

مهارت‌های زندگی را نسجید

سرشناسه	سپهوندی، محمدعلی، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زندگی دانشجویی / مولفان محمدعلی سپهوندی، محمود رجیبی؛ موسسه فرهنگی هنری سیب سرخ نیکان.
مشخصات نشر	تهران: کتاب ابرار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۷۳ص. ۱۹x۲۹/۵ س.م.
شابک	978-600-7790-05-2: ۴۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۷۳.
موضوع	دانشجویان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	دانشجویان -- ایران -- راه و رسم زندگی
موضوع	دانشجویان -- بهداشت روانی
شناسه افزوده	رجیبی، محمود، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	موسسه فرهنگی هنری سیب سرخ نیکان
رابطه بنده متوالی	LB۳۶۰۹/س۲م۹ ۱۳۹۵
ردیف دیویی	۳۷۸/۱۹۸۹-۰۹۵۵
شماره ثبت کتاب	۴۱۹۵۳۴۶

مهارت‌های دانشجویی	نام کتاب:
محمود رجیبی؛ دکترای روانشناسی	مؤلفان:
دکتر محمد علی سپهوندی [استادیار دانشگاه لرستان]	
کتاب ابرار	ناشر:
مطهره مرادیگی	ویراستار:
حمید رمضانعلی	صفحه آرا:
گروه طراحان ۴ میخ	طراح جلد:
اول / ۹۵	نوبت و تاریخ چاپ:
۱۰۰۰ جلد	شمارگان:
۶۰۰۰۰ ریال	قیمت:
شماره تلفن: ۰۲۱۸۸۹۷۳۱۵۸ و ۰۲۱۶۶۱۵۷۳۳۸ فروشگاه اینترنتی: www.hypersian.com	



موسسه فرهنگی هنری
سیب سرخ نیکان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۰-۰۵-۲



۷۸۶۰۰۷ ۷۹۰۰۵۲

۹	خشت اول
۱۱	مقدمه
۱۳	استرس دانشجویی فصل ۱
۲۳	سبک‌های مقابله با استرس فصل ۲
۳۷	تحصیل در دانشگاه فصل ۳
۴۵	چقدر ارزش داریم فصل ۴
۵۱	رشد هویت و هویت‌یابی فصل ۵
۵۹	اعتماد به نفس فصل ۶
۷۳	با اورهار می‌خدا حافظی کنیم فصل ۷
۸۱	قواعد افراد موفق فصل ۸
۸۹	مهارت مدیریت زمان فصل ۹
۱۰۹	ارتباط اجتماعی در خوابگاه فصل ۱۰
۱۱۷	اتفاق برای زندگی فصل ۱۱
۱۲۳	چگونه هم‌اتاقی خوبی باشیم فصل ۱۲
۱۲۹	مهارت حل‌مسئله فصل ۱۳
۱۳۹	عفو و گذشت و تأثیر آن بر بهبود روابط فصل ۱۴
۱۴۵	توکل به خدا به عنوان روش اندیشه مؤثر مقابله با مشکلات زندگی
۱۵۷	مهارت ارتباط با دیگران فصل ۱۶
۱۶۷	آشنایی با مرکز مشاوره فصل ۱۷
۱۷۳	منابع

خشت اول

در هر مرحله از زندگی، آدمی دنیاهای متفاوتی را سپری می کند که پر از اتفاقات، هیجانات، تغییرات و تأثیرات گسترده و خاص است و گاه تأثیرات آن تا انتهای زندگی مانا می شود. دانشگاه نیز مرحله ای از زندگی است که بنا به اهمیتش تغییری شگرف در پی خواهد داشت و به مراتب تأثیرات بیشتری از دیگر روزهای زندگی آدمی باقی می گذارد. آگاهی و توجه بیشتر به خود و محیط و آدیان، یاریگر حل مسائل و سرعت بخش مسیر رسیدن به هدفی است که در این وهله در نظر گرفته شده است.

از آنجا که این درختان سبز هر ورقش دفتری است؛ تجارب و آگاهی، شبیهان به خویش و در پی آن دنیای درون و بیرون؛ کلمات را ذره ذره - مع کلام - و در قاب کتاب پیشکش حضور کرده ایم.

باشد که بماند برای روزهای پیش رو....

مقدمه

ورود به دانشگاه، در زندگی هر نوجوان تغییری مهم است؛ زیرا دانش آموز، دیگر به کنکور، ثبت نام در کلاس های تضمینی، غیر تضمینی، و ... فکر نمی کند و مسیر جدیدی را پیش روی خود می بیند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده اند بیشتر است؛ آنان جدایی از خانواده، استقلال و آزادی فردی، تجارب، سختی ها و مشکلات جدیدی را تجربه می کنند.

برخی از این تغییرات عبارتند از:

۱. در درستان افراد تا حد زیادی از نظر آداب و رسوم، و سبک سبک اجتماعی و اقتصادی، و مواردی از این قبیل به هم شباهت دارند. در محیط دانشگاه، دانشجویان از کشورهای خارجی، نژادهای متفاوت، مناطق جغرافیایی و فرهنگ های مختلف در یک مکان خاص گرد هم آمده اند؛ بنابراین فضایی اگرچه زمینه ای مساعدی را برای برقراری ارتباطات اجتماعی و شناخت فرهنگ و آداب و رسوم مختلف ایجاد می کند، در پاره ای از موارد سازگاری را سخت تر و پیچیده تر می سازد؛

۲. محیط دانشگاه در مقایسه با دبیرستان، فضای وسیع تری دارد و آشنایی با همه ی مکان ها و افراد در کوتاه مدت امکان پذیر نیست؛

۳. تکالیف و فعالیت های دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع و متعددتر است. انجام پروژه های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افراد در رشته ها و حرفه های مختلف، مصاحبه، مشاهده، کارورزی، سخنرانی ایراد کردن، و ... قسمتی از وظایفی است که از دانشجو انتظار می رود آن ها را انجام دهد؛

۴. حجم مطالب درسی دانشگاه در مقایسه با دبیرستان بیشتر و سنگین‌تر است؛ برای مطالعه و تسلط بر آن‌ها ضروری است دانشجویان مهارت‌های مطالعه را به درستی بیاموزند؛

۵. معمولاً در دبیرستان، دانش‌آموز فقط به تحصیل می‌پردازد. عده‌ای از دانشجویان همزمان با تحصیل به شغل، ارتباط‌های اجتماعی وسیع، شرکت در برنامه‌های مختلف اجتماعی و تفریحی و فعالیت‌های دیگر نیز می‌پردازند.

زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است؛ ضروری است که دانشجویان مهارت‌ها و توانایی‌هایی برای مقابله‌ی سالم و متنوع با مشکلات را کسب کنند تا بتوانند با سلامت جسمی و روانی به رشد شخصیت و سلامت خود ادامه دهند.

این کتاب مستلزم برنامه‌ریزی و موضوعات زیر با هدف کمک به کسب مهارت‌ها و آموختن لازم برای موفقیت در دوران دانشجویی و زندگی خوابگاهی است؛

استرس دانشجویی، سبک زندگی متعادل، مدیریت زمان، ارتباط اجتماعی، خوابگاه، مهارت حل اختلاف، رشد هویت و هویت‌یابی، تحصیل در دانشگاه، مهارت ارتباط با دیگران، اعتماد به نفس، چگونه هم‌اتاقی خوبی باشیم، آشنایی با مرکز مشاوره، و چندین موضوع روان‌شناختی دیگر.

امید به این که این نوشتار بتواند حرکتی در جهت رسیدن به اهداف، موفقیت‌ها، و تغییرات مثبت در زندگی شما عزیزان باشد.

محمود رجبی - دکتر محمدعلی سپهوندی