

مقابلہ با استرس مطالعہ

«مشکل، تشخیص، راہکار»

به ضمیمه‌ی خلاصه‌ای از راهنمای نگارش
و تدوین مقاله و بیان‌نامه‌ی دانشگاهی

تألیف و ترجمه:

دکتر محمد مهدی شریعت باقری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مرودشت



میراثنامه : شریعت باقری، محمد مهدی، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور : مقابله با استرس مطالبه «مشکل، تشخیص، راهکار» به ضمیمه خلاصه‌ای از راهنمای نگارش و تدوین مقاله و پایان‌نامه‌ی دانشگاهی / تألیف و ترجمه محمد مهدی شریعت باقری.

مشخصات نشر : تهران: دانژه، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص.

شابک : 978-600-5510-80-5

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : واژه‌نامه.

یادداشت : کتابنامه.

یادداشت : نمایه.

موضوع : فشار روانی -- کنترل

موضوع : تحقیق -- روش‌شناسی

موضوع : پایان‌نامه‌ها -- شیوه‌نامه

رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ش ۴/۵۷۵ BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۰۷۱۲۲

عنوان: مقابله با استرس مطالبه «مشکل، تشخیص، راهکار»
تألیف و ترجمه: دکتر محمد مهدی شریعت باقری (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مرودشت)
ویراستار: کیان فیروز
صفحه آرا: گروه گرافیکی آرشیو
ناشر: نشر دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۱
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۸۰-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۴۱۴۶ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۶۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: www.iketab.com

info@danjeh.org

www.danjeh.org

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه دکتر حسن احدی
۹	درباره
	بخش اول
۱۵	فصل ۱- استرس چیست؟
۱۹	فصل ۲- مقابله با استرس
	بخش دوم
۳۱	مقدمه بخش دوم
۳۵	فصل ۱- فشار روانی موجود در برنامه آشناسازی
۴۳	فصل ۲- اضطراب ناشی از لیست عجیب و غریب منابع درسی
۴۷	فصل ۳- وقت گیر بودن مطالعه
۵۱	فصل ۴- در سیاره دیگری جدا از اساتید
۵۷	فصل ۵- افتادن در دام نکته نویسی
۶۱	فصل ۶- رنج کشیدن از موانع نویسندگی
۶۹	فصل ۷- گیج و مهیوت شدن توسط موضوعات مقاله
۷۵	فصل ۸- تضعیف روحیه با بازخوردهای منفی
۸۳	فصل ۹- ناامیدی به دلیل ضعف در هجی کلمات
۸۹	فصل ۱۰- مبهم بودن موضوع پایان نامه
۹۷	فصل ۱۱- خسته و کسل از مرور ادبیات تحقیق
۱۰۵	فصل ۱۲- احساس بی ارزش بودن عقاید
۱۰۹	فصل ۱۳- ترس از سرقت ادبی
۱۱۷	فصل ۱۴- نمرات خوب کلاسی؛ نمرات ضعیف امتحانی
۱۲۳	فصل ۱۵- وحشت از فکر کردن به امتحان
۱۲۹	فصل ۱۶- آماده خوری در گروه تحقیقی

فصل ۱۷- عدم موفقیت در مدیریت زمان.....	۱۳۷
فصل ۱۸- بند آمدن زبان در سخنارها.....	۱۴۵
فصل ۱۹- عدم اطمینان در مورد کیفیت مشاوره.....	۱۵۷
فصل ۲۰- داشتن احساسی شبیه ترک تحصیل.....	۱۶۱

بخش سوم	
راهنمای نگارش و تدوین مقاله و پایان نامه و رساله‌ی دانشگاهی.....	۱۷۳
فصل ۱- مقاله.....	۱۷۹
فصل ۲- پایان نامه و رساله‌ی دانشگاهی.....	۱۹۱
منابع فارسی.....	۲۰۴
منابع لاتین.....	۲۰۵
واژه‌نما.....	۲۰۶
موضوع‌نما.....	۲۰۷

مقدمه

«هانس سلیه» پدر تحقیقات مربوط به استرس بر این باور بوده که هر نوع رویدادی که تغییر و سازگاری با شرایط جدید را به همراه داشته باشد، استرس زاست اما نکته مهم این است که چنانچه فرد نتواند استرس وارده را به نحو مؤثری اداره نماید و یا با آن به درستی کنار بیاید، استرس (حتی از نوع مثبت) می تواند اثرات آسیب زایی به همراه داشته باشد هر چند که تأثیرات آن بر همگان یکسان نیست زیرا برخی بنا به دلایل متعدد ممکن است کمتر و برخی بیشتر آسیب پذیر باشند.

یکی از مباحث مهمی که کمتر به آن پرداخته شده است، استرس مطالعه است که دانش آموزان و دانشجویان عزیز، کما بیش آن را در طول دوران تحصیل خود تجربه می کنند ولی متأسفانه اکثراً نحوه کنار آمدن و مقابله با آن را نیاموخته اند. آنان معمولاً از وحشت فکر امتحانات، تهیه مقاله، ارائه سخنرانی یا کنفرانس و سمینار در کلاس و یا تهیه پایان نامه، دچار استرس شدید شده و نمی توانند نسبت به رفع آن اقدام خاصی به عمل آورند و متأسفانه این مسأله، نتیجه عملکردشان را تحت تأثیر قرار داده است.

کتاب حاضر که توسط همکار گرامی جناب آقای دکتر شریعت بافوری تالیف و ترجمه شده است علاوه بر توضیحات ضروری پیرامون انواع استرس و علائم مربوطه، به راه های کاهش میزان استرس پرداخته و نکات بسیار مهمی را در مورد نشانه های استرس مطالعه، بررسی و به ارائه راهکار برای مقابله با آنها پرداخته که مسلماً مورد توجه و اقبال دانش آموزان و دانشجویان عزیز قرار خواهد گرفت. بیجانسی تحقیقات روز افزون مولف را از خداوند منان مسالت می نمایم.

دکتر حسن احدی

استاد دانشگاه علامه طباطبائی

دیباچه

استاد حکیم و فرزانه ام می فرمود: «که پی استرسی، خود، بزرگترین استرس است و چنانچه فرد زنده ای، بر فرض محال، هیچ استرسی را تجربه نکند به معنای آن است که ارگانیزم و قوای ادراکی و حسی او به مرز تعطیلی رسیده و گویی در انتظار تجربه طعم مرگ (بزرگترین استرس) است». هرچند از یک دیدگاه، استرس، بیماری جدید تمدن و همراه همیشگی انسانهای قرن حاضر است اما در دیدگاه دانشمندان و فلاسفه وجودی و روان شناسان پیرو آنها، انسان ها به دیدار استرس های جدید رفته و اساساً خود، تولید استرس ساختگی می نمایند تا از رویارویی با استرس واقعی و دیدن و تجربه خویشستن خویش، بگریزند. انسانهایی که از اصل خویش، دور افتاده و در سرزمین حیرت، سرگردانند. از خود بریده و به دوست نرسیده...

و شاید چنین است که مولانا جلال الدین رومی در ابتدای مثنوی شریف خویش ماجرای فراق انسان از اصل خویش را در مثال نی بریده از بوستان، مطرح نموده و درد طلب عاشقان را، دائمی می داند:

درغم ما، روزها بیگانه شد روزها باسوزها همراه شد
(دفتر اول بیت ۱۸)

وی درد متعالی را که درد رسیدن به حقیقت خویش است به نیکویی می ستاید چرا که معتقد است درد بر دو نوع است: درد برین و درد فرودین. صاحب درد فرودین و نازل، دغدغه زندگی اش، مسائل نازل نفسانی است ولی صاحب درد برین و متعالی، دغدغه دائمی اش حقیقت است:

نیستش دردِ فراق و وصل، هیچ بندِ فرع است او، نجوید اصل، هیچ
احمق است و مرده‌ ما و منی کز غمِ فرعش، فراغِ اصل، نیسی
(دفتر چهارم مثنوی معنوی/ ابیات ۱۸۶۷-۱۸۶۸)

و بدین لحاظ مولانا براین باور است که دردِ حقیقی، پالایشگر روح انسانی و موجب کمال و شکوفایی و رهنمای او به حقیقت مطلق و حضرت دوست می‌شود:

بنده می‌نالد به حق از درد و نیش صد شکایت می‌کند از رنج خویش
حق همی گوید که آخر رنج و درد مرتو را لایه کنان و راست کرد
این گله، زان نعمتی کن کیت زند از درِ مآذور و مطرودت کند
در حقیقت هر عیب و داروی دوست کیمیا و نافع و دلجوی توست
که از او اندر گریزی در خلا استعانت جویی از لطف خدا
در حقیقت، دوستان دشمن اند که ز حضرت، دور و مشغولت کنند
(دفتر چهارم مثنوی معنوی/ ابیات ۹۶-۹۱)

سزاوار است با سپاس بیکران به درگاه ایزد متان و شکر بی حد و حصر نعمات حضرتش، از وجود نعمت گرانمایه استاد ارجمند جناب آقای دکتر علی حسین سازمند که همواره دستگیر این حقیر بوده و توفیق بهره‌مندی از فضائل و مراتب و کمالات علمی و معنوی ایشان را به اینجانب عطا فرموده، سجده شکرانه‌ای به پیشگاه حضرت حق آورده و بدینوسیله مراتب ارادت و تشکر قلبی خویش را اشار ایشان نمایم. نیز شایسته است که از استاد نمونه جناب آقای دکتر حسن احدی که استاد مشاور پایان‌نامه دوره دکتری اینجانب بوده و زحمت تهیه مقدمه این اثر را تحمل فرمودند، صمیمانه سپاسگزاری و برای ایشان آرزوی توفیقات روزافزون نمایم. همچنین از همسر فداکار و ارجمندم و یگانه فرزند نازنینم «محمد عماد» [که آرزویم همه آن است که «عماد شریعت» باشد و «واصل به حقیقت»] تشکر و قدردانی نمایم که برخی

از دست نویس‌های حقیر را نیز پاک‌نویس و در تهیه این اثر هم مشوقم بوده‌اند. همچنین از فارغ‌التحصیلان عزیز دوره کارشناسی رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب سرکار خانم‌ها: فاطمه ابراهیمی و طاهره شکیبا قاراب و دانشجویان عزیز کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه‌های علامه طباطبائی و علوم تحقیقات خوزستان سرکار خانم‌ها: فاطمه فرج‌زاده و مهناز حسینی زند که نسخه قبل از چاپ کتاب را مطالعه و مناسبتی در اختیار اینجانب قرار داده و از نظرات خود بهره‌مندم فرمودند، تشکر و قدردانی نموده و توفیقات روز افزون آنان را از خداوند بزرگ مسألت می‌نمایم. از مدیر مسئول محترم، ارزشمند و گرانسنگ انتشارات دانژه و کلیه دست‌اندرکاران آن که امکان چاپ این اثر را فراهم نمودند و دوستان عزیز در موسسه ارشیا که زحمات تایپ و صفحه‌آرایی کتاب را تقبل نمودند، سپاس ویژه دارم. امید است مطالعه این اثر به رفع مشکلات دانش‌آموزان و دانشجویان در زمینه ابتلا به استرس منفی که در کلاس، کنفرانس، سمینار، امتحان و تهیه مقاله و پایان‌نامه تجربه می‌نمایند، کمک نموده و قدمی ناچیز در مقابله با استرس مطالعه این عزیزان به حساب آمده و به عنوان منبع درسی برای اساتید و دانشجویان، رشته‌های علوم رفتاری در واحدهای سمینار و پایان‌نامه مورد استفاده قرار گیرد. در خاتمه از سروران ارجمند، اساتید و همکاران دانشگاهی، معلمین، دانش‌آموزان و دانشجویان عزیز انتظار می‌رود که نقطه نظرها، پیشنهادها و انتقادهای خویش را به آدرس پست الکترونیکی دانشگاهی اینجانب ارسال فرمایند تا در چاپ‌های بعدی مورد توجه و استفاده قرار گیرد. حقیر نیز با تقدیم ابیات زیبای زیر از حضرت مولانا، آرزو می‌کند که عزیزان خواننده، توفیق دیدار روی یار یافته و به آرامش حقیقی دست یابند:

تلخی هجر از ذکور و از اناث	دور دار ای مجرمان را مُسَخافات
برامید وصل تو، مُردن خوش است	تلخی هجر تو فوقِ آتش است

(دفتر پنجم منتهی، بیت ۴۱۱۳ به بعد)

محمد مهدی شریعت باقری

drshariat1349@miau.ac.ir