوران دانشگاهی بیشتر یک مشاور و راهنما هستند تا کسی که امر و نهی کند. علاوه بر این، نقش آنها، کمتر پررنگ خواهد بود، بلکه سایر نقش های خانوادگی و اجتماعی بخصوص نقش همسری، اهمیت بیشتری پیدا می کند. یعنی برخلاف گذشته که رسیدگی به فرزندان بیشتر وقت والدین را می گرفت، حالا، والدین با توجه به مستقل تر شدن فرزندان، زمان اضافی موجود را می توانند برای همسرشان صرف نمایند.

## الف نگرانی و ترس ها

یکی از احساسات شایع والدین، اصولاً نگرانی و ترس در مورد زندگی فرزندان شان است. این مطلب، بخصوص زمانی خودش را بیشتر نشان می دهد که فرزندان دور از والدین خود باشند. نگرانی های والدین به صورت های مختلفی است:

نگرانی از رنج، ناراحتی و سختی که فرزندان تحمل می کنند،

نگرانی از صدمه و آسیب های روانی و اجتماعی مانند اعتیاد، بزهکاری و ...

نگرانی از تغییر اعتقادات و ارزش های خانوادگی

نگرانی از آینده مناسب و اشتغال زا بودن رشته تحصیلی

نگرانی از اطرافیان، دوستان ناباب و افرادی که در کنار فرزند آنان حضور دارند

نگرانی از زندگی در محیط ناآشنا و غریب

نگرانی از توانایی آنان در حل مسایل خود

نگرانی از سلامت فضای دانشگاه از نظر اعتقادی، ارتباطی، معنوی و ...

نگرانی از بیماری های جسمی، تغذیه، راحتی و آسایش فرزندان

بسیاری از والدین، علاوه بر آن که نگرانی های متعددی در زمینه موارد بالا دارند، در مورد نقش خود در کمک به فرزندان دچار ابهام هستند. آنان این سؤال را از خود می پرسند که در چنین شرایطی، چگونه می توانند به فرزند خود کمک کنند



نگرانی از رشته تحصیلی

بسیاری از والدین، نگران رشته تحصیلی فرزند خود هستند. آنان نگران این موضوع هستند که آیا رشته تحصیلی که فرزند آنان انتخاب کرده است خوب است یا بد؟ این سؤال باید بیشتر شکافته شود. باید مشخص شود که رشته خوب یا رشته بد یعنی چه؟ از چه نظر، رشته ای را بد یا خوب می نامیم؟

در بسیاری از مواقع، هنگامی که از بد یا خوب بودن یک رشته سخن به میان می آید، بحث آینده شغلی آن رشته و بویژه مسئله اشتغال و درآمدزایی آن مطرح است. همانند مورد بالا، می توان گفت، رشته بد یا خوب وجود ندارد. بلکه، تناسب رشته با دانشجو مهم است از جمله: تناسب رشته با ویژگی های شخصی، اهداف زندگی، معنای زندگی، روحیه دانشجو، کنجکاوی، علاقه و مواردی از این قبیل. بسیاری از دانشجویان با آن که در رشته های پول ساز و اشتغال سازتر تحصیل می کرده اند در مقایسه با دانشجویانی که رشته های خود را با علاقه، هدف مندی و با توجه به ویژگی های شخصی خود انتخاب کرده اند، در عمل آن قدر موفق نبوده اند.

آن چه در این زمینه به دانشجویان کمک می کند تا به موفقیت های بهتر و بالاتری دست یابند، شناخت و خودآگاهی بیشتر آنها از خود است. بحث هویت و هویت یابی، یکی از اساسی ترین ملاک های تعیین کننده موفقیت های آینده شخص است. در فصل دوم به این موضوعات به طور مفصل پرداخته خواهد شد.

## ب آشیانه خالی

### م

فرزند خانم م. در دانشگاه شهر دیگری تحصیل می کند. بعد از رفتن فرزند آخر، خانه خیلی خالی شده است. صبح تا ظهر حال وی خوب است ولی از ظهر به بعد، غمگین می شود. انگار که چیزی را گم کرده است. ساعت های خاصی از روز مثل زمان های رفت و آمد فرزند، بیشتر به یاد او می افتد و به شدت جای خالی او را احساس می کند. در چنین مواقعی، به شدت به یاد فرزندش افتاده و به مرور خاطرات خود می پردازد. اگرچه، خیلی از اوقات دلش می خواهد تلفن را بردارد و با او صحبت کند تا آرام بشود، ولی ناراحتی خود را تحمل می کند و جلوی تماس خود را می گیرد. گاهی اوقات هم که خیلی دلش می گیرد به منزل یکی از دوستان و اقوام، خرید یا پیاده روی می رود. او با برنامه ریزی که کرده، عصرها که بیشتر دلتنگ فرزندش می شود، سر خود را به تریبی گرم می کند تا نگرانی و دلتنگی او مانع رشد و پیشرفت فرزندش نشود. فرزند وی از دلتنگی او تا حدودی آگاه است، ولی از آن جایی که بی تابی های مادرش را متوجه نمی شود، با خیالی آسوده از این که مادرش از عهده مسایل خود برمی آید به دنبال فعالیت های دانشگاهی خود است.

معمولاً، بیشتر خانواده ها، قبل از کنکور فرزندان خود، دوره سختی را پشت سر می گذرانند. در چنین مواقعی، اکثر فعالیت های خانواده تحت تأثیر کنکور فرزند قرار می گیرد. از جمله مهمانی رفتن یا مهمانی برگزار کردن، مسافرت، دور هم به گفت و گو نشستن، و حتی دیدن تلویزیون و یا گوش دادن به رادیو. بهمین دلیل، زمانی که فرزند در دانشگاه پذیرفته می شود، ناگهان تغییر بزرگی در خانواده به چشم می خورد. بدین ترتیب، شخصی که بسیاری از فعالیت های خانواده بر اساس درس و مطالعه او تنظیم می شد، حالا، حضور بسیار اندکی در خانواده دارد. به عبارت دیگر، جای چنین فردی در خانواده بسیار خالی احساس می شود، حتی اگر در همان شهر خود به تحصیل مشغول باشد. زیرا، دوره دانشجویی، دوره

بسیار فعالی است و دانشجو، نقش ها و فعالیت های مختلفی را در جامعه انجام می دهد که در بخش سوم کتاب و فصل های ششم تا هشتم به فعالیت ها و وظایف دانشجویان بیشتر پرداخته می شود.

یکی از مهم ترین پدیده هایی که به دنبال پذیرش فرزند یا فرزندان در دانشگاه ایجاد می شود، پدیده آشیانه خالی است. پدیده آشیانه خالی زمانی رخ می دهد که فرزندان بزرگ شده و هر کدام برای رشد و پیشرفت، بدنبال زندگی خود می روند. بهمین دلیل، خانه ای که پر از رفت و آمد و فعالیت های فرزندان بود، حالا به یکباره خالی می شود. والدین نیز که بیشتر وقت خود را به فرزندان اختصاص می دادند و حتی گاهی اوقات، با کمبود وقت نیز مواجه می شدند، حالا، ممکن است احساس تنهایی کنند. معمولاً بسیاری از والدین انتظار دارند که پس از ازدواج فرزندان، خانه خالی شود، در حالی که این طور نیست. پذیرش فرزندان در دانشگاه، نیز همان وضعیتی را که ازدواج آنها ایجاد می کند، ایجاد می نماید. این در حالی است که در بسیاری از مواقع، خانواده ها بر این تصور بوده اند که پس از پایان کنکور، دوره آرامش و آسایش آنان فرا خواهد رسید و دوباره دور هم به فعالیت های خانوادگی قبلی خواهند پرداخت. تصویری که بسیار سریع به اشتباه بودن آن پی خواهند برد. فعالیت هایی که والدین می توانند انجام دهند تا با پدیده آشیانه خالی مقابله نمایند به شرح زیر است:

## ۱ به احساسات و هیجان های خود توجه کنید.

اجازه بدهید غمگین و دلتنگ شوید  
وجود فرزندان در خانواده، محیطی گرم و صمیمی ایجاد می کند. هنگامی که آنها به دانشگاه رفته یا به هر دلیلی از خانواده بیرون می روند، مسلم است که جای خالی آنها احساس می شود. احساس غم در این شرایط طبیعی است. ولی، باقی ماندن در غم کار بسیار اشتباهی است. سعی کنید با انجام فعالیت های مختلف از غم در بیایید.

احساس گناه نکنید

از آن جایی که در خانواده ایرانی، فرزند جایگاه مهمی دارد و به فرزندان توجه خاصی می شود، گاهی اوقات، والدین از این که با همسر خود به صورت زوجی، برنامه هایی را تنظیم کنند، یا به فعالیت های شخصی خود، بیشتر بپردازند، دچار احساس گناه و عذاب وجدان می شوند. گاهی آنان تردید دارند این تغییر از فرزند به همسر درست هست یا نه؟ بهمین دلیل، حتی زمانی که چه تنها و چه همراه با همسر به مسافرت، زیارت، فعالیت های داوطلبانه و خیریه، تفریح و ... می پردازند، احساس گناه با آنها همراه می شود.

مطمئن باشید، مسیری که در آن به خود و همسرتان بیشتر رسیدگی کنید، هزاران بار سالم تر از آن است که شما به فرزندان چسبندگی پیدا کنید. اگر فرزندان بدانند که شما به تنهایی یا همراه همسرتان قادرید برنامه های خود را در زندگی دنبال کنید، احساس آرامش و آسایش بیشتری خواهد کرد و با ذهن آزادتر و فکر بازتری به دنبال اهداف زندگی خود خواهد رفت، تا زمانی که این احساس را داشته باشند که والدین آنها، با غم و اندوه در گوشه خانه به حسرت روزهای گذشته نشسته اند. چنین احساسی، جز ایجاد احساس گناه و عذاب وجدان، ناامنی، ترس و حتی خشم در فرزندان، نتیجه ای دیگر نخواهد داشت. مسلم است که در این شرایط، فرزندان قادر نخواهند بود به اندازه ای که توان و استعداد دارند، در راه تحقق اهداف زندگی خود بکوشند.

تأسف و حسرت

بعضی والدین ممکن است از این که زمان زیادی از عمر خود را برای فرزندان گذاشتند و به آنان وابسته شدند دچار تأسف و حسرت شوند. آنها ممکن است احساس کنند که اشتباه کرده اند که زندگی خود را وقف فرزندان نموده اند. نکته مهم

## ؟ سؤال های شایع

### سؤال ۱

من نگران محیط خوابگاه ها هستم، دانشجویها از خانواده های مختلف کنار هم قرار می گیرند و ممکن است فرزند من نه تنها درس نخواند بلکه تحت تأثیر آنها نیز قرار بگیرد. ما امکانات مالی زیادی نداریم، ولی می توانیم برای فرزندمان، آپارتمان کوچکی را اجاره کنیم. آیا به نظر شما این راه درستی است؟

یکی از امکانات و ویژگی های مهم دانشگاه، ارتباط و تعاملات افراد مختلف از فرهنگ ها و خانواده های متفاوت است. چنین فضایی باعث رشد توانایی ها و مهارت های ارتباطی فرزند شما می شود که به اندازه درس دانشگاهی ارزش دارد. دانشجویان در بسیاری از موارد، بهترین کمک ها و حمایت ها را چه در زمینه امور درسی و چه در زمینه مسایل و مشکلات دیگر از یکدیگر دریافت می کنند. زندگی در آپارتمانی جداگانه، ممکن است تا حدی به درس خواندن بهتر فرزند شما کمک کند ولی باعث می شود فرزند شما از چنین تعاملاتی دور بوده و آسیب ها و مشکلات دیگری را به همراه می آورد. معمولاً، خانه های استیجاری دانشجویی، در مقایسه با خوابگاه، با خطر بیشتر رفتارهای ناسالم همراه است. نکته بسیار مهم دیگر این است که فرزند شما باید بیاموزد که چگونه تحت تأثیر دیگران قرار نگیرد. حتی اگر وی را از خوابگاه بیرون بیاورید، باز هم در دانشگاه، فرزند شما با چنین افرادی در تعامل و ارتباط خواهد بود. به همین دلیل، بهتر است توانایی ها و مهارت های اجتماعی و ارتباطی فرزندتان را رشد بدهید تا بتواند خود را از روابط ناسالم دور نگهدارد.

### سؤال ۲

پسر من علاقه ای به درس و دانشگاه نداشت ولی ما او را مجبور کردیم که درس بخواند و دانشگاه قبول شود. او چندان خوب درس نخواند و حالا رشته تحصیلی و دانشگاهش را قبول ندارد و مرتب ما را سرزنش کرده و از ما می خواهد که امکانات بیشتری برای او تهیه کنیم که خیلی از آنها در حد ما نیست. آیا ما باید هرچه که او می خواهد را تأمین کنیم؟ آیا اصرار کنیم که دانشگاه برود؟

این که فرزند شما هر چه می خواهد، برایش تهیه کنید نه امکان پذیر است و نه راه درستی است. اصرار شما برای تحصیلات دانشگاهی اشتباه بوده است. تصمیم به ادامه تحصیل، یک موضوع شخصی است و ضرورتی هم ندارد که همه افراد حتماً تحصیلات دانشگاهی داشته باشند، ولی به نظر می رسد الآن روابط شما بسیار پیچیده شده و فرزند شما در مقابل تحصیلات دانشگاهی، امتیازات زیادی از شما طلب می کند. بهتر است وی را در ادامه تحصیل آزاد بگذارید که اگر می خواهد ادامه داده و اگر نمی خواهد ادامه ندهد. در کنار این موضوع شما نیز انتظاراتی را تأمین کنید که مایلید و از عهده آن برمی آید تا رابطه از این پیچیدگی درآید. در همین رابطه، مشورت بامتخصصان مرکز مشاوره کمک زیادی به شما خواهد کرد.

### سؤال ۳

من مرتب از اتوبوس استفاده می کنم که به خصوص قسمت خانم ها، پر دانشجویست. گاهی که آنها بلند با هم صحبت می کنند و من حرف های آنها را می شنوم نگران می شوم. چون دخترم دانشجویست و تا به حال در منزل ما سابقه ندارد در مورد این موضوعات صحبت شود. من نگران توصیه ها و حرف های آنها هستم. نمی دانم از چه روشی استفاده نمایم

آن است که رشد، تربیت و پرورش فرزند، کاری بسیار سنگین و دشوار است. به خصوص، در میان مادران، نقش مادری کردن بر همه نقش ها و وظایف فرد در زندگی برتری دارد. شاید اگر چنین نمی کردید، فرزندتان اکنون در جای دیگری به جای دانشگاه بود. نکته مهم دیگر این که اگر تأسف می خورید که چرا قسمتی از وقتتان را به خود اختصاص نداده اید، الآن این کار را انجام دهید که تا حد زیادی اوقات فراغت نیز دارید.

## ۲

### برنامه های جدیدی را در زندگی آغاز کنید.

با توجه به نیاز فرزندتان به استقلال، بهتر است رابطه خود را با دانشجو در حد خاصی نگه داشته و بقیه زمان و انرژیهای خود را صرف کارها، برنامه ها و علایق شخصی خود کنید. شما باید برای این زمان فراغت، برنامه های جدیدی پیدا کنید. بسیاری از والدین در این شرایط به برنامه هایی می پردازند که تا الآن وقتی برای آنها نداشتند از جمله:

شرکت بیشتر در برنامه های مذهبی محلی و رسمی

ثبت نام در کلاس های آموزشی هنری، علمی، فنی، بهداشت روان و ...

شرکت در فعالیت های خیریه، داوطلبانه و انسان دوستانه از جمله هلال احمر، رابطین بهداشت، مؤسسات خیریه محلی یا رسمی و ...

پیدا کردن شغل داوطلبانه و یا معمولی

افزایش معاشرت و رفت و آمد با دوستان و آشنایان

شروع دوستی های جدید و دوست یابی

شروع فعالیت های ورزشی، هنری و ... که قبلاً متوقف شده بود

مسافرت های مختلف زیارتی و تفریحی

هر یک از والدین، بنا به زندگی خود و علائق و انگیزه های شخصی می توانند فعالیت های مختلفی را شروع کنند. مسلماً بسیاری از فعالیت های دیگری نیز هست که در فهرست بالا وجود ندارد.

بر نقش همسری خود تأکید کنید.

همان طور که قبلاً گفته شد، این سال ها، فرصت خوبی است که به همسر خود نزدیک تر شوید. بعبارت دیگر، اگر قبلاً بر نقش پدری و مادری خود تأکید بیشتری داشتید، الآن، بر نقش همسری خود تأکید کرده و همچنین، به خودتان بیشتر بپردازید.

## ۳

### با فرزند خود ارتباط محدود و مشخصی داشته باشید.

چه فرزندان در خانه باشند، چه بدنبال زندگی و سرنوشت خود از خانواده جدا شده باشند، رابطه پدر و مادر با آنان قطع نمی شود. آنها در همه شرایط به ارتباط با والدین خود نیاز دارند. فرزندان نه تنها به ارتباط با شما، بلکه همچنان به راهنمایی های شما نیاز دارند. ولی، شکل این رابطه در زمان های مختلف تغییر می کند. در دوره دانشجویی فرزندتان، شما باید بیشتر نقش مشورتی و راهنمایی ایفا کنید تا مراقبت. در زمینه نحوه ارتباط صحیح با فرزند خود به بخش پنجم کتاب و فصل های چهارده و پانزده مراجعه فرمایید.

که دخترم متوجه اشتباه بودن این بحث ها و صحبت ها شود؟

به یاد داشته باشید، اکثر رفتارهای نامناسب را فرزندان از محیط بیرون خانه می آموزند. شما نمی توانید فرزند خود را از چنین مباحثی دور نگهدارید. همان طور که شما در اتوبوس چنین مطالبی را می شنوید، او هم در مکان های عمومی دیگر نیز چنین مطالبی را می شنود. از سوی دیگر، چنین مکالمه هایی محدود به دانشجویان نیست و در همه جا دیده می شود. بهتر است به جای کنار کشیدن و دور کردن فرزندان، به او یاد دهید مطالبی که می شنود را ارزیابی کند و بسنجد. نه این که هر چه را که شنید، باور کند. یک جوان برای این که وارد جامعه شود، باید قادر باشد که مطالب را به قول معروف سبک، سنگین نموده، ارزیابی و بررسی کند. به یاد داشته باشید، شما همیشه همراه فرزندان نیستید و در همه جا احتمال دارد حرف های اشتباه زده شود، پس بهتر است به او توانایی نقد کردن و فکر کردن به صحبت های دیگران را بیاموزید. در این صورت، دیگر نگران نخواهید بود که کجا برود و کجا نرود و چه مطالبی را بشنود یا نشنود. یکی از مهارت های زندگی، مهارت تفکر نقاد است که به افراد کمک می کند تا اطلاعات اطراف خود را تجزیه و تحلیل کنند و به درست یا غلط بودن اطلاعات اطراف خود پی ببرند. شما به خوبی به اهمیت تفکر نقاد در زندگی جوانان پی برده اید و لازم است فرزند شما نیز این توانایی را بیشتر بیاموزد و در زندگی خود بیشتر به کار گیرد.

#### سؤال ۴

دختر من دانشجوی شهر دیگری است که خاله اش هم در همان شهر زندگی می کند. بچه های خواهر من بزرگ شده اند و او و شوهرش تنها هستند. آنها خیلی دلشان می خواهد که دختر من، به جای خوابگاه، در منزل آنها بماند و درس بخواند. با توجه به این که امکانات خوابگاه ها محدود است، آیا زندگی با خاله بهتر نیست؟

از قدیم گفته اند، مهمان مانند نفس است هر چه عزیز باشد اگر بیاید و نرود، مشکل و دردسر شروع می شود. همان طور که گفته شد، زندگی در داخل خوابگاه، اگر چه مشکلاتی دارد ولی امتیازاتی هم دارد. بهتر است دختر شما در خوابگاه مستقر باشد و آخر هفته ها به عنوان یک مهمان به منزل خاله خود برود. به این ترتیب، دختر شما از امکانات هر دو موقعیت برخوردار خواهد شد.

#### سؤال ۵

ما خانواده کم درآمدی هستیم. با این که فرزندم در دانشگاه سراسری قبول شده ولی باز هم مخارج تحصیل او برای ما سنگین است. ما نمی توانیم پول زیادی به او بدهیم. آیا مشکل پولی ما، باعث سرشکستگی و مشکلات بعدی زندگی فرزندم نمی شود؟

مشکلات مالی به این شکل که شما مطرح می کنید نه در زندگی فرزند شما و نه در زندگی هیچ فرد دیگری باعث سرشکستگی و مشکلات دیگر نخواهد شد. به یاد داشته باشید، در دانشگاه، بسیاری از امکانات با هزینه های اندک و دانشجویی ارائه می شود. از طرف دیگر، کمک هزینه و وام های تحصیلی نیز در اختیار دانشجویان قرار دارد. مشکل پولی، مشکل خاصی در ادامه تحصیل فرزند شما نخواهد بود. مشکلات پولی و مالی نه تنها باعث سرشکستگی فرزند شما نخواهد شد، بلکه حتی می تواند به وی کمک کند تا با جدیت بیشتری به تحصیلات خود ادامه دهد. به جای این که تمرکز بر وضعیت مالی خود داشته باشید، به نکات برجسته زندگی خود توجه کنید. نظیر توانایی و کوشایی فرزندان

که با همین شرایط محدود مالی توانست دانشگاه قبول شود، در حالی که بسیاری از فرزندان که امکانات مالی بیشتری هم داشتند این موفقیت را بدست نیاوردند.

#### سؤال ۶

من هر بار که با دخترم صحبت می کنم، آن قدر بغض دارد که نمی تواند صحبت کند، دلش برای ما به شدت تنگ شده و مرتب تماس گرفته و احساس دلتنگی می کند. در این مورد چه کمکی می توانم به او بکنم؟

در نيسمال اول تحصیلی، احتمال چنین مشکلاتی زیاد است. کار مهمی که شما می توانید انجام دهید، این است که: ارتباط خود را با وی قطع نکنید، هنگامی که تماس می گیرد با گرمی با وی صحبت کنید، اگر توانستید، گاهی به دیدنش بروید، به او این احساس را منتقل کنید که دلتنگی در چنین شرایطی طبیعی است، به او اطمینان دهید که اوضاع شما در خانه خوب و عادی است. معمولاً، چنین وضعیتی باید در طی یک نیمسال از بین برود و دختر شما بتواند با شرایط جدید زندگی اش خود سازگار شود. اگر حالت های دختر شما بیش از این زمان طولانی شد، از وی بخواهید که با یک مشاور صحبت کند.

#### سؤال ۷

برای ما خیلی سخت است که ندانیم فرزندان چه کار می کند. ما چه راهی برای کنترل او در دانشگاه داریم؟

این که شما نتوانید فرزندان را کنترل کنید، موضوعی است که از این به بعد بیشتر آن را تجربه خواهید کرد و در آینده نیز بیشتر و بیشتر می شود. زیرا، هر چه وی بیشتر وارد زندگی خود شود، شما بیشتر از برنامه ها و کارهای وی بی اطلاع خواهید بود. سعی کنید با این وضعیت سازگار شوید و کمتر تلاش نمایید که از تمام زندگی وی مطلع شوید. شما راهی برای کنترل یک دانشجو ندارید. فقط به وضعیت روانی و تحصیلی وی دقت کنید. اگر این دو شاخص به خوبی پیش می رود، بدانید حالش خوب است. ارتباط خود را در حد معمول نگهدارید. ولی مطمئن باشید نخواهید توانست که او را کنترل نمایید. به یاد داشته باشید، شکل رابطه شما با دانشجو در مقایسه با دوره دبیرستان تغییر کرده است و این موضوعی که شما تجربه می کنید نیز یکی از همین تغییرات است. شما در دوره دانشجویی به جای کنترل دانشجو باید بر رفتارهای مهم زندگی او نظارت و سرپرستی داشته باشید، از جمله: سلامت روانی او و وضعیت درسی وی.

## ویژگی های رشدی دانشجو

## الف افزایش استقلال دانشجو

رفتن به دانشگاه، چیزی بیشتر از رفتن به مدرسه است. یک مرحله رشدی مهم در خانواده است. سن جدایی و استقلال است. رفتن به دانشگاه، قدم مهمی در بزرگسال شدن است. پایان دبیرستان، پایان مدرسه، در واقع پایان کودکی است و شروع نمادین بزرگسالی است. دانشگاه، فقط جایی برای یادگیری علم و دانش یا فن و حرفه نیست، بلکه راهی برای کشف زمینه های مورد علاقه زندگی است. راهی برای یافتن خویش و ابعاد مختلف خود است. سفری است که دانشجو در طی آن خود، مردم و جهان اطراف را کشف می کند.

تا قبل از دوران دانشگاه، اکثر دانش آموزان به جز محیط خانه و مدرسه ارتباط اجتماعی چندانی ندارند. آمادگی برای کنکور، مطالعه دروس، شرکت در کلاس های مختلف کنکور به اندازه ای زمان و انرژی دانش آموزان را می گیرد که کمتر فرصتی برای سایر فعالیت ها باقی می ماند. ولی، پس از قبولی در کنکور و پذیرش در دانشگاه، اکثر دانشجویان بیشتر وقت خود را در محیطی غیر از خانواده می گذرانند. آن قدر زندگی دانشجویی با فعالیت های مختلف آمیخته شده است که بدون فعالیت های جانبی، شاید زندگی دانشجویی معنایی نداشته باشد.

بزرگ ترین تغییری که در زندگی دانشجو رخ می دهد، حرکت وی به سوی استقلال است. در این دوران، بسیاری از وظایف و فعالیت هایی که توسط خانواده انجام می شد، بتدریج توسط دانشجو انجام می گیرد. دانشگاه و دوران دانشجویی، به فرد این فرصت را می دهد که بتدریج، با مدیریت خود آشنا شود و مسئولیت در برابر خود را، بپذیرد و بدرستی آن را انجام دهد. آن چه دانشجویان به شدت به آن نیاز دارند این است که فرصت استقلال و رشد استقلال به آنها داده شود.

نکته بسیار مهم آن است که دانشجویان امروز، گردانندگان آینده کشور خواهند بود. آنان در آینده تصمیم های بزرگ کشوری را برعهده خواهند داشت. بهمین دلیل، از ابتدای دوره دانشجویی باید اتکاء به خود در دانشجویان تقویت گردد. تنها در این شرایط است که دوران دانشجویی با رشد شخصیت همراه خواهد بود. در فصل بعد به طور مفصل، به معرفی ویژگی های رشدی دانشجو پرداخته خواهد شد. در این قسمت، به تغییرات زندگی خانوادگی دانشجو پرداخته می شود.

شرایط دوگانه دانشجویی: هم استقلال، هم وابستگی  
در این دوره، دانشجویان بتدریج می آموزند که بیشتر از خودشان مراقبت کنند تا زمینه ساز خوداتکایی در آنها شود. اگرچه، در این زمان آنها هنوز به والدین خود نیز متکی بوده، ولی در زمینه های متعددی بتدریج به سوی استقلال حرکت می کنند. حرکت به سوی استقلال، هم زمان با نیاز به حمایت خانواده است. نیاز دانشجویان به حمایت خانواده به صورت های متغیر و متفاوتی خود را نشان می دهد که در بعضی مواقع برای خانواده غیر قابل پیش بینی است، بخصوص زمانی که دانشجو از خانواده فاصله نیز دارد.

گاهی اوقات، والدین از برخوردهای دوگانه دانشجویان دچار حیرت و گاه عصبانیت می گردند. در برخی از مواقع آنان خود را موجودی مستقل و در حال رشد می بینند که دارای افکار و نظرات متفاوتی از والدین خود است. در حالی که در همان زمان ممکن است برای کمک مالی، از والدین خود درخواست کمک کنند. مسلم است که در این موارد، وضعیت

## فصل دوم تغییر در دانشجو

## ص

می گوید: خیلی از اوقات باورم نمی شود این دختر من است که الآن به زحمت می توانم او را در خانه ببینم. در حالی که در سال اول دانشجویی باید تا سر بزرگراه می رفتم و او را از بزرگراه رد می کردم. مسیر بعدی را خودش می رفت چون در آن جا تاکسی های خطی برای دانشگاه بود. برگشتش هم بهمین ترتیب بود. اما حالا، او در انجمن تئاتر دانشجویی فعال است. روزهایی در طول هفته در یک سازمان خیریه، داوطلبانه کار می کند، کلاس زبان می رود، برنامه های سنگین کوهنوردی دارد. نکته جالب این است که همه این کلاس ها و فعالیت ها را خودش به تنهایی انتخاب کرده و دنبال می کند. زمان های اندکی هم که خانه است، آن قدر کار دارد و آن قدر تلفن های مختلفی به او می شود که من کمتر فرصت صحبت کردن با او را دارم. اگرچه، خیلی از اوقات دلم برای روزهایی که از صبح تا شب کنارم بود تنگ می شود ولی از این که شاهد این همه رشد و پیشرفت او هستم، خوشحالم و به داشتن چنین دختری افتخار می کنم.

دوره دانشجویی، دوره مهم و حساسی از زندگی یک جوان است. زیرا، دوره انتقال از نوجوانی به جوانی است. به عبارت دیگر، دانشجویان در دوره ای از زندگی خود قرار دارند که از یک مرحله رشد روانی به مرحله دیگر رشدی وارد می شوند. با توجه به ویژگی های رشدی خاصی که در این دوره وجود دارد، دانشجویان تغییرات زیادی در پیش خواهند داشت که ضروری است شما به عنوان والدین آنها با این تغییرات آشنا باشید و از قبل برای آنها آماده گردید. بهمین دلیل، در این قسمت به تغییرات رشدی دانشجویان پرداخته می شود.

نکته بسیار مهم دیگر آن است که یک جوان حتی اگر دانشجو نیز نباشد با چنین تغییرات و فشارهای آن روبرو می شود که باید با آنها سازگار شود. این در حالی است که دانشجویان با فشارهای زندگی دانشجویی نیز باید سازگار شوند. چنین وضعیتی، میزان فشارهای دانشجویان را افزایش می دهد و به همین دلیل، سازگاری با شرایط جدید را سخت تر می کند. به همین دلیل، اطلاعات و آگاهی والدین از وضعیت دانشجویان و کمک های خاص آنها کمک می کند تا دانشجویان راحت تر و سالم تر این دوره را طی کنند.



روحانیان دارند که در زمینه موضوعات مذهبی و معنوی می توانند با اساتید درجه یک مذهبی از حوزه و دانشگاه ارتباط برقرار کنند. علاوه بر این، اردوهای زیارتی با فضای عمیق معنوی با امکانات وسیع در سطح دانشگاه ها برگزار می شود. بهمین دلیل، منتظر رشد عقاید مذهبی دانشجویان باشید.

#### رشد عقاید معنوی و اخلاقی

همچنین، سؤال های متعدد دیگری در ذهن دانشجویان در زمینه های مختلف اخلاقی، معنوی و انسانی وجود دارد. موضوعات عمیق معنوی و اخلاقی در کلاس های درس مطرح می شود. ذهن پویانده و جویای دانشجویان به بررسی موضوعات عمیق معنوی می پردازد. آنها به صورت فعالانه ای به دنبال دست یابی به جواب های خود هستند. وجود بزرگسالانی که در این زمینه اطلاعات و دانش اساسی دارند و همچنین، قادر به ارتباط با دانشجویان باشند، می تواند به آنها کمک کند که جواب پرسش های خود را به درستی دریابند و به رشد عمیق معنوی و اخلاقی خود ادامه دهند. خوشبختانه امکانات دانشگاه، از این بابت بسیار غنی و قوی است. بنابراین، منتظر تغییر در دانشجو باشید. از تغییر افکار، عقاید، نظرات و ... آنان ترسید. تحقیقات نشان داده است والدینی که برای تربیت و پرورش فرزندان خود وقت و انرژی صرف کرده اند، فرزندان شان دوباره به همان استانداردها برخوانند گشت.

#### ج رشد هویت و هویت یابی

دوران کودکی، دورانی است که ارزش ها، اعتقادات، خواسته ها، باورها و بسیاری دیگر از خصوصیات فرد، از افراد مهم خانواده و بخصوص والدین گرفته می شود. بعبارت دیگر، یک کودک، مسیری را در زندگی دنبال می کند که والدین او تعیین کردند. بتدریج که کودک بزرگ تر می شود، خود نیز شروع به تجزیه و تحلیل می کند، نظرات والدین، افراد مهم زندگی و ... را بررسی کرده و سپس با توجه به تمام آن چه در گذشته به او گفته شده و خواسته شده بود، مسیر آینده زندگی خود را تعیین می نماید.

سؤال بسیار مهمی که در دوره نوجوانی به اوج می رسد این است که من کیستم؟ هدف من از زندگی چیست؟ مسیر من در زندگی کدام است؟ در پاسخ به این سؤال های اساسی، نوجوان شروع به تفکر، ارزیابی، تجزیه و تحلیل کرده تا با توجه به شناختی که بتدریج از خود به دست می آورد، مسیر زندگی اش را در آینده تعیین نماید. در واقع، هویت، زیربنای آینده فرد و موفقیت وی را تعیین می کند. فرآیند هویت یابی، فرآیندی سرنوشت ساز، تعیین کننده و دشوار است. این فرآیند از دوران راهنمایی شدت بیشتری می گیرد و در دبیرستان و دانشگاه به اوج می رسد. چنان چه فرد این فرآیند را به خوبی پشت سر بگذارد، می داند که مسیرش در زندگی کدام است و سعی خواهد کرد که در این مسیر تلاش کند. بعبارت دیگر، موفقیت، رضایت و آرامش فرد تا حد بسیار زیادی بستگی به فرآیند هویت یابی او دارد. مسلم است که در طی این مسیر، نوجوان یا جوان بحران سنگینی را پشت سر می گذارد تا تصمیم خود را برای آینده اتخاذ کند.

آنان برای پاسخ به سؤال درونی من کیستم، سفر جالبی را شروع می کنند تا خود را بیشتر کشف نمایند. بعبارت دیگر، هویت یابی، سفری اکتشافی است برای کشف خود، اهداف و آینده خویش. کشفی که اگر بدرستی انجام شود، آینده فرد، سلامت و رضایت او تضمین می شود. با این حال، این سفر اکتشاف آمیز درونی، در همه افراد بدرستی انجام نمی شود، بلکه ممکن است مشکلات و دردسرهایی در این مسیر ایجاد گردد که به سبک های هویت ناسالم منجر شود. سبک های هویتی که می توانند تا حد بسیار زیادی مانع موفقیت فرد؛ و منبع نارضایتی و سرگردانی او در زندگی شوند.

دانشجویان کاملاً متناقض است. از یک سو، مستقل از نظر فکری، سلیقه، رفت و آمد، مطالعه و ... ، و از سوی دیگر، برای کمک های مالی، اجتماعی و ... نظیر هزینه های دانشگاه، رفت و آمد، استفاده از خودرو و ... کاملاً وابسته به والدین هستند.

گاهی اوقات، والدین در سرگردانی و حیرت باقی می مانند که آیا دانشجو، موجودی مستقل است مانند عملکردش در شیوه زندگی و مطالعه و فعالیت های خود یا موجودی وابسته است. از نظر مسائل مالی و امکانات خانواده. در این رابطه، لازم به گفتن است که هر دو وضعیت در مورد دانشجویان صدق می کند. این مورد، یکی از پیچیدگی های ارتباطی اساسی را در خانواده ایجاد می کند که در بعضی از موارد منجر به اختلافات اساسی بین دانشجویان و خانواده می گردد. در فصل چهاردهم به این موارد به تفصیل رسیدگی خواهد شد.

#### ب رشد ذهنی، مذهبی و اخلاقی

دانشجویان در این دوره از زندگی خود، رشد ذهنی و فکری زیادی می کنند. آنها با عقاید، نظریات، تفکرات و ایده های متفاوتی آشنا می شوند. همچنین، در دانشگاه، از آنان خواسته می شود تا عقاید، نظرات و تفکرات مخصوص خود را داشته باشند. بنابراین، طبیعی است که آنها بدنبال چنین رشدی، نظرات متفاوتی نسبت به شما داشته باشند. به یاد داشته باشید که شما فرزندان را به دانشگاه فرستادید که رشد کنند. اگر نظر آنان در طی دانشگاه، تفاوتی با قبل از آن نکند و تغییری ایجاد نشود، شما به هدف خود دست نیافته اید. کشف رشد ذهنی و فکری دانشجویان می تواند برای والدین، جالب، افتخار آمیز و تعجب آفرین باشد.

همچنین، در زمانی که والدین و یا سایر افراد خانواده به این جنبه رشدی توجه نداشته باشند، می تواند باعث ترس، وحشت، عصبانیت و درگیری بین آنها و دانشجو گردد. به یاد داشته باشید رشد و تغییرات فکری دانشجویان در جهت منفی نیست بلکه این تغییرات برای دست یافتن به مراتب بالاتری است. گاهی اوقات ممکن است والدین نتوانند به سؤال های آنها جواب دهند و در این موارد بهتر است به جای بحث و درگیر شدن، دانشجو را نزد متخصصان زمینه های مربوطه بفرستید.

#### رشد عقاید مذهبی

اگر چه عقاید مذهبی، اخلاقی و معنوی از یک جنس می باشند، با این حال، به لحاظ اهمیت دین در کشور، به این مطلب جداگانه پرداخته شده است. برخلاف تصور عده ای از افراد، دوران دانشجویی با سؤال های عمیق مذهبی همراه است. این مطلب نشان دهنده تفکرات عمیق مذهبی در دانشجویان است که بدنبال آن به سؤال های اساسی و عمیقی می رسند. پاسخ دادن به این سؤال ها، از عهده افراد معمولی بر نمی آید بلکه لازم است روحانیان و متخصصان علوم دینی و معارف اسلامی به آن پاسخ دهند که در این زمینه در دانشگاه ها، نهادهایی مهم و قوی وجود دارند که به این موضوعات می پردازند.

مراسم ها، فعالیت ها، آموزش ها و دوره های مذهبی وسیعی در سطح دانشگاه ها برگزاری می شود. بعضی از درس های عمومی کلیه رشته های دانشگاهی در زمینه موضوعات مذهبی است که روحانیان برجسته به تدریس آن می پردازند. نهادهای مذهبی مهمی در دانشگاه ها به فعالیت مشغول هستند و بهمین دلیل، دانشجویان دسترسی زیادی به این

انواع مختلفی از سبک های هویتی وجود دارد که در این جا به آن پرداخته می شود.

بدلیل اهمیت سبک های هویتی تحقیقات زیادی در مورد هویت، فرآیند هویت یابی و سبک های آن انجام شده است که نقش فوق العاده هویت در سازگاری و موفقیت دانشجو از جمله موفقیت تحصیلی را نشان داده اند. سبک های هویتی مختلف عبارتند از:

#### سبک هویت سردرگم/اجتنابی

دختری ۲۲ ساله است که اگر درست درس می خواند باید مدرک کارشناسی خود را تا الان گرفته بود. ولی، او تنها کاری که نمی کرد درس خواندن بود. بنظر می رسید دانشگاه بیشتر برای او محلی برای گردش، تفریح و صحبت با دوستان بود. والدین او هیچ انتظاری جز درس خواندن از او نداشتند. ولی به نظر می رسید، ش. حتی وظیفه و مسئولیت درس خواندن هم ندارد. او هیچ برنامه خاصی برای آینده تحصیلی خود نداشت. درس خواندن موضوع مهمی در زندگیش نبود. اصولاً چیزی جز تفریح، سرگرمی و خرید، در زندگی او مهم نبودند. وی در طی ۷ نیمسال تحصیلی فقط ۳۵ واحد را با موفقیت گذرانده بود و سابقه مشروطی های مکرر داشت. بهمین علت، نمی توانست واحدهای زیادی بردارد. آن تعداد و احدهایی که بر می داشت را هم به علت ترس از مشروط شدن مجدد، دوباره حذف اضطراری می کرد.

معمولاً در این سبک هویتی، نه تنها فرد اهداف و برنامه های روشنی برای زندگی خود ندارد، بلکه اساساً به دنبال آن هم نیست. این افراد از روبه رو شدن با مسایل شخصی، طفره می روند، در تصمیم گیری های خود احساسی عمل می کنند، قادر نیستند به پیامدهای رفتار و کارهای خود فکر نمایند. و معمولاً سعی در اجتناب و گریز از تصمیم گیری دارند.

به همین دلیل، برخورد آنها با مشکلات زندگی بسیار ناپخته و ضعیف است. این افراد هنگامی که با مشکلی روبرو شوند سعی می کنند از آن فرار کنند. بهمین دلیل، بهانه تراشی یکی از روش هایی است که توسط این افراد به شدت استفاده می شود. افرادی که سبک هویت سردرگم/اجتنابی دارند، افرادی وابسته هستند که نمی توانند بسیاری از فعالیت ها را بطور مستقلانه انجام دهند. بهمین دلیل، هنگام ورود به دانشگاه، با مشکلات متعدد ارتباطی و اجتماعی روبه رو می شوند که نهایتاً با مشکلات تحصیلی متعدد همراه می گردد.

#### سبک هویت مطیعانه

افرادی که سبک هویت مطیعانه دارند، به دنبال اهداف و برنامه هایی هستند که دیگران برای آنها تعیین کرده اند. معمولاً، این افراد هدف های خود را از دیگران به دست می آورند:

والدین | بسیاری از این افراد، برای جلب رضایت والدین و خانواده یا به اجبار آنان رشته ای را دنبال می کنند که ممکن است شخصاً مورد نظر آنها نباشد.

همسالان و دوستان | گاهی اوقات، انتخاب رشته تحصیلی این افراد بر اساس مدهایی است که در میان همسالان وجود دارد. گاهی اوقات، بعضی از دانشجویان بر اساس رقابت با همسالان رشته یا دانشگاه خود را انتخاب می کنند بدون این که واقعاً با آن رشته آشنایی داشته باشند یا تناسب آن رشته با خودشان را در نظر بگیرند.

تبلیغات جامعه | گاهی اوقات، بعضی از رشته ها در جامعه بسیار تبلیغ می شود یا مورد توجه مردم قرار می گیرد و بعضی از دانشجویان برای بدست آوردن تأیید و احترام مردم، اقدام به انتخاب آن رشته می کنند.

در سبک هویت مطیعانه، فرد، هدف ها و برنامه های زندگی خود را نه بر اساس نظر خود، بلکه بر اساس نظر والدین، دوستان و همسالان یا تبلیغات تعیین می کند. این افراد در مقابل دیگران خیلی مطیع هستند و زود هم رنگ دیگران می شوند. آنان، نظرات، عقاید و ارزش های دیگران را می پذیرند قبل از آن که آنها را ارزیابی کرده و بسنجند. بهمین دلیل، ممکن است، مسیری را در زندگی دنبال کنند که مسیر واقعی و شخصی آنها نباشد. عبارت دیگر، استقلال در برنامه ریزی و هدف گذاری این افراد، بسیار ضعیف است و از این بابت بسیار وابسته به هدایت دیگران هستند. معمولاً، این دانشجویان شکست های تحصیلی، احساسات منفی و مشکلات روانی بیشتری را تجربه می کنند و احتمال شکست های مکرر بیشتری در زندگی آنها وجود دارد.

#### سبک هویت اطلاعاتی

افرادی که سبک هویت اطلاعاتی دارند، افرادی هستند که سخت به دنبال خودشناسی و پی بردن به ویژگی ها و خصوصیات خود هستند. آنها از هر فرصتی برای شناخت خود استفاده می کنند و سفر مهمی را برای کشف ویژگی های مختلف خود شروع کرده اند. همچنین، نسبت به دنیای بیرون نیز بسیار باز عمل می کنند. آنها در تعیین مسیر آینده زندگی خود به صورت فعالانه ای از روش های مختلف استفاده می نمایند. از جمله:

مصاحبه: صحبت با افرادی که حرفه، شغل یا فعالیت خاصی را انجام می دهند.

مشاهده: دیدن رفتارها، کارها، فعالیت های مختلفی که افراد انجام می دهند.

آزمایش و تجربه: تجربه رفتارها، فعالیت ها، مشاغل یا رشته های خاص.

در واقع، این افراد به خود فرصت می دهند تا با صبر و حوصله و دقت، مسیر زندگی آینده خود را مشخص کنند. آنها بر اساس آن چه که دیگران از جمله والدین می گویند مانند سبک هویت مطیعانه و یا فرار از موضوعات مربوط به زندگی شخصی و فردی، مانند سبک هویت سردرگم/آشفته زندگی نمی کنند.

سال های دانشگاه، فرصت خوبی در اختیار این نوع از دانشجویان قرار می دهد تا انتخاب رشته خود را محک زده و با اطلاعاتی که در طی سال های دانشگاه بدست می آورند بتوانند به صورت مشخص تری به سوی هدف زندگی خود حرکت کنند. دانشجویانی که از چنین سبک هویتی برخوردار هستند معمولاً عزت نفس بالاتری دارند، تصمیم های بالغانه تری می گیرند، مهارت های حل مسئله و مقابله بهتری دارند، موفقیت تحصیلی بالاتری بدست می آورند و از سلامت روانی و شادکامی بیشتری برخوردارند.

در این رابطه، پدیده مهمی که وجود دارد آن است که عده ای از دانشجویان پس از تجربه تحصیل در یک رشته خاص ممکن است به این نتیجه برسند که انتخاب قبلی اشتباه بوده است. بهمین علت، به خود فرصت می دهند تا رشته خود را تغییر دهند. برخلاف تصور عموم، این برخورد، نه تنها اشکالی ندارد بلکه بسیار سالم نیز هست.

## د رشد اجتماعی

## افزایش ارتباط با همسالان

در دورهٔ دانشجویی، روابط با همسالان گسترش می یابد. دوستان و همسالان، یکی از منابع اساسی حمایتی دانشجویان محسوب می شوند. دانشجویان تمایل زیادی دارند که با همسالان خود وقتشان را گذرانده و با آنها تعامل بیشتری داشته باشند. در حالی که در گذشته، بیشتر اوقات خود را با خانواده می گذرانند، در دورهٔ نوجوانی و جوانی تمایل آنها به دوستان و همسالان خود است. این موضوع در دانشگاه، از اهمیت بیشتری برخوردار می شود.

آنها در مورد مسایل مهم زندگی خود با یکدیگر صحبت و درد دل کرده و گاه از یکدیگر مشورت و راهنمایی می گیرند. بخصوص، هرچه ارتباط برقرار کردن با والدین سخت تر شود، ارتباط با همسالان و دوستان بیشتر و بیشتر می شود. در کل، ارتباط با همسالان نه تنها مشکل آفرین نیست بلکه سالم نیز هست. به شرط آن که دوستانی را انتخاب نمایند که به رفتارهای سالم بپردازند.

دلایل اهمیت ارتباط جوانان و نوجوانان با همسالان:

دوستان و همسالان، دیدگاه ها، عقاید و نظرات مشترکی دارند،

دوستان و همسالان، مشکلات و مسایل مشترکی دارند،

تجربیات دوستان و همسالان بسیار مشترک است،

درک و فهم دوستان و همسالان از یکدیگر بیشتر از بزرگسالان است.

اگر چه در بسیاری از اوقات، ارتباط بزرگسالان با جوانان همراه با نصیحت، کنترل، دست کم گرفتن و موضوعاتی مانند این است؛ ارتباط دوستان با یکدیگر، با درک و فهم بیشتر همراه است که مجدداً باعث افزایش صمیمیت آنها به یکدیگر می شود. بعبارت دیگر، شکاف نسلی، باعث می شود بسیاری از دوستان و همسالان جذب یکدیگر شوند. مهارت همدلی که در فصل چهاردهم توضیح داده می شود یکی از مواردی است که می تواند به کاهش شکاف نسلی و افزایش درک و فهم والدین از دانشجویان کمک کند.

در فضای دانشگاه که ساعت های زیادی از وقت جوانان در کنار یکدیگر می گذرد، اهمیت دوستی ها افزایش پیدا می کند. در مورد دانشجویان خوابگاهی، اهمیت دوستی ها بیشتر می شود. در واقع، دوستان و همسالان، به نوعی جایگزین خانواده می گردند. زمانی که یکی از دانشجویان بیمار است و دسترسی به خانواده ممکن نیست، این دوستان و همسالان هستند که به پرستاری و مراقبت از یکدیگر می پردازند.

به لحاظ اهمیت فوق العادهٔ دوستی های دوران جوانی و مخصوصاً دانشگاه، ضرورت دارد دانشجویان مهارت های ارتباطی قوی تری داشته باشند. در فصل هفت به مهارت های ارتباطی مورد نیاز زندگی دانشجویی بیشتر خواهیم پرداخت.

## صمیمیت و ازدواج

گاه، دامنه روابط دانشجویان با همسالان گسترش بیشتری می گیرد و روابطی با جنس مخالف شروع می شود. محیط دانشگاه، تنها مکانی است که دانشجویان در کنار جنس مخالف به فعالیت های درسی می پردازند و گاه در خلال فعالیت های تحصیلی، زمینهٔ آشنایی های قبل از ازدواج ایجاد می شود. با این حال، این آشنایی ها همانند هر آشنایی

دیگری، دارای محدودیت های خود است:

۱ تأکید بر بیان و ابراز جنبه های مثبت خود. در این نوع روابط، هر دو نفر تلاش می کنند تا جنبه های مثبت خود را بیان کنند. بهمین دلیل، تصویری که از یکدیگر بدست می آورند، تصویر کاملی نیست.

۲ دور شدن از سایر دوستان و فعالیت های معمول زندگی. وجود چنین روابطی باعث می شود که دانشجو از سایر فعالیت های مهم زندگی غافل شود. با توجه به حجم بالای مطالب درسی، درگیری عاطفی با شخص دیگر، مانع رسیدگی کافی به فعالیت های تحصیلی و در نتیجه ایجاد مشکلات جدی تحصیلی نظیر معدل زیر ۱۲ و مشروطی می شود.

۳ پرداختن به موضوعات مربوط به زمان حال. در آشنایی های معمول، افراد درگیر موضوعات مربوط به زمان حال می شوند. در نتیجه، موضوعات مهم مربوط به زندگی مشترک که در این موضوعات معمول و جاری زندگی نمی گنجد مورد چشم پوشی قرار گرفته که می تواند در آینده مشکل زا شود.

۴ درگیری های عاطفی و احساسی شدید. آشنایی هایی که بدین ترتیب ایجاد می شود یک مشکل جدی و اساسی به وجود می آورد و آن این است که افراد قبل از این که شناخت مناسبی از یکدیگر بدست بیاورند، دچار احساسات شدید عاطفی می شوند. هنگامی که احساسات شدید عاطفی ایجاد شد، تصمیم گیری بسیار سخت تر می گردد. علاوه بر این، انتظاراتی از یکدیگر ایجاد می شود که ممکن است انجام آن انتظارات با انجام سایر مسئولیت ها و تعهدات زندگی دانشجویی متضاد و متناقض باشد.

معمولاً، روابط صمیمانهٔ عاطفی با جنس مخالف یا آشنایی های قبل از ازدواج در محیط دانشگاه، با افت های تحصیلی و مشکلات عاطفی و ارتباطی متعددی همراه است. زیرا:

دانشجویان، شناختی از جنس مخالف و نحوهٔ ارتباط با آنها ندارند،

معمولاً والدین مخالف چنین روابطی هستند،

در فرهنگ کشور، آشنایی های قبل از ازدواج، تعریف روشنی ندارد و مشکلات متعدد دیگری را دامن می زند،

تنوع فرهنگی، قومی، اقتصادی و اجتماعی در دانشگاه زیاد است و وجود چنین تفاوت هایی منجر به اختلافات شدید در روابط عاطفی می شود،

ارتباط با جنس مخالف، معمولاً روابطی پر از فشار، تنش و استرس است،

استرس های روابط عاطفی با سایر استرس های زندگی دانشجویی تداخل کرده و سازگاری را مشکل تر می کند،

انتظارات، نگرش ها، تصورات و افکار هر یک از طرفین از آشنایی های قبل از ازدواج متفاوت است که خود باعث کژفهمی و ناراحتی و نارضایتی طرف مقابل می شود.



## ؟ سؤال های شایع

### سؤال ۱

پسرم اخیراً در دانشگاه با دختری آشنا شده است و آن دو قرار ازدواج با یکدیگر را گذاشته اند. پسرم از من خواست که دختر خانم را ببینم. من هم همین کار را کردم ولی به شدت با خانواده ما تضاد دارند. آن دو قول و قرار ازدواج را گذاشته اند. ما خانواده مذهبی هستیم و به عقاید مذهبی خود وفاداریم، ولی خانواده دختر و خودش چندان مذهبی نیستند. آیا اقدام برای ازدواج این دو به صلاح هست؟

یکی از اساسی ترین موضوعات در ازدواج، شباهت هاست، بخصوص شباهت از نظر مذهبی. نکته مهم دیگر، موافقت های خانواده هاست که در این مورد نیز هیچ تناسب و شباهتی وجود ندارد. در چنین شرایطی، اقدام به ازدواج، اصولاً به صلاح نیست. آن چه شما شاهد آن هستید، رابطه ای گذرا با شناختی بسیار ناکافی از یکدیگر است که زمینه مناسبی برای یک ازدواج نمی باشد.

### سؤال ۲

مدتی قبل، دخترم به من اطلاع داد که با پسری در دانشگاه دوست شده است. او از من خواست که این موضوع را بدانم و از رفت و آمد او با این پسر آگاه باشم ولی مسئله را با پدرش در میان نگذارم. دخترم تأکید کرد که این پسر بسیار سالم و درس خوان است و به قصد ازدواج این آشنایی را شروع کرده است. من هم با وجود این شرایط موافقت کردم. با این حال، من به شدت مضطربم. به خصوص زمان هایی که او با این پسر بیرون می رود و دیر می آید من از شدت دلهره و نگرانی سردرد می گیرم. از یک طرف باید جواب شوهرم را بدهم که از دیر آمدن او عصبانی می شود و از طرف دیگر، از دخترم به شدت عصبانی می شوم که مرا در چنین شرایط سختی قرار داده است. آیا من اشتباه کرده ام؟

وضعیتی که شما در آن قرار گرفته اید، وضعیتی بسیار نامناسب و سخت است. دخترتان با این اقدام، بین شما و شوهرتان در این زمینه اختلاف ایجاد کرده است و در نتیجه از قدرت والدین در اداره خانواده و فرزندان بشدت کاسته است و از طرف دیگر، شرایط را به نفع خود آسوده تر ساخته است و با خیال راحت به دنبال برنامه خود است. چون می داند اگر مشکلی پیش آید، شما آن را حل و فصل خواهید کرد. تا زمانی که شما این نقش را برعهده گرفته اید، او دیرتر و دیرتر هم خواهد آمد و بیشتر نیز بیرون خواهد رفت چون می داند که شما موقعیت را اداره خواهید کرد. از طرف دیگر، شما در رابطه با همسران در شرایط اخلاقی بسیار بدی قرار گرفته اید. اگر شوهرتان متوجه شود شما مطلبی را می دانسته اید و از او پنهان کرده اید، حتماً از شما عصبانی و دلگیر خواهد شد و حق نیز با اوست. در رابطه با موضوع فرزندان، این والدین هستند که باید با یکدیگر همسو و متحد باشند، نه یکی از والدین با فرزند یا فرزندان. بهمین دلیل، بهترین کاری که شما می توانید بکنید این است که به دخترتان بگویید که من تا به حال این موضوع را اداره کردم ولی اشتباه کردم. چیزی را که پدرت قبول نداشته باشد، من هم قبول ندارم. از این به بعد، خودت باید جواب پدرت را بدهی. اگر از من بپرسد تو کجا هستی، می گویم با من هماهنگ نکرده است.

در کل، شرایط بالا، وضعیتی را ایجاد می کند که در کنار سایر استرس های زندگی دانشجویی، دانشجویان را با فشارهای متعدد و زیادی روبه رو می سازد. نهایتاً چنین وضعیتی سطح سلامت را کاهش می دهد.

با این حال، دانشگاه، فرصت خوبی برای رشد ادراک و آگاهی های دانشجویان از جنس مخالف است، در صورتی که دانشجویان دختر و پسر در محدوده روابط مشخص و تعیین شده فضای دانشگاه به فعالیت های فرهنگی، علمی، تحصیلی، اجتماعی و ... بپردازند مانند:

شرکت در فعالیت های ادبی،

شرکت در انجمن های علمی،

شرکت در فعالیت های مذهبی،

شرکت در فعالیت های مختلف فرهنگی مانند اردوهای متنوع و نظایر آن.

در چنین شرایطی، در حالی که دانشجویان از محدوده روابط متعارف شرعی و منطقی دانشگاهی خارج نشده اند؛ در عین حال، اطلاعات و آگاهی های مناسب از جنس مخالف را می آموزند. در چنین شرایطی، نه نگرانی خاصی برای والدین ایجاد می شود و نه از استانداردهای معمول فرهنگی، مذهبی و ... تجاوز می گردد.

از آن جایی که ازدواج از نظر مذهبی و همچنین، اجتماعی، پدیده ای مقدس بشمار می رود و اکثر دانشجویان نیز در سن جوانی قرار دارند، به منظور افزایش آمادگی آنان برای ازدواج موفق، برنامه های متعددی در دانشگاه ها در نظر گرفته شده است. شرکت در کلاس های آموزش قبل از ازدواج، به دانشجویان کمک می کند تا بتوانند ملاک ها و شرایط خاص ازدواج را بیاموزند و در زندگی خود به کار گیرند.

## سؤال ۳

دخترم از ابتدا مایل نبود در این رشته که پذیرفته شده درس بخواند و فقط بدلیل اهمیتی که من و پدرش برای این رشته قائلیم، ادامه می دهد. برخلاف دوستانش نه علاقه ای دارد و نه موفقیتی بدست آورده است. آیا این روش درست است؟

فرزندان شما در آستانه بزرگسالی قرار گرفته اند و اگر کاری را انجام می دهند باید برای آن کار دلایل قابل قبول و منطقی داشته باشند. آنها برای زندگی خود نه برای راضی کردن والدین باید تلاش کنند. این وضعیت، همان سبک هویت مطیعانه است که ادامه آن به نارضایتی از خود و افسردگی خواهد انجامید. اگر دخترتان، رشته تحصیلی را دنبال می کند، باید خودش علاقه، تمایل، انگیزه یا دلیلی برای آن داشته باشد نه این که برای علاقه والدین خود آن را دنبال نماید. این زندگی دخترتان است نه زندگی شما. نداشتن موفقیت، نشانه خوبی است از این که دخترتان مسیر اشتباه و غلطی را در پیش گرفته است.

## سؤال ۴

پسرم، هیچ علاقه ای به درس ندارد. قبولی او در کنکور فقط به استعداد بالای او ارتباط داشت وگرنه تلاشی در این زمینه نکرد. الان هم انگیزه او برای دانشگاه فقط بودن با دوستانش و این که سربازی نمی رود است و فعلاً هم کسی از او انتظاری ندارد. ما در مورد آینده او نگرانیم.

در مورد پسران می توان گفت که احتمالاً یک مورد از سبک هویت، سردرگم/اجتنابی است که به علت استعداد بالا در کنکور پذیرفته شده ولی هیچ مسئولیتی را در زندگی برای خود قائل نیست. درس، سربازی، کار هیچکدام برایش اهمیت ندارد. نگرانی شما در مورد وی منطقی است. لازم است به وی توصیه کنید که به جلسات مشاوره، مراجعه کند.

## سؤال ۵

من به شدت از دخترم برای انتخاب رشته ای که کرد ناراحتم. او می داند به علت عصبانیتیم، خیلی از امکانات موجود را در اختیارش نمی گذارم. به نظرم او حیف شد. او لیاقت رشته بهتری را داشت.

همان طور که قبلاً گفته شد، رشته بد یا خوب در دانشگاه وجود ندارد. مهم آن است که رشته تحصیلی با شخصیت فرد هماهنگ باشد و وی انگیزه یا علاقه برای آن رشته را داشته باشد. نکته مهم دیگر این که دخترتان حق دارد برای زندگی خودش تصمیم بگیرد، حتی اگر برای شما منطقی و قابل قبول نباشد. انسان ها با یکدیگر اختلاف نظر دارند حتی یک مادر و دختر نیز ممکن است در این مورد مشکل داشته باشند. شما و دخترتان در این زمینه اختلافی دارید که به درستی به آن پرداخته نشده است و در شما خشم نیز ایجاد کرده است و ممکن است در دخترتان هم احساس منفی دیگری ایجاد کرده باشد. طبیعی است، ادامه تحصیل در رشته ای که مادر، از آن ناراضی باشد، حداقل نتیجه ای که ایجاد می کند آن است که احساس افتخار و پیروزی را نه تنها از دانشجو می گیرد بلکه حتی ممکن است احساس سرشکستگی نیز بدهد. نکته مهم دیگر آن که، انتخاب رشته و ادامه تحصیل در آن رشته، مربوط به زندگی دخترتان است، نه زندگی شما. می توانید در این مورد برای حل بهتر آن از مرکز مشاوره دانشگاه کمک بگیرید.

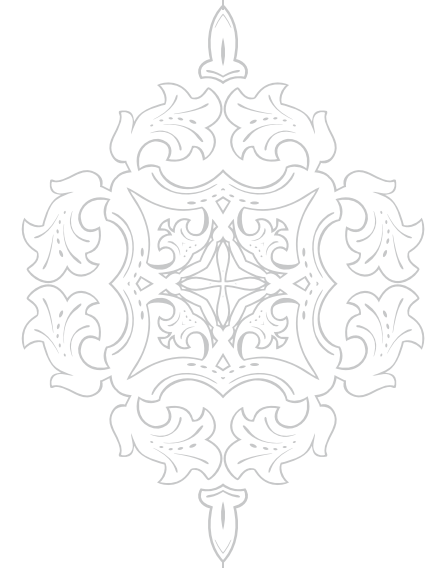
## سؤال ۶

پسرم، به دختری علاقمند شده و مایل است با او ازدواج کند. او به ما می گوید در کارم دخالت نکنید. من عقلم به اندازه کافی می رسد. ولی، چون من دانشجو هستم شما باید مسکن و مخارج ما را تأمین کنید. اگر مستقل است چرا از ما این همه انتظار دارد؟

این وضعیت دوگانه و متناقض، در عده ای از دانشجویان و جوانان وجود دارد. قسمتی از این تناقض، قابل فهم است: آنان در بسیاری از موضوعات، افکار و ایده های مستقل و نو دارند و از طرف دیگر، به خصوص از نظر مالی وابسته به والدین هستند. ولی، آن چه در مورد ازدواج مهم است این است که افراد از نظر مالی و بسیاری موارد دیگر، واقعاً از خانواده اصلی خود مستقل شده باشند. استقلال مالی، عقیده ای و ... یکی از موضوعات مهم در ازدواج است. نکته مهم دیگر این است که والدین، وظیفه ندارند مسکن و مخارج زندگی فرزند متأهل خود را تأمین کنند. اگر خانواده ای چنین کرد، لطف کرده است و اگر خانواده ای نکرد، ظلمی مرتکب نشده است. بهتر است ازدواج بعد از استقلال زوجین باشد. در این میان، استقلال مالی، کوچک ترین بعد استقلال است. اگر زوجین به حد بلوغ و پختگی ازدواج رسیده باشند، به جای این که برای گذراندن زندگی خود به خانواده ها فشار آورند، می توانند با مدیریت بهتر و صرفه جویی زندگی ساده تری را شروع کنند.

## بخش دوم آموزش، دانشجو و خانواده

همان طور که قبلاً گفته شد، دانشگاه محیطی بسیار متفاوت از دبیرستان است و از آن جایی که عده ای از والدین، تجربه دانشگاه را ندارند، ممکن است نیاز به اطلاعات اساسی در این زمینه داشته باشند. به همین دلیل، در این بخش، ابتدا سعی می شود، مروری کلی بر ویژگی های تحصیل در دانشگاه و تفاوت های آن با مدرسه و دبیرستان انجام گیرد و پس از آن به معرفی نظام آموزشی دانشگاهی و همچنین، تعدادی از قوانین و مقررات مربوط به آن پرداخته شود. آشنایی با نظام آموزشی و تعدادی از قوانین و آیین نامه های آموزشی به خانواده ها کمک خواهد کرد تا در مواقع نیاز و ضرورت به کمک دانشجو شتافته و بتوانند حمایت بیشتری از آنها بعمل آورند.



### بخش دوم آموزش، دانشجو و خانواده

فصل سوم آشنایی با نظام آموزشی دانشگاه

فصل چهارم تحصیل در دانشگاه

جدول ۱- زمان بندی و تقویم دانشگاهی

| فعالیت           | تاریخ            |
|------------------|------------------|
| ثبت نام          | ۲۷-۲۹ شهریور     |
| شروع کلاس ها     | ۳ مهر            |
| حذف و اضافه      | ۱۷-۱۹ مهر        |
| ثبت نام با تاخیر | ۳۰-۳۱ شهریور     |
| حذف نیم سال      | طول ترم          |
| حذف تک درس       | هفته دوازدهم     |
| پایان کلاس ها    | ۲۲ دی            |
| امتحانات         | ۲۷ دی تا ۱۲ بهمن |

ثبت نام یا انتخاب واحد

هر دانشجو موظف است که در تاریخ های تعیین شده از سوی دانشگاه، به منظور ادامه تحصیل، اقدام به ثبت نام یا انتخاب واحد نماید. عدم مراجعه برای نام نویسی در نخستین نیمسال تحصیلی پس از اعلام نتایج آزمون، به معنی منصرف شدن از تحصیل می باشد (ماده ۲).

نکته مهم آن است که در برنامه ریزی دانشگاهی، هنگام انتخاب واحد، تاریخ امتحانات پایان نیمسال دقیقاً مشخص شده است (روز و ساعت امتحان). به همین دلیل، دانشجویان با اطلاع دقیق می توانند ثبت نام خود را انجام دهند. در حال حاضر، ثبت نام و انتخاب واحد دانشگاه ها به صورت رایانه ای انجام می پذیرد.

نظام آموزشی کشور، نظام واحدی است (ماده ۵). به عبارت دیگر، ارزش هر درس بر اساس واحدهای آن درس ارزیابی می شود. یعنی اگر دانشجو، نمره آن درس را نیاورد، کفایت دوباره همان درس را امتحان بدهد. میزان ساعت واحدهای مختلف درسی متفاوت است: واحدهای نظری (۱۷ ساعت)، عملی (یا آزمایشگاهی) ۳۴ ساعت، کارگاهی (یا عملیات میدانی) ۵۱ ساعت، کارآموزی و کارورزی (یا کار در عرصه) ۶۸ ساعت. یعنی اگر دانشجوی شما درس ۲ واحدی دارد باید ۳۴ ساعت در کلاس و دوره های مربوط به آن درس حاضر شود. یا اگر ۲ واحد درس آزمایشگاهی دارد باید ۶۸ ساعت در آزمایشگاه کار و فعالیت کند.

حذف و اضافه

بعد از این که دانشجویان، بر اساس تقویم دانشگاهی، اقدام به ثبت نام و انتخاب واحد کردند، ممکن است بنا به دلایلی واحدهای خود را کمتر یا بیشتر کنند. دانشجو می تواند در هر نیمسال تحصیلی، در مهلتی کمتر از دو هفته پس از شروع نیمسال تحصیلی، حداکثر دو درس دیگر انتخاب یا دو درس انتخاب شده خود را حذف یا دو درس انتخابی خود را با دو درس دیگر جابجا نماید. مهم این است که، تعداد واحدهای انتخاب شده دانشجو از حد مجاز بیشتر نشود (ماده ۱۷). به

## فصل سوم | آشنایی با نظام آموزشی دانشگاه

نظام آموزشی در دانشگاه چه از نظر ساختار آموزشی و چه از نظر فعالیت های درسی و تحصیلی بسیار متفاوت از دبیرستان است. به همین دلیل، مدتی طول می کشد تا دانشجویان بتوانند خود را با شرایط جدید تطبیق دهند. در این فصل، سعی می شود با برخی از ابعاد آموزشی دانشگاه بیشتر آشنا شوید.

### سال تحصیلی دانشگاهی

هر سال تحصیلی، دارای دو نیمسال است: نیمسال اول از مهر ماه، و نیمسال دوم از نیمه دوم بهمن ماه آغاز می گردد. هر نیمسال ۱۶ هفته است. هر دوره تابستانی نیز ۶ هفته است (ماده ۶). هر دانشجو می تواند در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ واحد و حداکثر ۲۰ واحد درسی انتخاب نماید (ماده ۱۱).

در آخرین نیمسال تحصیلی، دانشجو از رعایت شرط حداقل ۱۲ واحد، معاف است (ماده ۵، تبصره ۱). اگر دانشجویی در یک نیمسال، میانگین کل نمراتش، حداقل ۱۷ باشد، با نظر دانشگاه، در نیمسال بعد می تواند حداکثر تا ۲۴ واحد درسی انتخاب کند (ماده ۵، تبصره ۳). تعداد واحدهای دوره تابستانی، حداکثر ۶ واحد درسی است (ماده ۵، تبصره ۵).

پس از پایان ۱۶ هفته کلاس، دو هفته نیز به برگزاری امتحانات اختصاص دارد. معمولاً، بین پایان کلاس ها و شروع امتحانات مدتی فاصله است که به این مدت فرجه می گویند و زمان بسیار مناسبی است که دانشجویان کارهای عملی خود را به اتمام رسانده و خود را برای امتحانات آماده سازند. پس از اتمام امتحانات، دانشجویان مدتی تعطیلات دارند و پس از آن، نیمسال جدید فرا می رسد.

برنامه ریزی و زمان بندی های دانشگاه بسیار دقیق است و قبل از شروع هر نیمسال، تقویم دانشگاهی به صورت مشخصی اعلام می شود. به عنوان مثال، تقویم آموزشی دانشگاه تربیت معلم در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ این جا ارائه شده است:

دلایل مختلف ممکن است یک دانشجو اقدام به حذف یا اضافه دروس خود کند از جمله: زمان بندی بهتر دروس، استفاده بهتر از وقت خود، به حد نصاب نرسیدن یک کلاس، فاصله زمانی کم بین امتحان های دروس مختلف یا همزمان بودن امتحانات آن دروس در یک روز یا مسایل و مشکلات آموزشی و آیین نامه ای و ...

### حذف نیمسال

بنا به دلایلی از جمله بیماری، مشکلات خانوادگی، مشکلات مالی و ... ممکن است دانشجویی قادر نباشد که در یک نیمسال به تحصیل خود بپردازد، به همین دلیل به او اجازه داده شده است که اقدام به حذف نیمسال تحصیلی خود نماید (ماده ۱۸). نکته مهم آن است که حذف کلیه درس های اخذ شده در یک نیمسال فقط در شرایطی مجاز است که بنا به تشخیص شورای آموزشی دانشگاه، دانشجو در آن نیمسال قادر به ادامه تحصیل نباشد. نیمسال حذف شده جزء سنوات آموزشی دانشجو به حساب می آید.

### حذف تک درس (حذف اضطراری)

در صورت اضطرار، دانشجو می تواند تا ۵ هفته مانده به پایان نیمسال تحصیلی، فقط یکی از درس های نظری خود را با تأیید گروه آموزشی مربوط حذف کند، به شرط آن که اولا غیبت دانشجو در آن درس بیشتر از حد مجاز نبوده و ثانياً تعداد واحدهای باقیمانده کمتر از ۱۲ واحد نباشد (ماده ۱۹).

### حضور و غیاب در کلاس ها

حضور دانشجو در تمام جلسات مربوط به هر درس الزامی است و ساعات غیبت دانشجو در هر درس نباید از ۱۶/۳ مجموع ساعات آن درس تجاوز کند. یعنی هر دانشجو، از نظر قانونی می تواند در ۳ جلسه درسی حضور نداشته باشد بدون این که مشکلی از نظر حضور و غیاب داشته باشد. ولی اگر تعداد غیبت های وی بیش از این باشد، نمره دانشجو در آن درس صفر محسوب می شود (ماده ۱۴).

در صورتی که غیبت دانشجو در هر درس بیش از ۱۶/۳ باشد ولی غیبت او موجه تشخیص داده شود، آن درس حذف می شود. اگر بعد از حذف آن درس، واحدهای دانشجو به کمتر از ۱۲ واحد برسد، مشکلی به وجود نمی آید و آن نیمسال نیز بعنوان یک نیمسال کامل جزء سنوات تحصیلی دانشجو محسوب می شود (تبصره ۱).

### مشروط شدن دانشجویان

میانگین نمرات دانشجو در هیچ نیمسال تحصیلی نباید کمتر از ۱۲ باشد. در غیر این صورت ثبت نام دانشجو در نیمسال بعد، به صورت مشروط خواهد بود (ماده ۲۷). هر دانشگاه، موظف است موضوع مشروط بودن دانشجو را هر بار به وی کتباً اطلاع دهد و یک نسخه از آن را در پرونده دانشجو نگهداری کند. در صورتی که دانشگاه به اشتباه، نامه ای ارسال نکند و مشروط شدن دانشجو به اطلاع وی نرسد، یا دانشجو اظهار بی اطلاعی کند، مقرر است همچنان اجرا خواهد شد.

دانشجویی که به صورت مشروط نام ثبت نام کند، حق ندارد در آن نیمسال تحصیلی بیش از ۱۴ واحد درسی انتخاب نماید، مگر آن که در ترم آخر باشد (ماده ۲۸).

در صورتی که میانگین نمرات دانشجو در دوره های کارشناسی و کارشناسی ارشد پیوسته در سه نیمسال متوالی یا ۴ نیمسال متناوب و در دوره های کاردانی و کارشناسی ناپیوسته در دو نیمسال تحصیلی چه متوالی و چه متناوب، کمتر از ۱۲ باشد، در هر مرحله ای از تحصیل که باشد، از ادامه تحصیل محروم می شود (ماده ۲۹).

دانشجویی که به لحاظ مشروط شدن بیش از حد، از ادامه تحصیل در دوره کارشناسی محروم می شود، اگر واحدهای مقطع پایین تر را تا سقف مجاز، با موفقیت گذرانده باشد و میانگین کل او در این واحدها کمتر از ۱۲ نباشد، می تواند با رعایت ضوابط مربوط، مدرک مقطع پایین تر در آن رشته را دریافت نماید (ماده ۳۰).

دانشجویی که به دلیل مشروط شدن بیش از حد، از ادامه تحصیل محروم می شود، در صورت انجام یا لغو تعهداتی که در دوران تحصیل سپرده است، می تواند برای تحصیل مجدد، در آزمون سراسری شرکت کند و در صورت قبولی در رشته مورد علاقه خود ادامه تحصیل دهد (ماده ۳۱).

قوانین و آیین نامه های آموزشی مفصلی در مورد تغییر رشته، انتقالی، مهمان شدن، و ... وجود دارد که تعدادی از آنها در پیوست ۱ ارائه شده اند.



داشته باشد با آموزش و تمرین مرتب می تواند توانایی های خود را رشد و پرورش دهد و بر ضعف خود مسلط شود.

در این قسمت، ابتدا مرور کوتاهی بر تفاوت های تحصیل در محیط دانشگاه و دبیرستان انجام می شود تا اهمیت توانایی های روان شناختی دانشجویان بیشتر مشخص گردد.

### تفاوت های تحصیل در مدرسه و دانشگاه

از آن جایی که هم مدرسه و هم دانشگاه، محل کسب علم و دانش است، بسیاری از اوقات ممکن است تصور شود که تحصیل در این دو مکان یکسان و مشابه است. ولی، این گونه نیست. دانشگاه در موارد زیادی متفاوت از مدرسه است. در این جا به تفصیل تفاوت های این دو مکان مورد بررسی قرار می گیرد.

#### ۱) ارتباط بین مدرس و شاگردان

در دانشگاه میزان تماس و ارتباط اساتید و دانشجویان کمتر از دبیرستان است. معمولاً هر هفته فقط چند ساعت محدود استاد و دانشجو در کلاس هستند. معمولاً قرار ملاقات ها، از قبل تنظیم می شود تا دانشجویان بتوانند با اساتید خود به گفت و گو در رابطه با مسایل درسی بپردازند.

ارتباط دبیران با دانش آموزان در مدرسه بسیار بیشتر است. معمولاً در هفته حداقل ۲ تا ۳ روز دبیران در مدرسه حضور دارند و در طی این مدت دانش آموزان به صورت های غیررسمی با آنان در ارتباط می باشند.

بعبارت دیگر، برخلاف دبیرستان، میزان روابط دانشجو با اساتید خود مشخص و روشن نیست. بلکه این دانشجویان هستند که می توانند میزان ارتباط خود را بیشتر و بهتر نمایند یا این که فقط سرکلاس حاضر شده و بعد از پایان کلاس هم بیرون رفته و تعاملی برقرار نکنند. به این ترتیب، دانشجویان نقش تعیین کننده و مهمی در این ارتباط مهم و اساسی دارند.

با توجه به مطالب بالا، ضروری است دانشجویان توانایی های ارتباطی و اجتماعی خود را افزایش بدهند تا بتوانند از راهنمایی های اساتید خود بیشتر بهره ببرند. مسلم است دانشجویی که بیشتر و بهتر ارتباط برقرار می کند در مقایسه با دانشجوی خجالتی، کمرو، گوشه گیر، بی تفاوت و بی انگیزه، از راهنمایی های اساتید خود بیشتر بهره خواهد برد.

#### ۲) محوریت شاگرد و نه استاد

دانش آموزان معمولاً برای فعالیت های درسی به دبیران و والدین خود تکیه می کنند. آنان از دبیران و والدین خود راهنمایی گرفته و با آنان مشورت می کنند که هر دو گروه برای دانش آموزان در دسترس هستند.

در دانشگاه، دانشجویان متکی به خود هستند. آنها خود، باید تصمیم گیری نمایند. البته، در صورت نیاز و مراجعه به اساتید، حتماً اساتید به آنها کمک خواهند کرد. ولی، این که به سراغ اساتید بروند نیز یک تصمیم گیری است که دانشجویان به تنهایی انجام می دهند. با توجه به مطالب بالا، مشخص است دانشجویانی که مستقل تر و خودجوش تر هستند و توانایی تصمیم گیری بهتری دارند، در فعالیت های دوره دانشجویی، موفقیت های بالاتر و بیشتری کسب می کنند.

## فصل چهارم تحصیل در دانشگاه

یکی از دانشجویان می گفت: وقتی دانش آموز دبیرستانی بودم، زندگی پر از نظم بود. هر روز غیر از پنج شنبه ها، تا ساعت ۲ بعدازظهر مدرسه بودیم و پنج شنبه ها ساعت ۱۲ تعطیل می شدیم. وقتی به خانه می آمدم استراحت کرده و بعد تا وقت شام درس می خواندم. سپس یک سریال یا فیلم با خانواده می دیدم و کارهای خودم را انجام می دادم. شب های امتحان برنامه ام کمی سنگین تر و فشرده تر بود. ولی، از وقتی دانشگاه آمدم هیچ روزم مثل روز دیگر نیست. بعضی روزها صبح ها تا عصر کلاس دارم. بعضی روزها کاملاً آزادام و کلاس ندارم. قبلاً فقط از ما می خواستند که درس های مدرسه را بخوانیم و کمتر کار عملی و مقاله داشتیم. حالا، تقریباً برای هر درسی یک کار عملی هم داریم که هر کدام آنها به شکل خودش است. بعضی کارها، کتابخانه ای است، بعضی در آزمایشگاه، برای بعضی دیگر باید بیرون از دانشگاه برویم و کاری انجام دهیم و ... من صرفاً در دانشگاه متوجه این مطلب شدم که خیلی زود، دیر می شود. تازه، زمانی که احساس می کنی با درس ها کنار آمدی و فهمیدی چه کار بکنی، ترم تمام می شود و وقت امتحان می رسد. من، در دبیرستان، موقع امتحان، همیشه تا حدود زیادی احساس تسلط می کردم. ولی، هیچ وقت نشده که در دانشگاه، موقع امتحان، احساس تسلط نمایم. با این که خیلی خوب هم از وقتم استفاده کردم و این مورد من را به شدت کلافه می کند.

تحصیل در دانشگاه، تفاوت های بسیاری با تحصیل در دوره دبیرستان دارد. نه تنها برای موفقیت تحصیلی در دانشگاه، فرد باید توانایی هوشی بالا داشته باشد، بلکه از نظر ویژگی های شخصیتی و روان شناختی نیز باید توانمند باشد. به عبارت دیگر، آن چه موفقیت تحصیلی در دوره دانشگاه را تضمین می کند، توانایی های روان شناختی ویژه است. دانشجویانی در تحصیلات عالی می درخشند که علاوه بر توانایی های هوشی و ذهنی، از نظر ویژگی های شخصیتی نیز در حد بالایی باشند. کنکور و رتبه های کنکور چندان تعیین کننده عملکرد و موفقیت دانشجویان نیستند. زیرا، اولاً، کنکور طوری طراحی شده است که معلومات علمی دانشجویان و آموخته های آنان را ارزیابی کند. معلوماتی که برای موفقیت در دانشگاه لازمند ولی کافی نیستند. دوماً، تمامی دانشجویان از این نظر که در دانشگاه پذیرفته شده اند، یعنی از سد کنکور رد شده اند، ویژگی مشترک و مشابه دارند. پس، افرادی در دانشگاه رشد بیشتری می نمایند و به موفقیت بالاتری دست می یابند که علاوه بر توانایی های ذهنی و هوشی، توانایی های اجتماعی و شخصیتی بهتری داشته باشند.

نکته مهم این است که اگر چه، بعضی از دانشجویان بنا به دلایلی که ذکر آنها در این جا لازم نیست، از ویژگی های شخصیتی و توانایی های اجتماعی بالاتری برخوردارند ولی به یاد داشته باشید که بسیاری از توانایی ها و مهارت ها، قابل یادگرفتن هستند. به این ترتیب، حتی اگر دانشجویی در این موارد ضعف هم

### ۳ انگیزش



اگر چه دانشجوی شاگرد اول کلاس نیست، ولی عجیب مورد توجه و تحسین اساتید است. گاهی اوقات هم دوره ای ها و حتی دوستان ش. نسبت به وی حسادت می کنند. او همیشه سر کلاس حرفی برای زدن دارد، ایده های خاصی دارد و نقطه نظرانی در کلاس مطرح می کند که باعث تفکر اساتید می گردد. معمولاً، برای درس و امتحان مطالعه نمی کند بلکه درس می خواند، چون می خواهد بداند و دنیای اطراف خود را بفهمد. او ساعت ها در آزمایشگاه کار می کند، نه فقط برای این که پروژه خود را درست انجام دهد بلکه می خواهد خیلی چیزها را که تئوری خوانده، عملاً تجربه نماید. او با این که در دوره کارشناسی است ولی با تعدادی از اساتید دانشگاه های خارج از کشور هم ارتباط برقرار کرده و بعضی از مقاله هایی که براحتی نمی تواند تهیه کند را از این طریق به دست آورده است. او نه تنها مطالعات جانبی زیادی دارد، بلکه در فعالیت های مختلف اجتماعی هم شرکت کرده و خیلی از مشکلات و مسایل اجتماعی را از نزدیک دیده است. به همین دلیل، سر کلاس های خاصی، موضوعاتی را مطرح می کند که واقعاً به چشم دیده است و همین باعث می شود بسیاری از صحبت های سر کلاس با واقعیت های موجود در جامعه شباهت بیشتری پیدا کند. از این رو، اساتید او را قبول دارند. کلاس، برای او فقط نمره و معدل و در آخر، یک مدرک نیست. بلکه درس و علم برای او یک نوع زندگی است که او از فکر کردن و کار کردن در مورد آنها لذت می برد.

معمولاً دانش آموزان انگیزه های لازم برای فعالیت های خود را از معلمان، دبیران، والدین و مشاوران می گیرند. در حالی که در دانشگاه، دانشجویان در پی اهداف، خواسته ها و آرزوهای خود حرکت می کنند. به عبارت دیگر، دانشجویان خود، مشوق خودشان هستند. به همین دلیل، سطح آرزوها، خواسته ها، انگیزه ها و اهداف شخصی آنان، نقش تعیین کننده ای در رشد و پیشرفت آنها دارد.

در این زمینه، نقش انگیزه های درونی بسیار مهم است. دانشجویانی در دانشگاه رشد می کنند که اهداف روشن و انگیزه های خودجوش درونی مانند لذت بردن از رشته تحصیلی، علاقه به رشته تحصیلی، علاقه به آگاهی و تسلط بر رشته تحصیلی، علاقه به دانستن، فهمیدن، و ... را دارا باشند، نه دانشجویانی که فقط به دانشگاه آمده اند که مدرکی بگیرند، کار و درآمدی بدست آورند یا اوقاتی را به دور از فشارهای خانواده و اطرافیان بگذرانند. بنابراین، در دانشگاه، شناخت دقیق دانشجویان از خود و اهداف و آرزوهای خود نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی آنان دارد.

### ۴ آزادی و کنترل

آزادی های دانش آموزان بسیار محدود است و مخصوصاً فعالیت های درسی آنها به شدت از سوی والدین و همچنین دبیران کنترل می شود. والدین بر فعالیت های درسی و سایر فعالیت های آنها نظارت دارند و در صورت اهمال کاری دانش آموزان به آنها تذکر می دهند. همچنین، در دبیرستان، امتحانات به صورت مرتب برگزار می شود و تقریباً هر هفته درس ها از دانش آموزان پرسیده می شود. به همین دلیل، با کوچک ترین اهمال کاری، نمره آنان کاهش می یابد که دوباره مدرسه و والدین به آن واکنش نشان می دهند. در نتیجه، دانش آموز با هدایت، کنترل و نظارت والدین و مدرسه به تحصیل خود ادامه می دهد.

در حالی که در دانشگاه، معمولاً والدین نظارت اندکی بر فعالیت ها و بخصوص فعالیت های درسی دانشجویان دارند، گاهی اوقات هم اصلاً نظارتی ندارند. به همین دلیل، قادر به ارزیابی صحیح برنامه درسی و هدایت آنها نیستند. اساتید نیز بر اساس این منطق عمل می کنند که دانشجو، جوان مستقلی است که قادر به برنامه ریزی درسی برای خود است. به همین علت، نیازی به بازپرسیدن درس ها نیست.

امتحانات ادواری و دوره ای در دانشگاه کمتر است. امتحانات دانشگاهی، محدود به امتحان پایان ترم و امتحانات نیم ترم است. البته، برای اساتید، مشارکت دانشجویان در بحث های کلاسی، تهیه مقاله درسی، مراجعه به مراکز مختلف مرتبط با دروس و ... از اهمیت بالایی برخوردار است و نوعی ارزشیابی نیز محسوب می شود. با این حال، دانشجو کمتر از این طریق کنترل می شود که از او درس پرسیده شود یا مرتباً از وی امتحان گرفته شود.

به این ترتیب، دانشجویانی که مستقل تر هستند، توانایی برنامه ریزی شخصی بهتری داشته، قادر به زمان بندی و مدیریت مناسب زمان هستند. آنها در دوره دانشگاه، عملکرد بهتر و رضایت بیشتری از خود دارند.

### ۵ حجم و نوع مطالب درسی

در دبیرستان، دانش آموزان در طول نه ماه تحصیلی، کتاب هایی در حجم حداکثر حدود ۲۰۰ صفحه را مطالعه می کنند. در حالی که در دانشگاه در طول مدت چهار و نیم ماه، دانشجویان حجم های معمولاً بالاتر از ۲۰۰ صفحه را مطالعه می نمایند. البته، بسته به رشته تحصیلی و نوع دروس، مسلماً نوع مطالعه درس ها و حجم آنها نیز متغیر است. بعنوان مثال، در رشته های علوم انسانی این حجم بسیار بالاتر و در دروس علوم پایه حجم ها کمی کمتر ولی پیچیدگی مطالب بیشتر است. با این حال، دروسی که حجم بالایی دارند، مشکل بودن دروس، فهمیدن آنها و کارهای عملی و آزمایشگاهی متعدد، نیاز به ساعات مطالعه بالایی را طلب می کند.

در دانشگاه، معمولاً برای اکثر درس ها، علاوه بر مطالعه درس مربوطه، از دانشجویان خواسته می شود که مقاله هایی را نیز تهیه کرده یا کارهای عملی را نیز انجام دهند و ارزشیابی نهایی عبارت از نمره امتحان به علاوه نمره مقاله ها و کارهای عملی یا پروژه ها خواهد بود. مسلم است که هم مطالعه دروس و هم تهیه مقاله ها، انجام کارهای عملی و تهیه گزارش ها، فعالیت هایی است که نیاز به صرف وقت، انرژی، خلاقیت، علاقه، حوصله و ... خواهد داشت. امری که در شب امتحان و آخرین لحظه نمی توان از عهده آن برآمد

این در حالی است که عده زیادی از دانش آموزان، معمولاً آموخته اند که در آخرین لحظه و شب امتحان درس بخوانند. امری که در دانشگاه هم بسیار مشکل آفرین و طاقت فرسا می شود و هم موفقیت چندان را نه از جهت نمره و نه از جهت سواد علمی به بار نمی آورد.

به این ترتیب، روش مطالعه دبیرستان برای دانشگاه قابل استفاده نیست و دانشجویان ضرورت دارد که با مهارت های مطالعه<sup>۱</sup> قوی تر و علمی تری به فعالیت درسی بپردازند. مهارت های مطالعه یکی از مهارت های مهم و اساسی دوران دانشجویی است که دوره هایی در این زمینه در دانشگاه ها توسط مراکز مشاوره دانشجویی برگزار می شود.

## ۶ برنامه ریزی و زمان بندی دقیق

یکی از اساتید تعریف می کرد:

روزی در ساعتی که فکر می کردم، واحد تکثیر دانشگاه خلوت است، برای تکثیر چند کتاب به آنجا مراجعه کردم. به مسئول واحد تکثیر مراجعه کردم و از او خواستم کتاب هایم را زیراکس کند. او با اشاره به جمعیت دانشجویان گفت: این دانشجویان بی انگیزه، حالا که آخر ترم است، تازه به یادشان افتاده که جزوه ندارند و جزوه های دوستان خود را گرفته اند که تکثیر کنند. آن قدر حجم مراجعه آنها زیاد است که اگر اجازه بدهید این کتاب ها را دو روز دیگر تکثیر کرده و به شما تحویل دهم. وقتی صحبت های مسئول تکثیر تمام شد، تازه متوجه آن همه ازدحام در آن ساعت شدم و بسیار متأسف گردیدم که جوانانی که باید سَمبل پویندگی و جویندگی علم و دانش باشند، طوری عمل می کنند که مایه انتقاد و سرزنش دیگران گردند. نکته دیگری که توجهم را جلب کرد این بود که پس از زیراکس، چه موقع می خواهند این همه حجم مطالب درسی را مطالعه کنند و آیا این مطالعه و یادگیری، عمیق و اساسی خواهد بود یا به سرعت و بعد از امتحان، بلافاصله فراموش خواهد شد.

نظارت بالایی از سوی خانواده و مدرسه در دبیرستان وجود دارد و دانش آموزان با برنامه ریزی کنترل شده بهتری به فعالیت های درسی می پردازند. این کنترل در دانشگاه وجود ندارد و برنامه ریزی ها در کنترل خود دانشجو است.

به این ترتیب، برای تحصیل در دانشگاه، تسلط بر مهارت های مدیریت زمان، خود یکی از ضروریات محسوب می شود و نقش تعیین کننده ای در پیشرفت دانشجو در دوره دانشگاه خواهد داشت. بهمین دلیل یکی از ویژگی های اساسی و مهم دانشجویان موفق، توانایی مدیریت قوی است.

## ۶ فعالیت های تفریحی: گردش، معاشرت، سرگرمی

**الف** مادر یک دانشجوی سال دوم دانشگاه است. با این حال، خانم الف. می گوید من تا به حال ندیدم که او در طول دانشگاه، ورقه یا کتابی در دستش باشد. در اتاق دختر خانم الف. فقط چند کتاب وجود دارد که گاهی دخترش با خودش به دانشگاه می برد و می آورد و دیگر هیچ اثری از دانشجو بودن وی، در آن اتاق وجود ندارد. او مرتب با دوستان دانشگاه و غیردانشگاه بیرون است: خرید، گردش، تفریح، رستوران و ... زمانی هم که شب ها در خانه است مرتب پای کامپیوتر نشسته است ولی از حالت وی مشخص است، کاری که با کامپیوتر انجام می دهد چندان ربطی به درس و مطالعه ندارد. هر بار هم که خانم الف. به دخترش تذکر می دهد که تحصیل در دانشگاه، موضوعی بسیار جدی است و باید به آن توجه کرد، دخترش می گوید: مادر، فقط کنکور و ورود به دانشگاه سخت بود و خروجی آن راحت است. وضعیت به همین ترتیب ادامه داشت تا چند روز پیش که نامه ای از طرف دانشگاه به منزل خانم الف. رسید و در آن نامه نوشته شده بود که دختر خانم الف. مشروط شده است.

در دبیرستان به علت فعالیت های مشخص تحصیلی، ساعت های مشخص درسی، برنامه درسی معین، نظارت والدین و ... فعالیت های تفریحی دانش آموزان دقیق، منظم و تعیین شده است.

در حالی که در دانشگاه، این فعالیت ها بسیار متنوع و متعدد است. به خصوص دانشجویانی که در خوابگاه زندگی می کنند، میزان فعالیت های تفریحی و جانبی بسیار بیشتر می شود. در بعضی از مواقع، دانشجویانی که قادر به برنامه ریزی منظم نیستند، برنامه ریزی خاصی دارند که از اول تا آخر ترم به خوشگذرانی، تفریح و معاشرت می پردازند و در پایان ترم و حتی بعد از فرجه، به سراغ درس ها و فعالیت های درسی می آیند. به این ترتیب، زمان زیادی را از دست می دهند.

بنابراین، در دانشگاه توانایی های تصمیم گیری، برنامه ریزی و مدیریت شخصی، نقش تعیین کننده خود را در موفقیت های دانشجو نشان می دهد.

به فرزندان نگویند، دوران دانشجویی بهترین دوران زندگی است. چون، با استرس های فراوانی همراه است. اگر چه، این دوره با کشف ها، شگفتی ها، خوشی ها، اوقات خوب، افراد خوب و بسیاری از پدیده های جذاب دیگر نیز همراه است. فراز و فرودهایی که دانشجو تجربه می کند را بپذیرید.

## ۷ فعالیت های جانبی

**ع** پسر بسیار محبوب و کوشایی است که بسیاری از اساتید او را تحسین می کنند. او نه تنها در میان اساتید بلکه بین دانشجویان و حتی کارکنان اداری دانشگاه بشدت محبوب است. او علاوه بر جدیت فراوانی که در مطالعه درس ها دارد، در پژوهش های مختلفی که اساتید دارند نیز به آنها کمک می کند. اگر چه، برای کارها و کمک هایی که در فعالیت های پژوهشی انجام می دهد، به او پول پرداخت می شود، ولی پول برای او به اندازه یادگیری عملی از اساتید خود مهم نیست. همچنین، وی در انجمن علمی رشته خود بسیار فعال است و برنامه های علمی زیادی را نیز در طول سال تحصیلی انجام می دهد.

او از تمام ساعت هایی که در دانشگاه است استفاده می کند و لحظه ای نیست که بیکار و بی برنامه باشد، نظیر: همکاری در برگزاری اردوهای مختلف تفریحی، زیارتی و علمی، شرکت در تیم های ورزشی و ... حتی زمان هایی که وی در خوابگاه است نیز دائماً فعال بوده و سعی می کند مسایل و مشکلات موجود در خوابگاه، بین دانشجویان یا بین دانشجویان و کارکنان را حل و فصل نماید. او آن قدر شاخص شده است که نه تنها در خوابگاه و دانشکده بلکه حتی کل دانشگاه او را می شناسند.

در دوره دبیرستان، اکثر دانش آموزان فقط و فقط به تحصیل می پردازند و میزان فعالیت های جانبی آنها اندک است. در حالی که در دانشگاه، به عمد سعی می شود که دانشجویان در فعالیت های مختلف مذهبی، اجتماعی، هنری، ورزشی، فرهنگی، صنفی، بهداشتی و ... مشارکت کنند. مسلم است که ناتوانی در برنامه ریزی صحیح و مشارکت بیش از حد یا شدید در چنین فعالیت هایی نیز مانع از مطالعه درسی مناسب دانشجویان می شود. همانند موارد قبل، اهمیت برنامه ریزی، مدیریت زمان و مدیریت شخصی، اهمیت خود را در زندگی دانشجویی به خوبی نشان می دهد.

## ۶ دیدگاه‌های ارزشی

معمولاً در دبیرستان، ارزش‌های دانش‌آموزان و همچنین قضاوت‌هایی که در مورد خود و جهان اطراف دارند، بر اساس دیدگاه‌های والدین شکل می‌گیرد. در دانشگاه، دانشجویان این فرصت را دارند که از چشم خود به جهان اطراف بنگرند و در نتیجه ممکن است دیدگاه‌های ارزشی خود را بیابند. به همین دلیل، ممکن است دانشجو به دنبال همان افکار و عقاید و اهداف دوره دبیرستان خود نباشد و این نکته گاهی اوقات فعالیت‌های درسی آنان را نیز تحت الشعاع قرار بدهد. مثلاً دانشجویی که در دبیرستان برای نفر برتر شدن به فعالیت می‌پرداخت ممکن است در دانشگاه به دنبال نفر اول شدن نباشد، بلکه این برایش مهم‌تر باشد که به اهداف معنوی دیگری دست یابد.

همان‌طور که در بالا ذکر شد، شناخت خود، شناخت ارزش‌ها، اعتقادات، اهداف و علایق شخصی در دوره دانشجویی، نقش مهمی در پیشرفت، رشد و موفقیت دانشجویان ایفا می‌کند.

### جدول ۲ - تفاوت‌های دوره دبیرستان و دانشگاه و مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت در دانشگاه

| ابعاد تحصیلی و شخصی             | دبیرستان | دانشگاه          | نیاز به رشد               |
|---------------------------------|----------|------------------|---------------------------|
| ارتباط بین مدرس و شاگردان       | زیاد     | کم               | مهارت‌های اجتماعی         |
| فعالیت شاگرد                    | کم       | زیاد             | مهارت‌های اجتماعی         |
| انگیزش                          | بیرونی   | درونی            | شناخت خود                 |
| کنترل                           | زیاد     | کم               | مدیریت خود                |
| حجم و نوع مطالب درسی            | کمتر     | بیشتر و متنوع‌تر | برنامه‌ریزی / مدیریت زمان |
| نیاز به برنامه‌ریزی و زمان‌بندی | کم       | زیاد             | برنامه‌ریزی / مدیریت زمان |
| فعالیت‌های تفریحی               | کم       | زیاد             | مدیریت زمان               |
| فعالیت‌های جانبی                | کم       | زیاد             | مدیریت زمان               |
| دیدگاه ارزشی                    | بیرونی   | درونی            | شناخت خود                 |

جدول ۲ تعدادی از تفاوت‌های دوره دبیرستان و دانشگاه را از ابعاد مختلف نشان می‌دهد. همچنین، نقش رشد توانایی‌های مختلف غیردرسی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان به‌طور خلاصه در این جدول نشان داده شده است.

همان‌طور که می‌بینید، نوع فعالیت‌های درسی و موضوعات مرتبط با آن در دوره دانشگاه و دبیرستان متفاوت است. آن‌چه مشخص است این‌که در دوره دانشجویی، عوامل غیرتحصیلی، نقش بسیار تعیین‌کننده و مهمی در پیشرفت دانشجو دارند. برای آن‌که دانشجویان بتوانند همان‌طور که در محیط دبیرستان موفق بوده‌اند، در دانشگاه نیز موفق باشند، ضروری است مهارت‌های متعددی در آنها شکل گرفته یا تقویت شود.

به‌همین دلیل، برای والدین، یک سؤال اساسی پیش می‌آید که غیر از توانایی‌های تحصیلی دانشجویان که در کنکور تا حد زیادی خود را نشان داده است، سایر توانایی‌های فرزندشان تا چه حد رشد کرده است؟ مهارت‌هایی مانند: ارتباط اجتماعی و معاشرت، توانایی ارتباط گرفتن با سایر دانشجویان، اساتید، کارکنان، مهارت‌های مدیریت شخصی، مدیریت زمان، شناخت خود و ... مسلم است هر چه این توانایی‌ها رشد بیشتری داشته باشند، دانشجویان در طول دوره دانشگاه، سالم‌تر، شادتر، راضی‌تر و موفق‌تر خواهند بود.

## سؤال‌های شایع

### سؤال ۱

*این‌که دانشجو را تشویق کنیم خوب درس بخواند و شاگرد اول کلاس بشود، خوب است یا بد؟ افسوس می‌خورم به اینکه دخترم ادامه تحصیل ندهد و در سطح کارشناسی باقی بماند.*

شاگرد اول شدن در دانشگاه، نه تنها بد نیست که خوب هم هست و امتیازهای ویژه‌ای به دانشجوی ممتاز تعلق می‌گیرد. ولی، گاهی اوقات، تلاش برای اول شدن در کلاس باعث بی‌توجهی به سایر جنبه‌های پرورشی دانشگاه می‌شود. به یاد داشته باشید که دانشگاه، مدرسه‌ای بزرگ‌تر نیست. امکانات وسیعی در دانشگاه برای رشد همه‌جانبه دانشجویان وجود دارد و مهم‌تر از همه، جنبه‌های اجتماعی و ارتباطی آن است. به همین دلیل، مراقب باشید تلاش برای اول شدن به قیمت از دست دادن امکانات و ابعاد دیگر دانشگاه تمام نشود.

### سؤال ۲

*پسر من در مدت ۴ ترم تحصیلی، فقط ۳۷ واحد پاس کرده است. چون، خیلی از واحدها را حذف اضطراری کرده یا سر امتحان‌ها حاضر نشده و برای بعضی هم مرخصی استعلاجی تهیه کرده است. من نگرانم. نمی‌دانم با این وضعیت آیا بالاخره فارغ‌التحصیل می‌شود یا نه؟*

آن‌چه مشخص است این‌که فرزند شما مشکلات تحصیلی سنگینی داشته و خواهد داشت. مهم‌تر از همه سنوات تحصیلی وی است که بیشتر از حد معمول خواهد بود. حذف‌های اضطراری و عدم حضور وی در امتحانات، خود، نشان‌دهنده مشکلات دیگر اوست. از جمله احتمال زیادی دارد که وی مبتلا به اختلالات اضطرابی یا پایین بودن سطح انرژی باشد که البته نیز به بررسی دقیق دارد. در صورتی که به مشکل تحصیلی وی و همچنین، مشکلات اساسی تر و عمیق‌تر وی توجهی نشود، مشکلات درسی وی شدیدتر خواهد شد، به طوری که فارغ‌التحصیلی وی را به خطر خواهد انداخت. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که وی را تشویق به مراجعه به مرکز مشاوره نمایید و در صورتی که وی شخصاً مراجعه نکرد، شما خودتان از مرکز مشاوره کمک بگیرید.

### سؤال ۳

*سابقاً همیشه به دخترم تذکر می‌دادم و مراقبش بودم تا درسش را بخواند. به‌همین دلیل، موفق بود و توانست در دانشگاه قبول شود. الان هم نمی‌دانم این کار را ادامه دهم یا خیر؟ چون شاهد هستم که خودش به هیچ وجه سراغ درسش*

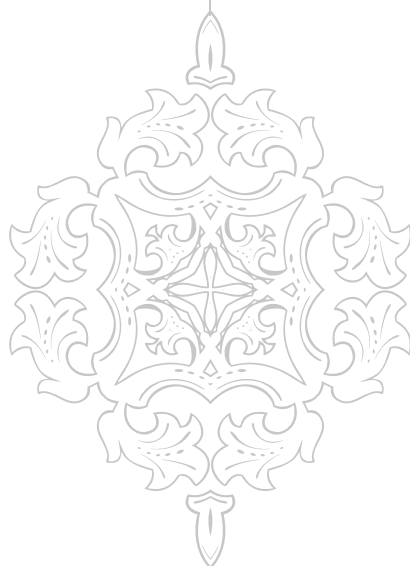
نمی رود. من ناچار می شوم، به او تذکر بدهم و بعد بین ما دعوا می شود. اگر تذکر ندهم مطمئنم که درس نخواهد خواند.

آن چه مشخص است این است که دختر شما، توانایی مدیریت شخصی خود را نیاموخته است. یکی از دلایل آن می تواند، کنترل و نظارت سنگین شما در گذشته باشد. در هر حال، به نظر می رسد تذکرها و توصیه های شما نه تنها مشکل درس خواندن وی را حل نمی کند بلکه در رابطه شما دو نفر نیز مشکل ایجاد می کند. ادامه این تذکرها باعث می شود اینگونه بنظر برسد که امتحانات و پیشرفت تحصیلی، مشکل شماست نه دخترتان. چون کسی که بیش از همه نگران است و خود را به آب و آتش می زند، شما هستید، نه دخترتان. به نظر می رسد، بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که به صورت شفاف، کوتاه و مشخص احساساتان را از درس خواندن او بیان کنید و مشخص نمایید که این خود اوست که در دروس خواهد افتاد و این که در این مورد چه می خواهد انجام دهد را به خودش بسپارید و دیگر تذکر ندهید و اجازه دهید با پیامد و نتیجه رفتارش، روبرو شود.

#### سؤال ۴

چند وقت پیش، نامه ای از دانشگاه به منزل ما رسید و در آن نوشته شده بود که پسر من مشروط شده است. وقتی این موضوع را با پسر من مطرح کردم گفت که اصلاً مشروط شدن چیز جدی در دانشگاه نیست. مشروط شدن مشکلی ایجاد نمی کند و فقط این کار را می کنند که ما بترسیم. واقعاً این طور است؟

برخلاف آن چه پسران گفته است، مشروط شدن در دانشگاه بسیار جدی است و تکرار آن، می تواند باعث اخراج دانشجو از دانشگاه شود. نامه ای که به دست شما می رسد، برای آگاهی و کمک شما به فرزندان است. با وی در این مورد صحبت کنید و تأکید کنید که مشروط شدن مشکلی جدی است و اگر او به این موضوع توجه نکند مشکلات جدی تری در پیش خواهد داشت. ولی، خودتان فوراً اقدام به کاری نکنید بلکه تأکید نمایید که او خود باید برای حل مشکلش اقدام کند. اگر کمک لازم داشت شما کنارش خواهید بود.



## بخش سوم فعالیت ها و وظایف دوران دانشجویی

|          |                                            |
|----------|--------------------------------------------|
| فصل پنجم | فعالیت های تحصیلی و مرتبط با تحصیل         |
| فصل ششم  | فعالیت های مذهبی، فرهنگی و هنری دانشگاه ها |
| فصل هفتم | فعالیت های اجتماعی در دانشگاه              |
| فصل هشتم | مهارت های زندگی شخصی یا زندگی مستقلانه     |



بر این، زندگی در خانواده ایرانی به گونه ای است که بسیاری از فعالیت های مراقبتی و مدیریتی توسط والدین و خانواده انجام می شود. به همین دلیل، برای موفقیت در دانشگاه، ضروری است سایر توانایی ها و همچنین، کاربرد آنها در زندگی واقعی تمرین و تجربه شود. خوشبختانه، ماهیت دانشگاه و زندگی دانشجویی آن است که دانشجویان را به سوی رشد توانایی های مذکور سوق دهد.

با توجه به مطالب بالا، می توان گفت، دانشگاه محیطی است که فعالیت های مختلف تحصیلی، مذهبی، فرهنگی و هنری در آن صورت می گیرد تا امکانات رشد همه جانبه انسان هایی مذهبی، آگاه، مطلع و توانا را فراهم کند. زیرا، به تنهایی کافی نیست که فردی بسیار بداند و اطلاعات و دانش زیادی داشته باشد. بلکه، بسیار مهم تر است که این فرد، علاوه بر رشد علمی و اطلاعاتی خود، پرورش های مذهبی و معنوی نیز داشته باشد. تنها در این شرایط است که این فرد، در جهت رشد جامعه و کشور خود تلاش خواهد کرد. به همین دلیل، فعالیت های بسیار وسیعی در دانشگاه صورت می گیرد که کلیه این امکانات برای دانشجویان و رشد آنان فراهم شده است. به همین دلیل، انتظار می رود که دانشجویان در دانشگاه ها، به فعالیت های متنوعی بپردازند. در این بخش به مرور فعالیت هایی که انتظار می رود و لازم است دانشجو در دوران دانشجویی خود انجام دهد پرداخته می شود.

پذیرش فرزند در دانشگاه، تجربه ای خوشایند برای هر پدر و مادری بوده و این زمانی است که تلاش های فرزند و حمایت های والدین جواب داده است. با این حال، به دنبال این موفقیت، تغییرات زیادی در زندگی فرزند و به دنبال آن زندگی کلیه افراد خانواده رخ می دهد. دلیل این امر آن است که خانواده مانند یک سیستم واحد عمل کرده و تغییراتی که در یک قسمت ایجاد می شود باعث ایجاد تغییر در سایر قسمت ها نیز می گردد.

نکته بسیار مهم آن است که بدانید هر تغییر، یک استرس است. زیرا، تغییر باعث می شود تا تعادل زندگی فرد با شرایط موجود بهم بخورد و تا زمانی که فرد سعی کند تعادل جدیدی را در زندگی خود بوجود آورد، زندگی او تحت فشار قرار خواهد گرفت. به این فشار، استرس یا فشار روانی گفته می شود. به عبارت دیگر، استرس یعنی نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید. پذیرش فرزند در دانشگاه، یک استرس هم برای دانشجو و هم برای سایر افراد خانواده است. زیرا، هم زندگی والدین و هم زندگی دانشجو دستخوش تغییرات مهمی می شود. به همین دلیل، دانشجو و خانواده باید تلاش نمایند تا با شرایط زندگی جدید دوباره سازگار شوند.

تغییراتی که با پذیرش دانشجو در دانشگاه رخ می دهد یک فرآیند دو طرفه است که قسمتی از آن تغییرات در دانشجو و قسمتی دیگر در خانواده است. این دو تغییر به شدت به یکدیگر وابسته اند. چنان چه، والدین با شرایط جدید خود را سازگار نکنند، هم دانشجو و هم خود والدین به شدت صدمه خواهند دید. همچنین، چنان چه دانشجو نتواند خود را در این شرایط سازگار کند خانواده نیز دچار مشکل جدی خواهد شد. به همین دلیل، فشار روانی قبولی فرزند در دانشگاه، تبدیل به چالشی بزرگ برای والدین و فرزندان دانشجو می شود. در این بخش، به تغییرات مهم زندگی والدین و دانشجویان پس از پذیرش فرزند در دانشگاه خواهیم پرداخت. در فصل اول، ابتدا به تغییرات مربوط به زندگی والدین و در فصل دوم به تغییرات و ویژگی های رشدی دانشجویان پرداخته خواهد شد.

## بخش سوم فعالیت ها و وظایف دوران دانشجویی

برخلاف تصور عموم، دوران دانشجویی، دوره استقلال یابی و مهارت اندوزی های بسیاری است که به خصوص خانواده ها کمتر به آن توجه کرده اند. دانشگاه به دانشجو فرصت می دهد تا بتواند مهارت های مختلف و متعددی را در زمینه های مختلف به دست آورد و بتواند به عنوان فردی مستقل و رشد کرده وارد جامعه شده و به پیشرفت آن کمک نماید. موفقیت در دوره دانشجویی به عوامل متعدد و متنوعی بستگی دارد. می توان گفت برای موفقیت در دانشگاه، حداقل وجود سه شرط زیر اساسی است:

مهارت ها و توانایی ذهنی،

مهارت های ارتباطی و اجتماعی،

مهارت های مراقبت و مدیریت خود از جمله: مدیریت هیجان ها (به خصوص هیجان های منفی مانند اضطراب، افسردگی، خشم، احساس گناه و مانند آن)، مهارت های زندگی شخصی، و ....

مسلم است دانشجویی که کنکور را پشت سر گذاشته است، مشکلی در توانایی های ذهنی ندارد ولی گاهی دانشجویان به درستی قادر به استفاده از توانایی های ذهنی خود در مسائل و مشکلات زندگی نیستند. به عبارت دیگر، ممکن است آنان مسایل پیچیده درسی را به خوبی حل کنند ولی، به علت آن که کمتر فرصت داشته اند که به موضوعات زندگی بپردازند، هنگامی که با واقعیت های زندگی روبه رو می شوند، قادر به استفاده صحیح از ذهن خود نباشند.

غیر از توانایی های ذهنی که لازم است دانشجویان کاربردهای آن را در زندگی واقعی نیز به خوبی بیاموزند و تمرین کنند، در مورد مهارت های ارتباطی و اجتماعی و همچنین، مهارت های مراقبت و مدیریت خود، بسیاری از آنها ضعف دارند. زیرا، اکثر آنها، حداقل در سال های آخر دبیرستان برای قبولی در این امتحان بزرگ و سخت، بسیاری از فعالیت های اجتماعی خود را حذف و یا کم کرده بودند. علاوه



## فصل پنجم | فعالیت های تحصیلی و مرتبط با تحصیل

### ن

بسیار با انگیزه و توانا است و برنامه های زیادی برای آینده خود در نظر دارد و به خوبی نیز برای دست یابی به اهداف خود تلاش می کند. با این حال، خانواده او درآمد بسیار محدودی دارند و به همین دلیل، او قادر نیست از امکانات بیرون از دانشگاه استفاده کند و از این بابت امکانات دانشگاه برای او بسیار عالی است: دسترسی به اینترنتی که به بسیاری از سایت های علمی مهم متصل است، کلاس های پیشرفته کامپیوتر، کلاس های زبان و کلاس های ورزش موجود در دانشگاه و ... ولی مادر ن. احساس خوبی از محیط دانشگاه ندارد و مایل است بلافاصله بعد از پایان کلاس ها، ن. به خانه برگردد. اصرار ن. بر این که او فقط سرش به کار خودش است و با هیچ کسی و هیچ چیزی کاری ندارد فقط به فکر رشد خودش است، تا به حال فایده ای نداشته است. این جنگ بی پایان بین ن. و مادرش، جز این که رابطه این دو نفر را خراب کرده است، به روحیه ن. نیز صدمه زیادی زده است. ن. فکر می کند وقتی من نمی توانم مدرم را قانع کنم که این حق من است که از امکانات دانشگاه استفاده کنم، آن وقت چگونه می توانم برای رسیدن به آرزوهایی به این دور و درازی موفق شوم؟

همان طور که قبلاً اشاره شد، حجم، ماهیت و نوع فعالیت های تحصیلی در دانشگاه متفاوت از دبیرستان است. به همین دلیل، نه تنها دانشجو بلکه حتی خانواده وی نیز باید با این سبک متفاوت تحصیل آشنا شود. در این رابطه، ضروری است دانشجو در زمینه های زیر، فعالیت های زیادی انجام دهد:

### استفاده از امکانات علمی و آموزشی دانشگاه

فعالیت های درسی در دانشگاه، فقط محدود به کلاس ها نیست. بیشتر از آن زمانی که دانشجو در کلاس ها حضور پیدا می کند باید از کتابخانه، سایت کامپیوتر، مشورت با اساتید و مانند آن استفاده نماید. زیرا، وی جویای دانش است و دانش، فقط در کلاس نیست. نکته مهم آن است که دانشگاه ها، طوری برنامه های درسی دانشجویان را تنظیم می کنند که بین کلاس های دانشجویان فاصله هایی باشد تا آنها در کتابخانه ها، سایت های کامپیوتر و مانند آن به جست و جوی دانش بپردازند. در رابطه با برنامه درسی اساتید نیز همین وضعیت وجود دارد یعنی دانشگاه ها برنامه درسی اساتید را به گونه ای تنظیم می کنند که ساعت های خالی بین کلاس های اساتید باشد تا دانشجویان برای مشورت، بحث و راهنمایی از این زمان استفاده کنند.

### تأکید بر جنبه عملی دروس

در دانشگاه، حفظ و مطالعه دروس به صورت نظری کافی نیست. بلکه، دانشجو باید در عمل مطالب را بیاموزد

و جنبه های کاربردی آن را تمرین کند. بنابراین، در خانه یا خوابگاه نشستن و خواندن کتاب ها و مقالات کافی نیست. بلکه، دانشجو باید وقت های زیادی را در آزمایشگاه ها، بیمارستان ها، کارگاه ها، کارخانه ها، معادن و مانند آن بگذراند. ماهیت بعضی از رشته ها به گونه ای است که دانشجو در محل هایی باید رفت و آمد نماید که شاید کمتر مورد پسند یا مطلوب خانواده ها باشد از جمله: زندان ها، کلانتری ها، محله های پرخطر شهر، ویرانه های باستانی، صحراها، جنگل ها و مانند آن. گاهی، لازم است دانشجویان به عملیات میدانی بپردازند و مدتی در محلی حتی خارج از شهر اردو بزنند مانند عملیات میدانی در رشته هایی مانند زمین شناسی یا باستان شناسی.

### همکاری و کار گروهی

نکته بسیار مهم دیگر آن که، بسیاری از فعالیت های تحصیلی دانشجویان، خصوصاً کارهای عملی به گونه ای است که به صورت گروهی انجام می شود. به همین دلیل، باید ساعت هایی را در محیط دانشگاه به همکاری، هم فکری، تقسیم کارها، گزارش کارهای انفرادی به یکدیگر، و مانند آن بگذرانند. مسلم است که چنین فعالیت هایی نیاز به زمان دارد و در منزل یا خوابگاه و با تلفن انجام نمی گردد.

با توجه به مطالب بالا، همان طور که مشاهده می کنید، حتی اگر هدف از دانشگاه صرفاً رشد علمی دانشجویان باشد، نیز، فقط کافی نیست دانشجویان سر کلاس حاضر شوند. بلکه، مهم تر این است که در محیط دانشگاه حضور فعال داشته باشند و هم از کلاس ها و هم از فعالیت های بیرون کلاسی و امکانات دانشگاه استفاده نمایند.

نکته بسیار مهم آن است که اعتبار و ارزش یک دانشگاه، به امکانات و تجهیزات آن است مانند کتابخانه، آزمایشگاه ها، سایت های کامپیوتر، کارگاه ها، ارتباطاتی که با صنایع و کارخانه ها، بیمارستان ها و سایر سازمان ها و نهادها دارد. به همین ترتیب، سواد فرزندان شما بستگی کامل به میزان استفاده آنها از این امکانات دارد. هر چه بیشتر از امکانات دانشگاه استفاده کنند، سواد و دانش بیشتری خواهند داشت. به همین دلیل، انتظار نداشته باشید، دانشجو بلافاصله پس از اتمام کلاس ها به منزل یا خوابگاه برگردد. بلکه، حتی آنان را تشویق کنید که در دانشگاه فعال تر بوده و از امکانات آن بیشتر استفاده کنند.

### مشارکت در انجمن های علمی

تشکیل و اداره انجمن های علمی دانشجویی، قسمتی از فعالیت های علمی دانشجویان در دانشگاه است. در هر گروه آموزشی دانشگاه، یک انجمن علمی دانشجویی وجود دارد و دانشجویان این انجمن را اداره می کنند. این انجمن، فعالیت های مختلفی را برعهده دارد از جمله: انجام پژوهش و پروژه های علمی، تدوین مقالات، تدوین و تکثیر مجلات، برگزاری سخنرانی ها، نمایش فیلم و ...

### شرکت در کلاس های مرتبط با تحصیل

علاوه بر این که دانشجویان در کلاس های درسی خود شرکت می کنند برای رشد تحصیلی خود به مهارت ها، دانش و فنون دیگری نیز نیاز دارند تا درحوزه های پیشرفته کشوری و جهانی فعالیت کنند. در این میان، لازم است دانشجویان

علاوه بر رشته تحصیلی خود به یادگیری علوم و فنون مرتبط نیز بپردازند که در این جا به تعدادی از آنها اشاره می شود:

#### یادگیری و تسلط بر زبان دوم

از آن جایی که سطح علوم در دانشگاه در سطح بین المللی و بالاست و بسیاری از کتاب ها و منابع علمی ترجمه نشده است، ضرورت دارد دانشجویان زبان های دیگری نیز بیاموزند که در اکثر مواقع، انگلیسی یا عربی است. علاوه بر این، ادامه تحصیلات در کشورهای دیگر و یا حتی در سطوح بالای آموزشی از جمله دکتر، مشروط به داشتن مدرک قوی زبان است. به همین دلیل، ضرورت دارد دانشجویان در کنار رشته تحصیلی خود به یادگیری زبان به صورت جدی نیز همت گمارند. نکته مهم دیگر این که بسیاری از دانشگاه ها، کلاس های زبان پیشرفته را با قیمت های بسیار اندک برای دانشجویان مهیا می سازند.

#### یادگیری و تسلط بر کامپیوتر

علاوه بر زبان، تحصیلات و آموزش عالی به شدت وابسته به مهارت استفاده از کامپیوتر قرار گرفته است. جست و جوی منابع درجه یک علمی، استفاده از نظرات اساتید بین المللی، ارتباط با دانشگاه های معتبر، تجزیه و تحلیل های پیشرفته آماری، محاسبات و پردازش های پیشرفته و بسیاری از تسهیلات دیگر، وابسته به استفاده از کامپیوتر است. یکی از مهم ترین قسمت های علمی هر دانشگاه که مبنای اعتبار آن دانشگاه محسوب می شود، امکانات و تجهیزات کامپیوتر یک دانشگاه است.



علاوه بر این، در هر رشته تحصیلی، نرم افزارهای کامپیوتری آن رشته نیز وجود دارد که ضروری است دانشجویان بر نرم افزارهای مهم رشته خود مسلط شوند. تنها در این صورت است که می توان گفت، دانشجو در جهت متخصص شدن پیش می رود. به همین دلیل، شرکت در کلاس های کامپیوتر و وقت گذاشتن برای استفاده از امکانات کامپیوتری، یکی از اساسی ترین قسمت های تحصیلات عالی یک فرد است.

## فصل ششم فعالیت های مذهبی، فرهنگی و هنری دانشگاه ها

دختر بسیار فعالی است. او از هنگام ورود به دانشگاه، نه تنها در کلاس کامپیوتر بلکه آموزش های دیگری نظیر کلاس های هنری دانشگاه نیز شرکت می کرد. خوش نویسی، یکی از کلاس های او بود که در طی ۳ سال دوره دانشجویی توانست در این رشته و تذهیب بسیار پیشرفت کند. او الآن، برای شرکت تبلیغاتی در نزدیکی دانشگاه به صورت نیمه وقت کار می کند و درآمدی که از این راه دارد تا حدودی به تأمین مخارج زندگی او کمک می کند.

#### امکانات فرهنگی دانشگاه ها

دانشگاه، محیطی بس فرهنگی است و به همین دلیل، امکانات فرهنگی متعددی برای دانشجویان مهیا شده است که دامنه آن بسیار گسترده است. فعالیت های فرهنگی دانشگاه ها را حداقل می توان به دسته های زیر تقسیم کرد:

#### فعالیت های مذهبی

یکی از اساتید خانم تعریف می کرد:

برای اولین بار بود که در دانشگاهی تدریس می کردم و چون دانشگاه بسیار بزرگ و وسیع بود، هنوز قسمت های مختلف آن را یاد نگرفته بودم. از آن جایی که در این دانشگاه تازه وارد بودم، خیلی از دانشجویان هنگام استراحت به من مراجعه می کردند و بهمین دلیل، معمولاً نمازم را نمی توانستم اول وقت بخوانم و به منزل می رفتم. راه خیلی طولانی بود و وقتی پاییز شد و روزها کوتاه تر گردید، غروب به منزل می رسیدم. به همین دلیل، باید نمازم را در مسجد دانشگاه می خواندم. مسجد دانشگاه، بسیار بسیار بزرگ بود و در نزدیکی خوابگاه های دانشجویان قرار داشت و وضوخانه آن نیز جدا از ساختمان اصلی بود. با خودم فکر کردم شاید در این سرما، بعضی از دانشجویان و به خصوص دانشجویان دختر، که وضو گرفتن برایشان سخت تر است، ترجیح دهند که در همان خوابگاه نماز بخوانند و شاید مسجد، به خصوص قسمت خانم ها کمی خلوت باشد. ولی، وقتی وارد قسمت خانم ها شدم، با تعجب دیدم که تمامی محوطه مسجد کاملاً پر است و فقط دو ردیف آخر جای خالی باقی مانده بود. دیدن آن همه دانشجو که مشتاقانه به عبادت مشغول بودند و شنیدن صدای آن همه دانشجو که با هم دعای بین دو نماز را می خواندند یکی از بیادماندنی ترین تجارب زندگی من است. آن زمان بود که عمیقاً فهمیدم که چرا اینقدر در مذهب ما، نماز جماعت مورد تأکید است.

### فعالیت های انتشاراتی و مجازی

خانه نشریات دانشجویی، انجمن های علمی دانشجویی و همچنین، سایر تشکل هایی که با مشارکت دانشجویان انجام می شود، نشریه هایی را در سطح دانشگاه ها یا در مواردی بین دانشگاه ها تهیه و توزیع می کنند که زمینه فعالیت های گسترده تر انتشاراتی دانشجویان در آینده خواهد بود. هدف از تأسیس نشریات دانشجویی، سامان دهی و حمایت از این فعالیت و همچنین، ایجاد فرصت های فراگیری مهارت های روزنامه نگاری و ارتقای سطح دانش عمومی و تخصصی دانشگاهیان است.

### جشنواره ها و اوقات فراغت

در رابطه با افزایش شادابی، طراوات و استفاده بهینه از اوقات فراغت دانشجویان، فعالیت های متنوعی در زمینه برگزاری اردوهای مختلف علمی، تفریحی و ... با رعایت اصول شرعی و اخلاقی در سطح دانشگاه ها برگزار می شود. جشنواره های دانشجویی نیز در همین رابطه فعالیت می کنند.

### سایر کلاس های متفرقه

علاوه بر کلاس های بالا، کلاس های متعدد و متفرقه دیگری نیز نظیر دوره های کمک های اولیه و سایر دوره های مرتبط در دانشگاه ها برگزار می شود.

### هلال احمر

یکی از بخش های بسیار فعال، پویا و پرجمعیت سازمان هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، واحد دانشجویی آن است. این واحد در کلیه دانشگاه ها به جذب و آموزش های وسیع دانشجویان در دو قسمت خواهران و برادران می پردازد. دانشجویان داوطلب دوره دیده هلال احمر، یکی از مهم ترین بخش های داوطلبی سازمان مذکور است که در ارائه کمک به آسیب دیدگان کشور، همیشه نقش فعال و مهمی داشته است.

### امکانات تربیت بدنی

از قدیم گفته اند، عقل سالم در بدن سالم است. با توجه به این موضوع و همچنین برای افزایش روحیه و نشاط دانشجویان، کلاس ها و دوره های مختلف ورزشی برای آنها برگزار می شود. از دانشجویان انتظار می رود در فعالیت های ورزشی مختلف شرکت نمایند. این در حالی است که در بسیاری از شهرها، دستیابی و استفاده از امکانات ورزشی بسیار گران و پرهزینه است. هزینه های ورزش، هم شامل تجهیزات و وسایل ورزشی و هم شامل عضویت در باشگاه ها و استفاده از اماکن ورزشی است.

این در حالی است که هم تجهیزات بسیار عالی و هم فضاهای ورزشی بسیار مناسب در تربیت بدنی دانشگاهها وجود دارد. بعضی دانشگاه ها از نظر امکانات و ساختمان های ورزشی، آن قدر مجهز هستند که تربیت بدنی استان یا شهرستان از امکانات آنها استفاده می کنند. علاوه بر این، مربیانی که در تربیت بدنی دانشگاه ها فعالیت می کنند گاه از باتجربه ترین و باسابقه ترین مربیان تربیت بدنی آن رشته در کل کشور محسوب می شوند. این مطلب، به خصوص در

دوران جوانی، دوره یافتن معنی و معنویت و بویژه مذهب و اعتقادات مذهبی در زندگی است. دانشجویان و اساتید از مذهبی ترین گروه های جامعه می باشند. به خصوص، در دوره جوانی، دانشجویان با عمق بیشتری به مذهب و فعالیت های مذهبی روی می آورند. بهمین دلیل، یکی از مهم ترین بخش های زندگی دانشجویی می باشد.

دانشگاه ها در زمینه مسایل مذهبی بسیار فعال هستند. در مساجد کلیه دانشگاه ها، نمازهای جماعت به صورت گسترده، شکوهمند و با شرکت گروه بسیار زیادی از دانشجویان، اساتید، مسئولان، کارکنان و ... برگزار می شود. قسمتی از فعالیت های فرهنگی دانشگاه ها به زیارت های دانشجویی از جمله عمره دانشجویی و اردوهای زیارتی مربوط می شود. همچنین تشکل های اسلامی در کلیه دانشگاه ها برقرار است.

مساجد دانشگاه ها یکی از پرازدحام ترین مساجدی است که مراسم پرفیض اعتکاف در آن برگزار می شود. از جمله برنامه های دیرپایی که در حوزه ترویج فعالیت های دینی و قرآنی در دانشگاه ها برگزار می شود و زمینه مناسبی را جهت انس بیش از پیش دانشجویان با قرآن کریم به منظور نشر و بسط فضای معنوی در محیط دانشگاهی ایجاد می کند، برگزاری مسابقات سراسری قرآن کریم است.

### فعالیت های مشارکتی

از آن جایی که دانشجویان از جوانان برگزیده کشور هستند و افکار و اندیشه های جدیدی دارند، به منظور تبادل نظر و اطلاع از نظرات مشورتی دانشجویان در مورد مسایل و مشکلات مختلف دانشگاه ها، انتقال بی واسطه نظرات مدیریت دانشگاه به دانشجویان، ایجاد فضای مدیریتی سالم، متعهد، پاسخگو و ژرف نگری در مسایل علمی، اجتماعی، شورای تعامل و تبادل نظر دانشجو و دانشگاه تشکیل شده است. سایر اهداف تشکیل فعالیت های مشارکتی عبارتند از: بهبود سطح علمی و فرهنگی دانشگاه ها و افزایش میزان رضایت مندی دانشجویان از عملکردها.

یکی از فعالیت های فرهنگی و مشارکتی دانشجویان، کانون های فرهنگی دانشگاه ها است. کانون های فرهنگی با هدف زمینه سازی رشد خلاقیت های فرهنگی دانشجویان، سامان دهی خواسته ها و فعالیت های خودانگیزه فرهنگی، هنری و اجتماعی و همچنین حمایت و هدایت این فعالیت ها در جهت نیل به ارزش های متعالی اسلامی و ایرانی، تشکیل شده است. هدف از تأسیس کانون مذکور، تأکید بر هویت اسلامی و ملی، بهبود سطح همکاری جمعی دانشجویان و بسط و تعمیق فرهنگ مشارکت در دانشگاه هاست.

### فعالیت های هنری

از آن جایی که هنر یکی از نیازهای انسان است و به سلامت و سازگاری او کمک زیادی می کند، در هر دانشگاه، کلاس های متعدد هنری برگزار می گردد. دامنه فعالیت های هنری دانشگاه ها بسیار متفاوت است از جمله کلاس هایی مانند: خوش نویسی، تذهیب، نقاشی، موسیقی (سازهای مختلف)، و ... در همین رابطه، واحدهای مختلفی تأسیس شده است از جمله خانه فرهنگ، خانه تئاتر دانشجویی و کانون های فرهنگی و هنری.

مورد دانشگاه های بزرگ و همچنین دانشگاه هایی که دانشکده تربیت بدنی دارند به شدت صادق است.

اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، فعالیت های مختلفی را در زمینه برنامه ریزی، سازمان دهی و اجرای برنامه های مختلف ورزشی در دانشگاه ها برعهده دارد. نه تنها، انجمن های ورزشی در دانشگاه ها تشکیل می شود بلکه در خوابگاه ها و دانشکده ها هم چنین فعالیت هایی برقرار است. سعی می شود فعالیت های ورزشی در رشته های مختلف در سطح درون دانشگاه ها، بین دانشگاه ها و همچنین در سطح برون مرزی انجام گیرد.



علاوه بر امکانات، تجهیزات و ورزشگاه هایی که در سطح دانشگاه ها برقرار است و دانشجویان در این مراکز به فعالیت ورزشی می پردازند، اردوهای مختلف ورزشی نیز در طول سال در دانشگاه ها وجود دارد و مسابقات کشوری دانشجویان در رشته های مختلف به تفکیک دختران و پسران انجام می گیرد. گاهی اوقات، در بعضی رشته ها، دانشجویان در مسابقات بین المللی نیز شرکت می نمایند.

## فصل هفتم فعالیت های اجتماعی در دانشگاه



می گوید: تا آن جا که یادم می آید در دبستان جزء سه نفر اول کلاس بودم، راهنمایی جزء ۵ نفر اول و در دبیرستان جزء ۱۰ نفر اول کلاس بودم. همیشه زیاد درس می خواندم، هوشم هم خوب بود و بهمین دلیل نمره هایم نیز خوب می شد. در مدرسه، غیر از درس خواندن هیچ کار دیگری نکردم و تا قبل از دانشگاه نیز همیشه موفق بودم و تشویق می شدم. ولی، الآن احساس می کنم همه عمرم را باختم. در دانشگاه به اندازه بچه های دیگر موفق نیستم. کافی نیست که فقط و فقط درس بخوانم. برای استادها مهم است که چطور حرف بزنی و چطور رفتار کنی. سرکلاس ساکت بودن برای آنها معنی ندارد. من مثل همیشه درس را می خوانم. ولی، دانشگاه چیزهای دیگری از من می خواهد که باید از الآن یاد بگیرم در حالی که خیلی از بچه ها از قبل اینها را آموخته اند. درست است که من رتبه بالاتری در کنکور داشتم ولی بقیه بچه ها هم که رتبه پایین تری داشتند در همان جایی هستند که من هستم. ولی، آنها راحت ترند، بیشتر به چشم استادها می آیند، در خوابگاه محبوب ترند، راحت تر با همه دوست می شوند. الآن فکر می کنم که بهتر بود در آن زمان ها کمی از درس خواندنم کم می کردم ولی با بچه ها بیشتر ارتباط داشتم. آن وقت الآن راحت تر بودم.

### برقراری ارتباط

اکثر دانشجویان، هنگامی که وارد دانشگاه می شوند، کسی را نمی شناسند. غریب بودن، تجربه ناخوشایندی است. در کنار سایر فشارها، نداشتن دوست و همدم نیز بر شدت مشکلات می افزاید. انسان های تنها، نسبت به انسان هایی که ارتباطات و معاشرت های زیادی دارند فشارهای بیشتری را تجربه می کنند. یکی از مهم ترین فعالیت های دانشجویان، برقراری ارتباط با افراد دیگر در محیط دانشگاه است. در فصل دوازدهم به نقش ارتباط در سلامت روان به طور مفصل پرداخته شده است.

### برقراری ارتباط با دوستان و همسالان

داشتن دوستان سالم، با انگیزه و شاد نه تنها می تواند بر سلامت روان افراد بیفزاید، بلکه به آنها انگیزه و شوق بیشتری برای دنبال کردن هدف های سالم می دهد. بعضی والدین به اشتباه این پیام را به فرزند خود می دهند که دوستی خوب نیست و دوستان جز ضرر برای انسان فایده ای ندارند. در حالیکه دوستان ناباب و ناسالم که جز پیام های منفی، مطالبی را منتقل نمی کنند، برای فرزندان شما خطرناک هستند.

## توانایی دوست یابی

دوست یابی، یکی از مهارت های مهم اجتماعی است. انتخاب دوستانی که سالم، حامی، مشوق و با روحیه باشند، علاوه بر یک مهارت و توانایی، یک هنر است. اگر به زندگی خود نگاه کنید، وجود چنین دوستانی در زندگی شما نقش تعیین کننده و مثبتی داشته اند. این که یک جوان بتواند، دوستی های سالم را از ناسالم تشخیص دهد، پیشنهادهای سالم و ناسالم دوستان را تفکیک کند و بداند در هر موقعیت چگونه باید با آنها برخورد کند، خود نیاز به آموزش هایی نیز دارد.

در مهارت برقراری ارتباط که یکی از مهارت های زندگی است برای آنکه دانشجویان بتوانند دوستان سالمی انتخاب نمایند، ضروری است:

خود را در موقعیت های اجتماعی قرار دهند،

نسبت به دیگران خوش برخورد و خوش رو باشند،

سر صحبت را با دیگران باز کنند،

در مکالمه ها و صحبت ها وارد شوند،

مطالب و اطلاعات کلی از خود به دیگران بدهند،

با دیگران همکاری کنند،

در ارتباط با دیگران، انعطاف پذیر باشند و به دیدگاه های دیگران احترام بگذارند.

مسلم است دانشجویی که از اتاق خود بیرون نمی آید، با دیگران حرف نمی زند، انتظار دارد دیگران همیشه رعایت حال او را بکنند و با دیگران همکاری ندارد، کمتر احتمال دارد که با کسی دوست شود. در دوره های آموزشی مهارت برقراری ارتباط که از مجموعه کارگاه های مهارت های زندگی است، ظرافت ها و ریزه کاری های ارتباط با همسالان توسط مراکز مشاوره دانشگاه ها به دانشجویان آموزش داده می شود.

## ارتباط با اساتید

بعد از دوستان و همسالان، بیشترین ارتباط دانشجو با اساتید و کارکنان است. بسیاری از مشکلات و مسایل اداری و آموزشی و همچنین، شوق، انگیزه، روحیه و ... نیز در محیط دانشگاهی توسط اساتید و کارکنان صورت می پذیرد. برخورد دانشجویان نقش تعیین کننده ای در برخورد افراد دانشگاهی دارد.

اهمیت اساتید در زندگی دانشجو از آن جایی اهمیت دارد که اساتید، مدل و الگوی خوبی برای دانشجویان خود هستند و دانشجویان تلاش می کنند که در آینده شبیه به آنها شوند. علاوه بر این، در بسیاری از فشارها و تنش ها، توجه، راهنمایی و مشورت اساتید، کمک کننده است. به همین دلیل، بسیار مهم است که دانشجویان بتوانند به اساتید خود نزدیک شوند و با آنها چه در رابطه با مسایل تخصصی و علمی و چه موضوعات مربوط به زندگی در تعامل و گفت و گو باشند. دانشجویانی که فقط سر کلاس حاضر می شوند و بس، از این حمایت بالقوه موجود استفاده ای نمی برند.

## ارتباط با کارکنان

علاوه بر این، در شرایطی که والدین دورند یا کار چندانی در زمینه مسایل اداری و غیراداری نمی توانند انجام دهند، ارتباط خوب، غنی، توأم با احترام با کارکنان دانشگاه از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. دانشجویان، کارهای اداری زیادی نظیر معرفی نامه های مختلفی که برای سازمان های مختلف از جمله بیمه صادر می شود، واحدهای درسی، مشکلات آموزشی و غیره دارند. دانشجویانی که ارتباط محترمانه، مؤدبانه و سالمی برقرار می کنند، در مقایسه با دانشجویان خجالتی که حتی ممکن است جرأت نکنند درخواست اداری خود را مطرح کرده و یا دانشجویانی که تُند، بی پروا و حتی توهین آمیز برخورد می کنند، بهتر و سریع تر کارشان انجام می شود.

ارتباط با روان شناسان، مشاوران و کارکنان مرکز مشاوره یکی از منابع حمایتی رسمی و سازمانی در دانشگاه ها، مراکز مشاوره و کارکنان آن است. کارکنان این مراکز برای کمک و حمایت از دانشجویان آماده اند. آن چه بسیار مهم است این است که دانشجو با این مراکز ارتباط برقرار کند. بعضی از دانشجویان به صورت خودجوش، به این مراکز مراجعه می کنند، حتی زمانی که مشکلی ندارند. در فصل پانزدهم به طور مفصل به معرفی مراکز مشاوره و امکانات مختلف آنها پرداخته شده است. ولی بعضی دیگر از دانشجویان، قبل از هر گونه آشنایی با این مراکز، از قبل جبهه گرفته و حتی از امکانات معمولی آنها که گاهی اوقات شامل اردوهای مختلف نیز هست، استفاده نمی کنند. معمولاً، چنین جبهه گیری هایی، ریشه در باورهای اشتباه دانشجویان در مورد مشاوره و روان شناسی دارد که لازم است اصلاح شود.

بنابراین، دانستن این که در موقعیت های مختلف و در برخورد با افراد مختلف، چگونه باید ارتباط اجتماعی برقرار کرد، یکی از مهم ترین ابعاد برقراری ارتباط است. مسلم است برخوردی که فرد با دوستانش انجام می کند از برخوردی که با یک استاد یا یک رئیس دانشکده یا یک کارمند آموزش انجام می دهد، بسیار متفاوت است.

## مهارت ارتباطات بین فردی

هنگامی که دانشجو با دوستان، همسالان، اساتید، کارکنان و مسئولان دانشگاه ارتباط برقرار کند، ممکن است در ارتباط های خود با مشکلات و سوء تفاهم هایی روبرو شود. مهم است که دانشجو نحوه برخورد با چنین موقعیت هایی را بداند و بتواند در عمل آن را درست انجام دهد. مهارت های ارتباط بین فردی به دانشجو کمک می کند تا بتواند در چنین موقعیت هایی عملکرد سالمی داشته و کمتر دچار دردسر گردد. یکی از مهارت های مهم در ارتباطات بین فردی، مهارت امتناع یا رد کردن است که در این جا به تفصیل معرفی می شود.

## مهارت امتناع یا رد کردن (نه گفتن)

یکی از نگرانی های والدین آن است که دانشجویان، تحت تأثیر همسالان خود، کارهایی انجام دهند که بعداً باعث پشیمانی شود یا مستقیماً به آنان صدمه وارد کند، از جمله: مصرف مواد، روابط ناسالم و مانند آن. این نگرانی به جاست ولی فقط نگران بودن کمکی نمی کند. یکی از مهم ترین مهارت های زندگی دانشجویی آن است که دانشجو بتواند به چنین درخواست هایی جواب رد بدهد.



مواردی که ضروری است به آن نه گفته شود عبارت اند از :

پیشنهادهای خلاف اصول مذهبی و اعتقادی،  
پیشنهادهای غیرمنطقی،  
پیشنهادهای خطرناک و ناسالم،  
پیشنهادهایی که دانشجو با آن مخالف است.

مسلم است دانشجویی که می تواند در مقابل پیشنهادهای نامناسب دیگران، جواب رد بدهد، از بسیاری خطرات دوره جوانی برحذر خواهد ماند. بسیار مهم است که در این شرایط دانشجو دچار خجالت و کمرویی نشود و بتواند روی عقیده، نظر و دیدگاه خود ایستادگی کند. شما نیز از دانشجو بخواهید و به او آموزش دهید که به دنبال راضی کردن دیگران به هر قیمتی نباشد. به او آموزش دهید که هر انسانی حق دارد که:

عقیده خاص خود را داشته باشد،

به برنامه های شخصی خود اولویت دهد،

به دیگران «نه» بگوید بدون این که دچار احساس گناه شود،

عقیده یا نظرش را تغییر بدهد،

با او محترمانه برخورد شود،

دنبال راضی کردن دیگران نباشد.

در همین رابطه، ضروری است که به فرزند خود آموزش دهید دنبال این نباشد که همه افراد را از خودش راضی نگه دارد. زیرا، این مسئله غیرممکن است، چون هر گروهی عقاید، سلیقه ها، نظرات و دیدگاه های خاص خود را دارند که گاهی ممکن است به شدت با هم مخالف باشند. اگر دانشجو بتواند خود و خانواده اش را از خویش راضی نگهدارد، کار بسیار بزرگی انجام داده است.

برای این که فرزند شما بتواند به درخواست ها و پیشنهادهای ناسالم دیگران جواب رد بدهد باید بتواند:

سرش را بالا نگه دارد،

به چشمان طرف مقابل نگاه کند،

کوتاه، شفاف و روشن حرفش را بزند،

دنبال قانع کردن دیگران نباشد،

حالت بدن و صورتش نشان دهنده جدی بودن وی باشد،

دیدگاه و نظر خود را بیان کند.

مهارت امتناع یا رد کردن، یکی از مهارت های زندگی است که در بخش پانزدهم به آن اشاره شده است. در کارگاه های مهارت های زندگی، مهارت قاطعیت توسط مراکز مشاوره به فرزندان شما آموزش داده می شود.

### مهارت کمک خواستن

دوران دانشجویی با فشارهای زیادی همراه است. به دنبال فشارها، احساسات زیادی دانشجویان را رنج می دهد و اگر به درستی نتوانند با این شرایط مقابله صحیح و سالمی داشته باشند، روحیه و سلامت روان آنها دچار مشکل می گردد. یکی از مهم ترین مقابله های مفید و سالم، کمک گرفتن از دیگران، چه به صورت درد دل و چه به صورت کمک، راهنمایی و مشورت است. به همین دلیل، یکی از مهم ترین مهارت های زندگی دانشجویی، مهارت کمک گرفتن از دیگران است.

با این حال، بسیاری از خانواده ها، این پیام اشتباه را به فرزندان خود می دهند که درخواست کردن از دیگران و به خصوص درخواست کمک کردن، نشانه ضعف است. در حالی که دقیقاً موضوع برعکس است. افراد توانمند به هنگام نیاز حتماً از دیگران کمک می خواهند. کمک گرفتن از دیگران یک توانایی و مهارت مهم است. نکته مهم آن است که کمک کردن و کمک گرفتن، دو روی یک سکه اند. یعنی گاهی انسان ها در طول زندگی خود کمک می کنند و گاهی کمک می گیرند. همان طور که کمک کردن، رفتاری بسیاری انسانی و ارزشمند است، کمک گرفتن هم دارای ارزش است.

کمک گرفتن محدود به خانواده، دوستان، همسالان و آشنایان نمی شود. بلکه، شامل اساتید، کارکنان و حتی مسئولان بلند پایه دانشگاهی نیز می گردد. به خصوص نهادهای حمایتی مانند مراکز مشاوره، یکی از مهم ترین نهادهای اداری کمک رسانی است. دوره دانشجویی، زمان هایی است که احتمال مراجعه به متخصصان بهداشت روانی افزایش می یابد. به خصوص وقتی که روحیه دانشجویان به طرف بدتر شدن می رود، زمانی است که احتمال خطر اختلالات خاص نظیر افسردگی ممکن است پیش بیاید. استفاده از کمک مناسب در زمان مناسب می تواند باعث پیشگیری از بیماری هایی شود که در غیر این صورت مانند گلوله برفی بیشتر و بیشتر می شوند.

با این حال، همه دانشجویانی که نیاز به کمک ها و خدمات مراکز مشاوره دانشجویی دارند، به این مراکز مراجعه نمی کنند. دلایل عدم مراجعه دانشجویان به این مراکز متفاوت است. یکی از دلایل آن، ناآگاهی و بی توجهی دانشجویان نسبت به خود است که متوجه نیاز خود نمی شوند. دلیل دیگر، ضعف آنان در کمک گرفتن از دیگران است. این همان توانایی است که باید در دانشجویان رشد کند.

### مهارت حل اختلاف

زندگی با هم اتاقی، شریک بودن در یک اتاق، تقسیم کارها، ... از جمله معمولی ترین مسایل ارتباطی است. اکثر هم اتاقی ها با هم خوب پیش می روند ولی، گاه نیز مشکلاتی پیش می آید. قرارداد گذاشتن، تجدید نظر قرارداد، تقسیم کارها، اولویت بندی در کارها و ... از معمولی ترین روش های حل اختلاف است. یکی از مهم ترین مهارت های ارتباط بین فردی، مهارت حل اختلاف است. این مهارت در مواردی به کار می آید که اختلاف نظر، عقیده، سلیقه، ... یا سوء تفاهمی وجود داشته باشد. در روابط نزدیک، چه افراد خانواده با یکدیگر، چه دوستان و هم اتاقی ها، مهارت حل اختلاف یکی از ضروریات زندگی بشمار می آید. درفصل چهاردهم به این مهارت به صورت مفصل پرداخته خواهد شد.



دانشجویی شوند (حتی برای دانشجویان بومی) با نقش ها و وظایف جدید خود آشنا شوند. در این جا، خوب است نگاهی به وظایف و کارهای جدید دوره دانشجویی بیندازیم.

جدول ۳ – فهرست تعدادی از مهارت های زندگی شخصی

|                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| فعالیت های شخصی                                                |
| شست و شوی لباس،                                                |
| شست و شوی ظروف،                                                |
| اتو کردن لباس ها،                                              |
| دوختن دگمه، لباس و مواردی از این قبیل،                         |
| پختن غذا،                                                      |
| تمیز و مرتب کردن وسایل شخصی (تخت، کمد یا قفسه، کتاب ها و ...). |
| مدیریت مالی                                                    |
| خرید وسایل ضروری،                                              |
| خرید میوه و مواد غذایی،                                        |
| خرید بلیط های مسافرتی،                                         |
| خرید پوشاک،                                                    |
| مراجعه به بانک و انجام امور بانکی،                             |
| پس انداز کردن،                                                 |
| پول قرض دادن،                                                  |
| پول قرض گرفتن،                                                 |
| بررسی و کمک گرفتن از صندوق رفاه،                               |
| صرفه جویی کردن و ...                                           |
| فعالیت های مربوط به رفت و آمد و مراقبت از خود                  |
| رفت و آمد به منزل،                                             |
| رفت و آمد در قسمت های مختلف شهر،                               |
| استفاده از مترو، اتوبوس، تاکسی و ...                           |
| رفت و آمد به خانه دوستان و همسالان،...                         |
| رسیدن به خوابگاه در زمان مقرر،                                 |
| رفتن به پزشک، مراکز درمانی و درمانگاه،                         |
| رفتن به مراکز مشاوره، بهداشت و ...                             |
| نه گفتن به پیشنهادهای ناسالم دیگران،                           |
| همراه نشدن با دیگران در رفتارهای ناسالم                        |
| (مصرف مواد، مصرف سیگار، روابط ناسالم و ...)                    |

## فصل هشتم | مهارت های زندگی شخصی یا زندگی مستقلانه

دوره دانشجویی، دوره استقلال و جدایی از والدین و روی پای خود ایستادن است. استقلال و خودتکایی در خلاء اتفاق نمی افتد. فرزندی که تا به حال بسیاری از کارهایش توسط والدین و خانواده صورت می گرفته است، ناگهان با پذیرش در یک دانشگاه، مستقل، توانا و مدیر زندگی شخصی خود نمی شود. بلکه نیاز به آن دارد توانایی هایی را به دست آورد که به او کمک نماید تا بتواند به صورت مستقلانه به اداره زندگی خود بدون وابستگی به دیگران بپردازد.

یکی از اساتید خانم تعریف می کرد که تعدادی از دختران دانشجو خیلی اصرار می کردند روزی برای ناهار به اتاقشان در خوابگاه بروم. من هم قبول کردم. وقتی به اتاق آنها رفتم لذت بردم. با امکانات بسیار محدودی که داشتند پذیرایی زیبایی مملو از ذوق و سلیقه کردند. بشقاب هایی کوچک پر از شیرینی های محلی و میوه بود. سفره کوچکی که غذاهای خانگی خوب، خوشمزه و سالمی در آن چیده شده بود. بعد از مدتی، تعدادی دیگر از دانشجویان نیز که متوجه حضور من در آنجا شدند همراه با غذایی که برای خودشان در خوابگاه تهیه کرده بودند به اتاق آمدند. دلیل کوچکی سفره، تعدادی دیگر از سفره های خودشان را هم اضافه کردند. در نهایت، سفره ای بسیار بزرگ که پر از غذاهای سالم، متنوع و همراه با سور و سات کامل زیتون، ترشی، سالاد و ... بود، چیده شد. از این که آنها به این خوبی، قادر به مراقبت و رسیدگی به خودشان بودند، تحسینشان کردم. آنها گفتند که معمولاً دختران بهتر از خودشان مراقبت می کنند، ولی پسرها اصلاً این گونه نیستند. روزهای پنج شنبه و جمعه که سلف سرویس دانشگاه تعطیل است، تخم مرغ در دانشگاه نایاب می شود، چون همه پسرها برای غذای این دو روز خود به تخم مرغ و انواع غذاهایی که از تخم مرغ تهیه می شود پناه می برند! آن روز در کنار دخترها، روز خوب و به یاد ماندنی برایم بود. ولی، به شدت تأسف خوردم از این که پسرها به اندازه دخترها یاد نگرفته اند که به خود رسیدگی نمایند. آیا والدینی که دخترها را تربیت کرده اند، متفاوت از والدین پسرها بودند؟ جواب منفی است. ولی آنها پسرها را متفاوت تربیت کرده بودند.

### مهارت های زندگی شخصی

با ورود به دوره دانشجویی، ضروری است دانشجویان فعالیت های جدیدی را در زندگی خود انجام دهند که قبلاً به آن نمی پرداختند مانند خرید، رفت و آمد به قسمت های مختلف شهر، مدیریت مسایل مالی، انجام کارهای بانکی و مانند آن. به چنین مهارت هایی، مهارت های زندگی شخصی گفته می شود. شما باید دانشجو را برای انجام چنین مهارت هایی آماده کنید. به این ترتیب که با آنان در مورد این آمادگی ها و وظایف جدید زندگی صحبت کرده تا قبل از آن که وارد زندگی خوابگاهی (برای دانشجویان غیر مقیم) و زندگی

آن جایی که قرض کردن، فعلاً مشکل دانشجو را حل می کند و بازپرداخت آن به بعد موکول می شود، ممکن است یک بار قرض کردن طعم شیرینی داشته باشد و دانشجو به قرض مکرر روی آورد. بهمین دلیل، باید به دانشجو هشدار داده شود که فقط در مواقع استثنایی و اضطراری باید به قرض روی آورد. از سوی دیگر، مهم است که از چه کسی پول قرض گرفته می شود. افراد ناباب، ممکن است از این ضعف، سوء استفاده کرده و انتظارات نامقبول و نامناسبی از دانشجو داشته باشند. استفاده از خدمات مددکاری دانشگاه، روی آوردن به صندوق های رفاه دانشگاه و ... از راه های بهتری است که دانشجویان به هنگام مشکلات شدید مالی می توانند به آن روی آورند.

### قرض دادن

همچنین، گاهی ممکن است یکی از دانشجویان از فرزند شما قرض بگیرد. لازم است، شرایط قرض دادن توضیح داده شود، از جمله این که مبلغ کم باشد، فرد نیاز مبرم داشته باشد، زمان بازپرداخت پول مشخص باشد، از طرف مقابل رسید گرفته شود. در غیر این صورت، بهتر است دانشجویی که مایل به قرض کردن است را به خدمات حمایتی دانشگاه هدایت و راهنمایی کرد.

### استفاده از کارت های اعتباری

یکی از بهترین روش هایی که خانواده ها می توانند کمک های مالی خود را به موقع و در سریع ترین وقت در اختیار فرزندان خود قرار دهند، استفاده از کارت های اعتباری است. ضروری است قبل از آمدن فرزند به دانشگاه، استفاده از کارت های اعتباری و مزایا و اصول استفاده از آن را به فرزندان بیاموزید. همچنین، بیان خطرات این کارت ها و تضمین امنیت آنها نیز از موضوعات مهمی است که نیاز به آموزش و توجه دارد.

### مراقبت از خود و وسایل شخصی

یکی از مسئولیت ها و وظایف شخصی هر انسانی، مراقبت از خود و اموال شخصی است. از آن جایی که دانشگاه، محیط عمومی است، ضرورت دارد هر دو مورد بالا به دانشجو آموزش داده شود. قفل کردن کمد، چمدان ها، اتاق و مواردی از این قبیل، راه های خوبی برای محافظت از اموال شخصی است.

در زندگی دانشجویی (چه دانشجویان بومی و چه غیر بومی) دانشجو ساعت های زیادی بیرون از منزل است و ممکن است بسیاری از اوقات دیر به خانه بیاید؛ تنظیم زمان های رفت و آمد، محل های رفت و آمد. همچنین، شناخت افراد ناباب یا نامناسب و پرهیز و دوری از آنها، مراقبت از خود در مقابل سوء استفاده های دیگران و مواردی از این قبیل از جمله موضوعات مهم این دوره است.

نکته مهم دیگر، پرداختن به رفتارهای پرخطر مانند مصرف سیگار، قلیان، رفت و آمد و نشست و برخاست با افراد ناسالم است. رفتارهای پرخطر، معمولاً در دوره جوانی و نوجوانی به حداکثر می رسند. از آن جایی که اکثر دانشجویان را جوانان تشکیل می دهند، احتمال بروز رفتارهای پرخطر در میان آنان نیز کم نیست. بهمین دلیل، بهتر است از قبل، خانواده در مورد این رفتار بخصوص مصرف سیگار با فرزندان خود بحث های باز و روشنی انجام داده باشد.

هنگامی که دانشجو در خوابگاه ساکن می شود یا وارد زندگی دانشجویی می گردد از او انتظار می رود که بتواند فعالیت های جدول ۳ را انجام دهد. در فهرست فوق الذکر، بیشتر فعالیت های جدید برای دانشجویان غیر بومی است. با این حال، بعضی از فعالیت ها، حتی برای دانشجویان مقیم هم صدق می کند، مانند رفت و آمد به قسمت های مختلف شهر و مواردی از این قبیل. برای موفقیت در زندگی دانشجویی و مستقل بودن و مستقل ماندن، ضروری است که فرزندان شما توانایی های زیر را داشته باشند. چنان چه، فرزندان شما در تعدادی از موارد زیر ضعیف بوده یا مهارت ندارند، حتماً این مهارت ها را به آنها آموزش دهید.

### فعالیت های شخصی

دانشجو باید بتواند فعالیت های شخصی خود را به تنهایی انجام دهد. ناتوانی و ضعف در هر یک از فعالیت های شخصی نه تنها مشکلاتی را در زندگی دانشجو ایجاد می کند، بلکه به روابط وی نیز صدمه جدی وارد می آورد. زیرا، مجبور خواهد بود در هر کدام از موارد فوق به دیگران نیازمند باشد و از آن جا که زمان، نیرو و امکانات هر دانشجو محدود است، کمک به شخص دیگر یا انجام کارهای او به روابط دوستان صدمه جدی وارد خواهد کرد. عبارت دیگر، وابستگی دانشجو از شما به شخص دیگری منتقل می شود که آن شخص نیز توان وابسته شدن شخص دیگری را ندارد. به همین دلیل، احتمال بروز مشکل بسیار زیاد است.

### مدیریت مالی

روزی یکی از دانشجویان اجازه می خواست که یک جلسه در کلاس حاضر نشود. وقتی دلیل را پرسیدم گفت: آزمایش داده ام و جواب آن را باید ببرم و به درمانگاه شهر خودمان نشان بدهم. نزدیک ماه رمضان هم هست. اگر این هفته نروم، بعداً برای روزه هایم مشکل ایجاد می شود. به او گفتم: ده ساعت راه می خواهی بروی که جواب آزمایش را به پزشک نشان بدهی. همین جا هشت هزار تومان ویزیت بده و این قدر به خودت سختی نده. گفت: من با هشت هزار تومان، یک هفته زندگیم را اداره می کنم. همین دانشجو، سال بعد، در یکی از بهترین دانشگاه های کشور، کارشناسی ارشد نیز قبول شد.

والدین، به صورت ثابت (هفتگی، ماهانه و ...) بر اساس بودجه خانوادگی و امکانات مالی خود، مبلغی را در اختیار دانشجو قرار می دهند. به فرزند خود بیاموزید که فهرستی از مخارج مرتب خود (مانند رفت و آمد، خوراک، وسایل شخصی، لوازم التحریر، زیراکس، کتاب و ...) تهیه کند. همچنین لازم است فهرستی برای مخارج پیش بینی نشده (لباس جدید، هزینه های درمان و پزشکی، و مانند آن) داشته باشد. آموزش هنر صرفه جویی و پس انداز، با هر بودجه ای هر چند محدود، یکی از مهارت های مهم زندگی دانشجویی است.

### قرض گرفتن

گاهی اوقات ممکن است بعضی از دانشجویان در مواقعی که با مشکلات مالی شدید روبرو می شوند به سراغ قرض کردن بروند. مهم است که به فرزندان آموزش دهید که قرض کردن در چه شرایطی و با چه اصولی باید انجام گیرد. از

## سؤال های شایع:

### سؤال ۱

دختر من بسیار مایل است که بیشتر در دانشگاه بماند و از امکانات آنجا استفاده نماید. ولی من نگرانم. آدم های مختلفی در دانشگاه هستند. من اصرار دارم که با ما و در کنار ما باشد. فکر می کنم که زیر نظر خودم و در اطراف خودم باشد، بهتر است.

این که شما به عنوان مادر، نگران فرزندتان باشید قابل فهم و درک است. ولی، باقی ماندن در نگرانی و بر اساس نگرانی، با فرزند خود برخورد کردن، روش سالمی نیست. بودن فرزند در کنارتان، فقط شما را آرام می کند. در واقع، شما برای آرامش خود، با فرزندتان برخورد می کنید. شما به جای نگرانی، باید به فرزند خود کمک کنید تا مهارت های اساسی زندگی در او تقویت شود و اجازه دهید در محدوده رفتارهای معمول و متعارف، با دیگران ارتباط داشته باشد(مثل واکسیناسیون). با این کار شما به جای این که محیط اطراف را استریل کنید، فرزندتان را واکسینه کرده اید. تسلط بر مهارت هایی که قبلاً در همین بخش بحث شد، به فرزندتان کمک می کند تا بتواند هنگام ارتباط با دیگران، از خود نیز مراقبت و محافظت بعمل آورد.

### سؤال ۲

من واقعاً نمی دانم، زمانی که فرزندم در دانشگاه است چه می کند. آیا فعالیت های سالمی دارد؟ یا با چه کسانی در ارتباط است؟ باید چه کار خاصی در این زمینه انجام بدهم؟

برخلاف دبیرستان، در دانشگاه شما نمی دانید و نمی توانید به درستی متوجه شوید که فرزند شما به چه کاری مشغول است. شما باید نظارت کلی بر رفتارهایی مانند درس خواندن، روحیه، ارتباطات و آشنایی هاییش داشته باشید. همچنین، کار دیگری که می توانید انجام دهید آن است که مهارت ها و توانایی های زندگی را در فرزندتان پرورش دهید و بعد، به وی اعتماد کنید. اگر به تربیت خود اعتماد داشته باشید می توانید به فرزندتان اعتماد کنید تا در زندگی روی پای خود بیاستد بدون آن که صدمه ببیند یا صدمه بزند.

### سؤال ۳

فرزند من بسیار حرف گوش کن، کمرو و خجالتی است. ما تا به حال با او مشکلی نداشته ایم. آیا کمرویی او ممکن است مشکلاتی برایش ایجاد کند؟

کمرویی و خجالتی بودن، در دوران دانشگاه و بزرگسالی، به معنای دردرس و مشکل است. فردی که خجالتی و کمرو است، قادر نیست از خود دفاع کند. براحتی، حق و حقوق چنین فردی در جامعه زیر پا گذاشته می شود و پس از مدتی، چنین فردی از خود و از دیگران متنفر خواهد شد. نکته بسیار اساسی و مهم آن است که افراد کمرو و خجالتی، قادر نیستند در مقابل فشارها، توصیه ها و تبلیغات دیگران به انجام رفتارهای نامناسب مقاومت کنند و به راحتی تسلیم نظرات

در خصوص رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد در بخش چهارم اطلاعاتی ارائه شده است. تحقیقات نشان داده است، فرزندان خانواده هایی که در مورد این بحث، با فرزندان خود روشن و شفاف صحبت می کنند و پیامدهای خطرناک چنین رفتارهایی را برای آنها باز می کنند، کمتر اقدام به چنین رفتارهایی می نمایند.

## مدیریت زمان

یکی از اساسی ترین مهارت های شخصی یک دانشجو، مدیریت زمان و استفاده بهینه وی از اوقات خود است. مهارت مدیریت زمان دارای اصول اساسی است که در این جا به طور خلاصه مطرح می شوند.

بسیار مهم است که دانشجو بتواند اولویت اساسی برنامه های خود را مشخص کند. برای دست یابی به اولویت ها، دانشجو باید هدف هایش را و این که برای دست یابی به این اهداف چه فعالیت هایی را باید انجام دهد و چه فعالیت هایی را نباید انجام دهد را مشخص نماید. در این رابطه، ضروری است فرد بتواند فعالیت هایی را که باید انجام دهد در هر روز مشخص نماید و بعد میزان استفاده ای که از زمان خود کرده را نیز ثبت کند. نکته بسیار مهم آن است که فرد خود را مقید به برنامه تعیین شده بداند و روی برنامه خود بایستد. شناسایی رفتارهایی که تلف کننده وقت هستند بسیار مهم است. از جمله رفتارهای تلف کننده زمان در محیط خوابگاهی و دانشگاهی عبارت است از:

نشستن پای صحبت دوستان، به خصوص صحبت هایی که به اصطلاح معروف گل انداخته است،

دیدن فیلمی که طولانی و جالب است،

تماشای فوتبال،

تماس های تلفنی طولانی و مانند آن.



دوستستان و ۲- ماهیت دوستی. مشکلی که در زندگی شما رخ داد، بیشتر بدلیل شناخت اندک شما از دوستستان بوده است. به نظر می رسد که شما قبل از آن که شناخت کافی از آن دوست داشته باشید، وی را نه تنها بیش از حد وارد زندگی خود کرده اید، بلکه اطلاعاتی نیز از زندگی خصوصی خود در اختیارش گذاشتید که به صلاح نبود.

اگر شما شناخت کافی به دست آورده بودید که این شخص، قابل اعتماد نیست، شاید این اطلاعات گسترده را نیز به وی نمی دادید. بعبارت دیگر، شما در سه زمینه، با این دوستتان اشتباه کرده اید: شناخت ناکافی از وی، وارد کردن بیش از حد وی در زندگی و دادن اطلاعات وسیع از زندگی خصوصی خود. معمولاً، در آموزش مهارت های ارتباطی، بحث دوستی و محدوده های آن، یکی از موارد مهم آموزشی است. این مطالب آموزش داده می شود تا اشخاص، در زندگی خود دچار مشکلاتی که شما شدید، نشوند. ولی، مسئله دوستی، چیز دیگری است. در واقع، شما، اشتباهی در محدوده دوستی های خود انجام داده اید که مسلماً منتهی به مشکلاتی گردید. حالا، کل دوستی را کنار گذاشته اید. در آموزش مهارت های ارتباطی در قسمت دوستی، به افراد یاد داده می شود که نه افراط نمایند و نه تفریط.

دیگران شده، حتی اگر باور داشته باشند که آن رفتارها اشتباه است. نکته دیگر آن که، این افراد حتی در زمانی که مشکل داشته باشند نیز قادر نیستند که از دیگران کمک بخواهند. در حالی که انسان در زندگی همیشه به کمک دیگران احتیاج دارد. با توجه به مطالب بالا، ضروری است افراد خجالتی و کمرو بیشتر از امکانات و خدمات موجود در مراکز مشاوره چه به صورت درمانی و چه به صورت کلاس ها و دوره های آموزشی استفاده کنند و یکی از بهترین دوره ها، برنامه آموزش مهارت های زندگی است. ضرورت دارد، افراد خجالتی و کمرو، مهارت ابراز وجود را بیاموزند و تمرین نمایند.

#### سؤال ۴

ما نگرانیم که فرزندانمان آنقدر به دنبال کارهای جانبی دانشگاه برود که فرصت درس خواندن و تحصیل را از دست بدهد. به همین دلیل، واقعاً چندان تمایلی نداریم که فعالیت های دیگری داشته باشد. پس کی می خواهد به درس هایش برسد؟

همان طور که قبلاً گفته شد، درس یکی از کارهای مهم دانشجویان در دانشگاه است و مهم تر از آن، مهارت های زندگی و فعالیت های غیرتحصیلی است که انجام می دهند. نکته بسیار مهم دیگری که خوب است به آن توجه کنید این است که انجام فعالیت های جانبی، در خیلی از مواقع به فعالیت های تحصیلی کمک می کند. دانشگاه را یک دبیرستان یا مدرسه بزرگ تصور نکنید.

#### سؤال ۵

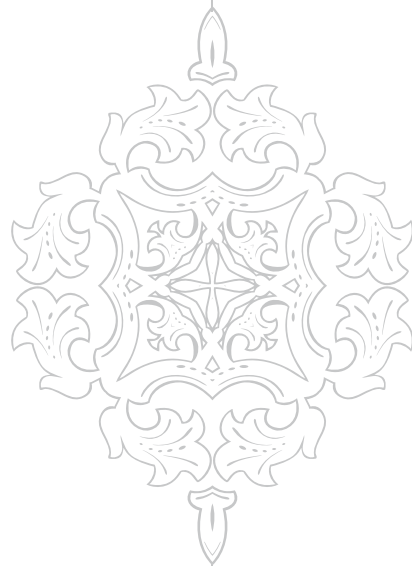
فرزند من به شدت ساده است. احساس می کند دوست واقعی و صمیمی باید برای دوستش هر کاری از دستش برمی آید، انجام دهد و همین کار را هم می کند. من نگرانم هستم.

دوستی نیز همانند هر رفتار دیگری دارای محدوده ها و استانداردهای خاصی است. خوب است که انسان به دوستان خود، محبت کند ولی این محبت نیز دارای محدوده ها و استانداردهای مخصوصی است که ضرورت دارد دانشجویان با ظرافت ها و ریزه کاری های آن آشنا شوند. بسیاری از دانشجویان در دوره های قبلی زندگی خود، مطالبی آموخته اند که ممکن است برای زندگی بزرگسالی آنها کافی نباشد. در برنامه های آموزش مهارت های ارتباطی، دوست یابی و آیین رفتار با دوست و پیچیدگی ها و ظرافت های آن بدقت بحث شده و آموزش داده می شود.

#### سؤال ۶

من خودم کسی هستم که از دوست ضربه بزرگی خورده ام. بدلیل خیانت یک دوست زندگیم از هم پاشید و از همسرم جدا شدم. دوست من کسی بود که دائم در خانه من بود و تمام رازهای زندگی ام را به او گفته بودم. وقتی با هم مشکل کوچکی پیدا کردم، او تمام آن چه را که من از شوهرم و خانواده اش به او گفته بودم، به همسرم گفت و تمام زندگی ما از هم پاشید. حالا، چطور می توانم به دخترم اجازه بدهم با کسی دوستی کند؟ وقتی عملاً تجربه کردم که یک دوست، می تواند به آدم خیانت کند؟

با ابراز تأسف از آن چه در زندگی شما رخ داده، می توان گفت، دو موضوع در این جریان وجود دارد: ۱- شناخت شما از



## بخش چهارم مشکلات شایع دوره دانشجویی

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| فصل نهم | مشکلات تحصیلی                 |
| فصل دهم | مشکلات و اختلالات روان شناختی |





با توجه به مطالب بالا، احتمال دارد که تعدادی از دانشجویان به دلایل متفاوت دچار مشکلات و همچنین بیماری های روان شناختی شوند. به همین دلیل، بسیار مناسب است که چنین مشکلات و بیماری هایی را بشناسید تا بتوانید به موقع، به دانشجویان کمک کنید تا بر این مشکلات فائق آیند. به همین دلیل در این بخش، تعدادی از مشکلات و بیماری های روان شناختی و همچنین، راه های درمان آنها معرفی می شوند

## بخش چهارم مشکلات شایع دوره دانشجویی

دوران دانشجویی، دوره ای از زندگی است که انتظار می رود دانشجویان، نقش ها و فعالیت های مختلف تحصیلی، علمی، مذهبی، اجتماعی، فرهنگی، مشارکتی و... را داشته باشند. هر یک از فعالیت های بالا، بویژه فعالیت های تحصیلی و اجتماعی، خود دارای پیچیدگی های مختلفی است که دانشجویان باید خود را با آنها سازگار کنند. بعبارت دیگر، دانشجویان باید با شرایط جدید زندگی دانشجویی و فعالیت هایی که از آنها انتظار می رود، خود را سازگار نمایند.

در این میان، پیچیدگی تحصیلات دانشگاهی، انجام تصمیم گیری مشکلی مانند انتخاب رشته، تجربه کردن دانشگاه و رشته تحصیلی، تفاوت دانشگاه با مدرسه و دبیرستان و بسیاری موارد دیگر، می تواند باعث ایجاد مشکلات تحصیلی شود که اگر به موقع تشخیص داده نشوند و به آنها رسیدگی نگردد، می تواند باعث شکست ها و سرخوردگی های تحصیلی شود.

این در حالی است که تنوع و گوناگونی دانشجویان و نظرات و دیدگاه های متفاوتی که هر یک از آنان دارند نیز سازگاریشان را سخت تر و مشکل تر می کند. روبرو شدن با چنین تفاوت های وسیع و گسترده در میان دانشجویان و انتخاب دوستی ها و روابط اجتماعی برای بسیاری از آنها که بلافاصله از محیط دبیرستان به دانشگاه آمده اند، کار آسانی نیست. وجود چنین فشارهای اجتماعی در کنار فشارهای دیگر تحصیلی، شرایط خاصی را برای دانشجویان ایجاد می کند که اگر به درستی با آن برخورد نشود می تواند منجر به مشکلات و بیماری های روان شناختی گردد.

نکته بسیار مهم آن است که عده ای از دانشجویان، از قبل، مشکلات و بیماری های روان شناختی داشته اند که به موقع یا به درستی تشخیص و درمان نشده اند. وجود چنین سابقه ای از بعضی مشکلات روان شناختی و بی توجهی به آن، و همزمان شدن آن با استرس ها و فشارهای خاص زندگی دانشجویی، موقعیت مناسبی را برای رشد یا تشدید این بیماری ها فراهم می کند.

## فصل نهم | مشکلات تحصیلی

در رشتهٔ مورد نظر خود قبول نشده‌اند و برای آن که مجدد در کنکور شرکت نکنند، تن به رشتهٔ دیگری داده‌اند، بر اساس خواسته، میل، فشار و اصرار والدین یا اطرافیان خود انتخاب رشته کرده‌اند، در حالی که علاقهٔ واقعی آنها رشتهٔ دیگری است،

به اصرار والدین خود در کنکور شرکت کرده‌اند و اصولاً علاقه‌ای به تحصیل و آموزش عالی نداشته‌اند،

در رقابت با دوستان و همسالان خود انتخاب رشته کرده‌اند،

اصولاً، قبولی در دانشگاه برایشان مهم بوده، نه قبولی در رشتهٔ خاصی و ... .

از آن جایی که تعداد زیادی از دانشجویان، اطلاع و آگاهی چندانی از تحصیلات دانشگاهی و همچنین، رشته‌های تحصیلی ندارند، در شروع دانشگاه نسبت به رشتهٔ تحصیلی خود بی علاقه می‌باشند.

در این قسمت، به تعدادی از عواملی که منجر به بی‌علاقگی دانشجویان شده است، پرداخته می‌شود:

## بی‌علاقگی دانشجو نسبت به دانشگاه

در کشور ما نیز همانند هر کشور دیگری، تعدادی از دانشگاه‌ها از امکانات، قدمت، شهرت، محبوبیت و ... بیشتری برخوردارند. به همین دلیل، اکثر جوانان مایل هستند که در آن دانشگاه به تحصیل بپردازند. از آن جایی که امکان انتخاب دانشگاه تا حدودی مهیاست و اولویت با افرادی است که رتبه‌های بهتری دارند، به همین دلیل، گاهی اوقات، عده‌ای از دانشجویان ممکن است از دانشگاه محل پذیرش خود ناراضی باشند.

## بی‌علاقگی دانشجو نسبت به شهر و محل تحصیل

گاهی اوقات، بی‌علاقگی بعضی از دانشجویان از دانشگاه خود، به علت شهری است که دانشگاه در آن قرار دارد. معمولاً، دانشجویانی که از شهرهای بزرگ به شهرهای کوچک آمده‌اند یا برعکس، اختلاف‌های زبانی، قومیتی، آداب و رسوم با مردم آن شهر دارند. همچنین، متفاوت بودن دما، آب و هوا و مواردی از این قبیل، سازگاری را برای آنها سخت‌تر می‌کند. در واقع، در این شرایط، دانشجویان علاوه بر آن که باید با شرایط زندگی دانشجویی سازگار شوند، باید با شرایط زندگی در آن شهر خاص نیز سازگار گردند. به این ترتیب، نیاز برای دوباره سازگارشدن بیشتر خواهد شد یعنی استرس و فشار روانی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

## ب | مشروط‌شدن

یکی از دانشجویانی که به علت مشروط شدن از دانشگاه اخراج شده بود می‌گفت:

من از والدینم خجالت می‌کشم. با این که هر دوی آنها کارندهای ساده‌ای بودند ولی برای این که آیندهٔ درخشانی داشته باشم، تمام زندگی خودشان را به پای من ریختند. برای من در شهرستان آپارتمان اجاره

یادگیری و تحصیل، یکی از پیچیده‌ترین فعالیت‌های ذهنی است که بشر انجام می‌دهد. مسلم است که در دوره‌های آموزش عالی، چنین فعالیت‌های ذهنی، پیچیده‌تر، سخت‌تر و مشکل‌تر می‌شود. به همین دلیل، لازم است دانشجویان علاوه بر تسلط بر تکنیک‌ها و شیوه‌های علمی یادگیری، آرامش و آسودگی زیادی نیز در زندگی خود داشته باشند. به عبارت دیگر، علاوه بر این که تحصیلات دانشگاهی، مشکل‌است؛ وجود بعضی عوامل و شرایط نیز بر این پیچیدگی‌ها می‌افزاید. اگرچه، والدین در قسمت تکنیک‌ها و شیوه‌های علمی یادگیری، ممکن است کمک چندانی به فرزندان خود نکنند، ولی در قسمت داشتن آرامش و آسودگی بیشتر دانشجو، نقش کلیدی و اساسی دارند. در این قسمت به تعدادی از مشکلات تحصیلی دانشجویان پرداخته می‌شود.

## الف | بی‌علاقگی

یکی از دانشجویان کارشناسی ارشد که به علت افسردگی اساسی شدید جهت درمان مراجعه کرده بود، تعریف می‌کرد:

از ابتدا به رشتهٔ خاصی علاقه داشتم و تمام انگیزه‌ام برای شرکت در دانشگاه، ادامهٔ تحصیل در آن رشتهٔ خاص بود. زمانی که برای کارشناسی کنکور دادم، رتبه‌ام دو رقمی شد. وقتی خواستم انتخاب رشته کنم، به والدینم گفتم که می‌خواهم این رشته را دنبال کنم. آنها گفتند: تو باید بهترین دانشگاه و بهترین رشته را انتخاب کنی. من هم به حرف آنها گوش دادم و بهترین دانشگاه و رشته را انتخاب نمودم. ولی، اصلاً از رشته‌ام راضی نبودم و علاقه‌ای هم نداشتم. آن قدر نمره‌هایم بد بود که مشروط شده و بعد دچار افسردگی اساسی شدم. با کمک‌های مرکز مشاوره، کمی حالم بهتر شد و توانستم با معدل خیلی پایین و احساس شکست کامل، مدرکم را بگیرم. برای کنکور کارشناسی ارشد، خواستم رشتهٔ مورد علاقه‌ام را انتخاب کنم که دوباره والدینم به من گفتند تو که فارغ‌التحصیل فلان رشته و فلان دانشگاهی. چطور می‌خواهی به این رشته بروی؟ تو باید بهترین رشته را انتخاب نمایی. من هم همان کار را کردم. دوباره در کارشناسی ارشد دچار افسردگی شدید شدم و با نمره‌های بسیار بد، کارشناسی ارشدم را در رشتهٔ مزبور گرفتم. ولی، من هنوز هم همان رشتهٔ مورد نظر خودم را می‌خواهم.

تعدادی از دانشجویان در ابتدای شروع تحصیلات عالی خود، به رشتهٔ تحصیلی خود علاقه‌ای ندارند. این بی‌علاقگی دلایل متفاوتی دارد از جمله:

## بی‌علاقگی و دلزدگی از درس و دانشگاه

به دنبال افت تحصیلی و عدم موفقیت موقت در یک ترم، تعداد زیادی از دانشجویان مشروط از درس و تحصیل زده می‌شوند و علاقه خود را به تحصیل از دست می‌دهند. این در حالی است که اصولاً تعدادی از پذیرفته شدگان، از قبل نیز مشکل بی‌علاقگی به درس یا رشته تحصیلی را داشته‌اند که پدیده مشروط شدن بر مشکلات قبلی آنان می‌افزاید. به عبارت دیگر، درست در زمانی که دانشجو نیاز دارد تمام کوشش و توان خود را به کار برد تا بتواند با مشروط شدن بجنگد، در همان زمان، این عده از دانشجویان بی‌علاقه تر می‌شوند که مسلم است در این شرایط، احتمال مشروط شدن های بعدی نیز بیشتر و بیشتر می‌گردد.

## احساس درماندگی

با توجه به این که احتمال مشروط شدن، در ترم اول بیشتر است و دانشجو هنوز با استرس ها و فشارهای زندگی دانشجویی سازگار نشده، با افت تحصیلی روبه رو می‌شود و از آن جایی که معمولاً دانشجویان تصویری از مشروط شدن ندارند و معمولاً در تحصیلات خود نیز موفق بوده‌اند، هیچ پیش بینی خاصی از چنین پدیده ای نداشته و در نتیجه هنگام رویارویی با این مشکل، به شدت دچار استیصال و درماندگی می‌شوند.



به یاد داشته باشید که دانشجو در ترم اول، فشارهای زیادی را تجربه می‌کند، شدت و تجمع استرس های دانشجویی و تحصیلی، همراه با افت تحصیلی، دانشجویان را ناگهان دچار احساس درماندگی می‌کند. در نتیجه آنها به این باور می‌رسند که کاری نمی‌توانند انجام دهند. این مشکل، زمانی بیشتر می‌شود که دانشجو علی‌رغم تلاش و سعی بیشتر، در ترم بعد یا ترم های بعدی نیز مشروط شود. در این شرایط، معمولاً دانشجو تسلیم شده و بیشتر و بیشتر از درس و فعالیت های درسی فرار می‌کند. چیزی که فرار از آن ممکن نیست مگر به بهای مشروط شدن های بعدی و نهایتاً اخراج از دانشگاه.

کردند، هر بار خودشان با ماشین مرا به شهرستان بردند و آوردند و هر بار که آمدند یخچال و فریزر مرا پر کردند که مبادا کم و کسری داشته باشم و درس نخوانم. در آخر نتیجه این شد که من با این وضعیت اخراج شدم. ولی، واقعاً دست خودم نبود، برای این رشته ساخته نشده بودم، نه علاقه ای و نه انگیزه ای داشتم. نتیجه هم همین می‌شود که شد. من، فقط برای پدرم این کار را کردم که دلش می‌خواست این رشته را بخوانم. تنها کاری که می‌خواستم انجام دهم این بود که پدرم را به آرزویش برسانم. کاری که هیچ کدام از برادرهای دیگرم نکردند و هر کدام یا وارد دانشگاه نشدند یا سراغ رشته ای رفتند که ربطی به آرزوی پدرم نداشت. ولی، حالا، نه پدرم به آرزویش رسید و نه من به رشته ای که علاقه و استعدادش را داشتم، وارد شدم.

یکی از مشکلات تحصیلی مهم در دانشگاه که در میان دانشجویان شایع است، مشروط شدن است. در صورتی که دانشجو در ترم بعدی نیز دوباره مشروط شود، از دانشگاه اخراج خواهد شد. بعبارت دیگر، دو ترم پیاپی معدل ۱۲ یا زیر ۱۲ باعث اخراج دانشجو از دانشگاه خواهد شد. همچنین، اگر دانشجو سه ترم غیرمتوالی مشروط شود، نیز خطر اخراج وی از دانشگاه به میان می‌آید.

در پاره ای از موارد، دانشجویان در همان ترم اول، مشروط می‌شوند. اولین نیمسال دانشگاهی را، نیمسال سازگاری می‌گویند که شامل سازگاری با تحصیل در دانشگاه، زندگی خوابگاهی، جدا شدن از خانواده، انجام وظایف و انتظارات جدید در زندگی (چه دانشجوی خوابگاهی و چه بومی)، پشت سر گذاشتن بحران های روانی ناشی از استرس ها و فشارهای متعدد روانی و ... است. به دنبال تجربه چنین فشارهایی، معدل تعدادی از دانشجویان در همان اولین نیمسال دانشگاهی خود، به زیر ۱۲ می‌رسد و مشروط می‌شوند. معمولاً، بی‌اطلاعی و ناآگاهی دانشجو و خانواده وی از آئین نامه ها و قوانین آموزشی نیز یکی دیگر از دلایل مشروط شدن است.

مشروط شدن، پدیده ای است که به شدت، به سازگاری با زندگی دانشجویی لطمه می‌زند. زیرا، علاوه بر پریشانی و به هم ریختگی دانشجو، ترم ها و سال های بعدی تحصیلی، صرفاً این خواهد شد که دانشجو پیامدها و مشکلات ایجاد شده در اولین ترم را جبران کند و در نتیجه از بسیاری فعالیت های خوشایند و تجربیات زیبای دوره دانشجویی باز می‌ماند.

بسیاری از اوقات، مشکلات و پریشانی هایی که بدنبال اولین مشروطی اتفاق می‌افتد، باعث مشروطی های بعدی می‌شود. بهمین علت، ضروری است به مشروط شدن و همچنین، استرس های سال اول تحصیلی و زندگی دانشجویی، توجه جدی و اساسی شود.

معمولاً، مشروط شدن چه در نیمسال اول تحصیلی باشد و چه نیمسال های دیگر، مشکلات بیشتری نیز ایجاد می‌کند و زمینه را برای معضلات بیشتر بعدی آماده می‌کند از جمله این مشکلات موارد زیر است:

## کاهش عزت نفس

از آن جایی که بسیاری از پذیرفته شدگان در دانشگاه ها، از دانش آموزان برتر بوده‌اند، هنگامی که با اولین شکست تحصیلی روبرو می‌شوند، به شدت عزت نفس آنها صدمه می‌بیند. بسیاری از این دانشجویان احساس می‌کنند که آبرویشان رفته است، ناتوان، بی‌کفایت و بی‌عرضه‌اند، دانشگاه مال آنان نیست، افراد ضعیف و ناتوانی هستند که به اشتباه وارد دانشگاه شده‌اند، موفقیت های قبلی آنها نیز بی‌اساس و بی‌پایه بوده است و ... احساس بی‌ارزشی، در میان دانشجویان مشروط بسیار شایع و رایج است.

### احساس ناامیدی

معمولاً، مشروطی های مکرر یا متوالی، و مشکلات دیگر همراه با آن، این احساس را در دانشجو ایجاد می کند که وی قادر به پایان رساندن تحصیلات عالی خود نخواهد بود، نمی تواند به آن چه مطلوب است و دوست دارد دست پیدا کند. برعکس، هر آن چه بد و نامطلوب است به سراغ وی خواهد آمد. در نتیجه این احساسات، دانشجو ناامید می شود و دست از تلاش بر می دارد. دست از تلاش برداشتن به معنی شکست های بعدی خواهد بود.

### اجتناب و فرار از درس

انسان گرایش دارد از آن چه باعث رنج، ناراحتی و آزار او می شود، دوری کند. به همین دلیل، هنگامی که دانشجو مشروط می شوند و به دنبال آن نسبت به خود، درس، دانشگاه و ... احساس منفی پیدا می کنند، از آن چه باعث ناراحتی آنها شده، اجتناب می نمایند. معمولاً این اجتناب ها به صورت های مختلفی خود را نشان می دهد از جمله:

تفریح های بییش از حد،

نرفتن سر کلاس، به خصوص کلاس درسی که از آن نمره کمی گرفته و باعث مشروط شدن آنها شده،

مشغول فعالیت های دیگر دانشگاهی شدن مثل ثبت نام در کلاس های فوق برنامه،

استفاده از مرخصی تحصیلی و ...

مسلم است که هر چه دانشجو بیشتر از درس و فعالیت های تحصیلی اجتناب و دوری کند، مشکل تحصیلی او روز به روز بیشتر و بیشتر می شود.

### خشم نسبت به دانشگاه، اساتید، کارکنان و ...

گاهی اوقات، دانشجوین دچار خشم نسبت به اساتید و سایر کارکنان دانشگاه می شوند. ممکن است آنان این احساس را داشته باشند که مشروط شدن آنها به علت قصور یا بدرفتاری کارکنان آموزشی و اساتید ایجاد شده است. مسلم است که این نوع نگرش باعث رنجش و خشم نسبت به آنها می شود.

گاهی اوقات، دانشجوین انتظارات بیش از حدی از اساتید و کارکنان دانشگاه دارند. آنها انتظار دارند که بدون دلیل و منطق، اساتید، کارکنان و مسئولان دانشگاهی و آموزشی از قوانین، قواعد و آیین نامه ها تخطی کنند و زمانی که با مخالفت آنان روبرو می شوند، فکر می کنند که در حقشان قصور شده است! خیلی از اوقات آنها مشکلات خود را با مسئولان آموزشی، اساتید و کارکنان در میان می گذارند و انتظار دارند که مشکلاتشان درک شده و امتیازهای ویژه ای به آنها داده شود و قواعد و قوانین را رعایت نکنند. اگر چه، در بسیاری از اوقات مسئولان، اساتید و کارکنان، به مشکلات دانشجوین گوش می دهند و آنها را درک می کنند، ولی قادر به سرپیچی از قواعد و قوانین نیستند. به همین دلیل، دانشجوین احساس می کنند که در حق آنها اجحاف شده است! در حالی که این طور نیست، درک کردن، فهمیدن و فهم مشکلات دانشجوین امری جدا از زیر پا گذاشتن قواعد و قوانین است.

لازم به ذکر است، مراکز مختلف دانشگاهی به خصوص مرکز مشاوره دانشگاه به مشکلات درسی و تحصیلی دانشجوین و همچنین، سایر مشکلات زندگی آنان رسیدگی می کند. روان شناسان، مشاوران و مددکاران مراکز مشاوره دانشگاه ها، سعی می کنند با استفاده از آیین نامه ها، قواعد و قوانین موجود و در چارچوب امکانات تعریف شده دانشگاهی، به برطرف کردن مشکلات دانشجوین بپردازند.

### اجتناب و فرار از اساتید، کارکنان و ...

گاهی اوقات، به دلیل احساس های منفی که بدنبال مشروط شدن ایجاد می شود، دانشجوین از اساتید، کارکنان، مسئولان دانشگاهی و مدیران کناره گرفته و از آنها اجتناب می کنند. در حالی که دقیقاً باید خلاف این کار را انجام بدهند. آنها در این دوران سخت نیاز به حمایت های افراد دانشگاهی دارند. دانشجوین نیاز دارند که با احساس های منفی که بدنبال مشروط شدن ایجاد شده مقابله کنند، نیاز دارند که در کلاس های ویژه مهارت های مطالعه و افزایش کارایی و بهره وری تحصیلی شرکت کنند. نیاز دارند که در کنار سایر دانشجوین مشروط قرار بگیرند تا احساسات خود را با آنها در میان بگذرانند و احساس کنند که تنها نیستند. نیاز دارند که مدیریت زمان بهتر و برنامه ریزی تحصیلی دقیق تری داشته باشند و ... . مسلم است که در این زمان لازم است به حمایت های مرکز مشاوره و بسیاری از نهادهای دیگر دانشگاهی روی آورند. در حالی که اکثراً خود را از منابع حمایتی دانشگاه دور می کنند. این وضعیت فقط به بدتر شدن مشکلات آنها می انجامد. در فصل پانزدهم به خدمات مراکز مشاوره به طور مفصل پرداخته شده است.

اذیت می کرد، این بود که مشکلات خواب وی و خستگی و کوفتگی او، مانع درس خواندنش می شد. علاوه بر این، او با مشاهده سایر دانشجویان، احساس می کرد که با دیگران تفاوت دارد و مانند آنها نیست. به همین علت، به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کرد.

یکی از انواع افسردگی های شایع در میان دانشجویان، اختلال افسرده خویی است. اگر چه، در این اختلال، شدت اختلال زیاد نیست ولی بیماری مزمن است و علایم آن در حدی است که باعث افت تحصیلی و مشکلات متعدد دانشجویان می شود. علایم اختلال افسرده خویی در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول ۴- علایم/اختلال افسرده خویی

- حداقل ۲ سال، بیشتر روزها و بیشتر طول یک روز، فرد، حداقل از ۲ مورد از موارد زیر رنج می برد:
- ۱- کم اشتتهایی یا پراشتهایی،
  - ۲- بی خوابی یا خواب آلودگی،
  - ۳- ضعف، نداشتن انرژی یا احساس خستگی،
  - ۴- اعتماد به نفس پایین و احساس بی ارزشی،
  - ۵- تمرکز ضعیف یا ناتوانی در تصمیم گیری،
  - ۶- احساس درماندگی و ناتوانی.

زمانی گفته می شود فردی که از علایم بالا رنج می برد، دچار اختلال افسرده خویی است که در فعالیت های تحصیلی، کاری و اجتماعی خود یا سایر جنبه های مهم زندگیش، دچار مشکل جدی شده باشد مثلاً افت تحصیلی داشته باشد، نتواند به کارهای خود رسیدگی کند، به دلیل مشکل خواب خود نتواند به موقع سرکلاس ها حاضر شود و مانند آن.

#### اختلال افسردگی اساسی

مدتی است که نه از چیزی شاد می شود و نه از چیزی ناراحت. خودش می گوید: سنگ شدم، بی تفاوت شدم، هیچ چیزی برایم اهمیتی ندارد. از صبح تا شب هیچ کاری انجام نمی دهم. شاید، رفتن به سرکلاس ها، تنها کار مثبتی است که انجام می دهم. ولی لای کتاب ها و جزوه ها را باز نمی کنم. حوصله درس را ندارم. حوصله هیچ چیزی را ندارم. بدتر از همه، تمرکز ندارم. گاهی اوقات می بینم، بیست دقیقه روی یک صفحه وقت گذاشتم و فقط یک پاراگراف را بارها و بارها تکرار کرده ام ولی هیچ چیزی از آن به مغزم نرفته است. من به چه دردی می خورم؟ بی مصرف و بی فایده ام. برای چه چیزی باید زنده باشم؟ مردن

## فصل دهم | مشکلات و اختلالات روان شناختی

همان طور که در بخش های قبل به آن اشاره شد، دوره دانشجویی، علاوه بر این که دوره زیبا و بیادماندنی برای اکثر دانشجویان است، با فشارها و استرس های متعددی همراه است. چنان چه با استرس ها و فشارهای زندگی، برخورد مناسبی انجام نشود و یا این که شدت استرس ها و فشارهای زندگی، از حد خاصی فراتر رود، احتمال ایجاد بیماری های روان شناختی بسیار است. در این جا به تعدادی از شایع ترین بیماری ها و اختلالات مربوط به روان پرداخته می شود:

### افسردگی و اختلالات افسردگی

یکی از اختلالات روان شناختی که بدنبال تجربه استرس، و همچنین ناتوانی فرد در مقابله یا برخورد صحیح با استرس ایجاد می شود، افسردگی است. همه انسان ها به صورت عادی دچار احساس افسردگی می شوند. اما، بیماری یا اختلال افسردگی متفاوت از احساس افسردگی است. زمانی که شدت افسردگی شدید باشد یا به گونه ای باشد که مانع از انجام فعالیت های عادی و معمول زندگی شوند، گفته می شود بیماری افسردگی ایجاد شده است. اختلالات افسردگی متعدّدند. دو نوع از اختلالات افسردگی که در میان جمعیت های دانشجویی شایع ترند عبارتند از: اختلال افسرده خویی<sup>۱</sup> و اختلال افسردگی اساسی<sup>۲</sup> که در این قسمت بیشتر شرح داده می شوند:

#### اختلال افسرده خویی

از زمانی که پدرش، فوت کرد(حدود سه سال پیش)، هیچ وقت انرژی و شادابی را در خودش نمی دید. زندگی او یک برنامه یکنواخت و روزمره بود که مرتب صبح به شب می رسید و شب به صبح. او همیشه خود را کمتر از دیگران می دید. وقتی نام خود را در پذیرفته شدگان دانشگاه دید، بسیار تعجب کرد. زیرا، اصلاً تصور قبولی در دانشگاه را نمی کرد. از وقتی که به یاد می آورد، دائماً احساس خستگی و کوفتگی در بدنش داشت، به طوری که صبح ها که از خواب بیدار می شد به جای احساس سرحالی فقط درد و خستگی احساس می کرد. او به یاد نمی آورد که در چند سال گذشته، مدت طولانی از این حالت بیرون آمده باشد. اکنون، آن چه او را به شدت

1 - Dysthymia

2 - Major Depression Disorder



افرادی مثل من برایشان بهتر از زنده بودن است. میلی به غذا ندارم، غذا می خورم فقط برای آن که انرژی داشته باشم. خوابم که از همه بدتر است، دیر می خوابم و دیر بیدار می شوم. یا خوابِ بد می بینم یا دائم در خواب در حال دعوا هستم. مشکلم از زمانی شروع شد که برخلاف انتظار در رشتهٔ مورد نظرم قبول نشدم.

یکی از انواع اختلالات افسردگی، اختلال افسردگی اساسی است که در جوانان و بخصوص دانشجویان زیاد دیده می شوند. در این جا علایم اختلال افسردگی اساسی ارائه می شوند:

## ۱ احساس غم، افسردگی یا خشم

فرد، حداقل به مدت دو هفته، بیشتر روزهای هفته و در هر روز بیشتر اوقات روز، دچار غم، اندوه و غصه است. بغض دارد، زود به گریه می افتد. گاهی اوقات، ممکن است فرد دچار غم و غصه نباشد، ولی زود از کوره دربرود و پرخاش کند.

## ۲ ناتوانی در لذت بردن و کاهش علایق

فرد، قادر به لذت بردن نیست. آن چه قبلاً باعث لذت او می شد الآن برایش بی تفاوت است. گاهی اوقات، فرد این احساس را دارد که به چیزی علاقه ندارد و آن چه قبلاً به آنها علاقه داشت الآن نسبت به آنها بی تفاوت شده است. مثلاً فردی که اهل رفت و آمد بود، الآن گوشه گیر شده، یا فردی که از شرکت در کلاس های هنری لذت می برد، الآن تمایلی به هنر یا کلاس های هنری ندارد.

## ۳ اختلال خواب

به صورت کم خوابی، پرخوابی، بدخوابی، دیر خوابیدن و زود بیدار شدن یا دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن است. کابوس های شبانه، خواب آشفته و ... نیز از همین موارد است. در هر حال خواب، رضایت بخش نیست و وقتی فرد از خواب بیدار می شود، سر حال نیست.

## ۴ اختلال اشتها

بصورت پراشتهایی یا کم اشتهایی است که به ترتیب ممکن است باعث افزایش یا کاهش وزن نیز بشود. در صورت کم اشتهایی ممکن است فرد با میل غذا نخورد و در صورت پراشتهایی ممکن است به صورت عصبی غذا بخورد یعنی هر زمان که ناراحت است به خوردن روی آورد.

## ۵ خستگی، از دست دادن انرژی

فرد احساس خستگی و کوفتگی دارد، انرژی ندارد و یا در قسمت های مختلف بدن احساس درد می کند، مانند کمردرد، پشت درد، سردرد و مانند آن که پزشکان علت جسمانی خاصی برای آن پیدا نمی کنند.

## ۶ کاهش تمرکز، اشکال در تفکر، تصمیم گیری و حافظه

فرد نمی تواند توجه خود را روی موضوعی نگه دارد. قادر نیست خوب فکر کند، مسئله حل کند یا تصمیم بگیرد. نمی تواند به خوبی مطالب را به یاد آورد یا وسایلیش را گم می کند.

## ۷ بی قراری یا کندی تفکر و حرکت

فرد آرام و قرار ندارد، بی قرار است، نمی تواند یک جا آرام بنشیند. یا حرکاتش کند می شود. نه تنها حرکات، بلکه فکر کردن و عملیات ذهنی خود را نیز با کندی انجام می دهد.

## ۸ اعتماد به نفس ضعیف، احساس پوچی، ناامیدی، درماندگی و...

فرد احساس های منفی نسبت به خود دارد، خود را موجود بی ارزشی می بیند، امیدی به آینده ندارد و احساس می کند نمی تواند از عهدهٔ مسایل خود بر آید.

## ۹ فکر کردن راجع به مرگ، مردن و خودکشی

زمانی که فرد از علایم بالا رنج می برد، زندگی کردن را سخت و طاقت فرسا احساس می کند. بهمین دلیل به مرگ که رهایی از این رنج هاست زیاد فکر می کند. بتدریج که افسردگی شدت می گیرد، فکر مرگ ومردن بیشتر می شود و افکار مربوط به خودکشی به ذهن می آید که اگر درمان صورت نگیرد، افکار خودکشی، روز به روز قدرت گرفته و نهایتاً ممکن است به اقدام به خودکشی نیز برسد.

به یاد داشته باشید چنان چه از فهرست بالا، کسی ۴ مورد را دارا باشد، حتماً باید به مرکز مشاورهٔ دانشگاه یا مراکز خدمات تخصصی مراجعه کند. زیرا به احتمال زیاد، این فرد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی است. بهترین کاری که می توانید در این شرایط انجام دهید آن است که بدون این که شما روی این فرد اسم بگذارید که افسرده هست یانه، او را به مراکز تخصصی راهنمایی نمایید.

## خودکشی

همان طور که در بالا می بینید، یکی از علایم مهم اختلال افسردگی اساسی، فکر خودکشی یا اقدام به خودکشی است. به یاد داشته باشید کسی که در مورد خودکشی صحبت می کند، حتماً بیمار است. در شرایط عادی، کمتر کسی است که به خاطر جلب توجه یا هر دلیل دیگری صحبت از خودکشی کند. حتی اگر خودکشی برای جلب توجه هم که باشد باز هم نوعی بیماری محسوب می شود.

معمولاً، اکثر افرادی که اقدام به خودکشی می کنند، دچار بیماری افسردگی اساسی هستند. همان طور که سرماخوردگی با مجموعه علایمی همراه است مثل آب ریزش، عطسه، سرفه، گرفتگی بینی، و ... و هر زمانی که فرد دچار سرماخوردگی شود چه بخواهد و چه نخواهد علایم سرماخوردگی خود را نشان می دهند، افسردگی اساسی نیز با مجموعه علایمی همراه بوده و زمانی که فرد دچار این اختلال شود، مجموعهٔ علایم افسردگی اساسی خود را نشان خواهند داد. به همین ترتیب، با بهبودی افسردگی اساسی، افکار خودکشی یا تمایل به اقدام به خودکشی نیز از بین می رود.

نکتهٔ بسیار مهم دیگری که باید به آن توجه شود این است که افرادی که به خودکشی فکر می کنند یا اقدام به خودکشی می کنند، اکثراً قادر به تفکر و حل مسایل خود نیستند. همان طور که در بالا می بینید، باز هم ناتوانی در تفکر و حل مسئله، یکی از علایم افسردگی اساسی است. در زمان هایی که فرد، در حل مسئله توانایی ضعیفی دارد، از آن جایی که نمی تواند به درستی راه حل های مناسبی برای حل مشکلات خود پیدا نماید، به سراغ خودکشی می رود.



سوزش سر دل،

دل پیچه،

اسهال،

استفراغ یا حالت تهوع،

سرگیجه، و ... .

اضطراب، می تواند یکی از احساس های عادی و معمول انسان ها باشد. هیچ کسی نیست که تا به حال اضطرابی را تجربه نکرده باشد. مواقع امتحان، بستری شدن در بیمارستان، بیماری اطرافیان یا بیماری خود و زمانی که رفتاری تحت ارزیابی قرار می گیرد، زمان هایی است که اضطراب به راحتی تجربه می شود. زمانی گفته می شود که اضطراب جنبه بیماری به خود گرفته است که شدت آن به حدی باشد که زندگی فرد را دچار مشکل کند.

بیماری های اضطرابی، انواع گوناگون دارند که در این جا به تعدادی از آنها که در میان دانشجویان شایع تر است، پرداخته می شود:

## اختلال وسواس<sup>۱</sup>

از اولین روزهای شروع نیمسال به شدت درس می خواند. همه دانشجویان از دیدن او که دائماً از اول ترم مشغول خواندن دروس است، مضطرب می شدند. زمانی که هیچ یک از دانشجویان حتی به فکر امتحان و درس نبودند، م. به شدت و جدیت مشغول خواندن بود. با این حال، وقتی نمرات دانشجویان اعلام شد، نه تنها نمره م. از بقیه بهتر نبود، بلکه بسیار پایین ترهم بود. چیزی که کسی نمی دانست آن بود که م. در مورد درس خواندنش دچار وسواس بود. او هر بار که یک پاراگراف را می خواند از ترس این که مطلبی جا مانده باشد، دوباره شروع می کرد به خواندن همان پاراگراف و بعد که پاراگراف تمام می شد، دوباره این فکر او را آزار می داد که حتماً نکته ای جا مانده و به همین دلیل، دوباره شروع به خواندن آن پاراگراف می کرد و ... . به این ترتیب، ساعت ها م. درس می خواند ولی به علت این افکار مزاحم، تکراری، آزارنده و به زور وارد شونده، بارها و بارها، یک مطلبی را می خواند.

سال گذشته، پایش شکست و چند روز در بیمارستان بستری شد. زمانی که از بیمارستان ترخیص می شد از پرستارانی که با هم صحبت می کردند، شنید که در همان بخش، فردی که آلوده به ویروس اچ. آی. وی بوده نیز بستری شده است. ح. اساساً متوجه نشد این بیمار در کدام اتاق و کدام تخت بوده، و هیچ وقت هم هیچ تماسی با هیچ بیماری در آن بخش نداشت. با این حال، به شدت نگران بود از این که مبدا به علت حضور آن بیمار در بخش، آلوده به ویروس ایدز شده باشد. دائماً فکر آلودگی به ویروس به سراغش می آمد و اضطراب و نگرانی او را بالا می برد. به طوری که بلافاصله بعد از این که توانست راه برود، آزمایش ایدز داد که جواب منفی بود. با این حال، این فکر آزارنده، مزاحم، تکراری و بزور، واردشونده از ذهن او بیرون

1 - Obsessive Compulsive Disorder

ضرورت دارد که :

خودکشی جدی گرفته شود، حتی اگر برای جلب توجه باشد،

به جای سرزنش، تهدید، تحقیر، تمسخر و ... بیمار را به مراکز درمانی ببرید،

سعی نکنید به فردی که اقدام به خودکشی می کند، وعده و وعیدهای بی دلیل بدهید زیرا، دوباره به سرخوردگی و ناکامی می رسد که نتیجه آن اقدام به خودکشی است،

سعی نکنید، فرد را تحریک کنید که اقدام به خودکشی نماید،

نسبت به افکار خودکشی بی توجه نباشید،

سعی کنید فرد را برای درمان نزد مراکز روان شناسی، روان پزشکی و مرکز مشاوره ببرید.

## اضطراب و اختلالات اضطرابی

یکی دیگر از اختلالات شایع در محیط های دانشگاهی، اختلالات اضطرابی است. اضطراب، احساس نگرانی و دلهره است. در اضطراب، فرد نگران است که اتفاق خطرناک و بدی رخ دهد ولی دقیقاً نمی داند که چه چیزی ممکن است رخ دهد.

اضطراب با علائم متعددی خود را نشان می دهد:

تپش قلب،

تنگی نفس،

تند تند نفس زدن،

عرق سرد،

عرق گرم،

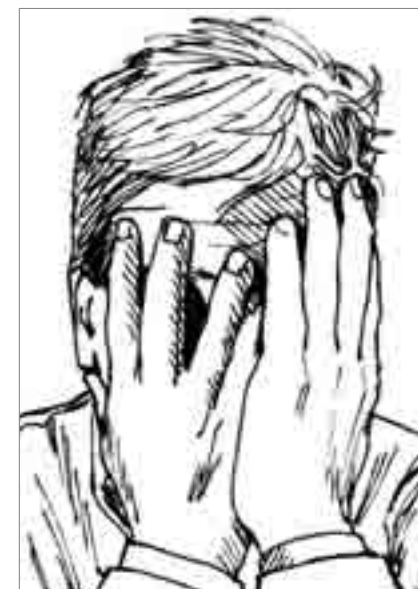
سرد یا گرم شدن دست و پا،

لرز یا رعشه،

احساس بسته شدن راه گلو،

احساس ضعف،

احساس واقعی نبودن،



نمی رفت. تنها کاری که ح. می توانست انجام دهد تا کمی آرامش پیدا کند، انجام آزمایش بود. ولی، این نیز فقط مدتی او را آرام می کرد و دوباره این فکر آزارنده به سراغش می آمد.

وسواس، یکی از اختلالات اضطرابی است که در میان جوانان و دانشجویان شایع است. وسواس یا به صورت فکریهای وسواسی است یا رفتارهای وسواسی. معمولاً رفتارهای وسواسی با فکریهای وسواسی همراه است. در اینجا، به تعریف افکار و رفتارهای وسواسی پرداخته شده است:

منظور از فکر وسواسی، فکریهایی است که تکراری، مزاحم، آزارنده و به زور وارد شونده اند، که وقتی به ذهن فرد می آید، باعث ناراحتی و آزار او می شود. شخص سعی می کند این افکار را از ذهن خود بیرون کند، آن را سرکوب نماید و یا با انجام کار یا به ذهن آوردن فکر دیگری، این افکار را خنثی کند.

رفتارهای وسواسی را به شرح زیر می توان تعریف کرد:

رفتارهای تکراری مانند شستن دست ها، شمارش، تکرار کلمات، مرتب کردن، چک کردن و ... . فرد رفتارهای وسواسی را انجام می دهد تا بتواند افکار وسواسی خود را خنثی کند. تا زمانی که فرد، رفتارهای وسواسی را انجام ندهد، دچار ناراحتی، پریشانی و اضطراب شدیدی است و با انجام دادن رفتارهای وسواسی، به آرامش می رسد.

وسواس های فکری یا عملی، باعث ناراحتی و پریشانی می شوند، وقت گیر هستند و در کار و زندگی فرد مشکل جدی ایجاد می کنند، به طوری که فرد از سایر فعالیت های خود بازمی ماند.

اختلال وسواس، با عذاب و ناراحتی زیادی همراه است. از طرف دیگر، به شدت فکر و ذهن دانشجو را اشغال می کند و همچنین، باعث اتلاف زیاد وقت وی نیز می شود. عبارت دیگر، زمانی را که دانشجو باید صرف تحصیل، ارتباط، فعالیت های مذهبی، هنری، اجتماعی و ... کند، صرف وسواس می شود. به همین دلیل، اولین مشکلی که ایجاد می شود افت تحصیلی دانشجویست.

### اختلال اضطراب فراگیر<sup>۱</sup>

در این اختلال، فرد اضطراب و نگرانی شدیدی در مورد بعضی از کارها و فعالیت های مهم زندگی خود دارد که بیشتر روزها، این اضطراب به سراغ او می آید.

فرد، در کنترل این نگرانی و اضطراب مشکل دارد.

این اضطراب و نگرانی حداقل با ۳ مورد از علائم زیر همراه است:

بی قراری، ناشکیبایی و ناآرامی،

احساس خستگی،

اشکال در تمرکز یا این احساس که ذهن فرد خالی شده است،

از کوره دررفتن،

تنش و گرفتگی عضلات،

اشکال در خوابیدن مثل سخت به خواب رفتن یا دیر به خواب رفتن، خواب ناآرام و آشفته، (خواب تکه تکه).

این اضطراب در حدی است که مانع انجام درست کارها و فعالیت های معمول زندگی دانشجو می شود.

### حمله هراس (وحشت زدگی)<sup>۱</sup>

در حمام بود که ناگهان احساس کرد، حالش بد است، نفسش بند آمده بود و احساس خفقان می کرد، بعد ناگهان قلبش به شدت شروع به طپیدن کرد و ترس شدیدی او را گرفت. بعد از مدتی سرگیجه و لرزش شدیدی در بدنش احساس کرد. او احساس می کرد دچار حمله قلبی شده است و در حال سکنه کردن است. ترس از مردن، حال او را بد و بدتر کرد و در این حالت شروع کرد به جیغ زدن و داد کشیدن که خانواده اش به کمکش آمدند و او را از حمام بیرون بردند و به بیمارستان رساندند. در بیمارستان، زمانی که نوار قلب گرفتند، متوجه شدند، او دچار حمله قلبی نشده است. بلکه، دچار یک حمله هراس شده است.

اگرچه، ل. اکنون می داند که مشکل وی قلبی نیست، ولی آن قدر این تجربه، وحشتناک بود که یکی از مشکلات ل. این است که دوباره دچار همین حالت شود. به همین دلیل، از هر چیزی که او را به یاد این مشککش بیندازد، دوری و پرهیز می کند. در نتیجه او سعی می کند حمام نرود، یا همراه کسی دیگر حمام برود، در حمام را نبندد تا اگر دچار حمله شد، کسی به یاریش بشتابد. علاوه بر این، او از انجام بسیاری از کارها که به تنهایی انجام می داد نیز سرباز می زند و تمایل دارد، همیشه، یکی از نزدیکانش کنار او باشد.

در این بیماری، فرد دچار حمله های اضطراب می شود که بسیار عذاب آور، ترسناک و سنگین هستند. ویژگی های این اختلال به شرح زیر است:

دوره های مشخص ترس یا ناراحتی شدید که معمولاً ۴ مورد از علائم زیر در آنها دیده می شود:

عرق کردن،

لرز یا رعشه،

تنگی نفس یا احساس خفه شدن،

احساس بسته شدن راه گلو،

احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه،

احساس تهوع، یا ناراحتی در ناحیه شکم،

احساس سرگیجه، گیجی، ضعف،

احساس واقعی نبودن یا احساس جدا شدن از خود،

ترس از دیوانه شدن، از دست دادن کنترل،

ترس از مرگ،

بی حسی اندام ها، احساس سوزش،

تب و لرز.

دوره های اضطراب و ناراحتی شدید که با تعدادی از علایم بالا همراه است معمولاً ناگهانی شروع می شوند و در مدت ۱۰ دقیقه به اوج می رسند. بیماران بعد از تجربه این نوع حمله ها به شدت دچار ترس شده و نگران این هستند که دوباره این حالت ها به سراغشان بیاید.

### اضطراب اجتماعی (کمرویی و خجالت بیمارگون)<sup>۱</sup>

با این که دانشجوی توانایی است ولی از انجام بعضی از کارها به شدت طفره می رود. وقتی کسی مستقیماً با او صحبت می کند یا از او سؤالی می کنند به خصوص اگر برایش غیرمنتظره باشد، به شدت مضطرب می شود و دست و پای خود را گم می کند. او همیشه سعی می کند کمتر در معرض دید دیگران باشد، سعی می کند در رستوران دانشگاه غذا نخورد بلکه غذایش را می گیرد و در اتاقش می خورد. زمان هایی هم که مجبور به غذا خوردن در رستوران است سعی می کند در جاهایی بنشیند که اکثراً تاریک تر یا در گوشه است و کمتر در معرض دید و توجه دیگران باشد.

او در کلاس سؤال نمی پرسد یا جواب سؤال های اساتید را نمی دهد. این در حالی است که ممکن است حتی خیلی خوب جواب ها را بداند یا سؤال های مهمی داشته باشد ولی از این که در کلاس و در حضور جمع صحبت کند، فرار می کند. اوضاع وقتی برایش بدتر می شود که اساتید از دانشجویان بخواهند سخنرانی نمایند. در این شرایط، او سعی می کند آخرین نفر باشد به این امید که نوبت به او نرسد.

یکی از بزرگ ترین نگرانی های او این است که پوست صورتش قرمز شود و دیگران متوجه ناراحتی و بهم ریختگی او شوند به همین دلیل، سعی می کند در روزهای گرم بیرون نیاید، لباس هایی نپوشد که گرمش شود و ... او هیچ وقت از تاکسی استفاده نمی کند، چون آدم ها را خیلی نزدیک خود احساس می کند.

1 - Social Phobia

بیشترین چیزی که او را این همه ناراحت می کند این است که دیگران او را زیر نظر بگیرند، زیر سؤال ببرند و مسخره یا تحقیر کنند. به همین جهت، از هر موقعیتی که در معرض دید و توجه دیگران باشد، فرار می کند.

بسیاری از انسان ها ممکن است از قرار گرفتن در شرایطی که کانون توجه دیگران باشند و کاری را در حضور جمع انجام دهند، دچار ناراحتی شوند. بخصوص اگر فکر کنند که مبدا رفتار آنان به صورتی بوده که از طرف دیگران مسخره شوند یا طوری آن کار را انجام دهند که باعث آبروریزی شود. با این حال، معمولاً اکثر افراد، با چنین موقعیت هایی روبرو می شوند و کار و فعالیت خود را انجام می دهند. به عبارت دیگر می توان گفت، احساس خجالت و کمرویی، یک احساس عادی است ولی اگر این خجالت و کمرویی به شکلی درآمد که زندگی فرد را دچار مشکل جدی کرد، آن موقع فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شده است.

اضطراب اجتماعی، ترس و ناراحتی شدیدی است که فرد در ارتباط با انسان های دیگر تجربه می کند. ترس از اشتباه انجام دادن کاری در حضور دیگران یا ترس از کانون توجه دیگران شدن، ممکن است همه انسان ها را دچار دست و پاچگی و اضطراب نماید. با این حال، معمولاً این موقعیت ها زیاد نیستند و در زندگی فرد نیز مشکل جدی به وجود نمی آورد. زمانی گفته می شود فرد به اضطراب اجتماعی مبتلاست که شدت این اضطراب شدید باشد یا در کار و زندگی فرد مشکل جدی ایجاد کند.

اختلال اضطراب اجتماعی را می توان به صورت زیر تعریف کرد:

ترس آشکار و مداوم از موقعیت های اجتماعی که فرد در معرض دید اشخاص ناآشنا قرار گیرد یا این که کاری را در حضور اشخاص دیگر انجام دهد و در کانون توجه دیگران باشد.

فرد نگران این موضوع است که انجام دادن یک کار خاص، باعث شرمندگی یا آبروریزی او نشود و به همین دلیل دچار اضطراب می شود.

شخص از این که در موقعیت های اجتماعی خاص حاضر شود یا از این که کاری را در حضور دیگران انجام دهد، فرار می کند.

اضطراب و نگرانی فرد از این که مورد تمسخر دیگران قرار گیرد یا آبروریزی کند به گونه ای است که مانع فعالیت های معمول او می شود و زندگیش را دچار مشکل جدی می کند.

### اضطراب امتحان<sup>۱</sup>

از زمانی که ک. به یاد دارد، حتی از دوم راهنمایی، با است فراغ، تهوع و ترس شدید به جلسه امتحان ها می رفت. سر کنکور هم همین وضعیت را داشت. به همین دلیل، رتبه او بسیار پایین تر از میزان توانایی واقعی او بود. سر امتحان ها، همیشه این احساس را داشت که هیچ مطلبی بلد نیست و هیچ چیزی از مطالب درسی در ذهنش نیست. او دائماً نگران این موضوع بود که با توجه به این وضعیت، نتیجه امتحانش چه خواهد شد. زمانی که ورقه امتحان را به او می دادند تا

1 - Test Anxiety

اختلال استرس پس از سانحه<sup>۱</sup>

تابستان گذشته، همراه خانواده خود به مسافرت رفتند. در جاده، ماشین آنها با یک تریلی تصادف سختی کرد. از آن زمان به بعد، ر. سوار ماشین خودشان نمی شود. به خصوص، در جاده بهیچ وجه حاضر نیست سوار ماشینشان باشد. اصولاً در جاده رفت و آمد نمی کند و تا آن جا که ممکن است از شهر خارج نمی شود. اگر وارد هر نوع بزرگراه و یا جاده خارج از شهر شوند، آن قدر وحشت می کند که معمولاً دیگران را وادار می نماید که برگردند. هر نوع صدای شدید، هر نوع تکان ماشین، دیدن هر ماشین سنگین به خصوص تریلی، به شدت حادثه تصادف را به یادش می آورد، گویی همان تجربه قبل، دوباره زنده شده است. این احساس آن قدر برای او دردناک و وحشتناک است که تا یک روز کامل می خوابد. کابوس های تصادف، هنوز که هنوز است به سراغش می آید و به شدت او را بی قرار و عصبانی می کند. او اعصابش به شدت ضعیف شده است و از هر صدایی هر چند کوچک که ناگهانی باشد به شدت از جا می پرد. این وضعیت باعث شده است که ر. توان انجام بسیاری از کارها را نداشته باشد و به همین دلیل تا آن جا که بتواند از خانه بیرون نمی آید.

یکی دیگر از اختلال های اضطرابی که در میان جوانان و مردم عادی زیاد دیده می شود، اختلال استرس پس از سانحه است. ویژگی های این اختلال به شرح زیر است:

شخص، اتفاق بدی که می توانست منجر به مرگ او شود را شخصاً تجربه کرده یا شاهد رخ دادن چنین اتفاقی برای دیگری بوده است.

بعد از تجربه چنین اتفاقی برای خود یا دیگری، شخص به شدت دچار ترس، درماندگی و وحشت شده است.

آن تجربه به صورت های مختلف برای شخص مجدداً تکرار می شود:

کابوس ها و خواب های بد،

یادآوری مکرر و مزاحم آن صحنه در بیداری،

عمل و احساس به صورتی که گویی آن صحنه دوباره در حال رخ دادن است.

فرد به هر چیزی که آن تجربه را به یادش آورد، واکنش شدید نشان می دهد.

اجتناب، فرار، پرهیز و دور شدن از آن چه مربوط به آن صحنه و اتفاق می شود که به صورت های مختلفی است:

فرار، اجتناب و پرهیز از صحبت و یادآوری هر آن چه مربوط به آن اتفاق است،

فرار، اجتناب، پرهیز و دور شدن از فعالیت ها، مکان ها، یا افرادی که آن خاطره را به ذهن می آورند،

چند لحظه دچار وحشت شدید می شد که جواب هیچ کدام را نمی داند و بعد این نگرانی به سراغش می آمد که دوباره مشروط خواهد شد و دوباره همه گرفتاری های قبل تکرار خواهد شد. به همین دلیل، موقع امتحان، تمرکزی روی مطالب درسی نداشت و نمی توانست به سؤال ها جواب بدهد. بعد، وقتی متوجه می شد که قادر به پاسخ دادن سؤال ها نیست، دوباره مضطرب تر و وحشت زده تر می گردید و همین دوباره حالش را بدتر و توجهش را بیشتر و بیشتر معطوف حالت های بدنی اضطراب می کرد. این روند، مرتباً اضطراب و وحشت او را بیشتر و بیشتر می نمود. نتیجه نهایی این که نمرات او روز به روز بدتر و اضطراب او شدیدتر و در نهایت مشروط شدن مجدد به بار می آمد.

همه دانش آموزان و دانشجویان، گاهی اوقات هنگام امتحان دچار اضطراب و نگرانی می شوند. شاید، بیشترین جایی که انسان ها اضطرابی را تجربه می کنند، هنگام امتحان هاست. با این حال، گاهی شدت این اضطراب به حدی می رسد که باعث ناتوانی فرد در انجام آن امتحان می شود. گاهی چنان این اضطراب شدت می گیرد که فرد با آن که بر موضوع درسی کاملاً مسلط است، ولی قادر به پاسخ دادن به سؤالات نیست. زمانی گفته می شود فرد دچار اضطراب امتحان است که شدت این اضطراب زندگی فرد را مختل کرده باشد.

اضطراب امتحان، یکی از انواع اضطراب اجتماعی است. اضطراب امتحان در میان دانش آموزان بسیار شایع است. گاهی گفته می شود که حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان هستند. اگرچه، کنکور به خودی خود، اضطراب انگیز است، افرادی که اضطراب امتحان دارند، اضطراب کنکور شدیدتر و سنگین تری را تجربه می کنند. اضطراب امتحان شدید به هنگام کنکور باعث می شود که داوطلبان، در سطحی بسیار پایین تر از توانایی خود عمل کنند و در نتیجه یا در کنکور پذیرفته نمی شوند یا رتبه هایی کسب می کنند که بسیار ضعیف تر از آن چیزی است که واقعاً در توان آنها بوده است.

نکته بسیار مهم آن است که کسانی که در دبیرستان، اضطراب امتحان داشته اند، حتماً در دانشگاه باید این مشکل خود را درمان کنند. زیرا، همان طور که قبلاً گفته شد، مطالعه در دانشگاه بسیار مشکل تر از مطالعه در دبیرستان است. نکته بسیار مهم دیگر آن است که عده ای که در دبیرستان و دانشگاه، اضطراب امتحان داشته اند و به همین علت رتبه کنکور خوبی بدست نیاورده اند، در دانشگاه نیز به این مشکل خود توجهی نمی کنند تا زمانی که دچار مشکلات تحصیلی شدید و به خصوص مشروطی می شوند. بدیهی است، آن چه قبلاً مشکلات مهمی در زندگی شخص ایجاد کرده است، بعداً هم همین وضعیت را ادامه می دهد مگر آن که برای آن فکری شود.

اضطراب امتحان با عزت نفس پایین، افت تحصیلی، رنج و ناراحتی و شکست های مکرر تحصیلی همراه است. افرادی که اضطراب امتحان شدیدی دارند، هنگام امتحان، دچار علائم شدید بدنی اضطراب می شوند، در نتیجه تمرکزشان به جای آن که روی امتحان باشد معطوف به اضطراب و علائم مختلف اضطراب مانند تپش قلب، تنگی نفس و... می شود. گاهی اوقات توجه شخص معطوف افکاری می شود که بیشتر اضطراب را هستند مانند این که: سؤال ها چقدر سخت است؟ آیا می توانم به این سؤال ها جواب بدهم؟ چرا از این قسمت هایی که من نخواندم سؤال داده اند؟ من نمی توانم موفق باشم. مسلم است که دنبال کردن این افکار، فقط اضطراب شخص را شدیدتر و شدیدتر می کند. ادامه دادن به این افکار، باعث ناتوانی در به یاد آوردن مطالب یادگرفته شده، فکر کردن به جواب های مناسب و حتی درک جملات ساده می شود.

1 - Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

۱ ناتوانی از یادآوری قسمت های مهمی از آن صحنه یا اتفاق،

۲ بی علاقه‌گی از انجام کارهای مهم،

۳ احساس جدایی یا بی‌زاری از مردم،

۴ محدود شدن احساس ها و عواطف مثل ناتوانی در دوست داشتن و عاشق شدن،

۵ احساس کوتاه شدن آینده (فرد احساس می کند آینده ای وجود ندارد بنابراین، انتظار ندارد که شغلی پیدا کند، ازدواج کند یا عمر طبیعی داشته باشد)،

فرد، مرتباً حالت هوشیاری بیش از حدی دارد و برانگیختگی زیادی را نشان می دهد که به صورت های مختلفی خود را نشان می دهد:

۱ اشکال در به خواب رفتن یا تکه تکه بودن خواب،

۲ از کوره در رفتن و طوفان های خشم،

۳ اشکال در تمرکز،

۴ بیش از حد گوش به زنگ بودن،

۵ از جا پریدن های شدید.

این اختلال، به شدت فعالیت ها و کارهای شخص را دچار مشکل می کند و فرد نمی تواند به اندازه کافی به فعالیت های مختلف تحصیلی، اجتماعی و ... بپردازد.

مصرف سیگار، قلیان و داروهای بدون نسخه

یکی از دانشجویان پسر تعریف می کرد:

من ترم قبل مشروط شده بودم و آن قدر مضطرب بودم که نتوانستم درس هایم را خوب مطالعه کنم. مشکلم را با یکی از دوستانم به صورت درد دل بیان کردم. او گفت: برای این که هم آرامش داشته باشی و هم تمرکزت بالا برود، این قرص های ریتالین را مصرف کن. ریتالین برای افزایش تمرکز است. من هم همین کار را کردم. فقط خدا را شکر می کنم که دو روز مانده به امتحان این کار را کردم. اگر من شب امتحان ریتالین مصرف کرده بودم که اصلاً سر امتحان نمی توانستم بنشینم. ریتالین، نه تنها تمرکز را بهتر نکرد که به شدت بی قرارم نمود. آن قدر بی قرار بودم که حتی نمی توانستم بنشینم چه برسد به این که درس بخوانم.

یکی از کارشناسان برجسته کشور که تقریباً ساعت به ساعت سیگار می کشد و از این مشکل خود به شدت کلافه بود، تعریف می کرد:

من و دوستانم در سال های دانشگاه، بسیار با هم رفیق شده بودیم و ژست های روشن فکری زیادی می گرفتیم. برای ما خیلی لذت داشت که سیگاری روشن کرده و توی دستان بگیریم و بعد در حالی که دود آن را بیرون می دهیم و به دودها خیره می شویم، بحث های روشن فکرانه و اجتماعی بکنیم. اول، این طوری سیگار کشیدیم. قرارمان این بود که فقط یک نخ سیگار برای این بحث هایمان باشد. بعد، خوشمان آمد. شب های بهار با هم تو محوطه خوابگاه قدم می زدیم و فکر کردیم که این جا هم سیگار می چسبد. این بود که هر شب، بعد از شام، باهم سیگاری روشن می کردیم، قدم می زدیم و صحبت می کردیم. دوباره قرار گذاشتیم که یک نخ سیگار هم برای شب ها بکشیم. بعد از مدتی، احساس کردیم که بعد از کلاس ها و در فاصله کلاس ها که بیرون تو محوطه دانشگاه قدم می زنیم هم، سیگار بد نیست. یک نخ سیگار نیز برای این موقع برنامه ریزی کردیم. بعد از یک مدت متوجه شدیم که سیگار در هر حال به ما می چسبد و ما قبل و بعد از هر برنامه ای سیگار می کشیم: قبل از غذا، بعد از غذا، قبل از چای، بعد از چای، موقع فکر کردن، موقع امتحان دادن، در کوهستان، در مهمانی و ... دیگر، برنامه ریزی و نخ سیگار از دستانم دررفت و پاکت سیگار و بعد جعبه سیگار جزء ضروریات زندگیمان شد.



وقتی به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کرد، تشخیص داده شد که دچار افسردگی اساسی شده است و به روان پزشک ارجاع شد. روان پزشک برای درمان م. دو نوع دارو، داروی ضدافسردگی و آرام بخش خفیف برای کاهش میزان بی قراری و اضطراب نوشت. روان پزشک تأکید کرد که هر ماه باید برای تنظیم داروها مراجعه کند و همچنین داروی ضدافسردگی بعد از ۳ تا ۴ هفته اثرش ظاهر می شود. وقتی م. به منزل برگشت مصرف هر دو دارو را شروع کرد. با این که هنوز یک هفته از مصرف داروها نگذشته بود، مصرف ضدافسردگی را قطع کرد و به مصرف آرام بخش ها ادامه داد. چون خوب احساس آرامش می کرد. م. هیچ وقت دیگر به روان پزشک مراجعه نکرد و هر وقت مضطرب، ناراحت و بی قرار می شود، سریع یکی از آرام بخش ها را بدون مشورت روان پزشک، مصرف می کند. الآن، دقیقاً سه سال از آن تاریخ می گذرد و تقریباً م. بدون مصرف آرام بخش نمی تواند شب ها بخوابد.

م



عده کمی از دانشجویان، در دوره دانشگاه، مصرف موادی مانند سیگار و قلیان را شروع می کنند. معمولاً مصرف سیگار و قلیان بخصوص قلیان، در بسیاری از مواقع به عنوان تفریح و تفنن شروع می شود. دانشجویان هنگامی که دور هم جمع می شوند یا با هم به بیابان یا گردش می روند، سیگار و قلیان را شروع می کنند. ولی بعد از مدتی، هنگام ناراحتی ها و به خصوص فشارهای سنگین امتحانات، برای کسب آرامش، دوباره به این مواد روی می آورند و بتدریج، مصرف سیگار و قلیان به شکل عادت در می آید.



یکی دیگر از موادی که در بین دانشجویان بیشتر از سایر مواد دیده می شود، مصرف داروهای بدون نسخه، از جمله ریتالین، ترامادول، قرص های خواب و مانند آن است. معمولاً دلیل مصرف بعضی از این مواد به خصوص ریتالین، برای افزایش تمرکز به هنگام امتحانات است و این که بتوانند در زمان کمتر، یادگیری بیشتری داشته باشند. در حالی که، ممکن است واقعیت حتی عکس این باشد، یعنی عوارض و اثرات دارو به گونه ای باشد که مانع از این شود که شخص بتواند همان مطالعه معمولیش را داشته باشد.

علاوه بر این، گاهی اوقات دانشجویان برای تسکین به سراغ مواد و داروهای بدون نسخه می روند. در بسیاری از مواقع، دانشجویان مصرف کننده این نوع مواد، از علایم بیماری ها و مشکلات روان شناختی رنج می برند، ولی به مراکز مشاوره و درمانی مراجعه نمی کنند و سعی دارند بنا به پیشنهاد دوستانشان از این مواد استفاده کنند. جالب آن است که دوستان آنها، نه از مواد و نه از بیماری ها و مشکلات روان شناختی اطلاعی ندارند.

والدین نقش مهمی در آگاه کردن دانشجویان از مضرات مصرف مواد و همچنین، پیشگیری از مصرف آن دارند. بخصوص، بعضی از برخوردهای والدین در مورد مصرف مواد به شدت مشکل زا می شود و به مصرف کردن مواد توسط آنها کمک می کند. یکی از باورهای اشتباه آن است که بعضی والدین تصور می کنند، اگر فرزندشان در کنار خودشان مواد مصرف کند، دچار مشکل نخواهد شد. موضوع اساسی این است که مواد حتی یک بار هم نباید مصرف شوند. زیرا، تجربه مصرف مواد در صورتی که تجربه خوبی باشد به شدت باعث می شود که فرد دوباره و دوباره نیز به مصرف آن بپردازد. بنابراین، هنگامی که فرزندان در حضور شما مواد را تجربه کرد، مطمئن باشید در آینده نیز، بارها و بارها چه در حضور شما و چه در غیاب شما به مصرف مواد خواهد پرداخت.

گاه والدین برخوردهای افراطی و تفریطی زیادی انجام می دهند. از جمله گاهی با شک به این که فرزندشان مواد مصرف کرده باشد شروع به جست و جو در لباس ها و وسایل دانشجو می کنند که به شدت به رابطه آنها با والدین و اعتمادشان به آنها صدمه می زند. بعضی عوامل، خطر مصرف مواد را بیشتر می کنند که به آنها عوامل خطر گفته می شود از جمله:

ابتلا به بیماری های روانی بخصوص افسردگی ها،

ارتباط ضعیف و نامناسب با والدین و خانواده،

تجربه خوب مصرف مواد،

نگرش نسبت به مواد،

داشتن دوستان مصرف کننده،

ناتوانی و ضعف در مقابله با فشارهای زندگی و ... .

نکته اساسی آن است که برخلاف تصور والدین، مصرف مواد ناشی از ویروس یا میکربی در هوا نیست که ناگهان فرزندان را مبتلا کند. بلکه دارای سازوکار نسبتاً شناخته شده ای است. در صورتی که عوامل خطر یا عوامل بیماری زا در شخص و محیط اطراف وی وجود داشته باشد، وی به مصرف مواد روی می آورد. بهمین دلیل، بسیار مهم است که از عوامل خطر مصرف مواد کم کرد و بر عوامل محافظت کننده از بیماری افزود. عوامل محافظت کننده، عواملی هستند که میزان خطر مصرف مواد را کاهش می دهند. از جمله عوامل محافظت کننده عبارت است از:

ارتباط خوب و غنی با والدین،

داشتن ارتباطات اجتماعی با افراد سالم،

توانایی مقابله قوی با استرس ها،

موفقیت های شخصی، اجتماعی و تحصیلی،

مقابله قوی با احساسات و هیجان های منفی،

عزت نفس قوی،

احساسات و هیجان های مثبت مانند شادی، امیدواری و مانند آن،

و ... .

همان طور که در بالا مشاهده می کنید، ارتباط خوب و غنی والدین با فرزندان، یکی از مهم ترین عوامل محافظت کننده از مصرف مواد است. بهمین دلیل، بسیار مناسب است که بتوانید روابط خوب و شایسته ای با فرزندان برقرار کنید و آن را ادامه دهید.



## درمان اختلالات روان شناختی

برای اکثر اختلالات روان شناختی، حداقل دو درمان مشخص و اساسی وجود دارد: روان درمانی یا مشاوره و دارودرمانی. اصولاً، توصیه می شود، برای درمان اختلالات روان شناختی از هر دو درمان به صورت ترکیبی و همزمان استفاده شود. تحقیقات نشان داده اند، سرعت بهبودی در بیمارانی که بطور همزمان از دارودرمانی و روان درمانی استفاده می کنند، سریع تر از بیمارانی است که از یکی از درمان ها استفاده می نمایند.

## روان درمانی یا مشاوره

از قبل از ورود به دانشگاه، اضطراب شدیدی داشت و همین موضوع باعث شد که در کنکور رتبه ای بسیار کمتر از توانایی های خود بدست آورد. در دانشگاه نیز علاوه بر نارضایتی از رشته تحصیل و فشارهای دانشگاه، مشکل اضطراب همچنان باقی بود، تا اینکه برای درمان به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کرد. با این که روند بهبودی ز. به خوبی پیش می رود ولی والدین او به شدت فشار می آورند که در این جلسات شرکت نکند. آنان نگرانند که فرزندشان به شخصی وابسته شود. آنها مکرر از ز. می خواهند که خودش، به خودش کمک کند، بدون این که از کسی کمک بگیرد تا مشکلش را حل کند. والدینش به او می گویند که کمک گرفتن، نشانه ضعف و ناتوانی یک فرد است.

بهمن دلیل، ز. در فشار شدیدی قرار گرفته است. از یک سو، فشار درس ها، اضطراب شدید ایجاد کرده است و از سوی دیگر، فشار والدین برای کمک نگرفتن از مرکز مشاوره وجود دارد.

روان درمانی یا مشاوره، درمانی غیردارویی است. در این نوع از درمان ها با استفاده از تکنیک های روان شناسی اقدام به تغییر عوامل بیماری زا می کنند. انواع مختلفی از روان درمانی ها وجود دارد. بسته به شرایط بیمار، نوع اختلال و امکانات موجود در مراکز مشاوره از روان درمانی های مختلفی استفاده می شود. روان درمانی ها توسط روان شناسان بالینی ارائه می شود.

بعضی از والدین ممکن است از این که فرزندشان برای درمان از شخص دیگری غیر از والدین خود کمک می گیرند، احساس ناراحتی نمایند. به یاد داشته باشید که حتی بهترین و مسلط ترین روان شناسان و مشاوران نیز نمی توانند با آشنایان، فامیل، خانواده و فرزندان خود، مشاوره و روان درمانی داشته باشند و در صورتی که نزدیکانشان نیز نیاز به مشاوره یا روان درمانی داشته باشند، آنها را نزد همکاران خود می فرستند. چون اساس مشاوره و روان درمانی بر ناآشنا بودن مراجعان است.

بنابراین، چون شما پدر و مادر دانشجو هستید فقط می توانید نظر مشورتی بدهید و او را راهنمایی کنید. درمان و مشاوره باید توسط فردی صورت بگیرد که هیچ رابطه دیگری با شخص مورد نظر ندارد.

## دارودرمانی:

یکی از روان شناسان تعریف می کرد:

یکی از مراجعانم، به دلیل افسردگی اساسی، تحت درمان من و یکی از روان پزشکان بود. یکی از جلسات روان درمانی وی، زمانی بود که باید طبق برنامه برای ویزیت به روان پزشک هم مراجعه کرده بود. از او در مورد نظر روان پزشک و همچنین تغییر داروها پرسیدم. او توضیح داد که در این جلسه آخر، روان پزشک داروهایش را نصف کرده است. تا حدودی خوشحال شدم که با بهبود حالش، روان پزشک داروها را کم کرده است. در ادامه جلسه، متوجه شدم که علایم و بیماری وی چندان بهبودی نیافته است که داروها به نصف برسد. این نکته را به او یادآوری کردم که من تعجب می کنم روان پزشک داروها را کم کرده است در حالی که علایم تو همچنان وجود دارند. او با غم و اندوه و کمی هم خجالت گفت: خوب، در آن جلسه، پدرم هم حضور داشت و او از من خواسته بود که به روان پزشک بگویم حال خوب است تا داروهایم کم شود. وقتی من دارو مصرف می کنم، آنها احساس می کنند که من مریضم. پس اگر دارو مصرف نکنم، خوبم. من هم برای این که خیال پدر و مادرم راحت شود که من بیمار نیستم و مشکلی نیست، طوری جواب دادم که حالم بهتر است و دکتر هم داروها را نصف کرد. نکته بسیار مهم این است که گاهی در فرهنگ ما، مصرف دارو به معنی بیمار بودن است. پس اگر دارو قطع شود، یعنی بیماری هم خوب شده است.

تجویز بعضی از داروها باعث کاهش علایم و نشانه های بیماری می شوند. داروهای مؤثر و مفیدی جهت کاهش علایم اختلالات روان شناختی شناسایی شده و به کار رفته اند. دارودرمانی توسط روان پزشکان یا متخصصان اعصاب و روان صورت می گیرد. در اکثر موارد، تجویز داروها حتی به پیشرفت روان درمانی و مشاوره فرد نیز کمک اساسی می کند. زیرا، شدت علایم بیماری را کاهش می دهد و به همین دلیل، از میزان پریشانی دانشجو کاسته می شود.

بعضی از والدین، از این که فرزندشان، با تجویز روان پزشک دارو مصرف کند، مخالفند. آنان نگرانی های زیادی در مورد دارو دارند. به یاد داشته باشید، داروهایی که اکثراً در مراکز دانشجویی تجویز می شود داروهایی هستند که در جهت درمان فرزند شما و کاهش علایم بیماری بسیار کمک کننده هستند. داروها کمک می کنند تا فرزند شما، زودتر و سریع تر به حال عادی خود برگردد. در جمعیت دانشجویی، زمان و سرعت، نقش تعیین کننده ای دارد. هر چه فرد، سریع تر از علایم بیماری رها شود، سریع تر می تواند به کارهای درسی و کارهای عملی خود رسیدگی کند، خود را برای امتحانات آماده نماید و در نتیجه تأثیرات بیماری بر زندگی وی کاهش یابد.

اکثر داروهای روان پزشکی، هیچ نوع وابستگی نمی دهند. بسیاری از این دسته از داروها، حتی برای کودکان نیز تجویز می شود و داروهایی بسیار بی خطر هستند.

والدین، علاوه بر این که می توانند فرزندشان را به مراجعه به مراکز مشاوره دانشجویی و شرکت در جلسات روان درمانی و مشاوره و همچنین استفاده از داروها تشویق کنند، نقش بسیار مهمی نیز در تشخیص پریشانی، بیماری یا مشکلات روان شناختی فرزندانشان ایفا می نمایند. چنان چه نشانه های پریشانی را در دانشجو مشاهده کردید، آنها را تشویق کنید به مرکز مشاوره دانشجویی مراجعه کنند. فهرست نشانه های هشداردهنده زیر، به شما کمک می کند تا بدانید که زمان مراجعه به متخصصان فرا رسیده است.

### نشانه های هشداردهنده پریشانی دانشجو

اگر چه در بالا، به تعدادی از علایم بیماری های شایع در میان دانشجویان اشاره شد، با این حال، ممکن است شما به دقت نتوانید کلیه علایم بالا را در دانشجو مشاهده کنید. در این جا، تعدادی از ویژگی های رفتاری دانشجویان پریشان ارائه می شود. چنان چه با علایم زیر روبرو شدید، بهتر است با مرکز مشاوره دانشگاه یا مشاوران در دسترس خود مشورت کرده و موضوع فرزندتان را مطرح بفرمایید:

### نشانه های هشدار دهنده آشفتگی و پریشان بودن دانشجو

#### شاخص های تحصیلی:

افت مشخص کیفیت فعالیت های تحصیلی،

انجام ندادن تکالیف،

غیبت یا غیبت های مکرر از کلاس،

فرار از درس،

عدم حضور در امتحانات،

حذف مکرر درس ها،

مشروط شدن (معدل زیر ۱۲)،

مقاله ها یا کارهای عملی که تم آنها ناامیدی، انزوا، خشم یا ناامیدی باشد،

به هم زدن کلاس یا متکلم وحده بودن در کلاس.

#### شاخص های روانی یا جسمی:

ظاهر نامرتب یا ژولیده،

بی توجهی به بهداشت جسمی،

خستگی مفرط،

اشکال در خوابیدن،

لاغر یا چاق شدن (بالا رفتن وزن).

### رفتارها یا ویژگی های شخصیتی افراطی:

بی قراری،

گوشه گیری،

نداشتن احساس و عاطفه،

خشم و خصومت،

اضطراب دائمی،

گریان بودن و بغض کردن،

کاهش چشمگیر تمرکز،

کاهش انگیزه.

### سایر شاخص ها:

بیان مستقیم مشکلات خانوادگی،

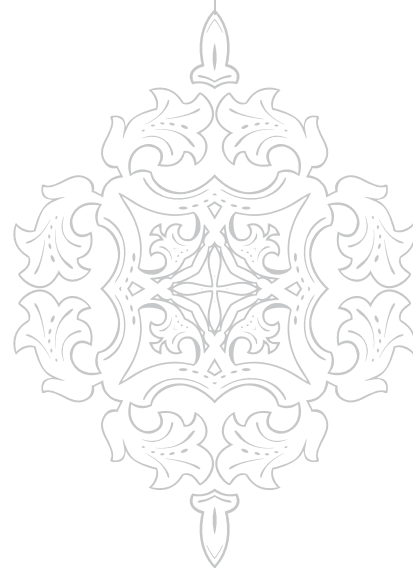
فوت یکی از اعضای خانواده،

جدایی یا طلاق یکی از اعضای خانواده،

نگران شدن همسالان و دوستان،

نوشته های حاکی از ناامیدی، پوچی و نداشتن انرژی،

حتی یک احساس مبهم شما، حاکی از این که دانشجو حالت عادی ندارد.



## بخش پنجم مقاومت در برابر مشکلات و بیماری های روان شناختی

|        |                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------|
| فصل ۱۱ | تاب آوری، سرسختی و مقابله                                  |
| فصل ۱۲ | حمایت اجتماعی                                              |
| فصل ۱۳ | تقویت روابط خانوادگی به منظور افزایش حمایت اجتماعی فرزندان |
| فصل ۱۴ | مهارت های مورد نیاز خانواده ها                             |
| فصل ۱۵ | آشنایی با مراکز مشاوره دانشجویی                            |



## بخش پنجم مقاومت در برابر مشکلات و بیماری های روان شناختی

با توجه به مطالبی که در فصل های قبل بحث شد، ممکن است عده ای از والدین تصور کنند دوره دانشجویی که با فشارها و تنش های مختلف همراه است، حتماً منجر به بیماری ها و مشکلات روان شناختی خواهد شد. ولی، در واقعیت این طور نیست. دوره دانشجویی، دوره پرفشاری است، ولی این بدان معنی نیست که همه دانشجویان دچار بیماری خواهند شد. بسیاری از دانشجویان این دوره را نه تنها بدون بیماری و مشکلات روان شناختی پشت سر می گذارند، بلکه به سطح بالاتری از رشد، موفقیت و رضایت درونی نیز می رسند. زیرا، عواملی وجود دارند که می توانند مقاومت افراد در مقابل فشارها و استرس ها را افزایش دهند. عبارت دیگر، اگر چه دوره دانشجویی، دوره پراسترسی است ولی اگر دانشجویان از برخوردها و روش های سالم و مناسبی استفاده کنند، می توانند در مقابل بیماری ها و مشکلات مقاومت کنند، و حتی به جای بیماری به سطح بالاتری از سلامت روان و رشد برسند.

ممکن است بپرسید چه عواملی مقاومت دانشجویان را بالا می برد؟ عوامل متعددی وجود دارند که بعضی از آنها در درون دانشجو و بعضی از آنها در محیط بیرون قرار دارند. تعدادی از عواملی که به افزایش مقاومت دانشجو در مقابل بیماری ها و مشکلات دانشجویان کمک می کنند عبارتند از: میزان تاب آوری، سبک های مقابله ای، حمایت اجتماعی، انگیزش های درونی و شخصی، اعتقادات و باورهای فرد.

توانایی ها و مهارت های زندگی مثل حل اختلافات، همدلی با دیگران، تعیین اهداف زندگی،

توانایی مستقل بودن در عین ارتباط با دیگران؛ وجود مرزبندی روشن و شفاف در روابط با آنها.

در این جا، به تعدادی از عوامل تاب آوری به طور مفصل پرداخته می شود. از آن جایی که ارتباطات چه با والدین و چه با همسالان، مربوط به بحث حمایت اجتماعی می شوند در فصل دوازدهم به طور مفصل به آنها خواهیم پرداخت.

همچنین، بحث های مربوط به حل مسئله، مدیریت احساسات و هیجان های منفی نیز که از جمله موضوعات مهارت های زندگی است، در بخش پانزدهم به صورت مختصر اشاره خواهد شد.

### سبک های مقابله ای

هر وقت با مشکلی روبرو می شود، اول، دو یا سه روز سعی می کند به مشکلش فکر نکند، پیاده روی بسیار سنگینی می کند، به کوه می رود و یا سعی می کند در کنار دوستانش باشد. بعد که آرام شد، سعی می نماید تا فکر کند و بفهمد که در مورد این مشکل چه کاری باید انجام دهد. تا زمانی که هم که نفهمد مشکلش چیست، به سراغ هیچ کار و برنامه دیگری نمی رود. سپس، آن قدر، پیگیر کارش می شود و آن قدر، اصرار و پافشاری می کند تا مشکلش برطرف می شود.

س

وقتی با مشکلی روبرو می شود بسیار ناراحت می شود که چرا مشکل برایش پیش آمده، بهمین دلیل، شروع به سرزنش می کند. او، همیشه خانواده اش را مقصر مشکلاتش می داند. مثلاً یکی از زمان هایی که مشکلی در دانشگاه داشت، سر پدر و مادرش داد و فریاد می کرد که اگر شما پول داشتید، مرا دانشگاه خارج می فرستادید تا دچار مشکلات دانشگاه های ایران نشوم. بنابراین، هر وقت که مشکلی برای او پیش می آید، کل خانواده اش به هم می ریزد. بعد از مدتی داد و فریاد، بالاخره خانواده را مجبور می کند که برای حل مشکلاتش به این در و آن در بزنند و وقتی که مشکلش حل می شود، یادش می رود که ببیند چرا دچار مشکل شده تا دوباره تکرار نشود. او معتقد است، والدینش او را به دنیا آورده اند و باید مشکلات او را نیز حل کنند. او که نمی خواسته به این دنیا بیاید.

م

یکی از عواملی که در مقابل فشارها و استرس های زندگی به افراد کمک می کند که دچار بیماری ها و مشکلات نشوند، نوع مقابله های سالم فرد است. مفهوم مقابله ارتباط تنگاتنگی با تاب آوری دارد. منظور از مقابله، برخورد افراد در مقابل فشارها و استرس های مختلف متفاوت است. دو دانشجو که هر کدام با مشکل یکسانی روبرو شده اند، ممکن است برخوردهای متفاوتی نشان دهند. مسلم است که نتیجه برخوردهای مختلف، نیز متفاوت خواهد بود. به این ترتیب، این دو دانشجو از مقابله های متفاوتی استفاده کرده اند. منظور از مقابله، فعالیت های ذهنی یا رفتاری است که فرد انجام می دهد تا بتواند فشارهای روانی را از بین ببرد، کاهش دهد یا با آن مدارا نماید.

نکته مهم آن است که بعضی از فشارهای زندگی قابل حذف کردن است. مثلاً، فردی که از دوستی و معاشرت با افرادی احساس ناراحتی و نارضایتی می کند، می تواند ارتباطش را با آن افراد قطع کند و با افرادی که راحت تر است ارتباط

## فصل یازدهم تاب آوری، سرسختی و مقابله

واژه تاب آوری از علم فیزیک گرفته شده است و منظور حالت ارتجاعی و برگشت پذیر بودن است. وقتی به بعضی از مواد خشک، مثل چوب فشار وارد می شود، طاقت نمی آورد و می شکند. ولی، بعضی مواد مثل پلاستیک یا کش، حالت جهندگی، ارتجاعی و انعطاف پذیری دارند. یعنی وقتی فشار به آنها وارد می شود، در مقابل این فشار طاقت می آورند و به نرمی واکنش نشان می دهند. در انسان ها نیز به همین گونه است. بعضی از انسان ها، در مقابل فشارها و استرس های زندگی، حالت خشک دارند و به راحتی در مقابل فشارها شکسته می شوند. ولی، بعضی افراد ویژگی هایی دارند که در مقابل فشارها، انعطاف و نرمی از خود نشان می دهند، تاب یا طاقت می آورند. منظور از تاب آوری آن است که فرد بتواند علی رغم وجود مشکلات سنگینی که در اطراف او وجود دارد، فعالیت های معمول زندگی خود را انجام دهد و سلامت روان خود را حفظ نماید.

وجود بعضی از خصوصیات شخصیتی و توانایی های فردی، به فرد این امکان را می دهد که در مقابل فشارها و استرس های گوناگون، تاب و تحمل بیاورد و شکسته نشود. در این جا به تعدادی از این خصوصیات اشاره می شود:

داشتن اعتقادات مذهبی،

نگرش مثبت و موضع گیری فعال در مقابل مشکلات و باور به این که مشکلات را می توان حل کرد و تغییر داد،

اعتماد به نفس و باور نسبت به خود در مبارزه با مشکلات زندگی،

توانایی تحمل مشکلات،

رسیدگی و مراقبت از خود (تغذیه، خواب و ورزش کافی)،

داشتن ارتباط و شبکه اجتماعی سالم با دوستان و افراد سالم، پیوندهای صمیمانه، نوع دوستی

خصوصیات و ویژگی های مثبت مثل امیدواری، پشتکارداشتن، خلاقیت، شوخ طبعی، و ...،

مشارکت در فعالیت های گروهی سالم مثل فعالیت های ورزشی، مذهبی، علمی و ...،

1 - Resiliency

2 - Hardiness

3 - Coping



شده است هیچ چیز، جز یاد خداوند مایه آرامش دل انسان ها نیست. تحقیقات و مطالعات وسیعی که در جهان انجام شده است، مجدداً به همین نکته رسیده اند.

جدول ۵ - نمونه ای از مقابله های هیجان مدار سالم

| مقابله های مذهبی                        |
|-----------------------------------------|
| دعا کردن،                               |
| صبر،                                    |
| نیایش،                                  |
| نماز خواندن،                            |
| توکل،                                   |
| به زیارتگاه ها رفتن،                    |
| خواندن قرآن کریم،                       |
| توسل،                                   |
| نذر کردن و مانند آن.                    |
| سایر مقابله های هیجان مدار              |
| ورزش کردن مانند پیاده روی، شنا و ...،   |
| استفاده از هنر: نقاشی، خوش نویسی و ...، |
| دوش گرفتن،                              |
| درد دل کردن،                            |
| دل داری دادن به خود،                    |
| کوچک کردن مشکل،                         |
| استفاده از تفریح و سرگرمی سالم،         |
| معاشرت و دوستی های سالم.                |

برقرار نماید. بعضی از فشارهای زندگی قابل حذف کردن نیست. مثلاً اکثر دانشجویان با فشارهای مالی روبرو هستند، آنها با مقابله هایی مانند صرفه جویی، پس انداز، پیدا کردن محل های خرید ارزان تر و ... می توانند فشارهای مالی خود را کاهش دهند. نکته مهم آن است که در بعضی موارد اندک، نه تنها حذف استرس ممکن نیست که کاهش آنها هم امکان ندارد، مانند فوت عزیزان. در چنین مواردی، مدارا با شرایط موجود وسیعی در تسلی و آرامش دادن به خود، تنها راه های مقابله هستند.

#### مقابله های هیجان مدار

**ج** هر جا با مشکلی روبرو می شود، به دعا و نماز متوسل می شود. تنها کارهایی که او را آرام می کند این است که به زیارتگاه یا مسجدی در محل می رود و در آن جا به دعا و عبادت می پردازد. وقتی به خانه برمی گردد، آن قدر سبک و راحت است که احساس می کند می تواند هر مشکلی را حل کند.

**ژ** هر کجا که با مشکلی روبرو می شود، تنها کاری که انجام می دهد این است که بلافاصله به خانه می رود، بعد به اتاق خودش می رود، بعد روی تخت دراز می کشد و لحافش را سرش می کشد. او ممکن است چند روز در این حالت باشد تا با التماس خانواده و اطرافیان بیرون بیاید. معمولاً، هم تا یک هفته از خانه بیرون نمی رود.

**ف** زمانی که با مشکلی روبرو می شود، به خود دلداری می دهد که حتماً این مشکل برطرف خواهد شد. او همچنین، مشکلات قبلیش که برطرف شده را به خاطر می آورد و دوباره نتیجه گیری می کند که قبلاً هم توانستم روی مشکلاتم مسلط شوم، پس این جا هم می توانم.

برخوردهای افراد با فشارها و استرس ها متفاوت است. همه افراد، هنگامی که با فشار یا استرس روبرو می شوند دچار پریشانی و احساسات منفی می شوند. بی قراری، ناآرامی، خشم، غم، ناامیدی، درماندگی و ... از حالت هایی است که در این زمان پیش می آید. برای بدست آوردن آرامش از دست رفته، افراد مختلف، فعالیت های مختلفی انجام می دهند تا بتوانند آرامش خود را بدست بیاورند، به این نوع از برخوردها، مقابله های هیجان مدار گفته می شود که هدف آنها کاهش ناآرامی و پریشانی فرد است. برای کسب آرامش از دست رفته، بعضی از افراد به سراغ رفتارهای سالم، و بعضی سراغ رفتارهای ناسالم می روند.

فقط، در مواردی مانند از دست دادن عزیزان، بیماری صعب العلاج و مواردی از این قبیل جز مقابله های هیجان مدار کاری نمی توان انجام داد. در این موارد، تنها مقابله های فرد آن است که بتواند با شرایط جدید مدارا کند. در این رابطه، مقابله های هیجان مدار به تنهایی کافی است زیرا، کاری برای برگرداندن عزیز از دست رفته وجود ندارد.

نمونه ای از مقابله های هیجان مدار سالم و همچنین مقابله های هیجان مدار ناسالم در جدول های ۵ و ۶ آورده شده است. مقابله های مذهبی، یکی از مؤثرترین و مفیدترین نوع مقابله های فرد است. همان طور که در قرآن کریم اشاره

جدول ۶ - نمونه هایی از مقابله های هیجان مدار ناسالم

پرخاشگری و دعوا با دیگران،  
خودکشی،  
غیبت و بدگویی،  
مصرف سیگار،  
مصرف سر خود قرص ها و داروها،  
کتک کاری و دست به گریبان شدن با دیگران،  
مصرف مواد مخدر مثل تریاک، هروئین و...،  
پناه بردن به روابط ناسالم،  
خراب کردن وسایل دیگران،  
انجام رفتارهای خطرناک مانند رانندگی پرسرعت،  
تحقیر و توهین دیگران،  
تفریح های ناسالم و نامناسب،  
بدرفتاری با دیگران،  
خراب کردن وسایل عمومی،  
مسخره کردن اطرافیان.

مقابله های مسئله مدار

به دلیل مشکلات سنگین خانوادگی نتوانسته بود خود را برای امتحان آماده کند. او قبل از امتحان نزد استاد مربوط به درس رفت و مشکل خود را با او در میان گذاشت. همچنین، توضیح داد که برای جبران نمره ضعیفی که در امتحان بدست خواهد آورد، حاضر است هر نوع فعالیتی که استاد صلاح می داند انجام دهد، از جمله ترجمه مقاله، انجام کار عملی و ... تا حداقل نمره قبولی را بدست آورد.

ن

نتوانسته بود برای امتحان خود را آماده کند. بهمین دلیل، با دوستان خود صحبت کرد و از آنها خواست که جواب های صحیح را به او برسانند. علاوه بر این، او تعدادی تقلب نیز آماده کرده و در جیب های خود گذاشته بود. در طول امتحان، او سعی کرد با کمک دوستان خود، جواب ها را بنویسد که با تذکر استاد و کارمند آموزش روبرو شد. وقتی فهمید که با این روش نمی تواند کمکی بگیرد، شروع به استفاده از تقلب های نوشتاری خود کرد که ناگهان، کارمند آموزش ورقه های تقلب را از دستش بیرون آورد و ورقه امتحان را از دستش گرفت و تقلب وی همان جا صورت جلسه شد. بعد از امتحان، او با التماس و گریه از استاد و کارمند آموزش طلب بخشش داشت و مرتباً مشکلات خود را توضیح می داد. استاد به او گفت: اگر به من گفته بودی مشکل داری، بالاخره راهی برای کمک به تو وجود داشت ولی این کار تو نوعی توهین محسوب می شود. پای بندی به اصول اخلاقی صحیح برای من ارزش بیشتری از نمره دارد.

همان طور که قبلاً گفته شد، بدست آوردن آرامش به هنگام استرس ها و بحران های مختلف زندگی، کافی نیست. زیرا، مشکلات و مسایل همچنان سر جای خود هستند. مهم است که فرد آرام شود، ولی بعد از آن لازم است کاری انجام دهد تا استرس و فشار را از بین ببرد. کار یا رفتاری که افراد مختلف نشان می دهند مسلم است با پیامدهای متفاوتی همراه است. به این نوع از مقابله ها، مقابله های مسئله مدار گفته می شود. یعنی فرد سعی می کند با انجام دادن کاری، منبع استرس یا فشار را حذف نماید یا کاهش دهد.



مسلم است، بعضی از رفتارهایی که فرد برای حذف، کاهش یا مدارا با استرس انجام می دهد، نتایج متفاوتی خواهد داشت. بعضی از رفتارهایی که فرد در این زمینه انجام می دهد سالم و بعضی ناسالم هستند. بهمین دلیل، مقابله های مسئله مدار سالم و مقابله های مسئله مدار ناسالم وجود دارند که در جدول های زیر، به تعدادی از آنها اشاره شده است.

ب

جدول ۷- نمونه هایی از مقابله های مسئله مدار سالم

|                                           |
|-------------------------------------------|
| برنامه ریزی کردن،                         |
| مشورت کردن،                               |
| مدیریت زمان،                              |
| اولویت بندی کردن کارها و برنامه ها،       |
| کمک گرفتن از دیگران،                      |
| استفاده از مهارت حل مسئله،                |
| زمان بندی کردن،                           |
| تهیه فهرستی از کارهایی که باید انجام شود، |
| تقسیم بندی کردن کارها،                    |
| فکر کردن،                                 |
| مدیریت زمان،                              |

جدول ۸- نمونه هایی از مقابله های مسئله مدار ناسالم

|                   |
|-------------------|
| تقلب              |
| زدی،              |
| کلاه برداری،      |
| فریب دادن،        |
| نزول کردن،        |
| رشوه و اختلاس،    |
| دروغ گویی،        |
| افترادن،          |
| چک بی محل کشیدن،  |
| استفاده از تزویر. |

## سرسختی

از قدیم گفته بودند، فشارها و سختی ها انسان ها را مانند فولادِ آب دیده، توانمند و مقاوم می کند. تحقیقات امروزی نشان داد، بعضی از انسان ها در مقابل فشارها، سختی ها و استرس های زندگی، دچار مشکلات و بیماری های مختلف جسمی و روانی می شوند و عده ای دیگر، بسیار مقاوم می شوند که به آنها شخصیت های سرسخت گفته می شود. بهمین دلیل، تحقیقات بیشماری در این زمینه صورت گرفت که انسان های سرسخت، چه ویژگی هایی دارند. این تحقیقات مشخص کرد انسان های سرسخت دارای ویژگی های زیر هستند:

۱. داشتن اعتقادات، باورها و تعهداتی در زندگی: انسان های سرسخت در زندگی خود، اعتقادات، پای بندی ها و تعهداتی دارند. جایی که بسیاری از افراد ممکن است روحیه خود را ببازند، وجود همین اعتقادات و تعهدات به آنها کمک می کند تا در مواجهه با بحران ها و سختی های زندگی روحیه خود را حفظ کرده و به جنگ با مشکلات بپردازند.

۲. روحیه چالش و مبارزه: در سختی ها و بحران های زندگی، بعضی از افراد، دچار ترس و وحشت می شوند. عده ای ناامید از حل مشکلات شده و بعضی دیگر آن قدر احساس درماندگی، ناتوانی و استیصال می کنند که سعی می نمایند، از مشکلات فرار کنند. افراد سرسخت، رفتار متفاوتی دارند. آنها زندگی و سختی های آن را بعنوان یک واقعیت می پذیرند و به جای فرار از مشکلات، به جنگ با آن می روند و سعی می کنند به جای فرار، با مشکلات دست و پنجه نرم کنند. روحیه چالش در آنها باعث می شود که با معضلات زندگی درگیر شوند و به جای فرار سعی در حل و برطرف کردن آنها داشته باشند.

۳. احساس کنترل و تسلط بر زندگی: عده ای از افراد، احساس می کنند که زندگی اصلاً در اختیار و کنترل آنها نیست. بهمین دلیل، هنگامی که مشکلات و سختی های زندگی فرا می رسد، به شدت درمانده، ناامید و هراسان می شوند. بنابراین، نمی توانند به درستی با شرایط سخت زندگی برخورد کنند. در حالی که افراد سرسخت، باور دارند که زندگی، تا حد زیادی در دست انسان ها قرار دارد. بهمین دلیل، به جنگ مشکلات و سختی های زندگی می روند.

با توجه به مطالب بالا، مشاهده می کنید که اگرچه، گاهی اوقات در زندگی مشکلات و بحران هایی رخ می دهد، با این حال، بیماری و مشکلات، تا حد زیادی وابسته به نوع برخوردهای فرد است نه شرایط و مشکلاتی که در زندگی وجود دارد.

مادی باشد یا معنوی، تفاوتی ندارد و همان تأثیر را بر جای می گذارد.

برای آن که بیشتر با بحث حمایت اجتماعی آشنا شوید، در این جا، انواع حمایت های اجتماعی به صورت خلاصه معرفی می گردند:

## ۱ حمایت عاطفی

حمایت عاطفی، ابراز محبت، توجه، علاقه و همدردی نسبت به فرد است. به این ترتیب، در زمان فشارهای زندگی، فرد احساس می کند کسی او را دوست دارد و به او اهمیت می دهد.

ص می گوید: وقتی پیامک های کوچک مادرم هر جمعه می رسد که به من می گوید، به خدا سپردمت، مواظب خودت باش، و ... می فهمم که پدر و مادرم به فکر من هستند و این همه به پیشرفت من اهمیت می دهند، به خودم اجازه نمی دهم، وقتم را تلف کنم و یا دنبال کارهای ناسالم بروم که باعث رنجش آنها شود.

## ۲ حمایت ارزشی

بیان احترام، تأیید، تشویق و موافقت با نظر یا احساس فرد مقابل است. در این جا، فرد احساس می کند با ارزش و با لیاقت است در میان دیگران اعتبار دارد.

الف می گوید: چند وقت مانده به کنکور، خیلی اضطرابم بالا رفته بود. پدرم متوجه حال بد من شد. به پدرم گفتم: می ترسم که نتوانم در کنکور موفق شوم، باعث آبروریزی شما می شوم و ... پدرم به من گفت: برای من مهم این است که تو تلاشت را بکنی، هر جا و هر رشته ای که قبول شدی برای من قابل قبول است.

## ۳ حمایت مادی و وسیله ای

این نوع حمایت عبارت است از کمک های مستقیم به فرد. قرض دادن پول، کمک در انجام کارهای عملی و یا در اختیار گذاشتن وسیله نقلیه، نمونه هایی از این نوع حمایت است.

یکی از دانشجویان می گفت: والدین من مثل والدین بقیه بچه ها نیستند. پول پدرم، پول کارگری است و برای این پول زحمت زیادی کشیده شده است. ممکن است که به اندازه بچه های دیگر پول در اختیارم نباشد ولی برکت این پول چیز دیگری است و من سعی می کنم، ذره ای از این پول را اشتباه خرج نکنم.

## ۴ حمایت اطلاعاتی

این نوع حمایت، عبارت است از ارائه پیشنهاد، توصیه، راهنمایی، مشورت، نظر و مواردی از این قبیل. زمانی که کسی را راهنمایی می کنید یا به او پیشنهاد می دهید کار یا رفتار خاصی انجام دهد، در واقع از این نوع حمایت استفاده کرده اید.

## فصل دوازدهم حمایت اجتماعی

در آیات قرآن کریم و متون مذهبی اسلامی به شدت به انسان ها توصیه شده است که در جمع باشند و با یک دیگر به ارتباط سالم و انسانی بپردازند. علاوه بر این، بسیاری از سنت ها، رفتارها و آداب مذهبی به گونه ای بصورت جمعی و گروهی صورت می گیرد و به شدت نیز بر آنها تأکید شده است از جمله: برپایی نماز جمعه، نماز جماعت، صلۀ رحم، شورومشورت با یکدیگر و ... همچنین، بسیاری از حدیث های معتبر و همچنین سیره بزرگان دین، در جهت تقویت ارتباط بین انسان ها، تحکیم بنیان خانواده و اصول ارتباط اجتماعی است. علاوه بر این، بعضی از رفتارها که در اسلام نهی شده اند، از رفتارهایی هستند که بشدت به ارتباط اجتماعی صدمه می زنند. مانند: غیب، تهمت، و مواردی از این قبیل.

تحقیقات و مطالعات کنونی نشان داده اند، ارتباط با انسان های دیگر، تأثیر عمیقی بر سلامت جسم و روان انسان ها دارد. افرادی که روابط مناسب و رضایت بخشی با افراد دیگر دارند در مقابل بیماری ها مقاوم ترند و زمانی هم که بیمار می شوند زودتر بهبود می یابند. تأثیر ارتباط اجتماعی بر سلامت به دلیل آن است که اثر منفی فشارهای روانی و استرس ها بر انسان را کاهش می دهد و همانند یک سپر در مقابل چنین فشارهایی از جسم و روان انسان محافظت می کند.

در این قسمت، بطور اختصاصی و وسیع به تأثیر ارتباطات اجتماعی یا به زبان علمی، تأثیر حمایت اجتماعی بر مقاومت در مقابل بیماری ها و استرس ها پرداخته می شود.

## حمایت اجتماعی

منظور از حمایت اجتماعی، میزان محبت، مراقبت، عزت، تسلی، کمک واحترامی که فرد از انسان های دیگر بدست می آورد است. افرادی که از حمایت اجتماعی کافی برخوردارند، احساس می کنند کسی دوستشان دارد، به وی اهمیت داده و او را فردی محترم، ارزشمند و عزیز می داند. چنین شخصی، خود را قسمتی از شبکه اجتماعی مانند خانواده، دوستان، همکاران و ... می داند که می توانند به هنگام نیاز به یکدیگر کمک های مادی و معنوی و دوجانبه ای برسانند.

تحقیقات نشان داده است، افرادی که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند، سالم ترند، دیرتر دچار بیماری های جسمی و روانی می شوند و هنگامی هم که دچار چنین بیماری های شدند، زودتر بهبود می یابند. دلیل اهمیت و تأثیر حمایت اجتماعی بر استرس ها و فشارها این است که مستقیماً با کمک گرفتن از خانواده، دوستان و همسالان اثر استرس ها و فشارهای زندگی خنثی می شود، حال این کمک

یکی از اساتید می گفت:

من تمام موفقیت‌م را مدیون دوستم هستم. چون همیشه آدم خجالتی بودم و از هیچ برنامه و فعالیتی در دانشگاه در دوران دانش جویی خبر نداشتم. روزی او به من گفت: مایلی در کلاس های کامپیوتر خوابگاه شرکت کنیم. هزینه این کلاس ها در مقایسه با کلاس های بیرون خیلی کم است، راهش هم که نزدیک است. من با این کلاس ها، کامپیوتر را شروع کردم و آن قدر پیش رفته ام که الآن تمام موفقیت من وابسته به همین مهارت بدست آمده است. هر بار که سراغ کامپیوتر می روم، یادِ محبت دوستم می افتم که با دادنِ این خبر، چه کمک بزرگی به من کرد.

## ۵ حمایت شبکه‌ای

احساس تعلق به گروهی از انسان ها یا عضویت در یک گروه، نمونه ای از این نوع حمایت است که به افراد احساس ایمنی و امنیت بالایی می دهد. یکی از دانشجویان تعریف می کرد:

خانواده ما خیلی پرجمعیت بود. به همین دلیل، من همیشه در حاشیه بودم، در دانشگاه هم همین طور بود. من بطور مرتب در اردوهای دانشگاه شرکت می کردم و همیشه هم در حاشیه بودم. فکر نمی کردم بودن یا نبودنم برای دیگران خیلی فرقی داشته باشد. یک بار که برای یک کار اداری در یکی از برنامه ها شرکت نکردم، در اردوی بعدی، تقریباً اکثر بچه ها از من می پرسیدند: چرا فلان اردو نبودی؟ جایت خالی بود. خیلی تعجب کردم. مگر، دیگران مرا می دیدند؟ مگر بودن یا نبودن من برای دیگران مهم بود؟ بعد، متوجه شدم که آنها به من و یکدیگر اهمیت می دهند و به هم توجه دارند. از آن به بعد، سعی می کنم بیشتر از گذشته در اردوها و فعالیت های دانشجویی شرکت کنم. حالا، احساس می کنم، حاشیه ای وجود ندارد.

## منابع حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی از منابع مختلفی تأمین می شود. هر چه منابع حمایت اجتماعی فرد بیشتر باشد، احتمال مقاومت وی در برابر استرس ها و فشارهای زندگی بیشتر و بیشتر می گردد. زمانی که افراد به دوره نوجوانی و جوانی می رسند، علاوه بر خانواده، منابع دیگری از حمایت اجتماعی به دست می آورند. منابع مختلف حمایت اجتماعی عبارتند از:

## خانواده

خانواده، یکی از مهم ترین منابع حمایت اجتماعی است. همان طور که در بالا مشاهده می کنید، خانواده کلیه حمایت های اجتماعی را به درجات وسیع ارائه می دهد. بخصوص والدین نقش تعیین کننده ای در کاهش فشارها و استرس های زندگی دانشجویان دارند. در صورتی که ارتباطات خانوادگی گرم، صمیمانه، توأم با بیان احساسات مثبت، قدرانی، تحسین و افتخار باشد، مسلم است که میزان کافی از حمایت اجتماعی برای کاهش استرس های زندگی دانشجویی فراهم می شود. در غیر این صورت، نه تنها چنین تأثیری نخواهد داشت، بلکه خود، منبع مهمی از استرس ها برای دانشجو خواهد شد.

## دوستان و همسالان

نه تنها خانواده، بلکه دوستان و همسالان نیز منبع خوبی برای حمایت اجتماعی است. دوستان سالم که یک دیگر را به کارهای سالم تشویق می کنند، می توانند منبع مناسبی برای حمایت اجتماعی باشند. در زندگی دانشجویی و دوران بزرگسالی، دوستان و همسالان، می توانند به اندازه خانواده، منبعی از کمک و حمایت برای دانشجو باشند. به همین دلیل، بسیار مهم است که شما فرزندان خود را از ارتباط های سالم با همسالان خود منع نکنید و به آنها این پیام را ندهید که دوست خوب نیست و یا دوستان قابل اعتماد نیستند. بلکه به آنان آموزش دهید که در دوستی های خود چگونه عمل کنند. بعبارت دیگر، صورت مسئله که ارتباط با همسالان است را پاک نکنید بلکه برعکس، به آنان آموزش بدهید مسئله را به خوبی بخوانند و برای آن راه حل پیدا کنند.

## دوستان به عنوان منبع حمایت و اطلاعات

تنهایی، در میان دانشجویان احساس رایجی است. دانشجویان، احساسات پیچیده ای در مورد از دست دادن دوستان قدیمی، اعضای خانواده و سایر روابط عاطفی دارند. عده ای دیگر از این که روابط جدیدی در زندگی خود شروع می کنند هیجان زده اند.

در دوره دانشجویی که جوانان از روستاها، شهرها و استان های مختلف با قومیت ها و فرهنگ های مختلف در کنار یکدیگر قرار می گیرند، دوست یابی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار می شود. زیرا، آنها چند سال در کنار یکدیگر خواهند بود و در بعضی شرایط که بزرگسالان حضور ندارند، آنان تنها منبع حمایتی برای یکدیگر خواهند بود. گاهی اوقات، بنا به دلایلی از جمله شرم یا ترس، دانشجویان مشکلاتشان را به بزرگسالان و حتی مشاوران نمی گویند و در این شرایط است که بیشتر به سراغ همسالان می روند. در این مواقع، دوستان و همسالان آگاه و سالم، به یکدیگر راهنمایی های بارزشی را ارائه می دهند. طرح همیاران سلامت، طرحی است که در آن به دانشجویان واجد شرایط اطلاعات لازم داده می شود تا در این شرایط بتوانند اطلاعات ضروری را به یکدیگر منتقل نمایند.

علاوه بر این که دانشجویان، روابط جدیدی را در زندگی دانشجویی خود شروع می کنند، مهم است که بتوانند روابط و دوستی های قدیم خود را نیز نگهدارند. استفاده ازنامه های الکترونیکی، تلفن و در میان گذاشتن داستان های مربوط به دوستان قدیم و جدید کمک زیادی به سازگاری دانشجو می کند.

در این میان اساتید، مسئولان و کارکنان دانشگاه نیز به عنوان منابع حمایت اجتماعی دانشجویان به حساب می آیند و می توانند در این زمینه بسیار مفید واقع شوند.

## راه های افزایش حمایت اجتماعی

اگرچه، حمایت اجتماعی نقش مهمی در سلامت انسان ها دارد و کیفیت زندگی انسان را بهبود می بخشد، ولی به یاد داشته باشید که این حمایت در خلاء اتفاق نمی افتد و امری خودکار نیست. بلکه، حمایت اجتماعی بستگی به عوامل متعددی دارد که در این جا به تعدادی از آنها اشاره می شود:

## مهارت های اجتماعی

مهارت ها و توانایی های اجتماعی افراد، نقش بسیار تعیین کننده ای در میزان بدست آوردن حمایت اجتماعی وی دارد. بعنوان مثال، فردی که گوشه گیر و منزوی است، به دیگران نگاه نمی کند، آرام سر کلاس می آید و پس از پایان کلاس نیز بی سروصدا خارج می شود، بدون آن که تعاملی و ارتباطی با کسی داشته باشد، مسلم است که حمایت اجتماعی چندانی به دست نمی آورد. همین طور، فردی که پرخاشگر است و به دیگران تندی می کند، نیز حمایتی بدست نمی آورد. برای بدست آوردن حمایت اجتماعی بیشتر، فرد باید مهارت های اجتماعی بیشتری داشته باشد.

یکی از مهم ترین انواع مهارت های اجتماعی که بخصوص در زمینه کاهش استرس ها و فشارهای زندگی دانشجویی، نقش اساسی دارد، مهارت کمک خواستن است. بعضی دانشجویان، از این که از کسی کمک بخواهند خجالت می کشند و این را رفتاری ناپخته می دانند. در حالی که، یکی از جنبه های رشد و بلوغ اجتماعی یک فرد، درخواست کردن و کمک گرفتن است. مهارت های برقراری ارتباط و مهارت ارتباط مؤثر که هر یک انواع مختلفی دارند، از انواع مهارت های زندگی است که در فصل های مختلف کتاب از جمله فصلهای ۷، ۱۳ و ۱۴ به آن اشاره شد.



## ۱ شبکه اجتماعی

شبکه اجتماعی فرد یعنی تعداد پیوندهای فرد با افراد خانواده، دوستان، آشنایان، همکاران و ... بر میزان دریافت حمایت اجتماعی تأثیر می گذارد. هر چه شبکه اجتماعی فرد وسیع تر باشد یعنی روابط بیشتری داشته باشد، حمایت اجتماعی بیشتری بدست می آورد.

## ۲ میزان ارتباطات

هر چه میزان روابط با افراد خانواده، دوستان، آشنایان و ... بیشتر باشد، بر میزان حمایت اجتماعی نیز افزوده می شود. افرادی که مرتب همدیگر را می بینند، تماس های غیرحضوری دارند و از حال یکدیگر جویا می شوند، سریع تر می توانند به یکدیگر کمک کنند، تا افرادی که چند وقت یک بار در فواصل طولانی یک دیگر را ملاقات می کنند و ارتباط چندانی ندارند.

## ۳ میزان صمیمیت و نزدیکی

افرادی که روابط صمیمانه و نزدیک تری با یکدیگر دارند، منبع بهتری از حمایت اجتماعی را بدست می آورند تا افرادی که از یکدیگر دور بوده یا با هم احساس غریبگی دارند.

## ۴ دوران های مختلف زندگی

در دوران جوانی و نوجوانی، همسالان، نقش بسیار مهم و ویژه ای در ارائه حمایت اجتماعی به یکدیگر دارند. شاید در هیچ دوره ای، همسالان، چنین نقش تعیین کننده ای در زندگی یکدیگر نداشته باشند. به همین دلیل، در جمعیت دانشجویی، روابط با همسالان، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و می تواند به شدت بر کاهش استرس های آنها کمک کند.

با توجه به نقش مهم حمایت اجتماعی بر سلامت انسان ها و همچنین، توصیه های فراوان اسلامی و مذهبی که در این زمینه وجود دارد بسیار مهم است که: فرزندان خود را به ارتباط سالم با انسان های سالم و مثبت تشویق کنید.

منفی بافی نکنید و نگرش بد نسبت به دوستی ها ندهید.

به فرزندان آموزش دهید که محدوده هر دوستی را بدانند.

به فرزندان آموزش دهید تا در دوستی های خود واقع بین باشند. نه بدبین و نه خوش بین.

به فرزندان آموزش دهید تا علاوه بر دوستان و همسالان با افراد دیگر نیز ارتباط بگیرند از جمله اساتید، کارکنان، مسئولان و ...،

ارتباط خود و فرزندان را افزایش دهید.



## الف ارتباط با دانشجو

دانشجویان در هر شرایطی که باشند، نیاز به ارتباط با والدین خود دارند. اگرچه گاهی اوقات از والدین فاصله می گیرند ولی این نیاز در آنها وجود دارد. اگر والدین بتوانند نقش راهنما و مشاور را به درستی ایفا کنند و از کنترل دانشجو دست بردارند، آنها بیشتر به والدین خود نزدیک خواهند شد.

گاهی اوقات والدین به جای ارتباط با فرزندان خود از روش هایی استفاده می کنند که به شدت به رابطه آنها با فرزندان صدمه می زند از جمله:

نصیحت،

کنترل،

بازجویی،

چک کردن و واریسی لوازم دانشجویان بدون کسب اجازه،

گوش دادن به مکالمه های تلفنی آنان،

از دوستان اطلاعات بیرون کشیدن،

سخنرانی،

سرزنش،

مقایسه کردن دانشجویان با همسالان دیگر و ... .

روش های بالا، فقط به رابطه شما با فرزندان لطمه می زند. به جای این کار بسیار مهم است که بتوانید:

برای آنها وقت بگذارید تا با هم صحبت کنید، یا کاری را با هم انجام دهید،

به نظرات آنها توجه کنید،

سعی کنید آنها را به درستی بفهمید و درک کنید،

در صورتی که از شما راهنمایی یا اطلاعات خواستند در اختیارشان بگذارید.

مهارت همدلی به شما کمک می کند تا بتوانید ارتباط بهتری با فرزندان خود برقرار کنید و دچار مشکلات ارتباطی نشوید.

بزرگ تر شدن دنیای دانشجویان به این معنی نیست که آنها والدین خود را پشت سر گذاشته اند، بلکه فرزندان شما بیشتر به شما نیاز خواهند داشت. به فرزندان خود اجازه رشد و تحول بیشتر را بدهید. همزمان که دانشجو در دنیای زندگی دانشجویی فرو می رود، به انعطاف پذیری، اعتماد، حمایت و راهنمایی شما نیاز بیشتری پیدا می کند. با این ابزار است که تجربه دانشگاه رفتن فرزندان برای شما، تجربه ای اعجاب انگیز، هیجان انگیز، و زیبا خواهد شد.

## تقویت روابط خانوادگی به منظور افزایش حمایت اجتماعی از فرزندان

فصل سیزدهم

در دوره دانشجویی، هنوز فرزندان به مراقبت و توجه شما نیازمندند. ولی، شکل این مراقبت و توجه در این دوره متفاوت می شود. عبارت دیگر، دوره مراقبت های شما پایان نیافته است، بلکه شکل آن عوض شده است.

در حقیقت، نقش های شما در دو موضوع بسیار متفاوت ولی مرتبط با هم است: ارتباط و استقلال.

ممکن است در ابتدا، این دو موضوع کمی با یکدیگر متضاد به نظر بیایند، ولی بیاد داشته باشید که پدر و مادری کردن در هر دوره ای یک هنر است و بخصوص در این دوره که هنر والدبودن به شدت خود را نشان می دهد. فرزندان نیاز به ارتباط با شما دارند. ولی برخلاف دوره های قبل به شدت، به استقلال نیز نیاز دارند و شرایط زندگی آنها نیز به صورتی است که چه بخواهید و چه نخواهید به دلیل ویژگی های مختلف رشدی، شما در شرایطی نیستید که بتوانید مرتب به آنها کمک های مستقیم بدهید، بنابراین فرصت خوبی است که تمرین این هنر مهم والدگری در دوره جوانی و نوجوانی را انجام دهید. یعنی در همان زمان که ارتباط خود را با فرزندان نگه داشته اید، وی را به استقلال نیز تشویق کنید.

در این دوره، نیاز است که شما به جای آن که دقیقاً به آنها بگویید که چه کار باید بکنند یا این که ناجی آنها باشید، بعنوان راهنما و مشاور عمل کنید و به فرزندان خود کمک کنید تا تصمیم گیری های بهتری داشته باشند.

## ۱ با دانشجویان در تماس باشید

برای بسیاری از دانشجویان، شروع دانشگاه، اولین سال های دوری و جدایی از خانواده است. حتی، دانشجویانی که در شهر خود تحصیل می کنند، نیز، ممکن است تا به حال، این قدر دور از خانواده نبوده باشند.

بخصوص، دوری از خانواده، برای دانشجویان ورودی جدید و دانشجویانی که در شهر دیگری تحصیل می کنند، بسیار سخت و دشوارتر از سایر دانشجویان خواهد بود. بسیاری از دانشجویان ورودی جدید، در طی ماه های اول ترم اول، سخت ترین دوره را در زندگی خود می گذرانند. بویژه، در این زمان ها، آنها به ارتباط و تماس با والدین خود به شدت نیاز دارند. بنابراین، وجود ارتباط با خانواده، می تواند تا حد زیادی، اثر استرس ورود به دانشگاه را کاهش دهد. بنابراین، با دانشجو در ارتباط و تماس باشید.

حتی اگر راهتان دور است، وسایل ارتباطی مختلف، شما را به هم نزدیک می کند. اگر چه دوران دانشجویی، دوران استقلال و روی پای خود ایستادن است، ولی دانشجویان نیاز دارند که بدانند والدین آنها در دسترسشان هستند و چه در لحظه های شاد زندگی و چه هنگامی که در بحران ها قرار دارند، می توانند با آنها صحبت کنند.

سعی کنید به صورت های مختلفی با دانشجو ارتباط داشته باشید. نوع ارتباط بستگی به امکانات شما دارد. هر نوع ارتباطی ارزشمند است: تلفن همراه، تلفن ثابت، پست الکترونیک، پیامک، نامه، کارت و ... گاه به گاه، عکس هایی از خود برای وی بفرستید، و از او نیز بخواهید که عکس هایی برای شما بفرستد و ارتباط داشته باشد. گاهی نیز به دیدار او بروید ولی در فاصله های زمانی نزدیک به هم این کار را انجام ندهید. اگر دانشجو، زود به زود به شهر خود می آید، او را سرزنش نکنید. او به زمان نیاز دارد تا بتدریج بتواند با شرایط جدید سازگار شود.

اگر فرزند شما در شهر خودتان به دانشگاه می رود نیز، در ساعت های مختلفی در طی هفته یا روز که وقتش آزاد است، با یکدیگر صحبت کنید، فعالیت های مشترکی مانند پیاده روی، خرید یا گردش انجام دهید. سعی کنید به موضوعات مهم زندگی وی اهمیت، و علاقه نشان دهید.

## ۲ در مورد میزان ارتباط خود با دانشجو صحبت کنید

والدین نیاز دارند که در تماس با فرزندان خود باشند و دانشجو نیز نیاز به احترام و توجه دارد. به همین دلیل، بهتر است برای وی مشخص کنید که هر چند وقت یک بار پیامک می دهید، تماس تلفنی می گیرید، نامه الکترونیکی می فرستید و یا به او سر می زنید؟ اگر مدت ها گذشته است و هیچ تماسی از سوی دانشجو گرفته نشده است، بهتر است حتماً فعالیت های او را بررسی کنید تا مطمئن شوید که همه چیز به خوبی پیش می رود.

## ۳ به نیازهای عاطفی دانشجو بیشتر از نمره های وی اهمیت دهید

همان طور که قبلاً گفته شد، دوره دانشجویی فقط دوره تحصیلات عالی نیست. بلکه در کنار تحصیل، فعالیت های متعدد دیگری نیز در زندگی دانشجویان مطرح می شود. آن چه که در این میان نقش تعیین کننده ای دارد، وضعیت سلامت جسمی و روانی آنها است. بخصوص، سلامت روان دانشجویان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. افرادی در دانشگاه بسیار موفق عمل می کنند که علاوه بر تحصیل، از سلامت روان شناختی بالایی نیز برخوردارند.

نکته بسیار مهم آن است که والدین در سلامت روان فرزندان دانشجوی خود نقش بسیار مهمی دارند. حمایت روانی که والدین از فرزندان خود دارند، نقش تعیین کننده ای در کاهش استرس های آنها دارد. بنابراین، بسیار مهم است که علاوه بر وضعیت تحصیلی دانشجو، نگاه دقیقی به سلامت روان او نیز داشته باشید. فرزندان به عشق، محبت، توجه و علاقه والدین خود بسیار احتیاج دارند. نه تنها این احتیاج در زمان دانشجویی کم نمی شود، بلکه بسیار بیشتر نیز می گردد. فرزندان والدینی که احساسات مثبت خود را به آنها ابراز می دارند، از سلامت روانی بالاتری برخوردارند.

احساسات مثبت بسیار متعدد و متنوع هستند از جمله: افتخار، غرور، رضایت، تأیید، عشق، و مانند آن. بعبارت دیگر، دانشجویان بسیار نیاز دارند که بدانند والدینشان، آنها را تا چه حد قبول دارند، روی آنها حساب می کنند، به آنها اهمیت می دهند، دوستشان دارند و ... نکته بسیار مهم دیگر آن که فقط کافی نیست که این احساسات در قلب شما باشد بلکه بسیار مهم است که به زبان ساده، روشن، کوتاه و خلاصه به صورت های مختلف بیان شود. تکرار مرتب چنین احساسات مثبتی می تواند رابطه والدین و فرزندان را قوی تر و غنی تر سازد.

## ۴ به نگرانی های دانشجو توجه کنید.

اگر چه، دوره دانشجویی، شروع دوره بزرگسالی و جوانی است، با این حال آنها نیاز دارند که شما در دسترسشان باشید تا بتوانند مسایل و موضوعات مهم زندگی خود را با شما در میان بگذارند. مشکلات و احساسات آنها را دست کم نگیرید.

واضح است زمانی دانشجویان می توانند نگرانی های خود را با شما مطرح کنند که اوقاتی برای گفت و گو، دورهم نشستن، فعالیت مشترکی با هم انجام دادن و ... وجود داشته باشد. همچنین، زمانی دانشجویان می توانند نگرانی های خود را با شما در میان بگذارند که از برخورد بالغانه شما مطمئن باشند. برخوردی که به جای جنجال و فاجعه آمیز کردن مشکلات، سرزنش خود، سرزنش دانشجو، سرزنش دیگران، ناامیدی و درماندگی، برخوردی توأم با درک و فهم باشد. دانشجو، زمانی، نگرانی های خود را با شما مطرح می کند که از توانایی و ظرفیت بالای شما در برخورد با مسایل و مشکلات آگاه باشد.

مهارت همدلی، یکی از مهارت هایی است که به شما کمک می کند بخصوص در چنین شرایطی، بتوانید برخورد بهتر و قوی تری داشته باشید. به عنوان مثال، اگر دانشجو از شرایط دانشگاهی خود رنج می برد، انتقاد یا بی تابی می کند و ... مسلماً سرزنش کردن، کوچک کردن مشکلات، نهیب زدن به او و ... تأثیر بسیار منفی بر جای خواهد گذاشت. برعکس، اگر او را دلداری دهید، آرام کنید، درکش کنید و خود را به جای او بگذارید، آن وقت بیشتر برای وی سودمند خواهید بود. چنین درک و فهمی به دانشجو کمک خواهد کرد که بتواند بهتر با مشکلات خود روبرو شود. در فصل چهاردهم به همدلی که به بهبود ارتباط شما با دانشجو کمک بسیاری می کند، به طور مفصل پرداخته شده است.

## ۵ فرزند خود را همان طور که هست بپذیرید

استادی می گفت:

روزی، سرکلاس و درارتباط با موضوع درسی، از مادری نقل قول کردم که به دخترش گفته بود: تو همانی هستی که من از خدا می خواستم. بعد از این که کلاس تمام شد، یکی از دختران بسیار مستعد کلاس نزد

آمد و گفت: اگر مادرم یک بار چنین حرفی به من زده بود، هیچ وقت در زندگی به مشکلی بر نمی خوردم؟ من آرزویم این است که یک بار این حرف را از زبان مادرم می شنیدم. مادر این دختر، از رشته تحصیلی وی به شدت ناراضی بود و همین موضوع باعث شده بود که دانشجو نیز احساس کند که فرد ناموفقی است و به دنبال این ناراضیاتی از تحصیل، به روابط نه چندان سالم پناه برده بود.

دانشجو را همان طور که هست بپذیرید. ممکن است شخصاً از رشته تحصیلی اش، دانشگاه محل تحصیل و ... راضی نباشید و انتظارات بالاتری از فرزندان داشته باشید، ولی به خاطر بسپارید که، فرزند شما در هر رشته تحصیلی و هر دانشگاهی که درس بخواند، در هر حال فرزند شماست و به حمایت شما احتیاج دارد. وجود شما در کنار فرزندان به آنها کمک می کند تا بتوانند بهتر با شرایط سازگار شوند. ناراضیاتی و عدم پذیرش شما، تنها نتیجه ای که خواهد داد، شکست و ناکامی دانشجو است. بنابراین، او را همان طور که هست بپذیرید نه آن طور که شما می خواهید باشد. فرزندان شما، تنها فرزندان شما نیستند بلکه انسان های مستقلی هستند که اهداف، برنامه ها و خواسته های مختلفی دارند. مهم آن است که بتوانند در مسیری که متناسب با آنان است حرکت کنند، حتی اگر این مسیر مورد پسند شما نباشد. آنها، دنباله روی آرزوها و خواسته های شما نیستند.

نکته مهم دیگر این که، به یاد داشته باشید دوران دانشجویی، دوره کشف خود و هویت یابی است. اعتماد شما، به آنها کمک خواهد کرد که این دوره کشف و اکتشاف را با جرأت و شهامت بیشتری پیش ببرند. مسلم است که چنین جرأت و شهامتی در کشف خود، نتیجه ای جز موفقیت نخواهد داشت.

## ۶ نگرانی های خود را بیان کنید

شما به عنوان والدین حق دارید که از دانشجو در مورد عادات درسی، فعالیت های تفریحی و معاشرت هایش سؤال کنید. معمولاً، والدین نگرانی های زیادی در مورد سلامت، موفقیت و آینده فرزندان خود دارند. نگرانی های خود را به صورت کوتاه، روشن و مشخص به فرزندان خود بیان کنید. مراقب باشید که بیان نگرانی های شما، تبدیل به سخنرانی و نصیحت نشود. فقط از آنان بخواهید که از خود محافظت و مراقبت کنند. همچنین، به عنوان یک پدر و مادر این پیام روشن و مشخص را به دانشجو بدهید که آنها در انتخاب راه های مختلف زندگی آزاد هستند. مثلاً این که ادامه تحصیل بدهند، رشته تحصیلی خود را تغییر دهند، و ... ولی، در نهایت آنها مسئول تصمیم گیری های خود نیز هستند و نباید برای انتخاب های خود، دیگران را سرزنش کنند.

اکثریت والدین نگران مصرف سیگار، قلیان، مواد خطرناک، روابط ناسالم و رفتارهای پرخطر هستند. نگرانی های خود را به آنها بیان کنید. به راحتی بگویید: «من دلم نمی خواهد که با مصرف سیگار سلامت تو به خطر بیفتد. خودت بهتر می دانی که سیگار خطرناک است. مراقب خودت باش». همین طور نگرانی های دیگر خود را نیز با فرزندان در میان بگذارید.

## ۷ در مورد خطرات موجود و لزوم مراقبت از خود صحبت کنید

همان طور که قبلاً گفته شد، والدین نگرانی های زیادی در مورد فرزند دانشجوی خود دارند. خطرات موجود در جامعه، از جمله مصرف سیگار، مواد، الکل، داروها، ارتباطات ناسالم و نامناسب، پیوستن به گروه های ناسالم، و ... نمونه ای از

نگرانی های والدین هستند. بسیار مهم است که به صورت روشن، با فرزند خود در این موارد صحبت کنید. انتظارات خود را در مورد اهمیت مراقبت از خود و توجه به خطرات بیان کنید. همانند سایر موارد بسیار مهم است که برای آنان سخنرانی یا نصیحت نکنید. بلکه، نظرات و انتظارات خود را به صورتی روشن، کوتاه، دوستانه و ساده بیان کنید. مراقب باشید که زیاد صحبت نکنید، یادتان باشید که با یک جوان روبرو هستید. جوانی را برابر با سادگی، خامی و ... ندانید. بلکه فقط احساس خود را بیان کنید. به آنان توضیح دهید که اقدام به رفتارهای پرخطری مانند سیگار، یک تصمیم گیری است. آنها می توانند سیگار بکشند، می توانند سیگار نکشند. در مقابل تعارف دوستان می توانند تصمیم بگیرند که تسلیم شوند، می توانند تعارف آنها را رد بکنند ولی دوستان خوبی نیز باشند. برای این که دانشجو بتواند به خوبی موضوعات، پیشنهادها و تعارف ها را بسنجد، ارزیابی کند و بعد تصمیم بگیرد، نیاز به رشد توانایی های مختلفی است. از جمله، مهارت تفکر نقاد، تصمیم گیری، مهارت امتناع، یا رد کردن. مهارت های تفکر نقاد، تصمیم گیری و مهارت های امتناع از جمله مهارت های مختلف زندگی هستند که در فصل پانزدهم به طور مختصر به آنها پرداخته شده است. مهارت امتناع در فصل هفتم کتاب به طور مفصل شرح داده شد.

## ۸ فرزند خود را با موضوعات عاطفی و هیجانی بمباران نکنید

وقتی ح. به منزل رفت و سپس به دانشگاه برگشت، چنان بهم ریخته و پریشان بود که همه دوستانش به شدت نگران او شدند. لباس سیاهی که بر تنش بود، بیشتر از هر چیزی باعث نگرانی می شد. رفت و برگشت او به منزل بسیار طولانی شده بود. او برای چند روز رفت ولی بعد از تقریباً دو هفته برگشت و در این مدت هم به تلفن کسی جواب نمی داد. بعد از مدتی، یکی از دوستان صمیمی اش، ماجرا را از او پرسید. جریان از این قرار بود که پدرح. به شدت بیمار بود و چندین بار نیز در بیمارستان بستری شده بود. ولی خانواده، برای این که ح. آشفته و پریشان نشود و ضربه ای به تحصیلاتش وارد نگردد، چیزی به او نگفته بودند و بالاخره، پدر فوت کرد. زمانی که ح. به منزل رفت از همه چیز بی خبر بود و زمانی رسید که مراسم هفت پدرش نیز برگزار شده بود. ح. پس از اینکه بازگشت به منزل رفت بشدت بهم ریخت. او انتظار داشت که والدینش را در کنار هم ببیند، با پدرش حرف بزند و ... تنها چیزی که او اصلاً به آن فکر هم نمی کرد این بود که پدر فوت کرده باشد. او می گفت: من به خاطر درس، فرصت های زیادی از زندگی ام را از دست دادم، دیدن پدر، حتی چند لحظه، خداحافظی از وی، شرکت در مراسم تدفین و ... نتیجه کار خانواده این بود که نه تنها، ح. فرصت های مهم زندگی خود را که با درس قابل مقایسه نیست، از دست داد بلکه به شدت از تحصیلاتش هم عصبانی بود و از طرف دیگر، این برخورد باعث شد تا فرآیند عزاداری ح. به شدت طولانی تر، سخت تر و پیچیده تر از شرایط عادی شود.

والدین س. از قدیم مشکلات سنگینی داشته اند، حتی زمانی که او به دنیا نیامده بود. آنها مرتب به او می گویند، ما برای این که تو صدمه نبینی در کنار یکدیگر مانده ایم. جالب آن است که الآن که س. در شهر دیگری درس می خواند و در خوابگاه به سر می برد، باز هم آنها کنار یکدیگر زندگی می کنند و فرزند دیگری نیز ندارند. آنها اگر هر روز با هم دعوا نکنند، هفته ای یک دفعه دعوی بسیار شدیدی دارند. بلافاصله بعد از هر دعوا هم هر کدام یک بار به س. زنگ می زنند و او را در جریان دعوا قرار می دهند: س. می گوید: من نمی دانم به مشکل خودم برسم یا دو آدم بزرگ را دائماً آرام کنم. هر بار تماس آنها، باعث از بین رفتن دو روز مفید س. می شود.

هدف شما این است که برای دانشجوی خود مؤثر و مفید باشید. آن چه فرزندان از شما می خواهد این است که بدانند شما به او اهمیت می دهید. دانشجو مایل است مطمئن باشد که اعضای خانواده در شرایط راحت و آسوده ای بسر می برند و یا حداقل بدانند که مشکل یا بحران خاصی در زندگی آنها وجود ندارد. به همین دلیل، سعی کنید که اطلاعات لازم در مورد زندگی خانوادگی را به آنها بدهید ولی آنها را از مسایل و مشکلات خانوادگی دور نگه دارید. این که دائماً از مشکلات خانوادگی به آنها بگویید و آنان را در جریان بحران هایی بگذارید که هیچ ربطی به آنها ندارد، نتیجه ای غیر از این که ذهنشان را مشغول مشکلات خانوادگی کرده و مشکل تحصیلی و روانی برای دانشجو ببار آید، نخواهد داشت. دانشجویی که نگران والدین یا سایر اعضای خانواده است، تمرکز خود را برای فعالیت های تحصیلی از دست می دهد و این در حالی است که او در هیچ دوره ای از عمر خود به این همه تمرکز شدید احتیاج نداشته است.

مطلب بالا، به این معنی نیست که آنان را اصلاً در جریان موضوعات مهم خانوادگی قرار ندهید. بلکه، فقط مسایلی که شخص دانشجو در آن نقش مهمی دارد و به صورت مهمی به زندگی وی مربوط است، را با وی مطرح سازید.

#### تعادل بین دخالت و ارتباط

همان طور که یکی از هنرهای اساسی زندگی، تعادل داشتن در انجام امور است، در ارتباط با فرزندان دانشجو نیز این موضوع صدق می کند. رابطه نباید در حدی باشد که فرزند احساس کند والدین در امور شخصی او دخالت می کنند. بعضی از والدین، گاهی آن قدر از فرزند خود دور می شوند که حتی زمانی که او بارها مشروط شده است نیز، بی اطلاع می مانند.

از آن جایی که والدین، نگرانی های زیادی در مورد فرزندان دانشجوی خود بخصوص در مورد وضعیت تحصیلی وی دارند گاهی اوقات مرتباً و در فاصله های زمانی نزدیک، وضعیت درسی او را بررسی می کنند. چنین وضعیتی، نوعی دخالت محسوب می شود. یکی از بدترین پیامدهای این وضعیت این است که دانشجو احساس خواهد کرد که درس خواندن، وظیفه یا مسئولیت او نیست، بلکه وظیفه و مسئولیت دیگری از جمله خانواده است، پس چه ضرورتی دارد که او نگران موضوع باشد. چنین وضعیتی باعث خواهد شد که روز به روز، نسبت به تحصیل و درس بی توجه تر شود. به همین دلیل ضرورت دارد که در حدی با دانشجو ارتباط برقرار کنید، که وارد حریم های شخصی او نشوید.

#### ۹ انتظارات واقع بینانه ای را مشخص و بیان کنید.

والدین، در مقابل خدمات و امکاناتی که در اختیار فرزندان خود می گذارند، انتظاراتی نیز از آنها دارند. گاهی اوقات، والدین به خوبی انتظاراتی که از فرزندان خود دارند را نمی شناسند یا گاهی اوقات فکر می کنند که اصلاً نباید انتظاراتی از آنها داشته باشند و بعضاً نیز این انتظارات بیان نمی شود و اگر هم بیان شود، ممکن است شکل متّ، به خود بگیرد. به همین دلیل، بسیار عالی است که انتظارات خود را مشخص کنید و سپس به صورت مشخص، شفاف، روشن، کوتاه و مختصر به فرزندان بیان کنید.

#### انتظارات واقع بینانه تحصیلی

انتظار نداشته باشید دانشجو همانند دبیرستان به فعالیت تحصیلی بپردازد. ولی، انتظارات خود را با توجه به شرایط خاص دانشگاه تنظیم کنید. انتظار معدل متوسط، پیشرفت زبان، یادگیری نرم افزارهای پیشرفته کامپیوتری و ... از انتظارات معمول و متعارفی است که شما می توانید از یک دانشجو داشته باشید.

#### انتظارات غیر تحصیلی

نکته مهمی که باید بدانید آن که رشد توانایی زندگی مستقلانه، توانایی اشتغال به کاری نیمه وقت در کنار تحصیل، تسلط در فعالیت های غیردرسی، مانند هنر، ورزش، فعالیت های اجتماعی و مانند آن نیز به اندازه نمرات خوب، ارزش و اهمیت دارند. اگر چه، مسیری که در نهایت دانشجو انتخاب می کند، به تصمیم گیری های او و اهداف زندگی و تحصیل وی بستگی دارد، ولی شما می توانید در این زمینه نقش راهنما داشته باشید و دانشجویان را تشویق به فعالیت های مختلف مذهبی، اجتماعی، هنری، ورزشی و ... کنید.

#### انتظارات مالی و پولی

اکثریت دانشجویان، از نظر مالی به خانواده خود وابسته اند. از سوی دیگر، امکانات مالی خانواده ها نیز متفاوت است. در هر حال، مخارج دانشجو، یکی از فشارهای مالی اکثریت خانواده هاست. این در حالی است که اگر دانشجویان وارد دانشگاه نمی شدند، می توانستند به کار و اشتغال بپردازند و نه تنها خود را از نظر مالی تأمین کنند، بلکه حتی کمک خانواده های خود نیز باشند. دانشجویان، نیازهای مالی مختلفی دارند که بعضی از این انتظارات ممکن است منطقی باشد و بعضی دیگر، خواسته هایی باشد که در اثر مشاهده امکانات بهتر دانشجویان دیگر ایجاد شده است. به قول معروف، هر آن چه چشم می بیند، دل می خواهد. ولی، تأمین همه آن چه که چشم می بیند برای تقریباً همه انسان ها غیرممکن است. به همین دلیل، ضرورت دارد که با فرزند خود در مورد امکانات و کمک های مالی خود صحبت کنید و میزان کمک های خود را روشن کنید.

وضعیت مالی و نحوه کمک های پولی خود را به دانشجو شرح دهید. برای او روشن کنید که قادرید یا مایلید کدام یک از هزینه های او را پوشش دهید و تأمین کدام هزینه های وی از عهده شما بر نمی آید یا مایل نیستید که تأمین کنید. محدودیت های خود را بیان کنید. روشن کنید در مقابل کمک های مالی که به او می دهید چه انتظاراتی از او دارید. محدودیت ها و مشکلات مالی خود را به درستی به آنها بیان کنید و از آنها بخواهید که در این دوره با صرفه جویی تمام به تحصیل بپردازند. بیاد داشته باشید، هزینه های دانشگاه بالاست و هر دانشجویی باید در طی این دوره با پس انداز، صرفه جویی و قناعت زندگی خود را سپری کند.

## ب استقلال

استقلال، خودکفایی، پذیرش مسئولیت نسبت به خود و ... از جنبه های مختلف رشدی است که در دانشگاه پرورش بیشتری می یابد. آن چه دانشجویان در دانشگاه می آموزند آن است که بتوانند بدون اتکاء و وابستگی به دیگران زندگی و تحصیل خود را ادامه دهند. همان طور که تحصیل در دانشگاه بدون اتکاء به اساتید بلکه با راهنمایی و حمایت آنها انجام می شود، در زندگی خانوادگی نیز چنین است. دانشجویان مایلند مستقلانه و بدون وابستگی به والدین، به کشف دنیای بیرون و درون خود بپردازند. آن چه آنها احتیاج دارند، حمایت، تشویق، دلگرمی و مشورت و راهنمایی والدین است. به همین دلیل، مهم است که نیاز آنها به استقلال از سوی والدین به رسمیت شناخته شده؛ و به آن توجه شود.

### ۱ دانشجو را به سوی استقلال سوق دهید

استقلال و اتکاء به خود را در دانشجو تشویق کنید. به آنها کمک کنید تا بتوانند روی پای خود بایستند. فرزندان شما نه تنها باید بتوانند بدون کمک های شما از عهده زندگی شخصی خود برآیند، بلکه لازم است که در این موارد به کمک های دوستان خود نیز وابسته نباشند. تکیه به دوستان در موارد ساده ای مانند اتو، پخت و پز و مانند آن نیز، باعث می شود به شخص دیگری غیر از والدین و خانواده متکی شوند. مهم این است که آنها مستقل باشند یعنی بدون کمک دیگران بتوانند از عهده زندگی خود برآیند.

### ۲ استقلال و جدایی فرزندان را به رسمیت بشناسید

نه تنها والدین بلکه خواهران و برادران دیگر نیز تحت تأثیر جدایی و فاصله ای که به علت تحصیل بین آنها و دانشجو ایجاد شده است، قرار می گیرند. دل تنگی، تنهایی، و احساساتی از این قبیل در چنین دوره ای بیشتر احساس می شود.

گاهی اوقات، ممکن است والدین، فرزندان خود را از این که وقت زیادی را در بیرون از خانه می گذرانند:

سرزنش کنند،

محدود کنند،

قواعد و قوانین سخت گیری را برای رفت و آمد تعیین کنند،

دائماً شکایت کنند،

از این که کمتر در خانواده است، به او احساس گناه بدهند،

از دوری فرزند بی تابی و بی قراری کنند و ...

روش های بالا، به جز این که دانشجو را دچار احساسات منفی از جمله ترس و دلسوزی کند، فایده دیگری ندارد. به یاد داشته باشید، سن دانشگاه، سن استقلال یابی است.

دانشجو، باید به دنبال فعالیت های مختلف علمی، هنری، ورزشی و ... خود باشد، نه آن که در گوشه منزل نشسته باشد.

### ۳ دانشجویان را به تصمیم گیری مستقلانه تشویق کنید

استادی تعریف می کرد:

اواخر تابستان برای کارهای اداری خود به دانشگاه رفته بودم و از محوطه دانشگاه که بسیار زیبا شده بود، لذت می بردم. در میان دانشجویان ورودی جدید، دختری را در کنار پدر و مادرش دیدم. کمی تعجب کردم. فکر کردم شاید مشکل خاصی است که والدین نیز در کنار دانشجو به هر قسمت از دانشگاه در رفت و آمدند. بعد از نیم ساعت، ناگهان همان خانواده را دیدم که با رئیس دانشکده صحبت می کنند. سپس رئیس دانشکده، آنها

را به من معرفی کرد تا به سوالاتشان پاسخ دهم. اصل جریان این بود که دختر خانم هم در دانشگاه ما و هم در دانشگاه آزاد، در رشته دیگری پذیرفته شده بود. سؤال های والدین در مورد اهمیت و مزیت رشته های مختلفی بود که دختر خانم قبول شده بود. آنها سؤال های مختلفی می پرسیدند و دو رشته را از نظرات مختلف با هم مقایسه می کردند. ولی فقط والدین پی گیر این مسئله بودند و دختر خانم، بی توجه از سؤال ها و جواب ها، در کناری ایستاده بود و به اطراف نگاه می کرد. گویی، بحثی که بین من و والدین در جریان بود به هیچ وجه به او ربطی ندارد. آیا والدین می خواستند در مورد انتخاب رشته تصمیم گیری کنند یا دختر خانم؟

نارضایتی از رشته تحصیلی، ابهام و سردرگمی در مورد تغییر دانشگاه، جابه جایی و انتقال به دانشگاه یا شهر دیگر و ... موضوعات مختلفی هستند که ذهن دانشجویان، به خصوص ورودی های جدید را به خود مشغول می کند. همچنین، موضوعات مهم دیگری نیز وجود دارد که آنها باید تصمیم بگیرند. هر تصمیمی، آینده خاصی را به دنبال خواهد داشت. در حالی که بعضی از دانشجویان، تا قبل از دانشگاه، حتی بسیاری از تصمیم های کوچک زندگیشان را نیز به والدین می سپارند. بطوریکه انتخاب رشته نیز گاهی اوقات توسط والدین تعیین می شود و این در حالی است که سن دانشجویی، سن استقلال است. برای آن که فردی بتواند مستقل باشد، باید بتواند تصمیم بگیرد.

موفقیت در زندگی وابسته به تصمیم های فرد است. هرچه تصمیم های فرد صحیح تر و درست تر باشد، در زندگی خود موفق تر است. بعضی از تصمیم های زندگی کوچک و بعضی بزرگ هستند. تصمیم گیری های کوچک شخصی، فرد را قادر می کند تا بتواند تصمیم های مهم تر و بزرگ تر را بگیرد. بتدریج به فرزند خود فرصت تصمیم گیری دهید. اگر از شما خواست تا برایش تصمیم بگیرید، به او بگویید که این زندگی اوست و هیچ کسی بهتر از او نمی تواند تصمیم بگیرد و نظرات شما جنبه مشورتی دارد. به او اطمینان دهید که کنارش هستید ولی نهایتاً اوست که باید تصمیم بگیرد.

به دانشجویان کمک کنید تا برای زندگی خود بتوانند تصمیم گیری های درستی انجام دهند. اجازه دهید تا از عقل و قضاوت خود استفاده کند. به آنان کمک کنید تا بتوانند پیامد و نتیجه کارهای خود را ارزیابی کنند. مهم تر از همه این که بتوانند مسئولیت خود را در مقابل تصمیم های خود بپذیرند.

نکته بسیار مهم این که ممکن است نگرانی هایی از بابت تصمیم های او داشته باشید، ولی آن چه شما می توانید انجام دهید، اعتماد کردن به فرزندان است. اگر تا به حال، به درستی عمل کرده باشید، نباید نگران او باشید. به او کمک کنید تا بتواند تصمیم گیری های درستی انجام دهد. مهارت تصمیم گیری، یکی از مهارت های ده گانه زندگی است. در فصل پانزدهم به برنامه آموزش مهارت های زندگی در دانشگاه به صورت مختصر پرداخته خواهد شد.

### ۴ دانشجو را تشویق کنید که مشکلات و مسایل زندگی خود را حل کند.

مادر جوانی با رادیو تماس گرفت و از روان شناس جهت حل مشکل فرزند خود نظر خواهی کرد. او گفت:

پسر من، پسری بسیار خوب با اخلاق بسیار عالی است، ولی تحصیلاتش در حد دوم راهنمایی است و هیچ علاقه ای به ادامه تحصیل هم ندارد. بخصوص این که شغل بسیار پردرآمدی دارد که بسیار به آن علاقه دارد. او مدتی است با دختر خانمی آشنا شده است که مشکلی که الان وجود دارد این است که این دختر خانم می گوید من تا دو سال دیگر مدرک کارشناسیم را می گیرم. آن وقت چطور می توانم با کسی



وجود اختلاف نظر طبیعی است. علاوه بر این، به یاد داشته باشید که فرزند شما، در دوره نوجوانی در پی کسب هویت و هویت یابی است و در طی این دوره طبیعی است که تا حدودی از والدین خود دور شده و یا تغییراتی در دانشجو ایجاد شود. در مورد وجود اختلاف و برخورد با آنها به چند نکته توجه کنید:

اختلاف ها را بپذیرید. اجازه دهید که فرزندان دانشجوی شما نظرات متفاوتی داشته باشند. اختلاف در زندگی طبیعی است.

اکثر تحقیقات نشان داده اند که نوجوانان و جوانان پس از طی زمانی، دوباره به عقاید و نظرات والدین خود نزدیک می شوند.

وجود اختلاف در بعضی از دیدگاه ها بدین معنی نیست که آنها شما را قبول ندارند. مهم است که بتوانید در کنار اختلاف ها به گونه ای زندگی کنید که روابط شما تخریب نشود.

همه اختلاف ها خطرناک نیستند.

در مقابل نظرات متفاوت فرزندانتان جبهه نگیرید. به آنها اجازه متفاوت بودن بدهید.

به جای پند و نصیحت کردن فرزندان، پای بندی خود را به نظراتتان نشان دهید. به جای این که آنان را مجبور کنید که نظرات شما را بپذیرند، در عمل نشان دهید که تا چه حد به نظرات خود پای بند هستید.

از اثرات مطلوب دیدگاه خود با آنان صحبت کنید.

از مهارت حل اختلاف استفاده کنید.

که تحصیلاتش در این حد است زندگی کنم. به نظر شما من با این مشکل چه باید بکنم؟ روان شناس به او گفت: مهم ترین موضوع در حل مشکل این است که متوجه شوید مشکل چیست و مال کیست؟ در این جا، مهم ترین نکته ای که به حل مسئله کمک می کند این است که این مشکل مربوط به کیست؟ شما، پسران یا دختر خانم؟ مادر بلافاصله گفت خوب مشکل من است چون زندگی پسر من در میان است. روان شناس گفت: مشکل مربوط به شما نیست بلکه مربوط به این دو نفر است. حتی می توان گفت مربوط به پسران هم نیست چون تکلیفش روشن است. هیچ تمایل و علاقه ای به ادامه تحصیل ندارد و از زندگی خود نیز راضی است. مشکل مربوط به دختر خانم است که باید تصمیم بگیرد. تصمیمی که سخت است. یا با پسری ازدواج کند که همه معیارها را دارد ولی تحصیلاتش کم است، یا این پسر را رها کند و به سراغ فرد دیگری برود. از آن جایی که این تصمیم گیری بسیار سنگین است و همه موارد پسر شما مناسب است، دختر خانم با این فرآیند، مایل است از فشار شما استفاده کند تا شاید پسر شما به درس روی آورد.

اگر دانشجو با مشکلی به خانه مراجعه کرد، آرام باشید. گاهی والدین همراه با ناراحتی و پریشانی فرزندان، آشفته و پریشان می شوند. مسلم است که در این شرایط مانند همان ضرب المثل قدیمی که خفته را خفته کی کند بیدار، کسی به کسی نمی تواند کمکی کند. بنابراین، سعی کنید آرام باشید. احساس خود را از این که فرزندان دچار درِدر شده بیان کنید، ولی این احساس را به او بدهید که خودش باید مشکلش را حل کند.

مثلاً می توانید بگویید: از این که دچار این مشکل شدی خیلی ناراحتم. حالا، چکار می خواهی بکنی؟ و یا از این که اوقات سختی را می گذرانی خیلی ناراحتم. برای این مشکل چه برنامه ای داری؟ سپس، سعی کنید او را راهنمایی کنید ولی سعی نکنید او را نجات دهید. مثلاً، به او راهنمایی دهید که در مورد مشکلی که با هم اتاقی اش پیش آمده چه کارهایی می تواند انجام بدهد. یا این که در مورد مشکل درسیش چطور خودش با استادش تماس بگیرد و مشکلش را در میان بگذارد. ولی، خودتان با استاد تماس نگیرید مگر در مواقع بسیار اورژانسی و اضطراری. به او راهنمایی کنید که چه کاری را انجام دهد، ولی خودتان مستقیماً وارد میدان نشوید. دانشجو را تشویق کنید که از امکانات و تسهیلات دانشگاه استفاده کند، بخصوص امکاناتی که در مرکز مشاوره دانشگاه وجود دارد و با هزینه بسیار اندکی در اختیار دانشجویان است. در فصل پانزدهم امکانات و خدمات مراکز مشاوره دانشجویی شرح داده شده است.

با این حال، در بسیاری از مواقع دانشجویان مایلند هنگام مشکلات، والدین را به نوعی درگیر کنند. در مقابل چنین وسوسه هایی مقاومت کنید. خیلی بهتر است که دانشجو، خودش سعی کند تا مشکلاتش را حل کند و مستقلاً نه تصمیم های مهم زندگی خود را اتخاذ کند. در این موارد، والدین فقط می توانند به عنوان مشاوره نزدیک به دانشجو به او کمک فکری دهند. در واقع، در چنین شرایطی، نقش مشورتی والدین تأثیر بسیار زیادی خواهد گذاشت. مهارت حل مسئله، یکی از مهارت های زندگی است که در فصل پانزدهم شرح داده شده است.

## ۵ منتظر اختلاف با دانشجو باشید

همان طور که دانشجویان، به زندگی دانشجویی ادامه می دهند و مستقل تر می شوند ممکن است نظرات، دیدگاه ها، عقاید یا سلیقه های متفاوتی پیدا کنند. این موضوع در زندگی دانشجویی طبیعی است. زیرا، آنها در سفر بزرگی برای کشف خود و جهان اطراف هستند. به خصوص، آن که در واقع، دوره دانشجویی اواخر دوره نوجوانی است و در این دوره،



## فصل چهاردهم مهارت های مورد نیاز خانواده ها

خانواده، نهادی پویا و در حال رشد است. با بزرگ تر شدن فرزندان و به قول معروف، بزرگ شدن مشکلات آنها، خانواده نیز رشد می کند به طوری که باید بتواند با مشکلات آنها به خوبی مقابله کند. بنابراین، هر چه فرزندان بزرگ تر می شوند باید توانایی ها و مهارت های والدین نیز به اندازه ای رشد کند که بتوانند به مشکلات آنها رسیدگی کنند. در این فصل، دو مهارت ارتباطی که به شدت به ارتباطات خانوادگی کمک می کنند ارائه شده است.

به یاد داشته باشد، مهارت های ارتباطی مانند سایر مهارت ها از جمله رانندگی، تایپ و ... هستند. یعنی در ابتدا، فرد خیلی بر این مهارت ها مسلط نیست و هر چه بیشتر و بیشتر تمرین کند بر آنها مسلط تر می شود، تا حدی که بدون اشکال و با مهارت کامل آنها را انجام می دهد. به همین دلیل، انتظار نداشته باشید که از ابتدا خیلی خوب از عهده موقعیت های ارتباطی برآیید. هر چه بیشتر و بیشتر تمرین کنید بر آنها مسلط تر می شوید و مهارت شما افزایش می یابد.

## مهارت همدلی

یکی از مهارت های ارتباطی که باعث بهبود روابط می شود، مهارت همدلی است. همدلی به معنی توانایی درک و فهم احساسات دیگران است. همدلی قدرت درک و فهم یک انسان نسبت به احساسات، افکار و اعتقادات فرد دیگری است، حتی اگر تا کنون این احساسات یا تجربیات را در زندگی نداشته باشد. عبارت دیگر، همدلی یعنی از چشم فرد دیگر به قضیه نگریستن همان طور که او می بیند.

برای آن که بتوانید با دیگران به خصوص فرزند جوان خود همدلی کنید، بهتر است موارد زیر را رعایت کنید:

۱ به صحبت های طرف مقابل خوب گوش کنید. خوب گوش کردن یا عبارت دیگر گوش کردن فعال، اساس و مقدمه هر نوع ارتباط سالمی است. چنان چه به گفته های دیگران توجهی نداشته باشید، یا توجه اندکی داشته باشید، نمی توانید برخورد همدلانه ای نشان دهید. به همین دلیل، هنگام صحبت کردن وی کار دیگری نکنید، حواستان به جای دیگری پرت نشود، بلکه برای او وقت بگذارید و به صحبت های او خوب گوش بدهید. خوب گوش دادن چیزی فراتر از شنیدن معمولی است. چون شما در همین زمان، صداهای مختلفی را می شنوید ولی هنگامی که می خواهید مطلبی را با دقت بشنوید، سعی می کنید بر آن موضوع متمرکز شوید. هنگام صحبت کردن با یک جوان نیز باید به همین اندازه متمرکز و دقیق گوش کنید.

۲ به احساسات و هیجان های فرد مقابل توجه کنید. نکته اساسی در بیان همدلی، توجه به احساس و هیجان فرد مقابل است. دقت داشته باشید در اکثر موارد هنگامی که فردی از شرایط خود صحبت می کند، درد دل می نماید یا مشکلی را در میان می گذارد؛ قبل از آن که به دنبال راهنمایی، نصیحت یا راه حل باشد؛ نیاز به آن دارد که فرد مقابل متوجه شود که او چه احساس و حالتی را تجربه می کند. به همین دلیل، قبل از آن که راهنمایی کنید، راه حل ارائه دهید یا هر کار دیگری انجام دهید سعی کنید احساس و حالت هیجانی فرد مقابل را متوجه شوید.

۳ برای آن که بهتر بتوانید احساس و هیجان فرد مقابل را متوجه شوید سعی کنید خود را جای فرد مقابل قرار دهید. سعی کنید از دیدگاه او به موضوع نگاه کنید. در این صورت بهتر متوجه خواهید شد که او چه حالات و احساساتی را تجربه می کند. با خود بگویید اگر من در شرایط او بودم، چه احساس و حالتی داشتم؟ آن وقت بهتر حال او را می فهمید و درک می کنید.

۴ پس از آن که احساس و حالات هیجانی او را متوجه شدید از تکنیک انعکاس احساس استفاده کنید. این تکنیک بسیار ساده و آسان است. فقط کافی است همان کلماتی را که او به کار می برد و احساساتش را بیان می کند را به او برگردانید. فقط کافی است گفته های او را خلاصه کنید و با احساس به او بیان کنید. به مثال های زیر دقت کنید:

موقعیت: زهره به مادر خود گلایه می کند که از رفتارش در مهمانی گذشته رنجیده است.

برخورد همدلانه: آنطوری که فهمیدم رفتارم در مهمانی باعث رنجش تو شده.

ولی من منظور خاصی نداشتم.

برخورد ناهمدلانه: این قدر احساساتی نباش.

این قدر همه چیز را به خودت نگیر.

از بس اعتماد به نفست پایین است.

خوب، حق داشتم.

حالا، مگر چی شده؟

صد بار بهت گفتم که این کارها ...

۵ سعی کنید با احساس و عاطفه طرف مقابلتان همراه و هماهنگ شوید. به هنگام برخورد همدلانه بسیار مهم است که واقعا طرف مقابل را درک کنید و همدلی شما توأم با یک احساس واقعی باشد، نه آن که به صورت تصنعی و ماشینی به انعکاس احساس پردازید.

به مثال زیر دقت کنید:

موقعیت: شیوا از این که نتواند امتحانات خود را با موفقیت طی کند، نگران است و این نگرانی خود را باخواهرش در میان می گذارد.

برخورد ناهمدلانه: خواهر شیوا درحالی که کتاب می خواند و اصلاً نگاهی نیز به شیوا نمی اندازد با لحن سرد و بی احساسی می گوید: باید از قبل فکر الان را می کردی.

برخورد همدلانه: در حالی که به صورت شیوا نگاه می کند، کتاب خواندن را رها کرده و با صدایی که توأم با توجه است به او می گوید: نگرانی که نتوانی در امتحانات موفق شوی؟

۶ پرس وجو کنید. از طرف مقابلتان سؤال هایی بپرسید تا بهتر بتوانید با احساس او همراه شوید و یا مطمئن شوید به درستی احساسات او را متوجه شده اید.

توجه داشته باشید، همدلی به این معنی نیست که شما به طرف مقابل حق می دهید یا این که باید تسلیم گفته ها و نظرات وی شوید. بلکه به این معنی است که شما طرف مقابل و احساسات و حالت های او را درک کرده اید. اگر می خواهید توضیح دهید، اطلاعات بدهید، راهنمایی بکنید، و ... بهتر است همه این موارد را به بعد از همدلی موکول کنید. یعنی اول همدلی، بعد راهنمایی. اول همدلی، بعد توضیح، اول همدلی، بعد آموزش و ... .

## مهارت حل اختلاف

این مهارت به افراد کمک می کند تا بتوانند با کمک یکدیگر آن چه که باعث بروز اختلاف یا سوء تفاهم بین آنها شده را حل و اصلاح نمایند. هنگامی که افراد ارتباط برقرار می کنند طبیعی است که بینشان اختلاف نیز ایجاد شود. این مهارت کمک می کند که افراد بدون آسیب رساندن به یکدیگر و تشدید اختلاف بتوانند ارتباط خود را اصلاح کنند.

برای آن که بتوانید اختلافات خود را در حوزۀ خانوادگی، شغلی، اجتماعی و... حل کنید بهتر است اصول زیر را به کار ببرید:

### ۱ اختلافات را حل کنید.

به جای این که اختلافات را به زمان بسپارید یا سعی در فراموش کردن آنها داشته باشید، آنها را حل کنید. به یاد داشته باشید هر زمانی که اختلافی پیش آمد، از کسی رنجیدید و آزرده شدید، یا سوء تفاهمی در رابطه شما ایجاد شد، بعد از این که خود را آرام کردید از این مهارت استفاده کنید.

۲ با طرف مقابل زمانی را هماهنگ کنید تا بتوانید در مورد اختلافات حرف بزنید.

از آن جایی که برنامه های طرف مقابل متفاوت است، یا ممکن است خسته و بیمار باشد، زمانی را با وی هماهنگ کنید که در مورد اختلاف خود صحبت کنید. مثلاً می توانید بگویید: « می خواستم در مورد ... با هم صحبت کنیم. آیا آمادگی داری؟» در صورتی که طرف مقابل در آن زمان، آمادگی نداشت، از وی بپرسید: « کی می توانی وقت بگذاری که با هم صحبت کنیم؟»

۳ از جملاتی استفاده کنید که با من شروع می شود.

جملاتی که با تو شروع می شود باعث می شود شما حالات و خصوصیات را به طرف مقابلتان نسبت دهید که واقعاً در او وجود ندارد و این استنباط شماست که ممکن است اشتباه باشد. هنگامی که این حالات را به طرف مقابل نسبت می دهید و او واقعاً این حالات و تمایلات را ندارد به شدت احساس می کند که نه تنها درک نشده، بلکه در مورد او به اشتباه قضاوت سنگینی صورت گرفته است و همین موضوع اختلاف قدیمی را تشدید می کند. هنگامی که از جملاتی استفاده می کنید که با من شروع می شود برای طرف مقابلتان روشن است که این احساس و استنباط شماست و او بدون اینکه دچار احساسات منفی شود، متوجه دیدگاه شما و طرز تلقی شما می گردد.

نادرست: تو اصلاً توجهی به حرف های ما نداری.

درست: من احساس می کنم که به حرف های ما توجهی نداری.

عبارت هایی که با تو شروع می شوند حالت انتقادآمیز و قضاوت کننده دارند، بنابراین از به کار بردن آنها به شدت بپرهیزید.

۴ مراقب لحن صحبت خود باشید.

از تحقیر، تمسخر، توهین، احساس گناه دادن، شرمندۀ نمودن بپرهیزید. به یاد داشته باشید که می خواهید مشکل و اختلاف را حل کنید و هدف شما تخلیه احساسات منفی نیست.

۵ از بکار بردن کلمات زشت و نامناسب بپرهیزید.

مراقب باشید که از کلمات نامناسب استفاده نکنید، چون همان طور که قبلاً گفته شد هدف حل اختلاف است نه تخلیه احساسات منفی و مخرب.

۶ احساس خود را بیان کنید.

بسیاری از افراد هنگامی که ناراحتند، به جای بیان کلامی ناراحتی خود، سعی می کنند ناراحتی خود را به نمایش بگذارند. مثلاً اخم می کنند، حرف نمی زنند یا به سردی حرف می زنند، قهر می کنند، بد اخلاقی می نمایند و به صورت های

مختلفی سعی می کنند نشان دهند که ناراحتند. ولی ناراحتی خود را به زبان نمی آورند. نکته مهم آن که اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید و در این مورد صحبت نکنید کسی نمی تواند بفهمد که در درون شما چه می گذرد؟ دیگران ممکن است که فکر کنند شما ناراحتی جسمانی دارید. بنابراین، توقع بیش از حد از دیگری نداشته باشید. به جای قیافه گرفتن، یا تخلیه احساسات، آنها را با استفاده از کلمات مناسب و جملاتی که با من شروع می شود بیان کنید. مانند:

درست:

ناراحتم از...  
عصبانی ام از...  
غمگینم از...  
می رنجم از...  
عذاب وجدان دارم از...

نادرست:

اخم کردن،  
قهر کردن،  
رفتار پر خاشگرانه کردن نظیر درها را بهم کوبیدن،  
طعنه و کنایه  
و...

۷ هر بار راجع به یک موضوع و یک اختلاف صحبت کنید.

آن چه که در شرایط معمول مانع از حل اختلاف می شود آن است که معمولاً پس از بروز یک مشکل یا اختلاف، افراد مشکلات قبلی و قدیمی را هم به میان می آورند. نه تنها مشکلات قدیمی و قبلی، بلکه افراد دیگری را نیز به میان اختلاف می آورند. این امر باعث می شود که موقعیت بسیار پیچیده شود و مسلم است هر چه موقعیتی پیچیده تر شود امکان حل آن سخت تر می گردد. به همین دلیل، هر بار سعی کنید راجع به یک موضوع و یک موقعیت صحبت کنید.

نادرست:

نه فقط این بار بلکه دفعه قبل هم همین اشتباه را کردی .

نه تنها در رفت و آمد ها بلکه در بقیه رفتارها هم همین طوری.

من دو سال است که این رفتارهای تو را تحمل می کنم. از همان روز اول هم ...

درست:

من در مورد مشکلی که این بار برایمان پیش آمد صحبت می کنم. مطالب قبلی بماند برای بعد.

۸ دیدگاه خود را از اختلاف و مشکل بیان کنید.

با استفاده از آن چه که در بالا گفته شد نظر، استنباط و دیدگاه خود را از موقعیتی که باعث اختلاف و مشکل شد، بیان کنید

۹ به طرف مقابل نیز اجازه دهید که نظرش را بیان کند.

فرصت دهید تا طرف مقابلتان هم نظر و دیدگاهش را مطرح کند. قضاوت و داوری نکنید و به میان حرف او نروید.



۱۰ سعی کنید احساس طرف مقابلتان را درک کنید.

خود را جای طرف مقابلتان بگذارید و سعی کنید از زاویه و دیدگاه او نیز به موقعیت نگاه کنید.

۱۱ اگر اشتباه کردید معذرت خواهی کنید.

انسان جایز الخطاست و بخصوص در حوزه ارتباطات و تعاملات اجتماعی که بسیار پیچیده است، اشتباه کردن امری شایع و طبیعی است. بنابراین در صورتی که اشتباه کرده اید، معذرت خواهی نمایید.

۱۲ سعی کنید راه هایی برای حل سوء تفاهم و اختلاف خود پیدا کنید که مورد قبول هر دو طرف باشد.

به راه حل هایی که هر دو نفر قبول داشته باشند راه حل های برنده / برنده گفته می شود. بعضی افراد سعی دارند راه حل خود را به کرسی بنشانند. نتیجه آن است که یکی از طرفین راضی و دیگری ناراضی است. به این راه حل ها، برنده / بازنده گفته می شود. چنین راه حل هایی محکوم به شکست است. زیرا، یکی از طرفین ناراضی است و این نارضایتی مانع حل اختلاف خواهد شد.

نمونه ای از راه حل های برنده / برنده عبارتند از:

نوبت گذاشتن،  
مصالحه یا راه حل سوم،  
قرعه کشی،  
استفاده از داور یا حکم بی طرف،  
استفاده از هر دو راه حل،  
بده بستان (یک امتیاز به طرف مقابل دادن و در مقابل، امتیاز دیگری از وی گرفتن).

#### مراقب نشانه های استرس و افسردگی باشید

در صورتی که رابطه مناسبی بین فرزندان و والدین باشد، در مواقع بحران مربوط به، استرس و فشارهای دوران دانشجویی، به خوبی می توانید متوجه علایم افسردگی و سایر مشکلات در آنها بشوید.



در فصل دهم به تعدادی از بیماری ها و مشکلات روانی دانشجویان اشاره شد. چنان چه علایم ذکر شده را تا حدی بشناسید، می توانید به هنگام بروز علایم مذکور به دانشجو کمک کنید. مشکلات خواب یا خواب آلودگی، بی توجهی به ظاهر و نظافت شخصی، بی توجهی به تحصیلات، کلاس ها و دروس، نرفتن به کلاس ها، عصبانیت های شدید یا غیر قابل کنترل، گوشه گیری، ترس، غم و غصه شدید، و ... تعدادی از نشانه های معمول وجود تنش و فشار است.

اگر نشانه های مذکور را در دانشجو مشاهده کردید، حتماً نگرانی خود را از وضعیت روانی او مطرح کنید. زمانی که دانشجو با مشکل یا مشکلات مختلفی رو برو شد، به صورت روشن این پیام را منتقل کنید که سلامتی و آسایش او بیش از هر چیز ارزش دارد و بهتر است از خدمات و امکانات مختلفی که دانشگاه در این زمینه ارائه می دهد، استفاده کند.

چنانچه دانشجو مشکلات تحصیلی داشته باشد، می تواند از استاد مربوطه، مدیر گروه درسی، مشاوران تحصیلی و ... کمک بگیرد. سایر افرادی که می توانید به او پیشنهاد بدهید عبارتند از: متخصصان مراکز مشاوره دانشجویی، سایر کارشناسان و متخصصان، دوستان و همسالان، اساتید یا کارکنان دانشگاه و .... مهارت کمک خواستن از دیگران، یکی از مهم ترین مهارت های زندگی دانشجویی است که ضرورت دارد، دانشجویان بیاموزند و بتوانند به موقع از آن استفاده کنند. نکته مهم در مورد فشارها و مشکلات زندگی دانشجویی آن است که وقت را دست کم نگیرید و زود دست به کار شوید، قبل از آن که مشکل فعلی، مشکل دیگری را ایجاد کند.

چنان چه، دانشجو به نگرانی های شما توجه نکرده، یا از دیگران کمک نگرفت، شخصاً به مراکز مشاوره دانشجویی یا سایر افرادی که می توانید کمک بگیرید، مراجعه کنید.

در زمینه مشکلات روان شناختی و مشکلات زندگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه، امکانات و خدمات مختلفی را عرضه می کند که در فصل پانزدهم بطور مفصل شرح داده خواهد شد. رؤسای دانشکده ها و همچنین، معاونت آموزشی دانشکده ها نیز می توانند به دامنه وسیعی از مشکلات دانشجویان رسیدگی نمایند.

نیز پرداخته می شود. همچنین، در مواردی، دانشجویان مشکلات و گرفتاری های دیگری مانند مشکلات مالی، حقوقی، اداری و ... دارند که نیاز به خدمات مددکاری است. در این مواقع، مددکاران مرکز به ارائه چنین خدمات اساسی می پردازند. به منظور آشنایی بیشتر شما با مراکز مشاوره، به معرفی کارکنان این مراکز پرداخته می شود:

#### معرفی کارکنان مراکز مشاوره دانشجویی

##### مشاور و روان درمانگر

مشاوران و روان شناسان مراکز مشاوره، اساسی ترین و مهم ترین خدمات مراکز مشاوره را ارائه می دهند. نه تنها مشاوره مشکلات روان شناختی بلکه مشاوره تحصیلی نیز یکی از خدمات رسمی مراکز مشاوره است. در این نوع مشاوره، روان شناسان تربیتی به شناسایی و رفع مشکلات تحصیلی دانشجویان می پردازند. گاهی اوقات در زندگی تعدادی از دانشجویان، بحران های ویژه ای بوجود می آید که نیاز دارد روان شناسان و مشاوران حتی در ساعت های غیراداری نیز به کمک دانشجویان بشتابند. در این موارد شکل خاصی از مشاوره به نام مداخله در بحران انجام می شود. علاوه بر مشاوره و روان درمانی حضوری که به صورت های مختلف انفرادی، گروهی، برنامه های آموزشی و ... ارائه می شود، نوع دیگری از فعالیت های مراکز مشاوره، مشاوره های تلفنی است که دانشجویان و حتی خانواده های آنها می توانند در ساعت های مختلفی به استفاده از این خدمات بپردازند.

##### روان پزشک

یکی از کارکنان مهم مراکز مشاوره، روان پزشکان هستند. روان پزشکان با استفاده از داروها به درمان مشکلات روان شناختی می پردازند. علاوه بر درمان دارویی و تجویز داروها، معاینات، انجام آزمایش های مختلف جسمی از جمله آزمایش های مربوط به مغز و سیستم اعصاب نیز از جمله فعالیت های روان پزشکان است.

##### روان سنج

متخصصان روان سنجی در مراکز مشاوره با استفاده از تستهای مختلف روان شناختی به پروسه تشخیص و درمان کمک می نمایند. از جمله حیطه هایی که تستهای روان سنجی آن را دربر گیرد شامل هوش، رغبت سنج تحصیلی، شخصیت و ... می باشد. در مواردی که دانشجویان تمایل داشته باشند شناخت بیشتری از خود بیابند نیز می توانند به مراکز مشاوره مراجعه کرده و با استفاده از نظر متخصصین به این هدف دست یابند.

##### مددکار اجتماعی

در بسیاری موارد، علاوه بر معاینه روان پزشکی، دارو، مشاوره و روان درمانی، دانشجویان نیاز به کمک های تخصصی دیگری دارند. به خصوص، هنگامی که موارد قانونی، حقوقی، مالی و همچنین، ضرورت ارتباط و هماهنگی با اشخاص و سازمان های دیگر مطرح باشد. در این موارد، مددکاران اجتماعی به فعالیت مهم خود می پردازند. آنها به بررسی عمیق مشکل دانشجو و نحوه کمک به وی می پردازند. رسیدگی و پیگیری مشکلات مختلف دانشجو از جمله فعالیت های مددکاران است. بعنوان مثال، تماس با خانواده، اساتید، مسئولان دانشگاه یا سازمان ها و مؤسسات بیرون از دانشگاه، و نحوه کمک گرفتن از آنها برای حل مشکل دانشجو از جمله این فعالیت هاست.

## فصل پانزدهم | آشنایی با مراکز مشاوره دانشجویی

نهادهای حمایتی و رفاهی متعددی در دانشگاه ها به کار و فعالیت مشغولند تا دانشجویان با آسودگی، آرامش و سلامت بهتری به فعالیت های اساسی خود بپردازند. یکی از مهم ترین نهادهای حمایتی دانشگاه ها، مراکز مشاوره دانشجویی هستند.

#### مراکز مشاوره دانشجویی

بیش از ۲۰ سال از تأسیس مراکز مشاوره دانشجویی در دانشگاه ها می گذرد. مراکز مشاوره، فعالیت ها و وظایف متعدد و گسترده ای را بر عهده دارند. وجود مراکز مشاوره و فعالیت های متنوع آن بر این مبنی استوار است که در کنار تحصیل و رشد توانایی های علمی و پژوهشی، ضروری است. امکانات رشد روانی و اجتماعی نیز ایجاد شود. یعنی، نه تنها لازم است که فرهیختگان و تحصیل کردگان از توانایی های علمی بالا برخوردار شوند، بلکه ضرورت دارد بتوانند از سلامت روانی و اجتماعی بالایی نیز برخوردار باشند و زندگی سالم تری داشته باشند. در این رابطه، نه تنها لازم است که دانشجویان به اختلالات روان شناختی، آسیب های روانی و اجتماعی مبتلا نباشند، بلکه از زندگی سالم تری نیز برخوردار باشند. بهمین دلیل، در مراکز مشاوره، هم در زمینه شناسایی و درمان مشکلات روان شناختی و آسیب های روانی اجتماعی دانشجویان خدمات متنوع و مفیدی ارائه می شود و هم در سطح بهبود و افزایش سلامت روانی و جسمانی آنان نیز اقدامات اساسی انجام می گردد. در این جا، به مرور تعدادی از خدمات مرکز مشاوره دانشجویی به تفکیک خدمات درمانی، مشاوره، راهنمایی و همچنین خدمات بهبود زندگی سالم پرداخته می شود.

#### الف خدمات درمانی، مشاوره و راهنمایی

تعدادی از دانشجویان ممکن است به دلایل مختلف دچار مشکلات روان شناختی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس و مانند آن شوند. گاهی اوقات، این بیماری ها قبل از ورود به دانشگاه نیز وجود داشته اند. بهمین دلیل، یکی از فعالیت های مهم مراکز مشاوره، شناسایی، درمان زود هنگام چنین مشکلاتی است. در ابتدای ورود، وضعیت سلامت روان دانشجویان ارزیابی می شود.

بعضی از مشکلات دانشجویان مرتبط با موضوعات تحصیلی و درسی است از جمله بی علاقهگی نسبت به دروس، ناتوانی در مطالعه مناسب دروس، تمایل به تغییر رشته و مواردی از این قبیل. بهمین دلیل، در مراکز مشاوره دانشجویی، علاوه بر درمان مشکلات روان شناختی، به مشاوره و راهنمایی های تحصیلی

## ب خدمات بهبود زندگی سالم

اکثر دانشجویان بیماری و یا مشکل خاصی ندارند. در این موارد برای بهتر شدن زندگی سالم آنان و رشد هر چه بیشتر توانایی ها و مهارت های روانی و اجتماعی آنها و همچنین رشد توانایی تصمیم گیری و حل مسئله آنان در زندگیشان، دوره ها و برنامه های آموزشی تهیه و طراحی می شود. بخصوص، از آنجایی که دانشجویان در دوره جوانی هستند و یکی از مهم ترین موضوعات زندگی آنها که نقش مهمی در سلامت و موفقیت آینده آنها دارد، ازدواج است، دوره های ویژه آموزش قبل از ازدواج طراحی شده است.

علاوه بر برگزاری دوره های آموزشی خاص، نشریه ها، کتابچه ها و بروشورهایی نیز، هم برای دانشجویان و هم برای خانواده آنها تدوین شده است که شاید بتوان گفت در کل کشور بی همتا باشند. در این جا، به معرفی بیشتر تعدادی از برنامه های مهم دانشگاه در زمینه بهبود زندگی سالم دانشجویان پرداخته می شود:

### برنامه آموزش مهارت های زندگی

آسیب ها و مشکلات اجتماعی در همه جای دنیا وجود دارند و همیشه مایه تأسف هستند. این تأسف زمانی بیشتر می شود که افراد تحصیل کرده و موفق اجتماعی دچار چنین آسیب هایی شوند. از آنجایی که دانشجویان سرمایه های اصلی کشور و آینده می باشند، ضرورت دارد که برنامه هایی برای این عده طراحی شود تا آنها را در مقابل چنین مشکلات و آسیب هایی بیمه نماید.

یکی از مهم ترین برنامه های پیشگیرانه که می تواند افراد را در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی واکسینه کند، برنامه آموزش مهارت های زندگی است. هدف این برنامه آن است که دانشجویان بتوانند در دوران های سخت زندگی، مشکلات را به درستی حل کنند و متوسل به رفتارهای ناسالم نشوند. برنامه آموزش مهارت های زندگی به دانشجویان این فرصت را می دهد که بتوانند در دوران های سخت زندگی و در شرایط پرفشار، تصمیم گیری های صحیح داشته باشند. مهارت های زندگی، به فرد کمک می کنند تا بطور مؤثر با کشمکش ها روبرو شود، بدون آن که به خود، دیگری یا جامعه صدمه بزند. این برنامه به گونه ای تدوین شده است که بتواند به فرد کمک کند در مقابل چالش های زندگی روزمره، از سلامت خود محافظت کرده و دچار مشکلات و آسیب های روانی و اجتماعی (مثل اعتیاد، بزهکاری، خودکشی، بی بندوباری و ...) نشود.

هدف برنامه آموزش مهارت های زندگی در دانشگاه ها:

ارتقای سلامت روان دانشجویان،

توانمندسازی دانشجویان برای برخورد مؤثرتر با آسیب های روانی اجتماعی،

کاهش میزان اختلالات روان شناختی،

پیشگیری از مشکلات رفتاری و اجتماعی مانند مصرف سیگار، روابط ناسالم و ...،

کاهش رفتارهای خشونت آمیز و ناسازگاری های اجتماعی،

افزایش توانایی هایی مانند هدف گذاری سالم، مطالعه و ...،

رشد و گسترش ارزش های مذهبی، اخلاقی، انسانی مانند دین داری، نوع دوستی، صداقت، سخت کوشی و ...،

رشد و گسترش ارزش های اجتماعی مانند قانون مندی، حساسیت نسبت به منافع ملی، مسئولیت پذیری و مانند آن.

مهارت های زندگی شامل ده مهارت اساسی برای زندگی است که هر کدام از آنها به صورت کوتاه معرفی می شوند:

### توانایی تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثری در مورد مسایل زندگی تصمیم گیری کند. موفقیت یک فرد در زندگی به تصمیم های او بستگی دارد. در فرآیند تصمیم گیری لازم است فرد انتخاب های خود را بررسی کند، پیامد هر انتخاب را بسنجد و ارزیابی نماید.

### توانایی تفکر خلاق

این توانایی به فرد قدرت می دهد تا برای مسایل و مشکلات زندگی راه حل های مختلف خلق کند. به این ترتیب، در برخورد با مسایل و مشکلات زندگی روزمره، هیچ گاه دچار استیصال، درماندگی و ناامیدی نمی شود. زیرا می تواند برای شرایط مختلف، راه حل های متفاوت و متعددی بیابد.

### توانایی حل مسئله

هر کسی در زندگی خود دچار مشکلات متعددی می شود. در صورتی که فرد به درستی توانایی حل مشکلات را نداشته باشد، دچار معضلات متعددی خواهد شد که نهایتاً باعث شکست او در زندگی می شوند. از طرف دیگر، بسیاری از افراد، وقتی دچار مشکل می شوند چنان آشفته و پریشان می گردند که توان تفکر خود را از دست می دهند. مهارت حل مسئله کمک می کند تا فرد نگرش صحیحی نسبت به حل مشکل داشته باشد، خود را آرام کند، تفکر کند و سپس، گام های بعدی را برای حل مشکل خود بردارد.

### توانایی تفکر نقاد

حضرت علی (ع) فرموده اند: هیچ نظری را بدون ارزیابی، نه قبول و نه رد کن، بلکه آن را بسنج. مهارت تفکر نقاد، توانایی سنجیدن نظرات، عقاید، پیشنهادها و راه حل های مختلف است. با استفاده از این توانایی، افراد می توانند صحیح یا غلط بودن نظرات، عقاید، پیشنهادها و تبلیغات مختلف را ارزیابی کنند. با استفاده از این توانایی، احتمال فریب خوردن، تصمیم گیری اشتباه و ناسالم کمتر می شود.



## توانایی برقراری روابط بین فردی

برقراری رابطه در هر فرهنگ، دارای اصول و شرایط خاصی است. توانایی برقراری ارتباط به اشخاص کمک می کند تا در چارچوب اصول فرهنگی و شرعی، روابط سالم و مثبتی ایجاد کنند. این توانایی به ابقاء و نگهداری روابط اجتماعی سالم، مثبت و مفید کمک می کند. همچنین کمک می نماید تا فرد بتواند روابط دوستانه سالمی را ایجاد کند و نگه دارد. روابط سالم و مثبت با خانواده، دوستان و همسالان، اساتید، کارکنان و ... از عواملی هستند که به سلامت جسم و روان کمک بسیاری می کنند.

## توانایی مقابله با هیجان ها

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند احساسات و هیجان ها و همچنین، تاثیر آنها بر رفتار و زندگی خود را بشناسد و بتواند راه های سالمی را برای مقابله و برطرف کردن احساسات بیابد. همان طور که قبلاً گفته شد در دوران دانشجویی به دلیل جدایی از خانواده، فعالیت های درسی سنگین و ... دانشجویان ممکن است به راحتی دچار غم، اندوه، اضطراب و گاهی اختلالات سنگینی مانند افسردگی و اضطراب شوند. مهارت مقابله با هیجان، به دانشجویان کمک می کند تا زمانی که دچار این احساسات و هیجان ها شدند، از راه های سالم بتوانند این احساسات و هیجان ها را برطرف نمایند.

## توانایی مقابله با استرس

فشارها و استرس های زندگی، نقش مهمی در سلامت و یا بیماری و ابتلا به آسیب های روانی و اجتماعی دارند. اگر به درستی با استرس ها و فشارهای زندگی برخورد یا مقابله نشود، می توانند زمینه مناسبی را برای بوجود آمدن آسیب های روانی-اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و ... یا اختلالات و بیماری های روانی-شناختی مانند افسردگی ایجاد کنند. مهارت مقابله با استرس، حاوی راه کارهایی برای کاهش و برخورد سالم با استرس های زندگی است.

## مهارت خودآگاهی

توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیتهای خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت به این سؤال اساسی «من کیستم» پاسخ می دهیم. سایر مهارتهایی که در این دوره ها خواهیم آموخت: مهارت کنترل خشم، مهارت همدلی، مهارت ارتباط مؤثر، و ...

## سایر برنامه ها و دوره های آموزشی

علاوه بر کارگاه های آموزش مهارت های زندگی و آموزش قبل از ازدواج، دوره های آموزشی دیگری نیز برای دانشجویان برگزار می شود؛ ازجمله کارگاه های آموزش پیشگیری از اعتیاد، پیشگیری از ایدز، مهارت های تحصیلی، و ... یکی از کارگاه های آموزشی که در دانشگاه به صورت گسترده ای ارائه می شود، کارگاه آموزش پیش از ازدواج است.

## دوره های آموزش قبل از ازدواج

یکی از تصمیم گیری های مهم زندگی در دوران جوانی که دانشجویان در آن بسر می برند، انتخاب همسر است. ازدواج، همانند هر تصمیم دیگری نیاز به تفکر و ارزیابی دارد. زمانی، باید تصمیم به ازدواج گرفت که اطلاعات، دانسته ها، پختگی و استقلال فرد رشد کرده باشد. با این حال، گاهی اوقات، بعضی از ازدواج های اشتباه صورت می گیرد. هدف این برنامه آموزشی، کمک به تحکیم خانواده آینده دانشجویان است.

در این برنامه آموزشی، دانشجویان به صورت آموزش های کارگاهی، با عناوین و موضوعات مختلف و اساسی ازدواج آشنا می شوند. در این برنامه آموزشی به طور مفصل، کلیه مراحل آشنایی و نامزدی تا خواستگاری، عقد و ازدواج بدقت شرح داده شده اند و در هر یک از مراحل، مشکلات، اشتباهات شایع، مسئولیت ها و موضوعات اساسی آن مرحله توضیح داده می شود.

همچنین، در این میان به مفاهیمی مانند عشق و انواع آن به طور مفصل پرداخته شده است. زیرا، ممکن است در میان جوانان، به اشتباه تفسیرهایی از این مفهوم شود و بر این اساس ازدواج هایی صورت گیرد که منجر به مشکلات متعدد در آینده شود. آموزش قبل از ازدواج، همانند آموزش مهارت های زندگی، از دوره هایی است که با همکاری معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی کشور، در دانشگاه ها برگزار می شود.

## ارسال پیامک

یکی دیگر از فعالیت های جالب و بدیع دفتر مرکزی مشاوره با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه تهران، ارسال پیامک هایی در زمینه پیام های بهداشت روان یا سخنان ارزشمند بزرگان است که برای دانشجویان ارسال می گردد و دانشجویان استقبال شدیدی از آن داشته اند.

## ارتباط با اولیاء

والدین نقش مهمی در سلامت فرزندان خود دارند، زیرا یکی از منابع مهم حمایت اجتماعی دانشجویان هستند. بدین منظور، در طرح ارتباط با اولیاء سعی می شود مطالب مهم مورد نیاز والدین برای آنان ارسال شود. تدوین کتاب حاضر، نیز یکی از فعالیت های همین طرح است.

## همیاران بهداشت روان

دانشجویان در بسیاری از مواقع به یکدیگر اعتماد دارند، بنابراین برای کسب اطلاعات به سراغ دوستان و همسالان خود می روند. بهمین دلیل، در طرح همیاران، سعی می شود به دانشجویان داوطلب و واجد شرایط، آموزش های لازم

داده شود تا آنان به نوبه خود این آموزش ها را در اختیار دوستان و همسالان خود قرار دهند. اهداف این طرح عبارتند از:

ارتقاء سطح بهداشت روان در بین دانشجویان خوابگاهی

پیشگیری از آسیب های روانی-اجتماعی

مداخله بموقع در مواقع بحرانی و مشکل زا (مداخله در بحران)

حضور بموقع مشاور و یا مددکار در مواقع سخت و آسیب زا

شناسایی افراد مسأله دار و آسیب دیده

شروع بموقع درمان

پیشگیری از افت تحصیلی و جلوگیری از مشروطی

خصوصیات فردی که در این طرح شرکت نموده و مراکز مشاوره را یاری می دهد شامل موارد زیر است:

دارا بودن نمرات تحصیلی قابل قبول (بالای ۱۵)

دارا بودن سلامت عمومی(جسمی و روانشناختی)

دارا بودن ویژگیهای شخصیتی مناسب و انگیزه های کافی برای کار گروهی

دارا بودن ویژگیهای اخلاقی مناسب

دارا بودن ویژگی رهبری گروه

عدم شهرت به امور سیاسی و هیجان طلبی نامناسب

مورد تایید بودن از طرف دانشجویان، اساتید و مسئولین خوابگاه

دارا بودن اطلاعات عمومی نسبی در مورد سلامت روانی

داشتن دید حمایتی و مددکارانه نسبت به بقیه دانشجویان

وظایفی که این همیاران در راستای ارتقای سلامت روان دانشجویان بعهده خواهند داشت شامل:

شرکت در برنامه های آموزشی طرح

انتقال برنامه ها، جزوات و بروشورها به دانشجویان

شناسایی اختلالات و مشکلات روانشناختی و افت تحصیلی

ارزیابی کیفی مشکلات سلامت روانی و عوامل وابسته در افراد تحت پوشش

ارجاع موارد مشکل به واحد مشاوره

آموزش و راهنمایی اولیه دانشجویان در مورد افت تحصیلی

آموزش و یاری رسانی در زمینه مسائل ارتباطی هم اطاقی ها

آموزش و یاری رسانی در زمینه مسائل تحصیلی و برنامه ریزی درسی بویژه در ایام امتحانات

آموزش و یاری رسانی در زمینه مهارت حل مساله

آموزش و یاری رسانی در زمینه مدیریت استرس

مراجعه به دانشجویان تحت پوشش و حفظ ارتباط با آنها به عنوان منبع حمایتی مستقیم در خوابگاه

پر کردن فرمهای فعالیتی، ارجاعی و آماری و ارائه آن به پشتیبان ها

تهیه گزارش های ماهانه، پایان ترم و سالانه از فعالیت های خود

و سایر مسئولیت هایی که متناسب با شرایط خوابگاه از سوی پشتیبان ها ارائه می گردد.

پس از گزینش و مصاحبه به منتخبین همیاران مشاور آموزش و خدمات زیر ارائه داده می شود:

آشنایی با سلامت روان

شیوه های مداخله در بحران (ویژه خوابگاه)

آموزش شیوه های ارتباط موثر در خوابگاه

آموزش کنترل هیجانات

آموزش ارتقاء سلامت روان

شناسایی مواد افیونی - توهم زا و ...

دانشجویانی که علاقمند هستند در این طرح، یار و یاور مراکز مشاوره باشند می توانند به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه کرده و اطلاعات لازم را دریافت نمایند.

معلم مهر

اساتید همواره از الگوهای مهم دانشجویان و همچنین، یکی از منابع مهم حمایت اجتماعی آنها هستند. در طرح معلم مهر، سعی می شود اطلاعات مورد نیاز اساتید در زمینه افزایش نقش حمایت اجتماعی آنان در اختیارشان قرار بگیرد تا دانشجویان هر چه بیشتر از توان آنها استفاده کنند.

خدمات انتشاراتی مراکز مشاوره

دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همچنین بعضی از دانشگاه ها مانند دانشگاه تهران، نشریه ها و بروشورهای مختلفی را برای دانشجویان و خانواده های آنها تهیه کرده اند. از جمله ماهنامه پیام مشاور، هر ماهه منتشر می شود و مطالب زیادی در مورد بهداشت روان دانشجویان ارائه می کند. همچنین، گاهنامه دختران دانشجو، که حاوی

دسترسی بالای دانشجویان به خدمات مراکز مشاوره به منظور دسترسی بیشتر دانشجویان به مراکز مشاوره و استفاده بیشتر آنها از این خدمات که با کیفیت بسیار بالا و با هزینه ای بسیار اندک برای آنها مهیا شده است، مراکز مشاوره نه تنها در قسمت های اصلی دانشگاه ها بلکه حتی در خوابگاه ها در بیشتر دانشگاه ها نیز ارائه شده است.

#### تنوع خدمات

نه تنها در مراکز مشاوره، انواع خدمات مختلف مشاوره، روان درمانی، روان سنجی، مددکاری، روان شناسی، دارودرمانی و ... ارائه می شود. بلکه، هریک از خدمات بالا نیز به صورت های بسیار متنوع ارائه می گردد. بعنوان مثال، نه تنها به شخص دانشجو بلکه به خانواده نیز مشاوره خانواده ارائه می شود. یا نه تنها، مشاوره فردی، بلکه مشاوره گروهی، مشاوره های ازدواج و مشاوره های تحصیلی نیز در این مراکز وجود دارد. یا علاوه بر درمان های معمول، مشاوره های تلفنی که دانشجو و خانواده او بتوانند در ساعات مختلف امکان دسترسی به خدمات را داشته باشند، وجود دارد.



همچنین، پیگیری دانشجویانی که مشکلات مختلف دارند، چه دانشجویان مشروط، چه دانشجویانی که مراجعه هایی به مراکز داشته اند نیز، در بسیاری از مراکز مشاوره دانشگاه ها وجود دارد.

همان طور که در بالا گفته شد، تهیه، تدوین، انتشار و توزیع مطالب آموزشی گوناگون برای خانواده ها، دانشجویان، کارکنان و ... نیز از دیگر موارد فعالیت های مراکز مشاوره است.

با توجه به مطالب بالا، نه تنها بهتر است شما از خدمات این مراکز استفاده کنید بلکه دانشجویان را به استفاده از این مراکز ترغیب و تشویق نمایید

مطالب بسیار ارزشمندی در زمینه موضوعات مرتبط با دختران دانشجو است. در طرح ارتباط با اولیاء نیز مقالات متعددی در زمینه موضوعات مختلف مربوط به خانواده های دانشجو ارائه می شود. همچنین، فصلنامه سلامت روان، حاوی مقالات ارزشمندی برای کارکنان مراکز مشاوره دانشگاه هاست.

علاوه بر مجلات و نشریات بالا، تعداد بسیار زیادی، بیش از صد عنوان بروشور و کتابچه در زمینه های بسیار مختلف برای دانشجویان و خانواده های آنان تهیه شده است که علاوه بر چاپ و توزیع در مراکز مختلف دانشگاهی در سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران قابل دسترس است و با مراجعه به سایت مذکور می توانید آن را بیابید. فهرست تعدادی از این بروشورها در پیوست ۲ ارائه شده است.

یکی دیگر از فعالیت های انتشاراتی مراکز مشاوره، چاپ پوسترهای زیبا همراه با یک پیام ارزشمند است که در مراکز مختلف دانشگاهی توزیع می شود و ممکن است تعدادی از آنها را دیده باشید.

#### مزایای استفاده از مراکز مشاوره دانشجویی

نکته مهم آن است که در حال حاضر با توجه به فعالیت های مراکز مشاوره و گستردگی آنها، فرصت مناسبی برای رشد و پیشرفت شخصی در اختیار دانشجویان و خانواده ها قرار گرفته است. امکانی که در سایر موارد به آسانی قابل دست یابی نیست. مراکز مشاوره دانشجویی دارای مزایای بسیار خاص متعددی است که در این جا بطور خلاصه به آن اشاره می شود:

#### هزینه و کیفیت خدمات

مشاوره و روان درمانی در مراکز خصوصی، به نسبت گران است و معمولاً شامل بیمه نیز نمی شود. از سوی دیگر، کیفیت مشاوره های بیرون نیز همیشه تضمین شده نیست. گاه، بعضی از مشاوران و روان شناسان بیرون از مراکز تجارب اندکی دارند. در مراکز مشاوره دانشجویی، افرادی برای ارائه خدمات انتخاب می شوند که تجربه کار کافی و تحصیلات بالایی داشته و از اعتقادات مذهبی و اخلاقی بالایی نیز برخوردار باشند. از سوی دیگر، کیفیت ارائه خدمات در این مراکز نیز از سوی مسئولان به دقت ارزیابی می شود. بهمین دلیل، با اطمینان کافی می توان گفت، کیفیت مراکز مشاوره دانشجویی از سایر مشاوره هایی که در همان شهر یا استان ارائه می شود به مراتب بالاتر است. بنابراین، در این دوره، دانشجویان فرصت استفاده از خدماتی را دارند که در بیرون از دانشگاه شاید اصلاً در دسترسشان نباشد.

#### نیاز سنی دانشجویان به مشاوره

علاوه بر این، دانشجویان از نظر سنی در شرایطی قرار دارند که اولاً بحران های خاص و طبیعی را طی می کنند که نیازشان به مشاوره و روان درمانی، از سایر دوران های زندگی به مراتب بیشتر است.

#### توانایی بالای دانشجویان در استفاده از خدمات

افرادی از خدمات مشاوره و روان درمانی استفاده بیشتری می کنند که دارای ویژگی های خاص باشند. داشتن انگیزه، هوش و علاقه از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است که در جمعیت دانشجویی به شدت چنین ویژگی هایی وجود دارد. بهمین دلیل، میزان فایده و اثر خدمات روان شناختی و مشاوره در این گروه بسیار بیشتر از سایر گروه هاست.

## سؤال های شایع

## سؤال ۱

فرزند من، در کنکورهای آزمایشی همیشه رتبه های خیلی عالی می آورد. ولی، آن قدر شب کنکور اضطراب داشت که خوابش نبرد. حالا، نگرانم از این که در دانشگاه هم همین حالت ها به سراغش بیاید.

نگرانی شما بسیار به جاست. فرزند شما، مشکل اضطراب امتحان را داشته است و چون به اندازه ای بوده است که در زندگی وی تأثیر منفی گذاشته، می توان گفت در حد یک اختلال، و بسیار جدی است. این بیماری نیاز به درمان دارد و چون درمان نشده است، پس حتما در امتحان های آینده نیز مزاحم وی خواهد شد و باعث خواهد شد که فرزند شما، بسیار پایین تر از آن چه توانایی دارد، به موفقیت دست یابد.

## سؤال ۲

دختر من در دوره شبانه و در شهر دیگری قبول شده است و به دانشجوی شبانه خوابگاه نمی دهند. من، وضع مالی خوبی ندارم که برایش خانه بگیرم. هر بار که به مرکز مشاوره مراجعه می کنم، کمک نمی کنند. اگر مرکز مشاوره برای کمک به دانشجو و خانواده است پس چرا کمکی به ما نمی کنند؟

زمانی که شما انتخاب رشته کردید، اطلاع داده شده بود که بر اساس قانون، به دانشجوی شبانه، خوابگاه تعلق نمی گیرد. کمک های مرکز مشاوره، کمک های تخصصی است که بر اساس قانون تعریف شده اند. مراکز مشاوره، فراتر از قانون عمل نمی کنند. این که انتظار داشته باشید مرکز مشاوره هر نوع مشکلی را حل کند، انتظار اشتباهی است. وجود چنین انتظارات غیر منطقی و فراتر از قانون از مراکز مشاوره، فقط باعث اتلاف وقت و انرژی کارشناسان و مسئولان آن خواهد شد.

## سؤال ۳

فرزندم مدتی است به مرکز مشاوره مراجعه می کند ولی هر بار که من تماس می گیرم تا از پیشرفت او مطلع شوم، کسی اطلاعی به من نمی دهد؟

یکی از اصول اساسی مراکز مشاوره، اصل محرمانه ماندن اطلاعات است. بهمین دلیل، اطلاعات پرونده دانشجویان حتی در اختیار مسئولان قسمت های دیگر نیز قرار نمی گیرد. بنابراین، حتی به والدین نیز اطلاعاتی داده نخواهد شد. فقط در زمان های خاصی است که اصل محرمانه ماندن، شکسته می شود، از جمله زمانی که ممکن است دانشجو رفتار خطرناکی از خود نشان دهد که برای خود یا دیگران خطرناک باشد مثل زمانی که دانشجو افکار و تمایلات خودکشی دارد و در صورت عدم توجه ممکن است به خودش صدمه بزند. در این صورت، حتماً مشاوران مراکز مشاوره با افراد خانواده دانشجو تماس خواهند گرفت. علاوه بر این، در صورتی که مشاور صلاح بداند که شرکت شما در جلسات مشاوره لازم باشد، با هماهنگی با دانشجو، از شما دعوت می کنند تا در جلسات مشاوره شرکت نمایید.

## سؤال ۴

من و دخترم، در مورد زمان رفت و آمد او اختلاف نظر داریم. هر بار که با هم گفت و گو می کنیم، نه تنها مشکل، حل نمی شود بلکه بدتر هم می شود.

مهارت حل اختلاف در داخل متن آموزش داده شده است. احتمالاً، یکی از بندهای آن را به درستی رعایت نمی کنید. سعی کنید، مراحل را همان طور که توضیح داده شده است، رعایت کنید. نکته بسیار مهمی که باید توجه کنید آن است که در دوره نوجوانی و جوانی، تعریف خانواده و فرزند از رفتارهای شخصی متفاوت است. به عنوان مثال، از نظر دانشجو، این که کی برود و کی بیاید، یک رفتار شخصی است. در حالی که از نظر والدین، این موضوع کاملاً جنبه خانوادگی دارد. بهمین علت، گاهی اوقات ممکن است به راحتی در این موارد نتوانید حل اختلاف کنید. اگر نتوانستید با هم اختلاف را حل کنید از مراکز مشاوره کمک بگیرید.

## سؤال ۵

دخترم، خیلی خجالتی و کمروست. دوستانم می گویند شاید اگر ازدواج کند و مسئولیت زندگی به گردنش بیفتد از این حالت بیرون می آید.

بیاد داشته باشید، هدف از ازدواج ایجاد مودت بین دو نفر از جنس مخالف است که در کنار یکدیگر به آرامش برسند. ازدواج، وسیله یا ابزار (ابزاری برای درمان بیماری) نیست، بلکه، زمانی افراد ازدواج می کنند که بیماری آنها درمان شده باشد. نکته مهم دیگر این که ازدواج با فشار و استرس سنگینی همراه است. یعنی نه تنها ممکن است حال دخترتان بهتر نشود بلکه در ازدواج خود نیز به شکست برسد و دوباره مشکل قدیمی وی که همان خجالت و کمروبی است بدتر شود. بهمین دلیل، ضروری است افراد، هنگام ازدواج در بالاترین و بهترین شرایط بهداشت روانی باشند تا بتوانند به درستی با فشارها و تغییرات سنگین ازدواج سازگار شوند. بهترین توصیه ما به شما این است که برای درمان مشکل کمروبی و خجالت وی که همان فوبیای اجتماعی است از همین الان تا هنوز فرصت و امکانات موجود در دانشگاه در دسترسان است، اقدام کنید.

## سؤال ۶

پسرم، وسواس داشت و بالاخره او را راضی کردیم که به مرکز مشاوره مراجعه کند. در آن جا توصیه شد که هم دارو مصرف کند و هم در جلسات مشاوره شرکت کند. ولی، چون وقتش کم بود، فقط داروها را مصرف کرد. الان، کمی بهتر است ولی هنوز وسواس ها باقی است. چطور، با این همه مدت مصرف دارو، وسواس او خوب نشده است؟

برای درمان اختلالات و مشکلات روان شناختی، معمولاً دو نوع درمان وجود دارد که هر دو، همزمان با هم استفاده می شوند: روان درمانی یا مشاوره و دارودرمانی. در مورد وسواس، رفتار درمانی که نوعی از روان درمانی است، درمان اصلی محسوب می شود و چون فرزند شما از این درمان استفاده نکرده است مسلم است که کامل درمان نشده است. چنان چه، در کنار دارو، رفتاردرمانی شناختی نیز استفاده شود، وسواس وی درمان خواهد شد.

## سؤال ۷

من و همسر، همیشه سعی کردیم تا حد امکان به فرزندانمان رسیدگی کنیم. تقریباً نگذاشته ایم برای آنها مشکلی پیش بیاید. هدف ما این بوده که آنها با ذهن آسوده ای درس بخوانند. حالا، بچه ها به ما ایراد می گیرند که شما نگذاشته اید ما روی پای خودمان بیاییم.

بر اساس حکایت قدیمی، شما برای فرزندان خود، مرتباً ماهی گرفته اید که آنها زحمت ماهی گیری را نکشند. اگرچه، شما زحمت زیادی کشیده اید ولی بهتر آن بود که به فرزندانان کمک کنید تا خود، ماهی گیری را یاد بگیرند. بهر حال، دیر نشده است و می توانید از الآن شروع کنید. باز، به قول قدیمی ها، ماهی را هر وقت از آب بگیرید، تازه است.

## سؤال ۸

پسرم، بعد از این که مشروط شد، خیلی بهم ریخت. مشاور به او گفت که دچار افسردگی شده است و به او دارو دادند. ولی، پدرش معتقد است که افسردگی در اثر بی ارادگی و ضعیف بودن آدم ها ایجاد می شود و دائماً او را به خاطر نداشتن اراده و ضعف شخصیتی سرزنش می کند. می گوید: شاید با این برخوردها به خودش بیاید و زندگی را در دستش بگیرد.

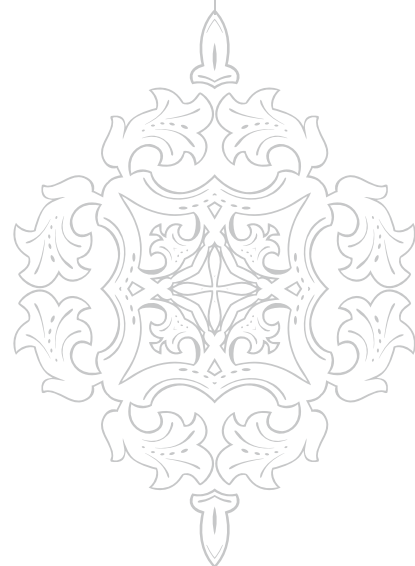
افسردگی هیچ ارتباطی با ضعف شخصیتی و بی ارادگی ندارد. همان قدر، افسردگی با ضعف شخصیتی همراه است که سرماخوردگی. گاهی اوقات که فشارها و استرس های زندگی از محدوده خاصی تجاوز کنند، احتمال بروز افسردگی وجود دارد. افسردگی، یک اختلال است و همانند هر اختلال دیگری، عواملی در ایجاد آن نقش تعیین کننده ای دارند که در این میان به عامل اراده و ضعف شخصیتی اشاره ای نشده است. نکته مهمی که خوب است به آن توجه داشته باشید و به همسرتان نیز بگویید این است که، افکار سرزنش آمیز و منفی، شدت افسردگی را ایجاد و تشدید می کنند. برخوردی که همسر شما دارند، نه تنها به بهبود وی کمک نمی کند بلکه می تواند بر شدت و مدت آن بیفزاید. حمایت اجتماعی و برخورد سازنده و مثبت اطرافیان، تأثیر بسیار مؤثری بر درمان افسردگی دارند.

## سؤال ۹

پسرم از زمانی که به دانشگاه رفته است، گاهی مخفیانه سیگار می کشد. ما تا به حال، به روی خودمان نیاورده ایم که می دانیم او سیگار می کشد. آیا به این شیوه عمل کنیم یا برخورد دیگری وجود دارد؟

شما می دانید که گاهی فرزندان سیگار می کشد و از این که سیگار می کشد نیز ناراحت و نگران هستید. چرا این ناراحتی و نگرانی خود را با فرزندان در میان نمی گذارید؟ مگر نه این که ما باید بخصوص با فرزندانمان صادقانه برخورد کنیم؟ آیا این صداقت نیست که شما آن چه را که در ذهن دارید به صورت سازنده ای با وی در میان بگذارید؟ شما می توانید ناراحتی و نگرانی خود را با وی در میان گذاشته، با رعایت شرایط زیر: کوتاه حرف بزنید، سرزنش نکنید، تحقیر نکنید و ... فقط، به وی احساس خود را بگویید و سپس، انتظارات خود را نیز بیان کنید: «ما از این که سیگار می کشی، نگرانیم و انتظار داریم حداقل تا زمانی که در منزل ما هستی و با ما زندگی می کنی، سیگار نکشی».





منابع



Abar, c., & Turrissi, R. (2008). How important are parents the college years? A longitudinal of indirect influences parents yield on their college teens alcohol use. Addictive Behavior. Vol. 33: 1360- 1368.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV).(1994). Washington: American Psychiatric Association

Berger K.S.(2001). The Developing Person Through the Life Span. Fifth edition. New York: Worth Publishers.

Cornell University (2008). Family Guide 20008-2009. Cornell University: The office of new students programme.

Hargie ,O. D. W.(1997). The Handbook of Communication Skills . Second edition. London: Routledge.

Kantowitz, B., & Tyre, P. (2006). The fine art of letting go. Newsweek, May 22.

Kinzie, J. (2007). High impact practices boost learning, involving parents no problem. National survey of student engagement (NSSE).

National College Health Assessment (2006). Supporting students: A model policy for colleges and universities. Journal of American College Health. Vol. 55: 77-84.

Tym, C., McMillion, R., Barone, S.,& Webster, J. (2004). First- Generation college students: A literature review. Texas: Research and Analytical Services.

Wagner College (2009). Parent handbook 2009-2010. Wagner college.

اداره کل امور آموزشی معاونت آموزشی دانشگاه تهران.(۱۳۸۵). راهنمای اطلاعات آموزشی دانشجوی. تهران: معاونت آموزشی دانشگاه تهران.

انجمن روان پزشکی امریکا (۱۳۸۴). متن تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی: چاپ چهارم. ترجمه محمد رضا نیکخو و هامایاک آوادیس یانس. تهران: انتشارات سخن.

دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. (۱۳۸۸). راهنمای کارشناسان. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری: معاونت دانشجویی.

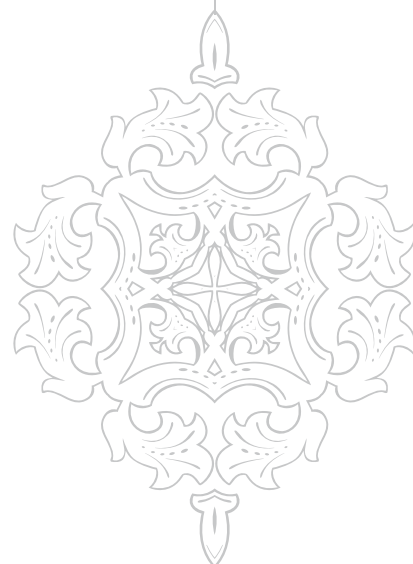
سارافینو، الف. پ. (۱۳۸۴). روان شناسی سلامت. ترجمه گروهی از مترجمان زیر نظر الهه میرزایی. تهران: انتشارات رشد.

میر محمد صادقی، م. (۱۳۸۸). آموزش پیش از ازدواج. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور و مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.

نوری، ر. (۱۳۸۹) سازگاری با زندگی دانشجویی. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری: دفتر مرکزی مشاوره و مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.

نوری، ر. (۱۳۸۶). راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی: ویژه دانشجویان ورودی جدید. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری: دفتر مرکزی مشاوره و مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.

نوری، ر. (۱۳۸۳) اهمیت برقراری ارتباط اجتماعی. جزوه چاپ نشده مرکز مشاوره دانشگاه تهران.



پیوست‌ها

بسمه تعالی

### آشنایی با برخی قوانین و مقررات آموزشی

اطلاع از آئین نامه های اجرایی و مقررات جاری آموزشی در دانشگاه به روند هماهنگی هر چه بیشتر والدین با دانشگاه از یک سو و والدین با دانشجویان از سوی دیگر یاری می رساند.

دبیرخانه ارتباط با اولیاء دانشجویان به دنبال پیگیری و درخواست های مکرر شما والدین عزیز جهت اطلاع از قوانین آموزشی اجرایی در سطح دانشگاه اقدام به تهیه نکاتی از موارد مهم آئین نامه نموده است. این مجموعه به صورت بروشور تحت عنوان «آشنایی با موارد مهم آئین نامه آموزشی» برای شما اولیاء محترم ارسال می گردد.

### موارد مهم آیین نامه آموزشی

شورای عالی برنامه ریزی (وزارت علوم، تحقیقات و فناوری) مصوب سال ۱۳۷۶

۱ طول دوره و محدودیت آن (ماده ۱۳): چنانچه سنوات تحصیلی دانشجو طبق آنچه در زیر آمده است به اتمام نرسد از ادامه تحصیل محروم می شود.

| مقطع تحصیلی                  | حداکثر سنوات تحصیلی | تعداد واحد لازم برای فارغ التحصیلی                 | حداقل نمره قبولی                           |
|------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| دکترای حرفه ای دامپزشکی      | ۱۸ نیمسال           | حداقل ۲۲۲ واحد                                     | ۱۰ (برای مرحله اول)<br>۱۲ (برای مرحله دوم) |
| کارشناسی ارشد پیوسته         | ۱۷ نیمسال           | ۱۸۲-۱۷۲ واحد                                       | ۱۰ (برای بعضی از دروس نمره ۱۲)             |
| کارشناسی پیوسته: دوره روزانه | ۱۲ نیمسال           | ۱۳۰-۱۳۵ (رشته های غیرفنی) و ۱۳۰-۱۴۰ (رشته های فنی) | ۱۰                                         |
| کارشناسی پیوسته: دوره شبانه  | ۱۴ نیمسال           | ۱۳۰-۱۳۵ واحد                                       | ۱۰                                         |
| کارشناسی ناپیوسته            | ۶ نیمسال            | ۷۰-۶۷ واحد                                         | ۱۰                                         |

۲ مشروط شدن دانشجو: اگر دانشجویی در یک نیمسال تحصیلی میانگین نمرات دروس انتخابیش از ۱۲ کمتر شود مشروط محسوب می شود.

۳ سنوات مشروطی (ماده ۲۹): چنانچه دانشجوی مقطع کارشناسی پیوسته در ۳ نیمسال متوالی (پشت سر هم) یا ۴ نیمسال متناوب (با فاصله) در مدت تحصیل مشروط شود، حکم محرومیت از تحصیل وی صادر و رونوشت آن نیز به نشانی محل اقامت خانواده اش ارسال می گردد.

تبصره ۱: مقطع کارشناسی ناپیوسته: دانشجو در صورت ۲ نیمسال مشروطی (اعم از متوالی یا متناوب) از تحصیل محروم می شود.

تبصره ۲: دوره دکتری حرفه ای (ماده ۲۲ آیین نامه آموزشی دوره دکتری حرفه ای دامپزشکی مصوب سال ۱۳۷۶ شورای عالی برنامه ریزی) چنانچه تعداد سنوات مشروطی اینگونه دانشجویان ۴ نیمسال متوالی و یا ۵ نیمسال متناوب باشد (مشروطی آنها در مرحله اول دوره تحصیلی بر اساس میانگین، کمتر از ۱۲ و در مرحله دوم دوره تحصیلی بر اساس میانگین کمتر از ۱۴ محاسبه می شود) از تحصیل محروم می شوند.

۴ مرخصی تحصیلی (ماده ۳۵): دانشجو بدلیل مشکلات خانوادگی و غیره به شرط ارائه درخواست و تکمیل فرم مربوط در موعد تعیین شده (از دو هفته قبل از ثبت نام تا زمان حذف و اضافه) می تواند از مرخصی تحصیلی با موافقت دانشکده استفاده کند.

حداکثر مدت مرخصی تحصیلی دکترای حرفه ای دامپزشکی و کارشناسی پیوسته: روزانه حداکثر ۲ نیمسال و شبانه حداکثر ۴ نیمسال (متوالی یا متناوب) و کارشناسی ناپیوسته: حداکثر ۱ نیمسال است.

۵ عدم مراجعه (ماده ۳۵): چنانچه دانشجوی مجاز به تحصیل در موعد مقرر برای انتخاب واحد (ثبت نام) مراجعه نکند و از مرخصی تحصیلی (با موافقت دانشکده) نیز استفاده ننماید منصرف از تحصیل محسوب شده و حکم مربوط برای وی صادر می گردد.

۶ فارغ التحصیلی (ماده ۶۴):

۱-۶ دانشجو پس از اتمام واحدهای دوره تحصیلی موظف است برای تسویه حساب و پیگیری امور فارغ التحصیلی خویش، بلافاصله به گروه آموزشی و دانشکده مربوط مراجعه کند تا در صورت کسر واحدهای قبولی یا وجود هر گونه اشکالی در کارنامه و یا پرونده تحصیلی وی، اقدام لازم برای رفع آن توسط اداره آموزش دانشکده بعمل آید.

۲-۶ تقویم تاریخ فارغ التحصیلی مصوب شورای آموزشی دانشگاه، بدین شرح است:

شورای عالی برنامه ریزی (وزارت علوم، تحقیقات و فناوری) مصوب سال ۱۳۷۶

نیمسال اول پایان نیمسال: ۳۰ بهمن

تکدرس: ۳۰ آبان

نیمسال دوم پایان نیمسال: ۳۱ تیر

تکدرس: ۳۱ فروردین

نیمسال تابستان پایان نیمسال: ۳۱ شهریور

تکدرس: زمان اعلام نمره مجاز

۳-۶ دانشجوی دکور مشمول خدمت نظام وظیفه که از معافیت تحصیلی در دوران تحصیل در دانشگاه برخوردار می باشد، چنانچه فارغ التحصیل شود و یا بر اساس یکی از موارد بندهای ۱، ۲ و ۵ بطور قطعی از ادامه تحصیل محروم شده و یا شخصاً از ادامه تحصیل انصراف دهد، به اداره وظیفه عمومی معرفی می شود.

## عناوین بروشورهای مرکز مشاوره دانشگاه تهران و دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

جدول ۱- فهرست بروشورهای چاپ شده در زمینه ارتباط اجتماعی

| ردیف | عنوان بروشورهای ارتباطی                             |
|------|-----------------------------------------------------|
| ۱    | توصیه هایی برای دانشجویان خوابگاهی                  |
| ۲    | هنر برقراری ارتباط                                  |
| ۳    | سوء استفاده عاطفی چیست؟                             |
| ۴    | نزاع منصفانه                                        |
| ۵    | عوامل مؤثر بر ازدواج موفق                           |
| ۶    | چگونه با استاد خود ارتباط بهتری برقرار کنیم؟        |
| ۷    | یادگیری جراثمندی                                    |
| ۸    | مهرطلبی                                             |
| ۹    | نقش والدین در سازگاری دانشجوی ورودی جدید به دانشگاه |
| ۱۰   | هفت گام اساسی در برقراری ارتباط مؤثر                |
| ۱۱   | بدرفتاری در ارتباط عاطفی: نشانه هایی برای هشیار شدن |
| ۱۲   | مهارت اجتماعی در ارتباط میان فردی                   |
| ۱۳   | نه، قاطعیت ورزشی                                    |
| ۱۴   | توصیه هایی جهت والدین دانشجویان ورودی جدید          |
| ۱۵   | نکاتی برای شنونده فعال بودن                         |
| ۱۶   | وابستگی سالم در برابر وابستگی بیمارگونه             |
| ۱۷   | چگونه نه بگوییم؟                                    |
| ۱۸   | اضطراب صحبت کردن در برابر جمع                       |
| ۱۹   | فائق آمدن بر اضطراب اجتماعی                         |
| ۲۰   | جراثمندی                                            |
| ۲۱   | اعتمادسازی                                          |
| ۲۲   | روشی برای گوش کردن و مطالعه مؤثر                    |
| ۲۳   | فقط برای والدین                                     |
| ۲۴   | هنر برقراری ارتباط                                  |
| ۲۵   | جدایی والدین شما                                    |

تبصره: بر اساس مقررات اداره وظیفه عمومی حداکثر مهلت اقدام و معرفی (پس از آخرین نیمسال تحصیلی که دانشجوی ثبت نام نموده و به تحصیل اشتغال داشته و یا از مرخصی تحصیلی مجاز استفاده نموده باشد)، برای تعیین وضعیت نظام وظیفه به شرح زیر می باشد:

- ۱ فارغ التحصیل در پایان مقطع تحصیلی: حداکثر ۶ ماه پس از تاریخ فارغ التحصیلی
- ۲ فارغ التحصیلی در بین مقطع (بدلیل محرومیت یا انصراف از تحصیل): حداکثر ۴ ماه پس از تاریخ محرومیت از تحصیل یا انصراف از تحصیل (طبق کارنامه تحصیلی)
- ۳ انصراف از تحصیل: به مدت حداکثر ۴ ماه پس از تاریخ درخواست انصراف از تحصیل
- ۴ محروم از تحصیل: به مدت حداکثر ۴ ماه پس از تاریخ آخرین نیمسال ثبت نام شده (طبق کارنامه تحصیلی)
- ۷ انتقال و تغییر رشته (موارد ۳۸، ۴۹ و ۵۵): دانشجوی دانشگاه به شرط مجاز بودن به تحصیل در موعد مقرر طبق مفاد آیین نامه مذکور می تواند درخواست انتقال (دائم/مهمان)، تغییر رشته و انتقال توام با تغییر رشته به اداره آموزش دانشکده مربوط را ارائه دهد. در صورت محرومیت از تحصیل، غیبت و عدم مراجعه، اتمام سنوات تحصیلی و یا عدم دارا بودن شرایط لازم توسط اینگونه دانشجویان متقاضی، ارائه درخواست انتقال یا تغییر رشته امکان پذیر نیست.
- ۸ انتقال بصورت مهمان/ماده ۴۹: دانشجو با موافقت گروه آموزشی مربوط در دانشکده در موعد مقرر با تکمیل فرم میهمان می تواند برای گذراندن واحدهای انتخابی در دانشگاه دیگر اقدام نماید.
- ۹ هر گونه تغییر نشانی باید بلافاصله به صورت کتبی به اداره خدمات آموزشی دانشکده اعلام شود تا بتوان در موارد ضروری، دانشجو و در صورت لزوم، خانواده وی را در جریان گذاشت. بدیهی است عدم توجه دانشجو به این امر موجب عدم امکان اطلاع رسانی به موقع شده و بروز عواقب آموزشی را بدنبال خواهد داشت که مسئولیت مستقیم آن به عهده خود دانشجو می باشد.
- ۱۰ گواهی و مدارک بیماری دانشجو در خصوص غیبت در جلسه امتحان باید حداکثر ۴۸ ساعت پس از امتحان به اداره آموزش دانشکده ارائه گردد و پس از آن قابل رسیدگی نمی باشد.
- ۱۱ متقاضیان برای اطلاع از سایر مقررات آموزش عالی و قوانین آموزشی دانشگاه می توانند به اداره خدمات آموزشی دانشکده مربوطه مراجعه نمایند.
- ۱۲ تقویم آموزشی هر نیمسال تحصیلی نیز حداقل چند ماه قبل از شروع ترم در اداره خدمات آموزشی هر دانشکده موجود می باشد.

جدول ۲- فهرست بروشورهای چاپ شده در زمینه تحصیلی

| ردیف | عنوان بروشورهای تحصیلی                                       |
|------|--------------------------------------------------------------|
| ۱    | شنیدن و یادداشت برداری                                       |
| ۲    | مهارت های یادداشت برداری و حضور در کلاس                      |
| ۳    | تمرکز                                                        |
| ۴    | راهنمایی جهت مدیریت بهتر وقت                                 |
| ۵    | برنامه ریزی مفید برای مطالعه                                 |
| ۶    | کنترل محیط مطالعه                                            |
| ۷    | ایجاد عادت های خوب در مطالعه: استفاده مؤثر از وقت دانی باتلز |
| ۸    | مزایای تشکیل گروه مطالعه جهت افزایش یادگیری                  |
| ۹    | رویارویی با امتحانات                                         |
| ۱۰   | تمرکز حواستان را بهبود بخشید                                 |
| ۱۱   | تمرکز: برخی توصیه های اساسی                                  |
| ۱۲   | اضطراب امتحان                                                |
| ۱۳   | کمال گرایی                                                   |
| ۱۴   | چگونه مهارت های مدیریت بر خود را بهبود بخشیم؟                |
| ۱۵   | سهل انگاری                                                   |
| ۱۶   | روشی برای گوش کردن و مطالعه مؤثر                             |
| ۱۷   | چگونه انگیزه خود را برای آموختن بهبود بخشیم؟                 |
| ۱۸   | مدیریت زمان                                                  |
| ۱۹   | آشنایی با برخی قوانین و مقررات آموزشی                        |
| ۲۰   | ویرایش یادداشت های درسی                                      |
| ۲۱   | چگونه یک کتاب مشکل را بخوانیم؟                               |

جدول ۳- فهرست بروشورهای چاپ شده در زمینه هیجان ها و مدیریت آنها

| ردیف | عناوین بروشورهای هیجان ها و احساسات                            |
|------|----------------------------------------------------------------|
| ۱    | اختلال خلقی فصلی                                               |
| ۲    | اضطراب چیست؟                                                   |
| ۳    | اندوه، سوگ، افسردگی یا غم ها                                   |
| ۴    | غلبه بر خشم                                                    |
| ۵    | همه انسان ها خشمگین می شوند                                    |
| ۶    | سوگ و فقدان سوگ چیست؟                                          |
| ۷    | غلبه بر غم غربت                                                |
| ۸    | چگونگی مقابله با افسردگی                                       |
| ۹    | اداره کردن احساس گناه                                          |
| ۱۰   | غلبه بر ترس از طرد                                             |
| ۱۱   | تنهایی                                                         |
| ۱۲   | احساس غربت چیست؟                                               |
| ۱۳   | احساس گناه و رنجش                                              |
| ۱۴   | افسردگی چیست و چگونه می توان با آن مقابله کرد؟                 |
| ۱۵   | چگونگی مقابله با تنهایی                                        |
| ۱۶   | شناخت افسردگی                                                  |
| ۱۷   | مقابله با فقدان شناخت واکنش شخصی به سوگ                        |
| ۱۸   | گاهنامه دختران دانشجو: راه کارهایی برای التیام قلب شکسته و ... |

جدول ۴- فهرست بروشورهای چاپ شده در زمینه مشکلات، بیماری ها و اختلالات روان شناختی و درمان آنها

| ردیف | عناوین بروشورهای اختلالات و بیماری ها                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------|
| ۱    | بیماری روانی چیست؟ ناتوانی روان پزشکی به چه معنی است؟                 |
| ۲    | ملاحظات دربارۀ دارودرمانی و افسردگی                                   |
| ۳    | وقتی والدینتان دچار بیماری های روان پزشکی هستند                       |
| ۴    | آیا می دانید ایدز چیست؟                                               |
| ۵    | اختلالات خورد و خوراک                                                 |
| ۶    | بحران خودکشی                                                          |
| ۷    | راهنمای کمک به دانشجویان دارای مشکلات عاطفی و رفتاری                  |
| ۸    | چگونه در شب خواب خوبی داشته باشیم؟                                    |
| ۹    | چگونه می توان در عین داشتن یک ناتوانی روان پزشکی در دانشگاه موفق بود؟ |
| ۱۰   | مشاور و شما                                                           |
| ۱۱   | پیشگیری از خودکشی                                                     |
| ۱۲   | روان درمانی                                                           |
| ۱۳   | اطلاعات در مورد خدمات گروه درمانی                                     |
| ۱۴   | اختلال وسواس فکری-عملی                                                |
| ۱۵   | میگرن                                                                 |
| ۱۶   | کمک به فردی که در بحران خودکشی قرار دارد                              |

جدول ۴- فهرست بروشورهای چاپ شده در زمینه مشکلات، بیماری ها و اختلالات روان شناختی و درمان آنها

| ردیف | عناوین بروشورهای اختلالات و بیماری ها                              |
|------|--------------------------------------------------------------------|
| ۱    | آیا می دانید استعمال سیگار تا چه حد به شما آسیب می رساند؟          |
| ۲    | محرومیت از مواد مخدر                                               |
| ۳    | کریستال و کراک                                                     |
| ۴    | متلفتمین                                                           |
| ۵    | قرص های ریتالین- متیل فنیدایت                                      |
| ۶    | وابستگی به کوکائین                                                 |
| ۷    | نگرش ها، چگونگی شکل گیری و دگرگونی آنها با تأکید بر پدیدۀ اعتیاد   |
| ۸    | سوء مصرف دارو و مصرف افراطی آرام بخش                               |
| ۹    | آشنایی با عوارض مصرف سیگار و دخانیات                               |
| ۱۰   | مواد مخدر، مغز و رفتار                                             |
| ۱۱   | تارهای نهان، شرحی بر ماهیت، تاثیرات، عوارض و انواع مواد اعتیاد آور |

جدول ۶- فهرست بروشورهای چاپ شده در زمینه سازگاری، بهداشت روان و سلامت

| ردیف | عناوین بروشورهای مربوط به سازگاری، بهداشت روان و سلامت             |
|------|--------------------------------------------------------------------|
| ۱    | سازگاری با زندگی دانشجویی                                          |
| ۲    | تاب آوری، ظرفیت غلبه بر دشواری ها، پایداری سرسختانه، بهسازی خویشتن |
| ۳    | فرآیند هویت سازی                                                   |
| ۴    | هویت و فرآیند هویت یابی                                            |
| ۵    | مهارت چاره یابی                                                    |
| ۶    | دانشجویان پرتلاقت                                                  |
| ۷    | روش های کنترل فشار روانی                                           |
| ۸    | تمرین تنش زدایی                                                    |
| ۹    | در جست وجوی عزت نفس بهتر                                           |
| ۱۰   | فنون تنفس                                                          |
| ۱۱   | فشار روانی چیست؟                                                   |
| ۱۲   | استرس                                                              |
| ۱۳   | مراقبت از خویشتن                                                   |
| ۱۴   | آشتی با کودک درون                                                  |
| ۱۵   | اصول موفقیت در زندگی دانشجویی                                      |
| ۱۶   | مسایل زندگی را چگونه حل می کنید؟                                   |
| ۱۷   | راهنمای تصمیم گیری                                                 |
| ۱۸   | هوشیاری، آگاهی و سلامتی                                            |
| ۱۹   | خودیاری برای حفظ تعادل                                             |



پایان