

گانهامه هامون



معاونت فرهنگی و دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

کلام اول:

دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سالها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده اید و به اکتشافی نو رسیده اید. این پیروزی بر شما مبارک باد! شما آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه ها.

چه بسیار دوستی ها که بنا خواهید کرد و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آنهایی که از پیش خود را آماده کرده اند و تنها در انتظار خوشی های غیر واقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می پیمایند دلپذیر تر و پر معنا تر است و البته آنهایی که نگاهی غیر واقع گرایانه به زندگی دارند و مقصدشان نامعلوم است سفری پر مشغله در پیش رو خواهند داشت. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف بلند مدت تحصیلی نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شماست.

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

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

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

نگرانی، زنجیره یا جریانی از افکار و تصاویر دلوایس کننده است که معمولاً به آینده ربط دارند. نگرانی ترکیبی از

تفکر وسواسی در مورد نحوه ی حل مساله و فاجعه سازی در خصوص پیامدهای مسئله است. به عبارت دیگر، وقتی در مورد مساله ای به طور وسواسی فکر کنید و از پیامدهای آنها بترسید ولی کار چندانی برای آن نکنید، نگران هستید. نگرانی یک نوع طرز فکر است. نگرانی به مجموعه احساساتی که به آنها اضطراب می گوئیم منتهی می شود. این احساسات عبارتند از تنش، بیم، ناکامی، مشکلات جسمانی چون درد معده، سردرد و غیره.



اضطراب یک ((زنگ خطر)) است. اضطراب خطر را گوشزد می کند و ما را وامیدارد که برای رفع خطر اقدام کنیم. ظاهراً هدف نگرانی اینست که ما را وادار کند راه حل پیدا کنیم ولی معمولاً نتیجه معکوس می دهد آدم های نگران می ترسند که اتفاق بدی بیفتد و مضطرب هستند. این گروه از آدم ها به جای آنکه کاری کنند، مسایل را نشخوار ذهنی می کنند - یعنی مساله را فقط بررسی و سبک و سنگین می کنند. اضطراب مناسب انسان را به عمل و اقدام دارد و نشانه های آن بتدریج کاهش می یابد - در حالی که اضطراب نامناسب به صورت نگرانی همچنان ادامه می یابد.

اما چرا مردم نگران می شوند؟

شاید بسیاری از آدم ها به این دلیل یکسره نگران هستند که می پندارند نگرانی آنها را از خطر مصون می سازد. در نتیجه دارای چنین باورهایی هستند: ((باید مراقب خطرات باشم))، ((اگر نگران نباشم ممکن است که اتفاق بدی بیفتد))، ((اگر نگران باشم می توانم جلوی اتفاقات بد را بگیرم))، به همین دلیل نگرانی تبدیل به یک عادت می شود

برای خود پیدا کنم؟))، ((چی میشه اگر....)). البته در حد بسیار کمی این احتمالات وجود دارند اما فرد مبتلا به نگرانی، این احتمالات را قطعی تصور کرده، فاجعه سازی می کند و نمی تواند هیچ راه حلی برای آن تصور نماید.

چنانچه نگرانی و اضطراب شما خیلی زیاد است و در حوزه های مختلفی از زندگی تان آن را احساس می کنید همچنین فکر می کنید کنترل کمی بر آن دارید و با نشانه های دیگری مانند: بی قراری، مشکل در تمرکز، به سادگی خسته شدن و مشکلات خواب، تنش در ماهیچه ها و زودرنجی همراه است، مراجعه به یک متخصص روانشناسی می تواند در حل این مساله به شما کمک کند.

سنگ لوحی باش عاری از

هر تعصبی آنگاه شاید

دریابی حقیقت چیست!

نگرانی ...

"کنار گذاشتن نگرانی سخت است"

طرح شش مرحله ای روش منظمی برای از بین

بردن نگرانی است:

۱. وقتی متوجه شدید نگران شده اید، صبر کنید.
۲. مشکل اصلی را پیدا کنید.
۳. واقعیت داشتن آن را واریسی کنید.
۴. ببینید که لازم است اقدامی انجام دهید یا خیر.
۵. وقتی احتمال دارد چیزی که از آن می ترسید رخ بدهد، برای حل آن اقدام کنید.
۶. وقتی به کمک راهبردهای روانشناختی نتیجه گرفتید، واقعیت ندارد، نگرانی خود را رها کنید.

و متوقف کردن آن سخت می شود. البته این باور که ((نگرانی مانع از اتفاقات بد می شود)) تقویت هم می شود، چون معمولاً اتفاق بدی نمی افتد، به همین دلیل انسان نگران به شکلی خرافی متقاعد می شود که چون نگران بوده اتفاق بدی نیفتاده است! البته استدلال احساسی نیز در این میان نقش دارد - یعنی چون احساس اضطراب می کنم، پس اتفاق بدی خواهد افتاد. چون نگرانی تصورات ترسناکی را به ذهن متبادر می کند، این تصور که واقعا خطری وجود دارد تقویت می شود. افراد نگران، حوادث منفی را اغراق آمیز پیش بینی می کنند، تایید طلبی دارند و نسبت به ابهام و بلا تکلیفی کم طاقتند.

توقع امنیت نیز یکی دیگر از سوخت های نگرانی است: یعنی معتقد باشیم که زندگی باید کاملاً امن باشد، همه چیز باید تضمین شده باشد و هیچ خطری نباید زندگی دانشجویی، مسایل شخصی، مسایل خانوادگی ما را تهدید کند. اگر همه چیز را به جای ترجیح، یک نیاز بی چون و چرا بدانید، نگرانی بر شما مستولی می شود. عده ای می پندارند، وظیفه ی آنهاست که نگران باشند و اگر نگران باشند ((مسئولیت پذیر)) هستند این عده می گویند ((اگر نگران نباشم، آدم بی مسئولیتی هستم)).

می توان نگرانی ها 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، شما ممکن است شب قبل از خودتان پرسید ((چقدر زمان برای رسیدن به کلاس نیاز دارم؟)) ((چطور می توانم با پیش بینی ترافیک به موقع به کلاس برسم؟))، ((آیا مسیر را می شناسم؟))، ((آیا لباس مناسبی برای حضور در کلاس آماده کرده ام؟))، این نگرانی ها البته اگر نگرانی محسوب شوند در هر صورت کارساز هستند چون نوعی دور اندیشی محسوب می شوند و هدفشان پیشگیری از مسایل ناخوشایند است. در مقابل تصور کنید زنجیره ی افکار شما بدین سمت سوق پیدا کند (چی میشه اگر دیر برسم؟))، ((چی میشه اگر راه را گم کنم؟))، ((چی میشه اگر نتوانم دوستی

و توقعات معقول و منطقی داشته باشید



صبور باشید؛ به مرور زمان اتفاق‌های خوبی خواهد افتاد و دوستان زیادی پیدا خواهید کرد. شهر خودتان را که در آن بزرگ شده‌اید در نظر بیاورید؛ چقدر طول کشید تا بتوانید در مدرسه و محله برای خودتان دوست و آشنا پیدا کنید؟ دانشگاه هم به همین صورت است و نمی‌توان یک‌شبه دوست پیدا کرد. با کنار گذاشتن توقعات غیرمنطقی نظیر آنچه گفتیم، در پیدا کردن دوستان جدید موفق‌تر خواهید بود. به علاوه، نگرانی‌تان از بابت شکل دادن رابطه‌های مفید و سودمند دوستانه کمتر خواهد شد.

خود واقعی‌تان باشید

وقتی در پیدا کردن دوستان تازه به مشکل بر می‌خوریم، کاملاً طبیعی است که این فکر به سراغمان بیاید که: «کجای کارم اشتباه است که نمی‌توانم با هم‌کلاسی‌هایم رابطه برقرار کنم؟» نباید اجازه بدهیم این افکار و احساسات ما را از خود واقعی‌مان دور کنند. ممکن است این ناتوانی باعث شود به وانمود کردن و نقش بازی کردن روی بیاوریم؛ به این معنا که رفتارها و صحبت‌هایی از ما سر بزنند که با شخصیت واقعی‌مان فاصله دارد. نباید اجازه بدهیم ناتوانی‌مان ما را گرفتار این دام کند، چون در بلندمدت ما را از پا درمی‌آورد و این اصلاً خوب نیست. تحت هر شرایطی، هر قدر هم دشوار، باید سعی کنیم به خود واقعی‌مان وفادار باشیم.

زندگی جدید محیط جدید

زندگی دانشجویی و سالهای دانشگاه تجربه منحصر به فرد و چالش برانگیزی است که در عین شیرینی و جذابیت، مشکلات و مسایل خاص خود را نیز به همراه دارد. معمولاً دانشجویان با دنیایی از آرزوها و انتظارات دست یافتنی و برخی دور از دسترس هستند. چنانچه شناخت صحیحی از محیط خود نداشته باشیم، دچار کمالگرایی باشیم و انتظارات ایده آل گرایانه‌ای را به همراه بیاوریم دیر یا زود دچار سرخوردگی و تعارض می‌شویم. به هر حال به یاد داشته باشید زندگی دانشجویی با زندگی دانش‌آموزی تفاوت‌های عمده‌ای دارد اگر چه در شروع چالش برانگیز می‌نماید ولی در پایان سال‌های دانشگاه به تجربه‌ای پر بار بدل خواهد شد.

بخشی از تفاوت‌های تحصیل در

دانشگاه و دبیرستان :

۱. حجم بالای مطالب درسی
۲. محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل
۳. فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو
۴. ضرورت استفاده از متون غیر فارسی
۵. تاکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات
۶. نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو
۷. تعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی

چطور در دانشگاه

دوست پیدا کنیم؟

برای پیدا کردن دوستان جدید، اهداف

خیلی سخت نگیرید

گاهی اوقات پیدا کردن دوستان تازه در خوابگاه و دانشگاه را برای خودمان سخت می‌کنیم. درحالی که در واقعیت امر خیلی ساده‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد. سرآخر اطرافمان در دانشگاه پر است از کسانی که هم‌سن و سال خودمان هستند و بیشترشان مثل ما می‌خواهند با آدم‌های جدید آشنا بشوند. پس بهتر است مسئله را در ذهنمان خیلی بزرگ و پیچیده نکنیم. کافی است رفتاری دوستانه داشته باشیم و کاری نکنیم که دیگران در کنارمان احساس راحتی داشته باشند. طولی نمی‌کشد که از میان اینها دوستان خوبی پیدا خواهیم کرد.

رویدادها و مراسم دانشگاه

یکی از خوبی‌های زندگی در خوابگاه و محیط دانشگاهی این است که تقریباً همیشه رویداد یا مراسمی در حال برگزاری است. ممکن است همایشی در سالن دانشگاه برگزار کنند یا آنکه بخواهند فیلم جدیدی در سالن سینمای دانشگاه نمایش بدهند. هر کدام را که خودتان ترجیح می‌دهید، انتخاب کنید و برای مدتی کوتاه از اتاق خوابگاه بیرون بزنید. نیازی نیست حتماً همراه با کسی در این رویدادها شرکت کنید. همین که خودتان را نشان بدهید کافی است. کسی نمی‌داند آینده برایمان چه خواب‌هایی می‌بیند. ممکن است در یکی از همین رویدادها دوستان تازه‌ای پیدا کنید.

انجمن‌های دانشجویی

در هر دانشگاه انجمن‌های دانشجویی متعددی فعالیت دارند: از انجمن‌های ورزشی و تفریحی گرفته تا کسانی که مثلاً بر روی مجله یا چیزی شبیه به آن کار می‌کنند. راجع به این انجمن‌ها تحقیق کنید و برای وارد شدن به یکی از آنها (که برایتان جالب‌تر است) تلاش کنید. در این انجمن‌ها هدف و علایقتان را با دیگران شریک می‌شوید. این موقعیت ایدئالی برای پیدا کردن دوستان تازه است. علاوه بر این، تنهایی‌تان را هم پر می‌کنید. هم فال است و هم تماشا!

در محوطه بیرونی خوابگاه

وقتی برای قدم زدن یا کمی هواخوری وارد محوطه خوابگاه می‌شوید سعی کنید واقعا آنجا حضور داشته باشید. برای مدتی هندزفری و موبایل‌تان را کنار بگذارید و به دانشجویان دیگر توجه کنید. سلام کنید، سر صحبت را با آنها باز کنید و ... راه‌های زیادی برای پیدا کردن دوست و آشنایی تازه در محوطه خوابگاه وجود دارد. کافی است حواس‌تان را بیشتر جمع اطراف کنید. کتابخانه دانشگاه، باشگاه ورزشی و نظایر اینها هم مکان‌های خوبی برای پیدا کردن دوستان تازه هستند. البته همه مستلزم این هستند که موبایل را کنار بگذارید و حواس‌تان جمع اطراف باشد.



کلام آخر:

به خاطر داشته باشید که اگر بخواهید همیشه در منطقه امن ذهنی خودتان باقی بمانید، چیز دندان‌گیری نصیب‌تان نخواهد شد. این مسئله درباره پیدا کردن دوستان جدید هم صدق می‌کند. سر صحبت را با هم‌کلاسی‌هایتان باز کنید؛ از کسی بخواهید برای صرف ناهار یا چایی همراهتان باشد، لبخند زدن به دیگران را فراموش نکنید، اگر جایی آشنایی دیدید به او سلام کنید. مهم‌تر از همه اینها، همیشه خود واقعی‌تان باشید. به چیزی که نیستید، وانمود نکنید. بالاخره کسانی پیدا خواهند شد که شما را با تمام خوبی‌ها و بدی‌هایتان، همین‌طور که هستید دوست داشته باشند.

پریخ دادستان

عنوان یکی از پُرکارترین اساتید دانشگاه تهران شناخته شده بود و تدریس بیش از ۱۷ واحد درسی را به عهده داشت، به اجبار بازنشسته گردید. دکتر دادستان جزو معدود استادانی در دانشکده روانشناسی بود که از امضای حکم بازنشستگی امتناع ورزید و به این حرکت مدیریت دانشکده و دانشگاه تهران شدیداً اعتراض کرد.

همگام با استاد دادستان، دانشجویان گروه روانشناسی به این حرکت دانشگاه تهران اعتراض کرده، خواستار لغو حکم بازنشستگی وی شدند.

دکتر دادستان از سال ۱۳۷۲ تا ۱۳۸۹ مدیر دفتر مطالعات و تحقیقات علوم انسانی معاونت پژوهشی و برنامه‌ریز دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب و از ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۹ مدیر گروه روانشناسی سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی بود. او در سال ۱۳۸۲ فصلنامه روانشناسان ایرانی را با همکاری دانشگاه آزاد تأسیس نمود.



در گذشت:

داستان صبح شنبه ۲۲ آبان ماه ۱۳۸۹ به علت بیماری سرطان در سن ۷۷ سالگی در تهران درگذشت. پس از درگذشت وی فیلم مستندی از آثار و زندگانی ایشان تحت عنوان "پرواز ژنو- تهران" به تهیه‌کنندگی محمد فاتحی و کارگردانی مهران فیروزبخت ساخته شد که در دومین سالگرد یادبود وی به نمایش درآمد.

صاحب امتیاز:

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

مدیر مسئول: آقای کاملیان

سر دبیر: زهرا عبادت دوست

تلفن: ۰۴۳-۳۴۴۹۴۰۸۱

پریخ دادستان، دختر جلال‌الدین دادستان (نوه شاهزاده مهدی قلی میرزا اول فروردین ۱۳۱۲ در تهران متولد شد و تحصیلات ابتدایی خود را در دبستان خورشید در سال ۱۳۱۷ آغاز کرد و دیپلم علمی خود را از دبیرستان ناموس در سال ۱۳۲۸ در ۱۵ سالگی و دیپلم ادبی را از دبیرستان شاهدخت تهران در سال ۱۳۲۹ دریافت کرد. دکتر دادستان در حالی که ۱۶ سال بیش نداشت در دومین آزمون اعزام به خارج از کشور در دوران پهلوی شرکت کرد و به عنوان تنها زن حاضر در آن، پذیرفته و یک سال بعد عازم ژنو از شهرهای سوئیس شد. درخشش پریخ جوان در طول تحصیل قبل از دکترای در دانشگاه ژنو باعث شد ژان پیازه غول روانشناسی شناختی و تحولی راهنمایی پژوهش و پایان‌نامه دکترای او را بپذیرد. باور پیازه به دکتر دادستان به حدی بود که مسئولیت مرکز شناختی نیویورک را به او پیشنهاد کرد. اما دادستان که عاشق وطن بود پیشنهاد را نپذیرفت و در سال ۱۳۳۹ بعد از اخذ مدرک دکترای در ۲۶ سالگی به کشور بازگشت

بعد از ورود به ایران، دادستان مسئولیت نخستین مرکز هدایت حرفه‌ای و هدایت تحصیلی را بر عهده گرفت. او دو سال مسئولیت دفتر روان‌شناسی دانشگاه پلی‌تکنیک را با نظارت دانشگاه فرانسه و برای هدایت دانشجویان عهده‌دار شد. وی در سال ۱۳۵۴ به اصرار دکتر علی اکبر سیاسی به گروه روانشناسی دانشگاه تهران پیوست.

دکتر دادستان در سال ۱۳۵۹ به عنوان دانشیار و مدیر گروه روانشناسی دانشگاه تهران انتخاب گردید. با تلاش بی‌وقفه در پژوهش و تألیف، دکتر دادستان توانست به درجه استاد تمامی در گروه روانشناسی دانشگاه تهران در مدت کوتاهی (در سال ۱۳۶۵) برسد. از استاد دادستان بیش از ۱۵ کتاب و ۵۰ مقاله باقی است. او عهده‌دار چندین طرح پژوهشی در سطح ملی بوده‌است. در سال ۱۳۸۱ در حالی که به تازگی به