

## Cooperative learning and social skills development of primary school students

Mohammad Reza Keramati<sup>1</sup>

### Abstract

Social skill is defined as the accepted nonverbal and verbal behaviors, purpose-oriented and relative behaviors, learned and interactive behaviors. Such as listening, questioning, respecting, participating in group activities, rejecting of the unreasonable demand, finding of the friend, criticizing, and accepting of the critics. Social skills training has several principles and phases. Reinforcing of the social skills has four steps. Social skills assessment of students has three methods. Assessment by adult, classmates and assessment by self. Studies indicate that cooperative learning styles have different effects on social skills development. At the present article these effects have been studied.

**Keywords:** cooperative learning, social skills development, behavior, training, reinforcing, assessment, cooperative learning styles. student, primary school.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

1- Assistant professor of faculty of psychology and education  
Tehran University (Ph.D) Email:mkeramati47@yahoo.com

## کلیدهای موفقیت برای دانشجویان تازه وارد

محمد رضا کرامتی<sup>۱</sup>

### چکیده

در این مقاله برخی از کلیدهای اساسی موفقیت برای دانشجویان تازه وارد در زمینه سازگاری با محیط جدید، انجام کار تحقیقی، برقراری ارتباط با استاد و همکلاسان، مطالعه و امتحان، کاریابی و زندگی زناشویی در دانشکده ارائه شده و رسالت استادان و کارکنان در کمک به این دسته از دانشجویان تبیین شده است. مدیریت مؤثر زمان، افزایش آگاهی‌های عمومی و تخصصی، تمرین و صبر و حوصله، ارتباط مؤثر، نگرش مثبت، دوست‌یابی هدف مند، انضباط درونی از جمله عواملی هستند که در موفقیت دانشجو در دوران تحصیلات دانشگاهی سهم عمده‌ای را ایفاء می‌کنند. شناخت دانشجو به منظور برقراری ارتباط نزدیک و دادن اعتماد بنفس به آنان از جمله رسالت‌های مهم دست‌اندرکاران دانشگاه می‌باشد. فعال کردن مراکز مشاوره دانشجویی و برگزاری سخنرانی در زمینه‌های مختلف تحصیلی، خانوادگی و روانی از جمله اقدامات سودمند محسوب می‌شوند.

واژگان کلیدی: موفقیت، تازه وارد، دانشگاه، دانشجو.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

Email: mkeramati47@yahoo.com

<sup>۱</sup> - عضو هیات علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران

### مقدمه

مدیران و اعضا هیأت علمی دانشگاه تصور می‌کنند که دانشجویان هنگام ورود به دانشگاه از قوانین و رفتارهای مطلوب آگاهی دارند، آنها گمان می‌کنند که دانشجویان در بدو ورود می‌دانند که چگونه وقت خود را تنظیم نموده و با فشارهای روانی کنار بیایند، چگونه مطالعه کنند، بیندیشند، تحقیق کنند و با همکلاسان و معلم خود ارتباط برقرار کنند. آنها فکر می‌کنند که دانشجویان در آغاز قادرند بخوبی انتخاب واحد کنند و قوانین و مقررات آموزشی و انضباطی را در کلاس درس و محیط دانشگاه رعایت نمایند. این برداشتها در اکثر موارد اشتباه است. زیرا به مرور زمان قوانین، مقررات و رفتارها برای دانشجو آشکار می‌گردد. آزادی جدیداً کسب شده از جمله موضوعات مهم برای اغلب دانشجویان فارغ التحصیل شده از دبیرستان است. زیرا در محیط جدید معلمان به آنها نمی‌گویند چه چیزی را، کی و چگونه فرا گیرند. والدین آنها را صبح از خواب بیدار نمی‌کنند و به آنها نمی‌گویند چه چیزی را کی و چگونه میل نمایند، چه زمانی بخوابند و چگونه و در چه لحظاتی تکالیفشان را انجام دهند. در هر جنبه از زندگی ناگهان همه چیز به خود دانشجو واگذار شده است. چنین تغییراتی، ضرورت تغییر در رفتار و نحوه زندگی را ایجاب می‌کند. بر این اساس، مقاله حاضر در صدد است تا جهت بهره‌وری بیشتر از تحصیلات دانشگاهی، رهنمودهایی را به دانشجویان، به ویژه دانشجویان تازه‌وارد ارائه کند و در حد امکان به پاره‌ای از سوالات بدون جواب آنها در آغاز و احسن تحصیلات دانشگاهی پاسخ دهد. گر چه مخاطب اصلی مقاله دانشجویان هستند اعضاء هیأت علمی، مشاوران و مدیران دانشگاه نیز هر یک به نحوی می‌توانند از مطالب مطرح شده در جهت یاری رساندن به دانشجویان بهره بگیرند.

### سازگاری دانشجویان تازه‌وارد با محیط جدید

آنچه زمینه مشروطی را برای دانشجوی تازه‌وارد فراهم می‌سازد ممکن است دوری از منزل، تجربه ملاقات با افراد مختلف از گوشه و کنار کشور و جهان، وقت‌خالی بین ساعات کلاس در وسط روز، داشتن کلاس بعد از ظهر، وجود روزهای

بیکاری و غیره باشد. اینها تفاوت‌های کمی بین دبیرستان و دانشگاه می‌باشند. اما تفاوت کیفی در الگوی آموزش و یادگیری است. دانشگاه این فرصت را فراهم می‌سازد که الگوی آموزش منفعل به یادگیری فعال تبدیل شود. یادگیری فعال یعنی شرکت در فعالیت‌های درونی و بیرونی کلاس، یادداشت‌برداری و مطالعه آرام. دانشجویانی که از این طریق یاد می‌گیرند نه تنها بهتر فرا می‌گیرند بلکه از تجربه یادگیری لذت بیشتری هم می‌برند چون خود را مسوول یادگیری خود می‌دانند (۱) پژوهش‌ها نشان می‌دهد میزان غیبت دانشجویان در کلاس‌های درس فعال نسبت به کلاسهای درس سنتی کمتر است (۲) کلاسهای درسی سنتی و منفعل در دبیرستان‌ها پیش از دانشگاه‌ها متداول می‌باشند. آموزش‌های دبیرستانی ساختار ذهنی دانش‌آموز را بگونه‌ای شکل داده‌اند که بیشتر تمایل به صحیح غلط امور دارند. اما دانشجوی دانشگاه الزاماً چنین گرایشی ندارد. مثلاً معلم دبیرستان سه قوه حکومتی را نام می‌برد و از شاگرد می‌خواهد آنها را به خاطر بسپارد. اما معلم دانشگاه از دانشجو می‌خواهد تعارض بین این سه قوه را تحلیل کند و نقش این تعارض‌ها را در روند دموکراتیک‌شدن تبیین نماید. یقیناً در چنین حالتی هیچ پاسخ ساده و یا تنها پاسخ وجود ندارد. قصد استاد این است که در کلاس درس دانشگاه به شکل‌گیری تفکر منطقی و تفکر انتقادی دانشجو کمک کند. دانشجویی که از مدرسه به دانشگاه می‌آید باید خود را برای این حقیقت آماده کند که شاید به جایی می‌رود که در آنجا بدترین استادان جهان بهترین آموزش جهان را به او بدهند. معلمان در مدرسه برای تدریس پرورش می‌یابند اما در میان استادان کمتر کسی برای یاد دادن پرورش می‌یابد. اشتغال فکری استادان دانشگاه پیشبرد دانش است و از این رو کلاس درس را ممکن است دوست داشته باشند که در اشتیاق اندیشه‌های نو خود بی‌تاب هستند. اما این خطر هم وجود دارد که ممکن است چنان درس بدهند که با ساختار ذهنی دانشجوی تازه‌وارد هماهنگ نباشد. بهر حال گذر از دبیرستان به دانشگاه انتقالی شیرین و در عین حال پیچیده است. هر اندازه شناخت و آگاهی نسبت به زندگی دانشجویی و قوانین و

است نشان دهنده علاقمندی و ادامه ارتباط با اوست. هنگام سخن گفتن با دیگران فقط به صحبت‌ها فکر کنید و نه اندیشه‌هایی که برای سخن گفتن در سر دارید زیرا توجه به اندیشه‌ها شما را از شنیدن گفته‌های گوینده بازمی‌دارد. ابتدا گوش کنید بعد در مورد شنیده‌های خود فکر کرده و سپس پاسخ دهید.

### مدیریت فشار روانی در دانشگاه

- شیوه‌های مختلفی برای اداره فشار روانی وجود دارد. آگاهی از آنها به شما کمک می‌کند تا مناسب‌ترین آنها را با توجه به شرایط خود برگزینید یا ترکیبی از آنها را مورد استفاده قرار دهید. تمرین آرامش، انجام فعالیتهای ورزشی، مراجعه به مرکز مشاوره تحصیلی و روانی و بهره‌گیری از روش‌های مقابله با فشار روانی از جمله راهکارهای مدیریت فشار روانی محسوب می‌شوند. برخی از اصول مقابله با فشار روانی عبارتند از:

- فشار روانی را یک دردسر بزرگ لاینحل تصور نکنید مشکل در درون خود شماست براحتی قابل کنترل است.

- مشکلات را بیش از حد بزرگ جلوه نکنید تا بتوانید براحتی با آنها کنار بیایید.

- با مدیریت مؤثر زمان می‌توانید از برخی مشکلات که فشار روانی شما را بیشتر می‌کند جلوگیری کنید مثلا می‌توانید ۱۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید تا صبحانه خود را به موقع میل نمایید و به سرویسی رفت و آمد هم برسید.

- سعی نکنید همه کارها را در آن واحد انجام دهید. چند هدف مهم را انتخاب کنید و بر آنها متمرکز شوید. تا می‌توانید تلاش کنید اما اگر به نتیجه دلخواه نرسیدید خود را سرزنش نکنید.

- در مورد احساسات منفی خود حتما با یک نفر نظیر مشاوران، والدین، دوستان، استادان و غیره صحبت کنید و از راه‌حل‌های آنها برای رفع نگرانی خود بهره بگیرید. بدون شک روزی هم شما به کمک آنها خواهید رفت.

- هرگز وقت خود را صرف افسوس خوردن نکنید. به حال فکر کنید و به راه‌حل‌ها و چگونگی‌ها بیندیشید.

مقررات دانشگاه بیشتر باشد روند سازگاری با این دوران ساده‌تر و دلچسب‌تر صورت می‌گیرد. محیط دانشگاه غالبا نسبت به دبیرستان وسیع‌تر است و دانشجو باید به خود فرصت دهد تا به تدریج با محیط آشنا شده و افراد جدید را بشناسند. سازگاری دانشجویانی که در شهری غیر از زادگاه خود مشغول به تحصیل می‌شوند، با محیط جدید زمان‌بر بوده و مستلزم صبر و شکیبایی است. برای این منظور به عنوان دانشجوی تازه‌وارد لازم است به خود فرصت دهید، از تغییر و تحولات نهراسید، صبور باشید و از موقعیت‌های تازه به منظور رشد و بالندگی خود بهره بگیرید. برای سازگاری با روند جدید یادگیری، روند تحصیلی را با توجه به توانمندی‌های خود تنظیم و خود را با دیگران مقایسه نکنید. سعی کنید فعالیتهای خارج از کلاس داشته و از چالشها در جهت رشد شخصی خود استفاده کنید. ضمن تشکیل گروه‌های مطالعه زمان‌های مشخصی را هم برای مطالعه انفرادی منظور کنید. از کتابهای کمک درسی مفید در کتابخانه‌ها استفاده کرده و مطالعات غیر درسی خود را افزایش دهید. به توصیه مشاوران تحصیلی توجه کرده و گاهی اوقات از دانشجویان سالهای قبل راهنمایی بخواهید. برای سازگاری عاطفی با محیط جدید با دوستان فرد و دانشجویان سال بالاتر به گفتگو بنشینید. همچنین لازم است با خانواده‌های خود از طریق تلفن یا نامه و ... در تماس باشید. برخی از مسایل خود را با آنها مطرح و از تجارب آنها بهره بگیرید. به منظور سازگاری با هم اتاقی‌ها آگاهی خود را نسبت به ویژگی‌های شخصیتی آنان بالا برده و رفتاری قاطع و در عین حال ضمیمی داشته باشید. همچنین انتظارات خود را روشن و مشخص کرده و در مورد مسایلی نظیر وسایل شخصی، پاکیزگی، نوع ارتباطات، پذیرفتن مهمان و ... به گفتگو بنشینید. بعلاوه ضروری است نسبت به عدم توافقات واقع‌بین بوده و در صورتی که خطایی را مرتکب شدید از دوستان خود عذرخواهی کنید. بخشش، شنونده خوب بودن، ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و درس گرفتن از اشتباهات از جمله مواردی است که در سازگار شدن شما به عنوان دانشجوی ساکن در خوابگاه با هم اتاقی‌ها مؤثر است. یک تبسم خوشایند نشانه آمادگی برای پذیرش دوستی با دیگران است، نگاه کردن به فردی که در حال صحبت کردن

می‌گذارند تا راههای بهتری برای کمک به دانشجویان در امر یادگیری پیدا کنند. خود را در پناه دوستان خود پنهان نکنید سوال کنید.

• همواره دفتر یادداشت خود را همراه داشته باشید. مرور یادداشت‌های روزانه‌ای که از کلاس درس برداشته‌اید موجب می‌شود در جلسه بعدی، سئوالات خوبی بپرسید.

• هنگام کار گروهی در کلاس از هم‌گروه‌شدن با افرادی مثل خود پرهیز کنید. در جستجوی دانشجویانی باشید که با انگیزه‌ترند و مشارکت فعالی در کلاس دارند. اگر سابقه فرهنگی، نژادی، قومی، سنی و ... اعضاگروه متفاوت باشد کارآیی گروه افزایش می‌یابد.

• زمانی که مطلبی را نمی‌فهمید با صدای بلند و در عین حال مؤدبانه توضیح بخواهید. اگر با عقیده‌ای مخالف هستید بطور واضح مخالفت خود را اعلام نمایید. مسلماً اگر انتقاد یا سوال شما به درس مربوط باشد استاد با علاقه پاسخ می‌دهد.

• برخی از استادان ممکن است عملکرد رهبر مورد علاقه شما را نقد کنند. لازم نیست عقیده استاد را کاملاً بپذیرید اما باید یاد بگیرید که نقد استاد را نقد کنید و جنبه‌های صحیح و غلط عقیده استاد را از یکدیگر متمایز کنید.

• انتظار نداشته باشید که در هر بحث علمی با استاد یا همکلاسان خود پیروز شوید. اگر چنین انتظاری داشته باشید ممکن است روزی تنها شوید.

• تمایس چشمی خود را با استاد در کلاس درس همواره حفظ کنید. اگر متوجه مطلبی نشدید دست خود را بلند کنید و در صورت اجازه استاد، سؤال خود را مطرح نمایید. هیچ نظر، راه حل و پیشنهادی را بدون دلیل نپذیرید.

• در صورت ناراحتی جسمی، اجازه دهید استاد مطلع شود. اگر مجبورید برای حفظ سلامتی خود در منزل بمانید یا تکلیف انجام ندهید معلم خود را آگاه کنید.

• اختلاف نظر با همکلاسان در همه زمینه‌ها بویژه در سالهای اولیه تحصیل در دانشگاه امری طبیعی است و زمینه‌ساز چالش بین دانشجویان است. اغلب اوقات این چالشها منجر به

• صبر و توکل به خدا را فراموش نکنید، نماز، دعا و نیایش، آرامش را افزایش داده و در سلامت روانی شما نقش عمده‌ای را ایفاء می‌کنند.

• تمرین آرامش به شما کمک می‌کند تا انرژی لازم را برای مواجه شدن با موقعیت‌های مشکل بدست آورید.

### موفقیت در کلاس درس

توصیه‌های زیر به شما کمک می‌کند تا به عنوان دانشجو از کلاس درس بهره بیشتری ببرید:

• سعی کنید در کلاس درس حضور مرتب و به موقع داشته باشید. عدم حضور موجب از دست دادن مطالب اصلی گردیده و ممکن است در نگرش استاد نسبت به شما اثر منفی داشته باشد. اگر در وضعیت اضطراری هستید هر چه زودتر به استاد اطلاع دهید و در صورت غیبت یادداشت‌ها را از شخصی که جزوه نویسی اش را قبول دارید بگیرید.

• طوری رفتار کنید که استاد از حضور شما در کلاس خوشحال شود. استادان اغلب دانشجویان ساعی و علاقمند را به زودی می‌شناسند. به واکنش استاد نسبت تاخیر دانشجویان توجه کنید و سپس رفتار خود را مطابق انتظارات او تنظیم کنید. مثلاً از نظر برخی از استادان غیبت بهتر از ورود با تاخیر است.

• هرگز میزان پیشرفت خود را با سایرین مقایسه نکنید. سعی کنید همواره عملکرد فعلی خود را با عملکرد گذشته خود بسنجید. رقابت با دیگران ضمن افزایش فشارروانی، روابط عاطفی را نیز تضعیف می‌کند (۳).

• در ردیف جلوی کلاس بنشینید. نکات مهم را یادداشت و آنها را قبل از شروع بحث جدید مرور کنید.

• اگر متوجه مطلبی در کلاس نشدید در بلند کردن دست خود تردید نکنید امکان دارد دیگران هم آن را متوجه نشده باشند.

• اگر با نظر استاد موافق نیستید روی نظر خود پافشاری کنید. استادان خوب به سخنان شما گوش می‌دهند. حتی برای اینکه شما را به تفکر وا دارند ممکن است با نظر شما مخالفت کنند. بسیاری از آنها عقاید جدید را به بحث

- با استادانی درس بگیرید که فعالانه به شما در امر یادگیری کمک می‌کنند. می‌توانید استادان مورد نظر خود را از دانشجویان ورودی سال های قبل جویا شوید.
- حداقل با یک نفر در دانشگاه که مراقب و حامی شماست ارتباط نزدیک برقرار کنید نظیر مدیر گروه، استاد راهنما یا فردی در مرکز مشاوره دانشجویی.
- از خدمات حمایتی ویژه دانشجویان خاص آگاهی یابید.
- ارتباط عاطفی خود را با خانواده قطع نکنید.
- حمایت همکلاسان خود را جلب کنید. یک دوست خوب و صمیمی پیدا کنید. با هم مطالعه کنید و جزوه‌های درسی خود را به یکدیگر امانت بدهید. یادگیری از طریق همیاری موجب حل مؤثر مسایل گردیده و مهارت های اجتماعی افراد را تقویت می‌کند(۴). علاوه بر خوردهای اجتماعی افراد اصلاح گردیده و نگرش مثبتی نسبت به دانشگاه و تحصیلات دانشگاهی پیدا می‌کنند(۲). شرکت در گروه های یادگیری بویژه گروه دوستان نزدیک درک بسیاری از مسایل دشوار را تسهیل می‌کند (۵). و به قول شافر در چنین شرایطی نگرش تک‌بعدی معلمان اصلاح گردیده و سختگیری‌های بی‌مورد آنان تعدیل می‌شود. تعامل دانشجویان زمینه گشودن درب گنج‌های پنهان خلاقیت را فراهم می‌سازد(۶).
- اگر به کمک بیشتر نیاز داشتید خارج از کلاس از استاد خود وقت بگیرید. در جستجوی استادانی باشید که دانشجویان را به رفاقت و همکاری در کلاس های درس ترغیب می‌کنند.
- از فرصت های خارج از کلاس ( مثلا توضیح استاد در دفتر کارش ) در جهت یادگیری هر چه بیشتر و بهتر بهره بگیرید. تحقیقات نشان می‌دهد دانشجویانی که از این نوع یادگیری‌ها حداکثر استفاده را به عمل می‌آورند شانس بیشتری در کسب نمرات عالی دارند (۱).
- برای پیدا کردن یک مربی در محیط دانشگاه در جستجوی کسی باشید که علاقه خاصی را در شما ایجاد می‌کند، شما را به مبارزه با خود تشویق می‌کند و هنگام مشکل با علاقه به شما گوش می‌دهد. مهمتر اینکه در جستجوی کسی باشید که بتوانید به او اعتماد کنید، فردی که صادقانه و خالصانه خواهان پیشرفت شماست (۱).

دوستی‌های پایدار می‌شود. لذا اختلاف‌نظرها و سلیقه‌ها نباید شما را به عنوان دانشجوی تازه‌وارد نگران کند.

• سعی کنید جملات استاد را کلمه به کلمه ننویسید بلکه چکیده‌ای از نکات کلیدی را یادداشت کنید. البته دانشجوی دانشگاه باید کشف کند که با توجه به سبک استاد چه روشی را برگزیند. شاید هم گاهی مناسب باشد دانشجو اصلا یادداشت بر ندارد.

### موفقیت در انجام کار تحقیقی

- در نظر گرفتن اصول زیر به شما کمک می‌کند تا به عنوان دانشجو بتوانید کار تحقیقی مؤثری ارائه دهید:
- تأخیر در انجام کار تحقیقی برای اغلب استادان خوشایند نیست. برای انجام کارهای تحقیقی خود در طول ترم برنامه‌ریزی نموده و بر اساس اولویتها عمل کنید.
  - نحوه استفاده از کتابخانه و رایانه را هر چه زودتر فرا بگیرید.
  - از هر فرصتی در محیط دانشگاه استفاده کرده و قدرت فکر کردن و نوشتن را در خود تقویت کنید.
  - کار تحقیقی برگشت داده شده از سوی استاد را همراه با اظهارنظرهای ارائه شده نگهداری کنید تا بعدا بتوانید آنها را مرور کرده و عملکرد خود را در این زمینه بهبود بخشید.
  - قسمتی از وقت خود را به تمرین نگارش اختصاص دهید. به دلیل قصور نظام آموزش متوسطه و ابتدایی در خصوص کیفیت ارائه درس انشاء اغلب دانشجویان از نوشتن گزارش تحقیقی عاجزند و به همین دلیل به رونویسی گترایش دارند. سعی کنید هر روز چیزی بنویسید. هرچه بیشتر بنویسید بهتر می‌نویسید. بتدریج سعی کنید تفکر انتقادی را در حین نگارش مدنظر قرار دهید. با عجله و سریع نتیجه‌گیری نکنید. از بنسنگ می‌گوید: "نوشتن پنجره‌ای را برای استاد باز می‌کند که از طریق آن می‌تواند به ذهن دانشجو راه یابد" (۱).
  - اگر فکر می‌کنید زمان تحویل کار تحقیقی با ایام امتحانات یکی می‌شود انجام تکالیف را زودتر شروع کنید تا وقت بیشتری برای مطالعه دروس داشته باشید.
- موفقیت در برقراری ارتباط با استاد و همکلاسان**
- رهنمودهای زیر به شما کمک می‌کند تا در برقراری ارتباط با استاد و همکلاسان خود بهتر عمل کنید:

- هرگز نسبت به توانایی‌های خود در یادگیری مطالب درسی شک نکنید. مطالعات نشان داده است که با افزایش سن نه تنها قدرت یادگیری کاهش نمی‌یابد بلکه در صورت تناسب محتوا و روشهای آموزشی، روند افزایشی نیز خواهد داشت چون با بالا رفتن سن قدرت درک و فهم و تحلیل مطالب توسعه می‌یابد (۱)
- از انتقادات درس بگیرید. اگر از درسی نمره کمی گرفتید از استادان وقت ملاقات بگیرید و در مورد راه‌هایی که منجر به بهبود یادگیری شما می‌شود بحث کنید.

- برای تقویت انگیزه تحصیلی خود همواره به فلسفه حضور خود در دانشگاه بیندیشید.

- مراقب سلامت جسمی خود باشید. برای خواب، غذا و تحرک خود برنامه داشته باشید.

- از خود انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید. در ابتدا ممکن است از نمراتی که کسب می‌کنید ناراضی باشید اما توجه کنید که دانشگاه تجربه جدیدی است و هر موفقیتی می‌تواند موجبات پیشرفت شما را فراهم سازد. بسته به این است که چگونه به آن موفقیت نگاه کنید و از آن بهره بگیرید.

- یکی از راههای فعال کردن یادگیری بهره‌گیری از واژگان فعال از طریق سخنرانی است. مطلبی که با واژگان فعال بیان شود بهتر درک می‌شود. این واژگان معمولاً در گفتار و نوشتار مورد استفاده قرار می‌گیرند.

- از بهترین ساعت‌های خود برای مطالعه مطالب مشکل استفاده کنید.

- هر گاه نیاز به استراحت پیدا کردید استراحت کنید، یادگیری فاصله‌ای نسبت به یادگیری فشرده بازده بیشتری دارد.

- هنگام مطالعه فعال باشید و از طریق یادداشت برداری نکات مهم تمرکز خود را افزایش دهید.

- درسها را قبل از حضور در کلاس مرور کنید (درس جلسه قبل و درس جدید).

- سرعت مطالعه خود را از طریق عبارت خوانی نه کلمه به کلمه افزایش دهید.

- برای برقراری ارتباط مؤثر با همکلاسان، احساس عشق و محبت را در خود تقویت کنید. اگر کسی بر شما خشم گرفت از محبت خود به او کم نکنید. یاد بگیرید که انعطاف‌پذیر باشید تا قدرت جاذبه شما از قدرت دافعه بیشتر شود. در این صورت فرصت می‌یابید ضمن ارتباط مؤثر با دیگران عقاید آنان را در مورد خود جویا شوید. در هنگام طوفان درختان سبز می‌شکنند اما شاخه‌های نی خم می‌شوند و سالم می‌مانند. به خاطر داشته باشید که دیگران همیشه نمی‌توانند دقیقاً طبق میل شما رفتار کنند.

### موفقیت در مطالعه

به منظور افزایش بهره‌وری مطالعه توجه به اصول زیر سودمند خواهد بود:

- محل آرام و ساکتی برای مطالعه انتخاب کنید. تا عوامل حواسپرتی به حداقل برسد. محیط مطالعه را تحت کنترل قرار داده و مزاحمت‌های فکری را بر طرف سازید. در حین مطالعه تلفن نکنید و به تلفن هم جواب ندهید. در را ببندید تا فکر شما صرفاً متوجه کار مطالعه باشد. سهل‌انگاری بزرگترین دشمن شماست. به خود بگویید که فرد عاقل، قادر و مسئولی هستید و به محض اینکه فکر انجام کار به ذهن شما می‌رسد شروع به عمل کنید. کارهای بزرگی را به گام‌های کوچکتر تقسیم کنید تا ضمانت اجرایی‌شان افزایش یابد.

- عدم موفقیت خود را به عدم تلاش نسبت دهید نه ناتوانی خود زیرا در این صورت انگیزه بیشتری برای کار کردن پیدا می‌کنید.

- به منظور کاهش فشار روانی و لذت بیشتر از مطالعه توجه خود را معطوف به گرفتن نمره بیست نکنید بلکه به یادگیری بیشتر و رفع نواقص یادگیری خود - بدون مقایسه عملکرد خود با دیگران - بیندیشید. هرگز به خاطر عملکرد مطلوب خود منتظر پاداش از سوی دیگران نباشید. زیرا یادگیری مؤثر خود نوعی پاداش درونی محسوب می‌شود و ارزشمند است اما پاداش بیرونی لذت مطالعه را کاهش داده و قدرت خلاقیت و نوآوری را در شما تضعیف می‌کند (۷).

موفقیت در امتحان

- توجه به رهنمودهای زیر به شما کمک می‌کند تا بتوانید در امتحان بهتر عمل کنید :
- برای مطالعه بیشتر از استراحت خود کم نکنید . قبل از امتحان از تمام مطالبی که مطالعه کرده‌اید چکیده‌ای را آماده سازید .
  - در روزهای امتحان مصرف غذاهای پروتئین زا را به حداکثر برسانید .
  - در خصوص نحوه برگزاری امتحان از استاد سوال کنید . ( شفاهی ، تستی ، تشریحی و ... ) سعی کنید آخرین جلسه کلاس درس را از دست ندهید چون ممکن است مطالبی عنوان شود که برای شما مفید باشد .
  - نکات مهم هر موضوع درسی را یادداشت و تفاوت‌ها و شباهت‌ها را پیدا کنید . اگر در کلاس درس استادی به خوبی گوش کرده باشید نکات کلیدی را بهتر می‌توانید تشخیص دهید و بین آنها ارتباط برقرار کنید . سئوالات امتحانی را می‌توانید از طریق یادداشت‌های کلاسی و مشخص کردن نکات کلیدی پیش‌بینی نمایید .
  - در جلسه امتحان سوال را به دقت بخوانید و اگر آن را نفهمیدید حتما از استاد بپرسید .
  - اعتماد بنفس داشته باشید ، در پاسخگویی عجله نکنید ، هر سوال را در زمان خودش جواب دهید .
  - از زمان امتحان به خوبی استفاده نموده و تعیین کنید که برای هر سوال چقدر وقت لازم است . ابتدا به سوالات آسان جواب دهید و بعد سراغ سوالات دشوار بروید .
  - اگر به سوالات زودتر از موعد پاسخ دادید ورقه خود را تحویل ندهید . بنشینید و دوباره جواب های خود را کنترل کنید .
  - در آزمونهای چند گزینه‌ای و صحیح - غلط عبارتی هایی که در آنها کلمه « همیشه » « اصلا » و « فقط » بکار برده می‌شوند معمولا غلط هستند . احتمال درستی عبارتی هایی که در آنها کلمه « گاهی » و « بعضی اوقات » به کار رفته بیشتر است (۱) .
- موفقیت در زندگی زناشویی در دانشکده

قسمتی از ارتباطات دانشجویان در دانشگاه به رابطه آنها با جنس مخالف مربوط می‌شود. چنان چه تصور می‌کنید این نوع رابطه‌ها ارزش‌های شما را به عنوان دانشجوی زیر سوال می‌برد از آنها صرف نظر کنید و از دیگران هم انتظار نداشته باشید ارزش‌های اخلاقی خود را به خطر اندازند. در مورد فلسفه رابطه با جنس مخالف بیندیشید. بخاطر امنیت، ایجاد صمیمیت، جلوگیری از حسادت یا سرآغازی برای عهد و پیمان همیشگی؟ بدیهی است درحالت اخیر ارتباط با جنس مخالف سودمندی بیشتری برای طرفین دارد. شخص مناسب برای ازدواج کسی است که شما را بخوبی می‌شناسد و مجبور نیستید برای او نقش بازی کنید. کسی است که بدون توجه به مادیات به شما عشق می‌ورزد و احترام می‌گذارد. اگر شما دانشجو هستید اما همسر شما دانشجو نیست لازم است او را نیز با زندگی دانشجویی آشنا سازید و هر آنچه را که در کلاس درس فرا می‌گیرید در حد امکان با او در میان بگذارید و یا در صورت امکان شرایط ادامه تحصیل او را در دانشگاه فراهم سازید.

نقش استادان و کارکنان در کمک به دانشجویان تازه‌وارد در دانشگاه

- استادان و کارکنان دانشگاه اولین کسانی هستند که با دانشجویان تازه‌وارد ارتباط بیشتری دارند. بنابراین ضروری است از مشکلات مشخص به فرد آنان آگاهی نسبی داشته باشند تا بتوانند در مواقع ضروری به کمک آنان بشتابند.
- به عنوان استاد و کارمند دانشگاه اصول زیر را مدنظر داشته باشید :
- درک خود را از موقعیت دانشجو بیان نموده و نظر خود را مستقیما و دوستانه ابراز کنید .
  - یا دقت به آنچه دانشجو می‌گوید گوش کنید و مسأله را از دید او ببینید بدون اینکه تصدیق یا تکذیب کنید .
  - اگر فکر می‌کنید قادر به کمک نیستید دانشجو را به مرکز مشاوره دانشگاه معرفی کنید و اعتماد او را نسبت به اثر بخشی خدمات مشاوره‌ای جلب کنید .



## کلیدهای موفقیت برای دانشجویان تازه وارد

محمد رضا کرامتی

• برخی از دانشجویان مستعد برای سوءاستفاده هستند و احتمال مبتلا شدن آنها به مواد مخدر، الکل و... زیاد است. لذا مراقب علایم استفاده از مواد مخدر باشید علایمی نظیر ناتوانی در مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، کارشکنی، گریز از کار گروهی، غیبت بیش از حد و... همچنین بهتر است خود را در نگرانی صادقانه برای شخص تفهیم کنید و او را برای جستجوی راه‌حل تشویق کنید (۹).

• برخی از دانشجویان افسرده هستند این عده به همدردی نیاز دارند به آنها نشان دهید که علاقمند به کمک به آنها هستید.

• برخی از دانشجویان تمایل به خودکشی دارند در این صورت همیشه برای گوش دادن، صحبت کردن یا همدردی آماده باشید و محدودیت‌ها و مشکلات دانشجو را انکار نکنید.

• به دانشجویان کمک کنید تا افق درازمدتی را برای زندگی ترسیم کنند و در راستای آن حرکت نمایند. توکل به خدا را در آنان تقویت کنید تا باور داشته باشند که خداوند نیز برای موفقیت آنها برنامه‌ریزی کرده است (۹).

### بحث و نتیجه گیری

معمولا آگاهی مدیران، کارکنان و استادان دانشگاه از دنیای دانشجویان تازه‌وارد ناقص است. دوری از منزل، تنوع محیط آموزشی، تازگی ساختار برنامه‌ها و روشهای آموزشی از جمله تفاوت‌های عمده دبیرستان و دانشگاه می‌باشند. حضور مرگب، فعال و به موقع در کلاس درس، یادداشت نکات کلیدی درس استاد، جسارت در پرسش کردن، شرکت در کارهای تیمی، پذیرش راه‌حل‌ها و نظرها توأم با استدلال، مطلع کردن استاد از آن دسته از مشکلات شخصی که روی وضعیت تحصیلی اثر می‌گذارند، در موفقیت دانشجویان در کلاس درس سهم عمده‌ای را ایفاء می‌کنند. انجام به موقع کار تحقیقی، یادگیری استفاده از کتابخانه و رایانه، توجه به اظهارنظرهای استاد در خصوص کار تحقیقی، تمرین نگارش موفقیت دانشجو را در انجام کار تحقیقی افزایش می‌دهند. مطالعه پیرامون انتخاب استاد، ملاقات با استادان خارج از

• با توصیه‌های آرام و سریع، ناامیدی او را کاهش دهید. در زمان ناامیدی است که دانشجو ممکن است به خشونت روی آورد.

• بطور واضح توضیح دهید که چه رفتارهایی مورد قبول هستند ( شما بدون شک حق دارید عصبانی باشید اما خسارت زدن و شکستن وسایل درست نیست ).

• دانشجویانی که درک ضعفی از واقعیت دارند عموماً از تفکر غیرمنطقی و آشفتگی برخوردارند و به راحتی توسط دانشجویان دیگر تحریک می‌شوند.

• هرگز از تهدید و سرزنش استفاده نکنید بدون شک کار بدتر می‌شود (۸).

• در مقابل اعتراضات و خشونت‌های دانشجویی با گرمی و محبت اما با دلایل استوار واکنش نشان دهید.

• احساسات آنها را تصدیق کنید اما با تصورات غلط آنها همراهی نکنید و آن را تقویت ننمایید.

• بر زمان و مکان موجود تأکید کنید و فکر او را از غیرمعقول به سوی معقول سوق دهید.

• از سلامتی سخن بگویید. استفاده از طنز، تبسم و خنده در زمان مناسب مفید است.

• برخی از دانشجویان بدگمان هستند آنها عصبی، دلواپس، بدگمان و تنها بوده و دوستان کمی دارند و نسبت به مسائل فرعی نیز حساسیت نشان می‌دهند. برای این دسته از دانشجویان دلسوزی خود را بدون آنکه بیش از حد دوستانه باشد بیان کنید.

• برخی از دانشجویان نگران هستند و در هر جایی احساس خطر می‌کنند. این قبیل دانشجویان در تصمیم‌گیری مشکل دارند. به آنها اجازه دهید در مورد احساسات خود بیندیشند. در مواقع لازم به آنها قوت قلب بدهید، صریح و روشن باشید، مسایل را پیچیده نکنید و با دادن اطلاعات بی‌ارتباط او را گیج‌تر نکنید.

• برخی از دانشجویان منفعل هستند، به آنها اجازه دهید خود تصمیم‌شان را شکل دهند.

استادان و کارکنان دانشگاه نیز هر یک به نحوی می‌توانند در موفقیت تحصیلی و رشد شخصی دانشجویان تازه‌وارد سهم داشته باشند. شناخت دانشجویان و برقراری رابطه نزدیک عاطفی با آنان، دادن اعتماد بنفس و امید به آنان، آگاهی از علایم ابتلاء دانشجو به مواد مخدر و الکل از جمله اقداماتی هستند که آنان می‌توانند انجام دهند. فعال کردن مراکز مشاوره دانشجویی و بهره‌گیری از مشاوران آگاه و زبده، برگزاری سخنرانی‌های تخصصی در زمینه روان‌شناسی مطالعه، موفقیت تحصیلی، تشکیل خانواده، برقراری ارتباط مؤثر از دیگر اقدامات مؤثری است که می‌تواند توسط تصمیم‌گیرندگان آموزش عالی و مدیران دانشگاهها انجام شود.

کلاس، پیدا کردن یک حامی در محیط دانشگاه، ارتباط مستمر با خانواده، پیدا کردن دوستان صمیمی و نزدیک و داشتن نگرش مثبت به سایرین موجب برقراری ارتباط مؤثر دانشجو با استادان و همکلاسان می‌شود. انتخاب محل آرام و ساکت برای مطالعه، احساس توانایی در یادگیری و تمرین این احساس مثبت، برخورداری از انضباط درونی و درس گرفتن از انتقادات، یادآوری فلسفه حضور خود در دانشگاه، مراقبت از وضع جسمانی، داشتن انتظارات واقع‌بینانه از خود در دستیابی افراد به مطالعه موفقیت‌آمیز سهم بسزایی دارند و نکته مهم دیگر اینکه ارتباط سالم با جنس مخالف در دانشکده ارتباطی است که به قصد تشکیل زندگی زناشویی برقرار شود.

#### منابع

1. Gardner . J. and Jerom Jeweler . ( 2003 ) . Your college Experience : wadworth Publishing Company . U.S.A
2. Herried ,C.F . ( 2000 ) . Why is not Cooperative Learning Used to Sciences .  
htm : // www . find articles . com .
3. کرامتی محمد رضا . ( ۱۳۸۴ ) . یادگیری مشارکتی . انتشارات فرانگیزش و انصار . مشهد . چاپ دوم .
4. Felder , R . M . ( 2001 ) . Active Learning and Cooperative Learning , htm .
5. Desai , M.S . ( 2001 ) . A Synergistic Strategy for Information Systems Curriculum Development , find articles . com , located at http : // www . findarticles . com .
6. Shafer , I . ( 2003 ) . Team Teaching , University of Oklahoma .
7. Kohen , A . ( 2002 ) . Punished by Reward ? , Educational Leadership , Vol . 53 , Nol .
8. OCCDHE . ( 2003 ) . Organization of Counseling Center Directors in Higher Education , Colifornia .
9. Meyer . J . ( 2004 ) . Enjoying Every day life , Mimistry of Joyce meyer , Sweden .