



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

گاهنامه اینترنتی / پاییز ۱۴۰۰
ویژه مطالعه اساتید دانشگاه



18
Moalem-Mehr
e-magazine
Autumn 2021

آنچه در این شماره می‌خوانید

- سخن آغازین
- چگونگی تعامل با دانشجویان در موقعیت‌های دشوار
- از خودبیبگانگی و دوری از خویشتن بر اساس تحلیل فیلم گاو
- تازه‌های مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- معرفی کتاب

سخن آغازین



حمید پیروی

رئیس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

در حال حاضر در دانشگاه‌های سراسر دنیا، سلامت روان دانشجویان اهمیت فزاینده‌ای یافته است، به گونه‌ای که غفلت از این موضوع و عدم تدوین برنامه‌های مدون در این حوزه می‌تواند پیامدهای زیان‌باری داشته باشد که از جمله آن افزون بر تاثیر منفی بر کارکردهای آموزشی، ورود جمعیتی غیرآماده به عرصه اجتماع است. از همین رو دانشگاه‌های معتبر جهان در پی آن هستند که پژوهش‌های اقدام محور در این حوزه انجام دهند تا ضمن شناسایی نقاط قوت و ضعف خویش بتوانند از فرصت‌های پیش رو نهایت استفاده را بکنند، به گونه‌ای که دانشجویان با مهارت‌های جامع آموزشی، عاطفی و اجتماعی از دانشگاه فارغ التحصیل شوند. برای نمونه طی آخرین پژوهش‌هایی که توسط دانشگاه بوستون صورت گرفته است، نزدیک به ۸۰ درصد اعضای هیئت علمی اعلام کرده‌اند که مشکلات دانشجویی در حوزه سلامت روان از جمله موضوع‌هایی بوده که با آن روبرو هستند، مسائلی که

طی پاندمی کرونا افزایش هم یافته است. دیگر یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که یک نفر از هر ۵ عضو هیئت علمی اظهار می‌کند که سلامت روان دانشجویان روی آن‌ها تاثیر می‌گذارد، این در حالی است که اساتید متوازن با شیوع مشکلات حوزه سلامت روان آموزش‌های لازم را برای مواجهه سنجیده با دانشجویان نیازمند کمک دریافت نمی‌کنند، به عنوان نمونه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کم‌تر از ۳۰ درصد اعضای هیئت علمی در این زمینه آموزش‌های تخصصی را دریافت کرده‌اند، در حالی که تحقیق‌های صورت گرفته نشان می‌دهد ۷۰ درصد اعضای هیئت علمی علاقه مند به آموزش در این حوزه هستند، تا بتوانند حمایت‌های موثری از دانشجویان به عمل آورند، علاقه‌مندی که به نظر می‌رسد با تداوم آموزش مجازی اهمیت فزاینده‌ای پیدا کرده است، به ویژه که در این دوران برخی از دانشجویان از مشکلاتی مانند افسردگی، انزوا و سایر مسائل مشابه رنج می‌برند. لذا در این شماره از نشریه نیز کوشش شده است، مسائل مرتبط به حوزه سلامت روان دانشجویی ارائه شده، تا اعضای هیئت علمی ضمن دریافت یافته‌های تخصصی در این باره بتوانند کمک‌های موثری از دانشجویان به عمل آورند. امید است با مشارکت و مسئولیت اجتماعی بتوانیم گام‌های اثربخشی برای افزایش شاخص‌های سلامت روان دانشجویان برداریم.

چگونگی تعامل با دانشجویان در موقعیت‌های دشوار



دکتر فاطمه جعفری
مرکز مشاوره دانشگاه تهران



سال‌های دانشجویی در زمره بهترین سال‌های زندگی است، سال‌هایی که بعدها از آن به عنوان دل‌انگیزترین خاطرات ایام جوانی یاد خواهد شد، اما این دوران همراه با استرس‌هایی نیز هست، مانند مشکلات مالی، خانوادگی، فشار همسالان، کاهش اعتماد به نفس و تلاش برای پیشرفت تحصیلی، بنابراین اگر زمینه برای

گفتگو و کمک‌رسانی به دانشجویان فراهم نشود، و دانشجویان نتوانند درباره نگرانی‌های خود صحبت کنند، مشکلات فردی و خانوادگی آن‌ها حل نشده باقی مانده به نحوی که سطح رنجش‌های عاطفی آن‌ها به سطح غیر قابل تحملی می‌رسد. لذا به نظر می‌رسد دوران دانشجویی و حضور در دانشگاه به طور بالقوه یک منبع حمایتی برای دانشجویان به شمار می‌رود و از جمله مهمترین منابع حمایتی اعضای هیئت علمی و سایر کارکنان اداری و آموزشی هستند. در این میان نقش اعضای هیئت علمی اهمیت ویژه‌ای دارد، چون آن‌ها جز اولین کسانی هستند که می‌توانند تغییرات عاطفی، رفتاری و آموزشی دانشجویان را تشخیص دهند، از سویی خیلی از دانشجویان به خاطر احترامی که برای استاد قائل هستند، ترجیح می‌دهند برای کمک خواهی به آن‌ها مراجعه کنند. لذا با توجه به چنین نقش مهمی در این قسمت تلاش کرده ایم، برخی موقعیت‌های دشوار دانشجویی و چگونگی مواجهه سنجیده با آن‌ها را نگارش کنیم که در ادامه به آن پرداخته می‌شود، اما قبل از آن به یک دستورالعمل ویژه و کلی به‌عنوان راهنمای رفتار اشاره می‌شود.

دستورالعملی برای رفتار با دانشجو در موقعیت‌های دشوار

به عنوان یک عضو هیئت علمی شما موقعیت بسیار عالی برای تشخیص تغییرات رفتاری که مشخصه دانشجویان دارای مشکلات عاطفی است، دارید. تغییرات رفتاری دانشجو ممکن است "فریادی برای کمک خواهی" باشد. توانایی شما در تشخیص نشانگان مشکل و بیان نگرانی هاتون به دانشجو، اغلب توسط دانشجویان به عنوان مهمترین عامل در فرایند حل مساله تعریف شده است. در موقعیت‌هایی که شما مشکلی را در دانشجو تشخیص دادید، در صورتی که شما به درستی این مشکل را پیگیری نمایید، می‌توانید یک تاثیر عمیق بر روی دانشجو داشته باشید. در اینجا توصیه‌هایی جهت چگونگی مواجهه با دانشجویان نیازمند کمک ارائه می‌شود:

◀ وقتی که مشکل فردی و یا تحصیلی را در دانشجو احساس می‌کنید، سعی کنید که صادقانه و مستقیم با دانشجو صحبت کنید.

◀ شما می‌توانید دانشجو را در یک فضای آرام ملاقات کرده و با او گفتگو کنید، چنین فضای آرامی احساس خجالت و مقاومت دانشجو را کاهش می‌دهد.

◀ مشاهدات و دریافت‌های خود را از موقعیت گفته و نگرانی خود را بیان کنید، به عنوان نمونه:
"چند وقتی است که به نظر می‌رسد ناراحت هستی، گرفته ای، صحبت نمی‌کنی"

◀ با دقت به دانشجو گوش کنید، و دیدگاهی را که او نسبت به موضوع دارد، بررسی کنید بدون اینکه لزوماً قرار باشد با این دیدگاه موافق یا مخالف باشید.

◀ تلاش کنید نگرانی‌های دانشجو را شناسایی کنید، شما می‌توانید به دانشجو کمک کنید تا راهکارهای جایگزین را برای حل مساله خود پیدا کند.

◀ رفتارهای عجیب و نامناسب را نمی‌توان نادیده گرفت، شما می‌توانید مستقیماً آنچه را که در دانشجو مشاهده کرده‌اید، و موجب نگرانی شما شده است برای دانشجو بیان کنید.

◀ فقط تا آنجا که می‌خواهید و می‌توانید خود را درگیر کنید. در تلاش برای کمک به یک دانشجوی دارای مشکل، شما ممکن است بیشتر از مهارت‌ها و یا زمانی که به شما اجازه می‌دهد، درگیر شوید.

◀ وقتی در یک محدوده واقع بینانه به دیگران کمک می‌کنیم، محدوده‌ای که همراه با افراط و تفریط نیست نه تنها همراه با خطر نیست بلکه تجربه‌ای لذت بخش هم هست.

نحوه تعامل با دانشجویان در موقعیت‌های دشوار

موقعیت اول:

نحوه ارتباط با دانشجویی با رفتار پرخاشگرانه

دانشجویان وقتی در یک موقعیت‌های ناامید کننده قرار می‌گیرند، ممکن است لحن پرخاشگرانه ای داشته باشند، خشم و ناامیدی حاصل از چنین موقعیت‌هایی ممکن است به سمت شما جابه جا شود. این گروه از دانشجویان اغلب احساس می‌کنند که نادیده گرفته شده اند، بنابراین اول شما را نادیده می‌گیرند.

آنچه باید انجام دهید

- خشم و ناامیدی آن‌ها را تایید کنید به عنوان نمونه :
"من می‌توانم بفهمم که شما چقدر ناامید و عصبانی هستید"
- احساسات دانشجویان را تشخیص بدهید و با آن‌ها همدلی کنید، به عنوان نمونه:
"من می‌توانم بفهمم که شما چقدر غمگین هستید، چون احساس می‌کنید که حقوق تون نادیده گرفته شده و هیچ کس به آن گوش نمی‌کند."
- به دانشجویان اجازه دهید تا احساسات خود را تخلیه کنند، و به شما بگویند که چه چیزی آن‌ها را ناراحت کرده است.
- تحریک پذیری دانشجو را کاهش دهید، فرد مورد نظر

را به دفتر کار خود یا جای آرامی دعوت کرده و باهم گفتگو کنید.

□ اگر تحریک پذیری دانشجو بالا بود، دقت کنید که در اتاق شما باز باشد یا از یک همکاری علمی دیگر بخواهید که شما را در اتاق همراهی کند.

□ در صورتی که دانشجو نسبت به شما توهین کلامی داشت، به وی بگویید که حاضر نیستید رفتارهای توهین آمیز آن‌ها را بپذیرید، به عنوان نمونه: "وقتی شما فریاد می‌زنید، گوش دادن خیلی برای من سخت می‌شود"

□ اگر دانشجوی خیلی عصبانی به حریم شخصی شما خیلی نزدیک شد، به او بگویید: "لطفا حریم شخصی من را رعایت کنید"

آنچه نباید انجام دهید

□ وارد بحث و جدل شده یا متقابلاً فریاد بزنید.

□ با لحن تنبیهی صحبت نکنید به عنوان نمونه:

"شما حق ندارید این طوری با من رفتار کنید"

□ دانشجو را تحت فشار قرار دادن برای اینکه دلیل رفتار خود را توضیح بدهد به عنوان نمونه:

"شما دقیقاً به من بگویید، چرا اینقدر بدبین هستید"

□ به موقعیت نگاه نکردن و اجتناب از کنار آمدن با شرایط

□ حقوق خود را به عنوان یک شخص نادیده گرفتن

موقعیت دوم:

نحوه برخورد با دانشجوی دچار افسرده

پژوهش‌های صورت گرفته نشان داده است که در هر زمانی ۷ درصد جمعیت از نظر بالینی افسرده هستند. از سویی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میزان افسردگی در جمعیت جوان و دانشجویی نیز قابل توجه است. این گروه از دانشجویان نشانگان متعددی نشان می‌دهند مانند:

✱ احساس گناه،

✱ عزت نفس پایین،

✱ احساس بی‌ارزشی،

✱ احساس بی‌کفایتی.

افزون بر این چنین دانشجویانی ممکن است نشانگان جسمانی نیز داشته باشند مانند:

✱ تغییر در اشتها،

✱ مشکلات خواب مانند زود بیدار شدن یا دیر خوابیدن یا بد

خوابیدن،

✱ علاقه کم به انجام فعالیت‌های روزانه

آنچه باید انجام دهید

□ اجازه بدهید دانشجویان بدانند که شما متوجه شده‌اید که او احساس ناراحتی و غمگینی می‌کند و شما مایل هستید که به او کمک کنید.

□ دانشجویان را تشویق کنید که احساسات خود را بیان کنند، دانشجویانی که افسرده هستند غالباً در ابتدا

تمایلی به گفتگو ندارند، اما توجه دیگران به کمک کردن نسبت به آن‌ها سبب می‌شود که آن‌ها احساس ارزشمندی کنند.

□ نگرانی خودتان را نسبت به دانشجو اعلام کنید.

آنچه نباید انجام دهید

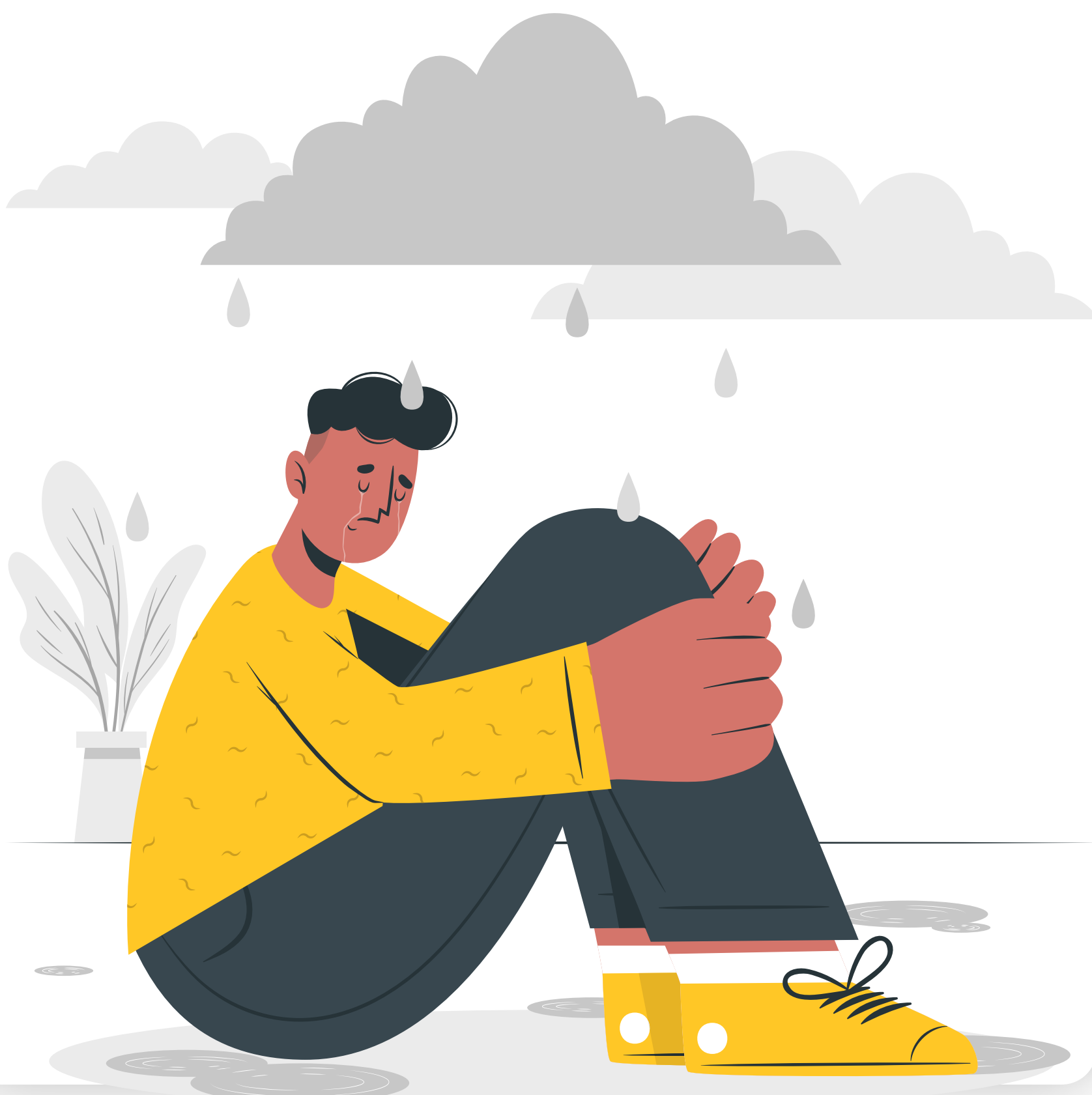
□ از گفتن این عبارات خودداری کنید:

✱ "نگران نباشید"،

✱ "گریه کردن کمکی نمی‌کند"،

✱ "همه چیز بعداً بهتر می‌شود"

□ ترس از پرسش درباره افکار خودکشی در صورتی که دانشجو چنین تمایلاتی دارد.



موقعیت سوم:

با دانشجویان خودکشی گرا چگونه رفتار کنید

خودکشی سومین دلیل مرگ در جمعیت دانشجویی است. هر کدام از ما اگر شرایط سخت و ناگواری داشته باشیم که به ما آسیب بزند ممکن است فکر خودکشی به سراغ ما بیاید. فرد خودکشی گرا نسبت به کشتن خودش و دریافت کمک به شدت مردد است. حالت‌های خودکشی از نظر زمانی محدود هستند و کسی که تمایل به خودکشی دارد، روان پریش نیست. نشانگان خطر خودکشی عبارتند:

- ❖ ناامیدی،
- ❖ درماندگی،
- ❖ احساس بیهودگی،
- ❖ فقدان‌های سخت مانند مرگ یک عزیز یا در معرض فقدان مانند داشتن عزیزی که به بیماری صعب‌العلاج دچار است،
- ❖ داشتن طرح برای خودکشی،
- ❖ تاریخچه ای از اقدامات قبلی برای خودکشی،
- ❖ تاریخچه ای از مصرف الکل و مواد،
- ❖ احساس بیگانگی و انزوا

آنچه باید انجام دهید

- تمایلات خودکشی گرایانه را جدی بگیرید، ۷۵ درصد از کسانی که اقدام به خودکشی کرده‌اند، نشانگان خطر را قبل از اقدام به دوستان و خانواده اعلام کرده‌اند.
- تمایل به شنیدن داشته باشید، اگر حتی برای کمک

به دانشجو کمک تخصصی نیاز باشد، اگر شما به او به خوبی گوش داده باشید، تمایل او برای جستجوی کمک بیشتر خواهد شد.

□ نگرانی خود را اعلام کنید، شما پیشگام باشید و از او بپرسید چه چیزی او را ناراحت کرده است، اجازه بدهید که آن‌ها بدانند که شما نگران‌شان هستید.

□ بلافاصله از متخصصان کمک بگیرید، شما می‌توانید در این زمینه با مرکز مشاوره دانشگاه که اطلاعات آن در آخر ویژه نامه آمده است در ارتباط باشید.

آنچه نباید انجام بدهید

□ این فرض را در نظر بگیرید که موقعیت و یا اوضاع خود به خود خوب خواهد شد،

□ از آنچه دانشجو به شما می‌گوید شگفت زده و یا متعجب شوید،

□ به دانشجو قسم می‌دهید که مطالب محرمانه می‌ماند، چون ممکن است وضعیت حاد باشد و شما لازم باشد که از کمک‌های تخصصی کمک بگیرید

□ در مورد موضوعات اخلاقی صحبت کنید.

□ مسائل را با دانشجو به چالش بکشید.

موقعیت چهارم:

نحوه ارتباط با دانشجوی مضطرب و دارای استرس

همه ما در جهانی پیچیده و پر استرس کار می‌کنیم، زندگی می‌کنیم، یاد می‌گیریم و آموزش می‌دهیم. مطالعات شیوع شناسی نشان می‌دهد که در هر زمان ۱۷ درصد جمعیت عمومی از سطوح بالینی اضطراب رنج می‌برند، از سویی مطالعات نشان می‌دهد که استرس و اضطراب نیز از جمله مسائل شایع در حوزه سلامت روان دانشجویی است، مسائلی که عملکرد تحصیلی دانشجو را تحت تاثیر قرار می‌دهد.



آنچه باید انجام دهید

- اجازه بدهید که دانشجویان افکار و احساس‌های خود را بیان کنند، یک گوش دادن فعال توأم با احترام برخی زمان‌ها به تنهایی بخش قابل توجهی از فشار را کاهش می‌دهد.
- واضح و روشن صحبت خود را مطرح کنید.
- هنگام صحبت کردن با دانشجوی مضطرب آرامش خود را حفظ کنید.
- دانشجویان را تشویق کنید که در کارگاه‌های مدیریت استرس شرکت کنند، یا یک قرار ملاقات با مشاور داشته باشند.

آنچه نباید انجام دهید

- کوچک انگاری شدت علایم اضطراب
- بحث کردن در باره چیزهایی که بد هستند
- ناامید شدن زمانی که نسبت به پیشنهادها شما مقاومت وجود دارد

در ادامه فهرستی از نشانگان دانشجویان افسرده و یا دانشجویان دارای افکار خودکشی ارائه می‌شود که به شما در شناسایی و دانشجویان نیازمند حمایت کمک می‌کند.

چک لیست مختصر رفتارهای افسردگی و یا رفتارهای خودکشی بالقوه در دانشجویان

۱- آیا در موارد ذیل تغییرات قابل توجهی در دانشجویان دیده‌اید؟

- خواب
- خوردن
- مطالعه
- مصرف الکل و مواد
- نحوه گذراندن وقت با دیگران
- افزایش یا کاهش وزن
- سایر تغییرات...

۲- آیا در عواطف و احساسات دانشجو تغییرات قابل توجهی دیده‌اید؟

- دارای فعالیت بیش از اندازه، هیجان زدگی
- نوسانات خلقی
- اضطراب/وحشت زدگی

۳- آیا فرد الکل و یا سایر مواد استفاده می‌کند؟

۴- کیفیت روابط اجتماعی دانشجو چگونه است؟

- فقدان دوستان نزدیک و حمایت کننده
- مشارکت کم در فعالیت‌های گروهی
- گذراندن زمان کم با دوستان
- عدم پیوندهای قوی خانوادگی

۵- آیا اخیراً دانشجو حوادث آسیب‌زا و تروماتیک در زندگی خود تجربه کرده است؟

- فقدان یک عزیز
- تغییر در روابط عاطفی (شکست عاطفی)
- تغییر در روابط خانوادگی
- عملکرد ضعیف تحصیلی
- بیماری‌های جدی مانند ایدز، سرطان، دیابت
- سایر رویدادها

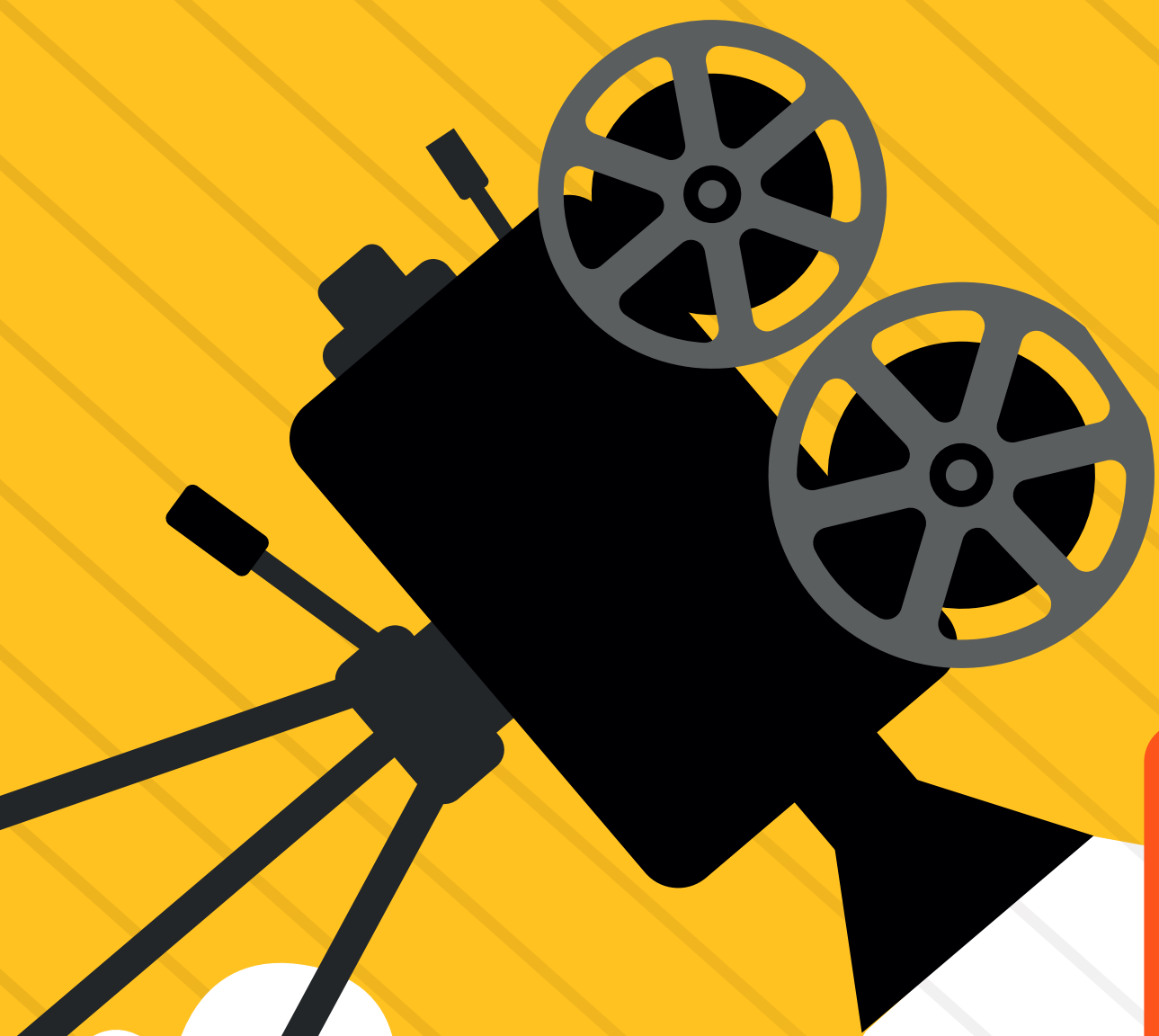
۶- آیا دانشجو به خودکشی اشاره کرده است یا درباره درماندگی صحبت کرده است؟

۷- آیا دانشجو قبلاً اقدام به خودکشی داشته است؟

۸- آیا یکی از اعضای خانواده و یا دوستان دانشجو اقدام به خودکشی داشته است؟

۹- آیا دانشجو از نظر جسمانی فعالیت‌های خطرناک انجام می‌دهد؟

۱۰- آیا دانشجو نگرانی فزاینده‌ای درباره مرگ و یا زندگی پس از مرگ نشان می‌دهد؟



روانشناسی
و
سینما

از خودبیگانگی و دوری از خویشتن بر اساس تحلیل فیلم **گاو**

محمدباقر قهرمانی

عضو هیئت علمی گروه هنرهای نمایشی؛
دانشکده‌گان هنرهای زیبا؛ دانشگاه تهران



فیلم‌سازان، خودآگاه و ناخودآگاه و با تکیه بر دریافت‌های شهودی و تجربه، بر موقعیت انسانی و تالمت بشری تمرکز و داستان‌های بصری را ارائه می‌کنند. یکی از مشکلات روانشناختی انسان زمانی پدیدار می‌شود که بیش از حد به فرد یا چیزی (جاندار و بی‌جان) وابسته و در صورت عدم دست یافتن به آن دچار افسردگی می‌شود. گاهی انتقال اصالت فردی به دیگری که هدف عشق و علاقه شدید است، به ضعیف و

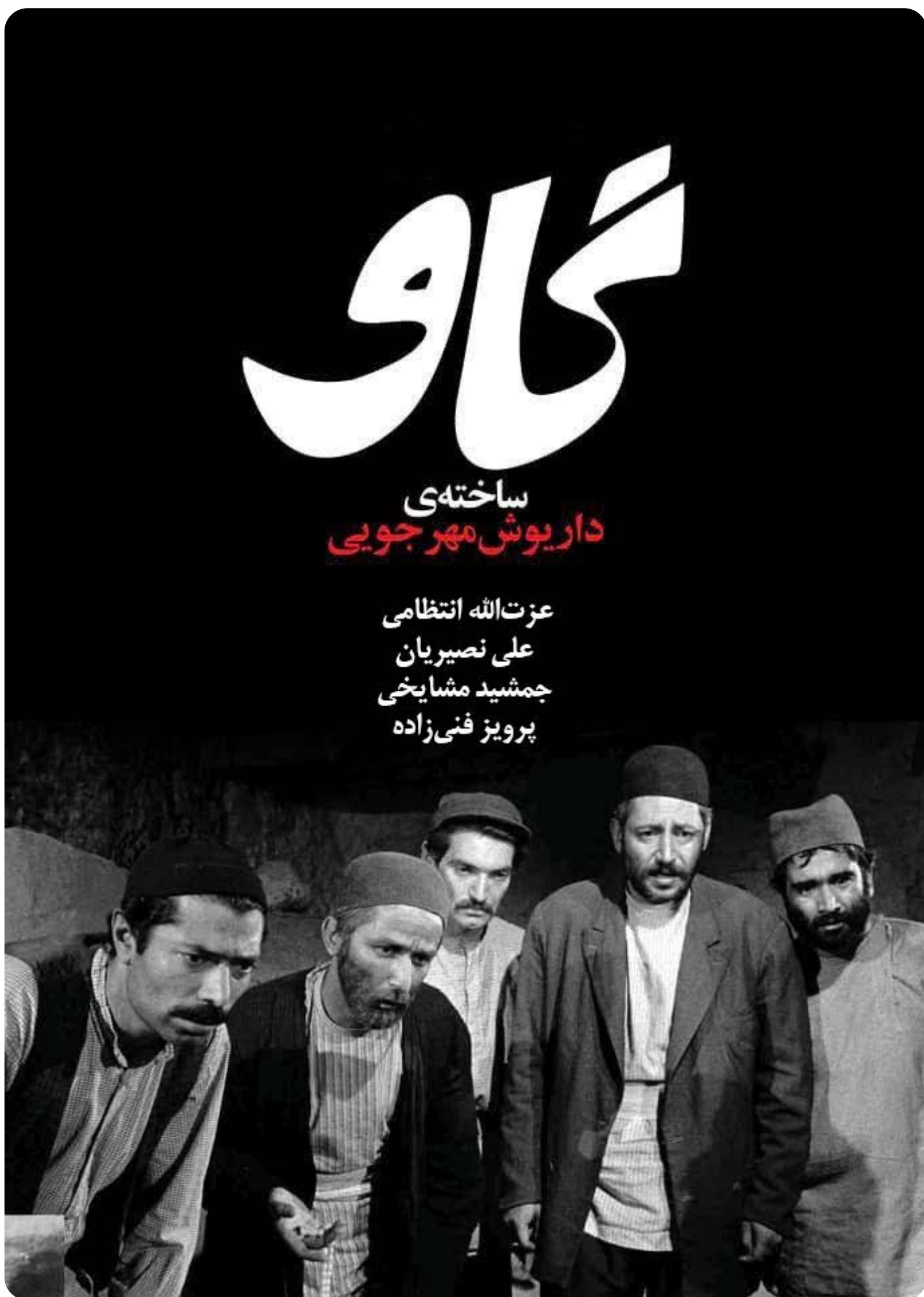
پاره شدن خودپنداره انسانی می‌انجامد و بیگانگی و جدایی (self-alienation یا self-estrangement) ایجاد می‌کند. سینمای جهان نمونه‌های چندانی در این مورد دارد همانند راننده تاکسی (۱۹۷۶)، معلم پیانو (۲۰۰۱) و ملانکالیا (۲۰۱۱) و سینمای ایران نیز یک نمونه درخشان دارد که فیلم‌های ایرانی نیز با آن به دنیا معرفی شدند: **فیلم گاو** (۱۳۴۸) به کارگردانی داریوش مهرجویی و نویسندگی غلامحسین ساعدی (پزشک و نویسنده نامدار و خلاق با اسم مستعار گوهرمراد) و بازیگری عزت‌الله انتظامی و علی نصیریان. پیش از این فیلم، نمایش گاو در سال ۱۳۴۴ به صورت تئاتر تلویزیونی پخش شده بود و نظر مثبت بسیاری از جمله جلال آل‌احمد را به خود جلب کرده بود. مهرجویی پس از آشنایی با ساعدی و گویا به پیشنهاد او، تصمیم می‌گیرد که بر اساس داستان‌های عزاداران بَیَل و بازنویسی کلی گاو را به صورت فیلم سینمایی تولید کند. فیلمبرداری در سال ۱۳۴۷ در روستای بویینک در قزوین شروع می‌شود. مهرجویی فیلم را به جشنواره ونیز می‌فرستد که جایزه بهترین فیلم را دریافت و سپس انتظامی جایزه بهترین بازیگر را در جشنواره شیکاگو از آن خود می‌کند.

فیلم داستان زندگی مش‌حسن را روایت‌گری می‌کند که به گاو خود که وسیله امرار معاش خانواده نیز هست، عشق و علاقه زیادی دارد. در غیاب مش‌حسن که به شهر رفته است، گاو به دلیل نامشخصی می‌میرد و چون روستاییان نمی‌خواهند که مش‌حسن اذیت شود، جسد گاو را در چاه می‌اندازند و به او می‌گویند که گاو فرار کرده است. مش‌حسن نمی‌تواند

نبود گاو را بپذیرد و حرف روستاییان را نیز باور نمی‌کند، اما به تدریج خود را در جای خالی حیوان تصور کرده و خود را گاو می‌پندارد. انتظامی ارائه باورپذیری از نقش مش حسن دارد و آن چنان درخشان در جلد او فرو رفته است که مش حسن جهان داستان در جلد گاو خود را به فراموشی سپرده است. مهرجویی تعریف می‌کند که انتظامی به همراه گروه فیلمبرداری به شهر نمی‌آمد و در ده می‌ماند و در طویله زندگی می‌کرد. عشق مش حسن به گاو هم در رفتار نقش وجود دارد و هم در تصدیق دیگران. می‌بینیم که مش حسن با توجه و دلسوزی وافر با دست خود گاو را در رودخانه می‌شوید و پیش از این که خود آب بخورد به حیوان آب می‌دهد. اسماعیل، بردار زن مش حسن می‌گوید که «من می‌دونم که مش حسن گاوشو خیلی بیشتر از خواهرم دوس داره.» و در نهایت وقتی مش حسن هویت و خودپنداره خود را از دست می‌دهد اذعان می‌کند که «من مش حسن نیستم، من گاوم، من گاو مش حسنم». فروید معتقد بود که اولین آثار بروز خودبیگانگی در ظاهر حیوان پرستی نمود پیدا می‌کند و مش حسن تمام زندگی خود را فدای دلبستگی خود به گاوی می‌کند که در آخر فیلم با مرگ به او می‌پیوندد. و همان گونه که می‌دانیم واژه الیناسیون از کلمه‌ای گرفته شده است که معنای دیگری دارد و در این فرایند فرد از آن دیگری می‌شود.

همچنین مناسب است که در ارائه درخشان نقش مش حسن به آفرینش نقش باورپذیر و واقع‌گرایانه از ابعاد درس‌های روانشناسانه کنستانتین سرگیوچ

استانیسلاوسکی اشاره کنیم که معروفترین شیوه
تعلیم بازیگری واقع‌گرایانه، را پایه‌گذاری کرد که یکی از
بنیان‌گذاران تئاتر هنری مسکو و کارگردان نمایش‌های
اصلی چخوف بود. استانیسلاوسکی با یادآوری دوره اولیه
حرفه‌ای خود می‌نویسد: «مشکل، به روی صحنه آوردن



خود زندگی است.» فیلم گاو هم برگرفته از زندگی واقعی و موقعیت انسانی است و هم در ارائه آن به زندگی انسانی توجه شده است. برای به دست آوردن این «بازآموزی»، استانیسلاوسکی می‌گفت «بازیگر باید اول از همه به آنچه که در صحنه روی می‌دهد اعتقاد داشته باشد، و مهم‌تر از همه باید به آنچه خود انجام می‌دهد، باور داشته باشد. آدم فقط می‌تواند حقیقت را باور کند.» (برگرفته از کتاب *تئاتر زنده: تاریخ تئاتر مدرن*، نوشته ادوین ویلسون و الوین گلدفارب، در دست چاپ ۱۴۰۰)

با رجوع به یک فیلم مانای تاریخ سینمای ایران و جهان می‌توانیم به ابعاد اختلالات روانی که ممکن است بی‌توجه از کنار آنها بگذریم نگاهی بیاندازیم و هم سفری هنری و احساسی را تجربه کنیم و هم در کنار آن بیاموزیم. وارن تن‌هوتن به جامعه‌شناسی احساسات و روانشناسی اجتماعی و علوم شناختی اشاره می‌کند و ابعاد ساختار اجتماعی و احساسات فردی و شناختی فرد را در خودبیگانگی توضیح می‌دهد و آن را بیشتر شرایط روانشناسی می‌داند (Alienation, adaptation and affect, TenHouten, Warren D, ۲۰۱۷). فیلم فروشنده (اصغر فرهادی، ۱۳۹۴) ادای احترامی به داستان و فیلم گاو دارد و عماد معلم در پاسخ به دانش‌آموزی که می‌پرسد «آقا، آدم چه جوری گاو می‌شه؟» می‌گوید «به مرور زمان گاو می‌شه».

تازه های مرکز مشاوره دانشگاه تهران



یکی از چالشهای پیشرو جوامع مختلف، دانش آموختگانی هستند که فاقد مهارت لازم در رویارویی با مسائل زندگی هستند که همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. بنابراین کسب دانش مهارت های نرم که در سال های اخیر محور فعالیت بسیاری از دانشگاه های معتبر جهان قرار گرفته، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. دانشجویان و فارغ التحصیلان برای رسیدن به شغل و پذیرش مسئولیت های تخصصی جامعه علاوه بر داشتن توانایی های ذهنی، فیزیکی و سطح تحصیلات، نیازمند کسب دانش و مهارت هایی همچون تفکر ساختاریافته و نقاد، مهارت های مذاکره، مدیریت تعارض و همدلی هستند که نقش تعیین کننده ای در موفقیت حرفه ای و تعاملات فرد بازی می کنند. نظر به اینکه دانشجویان از جمله افرادی هستند که تحت تاثیر آسیب های فردی و اجتماعی ناشی از عدم آگاهی از مهارت های نرم قرار دارند آموزش این مهارت ها

موجب تقویت نگرش و ارزش‌های مثبت در فرد شده و در نتیجه مانع بروز مشکل و باعث ارتقاء بهداشت روانی در جامعه می‌گردد. نظر به اهمیت آموزش مهارت‌های نرم در جمعیت دانشجویی و فقدان چنین کتاب جامعی در این حوزه مرکز مشاوره دانشگاه تهران با همکاری دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری بر آن شدند کتابی در این زمینه تهیه کنند. از همین رو با تشکیل تیم تخصصی ترجمه کتاب مهارت‌های زندگی از اوایل سال ۱۴۰۰ شروع شده و در نهایت در پایان تابستان ۱۴۰۰ این کتاب منتشر شد. در این کتاب ابتدا به تعریف مهارت‌های نرم و ضرورت پرداختن به آن در جمعیت دانشجویی پرداخته می‌شود. به عنوان نمونه در تعریف مهارت‌های نرم طبق آخرین تعریف یونیسیف آمده است: " منظور از مهارت‌های نرم تغییر رفتار یا رویکردی برای بهبود رفتار می‌باشد که تعادل را در ۳ حوزه دانش، نگرش و مهارت‌ها ایجاد می‌کند ". بعد از آن در فصل‌های مختلف این کتاب هر کدام از این مهارت‌ها به صورت تفصیلی و کاربردی مورد بحث قرار می‌گیرند مهارت‌هایی چون: مهارت‌های ارتباطی، مهارت ارتباطات بین فردی، مهارت تیم سازی، مهارت مدیریت زمان، مهارت ارائه دادن، مهارت کنترل استرس، مهارت های تفکر انتقادی، مهارت حل مساله، مهارت تصمیم گیری لذا از اعضای هیئت علمی دعوت می‌شود برای اینکه زمینه برای آموزش یکپارچه بین مهارت‌های عاطفی، اجتماعی و آموزشی دانشجویان فراهم شود، مطالعه این کتاب را به دانشجویان توصیه کنند.

معرفی کتاب

DAMON CENTOLA

HOW BEHAVIOR SPREADS

The Science of Complex Contagions

دکتر آذرخش مکری

روانپزشک برجسته و دانشیار
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر آذرخش مکری در این شماره به معرفی کتاب ارزشمند «رفتار چگونه گسترش می‌یابد» از دیمون سنتولا می‌پردازد. دکتر مکری در معرفی این کتاب می‌گوید:

«رفتار چگونه گسترش می‌یابد» کتاب بسیار خواندنی از دیمون سنتولا جامعه شناس دانشگاه پنسیلوانیا است. قبلا کتاب "تغییر" وی را معرفی کردم. این کتاب سه سال پیش از کتاب مذکور چاپ شده و در واقع بحث‌های پایه سرایت رفتار در جوامع را به خوبی توضیح می‌دهد. چرا برخی ابداعات و تغییرات موفق هستند و با استقبال عمومی مواجه می‌شوند؟ چرا گاهی سخنان و نظرات شما با وجود عمق و گیرایی به در بسته می‌خورند؟ رمز موفقیت برخی کالاها، فیلمها، کتابها و یا افراد در چیست؟ چرا برخی جملات، تصاویر یا کلیپها در شبکه‌های اجتماعی به شکل انفجار گونه فراگیر و به اصطلاح وایرال می‌شوند؟ آیا دسترسی به شبکه‌های وسیع ارتباط جمعی یا دنبال کنندگان میلیونی لزوماً به گسترش یک تغییر کمک می‌کند؟ یا سر راه تحول مانع ایجاد می‌کند؟ استدلال پایه این کتاب و کتاب تغییر بر این استوار است که برای پذیرش یک فکر یا تغییر رفتار یا کالا علاوه بر ویژگی‌های درونی و ذاتی آن‌ها، موقعیت زمانی و مکانی معرفی آن‌ها و ساختار شبکه اجتماعی که در آن وارد می‌شوند، نیز تاثیر بسزایی دارد. ما هنگام پذیرش یک نوآوری علاوه بر بررسی مستقیم ویژگی‌های آن به نظر و گرایش دیگران نیز می‌نگریم. آیا دیگران آن را تایید می‌کنند؟ آیا با اقبال نزد افراد مهم مواجه شده است؟ در ضمن

چه کسانی در اطراف ما به نوآوری نظر مثبت نشان داده اند؟ در این بخش است که پیچیدگی سرایت آشکار می‌شود. برخی شبکه‌ها به گونه‌ای در هم تنیده هستند و یک تغییر در آن چرخیده و سرانجام فراگیر می‌شود. در برخی ساختارهای دیگر یک تغییر یا فکر هرچقدر هم سازنده و با ارزش، رقیق شده و در نهایت محو می‌گردد. سنتولا با استناد به پژوهش‌های علمی و دقیق خود و سایر پژوهشگران علوم شناختی ویژگی‌های شبکه‌ها و تاثیر ساختار آن‌ها در پذیرش یا مهار تغییر را به بحث می‌گذارد. او هم به کمک مدل سازی‌های کامپیوتری و هم بررسی گسترش پیام‌ها در شبکه‌های اجتماعی نشان داده که بخش عظیمی از تحول در رفتار و پذیرش نوآوری مرهون نقطه و زمان شروع و اجزا ارتباطی بین افراد است. باید اعتراف کنم دو کتاب سنتولا تاثیر خیلی زیادی بر من داشت و پاسخ بسیاری از سوالات خود درباره معمای رفتار انسانها، موفقیت، شکست و رشد اجتماعی را در آن‌ها یافتم. به همین دلیل خواندن این دو شاهکار را خدمت همگان توصیه می‌کنم.

راه ارتباط با مرکز مشاوره دانشگاه تهران

ایمیل مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
Counseling@ut.ac.ir

منابعی جهت ارجاع دانشجویان

مشاوره تلفنی مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

شماره تماس مستقیم:

۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (۴ خط)



مشاوره برخط (اپلیکیشن مشورپ)

مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<https://mashverapp.com user/#?inputType=tehran-univercity>

تلفن جهت نوبت‌دهی خدمات حضوری

مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

۰۲۱-۶۶۴۱۹۵۰۴

Moalem-Mehr
e-magazine

معلم مهر



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

گاهنامه معلم مهر شماره ۱۸

ویژه مطالعه اساتید دانشگاه

مدیر مسوول:

حمید پیروی

سردبیر:

دکتر فاطمه جعفری

مشاوران علمی:

دکتر محمدباقر قهرمانی، دکتر رضا پورحسین،
دکتر جعفر بوالهری، دکتر ایرج شهبازی

همکاران اجرایی:

علی صیدی

طراحی گرافیک:

حمیدرضا منتظری

سال انتشار:

بهار ۱۴۰۰

تیراژ:

الکترونیکی

