

## ویژه نامه دانشجویان ورودی جدید سال ۱۳۹۹

### در این شماره می‌خوانید:

- \* عجب کنکوری را پشت سر گذاشتی!
- \* از محبت خاها گل می‌شود
- \* نکاتی برای برنامه‌ریزی مفید
- \* استمرار ... کلید دستیابی به هدف
- \* چگونه صبور باشیم؟
- \* توصیه‌هایی کلیدی برای حفظ ارتباط با اساتید و دانشجویان
- \* دوری از محیط دانشگاه اما برخورداری از امکانات آن

سال  
تحصیلی  
جدید

زندگی  
تحصیلی  
جدید

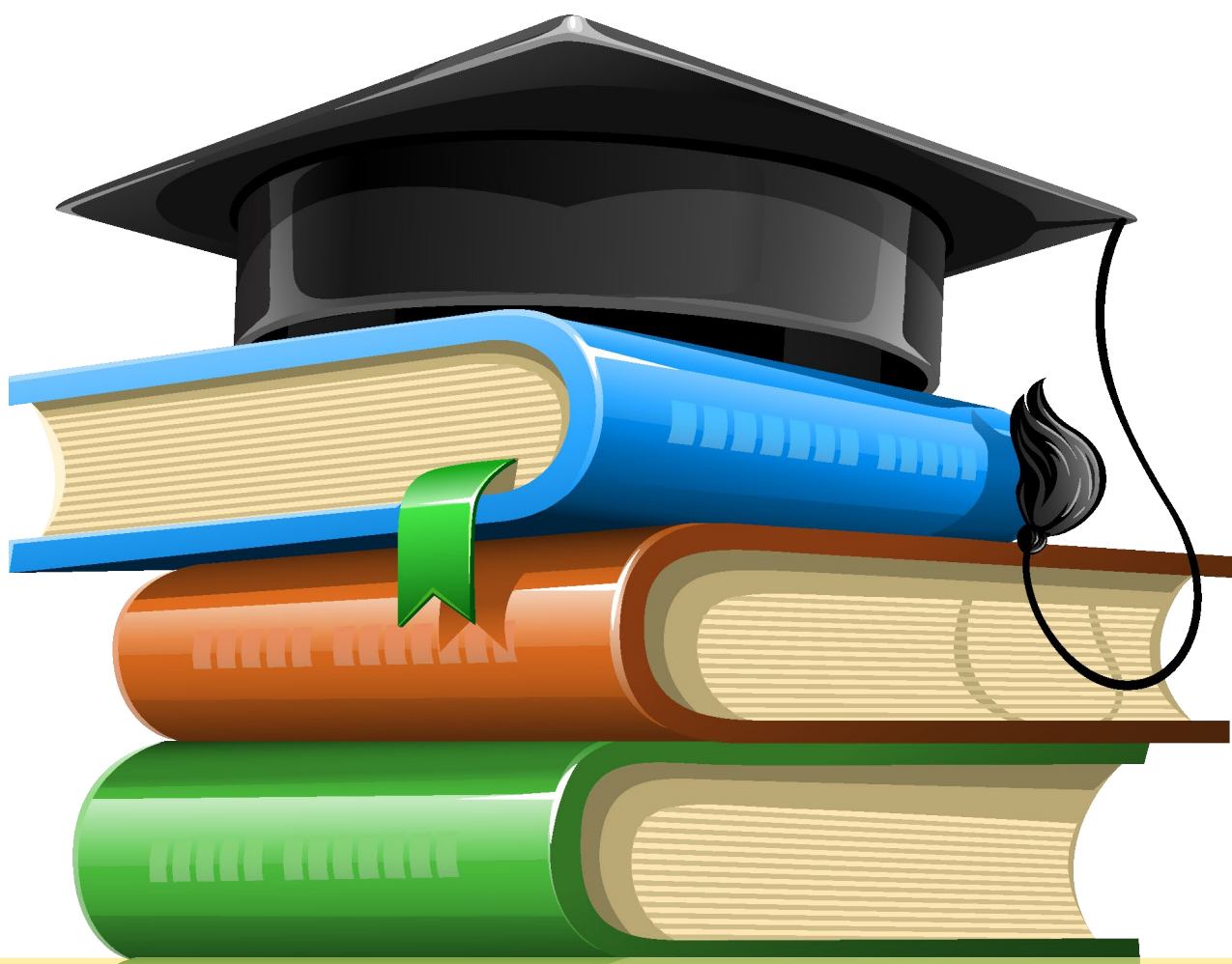
رویکرد  
تحصیلی  
جدید

### سلامت روان برای همه

سرمایه‌گذاری بیشتر  
دسترس‌تری بیشتر  
"برای همه و همه جا"



# عجب کنکوری را پشت سر گذاشتی! عجب سالی شروع شد!



## دوست عزیزم سلام خدا قوت!

عجب کنکوری را پشت سر گذاشتی! عجب سالی شروع شد! کنکور همین جوری هم کلی داستان دارد. یک دنیا چالش که هر سال دانش آموزان را به خود درگیر می‌کند. کنکور امسال که نورعلی نور بود. تاریخ کنکور، شیوه برگزاری اش و نگرانی‌هایی که با خود داشت، همه و همه عجیب و باورنکردنی بود. هیچ‌کس باور نمی‌کرد این اتفاق بیفتد و یک ویروس کوچک بتواند تا این حد زندگی همه ما را متأثر کند. اما شما از پس آن برآمدی. دست‌مریزاد.

باوجود همه فراز و فرودهایی که از سر گذراندی، حالا دانشجو شدی. امیدوارم شهر محل تحصیل و رشته تحصیلات را دوست داشته باشی و از آن لذت ببری. اگر هم این‌طور نیست، که خوب ممکن است برای خیلی‌ها پیش آمده باشد، امیدوارم در ادامه مسیر بتوانی به رشته و دانشگاه محل تحصیل علاقه‌مند شوی. شاید حالا و در این موقعیت حرفم را باور نکنی. اما چند سال دیگر اگر در رشته تحصیلات تلاش کنی و به موفقیت برسی، به احتمال زیاد نظرت عوض خواهد شد و حرفم را باور خواهی کرد. یادت باشد علاقه در

موفقیت نقش دارد اما بال پرواز، تلاش و کوشش است. یادت باشد همیشه راهی برای موفقیت و رسیدن به آرزوها هست. همیشه می‌توانی راهی برای رسیدن به خواسته‌هایت پیدا کنی. آرزوهایت را همیشه پیش چشم‌هایت نگه‌دار. در ادامه مسیر به آن‌ها نیاز داری.

دوست عزیزم، کنکور گذشت اما این سفر جالب و البته امسال کمی عجیب و متفاوت از هر سال، تازه آغاز شده است. اینجا تازه اول راه است. چالش‌ها و داستان‌های زیادی سر راهت است که باید با موفقیت، و ناگزیر گاهی هم با شکست، از آن‌ها بگذری. یادت باشد قرار نیست همیشه موفق باشی. شکست و افول هم جزئی از مسیری است که باید آن را بپیمایی. از شکست نترس. نامه بی‌غلط نامه نانوشته است. کسی که هرگز خطایی نکرده قطعاً هیچ کاری نکرده است. حرکت کن. پیش برو. به توانمندی‌هایت ایمان بیاور. و از ما هم کمک بگیر. ما کنارت هستیم و تلاش خواهیم کرد کمکت کنیم تا این مسیر را به سلامت و با کوله‌باری از تجارب خوب پشت سر بگذاری. وقتی با مشکل برخوردی حتماً با ما در مرکز مشاوره تماس بگیر.

دانشجوی عزیز، می‌دانم امسال با هر سال تفاوت‌های زیادی دارد. می‌دانم تصوراتی که از دوران دانشجویی‌ات در ذهن می‌ساختی شاید شباهت بسیار کمی با آنچه قرار است پیش رویمان باشد دارد. می‌دانم دلت می‌خواست روز اول با افتخار و غرور از سر در دانشگاه رد شوی. وارد محیط دانشگاه شوی و از آن لذت ببری. اما حالا تو و اتاقت و یک کامپیوتر یا گوشی مانده‌ای. خوب قابل‌تصور است که چندان موردپسندت نیست. اما متأسفانه چاره دیگری نیست. این اتفاق افتاده است و ما باید برای حفظ سلامتی‌مان این کار را بکنیم. نمی‌خواهم بی‌خودی دلداری‌ات بدهم یا با حرف‌های قشنگ تلاش کنم واقعیت را جور دیگری در ذهنت ترسیم کنم. این موقعیت ممکن است برای خیلی از ما ناخوشایند باشد و نمی‌توان آن را با حرف به موقعیتی مطلوب تغییر داد. اما می‌شود تلاش کرد با وجود اینکه آن را دوست نداریم تلاش کنیم به بهترین شکل از آن گذر کنیم. لازم است حواست به چند نکته مهم باشد.

**۱. ارتباطات اجتماعی‌مان را حفظ کنیم.** با وجود اینکه به دلیل شرایط

پیش‌آمده نمی‌توانیم به شکل حضوری با یکدیگر در ارتباط باشیم. اما مهم است که به هر شکل ممکن نیازمان به ارتباط با دیگران را مرتفع گردانیم. پس تلاش کنیم با دیگران از طریق فضای مجازی ارتباط برقرار کنیم. مهم است که هم‌کلاسی‌هایمان را بشناسیم. از برنامه‌های مختلف دانشگاه مطلع باشیم و تلاش کنیم از آن‌ها نهایت استفاده را ببریم.



## ۲. یادمان باشد، ورود به دانشگاه به معنای ورود به دنیای بزرگسالان

**است.** حالا ما خودمان مسئول زندگی‌مان هستیم. امور تحصیلی‌مان به خودمان مربوط است. ما باید قادر باشیم زمان و انرژی‌مان را مدیریت کنیم. به‌علاوه آنکه برای ورود به دنیای کار باید با اساتید مختلف آشنا شویم. اگر امکان حضور در کلاس بود شاید بهتر می‌توانستیم به این مقصود برسیم اما حالا شاید لازم باشد از پشت صفحه کامپیوتر توانمندی‌هایمان را ارتقا دهیم و به اجرا بگذاریم.



## ۳. فضا و امکانات و خدمات دانشگاه را بشناسیم.

دانشگاه باهدف مشخصی به وجود آمده‌اند. همه آن‌ها وجود دارند تا به دانشجویان کمک کنند دوران دانشجویی پرباری داشته باشند. شناخت و استفاده از این خدمات در شرایط خاص می‌تواند به شما کمک کند دوران بهتری را در دانشگاه داشته باشید.



## ۴. مراقب تغذیه خود باشید.

فعالیت‌های جسمانی مجبور باشیم برنامه ثابت غذایی‌مان را تغییر دهیم تا دچار اضافه‌وزن نشویم. به‌علاوه آنکه به یاد داشته باشیم تغذیه ما در میزان اضطراب ما می‌تواند بسیار مؤثر باشد. مصرف میوه و سبزی، آجیل‌ها، غلات کامل و در صورت نیاز با تجویز پزشک، مکمل‌ها و ویتامین‌ها می‌تواند مؤثر باشد. فقط به خاطر داشته باشید مصرف نامتناسب ویتامین‌ها و مکمل‌ها می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد. پس حتماً پیش از مصرف با پزشک مشورت کنید.



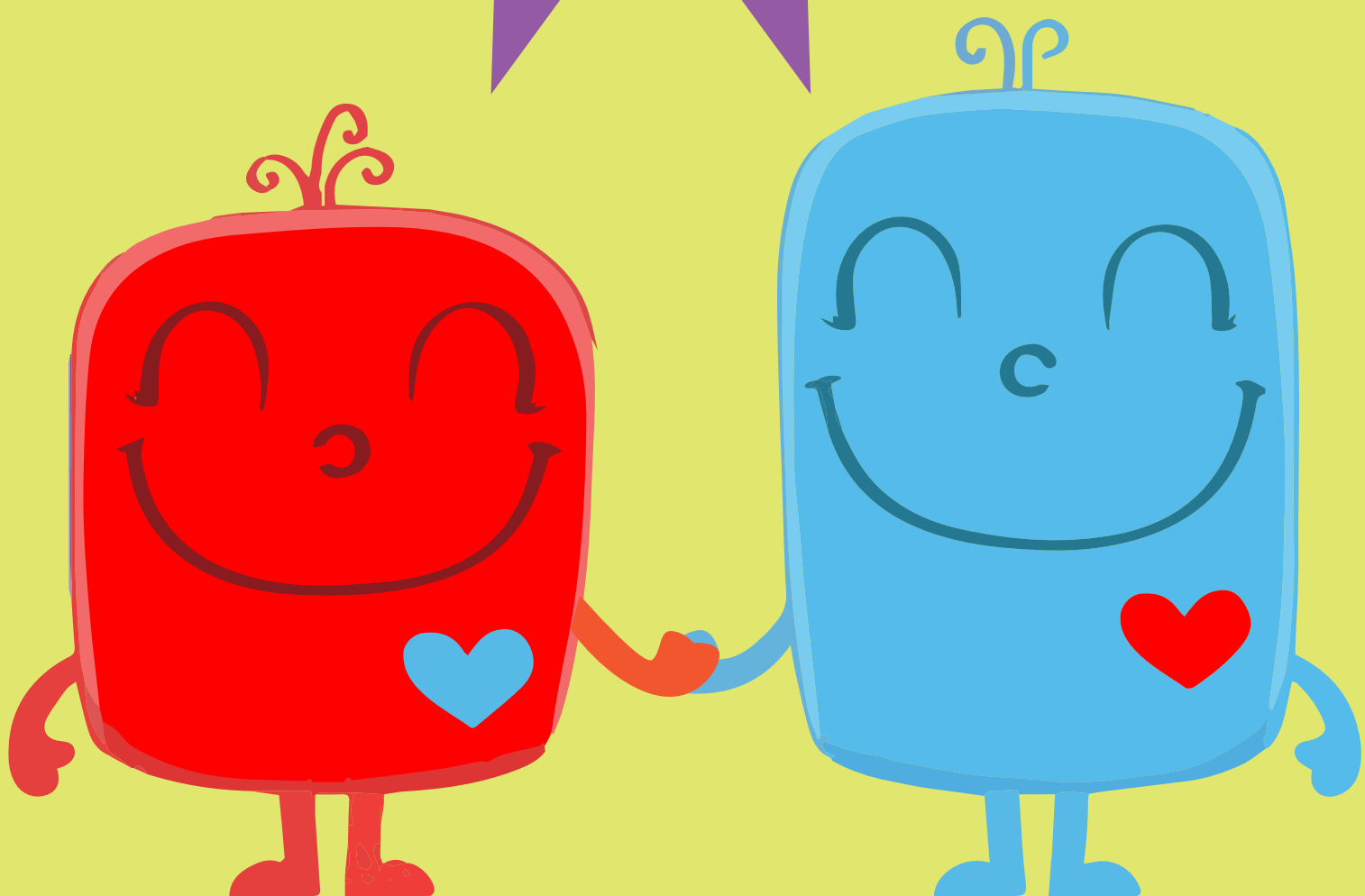
## ۵. حتماً سعی کن هرچند وقت یکبار از پشت کامپیوتر بلند

**شوی و حرکات ورزشی و کششی انجام دهی.** نشستن برای مدت طولانی می‌تواند تأثیر نامطلوبی روی سلامت جسمانی شما داشته باشد. تأثیراتی که شاید چندان در سال‌های جوانی متوجه آن‌ها نشوی. با در نظر گرفتن اینکه در سال گذشته هم شما مدت‌های زیادی نشسته بودید و درس می‌خواندید این نیاز شاید بیشتر احساس شود. پس لطفاً هم در زمان‌های مشخص در طول روزها ورزش کنید و هم به‌طور روزمره زمان‌های خاصی را به انجام فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی اختصاص دهید.



در پایان اینکه امیدوارم این سال با همه چالش‌هایش یکی از تجارب خوب شما در زندگی باشد. موفق باشی دوست عزیز!

# از محبت خارها گل می‌شود



دوران شیوع بیماری کرونا، کنار همه دردمسرهاش، درس‌های زیادی برای همه ما داشت. تو این دوران خیلی چیزها یاد گرفتیم. قدر همدیگر را بیشتر شناختیم و ارزش باهم بودن‌ها را بیشتر لمس کردیم.

یکی از اتفاقات مهم این دوران بیشتر شدن حس همدلی ما نسبت به همدیگر بود. ما فهمیدیم اگر مراقب سلامت بقیه نباشیم خودمان هم درگیر بیماری می‌شویم. یاد گرفتیم باید به خاطر حفظ سلامت خودمان و دیگران سختی‌هایی هرچند محدود را تحمل کنیم.

در این میان صحنه‌های زیبای زیادی هم خلق شد. گروه‌های زیادی برای کمک به اقشار ضعیف‌تر جامعه شکل گرفت. همه ما شاهد بودیم که مردم از طریق این گروه‌ها و به شکل فردی تلاش می‌کنند تا دست همدیگر را بگیرند. به هم کمک می‌کنند تا از این بحران به سلامت بگذرند. اقدامات زیادی انجام شد. کمپین‌هایی که نه فقط کمک‌های مادی بلکه حمایت‌های معنوی هم ارائه می‌کردند. همه ما تلاش کردیم تا هم نان گرم سر سفره‌ها برود و هم آرامش و دلگرمی مهمان دل‌های افرادی بشود که به هر دلیل گرفتار شده بودند.

حالا نوبت ماست که تلاش کنیم قدمی برداریم. نوبت ماست تا با استفاده از داشته‌ها و از آن مهم‌تر توانمندی‌ها و مهارت‌هایمان باری از روی دوش افراد دیگر برداریم. می‌دانم ممکن است توان مالی بالایی برای این کار نداشته باشیم و یا حتی خودمان هم به خاطر شرایط پیش‌آمده چندان اوضاع مالی

خوبی نداشته باشیم، اما همیشه برای کمک کردن نیاز به پول نیست. تعجب نکن، باور کن کارهایی از تو ساخته است که شاید با پول هم پیش نرود. کافی است هدفت را تعیین کنی و بخواهی گامی در این مسیر برداری. حتماً در این دوران شاهد کمپین‌های مختلفی بودی که در آن افراد با ارائه رایگان دانسته‌ها و مهارت‌هایشان تلاش کردند کمکی به آرامش افراد دیگر کنند. مهارت خاص تو چیست؟ چه دانشی داری؟ چه کاری را به خوبی می‌توانی انجام دهی و به دیگران بیاموزی؟ هیچ به فهرست بلندبالای توانمندی‌هاست فکر کردی؟

بگذار من راهنمایی‌ات کنم و یکی از توانمندی‌هایت را برایت بگویم. تو مهارت استفاده از فضای مجازی و حضور در کلاس‌های آنلاین را داری. مهارتی که ممکن است خیلی از دانش آموزان، والدین و حتی دبیران و معلمان مدارس چندان با آن آشنا نیستند و خدا می‌داند به خاطر عدم آگاهی در این شرایط چه قدر گرفتار و سردرگم شده‌اند. تو می‌توانی به آن‌ها کمک کنی تا در این کار خیره و توانمند شوند.

حالا به دانشی که داری فکر کن. در چه رشته‌ای درس می‌خوانی؟ چند نفر دوروبرت و حتی کمی دورتر وجود دارند که در درسی که شما در آن دانش کافی داری، ضعیف هستند؟ موافقی گاهی سراغ آن‌ها بروی و کمکشان کنی؟ این‌ها تنها دو مورد از هزاران راهی بود که شما می‌توانی از طریق آن‌ها کمی کمک‌حال دیگران باشی. مطمئنم اگر کمی فکر کنی راه‌های زیاد دیگری هم پیدا خواهی کرد.

**یادت باشد وقتی به دیگران کمک می‌کنی شاید خودت بیشتر از طرف مقابلت احساس رضایت و شادکامی داشته باشی. امیدوارم موفق باشی.**



# نکاتی برای برنامه‌ریزی مفید

اگر می‌خواهید با آرامش و اطمینان به کارهای زیاد روزانه بپردازید، نکات ذیل را همواره در نظر داشته باشید

❖ ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیش از آن‌که برای خوابیدن آماده شوید، از کارهای مهمی که بایستی در طول روز بعد انجام دهید فهرستی تهیه کنید. سپس از میان کارهای نوشته‌شده ۵ تا از مهم‌ترین آن‌ها را جدا کرده و برحسب اولویت درجه‌بندی کنید. برای پراهمیت‌ترین کار نمره ۱ و برای کم‌اهمیت‌ترین (در بین ۵ کار برگزیده) نمره ۵ بدهید، علت انتخاب تنها پنج کار مهم این است که خود را محدودتر نمایید و بتوانید حداقل ۵ کار خود را به پایان برسانید.



❖ از آغاز صبح بایستی سراغ فهرست خود بروید و از کار شماره ۱ شروع کنید و تنها زمانی که آن کار را تمام کردید به خود اجازه دهید سراغ کار بعدی بروید به خاطر داشته باشید بین کارهای مهم و فوری، مهم و غیرفوری، غیر مهم و فوری و غیر مهم و غیر فوری تمایز قائل شوید

❖ حتماً قرارهای مهم را در دفتر خود یادداشت کنید

❖ به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که کارهای ساده را بعد از کارهای سخت انجام دهید

❖ کارها و تکالیف دانشگاهی را هر چه سریع‌تر انجام دهید. صحیح، دقیق و عمیق یاد بگیرید. نکاتی که در دوران دانشگاه یاد می‌گیرید، در آینده شغلی شما مؤثر خواهد بود. پس اهمیت زیادی به یادگیری بدهید و تفریح و سرگرمی را در مرتبه دوم اهمیت قرار دهید. به دانشگاه آمده‌اید که بیاموزید. هدف خود را از یاد نبرید و در برنامه‌ریزی‌های خود اولویت اول را به آن اختصاص دهید.

❖ در برنامه‌ریزی خود اوقاتی را برای تفریح، استراحت و وقت‌گذرانی با خانواده و دوستان در نظر بگیرید.

❖ برای اهداف درازمدت نیز فهرستی داشته باشید خود را ارزیابی کنید و ببینید کار آیی شما در طول روز به چه صورت هست. سپس در روزهای بعد کارهای مهم را به ساعاتی که کارایی بالاتری دارید اختصاص دهید.

❖ در برنامه‌ریزی خود انعطاف داشته باشید و از زمان‌بندی‌های بسیار فشرده بپرهیزید.

❖ کارهای بزرگ را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کنید.







## استمرار ... کلید دستیابی به هدف

صرف نظر از اینکه در کدام رشته تحصیلی درس بخوانیم، شاگرد چندم کلاس باشیم یا با چه رتبه‌ای وارد دانشگاه شده باشیم، بی‌تردید در مسیر تحصیل دچار افت‌وخیزهایی می‌شویم و شاید شکست را تجربه کنیم. در جایگاه یک دانشجو و با علم به اینکه هوش و استعدادی بیش از میانگین جامعه داریم و البته به واسطه علاقه‌ای که به تحصیل داریم ممکن است این شکست‌ها برایمان به رخدادهای بسیار ناگوار بدل گردد.

اما واقعیت این است که ما گاه فراموش می‌کنیم عامل اصلی موفقیت چیزی فراتر از هوش و استعداد است. مطالعات روانشناسی نشان می‌دهد آنچه سبب کامیابی ماست، تلاش و پیگیری هدف به رغم وجود شکست و ناکامی است. تردیدی نیست که در هر مسیری که پا می‌گذاریم احتمال شکست و ناکامی می‌تواند وجود داشته باشد، پس بهتر است به جای تکیه بر هوش و استعداد، بر تلاش مستمر تکیه کنیم و راهکارهایی را بیاموزیم که به ما کمک کند تا

مصرانه بر خواسته‌هایمان پافشاری کنیم. اگر اجازه دهیم ناکامی حاصل از شکست، ادامه مسیر زندگی ما را تعیین کند یا از دست رفتن اعتماد به نفس یا عزت نفس به سبب یک شکست نگذارد که ما به کاری که انجام می‌دادیم بازگردیم، ممکن است دست از تلاش برداریم یا به طور کاملاً غریزی به جای رفتن به سراغ فعالیت های مهم و احتمالاً دشوار به دنبال کارهای راحت‌تر و به احتمال زیاد بی‌فایده برویم و این شکستی بزرگتر در مسیر زندگی خواهد بود. دقیقاً در همین نقطه است که تکیه بر استعداد های ذاتی، کمتر از پشتکار و تلاش کردن اهمیت دارد.

وقتی به تاریخچه زندگی افراد موفق نگاهی می‌اندازیم، می‌بینیم که هیچ کدام زندگی آرام و بدون چالشی را پشت سر گذاشته‌اند. در واقع، افراد موفق با چالش‌های بسیار زیادی روبه‌رو بوده‌اند، با این همه نگذاشته‌اند این چالش‌ها آن‌ها را از پافشاری بر تلاش و ادامه مسیر بازدارند. راز موفقیت این افراد نبوغ و استعدادشان نبوده بلکه تلاش مستمر و پافشاری آنها برای رسیدن به خواسته‌هایشان بوده است.

مطالعات روانشناسی نشان می‌دهد افرادی که در زندگی دست به تلاش زده‌اند، و از راحت‌طلبی و موقعیت آسان‌تر دست برداشته و به سراغ راه‌های دشوارتر رفته‌اند، بیشتر از زندگی خود رضایت دارند. تلاش برای ساختن زندگی و رسیدن به موفقیت می‌تواند در سطح رضایتمندی ما از زندگی تاثیر به‌سزایی داشته باشد.

قوانین نانوشته‌ی زیادی درباره پیروزی های بزرگ بعد از ناکامی‌ها وجود دارد. شاید خود ما هم این موقعیت را تجربه کرده باشیم. بسیاری از ما با این جمله معروف آشنایم "آنچه مرا نکشد، بی‌شک قوی‌ترم می‌کند." البته رسیدن به این باور بعد از برخورد با موقعیتی ناگوار چندان هم آسان نیست. در این شرایط شاید در معرض هجوم هیجانات منفی بسیاری از جمله خشم، ناراحتی و خودسرزنش‌گری قرار گیریم که همگی آنها محل عملکرد کارآمد و



منطقی ما خواهد شد. لذا بهتر است به خودمان فرصت بدهیم تا از شکست‌ها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که درباره پافشاری بر تلاش و پشتکار برای رسیدن به خواست‌هایمان باید در نظر داشته باشیم این است که این استمرار به معنای آن نیست که هرگز مسیر خود را تغییر ندهیم و همواره تلاش کنیم در همان مسیری که آغاز کرده‌ایم به مقصد دست یابیم. گاهی در جریان رسیدن به خواسته‌هایمان و برای رسیدن بهتر به اهدافمان لازم است مسیرها و راه‌های مختلف را امتحان کنیم. پس بدون اینکه هدفمان را ترک کنیم یا شکست را بپذیریم، فقط مسیر را برای بهبود حرکت تغییر خواهیم داد.

برای داشتن پشتکار بهتر است بیاموزیم که هیچ موفقیتی یک شبه به دست نمی‌آید. بهتر است بدانیم که برای موفقیت باید صبور باشیم و زمان زیادی را به کار و فعالیت اختصاص دهیم.

وقتی در مسیر رسیدن به اهدافمان قدم برمی‌داریم، بهتر است فهرستی از اهداف را همیشه جلوی چشم داشته باشیم. سکوهای بلندی وجود دارد که ما می‌خواهیم همه آنها را فتح کنیم، اما باید در جریان حرکت، تمامی پله‌های کوچک‌تر در این مسیر را نیز بشناسیم. برای بالا رفتن از سکو باید اول از پله‌های کوچک‌تر بالا برویم. پس بهتر است این اهداف کوچک‌تر را نیز بنویسیم و گذر از هر کدام را همیشه در نظر داشته باشیم. وقتی می‌بینیم چند پله را پشت سر گذاشته‌ایم احساس بهتری درباره توانمندی‌های خود خواهیم داشت.



به خاطر داشته باشیم که در مسیر رسیدن به اهدافمان معمولا موانعی وجود خواهد داشت. شناسایی این موانع از قبل به ما کمک می‌کند که راهکاری برای گریز از آنها پیدا کنیم. چنانچه در طول مسیر با آنها روبه‌رو شدیم می‌توانیم با علم به اینکه این موانع گریزناپذیرند احساس بهتری داشته باشیم و با آرامش موانع را از سر بگذرانیم و سپس از موفقیت‌ها لذت ببریم. به‌علاوه بهتر است هر چند وقت یکبار به گذشته نگاهی بیندازیم و دستاوردهایمان را ارزیابی کنیم تا ببینیم که آیا در مسیر درست گام بر می‌داریم یا بهتر است تغییراتی ایجاد کنیم.

در مسیر حرکت همه انسان‌های بزرگی که می‌شناسیم شکست و افول وجود داشته است. دانستن داستان زندگی افراد، چگونگی غلبه آنها بر ناکامی‌ها و در نهایت دستیابی به موفقیت می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر با چالش‌های پیش رو کنار بیاییم. پس پیشنهاد می‌شود تاریخچه زندگی افراد موفق را مطالعه کنیم تا راهکارهای موثر بر موفقیت و استمرار بر تلاش‌هایمان را بشناسیم.

نویسنده‌ای معروف در جایی گفته است برای رسیدن به موفقیت باید هزینه آن را تمام و کمال پیش از دستیابی به آن پرداخت کنید. این نکته بسیار مهمی است که ما را به حرکت و تلاش بیشتر وامی‌دارد. به خاطر داشته باشیم که برای کسب موفقیتی در آینده، باید همین امروز هزینه کنیم و به جای انتخاب راه‌های راحت‌تر به سراغ مسیرهایی برویم که از ما انرژی و زمان می‌گیرند اما در آینده ما را به موفقیت می‌رسانند.

تصور موفقیت حتی پیش از زمان دستیابی به آن می‌تواند به ما در کوشش مستمریاری برساند. برخی افراد معتقدند بهتر است پیش از خواب چند دقیقه‌ای به آنچه می‌خواهیم در آینده به دست آوریم فکر کنیم و خود را در آن موقعیت ببینیم. این کار سبب می‌شود تا ناهوشیار ذهن ما نیز در پافشاری ما بر تلاش و پشتکارمان وارد عمل شود.

در مسیر رسیدن به هر خواسته‌ای بهتر است بدانیم که همه چیز همواره در آن مسیری که ما انتظارش را می‌کشیدیم پیش نخواهد رفت. تغییر جزء گریزناپذیر زندگی است. شکی نیست که همه چیز متغیر است. پس بهتر است ما نیز منتظر این تغییرات باشیم و با بروز آنها درگیر ناکامی و احساس شکست نشویم.

---

«مطلب فوق از سخنرانی جناب آقای دکتر مکرری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در جشن دانشجویان ورودی جدید در سال ۹۷-۱۳۹۶ برگرفته شده است.»



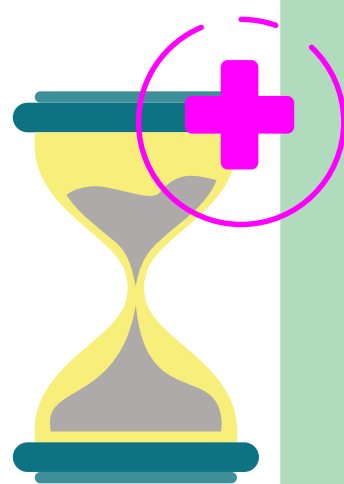
## چگونه صبور باشیم؟

کلید هر چیز صبر است. با خوابیدن روی تخم مرغ است که جوجه پدید می‌آید نه با شکستن آن.

صبور بودن، به معنای بی‌توجهی به کارهای خود یا دیگران نیست. صبور بودن به معنای رضایت داشتن و پذیرش بی‌چون و چرای همه رویدادهای زندگی نیست.

پس صبور بودن به چه معناست و چگونه می‌توان صبور بود؟

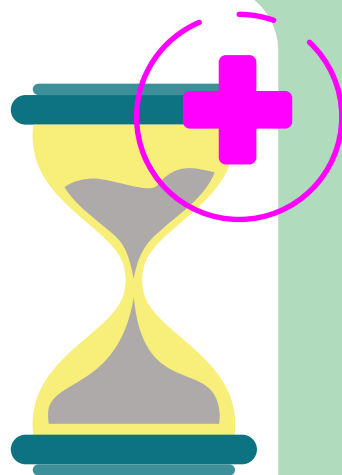
**صبور بودن یعنی توانایی انتظار کشیدن و طاقت آوردن بدون آنکه شکایتی در کار باشد.**



گاهی اوقات، دیگران شما را ناامید می‌کنند و توقعات شما دیر برآورده می‌شود. بدون آنکه به فکر تندی یا کندی حوادث باشید، به یاد داشته باشید که هنوز تا پایان ماجرا فرصت باقی است. این مهم نیست که چه اتفاقاتی خواهد افتاد، مهم آن است که شما چگونه واکنش نشان می‌دهید. طی مدتی که انتظار می‌کشید، کار سازنده‌ای انجام دهید. بدین ترتیب، ذهن و وقت شما در گیر می‌شود و از استرس و نگرانی در امان می‌مانید.

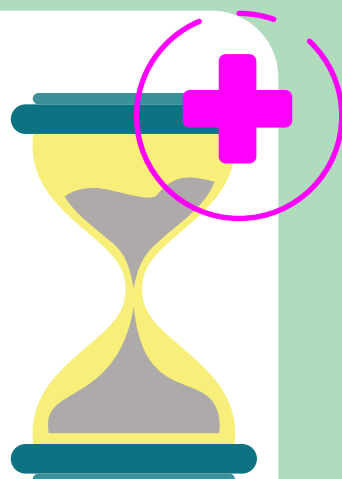
### صبور بودن عبارت است از داشتن پشتکار و استقامت

توانایی انجام کار، نیازمند تلاش بی‌وقفه است وقتی انتظار بهتری از زندگی‌تان دارید، زحمت بیشتری می‌کشید. باید به این باور برسید که برای دست یافتن به نتیجه، گاهی اوقات زمان بیشتری مورد نیاز است، ولی پیروزی عاقبت میسر خواهد شد.



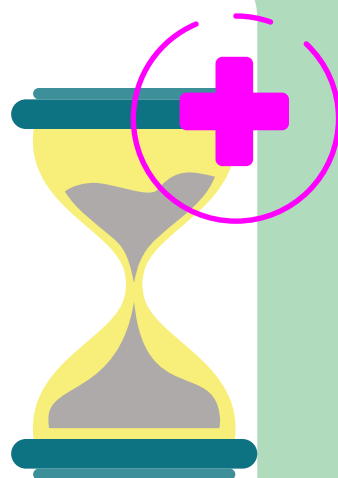
### صبور بودن عبارت است از توانایی کنترل هیجانات

کارهای کوچک، ذهن را کوچک می‌کند. شما این توانایی را دارید که خود را در مقابل اذیت‌ها و فشارهای دیگران، آرام نگه دارید. تفسیر مسائل و برخورد با آن‌ها، حاصل نوع نگرش و ارزش‌های ماست. حتی اگر با فردی مخالف‌اید، فرصت اظهارنظر و تخلیه هیجانات را به او بدهید. رفتار او ممکن است نشان دهنده تلاش وی در جبران کمبودهای زندگی‌اش باشد. دیگران نمی‌توانند شما را در هم بشکنند. این شما هستید که می‌توانید خودتان را خرد کنید. با اصلاح نگرش خودتان و حفظ خونسردی، خود را از تعارض خلاص کنید.



### صبور بودن عبارت است از حفظ آرامش در برخورد با مشکلات

سختی‌ها و غم‌ها در واقع آزمونی برای ایمان هستند. صبرداشتن یعنی باور به اینکه پشت ناملايمات روزگار، منافع نهفته است و به زودی همه چیز روبه راه می‌شود. در مواجهه با مشکلات آرامش خود را حفظ کنید، به خداوند توکل کنید و شیوه‌های کنار آمدن با مشکلات را پیدا نمایید.



## توصیه‌هایی کلیدی برای حفظ ارتباط با اساتید و دانشجویان در قرنطینه ناشی از کرونا

کرونا به‌عنوان یک ویروس مرگبار بر همه جنبه‌های زندگی ما اثر گذاشته است و یکی از آن‌ها ارتباط بین فردی است. به‌عنوان یک دانشجو علاوه بر افراد خانواده ناچاریم با اساتید، همکلاسی‌ها، دوستان و کارکنان دانشگاه ارتباط برقرار کنیم و با توجه به تعطیلی دانشگاه ارتباط‌ها عموماً مجازی خواهد بود. در این راستا رعایت مواردی برای بهبود کیفیت رابطه ضروری است.

ارتباط مجازی گرچه نمی‌تواند با اندازه ارتباط چهره به چهره مهم و جذاب باشد ولی می‌تواند جایگزین خوبی برای آن باشد به شرطی که مواردی را رعایت کنید.

✱ باید برای این نوع ارتباط‌ها وقت بگذارید و در جلساتی که مجازی برگزار می‌شود حاضر باشید.

✱ خود را به اساتید و همکلاسی‌ها معرفی کنید تا یکدیگر را بهتر بشناسید.

✱ در گروه‌های مجازی کلاسی نقش فعال داشته باشید و با پاسخگویی به سؤالات یا ارائه نظراتان نشان دهید که به مطالب درسی توجه دارید.

✱ از ترک کلاس قبل از اتمام آن خودداری کنید مگر در شرایط ضروری.

✱ از اساتید بخواهید تا مهلت پاسخگویی به سؤالات را مشخص کنند و در زمان تعیین شده با آن‌ها ارتباط برقرار کنید.

✱ با همکلاسی‌ها در ارتباط باشید و مطالب درسی و جزوات درسی را با یکدیگر مبادله کنید.

✱ کلاسها را با اجازه استاد ضبط کنید تا در فرصت مناسب بتوانید از روی آن‌ها مرور کنید.

✱ قبل از غیبت در کلاس‌های مجازی استاد مربوطه را مطلع نمایید.

✱ با ارائه کنفرانس‌های مجازی توانمندی خود را در زمینه ارائه کنفرانس بالا ببرید.

✱ از اساتید بخواهید برای دروس مربوطه تمرین بدهند و با حل این تمرین‌ها توان یادگیری خود را افزایش دهید.

✱ اگر به لحاظ دسترسی به اینترنت در زمان‌های خاصی با مشکل مواجه هستید آن را با استاد درسی و یا نماینده کلاسی در میان بگذارید.

## دوری از محیط دانشگاه اما برخورداری از امکانات آن

امسال با یکی از عجیب‌ترین سال‌های تحصیلی روبه‌رو هستیم. هیچ‌کدام ما حتی تصورش را نمی‌کردیم یک روز یک سال تحصیلی با چنین ویژگی‌هایی را تجربه کنیم. هیچ‌کداممان سال گذشته فکر نمی‌کردیم تاریخ کنکور چند بار عوض شود یا سال تحصیلی در خانه‌هایمان، پشت کامپیوتر نشسته باشیم.

نمی‌شود گفت این سال برای کدام ما چالش بیش‌تری دارد. نمی‌توانیم بگوییم کدام مان به واسطه شرایط پیش‌آمده بیشتر دل‌تنگ دانشگاه می‌شویم، اما در هر شرایط و مقطعی از تحصیلات دانشگاهی باشیم، می‌توانیم خودمان انتخاب کنیم که بیش‌ترین منفعت را از شرایط ببریم و یا با اقداماتمان در پایان سال نتیجه‌ای جز شکست عایدمان نشود.

می‌دانم حضور در محیط دانشگاه، تعامل با همسالان، دیدار با اساتید و بهره‌بردن از امکانات دانشگاه، به شکل سابق بسیار محدود شده است و همین امر ممکن است منجر به کم



شدن موفقیت‌های تحصیلی و شغلی ما شود. اما یادمان باشد هنوز امکانات جایگزین زیادی وجود دارد که به ما فرصت بهره‌مندی از همه پتانسیل‌های دانشگاه را می‌دهد.

در سال‌های پیش ما دانشجویان فرصت داشتیم در تعاملی رودررو با اساتید توانمندی‌هایمان را ابراز کنیم و از این رهگذر برای شغل آتی خود فرصت‌هایی را فراهم کنیم. اما حالا که نمی‌توانیم سر کلاس حاضر شویم شاید تصور کنیم اساتید کمتر در جریان توانمندی‌های ما قرار خواهند گرفت. اما این باور همیشه درست نیست. گرچه تعامل حضوری ما با اساتید محدود شده است اما هنوز فرصت‌های نابی در دست است. اساتید حتی از پشت مانیتور می‌توانند حضور و مشارکت فعال دانشجویان در کلاس را ببینند. به‌علاوه شما هنوز امکان ارتباط با اساتید از طریق ایمیل را دارید. می‌توانید سوالات و توانمندی‌هایتان را از آن طریق بیان کنید. به‌علاوه آنکه درخشش شما در امتحانات و انجام پروژه‌های کلاسی می‌تواند دلیلی قاطع بر توانمندی‌های شما باشد.

شاید تصور شود با توجه به شرایط پیش‌آمده روابط اجتماعی که انتظار می‌رود در بستر محیط دانشگاه شکل بگیرد و رشد کند. دیگر وجود نداشته و این امکان سلب شده است. اما این چنین نیست. ابزار ارتباطی به‌واسطه حفظ فاصله اجتماعی تغییر کرده است اما این امکان همیشه وجود دارد.

و در نهایت یکی دیگر از مشکلاتی که دانشجویان در این سال ممکن است با آن روبرو شوند، دور ماندن از امکانات دانشگاهی است. این خدمات و امکانات در مسیر زندگی غنی دانشجویی یاری‌رسان بودند. از جمله آن‌ها می‌توان به خدماتی اشاره کرد که مرکز مشاوره دانشگاه ارائه می‌کرد. دانشجویانی که مشکلات مختلف ارتباطی، تحصیلی و روان‌شناختی دارند می‌توانند از راهنمایی متخصصین مرکز بهره ببرند. این خدمات و نیز کلاس‌های دانش‌افزایی کماکان ارائه می‌شود. کافی است که دانشجویان مسیرهای ارتباطی و لینک‌های دسترسی به این خدمات را بشناسند.

**در نهایت آنکه ما می‌توانیم در شرایطی که برای بیشتر ما ناگوار است، فرصت‌های خوبی پیدا کنیم. کافی است تلاش کنیم و انتخاب کنیم به‌پیش برویم.**

**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  
پیام‌مشاور

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

**۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸**

**پیام** PAYAM - E  
**متناور** MOSHAVER

ISSUE 226

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر منصوره‌السادات صادقی
سردبیر	حمید پیروی
نویسندگان	فاطمه حسین پور، یلدا طبسی، دکتر شهربانو قهاری
ویراستار	سپیده معتمدی
امور اجرایی	علی صیدی
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری