

# پیام مشاور ۲۴۴

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و دوم / اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

در این شماره می‌خوانید:

آغاز آموزش حضوری بعد از دو سال و اندی دوری از محیط دانشگاه..... ۲

شروعی بدون نگرانی..... ۵

چگونه می‌توانم در دانشگاه موفق شوم؟..... ۱۱



# آغاز آموزش حضوری بعد از دو سال و اندی دوری از محیط دانشگاه

زندگی دانشجویی و سال‌های دانشگاه تجربه‌ی منحصر به فرد و چالش برانگیزی است که در عین شیرینی و جذابیت، مشکلات و مسائل خاص خود را نیز به همراه دارد. دو سال گذشته برای همه‌ی ما دشوار و با چالش‌های بسیار همراه بود. نگرانی از ابتلای خود یا عزیزانمان به بیماری کوید، از دست دادن عزیزان، مشکلات اقتصادی، کاهش ارتباط اجتماعی، مجازی شدن کلاس‌های درسی و دانشگاهی و سایر تغییرات بر اثر شیوع ویروس کرونا روند زندگی ما را دستخوش تغییرات بسیار کرد.

علی‌رغم همه‌ی تلاش‌ها برای برگزاری باکیفیت کلاس‌های مجازی، باید گفت آموزش مجازی نمی‌تواند جای آموزش حضوری را بگیرد و حالا بعد از دو سال و اندی با حضوری شدن کلاس‌ها، برخی از دانشجویان اولین بار است که فضای دانشگاه را تجربه می‌کنند.

آغاز هر کار اغلب با دغدغه‌ها و نگرانی‌های تازه همراه است. معمولاً دانشجویان با دنیایی از آرزوها و انتظارات وارد دانشگاه می‌شوند. برخی از این آرزوها و انتظارات

دست‌یافتنی و برخی دور از دسترس‌اند. عدم شناخت صحیح، کمال‌گرایی و انتظارات آرمانی دیر یا زود ما را دچار سرخوردگی و تعارض می‌کند. به هر حال به یاد داشته باشید زندگی دانشجویی اگر چه در شروع چالش‌برانگیز می‌نماید، در پایان سال‌های دانشگاه به تجربه‌ای پر بار بدل خواهد شد.

زندگی دانشجویی به تحصیل و درس خواندن محدود نیست، دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف اجتماعی، ورزشی و هنری نیز مشارکت فعال داشته باشند و مهارت‌های فردی خود را رشد دهند. با وجود این، تحصیل و مطالعه از برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است.



با توجه به اینکه کلاس‌ها دو سال و اندی در فضای مجازی برگزار شدند و از محیط خانه در کلاس‌ها شرکت می‌کردید، احتمالاً وقت بیشتری برای مطالعه داشتید در حال حاضر باید برنامه‌ریزی کنید وگرنه در پایان ترم با حجم زیاد مطالب درسی که باید برای امتحان آن‌ها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله‌ها، گزارش‌ها، پژوهش‌ها و گزارش‌های کارآموزی روبه‌رو می‌شوید که به شدت شما را آزار خواهد داد. برخی از شما به تازگی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده‌اید و به دانشگاه آمده‌اید و خیلی زود با تفاوت میان تحصیل در دانشگاه و دبیرستان آشنا خواهید شد. تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نیست. از این رو، ضروری است آن دسته از دانشجویانی که برای نخستین بار به دانشگاه وارد شدند، مهارت‌های مطالعه و برنامه‌ریزی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزند و سایر مهارت‌های لازم را ارتقا دهند.

به این سبب، در نظر داریم در هر شماره از ماهنامه پیام مشاور به مواردی از مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان در دانشگاه پردازیم.



# شروعی بدون تجربانی

شماره مقاله: ۰۱۰۲۲



نگرانی زنجیره یا چرایی از افکار و تصاویر دلواپس کننده است که معمولاً به آینده ربط دارند. نگرانی ترکیبی از تفکر و سواسی درباره نحوه حل مسئله یا اجتناب از مسئله و فاجعه سازی در خصوص پیامدهای مسئله است. به عبارت دیگر، وقتی در مورد مسئله‌ای به طور و سواسی فکر کنید و از پیامد آن بترسید ولی کار چندانی برای آن نکنید، نگرانید. نگرانی يك نوع طرز فکر است. نگرانی به مجموعه احساساتی که به آن‌ها اضطراب می‌گوییم منتهی می‌شود. این احساسات عبارت‌اند از: تنش، بیم، ناکامی، مشکلات جسمانی مانند درد معده، سردرد و جز آن.

اضطراب «زنگ خطر» است. احساساتی که اضطراب را می‌سازند، خطر را گوشزد می‌کنند و ما را وا می‌دارند اقدامی برای رفع خطر کنیم. ظاهراً هدف نگرانی این است که ما را وادار کند راه حل پیدا کنیم ولی معمولاً نتیجه معکوس می‌دهد. انسان‌های نگران می‌ترسند اتفاق بدی بیفتد و مضطرب‌اند. این گروه از افراد به جای آنکه اقدامی کنند، مسائل را نشخوار ذهنی می‌کنند، یعنی مسئله را فقط بررسی و سبک و سنگین می‌کنند.

**اضطراب مناسب انسان را به عمل وامی‌دارد و نشانه‌های آن به تدریج کاهش می‌یابد. در حالی که اضطراب نامناسب به صورت نگرانی همچنان ادامه می‌یابد. اما چرا مردم نگران می‌شوند؟**

شاید بسیاری از اشخاص به این دلیل یکسره نگران‌اند که می‌پندارند نگرانی آن‌ها را از خطر مصون می‌سازد. این افراد دارای باورهایی از این قبیل‌اند: «باید مراقب خطرها باشم»، «اگر نگران نباشم ممکن است



اتفاق بدی بیفتد»، «اگر نگران باشم می‌توانم جلوی اتفاقات بد را بگیرم». به همین سبب نگرانی به عادت بدل می‌شود و متوقف کردن آن دشوار خواهد بود. به‌علاوه، این باور که «نگرانی مانع از اتفاقات بد می‌شود» تقویت هم می‌شود، چون معمولاً اتفاق بدی نمی‌افتد و به همین دلیل فرد نگران به شکلی خرافی متقاعد می‌شود که چون نگران بوده اتفاق بدی نیفتاده است! البته استدلال احساسی نیز در این میان نقش دارد، یعنی چون احساس اضطراب می‌کنم پس اتفاق بدی خواهد افتاد. چون نگرانی تصورات ترسناکی را به ذهن متبادر می‌کند، این تصور که واقعاً خطری وجود دارد، تقویت می‌شود. افراد نگران حوادث منفی را به شکلی اغراق‌آمیز پیش‌بینی می‌کنند، تأیید طلب‌اند و در برابر ابهام و بلا تکلیفی کم‌طاقت‌اند.

توقع امنیت یکی دیگر از سوخت‌های نگرانی است؛ یعنی معتقد باشیم که زندگی باید کاملاً امن باشد، همه چیز باید تضمین شده باشد و هیچ خطری نباید زندگی دانش‌جویی، مسائل شخصی و خانوادگی ما را تهدید کند. اگر همه چیز را به جای ترجیح، یک نیاز بی‌چون و چرا بدانید، نگرانی بر شما مستولی می‌شود. مشکلات خودانگاره (برداشت از خودمان) نیز دخیل است. برخی می‌پندارند وظیفه دارند نگران باشند و اگر نگران باشند «مسئولیت پذیرند». این عده می‌گویند «اگر نگران نباشم، آدم بی‌مسئولیتی هستم». می‌توان نگرانی‌ها را به دو صورت کارساز و دردسرساز در نظر گرفت. برای متوجه شدن تفاوت بین این دو نگرانی به مثال زیر



توجه کنید: تصور کنید قرار است برای نخستین بار در سال تحصیلی جدید سر کلاس حاضر شوید. ممکن است شب قبل از خودتان بپرسید «چقدر زمان برای رسیدن به کلاس نیاز دارم؟» «چگونه می‌توانم با پیش‌بینی راه‌بندان به موقع به کلاس برسم؟»، «آیا مسیر را می‌شناسم»، «آیا لباس‌های مناسبی برای حضور در کلاس آماده کرده‌ام». این نگرانی‌ها البته اگر نگرانی محسوب شوند، در هر صورت کارسازند چون نوعی دوراندیشی محسوب می‌شوند و هدفشان پیشگیری از مسائل ناخوشایند است.





در مقابل، تصور کنید زنجیرهٔ افکار شما بدین سمت سوق پیدا کند: «چی می شه اگر دیر برسم»، «چی می شه اگر راه را گم کنم»، «چی می شه اگر نتوانم دوستی برای خودم پیدا کنم»، «چی می شه اگر.....».

البته این احتمالات در حد يك احتمال وجود دارند ولی نگرانی‌های دردسرساز احتمالات را قطعی و فاجعه‌بار تلقی می‌کنند و هیچ راه‌حلی برای آنها متصور نیستند.

چنانچه نگرانی و اضطراب شما خیلی زیاد است و در حوزه‌های مختلفی از زندگی‌تان آن را احساس می‌کنید، همچنین فکر می‌کنید کنترل کمی بر آن دارید و با نشانه‌های دیگری مانند بی‌قراری، مشکل در تمرکز، به سادگی خسته شدن و مشکلات خواب، تنش در ماهیچه‌ها و زودرنجی همراه است، مراجعه به متخصص روانشناسی به حل این مسئله کمک می‌کند.

### طرح شش مرحله‌ای نگرانی

کنار گذاشتن نگرانی سخت است. طرح شش مرحله‌ای روش منظمی برای از بین بردن نگرانی است.

۱- وقتی متوجه نگرانی شدید، صبر کنید. برای آنکه با نگرانی مبارزه کنید باید بفهمید چه زمانی نگران می‌شوید. اگر قبلاً موضوع نگرانی خود را یافته‌اید، از مرحلهٔ سوم شروع کنید.

۲- مشکل اصلی را پیدا کنید. فهرستی از نگرانی‌های خود تهیه کنید و نگرانی اصلی خود را انتخاب کنید. از خودتان بپرسید «واقعاً نگران چه چیزی هستم؟».



۳- واقعیت داشتن آن را واریسی کنید. از خودتان بپرسید: «چقدر احتمال دارد چیزی که از آن می‌ترسم اتفاق بیفتد؟» و «اگر اتفاق بیفتد چقدر بد است؟»، «چه شواهدی در تأیید آن دارم؟»

۴- ببینید آیا لازم است اقدامی انجام دهید یا خیر. از خودتان بپرسید: «آیا باید کاری کنم، یا احتمال ندارد اتفاق بیفتد؟ آیا اگر اتفاق بیفتد، کاری از دستم بر می‌آید؟».

۵- وقتی احتمال دارد چیزی که از آن می‌ترسید رخ بدهد، برای حل آن اقدام کنید.

۶- اگر به کمک راهبردهای روان‌شناختی نتیجه گرفتید که نگرانی شما واقعیت ندارد، آن را رها کنید. برای این منظور می‌توانید برای خودتان «زمان نگرانی» در نظر بگیرید. به این معنی که هرگاه موضوعات نگران‌کننده به ذهنتان رسید آن را در حد چند کلمه یادداشت کنید و فکر کردن به آن‌ها را به زمان دیگری برای مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه موکول کنید. توجه داشته باشید زمانی را که برای نگرانی‌های خود اختصاص می‌دهید با زمان خواب شما فاصله زیادی داشته باشد.

با توجه به اینکه تغییرات زندگی مقداری اضطراب به همراه می‌آورد، بررسی کنید و ببینید چنانچه در شروع آموزش حضوری، این اضطراب به نگرانی‌های واهی منجر شده است، هرچه زودتر برای برطرف کردن آن اقدام کنید. همکاران ما در مراکز مشاوره دانشجویی در خدمت شما هستند.

**بدون نگرانی آغاز کنید.**





# چگونه می‌توانیم در دانشگاه موفق شویم؟



برای موفقیت در دانشگاه لازم است هدفمند باشید. سپس برای رسیدن به اهدافتان برنامه‌ای داشته باشید. در کلاس‌های درس حضور داشته باشید و در مباحث کلاس مشارکت نمایید.

با روش‌های مدیریت زمان، مطالعه، گوش کردن، یادداشت برداری، خلاصه‌نویسی و دوره کردن آشنا باشید. در نظر داشته باشید که دانشگاه اولین مکانی است که شما برای آینده خود تصمیمات اساسی می‌گیرید و حضور در دانشگاه به تنهایی نمی‌تواند اهمیتی داشته باشد مگر این که از نظر تحصیلی شما بتوانید موفق باشید. در این مجموعه شما با راهکارهایی آشنا می‌شوید که برای موفقیت در امر تحصیل به شما کمک می‌نمایند.

### **چطور انتخاب واحد کنیم؟**

هر ترم معمولاً از طرف آموزش دانشکده و یا دانشگاه مجموعه واحدهایی به دانشجویان ارائه می‌شود که در ترم اول انتخاب آن‌ها اجباری است. اما در ترم‌های بعدی دانشجو می‌تواند تغییراتی در این واحدها بدهد. با این وجود اگر دانشجو بتواند برنامه پیشنهادی آموزش دانشکده را انتخاب نماید با مشکلات کمتری مواجه می‌شوند.

**متوسط طول تحصیل در دانشگاه برای دوره کارشناسی ۴ سال و حداکثر پیوسته ۶ سال است،** بنابراین ضرورتی ندارد که شما بخواهید این زمان را با تحمل فشارهای زیاد، کاهش دهید.

امکان داشتن برنامه‌ای خوب با یک انتخاب



واحد صحیح از طرف دانشجو بهتر فراهم می‌شود. مهم‌ترین نکته در انتخاب واحد، امکان گذراندن آن‌ها به گونه‌ای موفقیت‌آمیز است. اگر شما در ترم قبل نتایج خوبی نگرفته‌اید، توصیه می‌شود در ترم بعد تلفیقی از درس‌های عمومی و اختصاصی را انتخاب نمایید. زیرا برای رهایی از تجربه فشارهای ناشی از افت نیم سال قبل، بیش از هر چیز دیگری نیازمند تجربه موفقیت در نیم سال بعد می‌باشید.



# پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 244

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	حمید پیروی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور، دکتر رضوان حکیم زاده
ویراستار	سپیده معتمدی
امور اجرایی	علی صیدی
طراح گرافیک	سولماز طاهری
	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:  
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>  
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[ch.saorg.ir](http://ch.saorg.ir)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)



اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی  
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸