



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

دانشجویان پرطاقت

آن را نادیده می گیرند و بجای اینکه با واقعه نامطلوب به صورت سازنده برخورد کنند، فرار را برقرار ترجیح می دهند چنین دانشجویانی به تفریح زیاد می پردازند از مواد تفریحی استفاده می کند، تا اینکه عامل فشارزا را فراموش می کنند. دانشجویان کم طاقت باورهایی دارند که برای آنها مشکل آفرین است نظیر:

- ۱- نمی توانم تحمل کنم! دیوونه می شم! قابل تحمل نیست!
 - ۲- آینده ناامید کننده است! مصیبت بار است!
 - ۳- جهان باید مطابق میل من باشد!
- دانشجویان بسیاری ممکن است این سؤال به ذهنشان برسد که رویدادهای فشارزا در زندگی آنها اینقدر زیاد است که گاهی اوقات به دنبال راهبردی می گردند تا خودشان بتوانند درد و رنج ناشی از مشکلات را کمی کاهش دهند. برای چنین افرادی یا هر کس که در زندگی دچار هیجان های ناخوشایند مثل رنج، غم، خشم، حسادت و... می شود. یکی از بهترین راهبردها نوشتن چنین هیجان هایی است. پژوهش ها نشان داده است که نوشتن هیجان ها راهبرد بسیار سودمند به منظور مقابله با تجارب ناخوشایند است. ممکن است به ذهنتان برسد که چنین کاری مشکل شما را حل نمی کند، حرف شما تا حدودی درست است. اما این کار در کاهش هیجان های شما مؤثر می باشد و همین امر به یافتن راه حل های بدیع و نوین به شما کمک خواهد کرد.

دکتر حسن حمیدپور

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

هنگامی که فشار روانی خاصی (مثل پاس نکردن یک درس و...) به دانشجویان بر طاقت وارد می شود. ابتدا خود را از مسئله جدا می کنند. به عبارتی از درگیری ذهنی با مسئله خود را رها کرده و به نوعی از چشم اندازی وسیع تری به مسئله می نگرند. زیرا خاصیت رویدادهای فشارزا این است که قدرت تفکر چند جانبه را از انسان می گیرد و به عبارتی دیدگاه فرد حالت تونلی پیدا می کند و تنها جلوی پایش را می بیند. بر همین اساس، تنها فکر فرد در این گونه مواقع رفع موقعیتی فشار روانی است هر چند ممکن است این راهکار سازنده و مفید نباشد. پس از اینکه فرد خود را از مشکل جدا می کند، می تواند راه حل های گوناگون را پیدا کرده و با همدیگر ترکیب کند. ممکن است فهم این مسئله مشکل به نظر برسد، اما هر کسی می تواند به حافظه خود رجوع کند و ببیند که تا به حال چند بار به دوستان و نزدیکان خود راه حل ارائه داده است. فکر می کنید چرا توانسته اید این کار را انجام دهید. به دلیل اینکه شما با مسئله درگیر نشده اید و از چشم اندازی وسیع تر به مشکل نگریسته اید.

در مرحله عمل، دانشجویان بر طاقت اقداماتی سازنده و قاطعانه برای حل مشکل به کار می برند. مثلاً بجای اینکه به استاد درس و زمین و زمان ایراد وارد آورند، به راه حل های دیگری فکر می کنند مانند:

- ۱- انتخاب کردن دوباره درس.
 - ۲- صحبت با استاد درس.
 - ۳- گرفتن درس به صورت معرفی به استاد برای ترم بعد.
 - ۴- اعتراض مؤدبانه همراه با درخواست تجدید نظر در پاسخ ها.
- اما دانشجویان کم طاقت از مشکل مصیبت می سازند و گاهی اوقات

مقدمه

پس از روزها و ماه‌ها چشم‌انتظاری بالاخره روزی فرا می‌رسد که بسیاری از دانش‌آموزان اسم خود را در روزنامه می‌بینند و خوشحال و سرمست به دانشگاه وارد می‌شوند. اما ورود به دانشگاه همواره نیازمند تغییر در بسیاری از شیوه‌های رفتاری و عادات قدیمی است. دانشجویانی که از شهرهای دیگر وارد یک دانشگاه می‌شوند ممکن است با مشکلات بیشتری روبه‌رو شوند و با واقعیت‌هایی برخورد کنند که قبلاً کمتر به آن فکر کرده‌اند. در هر حال زندگی دانشجویی پر از فشار روانی و مشکلات عدیده است در عین اینکه ممکن است لذت بخش و هیجان‌انگیز باشد.

عوامل زیادی باعث وارد شدن فشار روانی به چرخه زندگی دانشجویان می‌شود که گاهی اوقات شدت و مدت این عوامل فشارزا به حدی می‌رسد که فرد را وادار به واکنش‌های غیر معمول می‌سازد. برخی از مهمترین منابع فشار روانی در دانشجویان عبارتند از:

- ۱- تنفر از رفتار هم‌اتاقی‌ها و کارکنان دانشگاه، ولی ناتوانی در آشکار کردن احساسات خود.
 - ۲- رضایت خانواده در برابر رضایت فردی.
 - ۳- میل به تفریح در برابر درس خواندن.
 - ۴- تمایل به ازدواج و دردسرهای آن.
 - ۵- کنار آمدن با افرادی از فرهنگ‌های مختلف.
 - ۶- کنار آمدن با چند نفر در یک اتاق.
 - ۷- مشکلات آموزشی (دروس پیش‌نیاز، پاس نکردن و مشروط شدن و...).
- اما در عین حال دانشجویانی هستند که با این فشارهای روانی به خوبی دست و پنجه نرم می‌کنند و به عبارتی در

دسته «دانشجویان پر طاقت» قرار می‌گیرند. آیا تا به حال دانشجویی پر طاقت دیده‌اید؟ یا اینکه خودتان از جمله دانشجویان پر طاقت هستید؟ دانشجویان پر طاقت چه ویژگی‌هایی دارند؟ دانشجویان پر طاقت، نظر بسیاری از پژوهشگران و روان‌شناسان را به خود جلب کرده‌اند. زیرا در عین اینکه فشارهای روانی زیادی به آنها وارد می‌شود بسیاری از آنها دچار مشکلات جسمی و روان‌شناختی نمی‌شوند و چنین افرادی دارای ویژگی شخصیتی هستند به نام «پر طاقتی».

پرطاقتی در حقیقت نوعی باور و نگرش در مورد خود و جهان است که دارای سه مؤلفه می‌باشد:

۱- تعهد (نقطه مقابل از خود بیگانگی)

دانشجویانی که از تعهد بالایی برخوردارند به اهمیت، ارزش و معنای اینکه چه کسی هستند و چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهند اعتقاد دارند. به همین دلیل است که برای اکثر کارهای روزمره خود (مقاله نوشتن، کلاس رفتن، کنفرانس دادن و ...) معنایی پیدا کرده و کنجکاوی خود را ارضاء می‌کنند. چنین دانشجویانی بسیاری از جنبه‌های زندگی‌شان نظیر کار، درس خواندن، رابطه با خانواده و دوستان کاملاً به یکدیگر ربط دارند. این افراد در حقیقت مصداق شعر زیر هستند.

همت اگر سلسله جنبان شود
مور تواند که سلیمان شود

۲- مبارزه جویی (نقطه مقابل خطر یا ترس)

دانشجویان پر طاقت باور دارند که زندگی سرچشمه لایزال تغییر و تحول است و تغییرات نقطه حساس زندگی به شمار می‌روند که می‌توان از آنها برای رشد و بالندگی استفاده کرد. چنین افرادی وقتی مشکلی برای آنها پدید بیاید آن را به عنوان چالشی در زندگی تعبیر و تفسیر می‌کنند و آن را به مبارزه می‌طلبند و به قول حافظ:

«دست از طلب بر نمی‌دارند تا کام آنها برآید».

در ادبیات ایران می‌توان گوشه‌ای از این مبارزه جویی‌ها را دید. و ضرب‌المثل‌ها که آینه تمام‌نمای افکار یک جامعه هستند، نشانگر برخی از این مبارزه طلبی‌ها می‌باشند.

«نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود»

۳- کنترل (نقطه مقابل ناتوانی)

افرادی که در این مؤلفه قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و تا حدودی قابل کنترل می‌دانند و معتقدند که می‌توان با تلاش و سعی بسیار حوادث زندگی خود را تحت تأثیر قرار دهند. تا حدودی می‌توان دانشجویان را از این نظر به دو دسته تقسیم کرد:

الف) دانشجویانی که اعتقاد دارند کنترل رویدادهای زندگی در دست آنها نیست و محیط بر روی آنها کنترل دارد.

ب) دانشجویانی که اعتقاد دارند تا حدودی می‌توانند بر روی محیط خود اثر بگذارند.

وقتی که دانشجویان پر طاقت با ناخوشایندی روبه‌رو می‌شوند از روش‌هایی برای مقابله استفاده می‌کنند که تا حدودی به رفع ناخوشایندی کمک می‌کند.