



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خواران)

پیام شماره ۴۵ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران

مهر ۹۴



دانشجوی محترم سلام.

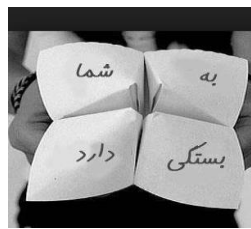
با عرض تبریک به مناسبت شروع سال تحصیلی و با عرض خیر مقدم به دانشجویان ورودی جدید و تبریک به دلیل قبولی در این مؤسسه.

چون در آغاز سال تحصیلی و شروع فعالیت های دانشگاهی قرار گرفته اید بهتر است تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف دراز مدت تحصیلی و چگونگی رسیدن به آنها داشته باشید. مرکز مشاوره دانشجویی همیشه سعی نموده در این راه به شما کمک کند در این پیام به یادگیری اصول موفقیت در زندگی دانشجویی پرداخته و هریک را بررسی می کنیم.

(اصول موفقیت در زندگی دانشجویی)

برای بسیاری از دانشجویان این سؤال پیش آمده که به راستی راز موفقیت در زندگی بطور کلی و در دانشگاه چیست؟ کمتر کسی است که نخواهد در زندگی خود پله های موفقیت را یکی پس از دیگری بپیماید و به قله رفیع خوشبختی دست نیابد. زندگی در عرصه جامعه امروزی نیازمند تلاش مستمر و پیروی یکسری اصول و قواعدی است که ضامن موفقیت افراد به شمار می روند. به همین ترتیب زندگی در دانشگاه و دوران دانشجویی به پیگیری اصول و رفتارهای ویژه ای نیازمند است.

ممکن است به دلیل شرایط خاص سنی و وضعیت دانشگاه، اصول موفقیت، کمی متفاوت تر از زندگی شغلی یا خانوادگی باشند، هر چند بین آنها همپوشی هایی وجود دارد. هدف بحث حاضر، اصول موفقیت در زندگی دانشجویی است. انتخاب با خود شماست. می توانید از این اصول پیروی کنید و به موفقیت دست یابید یا اینکه راه دیگری را انتخاب کنید. به هر حال صلاح مملکت خویش خسروان دانند.



اصول موفقیت

۱ - هدفمند بودن

یکی از اصول بسیار مهم و اساسی در موفقیت، هدفمند بودن زندگی است. پس از گذراندن کنکور و پشت سر گذاشتن رقبا، برخی از دانشجویان به محض ورود به دانشگاه دچار بی هدفی و سر در گمی می شوند زیرا آنها برای رسیدن به دانشگاه، هدف گزینی کرده بودند و حالا که به هدف خود دست یافته اند ممکن است نوعی ملال و غمگینی سراغ آنها بیاید. به همین دلیل است که گاهی اوقات برخی روان شناسان، افسردگی را ناشی از موفقیت می دانند. هدفمند بودن، جدی و بنیادی است زیرا نیروی انسان را به سمت رسیدن به هدف بسیج می کند. برای هدفمند بودن باید اهداف خود را مشخص کنید و آنها را روی کاغذ بنویسید.



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خواران)

پیام شماره ۴۵ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



مهر ۹۴

ممکن است برخی از دانشجویان با نوشتن اهداف بر روی کاغذ مخالف باشند و بگویند ما در ذهن خود اهدافمان را نگه می داریم. ولی به یاد داشته باشید ممکن است شکست یا ناتوانی برخی از افراد در رسیدن به اهداف خود این باشد که اهدافشان را بر روی کاغذ ننوشته اند.

اهداف خود را بطور مشخص و واضح بنویسید و آنها را به اهداف کوتاه مدت (هفتگی) میان مدت (ماهانه) و دراز مدت (۶ماهه و یکساله) تقسیم بندی کنید. ساعات مطالعه را نیز مشخص نمایید. مثلاً کلی نگویند (مطالعه درس آمار در این هفته)، بلکه فصلها و تعداد صفحاتی را که باید مطالعه نمایید نیز مشخص کنید. نکته مهم این که در پایان هفته به برنامه خود نگاه کنید و کارهایی را که در طول هفته گذشته نتوانسته اید انجام دهید برای هفته بعد در اولویت قرار دهید. بحث هدفمند بودن را با سخن بسیار زیبایی از قول بزرگی به پایان می بریم که: (اگر ندانیم به کجا می رویم نمی دانیم کی به آنجا می رسیم).



۲ - تغییرات کوچک در زندگی روزمره

زندگی دانشجویی روند یکنواخت و کسل کننده ای دارد. این واقعیت ممکن است در روحیه و عملکرد بسیاری از دانشجویان تأثیری منفی بر جای بگذارد. تکرار اعمال روز مره از قبیل کلاس رفتن، در صف اتوبوس ایستادن، رفتن به خوابگاه و ... باعث افت عملکرد و ملال انگیزی در بسیاری از دانشجویان می شوند. برای مقابله مؤثر با این واقعیت محیط دانشگاهی، بهتر است تغییرات کوچکی در زندگی روز مره خود اعمال کنید. مهم این است که نسبت به دیروز چه تغییری کرده ایم. دفتر یادداشتی برای خودتان داشته باشید و تغییرات زندگی خود را در آن یادداشت کنید. گاهی اوقات بهتر است همیشه از یک مسیر به دانشکده نروید. تا بتوانید چیزهای جدیدی ببینید. از آنجا که منتظر تغییرات بزرگ هستید، تغییرات کوچک را نادیده گرفته و از آنها لذت نمی برید.

۳ - کوچک شمردن کار

هیچ چیز مانند دست کم گرفتن کار و سَمَبَل کردن آن، زندگی دانشجویی را از کیفیت نمی اندازد. در محیط دانشگاه، کارهای زیادی در خصوص درس ها و پروژه های تحقیقی باید انجام دهید. دو راه در پیش رو دارید. می توانید کارتان را سَمَبَل کنید و نمره بگیرید یا این که کاری را در خور توجه و با کیفیت خوب انجام دهید. برخی از دانشجویان معتقدند که بین این دو کار تفاوتی از نظر نمره وجود ندارد. ممکن است این سخن بعضی مواقع درست باشد اما به یاد داشته باشید انجام کار در حد تکلیف، عارضه ای است که دامن بسیاری از افراد از جمله دانشجویان را می گیرد و عواقب ناخوشایند آن بعدها مشخص خواهد شد. در سایه تلاش و کوشش های امروز است که زندگی آینده ساخته می شود.

۴ - استفاده بهینه از گوهر زندگی

استفاده بهینه از وقت و بهره برداری مطلوب از آن در دوران دانشجویی باعث پیشرفت تحصیلی و موفقیت در ابعاد مختلف زندگی می شود. زمان، همانند تیری است که از کمان رها می شود و بازگشتی ندارد. موفقیت و شکست هر کسی در زندگی بستگی زیادی به استفاده او از وقت دارد. شاید کمتر زمانی در زندگی به اندازه زمان دانشجویی، اوقات فراغت وجود داشته باشد. از این اوقات به نحو مطلوبی استفاده کنید و برای این کار بهتر است برنامه هفتگی، ماهانه و سالانه داشته باشید و آن را با اهداف خود هماهنگ سازید.



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خوارزمی)

پیام شماره ۴۵ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



مهر ۹۴



۵ - مطالعه

ابوالفضل بیهقی زمانی گفته بود که هر کتابی ارزش یکبار خواندن را دارد. اما در قرن حاضر که هجوم اطلاعات سرسام آور شده است و هر ساعت اطلاعات جدیدی بر روی صفحه های کامپیوتر ظاهر می شود بهتر است دانشجویان به هنری به نام هنر «نخواندن کتاب های بی ارزش» مسلط باشند. سعی کنید کتابهایی را مطالعه کنید که از صحت نسبی اطلاعات و صاحب صلاحیت بودن مترجم و نویسنده آن آگاه باشید.

۶ - مواظبت از پول

در زمان دانشجویی به دلیل این که اکثر دانشجویان مشغول تحصیل هستند و هنوز به استقلال مالی نرسیده اند، ممکن است پول تحصیلی خود را از خانواده تأمین کنند. بنابراین از پول، همانند وقت محافظت کنید. استفاده عاقلانه از پول مهم تر از پول در آوردن است. سعی کنید در یک دفتر یادداشت، میزان پولی را که خرج می کنید بنویسید تا از این طریق بتوانید پول خود را در اولویت های مهم خرج کنید. برای این که زندگی دانشجویی لذت بخش و توأم با موفقیتی داشته باشید، نکته مهم این است که بر سر راه شما موانعی وجود دارد که دست و پنجه نرم کردن با آنها از اهمیت اساسی برخوردار است. ممکن است افکاری به ذهنتان برسد که مانع به کارگیری این اصول شوند نظیر:



- * این حرف ها الکی است * کسیکه این حرفها را زده دانشجو نبوده * آنقدر مشکل داریم که موفق شدن ارزشی ندارد.
- * برای چه کسی زحمت بکشم * هیچ کس به مطالعه اهمیت نمی دهد * امکانات نداریم
- * کسیکه این اصول را نوشته دلش خوش بوده
- به یاد داشته باشید که:
- زندگی در صدف خویش گوهر ساختن است - در دل شعله فرو رفتن و نگذاختن است.