



وزارت بهداشت،
پرورش و توانبخشی



وزارت علوم،
تحقیقات و فناوری
و آموزش عالی

۲۸۵

پیام مشاور

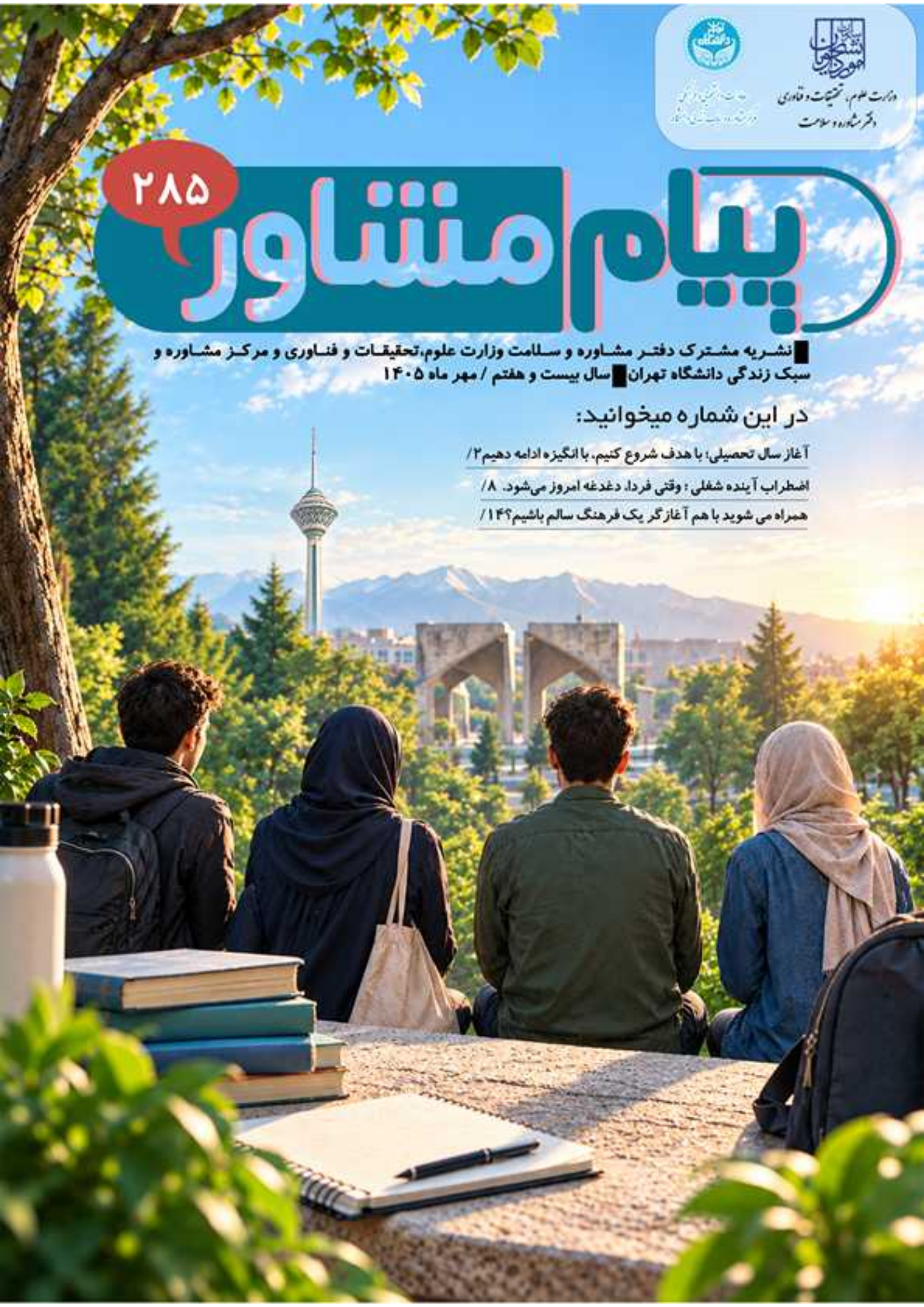
■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران ■ سال بیست و هفتم / مهر ماه ۱۴۰۵

در این شماره میخوانید:

آغاز سال تحصیلی؛ با هدف شروع کنیم، با انگیزه ادامه دهیم / ۲

اضطراب آینده شغلی؛ وقتی فردا، دغدغه امروز می شود. / ۸

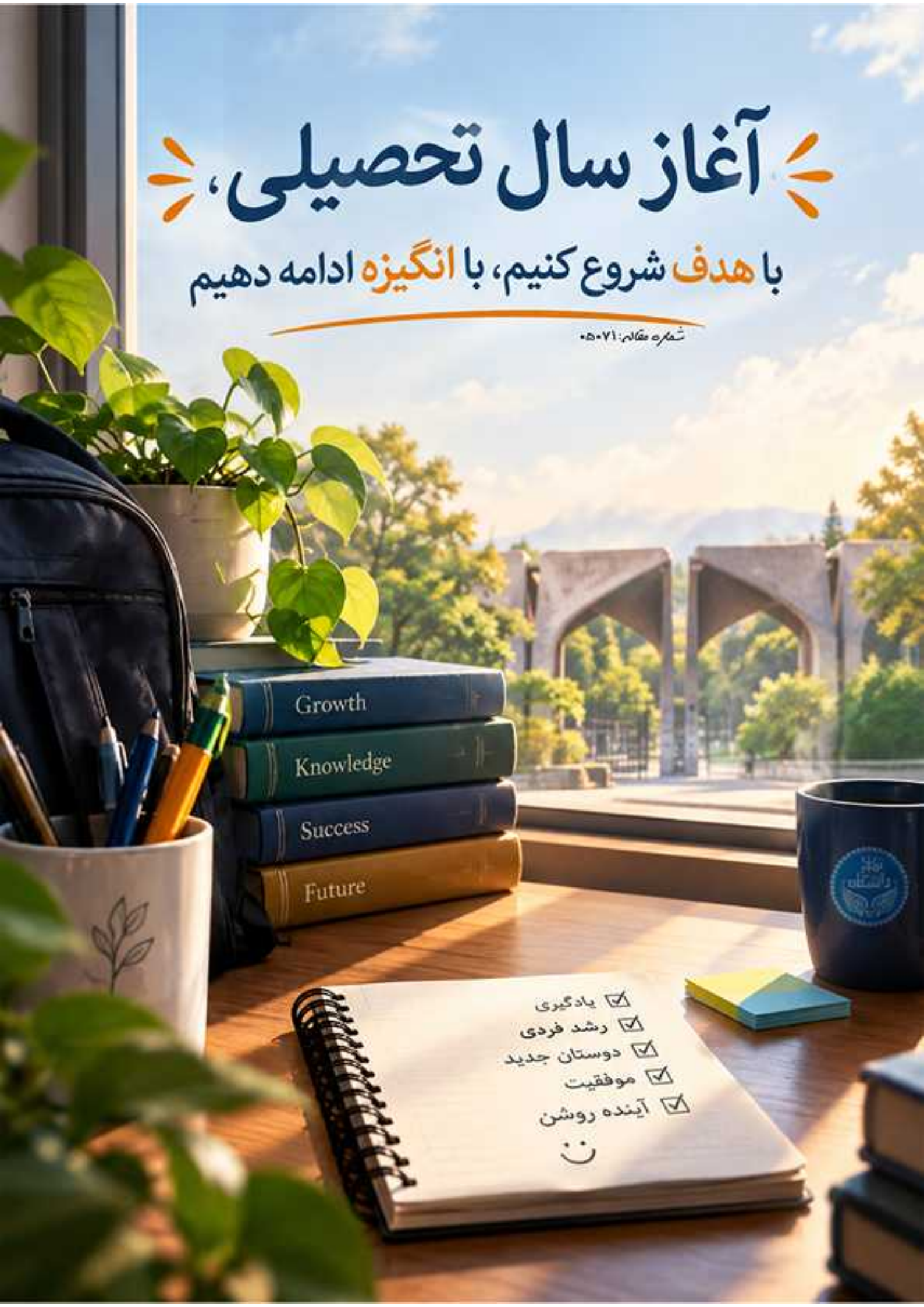
همراه می شوید با هم آغازگر یک فرهنگ سالم باشیم / ۱۴۹



آغاز سال تحصیلی،

با هدف شروع کنیم، با انگیزه ادامه دهیم

شماره مقاله: ۵۰۷۱



آغاز سال تحصیلی؛ با هدف شروع کنیم، با انگیزه ادامه دهیم

شروع یک سال تحصیلی جدید، معمولاً با فکرها، برنامه‌ها و تصمیم‌های تازه همراه است. فرصتی برای اینکه بعضی کارها را از نو شروع کنیم، عادت‌های قبلی را تغییر دهیم و برای مسیر پیش رو هدف‌های تازه‌ای داشته باشیم. شاید شما هم در آغاز این ترم با خودتان گفته باشید:

- این ترم دیگر نمی‌خواهم کارهایم را عقب بیندازم.
- از همین هفته منظم‌تر درس می‌خوانم.
- این ترم باید معدل بهتری بگیرم.



شروع سال تحصیلی معمولاً با چنین تصمیم‌هایی همراه است. برنامه‌ریزی می‌کنیم، هدف می‌گذاریم و حتی ممکن است چند روز یا چند هفته اول را با انرژی زیادی شروع کنیم. اما گاهی پس از مدتی، آن شور و انگیزه اولیه کم‌رنگ می‌شود.

درس‌ها دشوارتر از چیزی می‌شوند که تصور می‌کردیم، کارها روی هم

جمع می‌شوند و با خودمان می‌گوییم:

انگار دیگر انگیزه سابق را ندارم!

اما چرا این اتفاق می‌افتد؟



بر اساس نظر من، هدف، معدل از 18٪ به 15٪ کاهش یافته است. این اتفاق می‌افتد، زیرا منظم‌تر درس نمی‌خوانم و از همین هفته منظم‌تر درس نمی‌خوانم.



بی‌انگیزگی همیشه به معنای تنبلی نیست

انگیزه یک حالت ثابت و همیشگی نیست. میزان انگیزه ما تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد؛ از جمله احساس توانمندی، تجربه موفقیت یا شکست، میزان خستگی، فشارهای روانی، مشکلات شخصی، نگرانی درباره آینده و روشن یا مبهم بودن اهداف.

بنابراین، وقتی انگیزه‌تان کاهش پیدا می‌کند، پیش از آنکه خودتان را «تنبل» یا «بی‌اراده» بدانید، کمی مکث کنید و از خودتان بپرسید:

چه چیزی باعث شده ادامه دادن برایم سخت شود؟

شاید از حجم زیاد کارها خسته شده‌اید، شاید در درسی احساس ضعف می‌کنید، شاید هدف روشنی ندارید یا شاید نگرانی‌ها و مسائل دیگری ذهن شما را درگیر کرده‌اند. شناخت علت کاهش انگیزه، اولین قدم برای پیدا کردن راه حل مناسب است.

همیشه انگیزه قبل از عمل نمی‌آید

یکی از باورهای رایج این است که ابتدا باید انگیزه داشته باشیم تا بتوانیم کاری را شروع کنیم. اما همیشه این گونه نیست. در بسیاری از مواقع، عمل کردن می‌تواند انگیزه را ایجاد یا تقویت کند.

ممکن است بعضی روزها حوصله درس خواندن نداشته باشید و شروع کردن برایتان دشوار به نظر برسد. در چنین شرایطی، لازم نیست منتظر بمانید تا انگیزه کافی پیدا کنید. کار را با یک قدم کوچک شروع کنید؛ مثلاً فقط ۱۵ دقیقه مطالعه کنید. همین شروع کوتاه می‌تواند احساس پیشرفت و توانمندی شما را افزایش دهد و انگیزه لازم برای ادامه مسیر را تقویت کند. پس به جای اینکه منتظر «حال خوب» یا «انگیزه کامل» باشید، کار را تا حد امکان کوچک کنید و فقط از یک نقطه شروع کنید.



هدف‌های بزرگ را به قدم‌های کوچک تقسیم کنید

تصور کردن همه درس‌ها، امتحان‌ها و کارهای عقب‌افتاده می‌تواند احساس فشار و درماندگی ایجاد کند. وقتی یک هدف بیش از حد بزرگ یا مبهم به نظر برسد، شروع کردن دشوارتر می‌شود. به جای اینکه بگویید: باید این ترم همه درس‌هایم را عالی بخوانم.

از خودتان پرسید:

امروز چه کار کوچک و مشخصی در راستای هدفم می‌توانم انجام دهم؟
برای مثال:

✓ امروز فقط یک فصل را مرور می‌کنم.

🕒 ۳۰ دقیقه روی درس دشوارم کار می‌کنم.

📝 برنامه این هفته‌ام را می‌نویسم.

از یک هم‌کلاسی یا استاد درباره بخشی که متوجه نشده‌ام سؤال می‌کنم.

قدم‌های کوچک، احتمال شروع کردن و ادامه دادن را بیشتر می‌کنند و تجربه پیشرفت، احساس توانمندی و انگیزه را تقویت می‌کند.

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

در محیط دانشگاه همیشه افرادی هستند که به نظر می‌رسد سریع‌تر درس می‌خوانند، نمره‌های بهتری می‌گیرند یا مسیر آینده‌شان را بهتر می‌دانند. مقایسه دائمی خود با دیگران می‌تواند احساس ناکافی بودن و ناامیدی را افزایش دهد.

به جای اینکه مدام پرسید: من نسبت به دیگران کجا هستم؟
از خودتان پرسید: آیا نسبت به گذشته خودم یک قدم جلوتر رفته‌ام؟
قرار نیست همه با یک سرعت پیش بروند؛ مهم این است که مسیر خودتان را بشناسید و قدم‌به‌قدم در جهت هدف‌تان حرکت کنید.

به یاد داشته باشید: احساس توانمندی یکی از عوامل مهم در حفظ انگیزه است. هر قدم کوچک در یادگیری و هر پیشرفت حتی اگر جزئی باشد می‌تواند اعتماد شما به توانایی‌هایتان را تقویت کند و ادامه مسیر را آسان‌تر سازد.



واقع بینانه برنامه ریزی کنید

انگیزه داشتن به این معنا نیست که همیشه پرانرژی، خوشحال و آماده کار باشیم. همه ما روزهایی داریم که خسته ایم، تمرکز کافی نداریم یا از برنامه خود عقب می مانیم. برنامه ریزی واقع بینانه یعنی بدانید که ممکن است موانعی در مسیرتان وجود داشته باشد و برای روزهایی که شرایط مطابق برنامه پیش نمی رود نیز راهی داشته باشید. اگر یک روز نتوانستید طبق برنامه پیش بروید، به جای سرزنش کردن خود، از روز بعد دوباره شروع کنید. موفقیت تحصیلی بیشتر از آنکه به بی نقص بودن وابسته باشد، به توانایی بازگشت به مسیر پس از وقفه ها وابسته است.

مراقب خستگی و فرسودگی باشید

گاهی آنچه ما «بی انگیزگی» می نامیم، ممکن است بیشتر از آنکه به کمبود انگیزه مربوط باشد، نتیجه خستگی و فشارهای مداوم باشد. خواب ناکافی، استرس زیاد، برنامه های فشرده نادیده گرفتن نیازهای جسمی و روانی می توانند انرژی و توان ما برای ادامه مسیر را کاهش دهند.

استراحت کافی، خواب منظم، ارتباط با دیگران و اختصاص زمانی برای فعالیت های لذت بخش، اتلاف وقت نیستند؛ بخش مهمی از مراقبت از خود هستند. این فعالیت ها به معنای دور شدن از هدف های تحصیلی نیستند؛ بلکه می توانند به حفظ انرژی و آمادگی لازم برای ادامه مسیر کمک کنند.



سخن آخر:

انگیزه همیشه در یک سطح باقی نمی ماند؛ گاهی بیشتر و گاهی کمتر می شود. به همین دلیل، بهتر است ادامه مسیر تحصیلی را فقط به داشتن انگیزه وابسته نکنیم. هدف روشن، قدم های کوچک، برنامه ریزی واقع بینانه، احساس توانمندی و توانایی بازگشت به مسیر پس از شکست ها و وقفه ها، می توانند به ما کمک کنند حتی در روزهایی که انگیزه کمتری داریم، حرکت را ادامه دهیم.

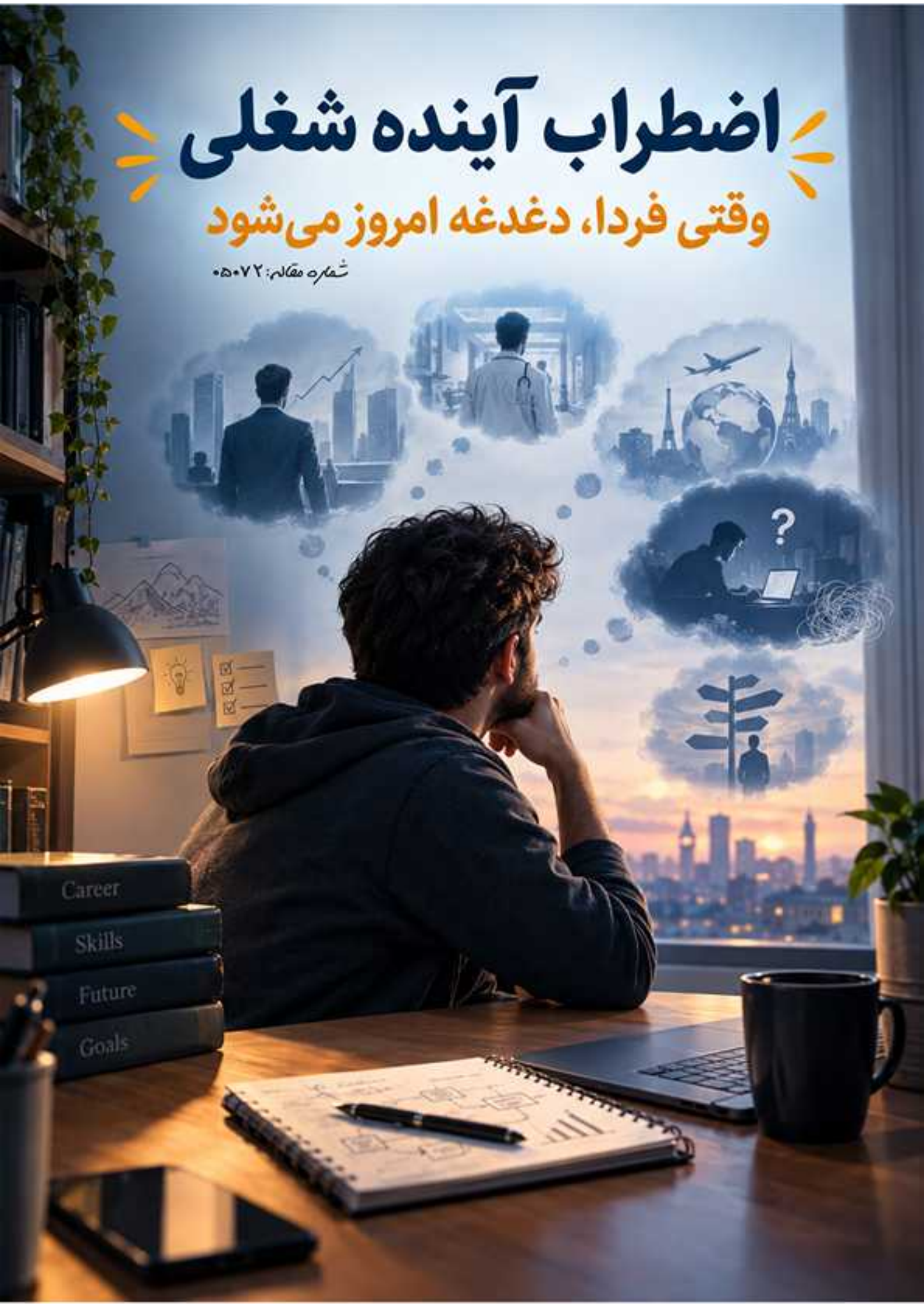
شروع یک سال تحصیلی جدید، فرصتی برای برداشتن قدم های تازه است. لازم نیست از همان روز اول همه چیز را عالی انجام دهید. لازم نیست همیشه با انگیزه باشید. کافی است بدانید به کجا می خواهید بروید و امروز چه قدم کوچکی می توانید در مسیرتان بردارید.



اضطراب آینده شغلی

وقتی فردا، دغدغه امروز می شود

شماره مقاله: ۵۰۷۲



وقتی فردا، دغدغه امروز می‌شود

سال‌های آخر تحصیل، برای خیلی‌ها شبیه ایستادن در آستانه دری نیمه‌باز است. درس‌ها رو به پایان‌اند، اما به‌جای حس رهایی، یک سؤال تکراری در ذهن می‌چرخد: «بعدش چه می‌شود؟»

زمانی که قرار است از فضای آشنای دانشگاه فاصله بگیریم و وارد مرحله‌ای شویم که هنوز تصویر روشنی از آن نداریم، طبیعی است که ذهن مان را درگیر کند. تردید درباره پیدا کردن شغل و انتخاب مسیر مناسب، به‌خودی‌خود نشانه ضعف یا ناتوانی نیست؛ فکر کردن درباره آینده‌ای که هنوز شکل نگرفته، می‌تواند با ترس و ابهام همراه باشد.

نگرانی و دل‌مشغولی فرد نسبت به مسیر و وضعیت شغلی خود در آینده، اضطراب آینده شغلی نام دارد؛ فرد ممکن است آینده شغلی خود را نامطمئن ببیند و به‌طور مداوم درباره چالش‌های ورود به دنیای کار و ساختن مسیر حرفه‌ای خود فکر کند. این نگرانی زمانی مشکل‌ساز می‌شود که از یک دغدغه معمول فراتر برود و بر تمرکز، تصمیم‌گیری و عملکرد فرد اثر بگذارد.

ریشه‌های اضطراب شغلی

❑ ابهام در مسیر

ورود از دانشگاه به دنیای کار با موقعیت‌هایی همراه است که بسیاری از آن‌ها برایمان تازه‌اند. ممکن است ندانیم بازار کار چه مهارت‌هایی از ما می‌خواهد، خودمان تا چه اندازه آماده‌ایم یا شرایط اقتصادی چه فرصت‌هایی برایمان ایجاد می‌کند. انتظارات خانواده و میزان حمایتی که از اطرافیان دریافت می‌کنیم نیز می‌تواند بر تجربه ما از این دوره تأثیر بگذارد. وقتی تصویر روشنی از مسیر پیش رو نداریم، پیدا کردن نقطه شروع دشوار می‌شود.



کمال گرایی؛ انتظار برای پیدا کردن بهترین انتخاب

گاهی اضطراب از جایی شروع می‌شود که فکر می‌کنیم باید از همان ابتدا بهترین شغل و درست‌ترین مسیر را پیدا کنیم. ترس از اینکه مبدا انتخاب دیگری بهتر باشد، باعث می‌شود هیچ گزینه‌ای به اندازه کافی خوب به نظر نرسد. این انتظار برای یک انتخاب بی‌نقص، می‌تواند تصمیم‌گیری را سخت‌تر و شروع کردن را به تعویق بیندازد.

مقایسه خود با همسالان

وقتی مسیر خودمان را با دوستان و همکلاسی‌ها مقایسه می‌کنیم، ممکن است احساس کنیم از دیگران عقب افتاده‌ایم. دیدن کسی که زودتر شغلی پیدا کرده یا از آینده‌اش مطمئن‌تر به نظر می‌رسد، می‌تواند نگرانی درباره مسیر خودمان را بیشتر کند. ما معمولاً نتیجه و ظاهر مسیر دیگران را می‌بینیم، اما از تردیدها و دشواری‌هایی که تجربه کرده‌اند خبر نداریم.



ترس از اشتباه و شکست

ممکن است نگران باشیم که تلاش‌های مان به نتیجه نرسد یا شغلی را انتخاب کنیم که برای مان مناسب نباشد. گاهی ترس از اشتباه کردن باعث می‌شود هر تصمیم شغلی بیش از اندازه جدی و سرنوشت‌ساز به نظر برسد و تصمیم‌گیری را عقب بیندازیم. اما هیچ انتخابی تضمین‌شده نیست و بخشی از مسیر شغلی ما می‌تواند با تجربه کردن و اصلاح مسیر شکل بگیرد.

تردید در انتخاب

اضطراب می‌تواند تصمیم‌گیری را سخت کند؛ فرد ممکن است مدام گزینه‌های مختلف را بررسی کند و اطلاعات جمع کند، اما باز هم نتواند انتخاب کند. نگرانی از اینکه مبدا تصمیم اشتباهی گرفته باشد، می‌تواند باعث شود تصمیم‌گیری را عقب بیندازد. پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که اضطراب با بلاتکلیفی شغلی ارتباط دارد. گاهی مشکل کمبود اطلاعات نیست؛ فرد اطلاعات کافی دارد، اما نگرانی درباره درست یا غلط بودن انتخاب باعث می‌شود نتواند به آن‌ها تکیه کند و تصمیم بگیرد.

اضطراب شغلی و سلامت روان

در حالتی که ذهن دائماً درگیر پیدا کردن شغل و موفقیت یا شکست آینده باشد، تمرکز و آرامش فرد نیز ممکن است کاهش پیدا کند. مطالعات نشان داده‌اند که میان اضطراب شغلی و بهزیستی روانی رابطه وجود دارد. اگر نگرانی درباره آینده شدید و طولانی شود، می‌تواند به یکی از فشارهای روانی دوران دانشجویی تبدیل شود.

قدم‌هایی برای روبرو شدن با اضطراب

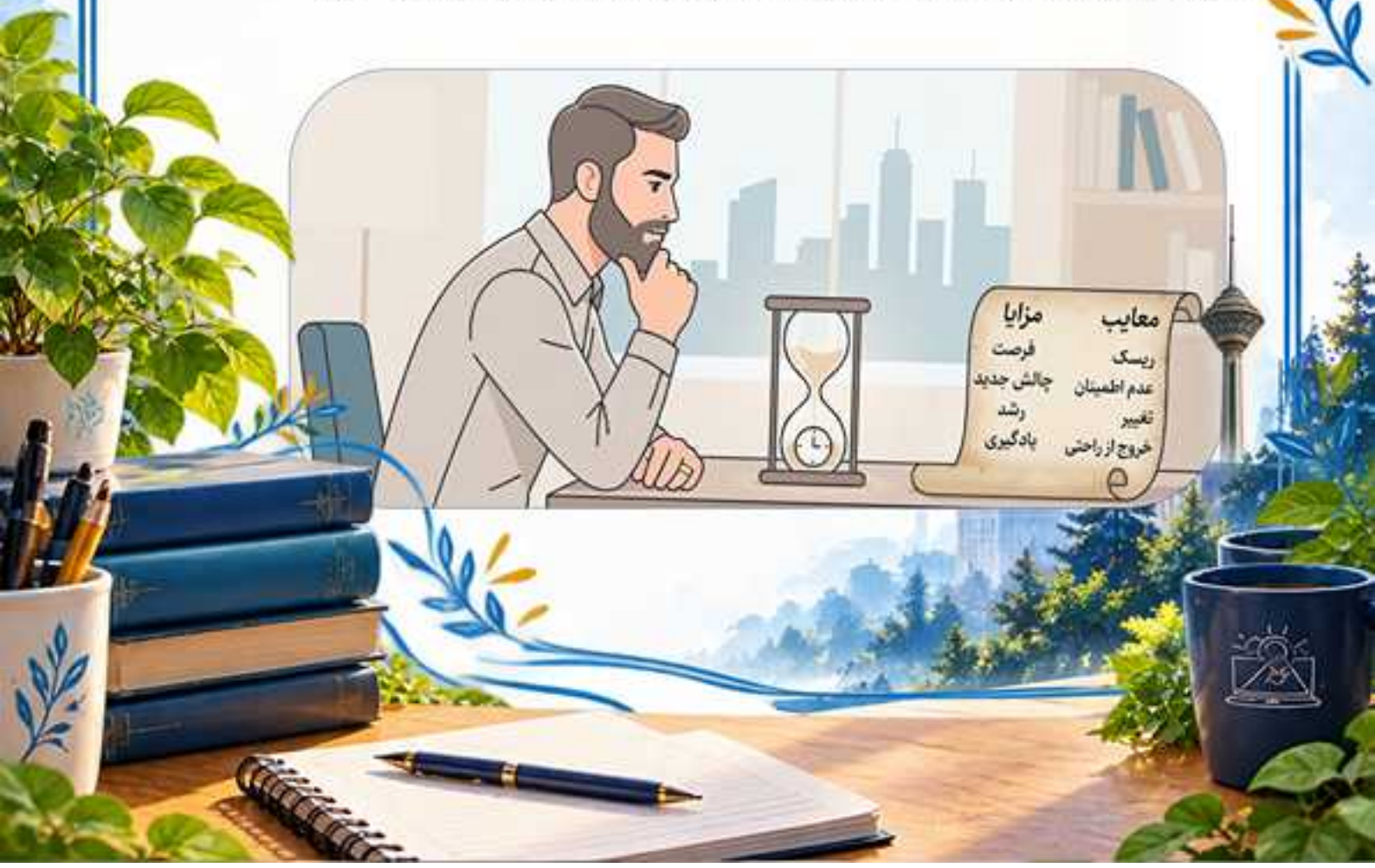


کارها را مرحله به مرحله پیش ببریم
به جای اینکه بخواهیم فوراً تکلیف آینده شغلی‌مان را مشخص کنیم، فقط یک قدم برای همین هفته تعیین کنیم؛ مثلاً آگهی‌های شغلی مرتبط با رشته‌مان را بررسی کنیم یا یک فرصت کارآموزی را پیدا کنیم. وقتی کار را به قدم‌های کوچک‌تر تقسیم می‌کنیم، آینده از یک نگرانی مبهم به کاری مشخص تبدیل می‌شود.



منتظر آمادگی کامل نمانیم
لازم نیست برای اولین قدم همه مهارت‌ها و تجربه‌های لازم را داشته باشیم. می‌توانیم یک رزومه اولیه بنویسیم، برای یک موقعیت کارآموزی درخواست بفرستیم یا یک پروژه کوچک مرتبط با رشته‌مان انجام دهیم. بعضی چیزها فقط با وارد شدن به مسیر روشن می‌شوند.

برای تصمیم‌گیری زمان تعیین کنیم
اگر بین چند گزینه مرددیم، اطلاعات لازم را در یک بازه مشخص جمع کنیم و بعد تصمیم بگیریم؛ مثلاً مزایا و معایب گزینه‌ها را بنویسیم و یکی را برای امتحان کردن انتخاب کنیم.



قدم‌هایی برای روبه‌رو شدن با اضطراب



با یک فرد آگاه درباره مسیرمان صحبت کنیم

صحبت با استادان، افراد باتجربه یا دوستانی که تجربه مشابهی داشته‌اند، می‌تواند دید روشن‌تری از دنیای کار به ما بدهد. اگر در شناخت توانایی‌ها و انتخاب مسیر مناسب همچنان تردید داشتیم، می‌توانیم از مشاور شغلی کمک بگیریم.



اگر اضطراب شدید است، کمک بگیریم

اگر نگرانی درباره آینده آن‌قدر زیاد شده که تمرکز، خواب، درس خواندن یا تصمیم‌های روزمره‌مان را تحت تأثیر قرار داده است، می‌توانیم با یک روان‌شناس یا مشاور متخصص صحبت کنیم.

جمع‌بندی

هیچ‌کس نمی‌تواند آینده شغلی خود را با اطمینان کامل پیش‌بینی کند. بنابراین، مقداری نگرانی طبیعی است. مسئله زمانی ایجاد می‌شود که نگرانی جای عمل را بگیرد و فرد آن‌قدر درباره آینده فکر کند که دیگر نتواند برای آن کاری انجام دهد. با برداشتن قدم‌های کوچک، تصمیم گرفتن با اطلاعاتی که در اختیار داریم و استفاده از تجربه و راهنمایی دیگران، می‌توان این نگرانی را مدیریت کرد. آینده همیشه کمی نامعلوم خواهد بود؛ مهم این است که ندانستن آن، ما را متوقف نکند.





همراه می شوید با هم آغازگر یک فرهنگ سالم باشیم؟

شماره مقاله: ۵۰۷۳



تمرکز بیشتر



سلامتی بهتر



موفقیت تحصیلی



زندگی پر نشاط

وابستگی
کاهش تمرکز
اضطراب
افت تحصیلی
مشکلات سلامتی



آینده
با انتخاب های
امروز ساخته می شود...
😊

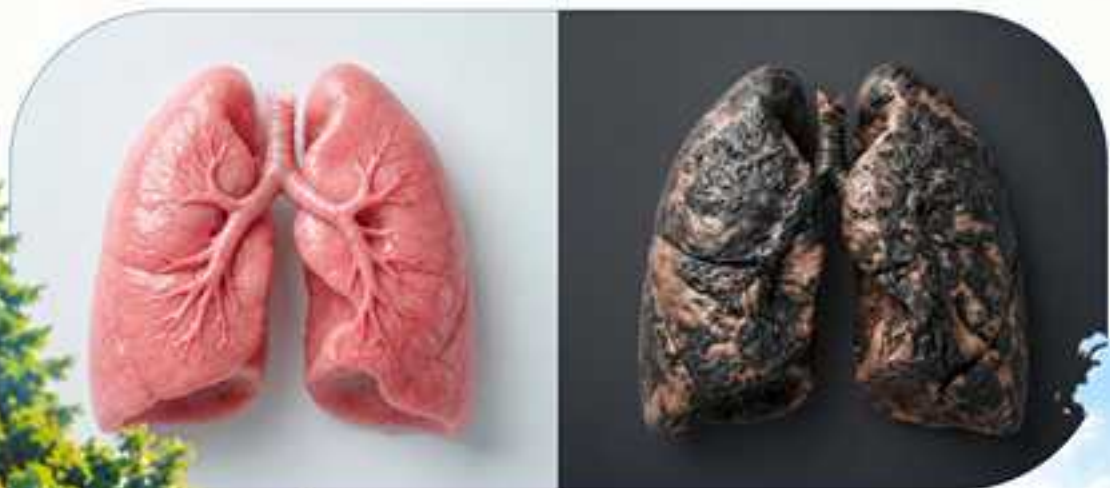
همراه می شوید با هم آغاز گر یک فرهنگ سالم باشیم؟

آیا می دانستید بیشتر دانشگاه های معتبر دنیا مانند UCLA، هاروارد، میشیگان ام. آی. تی، استنفورد، برکلی و پنسیلوانیا، سیاست ها و برنامه هایی را برای محدود کردن یا حذف مصرف دخانیات در محیط دانشگاه دنبال می کنند؟ آیا به نظر شما می توان دانشگاهی داشت که در آن مصرف دخانیات جایگاهی نداشته باشد؟

«دانشگاه عاری از دخانیات» ممنوعیت یا انتخاب؟

شاید شنیدن عبارت دانشگاه عاری از دخانیات در نگاه اول این سوال را ایجاد کند که قرار است محدودیت هایی ایجاد شود اما بیایید یک قدم عقب تر برویم: هدف از این رویکرد این نیست که به دانشجو بگوییم چه کاری انجام دهد و یا انجام ندهد. موضوع مهم تر فراهم کردن فضایی است که افراد بتوانند درباره انتخاب های خود اطلاعات دقیق تری داشته باشند.

«آگاهی، مقدمه انتخاب است» ، دانشگاه عاری از دخانیات به معنای ممنوعیت سیگار کشیدن نیست؛ بلکه تلاشی برای ساختن محیطی سالم، افزایش آگاهی و حمایت از انتخاب های آگاهانه در جامعه دانشگاهی است. این تجربه ها نشان می دهد دانشگاه فقط محل آموزش نیست و می تواند در کنار آموزش علمی، زمینه انتخاب های سالم تر را نیز فراهم کند.



سازمان جهانی بهداشت نیز ایجاد محیط‌های عاری از دخانیات را بخشی از رویکرد جامع حفاظت از سلامت می‌داند؛ چراکه پیامدهای مصرف دخانیات تنها متوجه فرد مصرف‌کننده نیست و افراد دیگر نیز در معرض دود دسته دوم قرار می‌گیرند. با این حال، موفقیت چنین سیاستی تنها با اعمال ممنوعیت به دست نمی‌آید. آموزش، اطلاع‌رسانی، مشارکت جامعه دانشگاهی و فراهم کردن خدمات مشاوره و حمایت از افرادی که قصد ترک دارند، بخش مهمی از این مسیر است.

هدف فقط گفتن «سیگار نکش» نیست؛ بلکه باید کمک کرد تا فرد بداند چرا مصرف دخانیات آسیب‌زا است و چگونه می‌تواند انتخاب سالم‌تری داشته باشد. در میان دانشگاه‌های ایران «دانشگاه تهران» با همکاری سازمان جهانی بهداشت، گام‌هایی در مسیر حرکت به سوی دانشگاه عاری از دخانیات برداشته است.



تصور کنید:

دانشجویی که شاید از خطرات مصرف تفنی نیکوتین آگاه نباشد، فردی که قلیان را کم‌خطرتر از سیگار می‌داند، کسی که ویپ را جایگزینی بی‌ضرر تصور می‌کند یا دانشجویی که تصمیم به ترک گرفته اما نمی‌داند از کجا کمک بگیرد ... همه و همه در دانشگاه عاری از دخانیات به سوی جسم و روان سالم‌تر سوق پیدا می‌کنند.



شاید نقطه شروع، قضاوت نباشد؛ پرسش و آگاهی باشد:
چرا نیکوتین وابستگی ایجاد می‌کند؟ قلیان و ویپ چه
تفاوتی با سیگار دارند؟ مصرف دخانیات بر سلول‌های
مغز ما چه تاثیری می‌گذارد؟ چرا ترک برای بعضی افراد
دشوار است؟ نقش استرس، دوستان و محیط اجتماعی در
مصرف چیست؟ و دانشگاه چگونه می‌تواند از دانشجویی که
قصد ترک دارد حمایت کند؟

«پیام مشاور» در ماه‌های آینده به سراغ این پرسش‌ها
خواهد رفت؛ از نیکوتین و مغز و پیامدهای قلیان و ویپ
گرفته تا وابستگی، فشار همسالان، راه‌های ترک و نقش
دانشگاه در حمایت از دانشجویان.



هدف، ترساندن یا قضاوت کردن نیست:

هدف، ارائه اطلاعات علمی و قابل اعتماد به
زبانی ساده است تا هر دانشجو بتواند
آگاهانه‌تر درباره سلامت خود تصمیم
بگیرد. شاید دانشگاه‌عاری از دخانیات،
پیش از آنکه با یک قانون یا تابلو تعریف
شود، با یک فرهنگ آغاز شود: فرهنگ
انتخاب آگاهانه



پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 285

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

دکتر حمید رضا حسن آبادی

دکتر سمیه شاهمرادی

فاطمه حسین پور

فاطمه حسین پور

زهرا رشیدی

فاطمه فلاحی

ابوالفضل ابراهیم بیگی

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

دبیر تحریریه

نویسندگان

طراح گرافیک



Mobile version

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان اندواید 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، تحقیقات و فناوری
ch.saorg.ir

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



خودتانندیم با ارسال کد پیرین مقاله از طریق پیامک، فرجهت دهش
و پیوند نشریه خود، ما را پاری دهید.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴

