



گذر دانشجویان از فراز و نشیب‌های زندگی متأهلی نیاز به حمایت دارد

دوران دانشجویی به لحاظ سن جوانی، سلامت روحی و جسمی بهترین دوران برای تشکیل زندگی متأهلی است. فرصتی استثنایی برای رسیدن به یک زندگی موفق، اما گذران همزمان درس و تحصیل به این آسانی‌ها هم نیست و نیاز به حمایت دارد. حمایتی دو سویه هم از سوی مسئولان دانشگاه و هم از سوی خانواده‌ها. هر چند قشر دانشجو به لحاظ مطالعه و تحقیق دیدگاه و نظرات کامل تری برای شروع زندگی مشترک دارند، اما به قول معروف با حلوا حلوا کردن دهان شیرین نمی‌شود و در شیرینی زندگی مشترک آنها لازم است والدین و مسئولان دانشگاه نیز سهمی داشته باشند تا دوران تحصیل توأم با زندگی مشترک با کمترین دغدغه پشت‌سر گذاشته و آینده‌ای روشن برای آنها رقم زده شود. علی‌زاده متولد ۶۴ فارغ‌التحصیل مقطع دکتری در رشته مدیریت صنعتی است. ماجرای ازدواج او در مقطع دکتری با دانشجویی در رشته علوم تربیتی از دانشگاه علامه طباطبائی اتفاق افتاده است. او می‌گوید زمان ازدواج حداقل درآمد و امکانات مالی را داشته است... | صفحه ۱۰

بررسی دغدغه‌های خانواده‌های دارای فرزند دانشجو در گفت‌وگو با مشاوران دانشگاه‌های کشور

او دانشجوست نه بچه مدرسه‌ای!



تصویر سازی: حسین کشککار/ جوان



مریم مقدسین
رئیس مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی:

والدین با اقتضات دوران دانشجویی فرزندان منطقی کنار بیایند



دکتر فرشته روح افزا
استاد دانشگاه و پژوهشگر حوزه زنان:

همزمانی تحصیلی و ازدواج استفاده بهینه از فرصت‌های جوانی را برای دانشجویان رقم می‌زند



مهدیه بزرگ‌ری، رئیس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی شریف:

دانشجو باید بداند که آغوش خانواده همیشه به روی او گشوده است

خودمانی

اگر دانشجو هستی پس دانش جو باش!

نیروه ساری

کلاس عمومی به جرت زدن گذشت و کلاس‌های اختصاصی در بهترین حالت به جزوه نویسی، البته اگر با چشم باز بخوابد! اگر هم که بتواند با چشم باز بخوابد به هر حال تلفن همراه را که از آذ می‌سزاد نگرفتند، انتهای کلاس از روی جزوه بچه زرنگ کلاس یا تخته

یک عکس می‌گیرد!

سیاسی نیست، اما خب سیاسی‌ها را دوست دارد و چون سیاسی‌ها را دوست دارد به هر حال در برخی جلسات باید ابراز علاقه خود را نشان دهد. حالا اینکه کدام طیف را دوست دارد قطعاً به خودش مربوط است! همانطور که در مورد شرایط تحصیل اکثر کشور های دنیا می‌دانند، سریال‌ها و فیلم‌های همان کشورها را هم دنبال می‌کند و البته لیگ جامانده هم باقی نمی‌ماند و از نتایج آن مطلع است تا دست بر وارد جلسات دانشجویی شود! عاشق جمله کوتاه «خسته نباشید» است. در تمام طول عمرش به اندازه سال‌های دانشجویی از این عبارت استفاده نکرده است، به ویژه ۱۰ دقیقه پایانی کلاس که بارها و بارها به استاد می‌گوید «خسته نباشید» البته استاد هم کم نمی‌آورد و می‌گوید «شما هم خسته نباشید» و این چرخه در ۱۰ دقیقه آخر کلاس تقریباً بین ۱۰ نفر از دانشجویان رواج دارد! در تمام اعتراضات غذای شرکت می‌کند، ساعت‌ها ناهار و نماز که می‌شود به زمین و زمان ناسزا می‌گوید اما عمدتاً هر روز که در دانشگاه است، حداقل دو پرس غذا می‌خورد!

یک، دو، سه عاشق می‌شود. البته که نتایج ازدواج‌های دانشجویی دوام بالایی زندگی است اما به هر حال اگر با اولی ازدواج کرد که کرد، و الا سیکل عاشق شدن و فارغ شدن او در تمام مقاطع دانشجویی ادامه دارد!

به عنوان قشر فرهیخته جامعه محسوب می‌شود ولی هنوز دلیل این موضوع مشخص نشده که چرا صاحبخانه‌ها خانه به آنها نمی‌دهند و هزاران خروجی مسئله‌دار برای آنها می‌تراشند و در نهایت به خوابگاه می‌رسند داستان‌های بی‌پایان. کار گروهی می‌کند اما درست سر جلسه امتحان و برای مشورت گرفتن! به هر حال مشورت امری واجب و ضروری است حالا اینکه کجا و در چه زمانی باشد، چندان اهمیتی ندارد!

می‌گویند نسل دانشجوی درسخوان در خطر انقراض است اما باید گفت به هر حال هستند کسانی که سعی دارند پرچم فرهیختگی را بالا نگه دارند. همان کسانی که سعی دارند از هم صفیان و همانندان خود بیشتر بدانند و بفهمند

جستار

درس‌هایی که برای زندگی اجتماعی از نان شب واجب‌تر است

هوش هیجانی جایی در نظام آموزشی ما ندارد



نیروه محمودی

در مدرسه، ریاضیات یا شیمی و فیزیک دروس پایه‌ای هستند که هوش پایه ما را تقویت می‌کنند. اما آیا این دروس قادر هستند که همه توانایی‌های فکری ما را تقویت کنند؟ مثلاً نحوه تعامل با

دیگران را چگونه باید به بچه‌ها آموخت، اینکه چگونه می‌توان با ممنوع خود همراهی و همدلی داشت. اینها بخشی از هوش هیجانی هستند که معمولاً در نظام آموزشی ما حتی در دانشگاه مغفول می‌ماند در حالی که برای زندگی اجتماعی از نان شب واجب‌تر است.

در واقع نظام آموزشی علاقه‌ای به آموزش نحوه رفتار با دیگران ندارد، بلکه بر توانایی ما در به خاطر سپردن آموخته‌ها تمرکز می‌کند. اما در زندگی باید مهارت‌هایی مانند ارتباط با دیگران را نیز آموخت تا زندگی بهتری داشت. این در حالی است که حتی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی در مراکز آموزشی، به این مهارت نزدیک هم نمی‌شود.

اما بدون تقویت هوش هیجانی، قادر به ارتباط مؤثر با دیگران و پاسخگویی به نیازهای آنها و خودتان نیستید. هوش هیجانی در واقع معیاری برای میزان سازگاری شما با خودتان و اطرافیان است. هوش هیجانی در واقع یک مفهوم مشخص و معین نیست، بلکه ترکیبی از همدلی، باورها و سایر مهارت‌های بین فردی است. هوش هیجانی، توانایی فرد در ادراک و دریافت احساسات و هیجانات خودش و همین‌طور دیگران است. در واقع آنچه در هوش عاطفی یا هیجانی مورد توجه است، توانایی است که یک انسان در مقابله با چالش و بحران‌های زندگی دارد. در این فرصت قصد داریم برخی روش‌های رایج برای تقویت هوش هیجانی را مورد اشاره قرار دهیم.

۱- به جای واکنش تند، پاسخی سنجیده داشته باشید: گاهی وقتی عصبانیت در وجودمان شعله‌ور می‌شود، بدون فکر صحبت می‌کنیم و چیزهایی را به زبانی می‌آوریم که اوضاع را بدتر می‌کند. بنابراین بعد از اینکه کار از کار گذشته، دوست داریم زمان برگردد تا اشتباهانمان را جبران کنیم. اگر هوش عاطفی شما قوی باشد، معمولاً در چنین موقعیتی، اول کمی مکث کرده و سعی می‌کنید رفتاری حساب شده‌تر داشته باشید. بنابراین وقتی کمی تأمل کنید، امکان ارتباط مؤثر تری خواهید داشت و می‌توانید قبل از اینکه کارها خراب شوند، تضادهای آن حل کنید.

۲- روی تأثیر رفتار تان بر دیگران بیشتر تأمل کنید: یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی که مردم را از هوش عاطفی دور می‌کند، عدم مسئولیت‌پذیری است. مسئولیت‌پذیری یعنی پذیرش نتایج اعمال خودمان. عادت کنید به‌طور منظم در مورد رفتار تان از خود سؤال کنید. در این صورت قادر خواهید بود بعد از مدتی تغییرات مثبتی را، هم در رفتار، هم در نحوه ارتباط تان با دیگران ایجاد کنید. هر فردی سبک ارتباطی خاص خودش را دارد و شما باید این قابلیت را در خود تقویت کنید که در صورت نیاز، رفتاری سازگار با آن سبک ارتباطی خاص اتخاذ کنید.

توجه به این موضوع به شما کمک می‌کند تا ارتباطات مؤثر تری با دیگران ایجاد کنید.

۴- به دیگران کمک کنید تا احساس اعتبار کنند: افراد گاهی برخی از چالش‌هایی را که با آنها روبه‌رو هستند، با شما ندارند، بلکه بر توانایی ما در به خاطر سپردن آموخته‌ها تمرکز می‌کند. اما در زندگی باید مهارت‌هایی مانند ارتباط با دیگران را نیز آموخت تا زندگی بهتری داشت. این در حالی است که حتی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی در مراکز آموزشی، به این مهارت نزدیک هم نمی‌شود.

توجه به این موضوع به شما کمک می‌کند تا ارتباطات مؤثر تری با دیگران ایجاد کنید.

۴- به دیگران کمک کنید تا احساس اعتبار کنند: افراد گاهی برخی از چالش‌هایی را که با آنها روبه‌رو هستند، با شما ندارند، بلکه بر توانایی ما در به خاطر سپردن آموخته‌ها تمرکز می‌کند. اما در زندگی باید مهارت‌هایی مانند ارتباط با دیگران را نیز آموخت تا زندگی بهتری داشت. این در حالی است که حتی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی در مراکز آموزشی، به این مهارت نزدیک هم نمی‌شود.

باشند و اغلب حرف دیگران را نادیده می‌گیرند. اما وقتی به یک «شنونده فعال» تبدیل می‌شوید، رویکردتان این است که به حرف دیگران گوش دهید. بنابراین آنچه گفته می‌شود را قبول می‌کنید و به افکار که مخالف هستند به شیوه‌ای سازنده پاسخ می‌دهید. در این صورت به نگرانی آنها هم توجه خواهید کرد. هدف شما این است که به دیگران کمک کنید تا خودشان را بهبود ببخشند نه اینکه آنها را قضاوت کنید.

۶- ببخشید و به جلو حرکت کنید: کینه‌ورزی شما فقط به یک نفر صدمه می‌زند و آن خود شما هستید. این طبیعی است که نسبت به کسانی که با آنها مشکل دارید، احساس رنجش کنید. در بسیاری از موارد، درها کردن این احساسات بسیار دشوار است. اما صرف نظر از شرایطی که منجر به وضعیت فعلی شما شده است، هر چه مدت بیشتری این احساسات را حفظ کنید، بیشتر شما را خواهند خورد. در بخشش، اولین قدم این است که بتوانید فردی یا افرادی را که به شما آسیب رسانده‌اند ببخشید. بخشش فرآیندی است که ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا کامل شود. اما این کاری است که شما به خاطر خودتان انجام می‌دهید، نه هیچ‌کس دیگر. بخشش یکی از پایه‌های ثبات عاطفی است.

۷- اشتباهات دیگران را بر جسته نکنید: هر کسی می‌تواند اشتباه کند. این اشتباه‌ها هستند که شخصیت ما را می‌سازند. هر از گاهی، همه ما احساس می‌کنیم که نیاز داریم دوستان خود را در مسیر درست هدایت و به آنها کمک کنیم از مشکلات خلاصی یابند، اما نشان دادن عیوب دیگران، بهترین راه برای ارائه مشاوره نیست. در واقع، برای کسانی که آمادگی آن را ندارند، می‌تواند حتی بسیار آزاردهنده باشد. برجسته کردن جایی که افراد اشتباه کرده‌اند شاید لازم باشد، اما می‌توان با مهربانی این کار را انجام داد. احساسات افراد ظرفیت است، هر چند که ممکن است ظاهری سخت داشته باشند. وقتی بر اساس هوش هیجانی خود عمل کنید، به جای انتقاد راه حل دیگری خواهید یافت.