

خانه و دانشگاه
(مهارت حل اختلاف)



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

مجموعه شماره ۵

اختلاف بین دانشجو و خانواده



ویژه مطالعه خانواده دانشجویان

مهرماه ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

اختلاف بین دانشجو و خانواده (مهارت حل اختلاف)

ویژه مطالعه خانواده دانشجویان

مجموعه شماره ۵

تالیف: دکتر ربابه نوری

تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ پنجم

سال انتشار: ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان

ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره

دانشگاه تهران تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

فهرست

صفحه /	عنوان
۶ /	اختلاف بین دانشجو و خانواده
۱۰ /	دلایل اختلاف بین والدین و فرزندان
۱۳ /	دوران رشدی انتقال از نوجوانی به جوانی
۱۶ /	اختلاف شایع بین والدین و فرزندان
۲۰ /	برخورد صحیح
۲۷ /	آدرس دفاتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی

اختلاف بین دانشجو و خانواده

مهم‌ترین هدف علی ورود به دانشگاه بود و با قبولی در دانشگاه و رشته مورد علاقه‌اش بسیار خوشحال، و خیال خانواده نیز آسوده شد. با این حال، کمی بعد مشکلات آغاز شد. او همیشه بیرون بود، صبح زود بیرون می‌رفت و شب‌ها دیروقت به خانه می‌آمد. در روزهای تعطیل اکثر اوقات با دوستانش خارج از شهر بود و از این بابت نیز مخارج سنگینی بر دوش خانواده می‌گذاشت. خانواده علی نه تنها از این معاشرت‌ها راضی نبودند بلکه به شدت نگران بودند، زیرا او به درس‌هایش نمی‌رسید و در ترم گذشته هم مشروط شده بود؛ دوستان علی رفتارهای مناسبی نداشتند و علی را نیز تشویق به کارهایی می‌کردند که مورد قبول خانواده و عرف جامعه نبود. هربار که خانواده علی نگرانی خودشان را به او بیان می‌کردند، وی با داد و فریاد آن‌ها را ساکت می‌کرد. چیزی که باعث عقب‌نشینی خانواده‌اش می‌شد این بود که علی همیشه می‌گفت: ((همه پدر و مادرها اجازه می‌دهند فرزندانشان این رفتارها را داشته باشند و فقط شما هستید که قدیمی برخورد می‌کنید.))، ((شما جلوی رشد و پیشرفت مرا می‌گیرید.)) و مواردی از این قبیل.

سارا بعد از قبولی در دانشگاه فعالیت‌های مختلفی را شروع کرد، چه در دانشگاه و چه در بیرون دانشگاه. او در اکثر فعالیت‌های دانشگاه شرکت می‌کرد به خصوص فعالیت‌های ورزشی، اردوها و برنامه‌های فرهنگی دیگر. از طرف دیگر، با یکی از خیریه‌های فعال هم همکاری داشت. گاهی اوقات که خیریه جشن و برنامه‌های عمومی داشت، تا آخر شب بیرون بود و به آن‌ها کمک می‌کرد؛ با این‌که او از نظر درسی هیچ مشکلی نداشت و حتی بسیار هم موفق بود ولی والدین او به خصوص پدرش، بسیار او را محدود می‌کردند. پدر سارا فردی

به شدت منزوی و مضطرب بود، اضطراب او در حدی بود که او را خانه نشین کرده بود. هربار که سارا با خیریه همکاری می کرد و در برگزاری جشن ها کمک می کرد، بعد از آمدن به خانه با عصبانیت و قهر پدرش روبرو می شد، سارا می گفت: ((این انصاف نیست که من به خاطر اضطراب شما از خیلی از کارهایی که منطقی و معقول است، کنار بگیرم و در خانه بمانم.)) اگرچه سارا همچنان به کارها و فعالیت های خود ادامه می دهد ولی احساس گناه و عذاب وجدان دارد که باعث ناراحتی پدرش است.

مقدمه

همان طور که در بالا مشاهده می کنید، اختلاف، یکی از موضوعات شایع در زندگی خانوادگی افرادی است که فرزندان جوان و دانشجو دارند. در این کتابچه سعی می شود ابعاد مختلف این نوع از اختلاف ها، دلایل آن و راه های برخورد با آن، مورد بررسی قرار بگیرد.



علاوه بر این، در پایان، راه های سالم و سازنده به منظور حل اختلاف ارائه می گردد؛ قبل از آن خوب است بیشتر به اختلاف پرداخته شود.

اختلاف

بسیاری از خصوصیات فرزندان تحت تاثیر والدین شان است: جسمی، روانی، اجتماعی، اعتقادات مذهبی و معنوی. با این حال، هیچ انسانی نیست که کاملاً مشابه والدین خود باشد. حتی در زمینه خصوصیات جسمی نیز افراد تفاوت هایی با والدین خود دارند. ویژگی های جسمی مانند چهره، قد، رنگ پوست، چشم، مو و ... کاملاً تحت تاثیر عوامل ژنتیک است و مستقیماً از والدین گرفته می شود، با این حال، باز هم هیچ کس کاملاً شبیه والدین خود نیست. حتی گاهی افراد ممکن است هیچ شباهتی با والدین خود نداشته باشند. با آن که تفاوت با والدین امری بسیار طبیعی و بدیهی است، بسیاری از والدین هنگامی که با تفاوت ها و اختلاف هایی در سایر زمینه های زندگی روبرو می شوند بسیار نگران و آشفته می شوند. این در حالی است که اختلاف امری بسیار عادی و طبیعی است. همه انسان ها با هم متفاوت اند و فرق دارند، حتی فرزندانی که از یک پدر و مادر هستند نیز با یکدیگر اختلاف دارند.

همان طور که اختلاف در زمینه جسمی وجود دارد در ویژگی های روانی، اجتماعی، اعتقادی و ... نیز اختلاف هایی دیده می شود، از جمله اختلاف در:

- علاقه
- سلیقه
- نظر، باور، عقیده
- عادت ها
- شیوه انجام کارها
- نگرش نسبت به مسائل

• خصوصیات شخصیتی: برون‌گرایی، درون‌گرایی و ...

علاوه بر این، بین انسان‌ها تفاوت‌های دیگری نیز وجود دارد از جمله:

• تفاوت‌های نژادی

• تفاوت‌های جنسی

• تفاوت‌های نسلی و موارد دیگر

در قرآن کریم نیز به موضوع اختلاف پرداخته شده است. در آیه‌های زیر خداوند به موضوع اختلاف و تفاوت در میان انسان‌ها پرداخته است:

((يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ))، ای مردم شما را از مرد و زنی آفریدیم، و شما را ملت ملت و قبیله قبیله گردانیدیم تا با یکدیگر شناسایی متقابل حاصل کنید. درحقیقت ارجمندترین شما نزد خدا پرهیزگارترین شماست. سوره حجرات، آیه ۳۱.

((وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ السِّنِّتِكُمْ وَالْوَالِدَاتِ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِلْعَالَمِينَ))، سوره روم، آیه ۲۲.

و از نشانه‌های [قدرت] او آفرینش آسمان‌ها و زمین و اختلاف زبان‌های شما و رنگ‌های شماست. قطعاً در این [امر نیز] برای دانشوران نشانه‌هایی است. (ترجمه: عزت‌الله فولادوند)

همان‌طور که در بالا مشاهده می‌کنید اختلاف، لزوماً نشانه بد بودن یا غیرعادی بودن نیست، بلکه انسان‌ها می‌توانند با شناسایی تفاوت‌ها و اختلاف‌های خود با دیگران حتی به درجه بالایی از توانایی هم دست یابند. به همین دلیل، از یافتن اختلاف و تفاوت‌های فرزندان با شما یا خانواده دچار ناراحتی نشوید، این پدیده عادی است.

دلایل اختلاف بین فرزندان و والدین

با آن‌که اختلاف طبیعی است، ولی در بعضی دوره‌ها اختلاف‌ها بیشتر می‌شوند. دوره دانشجویی فرزندان، یکی از دوره‌های مهم بروز اختلاف بین والدین و فرزندان است. دلایل متفاوتی برای این موضوع وجود دارد که در زیر به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود:

ماهیت دانشجویی

دوره دانشجویی، دوره رشد و پیشرفت است. افراد به دانشگاه می‌آیند که تغییر کنند و بتوانند به موضوعات از زاویه دیگری نگاه کنند. معمولا از دانشجویان جز تحصیل و رشد انتظار دیگری نمی‌رود. در این دوره افراد فرصت دارند تا در زمینه‌های مختلف تفکر کنند. به همین دلیل، در چنین شرایطی امکان تغییر افکار، عقاید، نظرات، سلیقه و ... بسیار محتمل است. در این‌جا به طور مختصر به تعدادی از این موارد پرداخته می‌شود.

فراغت بعد از کنکور

در دوران دبیرستان به علت فشار درسی و ضرورت آمادگی برای قبولی در کنکور، فرزندان بیشتر اوقات خود را به یادگیری دروس می‌پرداختند و وقت کافی برای فکر کردن درباره موضوعات دیگر را نداشتند. با قبولی در کنکور و فراغت و رهایی که بد از آن ایجاد شده، آنان وقت دارند درباره بسیاری از موضوعات فکر کنند.

افزایش معاشرت و تنوع افراد

میزان روابط اجتماعی فرزندان بعد از قبولی در کنکور و شروع دوره دانشجویی افزایش می‌یابد، آشنایی با دانشجویان دیگری که از شهرها و استان‌های مختلف کشور و حتی کشورهای دیگر آمده‌اند، آشنایی با

اساتید مختلف و طرز تفکر متفاوت هریک از آن‌ها، ارتباط بیشتر با کارکنان و سایر مردم، زمینه مهمی را برای تفکر متفاوت ایجاد می‌کند.

تحصیل و افزایش اطلاعات

همان‌طور که قبلاً گفته شد، افراد به دانشگاه می‌آیند که تغییر کنند، رشد کنند و بالنده شوند. دوره دانشجویی، دوره جست و جوی دانش، به دست آوردن نگرش‌ها و مهارت‌های مختلف است. هم‌زمان که آنان تحصیل می‌کنند، هم‌سو با کسب اطلاعات و مهارت‌های جدید، عقاید، نظرات و سلیقه‌های آنان نیز تغییر می‌کند. نمی‌توان از

در دوران تحصیل افراد فرصت دارند تا در زمینه‌های مختلف تفکر کنند. به همین دلیل، در چنین شرایطی امکان تغییر افکار، عقاید، نظرات، سلیقه و ... بسیار محتمل است.



آنان انتظار داشت که فقط اطلاعات کسب کنند بدون این که دانش بر تفکر آنان تاثیری داشته باشد. به همین دلیل، آنان حتماً تغییر خواهند کرد و ممکن است در پاره ای از این تغییرات آنان نظرات، علایق و سلیقه‌هایی متفاوت از والدین یا خانواده خود کسب کنند. دوره دانشگاه، دوره تغییر است و ممکن است پاره‌ای از این تغییرات برای خانواده جالب نباشد.

تشویق به تفکر نقاد

اساتید دانشجویان را تشویق می‌کنند در مورد بسیاری از افکار، نظرات، شیوه‌ها، عادت‌ها، علایق و دیدگاه‌های خود تفکر نقاد داشته باشند. آنان دانشجویان را تشویق می‌کنند که سعی کنند نظر داشته باشند، نظری که براساس تلاش و کوشش خود به دست آورده‌اند و برای آن دلیل منطقی داشته باشند. به دنبال چنین تفکراتی ممکن است دانشجویان بعضی از نظرات، سلیقه، علایق و دیدگاه‌هایی که در خانواده کسب کرده باشند را نقادانه ارزیابی و بررسی کنند و کنار بگذارند، به همین دلیل، تفاوت و اختلاف‌هایی بین والدین و فرزندان رخ می‌دهد.

دوران رشدی انتقال از نوجوانی به جوانی

دوره دانشجویی، دوره خاصی در زندگی هر فردی است و قسمت مهمی از دوره نوجوانی در این زمان طی می‌شود؛ از آن جایی که تغییرات اساسی این دوره، تغییرات فکری و روانی است، به همین دلیل ممکن است تغییرات خاصی در فرد ایجاد کند که نهایتاً به افکار، عقاید و نظرات متفاوتی بیانجامد. در این قسمت به طور مختصر به ویژگی مهم نوجوانی که بر تفکر افراد تاثیر می‌گذارد، پرداخته شده است.

هویت یابی

دوره دانشجویی هم‌زمان با فرآیند هویت یابی می‌باشد. دانشجویان در این دوره سعی می‌کنند راه و مسیر واقعی خود را در زندگی بیابند و سعی می‌کنند در مورد اهداف، ارزش‌ها و عقاید خود فکر کنند. آنان در جست و جوی مسیر واقعی زندگی خود به جست و جوی افکار و عقاید می‌پردازند و ممکن است در این میان به نتیجه‌ای متفاوت از والدین خود دست یابند.

تاثیر شدید همسالان

دانشجویان ارتباط زیادی با همسالان خود دارند و بیشتر اوقات فراغت مفید خود را با آنان می‌گذرانند. آنان به شدت با هم احساس نزدیکی دارند و همدیگر را بیشتر درک می‌کنند و در این میان ممکن است عقایدی متفاوت از خانواده و همسو با همسالان را انتخاب کنند. اگرچه ممکن است، نظرات همسالان در بعضی موارد نامناسب و ناسالم باشد؛ اما در بسیاری از موارد دیدگاه‌های آنان مثبت و سازنده است. آنان با هم فکر می‌کنند، عقاید خود را می‌پرورانند و به رشد و پیشرفت خود و جامعه فکر می‌کنند.

همان‌طور که ذکر شد عوامل متعددی کمک می‌کند که اختلافاتی بین والدین و فرزندان دانشجو ایجاد شود. با این حال به نکات زیر دقت کنید:

اختلافات طبیعی است

نگران بروز اختلاف‌ها نباشید چون آن‌ها طبیعی و قسمتی عادی از زندگی خانواده‌های دارای دانشجو است. از آن‌جایی که دانشجویان در فضای آکادمیک و تحصیلی هستند و از آن‌جایی که تحت تعلیم قرار دارند، طبیعی است که تغییر کنند. از آن‌جایی که آنان در دوره هویت‌یابی قرار دارند و در حال ساختن خود واقعی هستند، طبیعی است که اختلاف رخ دهد.

اختلاف لزوماً منفی نیست

نکته مهم این است که اختلاف حتماً نکته منفی نیست. اختلاف می‌تواند با پیامدهای مثبتی همراه باشد:

- تنوع در فضای زندگی ایجاد می‌کند.
- باعث رشد و بالندگی فرد می‌شود.
- زندگی را پویاتر می‌کند.
- باعث ایجاد خلاقیت‌های بیشتر می‌شود و غیره.



بعضی اختلافات را باید مورد چشم‌پوشی قرار داد و به بعضی اختلافات باید توجه جدی کرد!

همه انسان‌ها تفاوت‌هایی با والدین‌شان دارند. باید به دانشجویان اجازه داد به استقلال برسند و لازمه استقلال، تفاوت است. در مواردی که اختلاف شما و فرزندان مشکل جدی در زندگی او ایجاد نمی‌کند، به او اجازه بدهید نظر خود را داشته باشد. در مواردی که اختلاف منجر به دردی، مشکل در زندگی، سلامت و رفتارهای اجتماعی فرد می‌شود حتماً به رفع آن پردازید. تفکیک بین دو مورد بالا آسان نیست. برای بسیاری از خانواده‌ها مشکل است دریابند که به کدام اختلاف باید توجه کنند و کدام را مورد بی‌توجهی قرار دهند. این زندگی و آینده اوست و این حق اوست که رشته خود را انتخاب کند، حتی اگر والدین آن رشته را قبول نداشته باشند. ولی، وقتی فرزندی همراه خانواده زندگی می‌کند، باید زندگی خود را با زندگی خانواده هماهنگ کند و این‌که بخواهد هر هفته تا نیمه شب بیرون بماند، اختلافی است که باید به آن توجه کرد و نباید مورد چشم‌پوشی قرار داد.



اختلاف شایع بین والدین و فرزندان

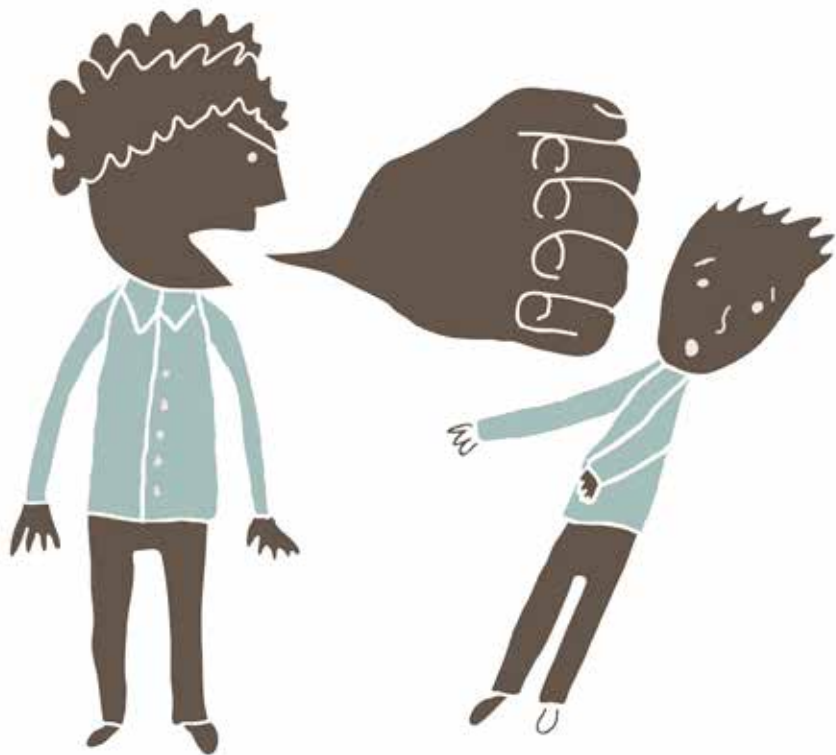
اختلاف در حوزه‌های مختلفی می‌تواند رخ دهد. شایع‌ترین اختلافاتی که بین والدین و فرزندان ایجاد می‌شود را می‌توان در موارد زیر جای داد:

- اختلاف در میزان رفت و آمد
- اختلاف در معاشرت با دوستان/همسالان
- اختلاف در پوشش/لباس و ظاهر
- اختلاف در میزان پایبندی به اعتقادات و اعمال مذهبی
- اختلاف در زمینه مسائل مالی
- اختلاف در سبک زندگی
- اختلاف در هدف‌های زندگی و غیره

همان‌طور که مشاهده می‌کنید اختلاف‌ها، بسیار متعدد و متنوع‌اند. معمولاً نوع اختلاف‌ها بستگی به موضوعاتی دارد که برای والدین مهم‌اند. مثلاً خانواده‌ای که مومن و معتقد است به شدت به موضوعات عقیدتی و مذهبی اهمیت می‌دهد و اختلافاتی که در این زمینه مشاهده می‌کند، بیشتر آن‌ها را نگران می‌کند. والدینی که به تحصیلات فرزندان‌شان اهمیت می‌دهند زمانی بیشتر نگران می‌شوند که احساس کنند فرزندشان به دروس خود رسیدگی نمی‌کند. در این مرحله بسیار مهم است که والدین چگونه به اختلافاتی که برایشان مهم است، واکنش نشان می‌دهند.

انواع واکنش به اختلاف

معمولاً اکثر خانواده‌ها زمانی که با اختلاف جدی میان خود و فرزندشان روبه‌رو می‌شوند، به شدت مضطرب و دچار آشفتگی می‌شوند. این اضطراب و آشفتگی باعث می‌شود در بسیاری از



مواقع نتوانند برخورد مناسبی با فرزندشان داشته باشند. معمولاً برخوردهای خانوده‌ها را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد:

برخوردهای تند و شدید

بعضی مواقع اضطراب خانوده‌ها باعث می‌شود آنان دست به اقداماتی تند بزنند. معمولاً در چنین شرایطی خانوده‌ها رفتارهای زیر را انجام می‌دهند:

- اخم کردن
- قهر کردن
- پرخاشگری
- توهین



- طعنه و کنایه
- امر و نهی کردن
- کنترل کردن
- محدود کردن
- اعمال قدرت کردن
- فشار آوردن
- زور
- تسلیم کردن
- اجبار
- تهدید

در این شرایط، نه تنها اختلافات حل نمی‌شود بلکه شدیدتر نیز می‌شود. علاوه بر این، رابطه بین والدین و فرزندان نیز با مشکل مواجه می‌گردد. این درحالی است که رابطه بین والدین و فرزندان نقش بسیار مهمی در موفقیت تحصیلی، سلامت، آرامش، رضایت و ... فرزندان دارد. به این ترتیب نه تنها مشکل اول یعنی اختلاف، حل نمی‌شود، بلکه رابطه هم مشکل پیدا می‌کند و مشکل رابطه خود می‌تواند دردهای زیاد دیگری را ایجاد کند.

برخوردهای ضعیف و عقب‌نشینی

برخی والدین با تصور این‌که هر نوع تذکر، صحبت و بحث در زمینه اختلافات ممکن است اختلافات را تشدید کند، از ترس بدتر شدن شرایط، سعی می‌کنند که در این مورد کاری انجام ندهند و تسلیم شرایط شوند. بعضی از باورها نیز به آنان کمک می‌کند، مثلا این‌که ((آنها جوان‌اند و باید جوانی کنند))، ((دنیا عوض شده است و اگر جوانان بعضی موارد را رعایت نمی‌کنند، زیرا این‌ها مربوط به گذشته‌هاست))، ((اگر برخورد کنی، کار بدتر می‌شود))، ((حرف نزنیم بهتر است تا روی آن‌ها باز نشود)) و ...

واکنش خانواده علی از این دست بود، آنان عقب‌نشینی کردند چون فکر می‌کردند، والدین دیگر هم اجازه چنین رفتارهایی را می‌دهند و آن‌ها با این کار فرزندشان را تحت فشار قرار داده‌اند. سایر برخوردهای ضعیف و عقب‌نشینی عبارتند از:

- انزوا
- فرار
- سازش و هم‌زیستی
- بی‌توجهی
- انکار
- تسلیم به شرایط

بعضی از والدین درمورد اصول اخلاقی، رعایت موازین شرعی، انجام تکالیف مذهبی، شرعی و غیره ممکن است با این رویکرد عمل کنند که ((دنیا عوض شده است)). مهم این است که بدانیم دنیا عوض نشده است. تغییری که در جهان امروزی می‌بینیم بیشتر تغییر در تکنولوژی است، مانند استفاده از ایمیل به جای پست، استفاده از تلفن همراه و مواردی از این قبیل. در این موارد، درست است جهان به شدت تغییر کرده است، ولی این شامل اصول و موازین اخلاقی، مذهبی و معنوی نمی‌شود. اصول مذهبی، اخلاقی، معنوی و انسانی موضوعاتی نیستند که از یک شهر به شهر دیگر، از یک کشور به کشوری دیگر و از یک زمان به زمانی دیگر تغییر کنند. به همین دلیل، لازم است با استفاده از اصول صحیح و منطقی با جوانان به صحبت بنشینیم.

برخورد صحیح

استفاده از روش حل اختلاف

واقعیت این است که دانشجویان، جوان‌اند و نیاز به راهنمایی و هدایت بزرگسالان و به‌خصوص والدین خود دارند. در بسیاری از مواقع توجه صحیح به اختلافات می‌تواند نه تنها مانع مشکلات آینده شود بلکه به رابطه بهتر والدین و فرزندان بیانجامد. اکثر اوقات بی‌توجهی به اختلافات ممکن است به مشکلات جدی‌تر بیانجامد. در مورد علی، اگر والدین در زمینه بی‌توجهی‌های او به تحصیلات، رفت و آمد و معاشرت‌های بی‌حد به او تذکر دهند، احتمال این‌که علی در آینده موفق شود بسیار زیاد است. به همین دلیل، لازم است در این زمینه والدین فعال باشند ولی از روش صحیح استفاده کنند که به آن روش ((حل اختلاف)) گفته می‌شود. یعنی والدین نه برخوردهای تند و خشن نشان دهند و نه عقب‌نشینی کنند، بلکه در مورد آنچه پیش آمده و باعث اختلاف آنان شده است، برخورد منطقی داشته باشند و سعی کنند اختلاف را از بین برده و یا کاهش دهند.

برای آن‌که بتوانید در این مواقع از روش صحیح و منطقی ((حل اختلاف)) استفاده کنید:



به استقلال فرزندان احترام بگذارید

تا زمانی که فرزندان مسیر سالم و منطقی را پیش می‌رود، به او اجازه دهید کار خود را انجام دهد. به عبارت دیگر تا زمانی که وی دروس خود را به خوبی پیش می‌برد و افت تحصیلی ندارد، مشروط نمی‌شود، رفتار ناسالم ندارد، به او اجازه دهید با سبک خود پیش رود. همچنین، تا زمانی که ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی و خانوادگی را رعایت می‌کند به او اجازه دهید کار خود را انجام دهد. زمانی که دره‌ریک از موارد احساس کردید با مشکل روبروست یا روبرو خواهد شد، پا جلو بگذارید. بعضی مانند والدین سارا عمل می‌کنند. سارا کار اشتباهی انجام نمی‌داد. او به شدت فعال است، در دروس خود مشکلی ندارد، رفتاری برخلاف استانداردهای اخلاقی و اجتماعی انجام نمی‌دهد. رفتارهایی ندارد که از نظر مذهبی، اخلاقی یا معنوی مشکلی پیش آورده باشد، به همین دلیل ضرورتی برای اقدام والدین وجود ندارد. چنین برخوردهایی نوعی دخالت محسوب می‌شود. به نکات زیر دقت کنید:

- دوره دانشجویی، دوره بسیار فعالی است. می‌توان از دانشجو انتظار داشت در منزل بنشیند. او باید وقت زیادی در دانشگاه باشد، چه برای کارهای درسی و چه برای کارهای فرهنگی و دانشجویی.
- او باید زمان کافی برای فعالیت‌های اجتماعی داشته باشد، فعالیت‌های سالم اجتماعی به رشد دانشجویان کمک بزرگی می‌کند. فعالیت‌های جمعی، در محیط‌های رسمی و قانونی، محیط‌های که بزرگسالان در آن مشارکت فعال دارند و تابع اصول و قواعدی است، بسیار مفید و رشد دهنده است.
- فرزندان ((عصای پیری والدین)) نیستند؛ قرار نیست آنان زندگی والدین خود را پر کنند و آنان را از تنهایی درآورند. به همان اندازه که فرزندان مستقل می‌شوند، به همان اندازه لازم است که والدین

زندگی خود را با موضوعات دیگر پر کنند. این انتظار که فرزندان برای این که والدین تنها نباشند، زود به خانه بیایند و تنهایی آنان را پر کنند، از اساس اشتباه است.

بر اساس احساسات خود عمل نکنید بلکه بر اساس عقل و منطق خود عمل کنید.

مسلم است والدین زمانی که فرزندشان بیرون است، نگران می‌شوند، این طبیعی است ولی مهم است که بر اساس احساسات عمل نشود. همان‌طور که مادر حضرت موسی^(ع)، زمانی که به صلاح فرزندش بود او را در آب رود نیل رها کرد، یعنی بر ترس و نگرانی خود غلبه کرد. مهم است شما نیز چنین عمل کنید و برای صلاح فرزندتان بر اضطراب و ترس خود غلبه کنید و به آن‌ها فرصت دهید تا زندگی را تجربه کنند، معاشرت‌های سالم داشته باشند و به فعالیت‌های سالم اجتماعی بپردازند. ((بزرگ‌تری)) به سن نیست بلکه به عمل و رفتار بالغانه و پختگی است. به همین دلیل، ضروری است بر ترس‌ها و اضطراب‌های خود غلبه کنید و برای آن که آرامش داشته باشید، سعی نکنید فرزند خود را از رشد و بالندگی محروم کنید.

مثال سارا دقت کنید. او قسمتی از وقت خود را به يك موسسه خیریه اختصاص داده بود. در موسسات خیریه، بزرگسالان حضور دارند و این موسسات تابع قواعد و اصولی‌اند. به همین دلیل، مشکل خاصی وجود ندارد. تنها ایرادی که والدین و به‌خصوص پدر مطرح کرد، اضطراب و نگرانی او بود. مسلم است اضطراب و نگرانی، دلیل منطقی برای محدود کردن فعالیت‌های يك جوان نیست. انصاف نیست برای آرامش پدر، فرزند از رشد و پیشرفت باز بماند.

نه تند عمل کنید و نه عقب‌نشینی کنید

شما نمی‌توانید يك دانشجو را با زور، با تحمیل عقاید و نظرات‌تان مجبور کنید رفتارش را تغییر بدهد. اگر با زور و تحمیل نمی‌توانید او را تغییر

دهید اصلا به این معنی نیست که هیچ کمکی نمی‌توانید به او بکنید و به همین دلیل عقب‌نشینی کنید. بلکه، این وظیفه یک پدر یا مادر و اصولا وظیفه و نقش یک بزرگسال است که بتواند به فرزندش کمک کند تا مسیر بهتری را در زندگی طی کند. به همین دلیل، ضروری است شما مطلب مورد اختلاف را با فرزندتان در میان بگذارید و سعی کنید در این مورد با او حرف بزنید. برای این‌که بتوانید به‌خوبی صحبت کنید ضروری است نکات زیر را رعایت کنید. حرف زدن دارای ویژگی‌های خاصی است:

- کوتاه و مختصر

- شفاف و روشن، بدون حاشیه رفتن یا در لفافه سخن گفتن

- لحن صدای دوستانه

- صدای آهسته

- نوبتی سخن گفتن

- در حرف هم نپریدن

- گوش دادن به صحبت‌های طرف مقابل

- از زاویه او به قضیه نگریستن

- تکان دادن سر به معنی فهمیدن



انتظار خود را بیان کنید

شما به عنوان والدین، باید از فرزند خود انتظاراتی داشته باشید و مهم است که این انتظارات را به‌صورت روشن و با اصولی که در بالا مطرح شد، بیان کنید. والدین علی‌می‌توانستند انتظارات خود را به‌صورت روشن بیان کنند:

انتظار مشروط نشدن و موفقیت تحصیلی (نمره ای در حد قبولی در درس گرفتن)، انتظار رفت و آمد در زمان مناسب و مانند آن.

راهنما و مدل برای فرزندتان باشید

مهم‌ترین کاری که در این دوره زمانی می‌توانید برای فرزندتان انجام دهید

این است که مدل و راهنمای خوبی برای او باشید. آنان اطلاعات زیادی دارند، به منابع مختلف اطلاعاتی دسترسی دارند، با انسان‌های زیادی در تعامل و ارتباط‌اند ولی بیش از هر چیز به یک مدل و راهنما نیاز دارند، به کسی که بتوانند به هنگام نیاز از او راهنمایی بگیرند و مانند او عمل کنند. هرگاه به نظر تان آمد فرزندان ممکن است در زمینه‌های مذهبی، معنوی و اخلاقی، کوتاهی از خود نشان دهد، از این نقش استفاده کنید. به جای زور و اجبار او به رعایت موارد فوق، خودتان اعمال و رفتارهای مذهبی و معنوی را انجام دهید، راجع به احساسات خود با او حرف بزنید، در عمل نقش مذهب، معنویت و اصول اخلاقی در زندگی تان را نشان دهید و در این مورد صحبت کنید؛ این شیوه تاثیر بسیار بیشتری خواهد داشت تا آن که از اجبار یا تهدید و موارد مشابه استفاده کنید.

مینا تعریف می‌کرد: ((من هروقت در زندگی با مشکلی روبرو می‌شوم، خیلی خودم را نمی‌بازم. هر بار که هر اتفاقی می‌افتد، هر چقدر که ناراحت کننده باشد اولین کاری که می‌کنم این است که خدا را شکر می‌کنم. ممکن است به نظر تان عجیب بیاید ولی من این را از پدرم یاد گرفتم. به نظرم پدرم مومن واقعی بود. پدرم واقعا اعتقاد داشت که مومن واقعی، نه از یک اتفاق مثبت خیلی شاد می‌شود و نه از یک اتفاق ناخوشایند خیلی ناراحت. من از او یاد گرفتم و همیشه فکر می‌کنم که همه اتفاق‌های زندگی بنا به یک مصلحتی است و سعی می‌کنم به جای داد و بیداد و کلافگی، آن مصلحت را پیدا کنم)).

اکثر فرزندان، در امور مذهبی، معنوی و اخلاقی به شدت از والدین خود تبعیت می‌کنند. بنابراین، برای این که آنان رشد بیشتری در این زمینه داشته باشند، مدل آن‌ها باشید و از احساسات خود و نقش مذهب، معنویت و اخلاق در زندگی تان بیشتر بگویید.

سعی کنید با فرزندان به توافق برسید

سعی نکنید حرف خود را به کرسی بنشانید. نتیجه اختلاف برد/ باخت

نیست. قرار نیست چون شما پدر یا مادر هستید فقط نظر شما انجام شود (برخورد تند)، قرار نیست هر آنچه فرزندان می‌خواهند پیش برود (برخورد ضعیف و عقب‌نشینی). قرار است شما و فرزندتان به یک توافقی برسید که هم شما راضی باشید و هم فرزندتان راضی باشد. به این نتیجه، (برد/ برد) گفته می‌شود. به همین دلیل، سعی کنید بین نظر خودتان و فرزندتان به یک توافقی دست یابید. در این جا دو نمونه از راه حل های برد/ برد ارائه شده‌اند:

مصالحه

نه نظر شما و نه نظر فرزندتان بلکه راه حل سوم. مثلاً ممکن است فرزندتان بخواهد ساعت ۱۰:۳۰ شب به منزل بیاید و شما انتظار دارید ساعت ۱۰ در منزل باشد. در این مورد با استفاده از مصالحه می‌توانید توافقی کنید که ساعت ۱۰:۱۵ در منزل باشد. به این ترتیب هم نظر شما و هم نظر او تحقق یافته است.

استفاده از داور یا نفر سوم

گاهی ممکن است شما و فرزندتان به اختلافی اساسی رسیده باشید. در این موارد به جای آن که هر دو طرف بر نظر خود ایستادگی کنند شاید بهترین راه، استفاده از نفر سومی باشد که به عنوان داور از او کمک گرفته می‌شود. داور کمک می‌کند بتوانید به توافق برسید. مهم این است که داور بی‌طرف و مورد تایید هر دو طرف باشد. یک متخصص (پزشک، وکیل، کارشناس و ...) و در بسیاری از این گونه موارد مشاور یا روان‌شناس، می‌تواند داور مناسبی باشد و بدون جانب‌داری نظر تخصصی دهد. علاوه بر موارد بالا، راه حل های متعدد دیگری نیز برای حل اختلاف وجود دارد. مهم این است که سعی کنید:

- اوقات مشترکی داشته باشید تا بتوانید در مورد موضوعات مختلف و از جمله اختلاف‌هایتان حرف بزنید.

- برای یکدیگر احترام قائل باشید. در چنین شرایطی برخورد تند و برخورد ضعیف، پیش نخواهد آمد.
- مدلی برای فرزند خود باشید، او را راهنمایی کنید و او شما را قبول داشته باشد.
- به استقلال فرزندتان احترام بگذارید و کمک کنید تا فردی شود که مستقل و متفاوت از شما رشد کند. قرار نیست فرزندتان ((نسخه برابر اصل)) شما یا خانواده باشد.

برای افزایش اطلاعات در زمینه مهارت ((حل اختلاف)) می‌توانید به سایر منابع آموزشی که برای والدین تهیه شده است مراجعه کنید، از جمله:

کتاب خانواده و دانشجو (فصل‌های ۱۲ و ۱۴)

کتابچه خانه و دانشگاه: مجموعه شماره ۱

علاوه بر این، در صورتی که مایل‌اید نظر یا پیشنهاد خود را مطرح کنید می‌توانید با توجه به رشته تحصیلی و دانشکده فرزندتان به یکی از دفاتر ارتقاء تحصیلی، که آدرس آن در پشت صفحه قید شده است با ما مکاتبه کنید. از دریافت نظرات شما خوشحال خواهیم شد. همچنین در صورت نیاز به مشاوره و راهنمایی، می‌توانید با آدرس و شماره تلفن‌های پشت جلد تماس حاصل نمایید.



آدرس دفاتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی

اسامی و شماره تلفن دفاتر مشاوره و
ارتقاء تحصیلی پردیس و دانشکده‌ها

دفتر مرکزی مشاوره دانشگاه تهران:

آدرس: خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳، طبقه ۴ و ۵ و ۶

تلفن: ۳۲۰۹ ۶۶۴۱۹۵۰۴ داخلی

شعبه کوی پسران:

آدرس: مجتمع خوابگاهی کوی پسران، ساختمان رسولیان، طبقه همکف

تلفن: ۵۷۰۵ ۸۸۰۲۳۳۸۸ داخلی

شعبه خوابگاه فاطمیه:

آدرس: مجتمع خوابگاهی فاطمیه، فاطمیه ۴، روبروی بهداشت و

درمان خوابگاه

تلفن: ۶۱۰۲ ۸۸۰۰۵۹۶۳ داخلی

شعبه خوابگاه شهید چمران:

آدرس: مجتمع خوابگاهی شهید چمران، ساختمان فیض کاشانی، طبقه

همکف تلفن: ۸۸۰۶۹۵۳۱

شعبه پردیس کشاورزی و منابع طبیعی کرج:

آدرس: کرج، خیابان دانشکده، پردیس کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه

تهران، مرکز مشاوره تلفن: ۰۲۶۳-۲۸۱۳۰۰۰

شعبه پردیس ابوریحان:

آدرس: پاکدشت، پردیس ابوریحان، ساختمان امور دانشجویان، دفتر

مشاوره تلفن: ۳۶۰۴۰۹۱۷

شعبه پردیس فارابی (قم):

آدرس: جاده قدیم قم-تهران، بعد از ترمینال، بلوار دانشگاه، پردیس

فارابی دانشگاه تهران، مرکز بهداشت و مشاوره پردیس فارابی

تلفن: ۰۲۵۳-۶۱۶۶۱۵۰

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس فنی ۱:

آدرس: پردیس شماره ۱ فنی دانشگاه تهران، طبقه دوم، اتاق ۲۱۲

تلفن: ۶۶۹۵۴۰۴۹

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس فنی ۲:

آدرس: خیابان کارگر شمالی، بعد از تقاطع جلال آل احمد، روبروی کوچه نهم، پردیس ۲ دانشکده‌های فنی دانشگاه تهران، ساختمان مرکزی، طبقه همکف
تلفن: ۸۸۲۲۵۳۷۲ داخلی ۴۴۴۰

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده مدیریت:

آدرس: بزرگراه جلال آل احمد، روبروی پل گیشا، دانشکده مدیریت، ساختمان جنوبی، ضلع غربی، نیم طبقه پایین
تلفن: ۶۱۱۱۷۶۴۶

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس علوم:

آدرس: پردیس علوم دانشگاه تهران، ساختمان اداره کل آموزشی و دانشجویی پردیس علوم، امور دانشجویی، اتاق شماره ۸، تلفن: ۶۶۹۷۱۹۴۰

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس هنرهای زیبا:

آدرس: خیابان قدس، نبش خیابان بزرگمهر، بین ساختمان کانسون و کافه، ساختمان شماره ۳ پردیس هنرهای زیبا، پلاک ۷، طبقه دوم، امور دانشجویی تلفن: ۶۶۴۱۵۸۳۴

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده حقوق و علوم سیاسی:

آدرس: پردیس مرکزی دانشکده حقوق و علوم سیاسی، ساختمان جدید، طبقه ۴، اتاق ۴۲۴
تلفن: ۶۶۴۹۴۹۸۸ - ۶۱۱۱۲۳۹۱

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده اقتصاد:

آدرس: دانشکده اقتصاد، ساختمان موسسه توسعه و تحقیقات اقتصادی، طبقه اول، دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی تلفن: ۶۱۱۱۸۱۱۰

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی:

آدرس: دانشکده علوم اجتماعی، طبقه همکف، واحد امور دانشجویی، اتاق مشاوره تلفن: ۶۱۱۱۷۹۰۴

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده دامپزشکی:

آدرس: خیابان آزادی، نبش خیابان دکتر قریب، دانشکده دامپزشکی، طبقه ۲، جنب تالار حامدی تلفن: ۶۱۱۱۷۰۴۳ داخلی: ۷۰۴۳

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده جغرافیا:

آدرس: خیابان قدس، انتهای کوچه آذین، ساختمان شماره ۲، طبقه سوم، اتاق ۳۰۳ تلفن: ۶۶۴۱۵۴۳۴

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده پرديس ۳ (چوکا):

آدرس: استان گیلان، شهرستان رضوانشهر یاچوکا، کیلومتر ۵ به سمت تالش، شهرک ولیعصر، دانشکده فنی کاسپین (چوکا) تلفن: ۰۱۳-۴۴۶۰۸۵۵۷

دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس فنی فومن:

آدرس: استان گیلان، شهرستان فومن، کیلومتر ۱ جاده ماسوله، کدپستی ۰۱۳-۳۴۷۳۷۲۲۸ تلفن: ۳۹۱۱۵-۴۳۵۸۱

مشاوره تلفنی:

ارائه خدمات مشاوره تلفنی از ساعت ۱۶ الی ۲۱ تمامی روزهای هفته (به جز ایام تعطیل) تلفن: ۶۶۹۶۲۳۷۷ (چهار خط) ۳-۳۵۱۰ داخلی دانشگاه



مشاوره الکترونیکی:

پاسخ به سوالات مشاوره‌ای دانشجویان از طریق وب سایت مرکز به آدرس: <http://counseling.ut.ac.ir>



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد

براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

مهرماه ۱۳۹۶