



گذشته، اهداف و مقاصد جدیدی را طراحی کنید.

از خود بپرسید:

- در پیروزی‌های سال گذشته کدامین عوامل مؤثر و کارساز بودند؟
- کدامین عوامل باعث شکست و ناکامی شدند؟
- چه چیزهایی موانع شما در رسیدن به اهداف بودند؟
- چه درس‌هایی از شکست‌ها و موفقیت‌ها گرفته‌اید؟
- کدامیک از آموخته‌ها و عبرت‌های سال گذشته را در سال جدید به کار خواهید بست؟
- چه رفتارها و نگرش‌هایی را تقویت خواهید کرد و چه رفتارها و نگرش‌هایی را کنار خواهید گذاشت؟
- برای پوشش‌دادن به تمامی جوانب مهم زندگی، سعی کنید اهدافتان را در چهارچوب مقوله‌های ذیل انتخاب کنید:
- تحصیلات: مقصود و هدف خود را از ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل مشخص

بشناسد، دنیا را بشناسد و ...، بالاخره خود را برای مواجهه با مسایل آتی زندگی، یافتن و حفظ شغل ایده‌آل آماده کند. برای آن که یک دانشجوی موفق و کارآمد باشید، گام‌های متعددی بایستی برداشته‌شود، که تعیین و شناسایی هدف یکی از اصلی‌ترین گام‌هاست. در صورتی که انسان بداند، از خود و زندگی، دقیقاً چه انتظاری دارد، احتمال رسیدن به هدف یا اهداف مورد نظر افزایش می‌یابد. پس از آنکه اهداف شناسایی شدند، بایستی ابزار رسیدن به آنها نیز شناسایی و مهیا شوند. بنابراین هیچ‌گاه کورکورانه تابع هدفها و نظریات دیگران نشوید. حتی نزدیک‌ترین دوستان هم از نظر باورها و اولویت‌ها با هم تفاوت دارند و آنچه برای دیگران با ارزش و درست است، لزوماً برای شما هم با ارزش و درست نخواهد بود. بنابراین ابتکار عمل را، خود، به دست بگیرید.

در آغاز سال تحصیلی جدید، شما می‌توانید ضمن مروری بر موفقیت‌ها و ناکامی‌های سال

اهداف شما در سال جاری چیست؟

دانشجویان عزیز

در آستانه سال تحصیلی ۸۳-۸۲، آغاز و پایانی توأم با موفقیت برایتان آرزو داریم و خواهان آن هستیم تا این فضای صمیمی، دوستانه و در عین حال چالش‌انگیز، پلی میان شما و ایده‌آل‌هایتان باشد.

تعلیم و تربیت و بینشی که به تدریج در این مکان کسب می‌کنید، در ادامه زندگی راهنمای شما خواهد بود. یک دانشجو ضمن تحصیل



مهارت‌های خاصی مجهز می‌شود. او یاد می‌گیرد که برخی رفتارهای ناخواسته را کنار بگذارد، روز بروز خود را کامل‌تر کند، خویشتن را

کنید و برنامه‌ریزی روشنی برای امور تحصیلی در حال و آینده خود داشته‌باشید. در صورت وجود شک و تردید، با راهنمایی مشاورین تحصیلی، خود را در رسیدن به قطعیت یاری دهید.

▪ خانواده:

روابط خانوادگی خود را مرور کنید و در صورتی که مایلید روابط خاصی را بهبود بخشید، و یا روابط جدیدی را آغاز کنید راهکارهای موثر را پیدا نمایید.

▪ مسائل مالی:

میزان درآمد جاری و نحوه هزینه کردن آنها را مشخص کنید و در صورت امکان برای کاهش تنش‌های مالی تدابیری بیندیشید.

▪ شغل:

با خود بیندیشید که با ادامه تحصیل، خواهان رسیدن به چه شغلی هستید. آیا برای اشتغال خود اقدامی کرده‌اید و یا بذری پاشیده‌اید؟

▪ نگرش:

بر روی باورها و نگرش خود تمرکز کنید، آیا به آنها اعتقاد دارید و یا تصمیم دارید بر روی آنها تجدید نظر کنید؟ در هر صورت قطعیت خود را در روشی که برگزیده‌اید پیدا کنید.

▪ مسایل دینی‌هنری و فرهنگی:

با خود بیندیشید که آیا در زمینه‌های دینی، فرهنگی و هنری

خواهان دنبال نمودن اهدافی هستید یا خیر؟ اگر پاسخ مثبت است چه راههایی برای رسیدن به اهدافتان انتخاب کرده‌اید.

▪ بهداشت و سلامت جسمانی:

آیا مایل به حفظ و ارتقاء سلامت جسمانی خود هستید، آیا در مواقع ضروری به پزشک مراجعه می‌کنید آیا ورزش جایگاهی در زندگی شما دارد؟ برای حفظ سلامت جسمانی خود چه تدابیری اندیشیده‌اید؟

▪ تفریح و سرگرمی:

برای اوقات فراغت خود چه سرگرمی خاصی را برگزیده‌اید، آیا به آسایش و آرامش خویش اندیشیده‌اید؟

▪ اهداف اجتماعی:

آیا برای کارهای جمعی، حضور در اجتماع و فعالیت‌های اجتماعی طرح و برنامه‌ای دارید؟ اگر پاسخ مثبت است آیا وقت خود را برای چنین فعالیت‌هایی تنظیم کرده‌اید؟

در کل، هدف‌های بزرگ خود را به خرده اهداف یا گام‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. در مورد هر

خرده هدف، خوب فکر کنید و ابزار مورد نیاز در هر مرحله را پیدا کنید. شما برای رسیدن به اهداف خود بایستی مهارت‌های ضروری خاص آن هدف را بیاموزید، اطلاعات و دانش کافی مربوط به هدف را کسب نمایید.

عوامل مؤثر بر پیشرفت را شناسایی و اولویت‌بندی کنید، موانع پیشرفت را بازشناخته و در حذف آنها مصر باشید.

بر روی مقوله‌های مطرح شده تمرکز کنید و با بهره‌گیری از منابع موجود و یا راهنمایی مشاورین حاضر در مرکز مشاوره، در مورد هر یک از موارد ذکر شده به پاسخ و یا راهکار مناسب دست یابید.

دوران دانشجویی و مدیریت پول پیش از آنکه با صرف آخرین پول‌های کیف خود راهی دانشکده شوید و پیش از آنکه بحران‌های مالی را تجربه کنید، از آغاز ترم برای مسایل مالی خود برنامه‌ریزی کنید. به راهکارهای زیر دقت کنید:

۱- برای مدتی مسایل مالی خود را پی‌گیری کرده و مورد بازنگری قرار دهید.

مخارج خود را برای ۲ تا ۴ هفته مورد بازبینی و بازنگری قرار دهید تا دقیقاً متوجه شوید پولهایتان چگونه هزینه می‌شود. آیا همه خرج‌های هفتگی شما ضروری و مناسب هستند؟ آیا هیچ جای تغییر وجود ندارد؟

۲- نقشه و طرحی داشته‌باشید.

بهترین راه مدیریت مسائل مالی به ویژه برای شما دانشجویان، این است که بنشینید و برای امور مالی خود نقشه‌ای طراحی کنید. فهرستی از منابع درآمدتان تهیه کنید، بطور مثال مبلغی که از خانواده دریافت می‌کنید. مبلغی که احتمالاً از طریق کار نیمه‌وقت بدست می‌آورید؛ مبلغی که در تابستان اندوخته‌اید و ... در کنار این منابع درآمد، هزینه‌هایی مثل

کرایه ماشین (تاکسی، اتوبوس)، خورد و خوراک، خرید کتاب، شهریه برخی کلاس‌های فوق برنامه مثل (زبان، کامپیوتر و ...) را نیز برآورد نمائید. سپس سعی کنید بین درآمدها و هزینه‌های جاری تناسب و تعادل برقرار کنید.

۳- مبلغی را برای تفریح و سرگرمی در نظر بگیرید.

اگر مایل به عضویت در مجموعه‌های ورزشی هستید و یا خرید کتاب، CD، نوار، رفتن به سینما، تأثیر، کنسرت و ... از علائق شخصی شماست؛ به شکلی منطقی و معقول جایگاهی را برای این امور در برنامه مالی خود در نظر بگیرید.

طبیعتاً هر انسانی در کنار کار و تحصیل گاه به تفریح نیز نیاز دارد. پس شاید با حذف برخی مخارج غیرضروری، امکان اینگونه تفریحات حاصل شود.

۴- هیچ‌گاه تندرستی نکنید.

اگر در شروع راه، به راحتی و بدون فکر، خرج کنید، حتماً دچار دردسر خواهید شد. در آغاز هر هفته محدودیت‌هایی برای خود قائل شوید و به این محدودیت‌ها پایبند و مقید باشید. برای مثال در رفتن به رستوران و یا خرید برخی لوازم غیرضروری افراط نکنید. بطور مثال به خود بگوئید: "من تنها یک یا دو بار در هفته مجاز به خوردن غذا در بیرون از خوابگاه یا منزل هستم و بیشتر از این امکان ندارد."

۵- واقع‌بین باشید.

به خاطر بسپارید که شما هر درآمدی که داشته‌باشید تنها می‌توانید معدودی از آنچه را که خواهانش هستید، انجام دهید، اما نمی‌توانید همه چیزهایی که طالبش هستید بدست آورید. پس با تعیین اولویت‌هایتان، ضروری‌ترین و مهمترین مورد را انتخاب کنید.

۶- برای هزینه‌های غیرمنتظره آماده باشید و جهت جبران آن پیش‌بینی‌هایی انجام دهید.

اگر واقعاً علاقمندید که برای کارهای خارج از برنامه مبلغی را هزینه کنید، حتماً در هفته بعد با حذف برخی هزینه‌های دیگر، اضافه خرج مذکور را جبران کنید. حتی در بهترین برنامه‌ریزیها هم احتمال وقوع موارد پیش‌بینی نشده وجود دارد.

۷- آینده‌نگر باشید.

اگر مسافرت خاص و یا پرداخت قسط کالایی پیش روی شماست و در کل خرج بزرگی در راه دارید، به تدریج شروع به جمع‌آوری آن بنمائید. پس‌انداز تدریجی مبلغ مذکور به مراتب ساده‌تر از تهیه یک شبه آن است.

۸- نسبت به هزینه‌های جاری هشیار باشید.

خرید برخی وسایل و نیز کتاب‌های درسی بطور معمول هزینه‌های سنگینی را در آغاز ترم شامل می‌شود. پیش از خرید چنین ضروریاتی، ابتدا قیمت واقعی آنها

را پرس و جو کنید تا احیاناً هنگام خرید دچار سردرگمی و زیان نشوید.

۹- با هم‌اتاقی خود به توافق برسید.

اگر ساکن خوابگاه هستید و یا با دوستی زندگی می‌کنید، در مورد برخی هزینه‌های مشترک و لوازم مشترک به توافق برسید تا در هزینه‌هایتان صرفه‌جویی شده و یکی از شما مجبور به پرداخت مبلغ بیشتر نباشد.

۱۰- وقتی دچار مشکل مالی شدید، هر چه زودتر کمک بگیرید و فکری کنید.



اگر چه برای یک دانشجوی، دشوار است که نزدیکان خود را در جریان مشکل مالی خود قرار دهد، ولی در چنین مواقعی شجاعت و غرور را کنار بگذارید و آنها را در جریان قرار دهید و در صورت ادامه بحران و شدت یافتن مشکل، سایر منابع حمایتی مالی موجود در سطح دانشگاه مانند امور خدمات دانشجویی و واحد مددکاری را شناسایی و از آنها کمک بگیرید. بدیهی است هر چه این مشکل بیشتر بطول بیانجامد، مسائل پیچیده‌تری بدنبال دارد.

از تغییر نترسید:

تغییر و تحول فرآیند اجتناب‌ناپذیر زندگی است. برخورد با چالش‌های تازه، دستیابی به اطلاعات نو و بدیع و دیدار با مردمانی دیگر ما را در معرض تغییر قرار می‌دهد.



تغییر اوضاع و شرایط، انعطاف‌پذیری ما را طلب می‌کند. در سفر زندگی هر چه از اطلاعات و دانستیهای بیشتری برخوردار باشیم، فرصت‌های بهتر و حق انتخاب‌های بیشتری را پیش‌رو داریم. هر کس بر حسب اوضاع و شرایط و ویژگیهای شخصیتی خویش می‌بایستی از شیوه خاصی برای تغییر و تحول بهره جوید. از این‌رو با آگاهی بیشتر از شیوه‌های گوناگون تغییرپذیری و همچنین درک و استنباط بهتر از صفات شخصیتی خویش، می‌توانید به شیوه دلخواه مسیر تغییر و تحول را بیمائید. هر تغییر مفید و ثمربخش واجد سه شرط زیر می‌باشد:

۱- اوضاع و شرایط کنونی را درک کنید.

این بدان معناست که می‌بایستی وضعیت حاضر را به دقت در کانون توجه قرار دهید و با واقعیت‌های موجود روبرو شوید. اگر واقعیت‌های زندگی، کتمان

شده و نادیده گرفته‌شوند، راه هرگونه تغییر و تحول مسدود می‌شود. توانائیهای شما برای تغییرات آینده در زمان حال ساکن است.

۲- اجازه ندهید، رویدادهای ناگوار گذشته بر زندگیتان سایه افکند. گذشته قابل تغییر نیست. پس، بی‌جهت کوله‌بار سنگین رخدادهای ناخوشایند را به دوش نکشید. نرم و آرام گذشته را پشت‌سر گذارید و ذهن را به زمان اکنون متمرکز کنید. شما می‌توانید از وقایع گذشته یک منبع اطلاعاتی نیرومند ساخته و برای تصحیح مسیر از آن بهره جوئید.

۳- بپذیرید که رویدادهای آینده همیشه قابل پیش‌بینی نیستند. اگر چه شما، در مسیر زندگی، معمار سرنوشت خویش هستید ولی بخاطر بسپارید که بسیاری از وقایع آینده، از کنترل و اختیار خارج است. شما در سفر زندگی با احتمالات متعددی روبرو هستید. از این‌رو به ثمر رسیدن تغییرات مفید، مستلزم آن است که فضایی را برای امور احتمالی و غیرمنتظره در نظر بگیرید. آینده نیز چون گذشته محتاج گشودگی و آمادگی ذهنی است. آری شما می‌توانید تغییر کنید. انسان‌ها با تکیه بر استراتژیها و روشهای تازه، قدرت و کارآیی خود را در محک آزمون می‌گذارند و از آن سود می‌برند. ممکن است خواسته‌ها و آرزوهای شما چنان زیاد باشد که در انتخاب اولین تغییر دچار تردید شوید.

هرگز کارها را یکجا و با هم انجام ندهید، بلکه تصمیم بگیرید که نخست کدام تغییر را به مرحله اجرا گذارید.

انتظارات و ایده‌آل‌های غیرواقعی در ارتباطات دوستانه

هر فردی هنگام ایجاد ارتباط با فردی دیگر، آرزوها، انتظارات و ایده‌هایی را در سر می‌پروراند. متأسفانه برخی از این پیش‌فرض‌ها، غیرواقعی، غیرمنصفانه و گاه خود خواهانه‌اند. این باورها، روابط بین فردی را خدشه‌دار کرده و در آخر ناخشنودی و شکست به همراه دارد. در این میان برخی انتظارات و الگوهای نادرست بین‌فردی به شرح ذیل می‌باشد:

- انتظار داشته‌باشیم، دوستان تغییر کند و همانگونه که ما علاقمندیم بشود.
- انتظار داشته‌باشیم، دوستان هرگز تغییر نکند و همواره همانگونه که در ابتدای راه بوده، باشد.
- انتظار داشته‌باشیم، دوستان دقیقاً همانند ما بیندیشد و عمل کند.
- انتظار داشته‌باشیم، دوستان همان اولویت‌ها، اهداف و علاقمندیهای ما را داشته‌باشد.
- انتظار داشته‌باشیم که به واسطه حضور یک دوست، کلیه نیازهای اجتماعی، شخصی و ... برآورده شود و در نتیجه سایر علائق، فعالیت‌ها و دوستان را کنار بگذاریم.

- انتظار داشته باشیم در یک رابطه دوستانه کمبودهای شخصی
 - نظیر اعتماد بنفس یا عزت نفس جبران شود.
 - انتظار داشته باشیم که هر دوست و هر ارتباط جدیدی بهترین و بی نقص ترین باشد.
 - انتظار داشته باشیم، دوستان هرگز اشتباه نکنند.
 - انتظار داشته باشیم که با داشتن یک رابطه دوستانه کامل تر از قبل شویم و از دست دادن آن را به منزله کامل نبودن بدانیم.
 - انتظار داشته باشیم که ایجاد یک رابطه دوستانه به تلاش زیادی نیاز دارد اما حفظ آن به هیچ گونه تلاشی نیاز ندارد.
 - انتظار داشته باشیم که در یک رابطه دوستانه مفهوم و عمق علاقه و دوستی همواره ثابت بماند. (در حالی که همانگونه که اولویتها و انتظارات تغییر می کنند، مفاهیم نیز در روابط تغییر می کنند.)
 - انتظار داشته باشیم که همانند دوستان رفتار کنیم و خواسته های خود را نادیده بگیریم.
 - آیا شما نیز درگیر چنین باورهایی هستید؟
- لزوم برنامه ریزی در طول ترم تحصیلی و فواید آن**
- داشتن برنامه یعنی فراهم کردن نقشه ای دقیق برای رسیدن به هدف و مقصد. در حالی که دانشجو در طول ترم با توجه به شرایط خاص خود فعالیت های گوناگونی را انجام می دهد، داشتن برنامه به او فرصت می دهد تا

بتواند از زمان در دسترس استفاده ای بهینه داشته باشد. گر چه تصور می شود که تنها وظیفه دانشجو در طول ترم درس خواندن است، اما عملاً اینگونه نیست. با طرح یک برنامه می پذیریم که ما بعنوان دانشجو می توانیم به سایر فعالیتها نیز بپردازیم، اما هر کاری را در وقت مخصوص آن انجام دهیم.

نکته ای که مهمتر از برنامه داشتن است، عبارتی اجرای برنامه بخش مهم برنامه ریزی است. باین مقدمه به راهکارهایی جهت برنامه ریزی بهتر در طول ترم تحصیلی اشاره می کنیم:

برنامه ریزی در طول ترم تحصیلی

مرحله اول

برای ۷ هفته اول ترم

- فهرستی از واحدهای درسی ترم همراه با ساعات حضور در کلاس تهیه کنید.

- در جدولی فهرست واحدهای درسی را بنویسید، نام استاد را در خانه بعدی یادداشت کنید، تکالیف خواسته شده را نیز در خانه سوم وارد کنید. در خانه چهارم منابع درسی را درج کنید. در آخرین خانه جدول تاریخ امتحان درس را یادداشت نمائید. (نمونه جدول به پیوست آمده است.)

- تصمیم بگیرید که از ابتدای ترم اول تا هفته سوم آبان ماه در طول هفته هر درسی که تدریس می شود را مطالعه کرده و در جدول علامت بزنید. گر چه از

ساعت کلاسی این هفته تا هفته آینده فرصتی است که دانشجو می تواند از آن برای مطالعه ماده درسی استفاده نماید، اما ترجیحاً بهتر است بعد از هر جلسه در طول ۲۴ ساعت اول، محتوای مقرر مطالعه شود و به خصوص در دروس فنی، تمرین های مربوطه حل شود، اشکالات یادداشت شود و در جلسه بعد از استاد سؤال شود. این امر باعث می شود که انگیزه بیشتری برای شرکت فعال در مباحث کلاسی فراهم شود.

مرحله دوم

برنامه ریزی در طول ترم:

- از هفته سوم آبانماه در ترم اول و هفته دوم اردیبهشت در ترم دوم زمانی است که شما در برنامه هفتگی باید وقتی را برای دوره یا مرور درس های خود اختصاص دهید.

- در این مرحله از راهکارهای خلاصه نویسی و یادداشت برداری جهت دوره کردن استفاده کنید. اگر در درک مطلبی دچار مشکل شدید با بعضی دانشجویان مسئله را در میان بگذارید. حل تمرین بصورت دو به دو باعث می شود یادگیری بهتری حاصل شود.

- در این مرحله با ارزیابی مکرر، میزان درک و فهم خود را اندازه بگیرید. زیرا در این فرصت، استاد، هنوز در دسترس شما می باشد و می توانید اشکالات خود را از او بپرسید.

- میزان تسلط خود را در هر یک از واحدهای درسی به صورت درصد در جدول خاصی وارد کنید.
- اگر امتحانات میان ترم نیز برای دروس در نظر گرفته شده، به آنها اهمیت دهید چرا که نتایج آنها بهترین منبع ارزیابی شما از میزان تسلط بر ماده درسی می باشد.
- در این مرحله اگر نتایج امتحانات میان ترم و یا تمرینات کلاسی به گونه ای بود که شما احساس کردید گذراندن این واحد غیرممکن است با استاد خود صحبت کنید و از او راهنمایی بگیرید.

مرحله سوم

برنامه ریزی برای زمان امتحانات

- در این مرحله ترم تحصیلی تمام شده و شما باید خود را برای امتحانات آماده نمائید. چه در طول ترم به خوبی کار کرده باشید و چه به هر دلیلی این کار را نکرده باشید، این زمان فرصتی است که شما باید تمام امور عادی خود را تعطیل کرده و به مطالعه بپردازید. ۲۰ روز تا یک ماه در هر ترم فرصتی است که شما باید به کار فشرده بپردازید.

- باید توجه کنید که هر چه به میزان بیشتری در مراحل قبلی کار کرده باشید، در این مرحله کار کمتری خواهید داشت.

- در استفاده از وقت فرجه امتحانات، توجه داشته باشید که این وقت را بین همه دروس و البته بر حسب اهمیت تقسیم کنید و

صرفاً به مطالعه اولین امتحان نپردازید.

- وقت خود را با توجه به آسان یا مشکل بودن ماده درسی تقسیم بندی کنید.

- ۳ یا ۴ روز قبل از اولین امتحان، زمان مخصوص برای مطالعه آن امتحان است. مابقی وقت را ترجیحاً بصورت معکوس تقسیم کنید.

- اگر دو امتحان در یک روز دارید و یا بین دو امتحان شما هیچ فاصله ای نیست در زمان فرجه ها، وقت بیشتری را به این واحدها اختصاص دهید.

حتی الامکان سعی کنید، انتخاب واحدها به گونه ای باشد که دو امتحان در یک ساعت نباشد. اما اگر مجبور شدید این کارها را انجام دهید، از قبل با آموزش دانشکده هماهنگ کنید. در این گونه مواقع سر جلسه به شما هر دو ورقه امتحانی را می دهند. نباید جلسه امتحان اول را ترک و برای امتحان دادن به جلسه امتحان دوم بروید. این کار مخالف مقررات آموزشی است.

از خداوند طلبیدم ...

از خداوند توانائی طلبیدم

و او سختیایی را در راهم قرار داد،

تا مرا توانا سازد

از خداوند دانایی طلبیدم

و او مشکلاتی را پیش رویم قرار

داد تا آنها را حل و فصل نمایم

از خداوند کامیابی طلبیدم

و او به من جسم و عقل توانا

بخشید، تا پیش روم

از خداوند رشادت و دلیری
طلبیدم

و او خطراتی را بر سر راهم قرار

داد تا بر آنها فاتح شوم

از خداوند عشق طلبیدم

و او مردمی دردمند را نشانم داد

تا دست یاری به سویشان برآرم

از خداوند توجه و مرحمت طلبیدم

و او به من مجال و فرصت داد تا

جبران کنم

هر آنچه طلبیدم، نیافتم

هر آنچه نیازمندش بودم، یافتم.

