

خانه و دانشگاه
چوانان و پیشگیری از
آسیب‌های اجتماعی-روانی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

مجموعه شماره ۴



حریم‌های شخصی یا حریم‌های خانوادگی

ویژه مطالعه خانواده دانشجویان

مهرماه ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

**حریم‌های شخصی یا
حریم‌های خانوادگی**
جوانان و پیشگیری از آسیب‌های
اجتماعی-روانی

ویژه مطالعه خانواده دانشجویان

مجموعه شماره ۴

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>

صفحه /	عنوان
۶ /	نکاتی برای ارتباط موثر با فرزند
۱۲ /	حریم‌های شخصی یا حریم‌های خانوادگی
۱۹ /	انتظارات و توقعات
۲۵ /	فارغ التحصیلی؛ استرسی بزرگ
۳۵ /	آدرس دفاتر مشاور و ارتقاء تحصیلی

نکاتی برای ارتباط موثر با فرزند

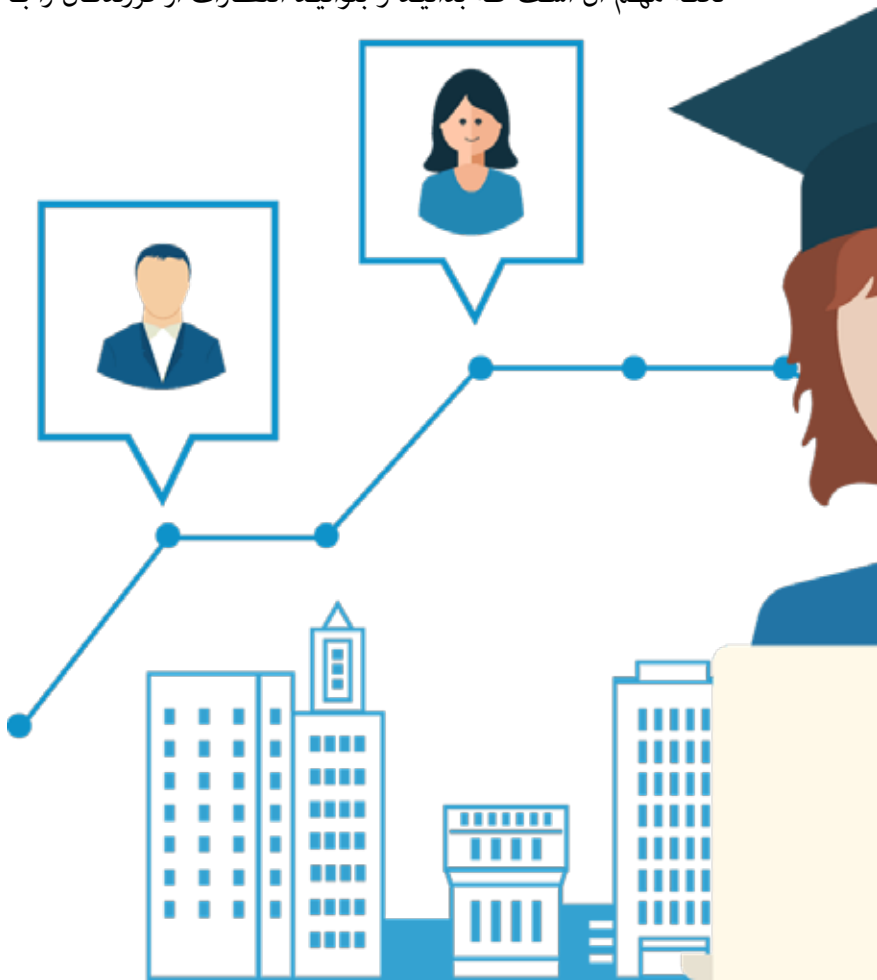
دوره نوجوانی و جوانی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی فرد است. ورود به این دوران فرد را با مشکلات فراوانی دست به گریبان می‌سازد. این مرحله نه تنها دوران دشواری برای نوجوانان است که والدین آنها نیز در این دوران دچار فشارهای روانی، پریشانی، اضطراب و سایر دگرگونی‌ها می‌شوند. در این برهه از زمان نوجوان به تدریج به صورت فردی مستقل و خودکفا درآمده و در مناسبات خانوادگی، آموزشی، شغلی، اجتماعی و فرهنگی همانند یک بزرگسال ایفای نقش می‌کند و جامعه نیز با وی به صورت یک بزرگسال مستقل رفتار می‌کند. بنابراین ضروری است، والدین از شیوه‌های ارتباطی، انضباطی، واکنشی و کنترلی جدید برای ارتباط و برخورد موثر با نوجوانان استفاده کنند. در زمینه



مجموعه شماره ۴

اتخاذ روش های ارتباطی مناسب با جوانان و نوجوانان معمولاً والدین با مشکلاتی روبرو می شوند که بیشتر به عوامل زیر برمی گردد:

انتظارات والدین از فرزندانشان نقش مهمی را در ارتباط با آنها بازی می کند. لحظاتی وقت بگذارید و ببینید که از نوجوانتان چه انتظاری دارید؟ آیا این انتظارات واقع بینانه اند؟ آیا با توانایی های فرزند شما همخوانی دارند؟ آیا با علایق و هدف های او همخوانی دارند؟ آیا برای فرزندانتان معیارهایی را در نظر گرفته اید که خود در دوران نوجوانی از عهده آن برنیامده اید؟ از خودتان پرسید آیا معیارهای شما با خواسته های شما بیشتر همخوانی دارند یا با خواسته های فرزندتان؟ نکته مهم آن است که بدانید و بتوانید انتظارات از فرزندتان را با



آرزوهای خود اشتباه نگیرید. او فرد مستقل دیگری است که اهداف، آرزوها و خواسته‌های دیگری از زندگی خود دارد.

نگرانی‌ها، ترس‌ها و کنترل شدید

والدین نگرانی‌های متعددی در مورد فرزندان خود دارند، به خصوص فرزندان جوان و نوجوان، ترس و نگرانی از بیماری، اعتیاد، روابط ناسالم، رفتارهای انحرافی، هدر دادن فرصت طلایی جوانی، بطالت و ... این نگرانی‌ها و ترس‌ها در بسیاری از موارد باعث می‌شود، والدین سعی در کنترل مستقیم فرزندان جوان و نوجوان خود داشته باشند و بر آنان محدودیت‌های شدیدی را تحمیل کنند که معمولا جز از بین رفتن روابط سالم و احترام آمیز والدین با جوانان و نوجوانان و متلاشی شدن فضای خانوادگی، فایده دیگری نخواهد داشت؛ که نهایتا باعث می‌شود تا جوان و نوجوان به اعتیاد، رفتارهای انحرافی، بیماری روانی و طغیان بر ضد خانواده و والدین سوق پیدا کند.

بی‌توجهی و سهل‌انگاری

بسیاری از والدین هرگونه رفتار نامناسب فرزندان نوجوان و جوان خود را با این برخورد توجیه می‌کنند؛ ((که جوان است و دوره جوانی فرد باید هرکاری را انجام دهد و دنیا را تجربه کند. بنابراین مجاز است که هرگونه رفتار نامناسب و مناسبی را انجام دهد.)) این گونه والدین نسبت به زندگی بی‌اهمیت بوده و توجهی به آن ندارند. اگرچه این نوع برخورد امکان، فرصت و آزادی به نوجوان و جوان را می‌دهد، ولی باعث می‌شود در زمان‌های بحرانی کمک و راهنمایی به فرزندان ارائه نشود و عملا آنها در برابر زندگی و مشکلات و چالش‌های آن تنها گذاشته می‌شوند.

اکثر والدین می‌خواهند روابطشان را با فرزندشان بهبود بخشند، اما بسیاری از آنها راه این کار را نمی‌دانند. سال‌ها تجربه و تحقیق ما را به

یک نتیجه گیری واحد سوق داده است، نه بی خیال شدن و از شدت طوفان کاستن و نه سخت گیری و کنترل شدید، به بهبود روابط میان فرزندان و والدینشان منتهی نمی شود. در واقع هر دو روش، زندگی خانوادگی را تحلیل می برد. چرا؟

به دلیل اینکه هیچ یک از این دو روش، فرزندان را تشویق نمی کند تا در قبال خود مسئولیت برعهده گیرند. این دو طرز برخورد با فرزندان با هم تفاوت های عمده دارند ولی با این حال از یک ویژگی مشترک و مهم برخوردارند. هردو غیرموثرند. نکته مهم آن است که در این جا رابطه و احترام نقش مهمی دارند. همان طور که جامعه با یک دانشجو به عنوان فردی مستقل و بالغ رفتار می کند، ضروری است والدین نیز با او همانند یک فرد بالغ و بزرگسال رفتار کنند. بنابراین ضروری است به نکات زیر توجه بیشتری کنند.

برابری و احترام

برابری نقش مهمی در رابطه والدین و فرزندان دارد. روابط مبتنی بر برابری بیشترین امکان رشد شخصیتی را ایجاد می کند. روابط برابر، شخصیت ساز هستند. در یک رابطه مبتنی بر مساوات میان والد و فرزند معمولا ویژگی های زیر دیده می شود:

۱. احترام متقابل
۲. اعتماد متقابل
۳. توجه و علاقه دوجانبه
۴. همدلی و درک متقابل یکدیگر
۵. میل گوش دادن به حرف های دیگران
۶. تاکید بر جنبه های مثبت به جای جنبه های منفی
۷. تعهد و همکاری و مشارکت در برابر حل مشکلات
۸. درمیان گذاشتن اندیشه و احساسات به جای پنهان کردن آنها

۹. تعهد متقابل برای دستیابی به هدف‌ها به همراه آزادی در پیگیری هدف‌های مستقل
۱۰. حمایت از یکدیگر و پذیرفتن هم‌به‌عنوان اشخاص نه صددرصد کامل در جریان رشد

ارزش در خانواده

نکته مهم در مسائل مربوط به جوانان و نوجوانان، تغییر دادن خود به جای تغییر دادن آنان است. از آنجایی که نوجوان‌ها ارزش‌های خانوادگی را ارزیابی و بررسی می‌کنند، در بعضی مواقع پذیرای بسیاری از ارزش‌های خانوادگی نیستند.

پدر و مادر در برخورد با این وضعیت چه می‌توانند بکنند؟

وظیفه و کار مهم پدر و مادر این است که این مسئولیت را به جوان و نوجوان خود بدهند، آنها می‌توانند به روشنی ارزش‌های خود را به اطلاع فرزندشان برسانند و اجازه دهند که او در مورد این ارزش‌ها فکر، ارزیابی و بررسی کند. برای برقراری ارتباط موثر باید رفتارهای دوستانه و غیرسلطه‌جویانه ایجاد کرد.

۱. به حرف‌های فرزندان گوش دهید. با آنکه ممکن است با نظرات او موافق نباشید، نشان دهید که حرف‌هایش را شنیده‌اید.
۲. به فرزندان کمک کنید تا از عواقب احتمالی ارزش‌هایی که انتخاب می‌کنند باخبر شوند.
۳. ارزش‌هایتان را به روشنی به آنها بگویید، با داشتن یک گفتگوی صریح و آشکار ممکن است شما و فرزندان به نقطه نظرهای مشترک برسید.
۴. به جای تحمیل ارزش‌ها، هدف‌ها و ایده‌آل‌هایتان به آنها کمک کنید تا به هدف‌های خودشان دست یابند.
۵. در دسترس و آماده‌ی کمک به او باشید و در هرجایی که ضرورت داشت از آنها حمایت کنید.

۶. هرگز نگویید اگر فرزندان به اهدافش نرسد، از او ناامید می‌شوید.
۷. مطابق حرفتان عمل کنید، اگر شما به چیزی اعتقاد دارید فرزندان انتظار دارد که شما به اعتقاداتان عمل کنید.
۸. این حقیقت را بپذیرید که نوجوان‌ها درباره ارزش هایشان شخصا تصمیم‌گیری می‌کنند.
۹. با فرزندان رفتار محترمانه داشته باشید و با یکدیگر برخورد برابر کنید.
۱۰. به رفتارهای مثبت بها بدهید، متوجه تلاش‌ها، اهتمام‌ها و هر حرکتی در مسیر همکاری و سازگاری باشید.
۱۱. فرزندان را به همان شکل که هستند، بپذیرید؛ جدا از انتظارات و توقعاتی که دارید. وقتی پذیرای فرزندان می‌شوید، به آنها احساس بهتری می‌دهید و شرایطی را فراهم می‌سازید تا بهتر به هدف‌های خود جامعه عمل بیوشانید.
۱۲. با دادن مسئولیت و انتظار رفتار مسئولانه، به فرزندان کمک کنید تا رفتار مسئولانه‌ای را به نمایش بگذارند.
۱۳. بگذارید فرزندان از عواقب و نتایج منطقی زندگی خود درس بیاموزند.
۱۴. معیارهای منطقی و انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید و از همه مهم‌تر الگوی فرزند خود باشید و تا حد امکان به گفته‌ها و توصیه‌های خود عمل کنید.
۱۵. به فرزندان گوش دهید و سعی کنید که احساسات او را لمس کنید.
۱۶. نوجوان‌تان را جدی بگیرید. ببینید چه علایق و خواسته‌ای دارد.
۱۷. رشد کردن اعجاب‌انگیز نوجوان‌تان را درک کنید.

حریم‌های شخصی یا حریم‌های خانوادگی

م. از نظر ظاهر و لباس پوشیدن با دیگر افراد خانواده بسیار تفاوت داشت. او موهای خود را مانند برخی جوانان بلند کرده و ریش پریش و انبوهی گذاشته بود و از لباس‌هایی با رنگ روشن و تند استفاده می‌کرد. در خانواده آنان سابقه نداشت کسی با چنین پوشش و ظاهری در جمع حاضر شود. به همین دلیل، والدین و برادر و خواهرانش از پوشش او انتقاد می‌کردند و این موضوع آنقدر تکرار شده بود که سبب دوری م. از دیگر افراد خانواده می‌شد. یکی از راه‌هایی که افراد خانواده برای تغییر رفتار م. در پیش گرفته بودند، تمسخر و شوخی بود. گاهی اوقات در حضور دیگران، موهای بلند و رنگ لباس‌های او را مسخره می‌کردند. با این همه، نه تنها رفتار م. تغییر نکرد، بلکه گاهی اوقات به نظر می‌رسید عمداً لباس‌های نامناسب‌تری را برای محیط‌های خاص انتخاب می‌کند تا بدین وسیله بدرفتاری‌های والدین و برادر و خواهرانش را تلافی کند. این روند، در نهایت باعث دوری م. از خانواده و رنجش دو طرف شده بود.

پوشش و ظاهر بیشتر جوانان، چه دختر و چه پسر، مورد تأیید جامعه است، اما برخی از جوانان از سبک خاصی از لباس‌ها و آرایش استفاده می‌کنند که با انتقاد، عدم‌پذیرش و طرد از سوی بزرگسالان روبه‌رو می‌شوند. این مشکل زمانی بیشتر می‌شود که پوشش و ظاهر جوان با آنچه والدین یا دیگر اعضای خانواده می‌پسندند نیز اختلاف داشته باشد. چنانچه این اختلاف ادامه پیدا کند و والدین یا جوان نتوانند به این موضوع به درستی بپردازند، ممکن است روابط آنان تیره و تار شود. به طوری که فضای امن خانواده به مکانی پر از تنش و تشنج تبدیل شود. به همین دلیل، در مقاله حاضر به ابعاد این مشکل و راه‌حل‌های آن پرداخته می‌شود.



نکته مهم آن است که بحث پوشش و ظاهر فقط در دوره نوجوانی و جوانی است که در کانون اهمیت قرار می‌گیرد. در سال‌های بعد، به تدریج پوشش و آرایش بیشتر افراد به حالت متعارف و معمول درمی‌آید. توجه افراطی به پوشش و ظاهر، خاص دوره نوجوانی و جوانی و به علت تغییرات و تحولاتی است که در این دوران ایجاد می‌شود.

در دوره نوجوانی و جوانی، تغییرات زیادی در بدن و صورت و نیز در افکار و نگرش‌ها صورت می‌گیرد. به دنبال این تغییرات، فرآیند هویت‌یابی صورت می‌گیرد. در این مرحله، نوجوانان در پی آن هستند که خود را بیابند و برای خود راه و رسم روشنی در زندگی ایجاد کنند. فرایند هویت‌یابی، فرایندی است که جوان در آن نقش فعالانه‌ای دارد و از الگوها و اطراف خود تاثیر می‌گیرد. آنان از افراد بسیاری الگو می‌گیرند، از جمله: والدین، همسالان، افراد مهم جامعه، افراد مشهور و سرشناس جهانی و داخلی. در این فرایند، ممکن است برخی تغییرات برای افراد خانواده و آشنایان قابل قبول یا غیر قابل قبول باشد. این موضوع شامل لباس، پوشش، آرایش و ظاهر نیز می‌شود.

از آن‌جا که دنیای یک جوان فقط به خانواده محدود نمی‌شود، ممکن است برخی الگوهای جوانان در خارج از خانواده و حتی مخالف با انتظارات و استانداردهای خانواده باشد و این همان جایی است که کانون اختلاف ریشه می‌گیرد. با این همه، والدین باید در نظر داشته باشند که فرایند هویت‌یابی، فرایندی ممتد و ادامه‌دار است و در این میان ممکن است تغییرات جوان پایدار نباشند. به عبارت دیگر، ممکن است، تغییری که جوان مثلا در ظاهر خود ایجاد می‌کند پس از مدتی عوض شود و وی ظاهر و پوششی را انتخاب کند که با فرهنگ وی همسانی بیشتری داشته باشد. به عبارت دیگر، باید به جوان فرصت داد تا بتواند الگوها و نقش‌های مختلف را تمرین و تجربه کند تا بتواند در نهایت آن چه را که برای وی مناسب تر است انتخاب کند.

به یاد داشته باشید که بیشتر جوانان، در نهایت با اغلب استانداردها و انتظارات والدین همراه می‌شوند.

در پاره‌ای از موارد، ممکن است جوانان، پوشش، آرایش و ظاهر نامناسبی را انتخاب کنند که با استانداردها و انتظارات جامعه ناهماهنگ و متضاد باشد. در این موارد، برای خانواده مشکل جدی ایجاد می‌شود. معمولاً والدین یا دیگر اعضای خانواده مرتباً به جوان تذکر می‌دهند که پوشش وی نامناسب است. در اکثر موارد، چنین تذکراتی نه تنها نتیجه مثبت ندارد بلکه به عصبانیت، رنجش و ناراحتی جوان نیز می‌انجامد. ولی آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید چرا این تذکرات منطقی باعث این حد از رنجش و عصبانیت می‌شود؟ تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده نشان داده است که بین والدین و فرزندان، به جز اختلاف در زمینه نوع پوشش و ظاهر، اختلاف نظر مهم‌تری نیز وجود دارد. این اختلاف، به حریم‌های شخصی مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، جوان نوع ظاهر، پوشش و آرایش خود را امری شخصی و فردی تلقی می‌کند. از نظر او، اینکه چه لباسی بپوشد و با کدام ظاهر در اجتماع وارد شود، موضوعی است که فقط و فقط به او مربوط می‌شود. همچنین تصمیم‌گیری درباره این که چه غذایی بخورد یا کی بخوابد و کی مسواک بزند، امری است شخصی. به همین دلیل، وقتی والدین یا دیگر اعضای خانواده از نحوه پوشاک و ظاهر او ایراد می‌گیرند، می‌رنجد، چون احساس می‌کند که به حریم‌های شخصی او تجاوز شده است. همان‌طور که از جوان بخواهند که حتماً با غذای خود ماست بخورد یا نخورد، از این گفته می‌رنجد زیرا احساس می‌کند که به حریم‌های شخصی او تجاوز شده است.

بر خلاف جوان، خانواده او تصور می‌کنند که ظاهر جوان امری است خانوادگی و در قلمرو تصمیم‌گیری‌های خانوادگی قرار می‌گیرد. این گفته بسیار شنیده می‌شود که والدین می‌گویند: «من انتظار ندارم که دختر / پسر من با این شکل در جامعه رفت و آمد

کند»، «مردم می‌گویند دختر / پسر آقای فلانی با چه وضع ناجوری بیرون می‌آید»، «مردم پشت سر ما چه می‌گویند که دختر / پسر فلانی با این وضع جلوی مردم می‌آید» و از این قبیل. همان‌طور که می‌بینید در همه موارد بالا، حریم‌های خانوادگی در پوشش و آرایش و ظاهر جوان مطرح شده است. به عبارت دیگر، اعضای خانواده و به خصوص والدین، معتقدند که لباس و ظاهر جوان کاملاً موضوعی است خانوادگی و به همین علت یک جوان نمی‌تواند بر اساس سلیقه و خواست شخصی خود عمل کند و اگر چنین عمل کند در حق خانواده کار ناشایستی انجام داده است. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید اختلاف اساسی در این است که از نظر فرزندان، لباس، ظاهر و پوشش فرد کاملاً شخصی است که دخالت در آن جایز نیست. در حالی که این موضوع از نظر والدین، موضوعی است کاملاً خانوادگی و بی‌توجهی به آن یعنی بی‌احترامی به خانواده. در این جاست که دو طرف از یکدیگر ناراضی و عصبانی می‌شوند و برخوردهای نامناسبی با یکدیگر می‌کنند که به دوری، رنجش و آزدگی بیشتر و بیشتر آنان می‌انجامد. در حالی که می‌توان از موضع دیگری نیز برخورد کرد. هنگامی که با چنین اختلاف‌هایی رو به رو شدید، این‌گونه برخورد نکنید:

👉 از زور و قدرت استفاده نکنید. سعی نکنید او را مجبور کنید که دست از پوشش و ظاهر خود بردارد. زیرا، همیشه قادر به استفاده از زور و قدرت نیستید. این‌گونه تغییر، زیربنایی نیست و به محض برداشته شدن فشار، دوباره او به روش قبل خود باز می‌گردد.

👉 تحقیر نکنید، مسخره نکنید.

👉 از نصیحت استفاده نکنید. فرزندان شما به اندازه کافی اطلاعات دارند. به همین دلیل، جایی برای نصیحت نیست.

در مقام والدین به شما توصیه می‌شود که:

👉 تفاوت دیدگاه خود و فرزندان را در نظر داشته باشید. شما از دو موضع کاملا متفاوت به موضوع نگاه می‌کنید.

👉 به فرزندان این احساس را بدهید که متوجه هستید که از نظر او، پوشاک و لباس يك امری خصوصی است.

👉 این احساس را به او منتقل کنید که نمی‌خواهید او را مجبور کنید که بر خلاف میل خود عمل کند.

👉 به او توضیح دهید تا زمانی که در خانواده زندگی می‌کند، باید به معیارهای خانواده توجه کند. به مثال زیر دقت کنید:

والدین س. از حجاب دخترشان بسیار ناراضی بودند. آنان انتظار داشتند دخترشان حجاب کامل خود را رعایت کند ولی او کمی در رعایت حجاب خود سهل‌انگاری می‌کرد. والدین س. به او گفتند: «تو با ما در يك خانه زندگی می‌کنی و ما انتظار داریم تا زمانی که در يك خانه زندگی می‌کنی رعایت حجاب کامل خود را بکنی. زمانی که از این خانه بیرون آمدی و مستقل شدی می‌توانی بر اساس سلیقه خودت عمل کنی.»

👉 از او بخواهید در مواردی که پای خانواده در میان می‌آید، بهتر است که معیارهای خانواده را رعایت کند.

👉 مواردی را که قادر به تحمل رفتارهای او نیستید مشخص کنید: مانند وقتی که همراه خانواده در مهمانی‌های رسمی یا محیط‌های اداری حاضر می‌شود. از او بخواهید در چنین مواردی همراه شما نباشد. برای آشنایی بیشتر با این رویکرد به مثال زیر دقت کنید: والدین ك. از این که پسرشان با موهای ژل زده و ظاهری نیمه ژولیده در خیابان ظاهر می‌شد بسیار از او دلگیر و ناراضی بودند. با این حال، روش‌های قبلی از جمله اعمال زور و تهدید نیز نتوانسته بود به آنان كمك کند تا بتواند رفتار ك. را تغییر دهند. به همین دلیل، والدین ك. به او گفتند: «ما متوجه‌ایم

که تو از این ظاهری که برای خودت درست کردی راضی هستی. ولی، این سر و وضع را برای فرزندمان نامناسب می‌دانیم. ما نتوانستیم رفتار تو را تغییر دهیم ولی، از آن جایی که این ظاهر باعث ناراحتی ما در بین افراد فامیل است، حداقل کاری که می‌توانی بکنی این است که با ما در محیط‌های فامیلی و یا رسمی که قرار می‌گیری ظاهر مرتب‌تری داشته باشی و موهابیت به این صورت آرایش نداشته باشد.»

👉 با همکاری فرزندان راه‌هایی را برای حل مشکل خود پیدا کنید. به طوری که هر دو از راه‌حل‌ها راضی و خشنود باشید. استفاده از مهارت حل اختلاف در این زمینه بسیار کمک کننده است.

چنین برخوردی، احتمال این‌که فرزندان تغییر رفتار بدهد و حداقل در مواردی معیارهای خانواده را رعایت کند، بیشتر می‌شود و نه فقط از درگیری‌ها و تشنجهای خانوادگی می‌کاهد، بلکه احتمال همکاری جوان با والدین را افزایش می‌دهد. مهم آن است که بتوانید همراه فرزندان راه‌های مناسب دیگری بیابید که بتوانید بدون صدمه زدن به طرف مقابل به توافق مناسبی با یکدیگر برسید.

انتظارات و توقعات

س. بسیار از والدینش ناراحت و عصبانی است و مرتباً از آنان انتقاد می‌کند س. احساس می‌کند که والدینش در حق او کوتاهی کرده‌اند و زندگی خوبی برای او ایجاد نکرده‌اند. س. از این که منزل‌شان در یکی از مناطق متوسط شهر است به شدت ناراضی است و والدین خود را سرزنش می‌کند که چرا منزلی در بهترین نقطه شهر تهیه نکرده‌اند. همچنین، والدینش را برای ماشینی که در اختیار او قرار داده‌اند سرزنش می‌کند و درباره امکانات مالی دیگر نیز به آنها انتقاد می‌کند. س. همیشه می‌گوید به سبب وضع مالی خانواده، دو برابر بچه‌های دیگر دانشگاه احساس سرشکستگی و سرافکنندگی می‌کند. تازگی، برای جبران وضع مالی خانواده، از والدینش خواسته است که منزلشان را بفروشند و پول آن را در اختیار او قرار دهند تا در بازار به معامله و کسب‌وکار پردازد. جالب توجه آن است که او ترم دوم دانشگاه است و تاکنون به بازار نرفته است. س. از این که والدینش این تقاضای او را عملی نمی‌کنند بسیار عصبانی است به طوری که بیشتر اوقات با آنان قهر است و برخوردهای به شدت نامناسب و قهرآلودی با آنان دارد.

هم زمان با بزرگ‌تر شدن فرزندان، توقعات و انتظارات برخی از آنان از والدین‌شان افزایش پیدا می‌کند. بعضی از فرزندان، از والدین خود انتظار دارند که زندگی بهتر و مناسب‌تری برای آنان تهیه کنند. این انتظارات عمدتاً به مسائل مالی خانواده‌ها مربوط می‌شود، مانند مثال س.، منزل بهتر، محله بهتر، ماشین بهتر، تفریحات بیشتر، لباس بهتر، پول تو جیبی بیشتر و ... بعضی از این جوانان، گاهی تا آن‌جا پیش می‌روند که والدین خود را به دلیل عدم تامین انتظارات و توقعات‌شان، سرزنش می‌کنند. والدین نیز گاهی در این برخوردها، دچار احساسات

منفی مختلفی می‌شوند مانند:

✦ احساس گناه و عذاب وجدان- احساس گناه از این که زندگی بهتری برای فرزندان خود تامین نکرده‌اند.

✦ احساس خجالت و شرمساری- خجالت از این که فرزندشان لیاقت زندگی بهتری داشته‌اند که والدین نتوانسته‌اند این شرایط را برای آنان تامین نمایند.

✦ احساس درک نشدن و فهمیده نشدن- بسیاری از والدین احساس می‌کنند که فرزندشان آنان را درک نکرده است و نمی‌فهمد که تامین همین زندگی تا چه حد سخت بوده است.

✦ احساس رنجش و عصبانیت- احساس درک و فهمیده نشدن، در بسیاری از اوقات به عصبانیت می‌انجامد که نهایتاً به فرزندان ابراز می‌شود و به تشنج و اختلافات خانوادگی و تیره شدن روابط والدین و فرزندان منجر می‌گردد. گاهی اوقات نیز والدین از این که فرزندشان چنین توقعات و انتظاراتی دارد عصبانی می‌شوند و شروع به سرزنش یا تمسخر آنان می‌کنند.

✦ احساس درماندگی- بعضی از والدین دچار احساس درماندگی می‌شوند زیرا فکر می‌کنند بیشترین تلاش خود را برای تامین زندگی فرزندان خود کرده‌اند و زمانی که مورد انتقاد قرار می‌گیرند احساس درماندگی می‌کنند که مگر چه کار دیگری باید انجام می‌دادند.

این احساسات منفی در والدین، خود باعث مشکلات دیگری می‌شود از جمله :

✦ ارتباط منفی بین والدین و فرزندان- انتقاد فرزندان از یکسو و عصبانیت والدین از ناتوانی فرزندان در قدردانی از سوی دیگر، به تشنج و تنش در فضای خانوادگی می‌انجامد. گاهی اوقات نیز عصبانیت والدین از اینکه فرزندشان چنین انتظاراتی دارد باعث عصبانیت و پرخاش و سرزنش آنان می‌شود. در نهایت، چنین

برخوردهایی به دوری والدین و فرزندان از یکدیگر می‌انجامد. در چنین فضایی، احتمالاً فرزندان بیشتر آسیب می‌بینند. در این شرایط، آنان ممکن است آسان‌ترین و راحت‌ترین راه را برای تأمین خواسته‌های خود انتخاب کنند.

✎ اختلاف بین والدین گاهی اوقات، یکی از والدین حق را به فرزندان می‌دهد که آنان درست فکر می‌کنند و در حق آنان کوتاهی شده است و والد دیگر، بر موضع خود ایستادگی می‌کند که تا آن‌جا که ممکن بوده است به فرزندان رسیدگی شده است. چنین اختلافی بسیار خطرناک است و فضای امن خانوادگی را به فضایی آسیب‌رسان تبدیل می‌کند. در روابط خانوادگی، هم‌سوایی و هماهنگی والدین بسیار مهم است. تضاد بین والدین، بیش از عدم تأمین انتظارات و توقعات فرزندان آسیب‌رسان است.

✎ تهیه امکانات بیشتر و بهتر برای برآورده ساختن انتظارات و توقعات فرزندان- گاهی، والدین برای تأمین خواسته‌ها و انتظارات فرزندان تلاش می‌کنند. آنان به شدت می‌کوشند تا انتظارات مالی و مادی فرزندان را برآورده سازند، تغییر منزل، تغییر خودرو، افزایش پول توجیبی فرزندان و ... ادامه این روش باعث می‌شود فرزندان که به سن قانونی رسیده‌اند روز به روز به والدین متکی‌تر شوند و هر چه متکی‌تر شوند کم‌تر امکان دارد که برای تأمین خواسته‌ها، انتظارات و آرزوهای خود فعالیت کنند.

در این‌جا این سوال اساسی پیش می‌آید که والدین تا چه حد باید سعی کنند انتظارات، توقعات و خواسته‌های فرزندان بزرگسال خود (بالای ۱۸ سال) را فراهم کنند؟ برخی والدین که سعی دارند فرزندشان از نظر روانی صدمه نخورد، به غلط تصور می‌کنند که باید هر خواست و توقع فرزندشان را تأمین کنند و این خطای بسیار

بزرگی است. آن چه والدین باید تامین کنند، نیازهای فرزندان است نه خواسته‌ها، انتظارات و توقعات. به عبارت دیگر، تامین منزلی مناسب، در حد امکانات خانواده که فرزندان تا حدودی امنیت و آسایش داشته باشند، نیازی است که والدین باید تامین کنند، ولی این که منزل حتما در محلات بالای شهر باشد یک انتظار و خواستی است که ضرورت ندارد. این که فرزندان پوشاک مناسبی داشته باشند که آنان را از گرمای تابستان و سرمای زمستان در امان بدارد، نیازی منطقی است که والدین باید تامین کنند، ولی این که این لباس حتما مطابق مد سال باشد، از بهترین جنس باشد، از فلان مارک باشد، خارجی باشد و... خواست و انتظاری است که انجام آن برای والدین ضرورت ندارد.

فرزندان در هر سنی که باشند نیاز به احترام و محبت از سوی والدین خود دارند.

نکته مهم دیگری که والدین باید به آن توجه

کنند، سن فرزندان است. فرزند بزرگسال، یعنی

بالای ۱۸ سال، باید با افزایش استقلال و به خصوص

استقلال مالی، بعضی از نیازهای خود را تامین کند. یعنی، به

موازات استقلال بیشتر آنان، وظیفه والدین در تامین نیازهای اولیه

آنان به تدریج کمتر می‌شود. درست است که به دلیل مشکلات

اجتماعی، همه افرادی که بالای ۱۸ سال دارند نمی‌توانند به سرعت

شاغل شوند و نیازهای خود را تامین کنند، ولی فرصت کارهای نیمه

وقت، برای بیشتر دانشجویان وجود دارد. کارهایی مانند تدریس در

منزل، کارهای پاره‌وقت ار قبیل (کار با کامپیوتر، تایپ به صورت

نیمه‌وقت و مانند آن.) والدین باید بدانند که تعداد نه چندان کمی

از دانشجویان، بدون حمایت خانواده و با کمک‌های مالی محدود

دانشگاه و کارهای نیمه وقت، هزینه‌های تحصیل و زندگی خود را

در شهرهای بزرگ تامین می‌کنند. آنچه در سنین بالای ۱۸ سالگی اهمیت دارد، نیازهای روانی فرزندان است مانند نیاز به احترام، نیاز به محبت، نیاز به امنیت و مواردی از این قبیل. این نیازها، همان مواردی هستند که با برخوردهای منفی بین والدین و فرزندان به سرعت از بین می‌رود. فرزندان در هر سنی که باشند نیاز به احترام از سوی والدین خود دارند. نیاز دارند که والدین نکات مثبت آنان را ببینند، نیاز دارند که والدین آنان را تحسین کنند، نیاز به نوازش و ابراز محبت والدین دارند. نکته بسیار اساسی آن است که با بزرگ شدن فرزندان و ورود آنان به عرصه‌های اجتماعی، دیگر نوبت آنان است که برای دستیابی



به انتظارات، توقعات، خواسته‌ها و آرزوهای خود فعالیت کنند. سهم والدین آن بوده است که توانسته‌اند آنان را به این سن برسانند و مراقبت‌های بهداشتی، جسمانی و روانی از آنان به عمل آورده‌اند. امکانات تحصیلی در حد معمول را برای آنان مهیا کرده‌اند و حال نوبت آنان است که برای دستیابی به آرزوها، خواسته‌ها و انتظارات خود فعالیت کنند. این وظیفه و مسئولیت والدین نیست که فرزندان را به آرزوها و خواست‌هایشان برسانند. وظیفه والدین مراقبت و رسیدگی و فراهم آوردن امکانات رشد و تحصیل آنان بوده است.

با توجه به نکات بالا، توصیه می‌شود هنگامی که با بیان چنین انتظاراتی از سوی فرزند خود رو به رو شدید:

- ❖ آرامش خود را حفظ کنید، دچار احساسات منفی نشوید؛
- ❖ آنان را به سبب داشتن چنین انتظاراتی سرزنش نکنید، مسخره نکنید زیر سوال نبرید؛
- ❖ به آنان توضیح بدهید که فراهم کردن امکانات بهتر برای فرزندان، آرزوی شما نیز هست؛
- ❖ محدودیت‌های خود را در تامین این انتظارات بیان کنید؛
- ❖ توضیح دهید که به عنوان والدین، چنین وظایفی برای شما تعیین نشده است؛
- ❖ توضیح دهید که حالا نوبت آنان است که برای دستیابی به آرزوها و توقعاتشان فعالیت کنند؛
- ❖ منتظر احساسات منفی آنان باشید. به خصوص، اگر تاکنون به همه خواسته‌های آنان جواب مثبت داده‌اید؛
- ❖ آنان را تشویق کنید تا برای دستیابی به آرزوها و خواسته‌های خود فعالیت کنند.

فارغ التحصیلی؛ استرسی بزرگ

س. از اینکه پس از چهار سال فارغ التحصیل شده و باید به زادگاهش برگردد هم ناراحت بود و هم خوشحال؛ خوشحال از این که به کانون خانواده بازمی‌گردد و در کنار عزیزان خود است و ناراحت از این که مجبور است با شهر بزرگی مانند تهران خداحافظی کند. این خداحافظی معنای زیادی برای او داشت: از دست دادن بسیاری از تفریح‌های خاص تهران، دوستان و جمع صمیمی بچه‌های خوابگاه، امکانات دانشگاهی، استقلال و آزادی‌های شخصی، محفل‌های دوستانه عصرانه و مانند آن. وی زمانی که به جمع خانواده بازگشت، با مشکلات جدیدی روبرو شد: خانواده مایل بود مانند گذشته، یعنی زمان دبیرستان با او برخورد کند، ولی س. خود را بسیار متفاوت از دوره دبیرستان می‌دانست و محدودیت‌ها و نظارت‌های خانواده برای او خوشایند نبود. علاوه بر این، خانواده نیز از بعضی رفتارهای او می‌رنجید. بعضی نظرها، عقاید و دیدگاه‌های او تغییر یافته و با عقاید خانواده بسیار متفاوت بود و همین موضوع باعث نگرانی بیشتر خانواده می‌شد. بدتر از همه این که گاهی اوقات خانواده در برابر نظر یا سلیقه یا علاقه او جبهه می‌گرفت. به طوری که یکبار برادر بزرگترش به او گفت: «تو با این کارها می‌خواهی به ما نشان بدهی که باسواد و تحصیلات بالایی داری. با چند کلاس درس خواندن هیچ چیزی تغییر نمی‌کند». س. روز به روز احساس می‌کرد با خانواده متفاوت است و آنان حرف او را نمی‌فهمند.

یکی از مهم‌ترین اتفاقات زندگی یک دانشجو، زمانی است که دوران دانشگاهی خود را به پایان می‌رساند یا به طور موقت از دانشگاه فاصله می‌گیرد تا در مقطع بعدی دوباره به تحصیلات عالی خود ادامه دهد. فارغ التحصیلی، نه تنها رویداد مثبت



در زندگی دانشجو است، بلکه برای خانواده وی نیز فوق‌العاده اهمیت دارد. فارغ‌التحصیل شدن فرزند از دانشگاه یکی از مهم‌ترین آرزوهای والدین و خانواده اوست. شاید زیباترین سپاس، قدردانی و هدیه فرزند به والدین خود، به پایان رساندن تحصیلات دانشگاهی باشد. فرزند نیز پس از سال‌ها مطالعه و تحصیل، ثمره زحمات‌های خود را به بارنشسته می‌بیند. بنابراین، طبیعی است والدین، خانواده و دانشجو احساس غرور، افتخار، سربلندی و سرافرازی کنند. زیرا، تحصیل به ویژه تحصیلات عالی در کشور و فرهنگ ما ارزشمند و پرافهمیت است. نه تنها در ایران، بلکه در دیگر کشورها و فرهنگ‌های جهان نیز تحصیلات عالی دارای ارزش و اعتبار خاصی است. با این همه، باید به این نکته نیز توجه داشت که فارغ‌التحصیلی، این رویداد مثبت، دارای پیامدهای روانشناختی مهم است. زیرا بی‌توجهی به آن از سوی دانشجو، والدین یا خانواده می‌تواند با مشکلاتی همراه باشد.

امکان دارد تعجب کنید که چگونه ممکن است فارغ‌التحصیلی پیامدهای روانی نامطلوبی به دنبال داشته باشد. حقیقت آن است که، فارغ‌التحصیلی، یک استرس یا فشار روانی است. زیرا هر تغییری در زندگی یک استرس محسوب می‌شود.

فارغ‌التحصیلی و اتمام تحصیلات دانشگاهی، تغییر بزرگی را در زندگی دانشجو و خانواده وی ایجاد می‌کند. به همین علت، دانشجوی سابق و خانواده وی باید دوباره با شرایط جدید سازگار شوند و این سازگاری دوباره با شرایط، هم به دانشجوی سابق و هم به خانواده وی فشار روانی وارد می‌کند.

نکته بسیار مهم آن است که دانشجو و خانواده وی در طی سال‌های تحصیل او در دانشگاه تغییر کرده‌اند و دیگر همان افراد چند سال پیش نیستند. به ویژه دانشجو تغییرات بسیار زیادی کرده

است. به همین دلیل، گاهی والدین ممکن است از چنین تغییراتی تعجب کنند و تصورات نادرستی درباره فرزندشان داشته باشند و نتوانند پذیرای این تغییرات باشند. (مانند موقعیتی که در ابتدای مقاله مطرح شد).

جدا از تغییرهایی که در دوران تحصیل در دانشجو ایجاد شده است، انتقال از وضع دانشجویی به فارغ التحصیلی، بر استرس‌های آنان می‌افزاید. در این قسمت به برخی از چنین تغییراتی اشاره می‌شود:

تغییرهای مثبت:

۱. افزایش دانش و مهارت- پس از اتمام دوران تحصیل بر اطلاعات، دانش و مهارت دانشجو در یک رشته یا زمینه خاصی افزوده می‌شود. به همین دلیل، ممکن است عقاید، افکار و سلیقه یا نگرش او در زمینه خاصی متفاوت از خانواده یا جامعه و اطرافیان شود. چنین تغییری، طبیعی و جزء جدایی‌ناپذیر تحصیلات دانشگاهی است. گاهی اوقات والدین یا خانواده در رویارویی با چنین اختلاف نظرها، تصور می‌کنند که فرزندشان، تحصیلات خود را ((به رخ دیگران می‌کشد)). در حالی که ممکن است چنین نباشد، بلکه وی سعی دارد دیدگاه علمی را که سال‌ها برای آموختن آن‌ها رنج و زحمت کشیده است به دیگران منتقل کند. همان‌طور که در دین اسلام تاکید شده است ((زکات علم، ترویج آن است)).

۲. رشد شخصیتی و هویت‌یابی- اواخر دوران دبیرستان و شروع دوره دانشگاه، یکی از مهمترین دوران رشد انسان است. هویت‌یابی و جست‌وجوی هویت در این دوران صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر، در دوران دانشجویی، بسیاری از دانشجویان در پی کسب هویت واقعی و شخصی خود قرار دارند. آنان در این دوران سعی دارند دریابند که کیستند، از زندگی خود چه می‌خواهند، هدف‌های مهم

زندگی آنان چیست، چه اعتقادات و ارزش‌هایی دارند و چه مسیری را مایل‌اند در زندگی خود دنبال کنند و مواردی از این قبیل. دانشگاه، فرصت مناسبی را برای کسب هویت در اختیار دانشجویان قرار می‌دهد. زیرا آنان از طریق فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی دانشگاه‌ها و ارتباط با استادان، روشنفکران، روحانیان و... می‌توانند با نظرها، افکار، عقاید و سلیقه‌های متفاوت آشنا شده و در نهایت در کنار آن چه از خانواده خود گرفته‌اند، هویت خود را یافته و مسیر خود را در زندگی تعیین کنند. بنابراین، طبیعی است که فرزند شما پس از اتمام تحصیلات دانشگاهی، متفاوت از زمانی باشد که دانشگاه را شروع کرده است.

۱. **رشد مهارت‌ها و توانایی‌های اجتماعی و شخصی** - دانشگاه، نه تنها فرصت مناسبی برای هویت‌یابی فراهم می‌کند، بلکه شرایط مناسبی را برای رشد مهارت‌های اجتماعی و شخصی در اختیار دانشجویان قرار می‌دهد. زمانی که فرزند شما در دبیرستان تحصیل می‌کرد، دامنه ارتباطات وی بسیار محدودتر از محیط دانشگاه بود. در حالی که در محیط دانشگاه با دانشجویانی از شهرها و حتی کشورهای مختلف آشنا شده است. نحوه برقراری ارتباط با هر یک از افراد محل زندگی، از جمله دوستان و آشنایان یکی از مهارت‌های مهمی است که در دوران دانشجویی رشد فوق‌العاده‌ای می‌کند. همچنین، زندگی در خوابگاه، تعامل با استادان، کارمندان و دانشجویان مختلف به رشد مهارت‌های اجتماعی وی کمک شایانی کرده است. زیرا، همراه با تعاملات اجتماعی، تعارض‌ها و اختلاف‌ها نیز به وجود می‌آید. در کنار رویارویی با چنین اختلاف‌هایی، مهارت‌هایی نیز رشد کرده است، از جمله نحوه حل اختلافات عقیده‌ای، سلیقه‌ای، اجتماعی، فرهنگی، مذهبی، ارزشی و ...

۲. **تجربه زندگی مستقل** - بسیاری از افراد، قبل از ورود به دانشگاه، شاید حتی یک بار هم از خانواده خود دور نبوده‌اند، لباس‌های

خود را نشسته‌اند، برای خود غذا درست نکرده‌اند. حتی ممکن است تنها به بسیاری از نقاط شهر زادگاه خود نیز نرفته باشند؛ ولی با شروع دانشگاه و زندگی دانشجویی، مجبورند همه کارهایی را که قبلاً خانواده انجام می‌دادند را شخصا انجام دهند. چنین شرایطی، به رشد زندگی مستقل کمک فراوانی می‌کند. به عبارت دیگر، زندگی دانشجویی، نوعی زندگی مستقل را تشویق و ترویج می‌کند. به همین دلیل، دانشجویی که فارغ التحصیل شده است نسبت به گذشته خود تغییرات فراوانی کرده است: در حال حاضر او از نظر تجربه زندگی بسیار مستقل‌تر شده است.

۳. استقلال فکری و عقیدتی- به موازات آن که دانشجو، در زندگی

شخصی خود مستقل و مستقل‌تر می‌شود، به جست و جوی هویت خود می‌پردازد، دامنه ارتباط‌ها و آشنایی‌ها و تعاملات او با دیگران بیشتر می‌شود، دانش، مهارت و اطلاعات بیشتری کسب می‌کند و به استقلال فکری و عقیدتی بیشتری نیز می‌رسد. این، یک تغییر طبیعی است. به همین دلیل، طبیعتاً طرز فکر او متفاوت از زمانی است که دانشگاه را شروع کرده بود. به همین دلیل، ممکن است با شما اختلاف عقیده داشته باشد. چنین تغییری طبیعی، عادی و هنجار است. اصولاً، یکی از مهم‌ترین پیامدهای دانشگاه، رشد استقلال فکری و عقیدتی است. با این همه، برخی خانواده‌ها از چنین تغییرهایی نگران می‌شوند: آیا فرزندشان به آنان پشت کرده است؟ آیا دیگر والدین و خانواده خود را قبول ندارد؟ آیا فرزندشان از آنان دور شده است؟ آیا گمراه شده است؟ در چنین شرایطی، پرسش‌های زیادی به ذهن والدین می‌آید و باعث نگرانی و ترس آنان می‌شود. تغییر در طرز فکر و عقیده یا اختلاف عقیده با خانواده یا والدین، لزوماً پدیده ای منفی و نامطلوب نیست. اگر دانشگاه را محلی برای ((انسان‌سازی)) بدانید، بدیهی است که استقلال فکر، عقیده،

سلیقه را طبیعی تلقی خواهید کرد. آن‌چه به خانواده‌ها قوت قلب می‌دهد آن است که ارتباط عاطفی و احساسی با خانواده و والدین هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند و این ارتباط همیشه کمک می‌کند تا فرزند در کنار خانواده و همراه آنان باشد.

تغییرهای منفی:

جداشدن و از دست دادن دوستان - به دنبال اتمام تحصیلات، ارتباط بین دانشجویان نیز کاهش می‌یابد یا قطع می‌شود. به ویژه، افرادی که از شهرهای مختلف کنار یکدیگر جمع شده بودند، هر یک به شهرهای محل زندگی خود بازمی‌گردند؛ به همین دلیل احساس تنهایی و جدایی از احساس‌های شایعی است که فارغ‌التحصیلان تجربه می‌کنند، به خصوص دوستانی که با یکدیگر صمیمی و بسیار نزدیک بوده اند، پس از جدایی، احساس تنهایی و ناراحتی بیشتری را تجربه می‌کنند.

از دست دادن نقش دانشجو - در کشور و فرهنگ ما دانشجو بودن یک ارزش و افتخار است. با فارغ‌التحصیلی، این نقش نیز از دست می‌رود. این درحالی است که در بسیاری از موارد، فرد نقش جدیدی نیز به دست نیاورده است.

ابهام در مسیر زندگی پس از فارغ‌التحصیلی - به دنبال از دست دادن نقش دانشجو، مشکلات بی‌شماری به سراغ فارغ‌التحصیلان می‌آید از جمله: بیکاری، مشکل ادامه تحصیل، ازدواج و ...؛ به همین دلیل برای بسیاری از فارغ‌التحصیلان، آینده مبهم و نامشخص است. از سوی دیگر، جامعه نیز از فارغ‌التحصیلان انتظارات زیادی دارد: شغل پردرآمد و با ارزش اجتماعی بالا و ... که گاه با واقعیت‌های جامعه در تضاد است. چنین ابهام و تضادی، فشارهای سنگینی ایجاد می‌کنند.

تغییر محل سکونت - بسیاری از دانشجویان در شهرهایی به جز

زادگاه خود به تحصیل عالی می‌پردازند و پس از اتمام تحصیل باید به شهر زادگاه خود بازگردند. برای برخی از این‌گونه دانشجویان، به ویژه آنانی که در شهرهای بزرگ‌تر مثل تهران، تحصیل می‌کردند، برگشت به زادگاه مشکل است. آنان خود را با محیط دیگری تطبیق داده‌اند و از امکانات و خدمات شهرهای بزرگ‌تر استفاده کرده‌اند. به همین دلیل، بازگشت به زادگاه برایشان مشکل می‌شود. به ویژه که آنان در این مدت از نظر فرهنگی، شخصی، اجتماعی، تغییرات زیادی کرده‌اند. گاهی اوقات، در چنین شرایطی، دانشجو به قدری تغییر کرده است که زندگی در زادگاه خود را سخت می‌بیند و از این نظر فشار سنگینی را تجربه می‌کند. این افراد به فرصت و زمان کافی نیاز دارند تا دوباره بتوانند با شرایط جدید سازگار شوند.



از دست دادن فعالتهای اجتماعی-فرهنگی دوران دانشجویی، محیط اغلب دانشگاهها، بسیار فعال و پویاست. در بیشتر دانشگاهها، دانشجویان به فعالتهای مختلف می‌پردازند از جمله: فعالتهای ادبی، علمی، ورزشی، تفریحی، فرهنگی، سیاسی، صنفی، اجتماعی و ... بسیاری از دانشجویان با داشتن انرژی، انگیزه، علاقه، ذوق و سلیقه به چنین فعالتهایی می‌پردازند. پس از اتمام دانشگاه، در چنین فعالتهایی وقفه ایجاد می‌شود تا دوباره آنان بتوانند بستر مناسبی برای فعالتهای خود بیابند. احساس جدایی، غمگینی و تاسف آنان در این شرایط، طبیعی است.

چنانچه ملاحظه می‌کنید، فارغ‌التحصیلی با پیامدهای متعددی همراه است که هر دانشجو ممکن است برخی از آنها را تجربه کند. فارغ‌التحصیلان نیاز به فرصت دارند تا بتوانند خود را با شرایط جدید زندگی تطبیق دهند. در این میان والدین و خانواده می‌توانند به آنان کمک‌های زیادی کنند.

احساسات مثبت خود را با آنان در میان بگذارید. یکی از مهمترین عناصر ارتباط والدین و فرزندان، بیان احساس‌های مثبت است. اگر چنین احساسی در مورد فرزند فارغ‌التحصیل شده خود دارید، در بیان این احساس خود تردید نکنید.

با احساس‌های منفی آنان همدلی کنید. همان‌طور که گفته شد، فارغ‌التحصیلان با احساس‌های منفی دست به گریبانند، بهترین کاری که در این شرایط می‌توانید بکنید آن است که با آنان همدلی کنید، برای این که همدلی کنید، خود را جای فرزندتان بگذارید و از زاویه او به موضوع نگاه کنید. علاوه بر این به او نشان دهید که شرایط او را درک می‌کنید و می‌فهمید. در بسیاری از اوقات بیان کلمه‌هایی مانند ((می‌فهمم))، ((متوجه ام))، ((درک می‌کنم)) بهتر از هر عبارت دیگری است.

به رشد فکری، شخصی، استقلال، نظر، سلیقه و عقیده آنان احترام بگذارید. نکته اساسی آن است که در دوره دانشگاه، فرزند شما رشد زیادی کرده است. به رشد و پیشرفت او احترام بگذارید. او مستقل‌تر و توانا تر شده است و در عین حال متفاوت‌تر. به او اجازه بدهید که خودش باشد نه آن که شما می‌خواهید.

از تغییرات شخصی، عقیدتی و اجتماعی آنان نهراسید. تغییر را به منزله ((بدشدن)) تلقی نکنید. او فرزند شماست و تربیت و رفتار شما در او به شدت تاثیرگذار بوده است. به همین دلیل، اگر به تربیت خود اعتقاد دارید به او فرصت دهید که خودش باشد. از چنین تغییراتی نهراسید، زیرا همیشه فرد به اصل خود بازمی‌گردد. مهم این است که ارتباط والد-فرزندی شما آشفته نشود. به همین دلیل، با او جر و بحث نکنید. او را محدود نکنید. سعی نکنید او را کنترل کنید؛ زیرا فقط باعث دوری شما از یکدیگر خواهد شد.

به آنان فرصت دهید تا خود را با شرایط جدید زندگی تطبیق دهند. همان‌طور که گفته شد، دوران پس از دانشگاه با مشکلات، ابهام‌ها و تغییرهای زیادی همراه است. فرزندان شما به زمان و فرصت نیاز دارند تا با زندگی جدید خود را تطبیق دهند. خود را جای آنها بگذارید آنگاه متوجه خواهید شد که آنان با چه فشارهایی روبرو هستند.

در صورتی که از رفتار و تغییر آنان نگرانی دارید از مشاوران و متخصصان علوم رفتاری کمک بگیرید. گاهی اوقات، بعضی از فارغ‌التحصیلان در سازگاری زندگی جدید خود با مشکلاتی روبرو می‌شوند که خانواده را با نگرانی زیادی مواجه می‌کند. از سوی دیگر، شمار اندکی از فارغ‌التحصیلان ممکن است به رفتارهایی اقدام کنند که برای والدین یا خانواده قابل قبول نباشند؛ در چنین شرایطی سعی کنید با مشاوران و روانشناسان مشورت کنید. در این خصوص با قدرت بیشتر و پیامدهای منفی کمتری می‌توانید مشکل موجود را حل کنید.



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: ۶۶۴۱۹۵۰۴ داخلی ۳۲۰۹

شعبه کوی پسران:

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

تلفن: ۸۸۰۲۳۳۸۸ داخلی ۵۷۰۵

شعبه خوابگاه فاطمیه:

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

درمان خوابگاه

تلفن: ۸۸۰۰۵۹۶۳ داخلی ۶۱۰۲

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 پردیس 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