

۱۵۴۸۲۹۰

۹۴، ۸، ۲۷

هو العلم

مقابله با استرس مطالعه

«مشکل، تشخیص، راهکار»

به ضمیمه‌ای از راهنمای نگارش
و تدوین مقاله پایان‌نامه‌ی دانشگاهی

تألیف و ترجمه:

دکتر محمد مهدی شریعت باقری

استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی



سرشناسه: شریعت باقری، محمد مهدی، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور: مقابله با استرس مطالعه (مشکل، تشخیص، راهکار) به ضمیمه خلاصه‌ای از راهنمای نگارش و تدوین مقاله و پایان‌نامه‌ی دانشگاهی/ تألیف و ترجمه محمد مهدی شریعت باقری. مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۵۵۱۰-۸۰-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: نمایه.

موضوع: فشار روانی -- کنترل

موضوع: تحقیق -- روش‌شناسی

موضوع: پایان‌نامه‌ها -- شیوه‌نامه

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۴ش۵/ف۵۷۵BF

رده بندی دیویی: ۹۰۴۲/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۰۷۱۲۲

عنوان: مقابله با استرس مطالعه «مشکل، تشخیص، راهکار»

تألیف و ترجمه: دکتر محمد مهدی شریعت باقری

(استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی)

ویراستار: کیان فرید

مدیر تولید: داریوش ساربان

صفحه‌آرا: گروه گرافیکی نشر دانژه

ناشر: نشر دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌ساز

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۵۵۱۰-۸۰-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۷/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۴۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: www.danjeh.info

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه دکتر حسن احدی
۹	دیباچه
	بخش اول
۱۵	فصل ۱- استرس چیست؟
۱۹	فصل ۲- مقابله با استرس
	بخش دوم
۳۱	مقدمه بخش دوم
۳۵	فصل ۱- فشار روانی موجود در برنامه آشنایی مازی
۴۳	فصل ۲- اضطراب ناشی از لیست - حساس و غریب منابع درسی
۴۷	فصل ۳- وقت گیر بودن مطالعه
۵۱	فصل ۴- در سیاره دیگری جدا از اساتید
۵۷	فصل ۵- افتادن در دام نکته نویسی
۶۱	فصل ۶- رنج کشیدن از موانع نویسندگی
۶۹	فصل ۷- گیج و مبہوت شدن توسط موضوعات مقاله
۷۵	فصل ۸- تضعیف روحیه با بازخوردهای منفی
۸۳	فصل ۹- ناامیدی به دلیل ضعف در هجی کلمات
۸۹	فصل ۱۰- مبهم بودن موضوع پایان نامه
۹۷	فصل ۱۱- خسته و کسل از مرور ادبیات تحقیق
۱۰۵	فصل ۱۲- احساس بی ارزش بودن عقاید
۱۰۹	فصل ۱۳- ترس از سرقت ادبی
۱۱۷	فصل ۱۴- نمرات خوب کلاسی، نمرات ضعیف امتحانی
۱۲۳	فصل ۱۵- وحشت از فکر کردن به امتحان
۱۲۹	فصل ۱۶- آماده خوری در گروه تحقیقی

فصل ۱۷- عدم موفقیت در مدیریت زمان	۱۳۷
فصل ۱۸- بند آمدن زبان در سمینارها	۱۴۵
فصل ۱۹- عدم اطمینان در مورد کیفیت مشاوره	۱۵۷
فصل ۲۰- داشتن احساسی شیه ترک تحصیل	۱۶۱

بخش سوم

راهنمای نگارش و تدوین مقاله و پایان نامه و رساله‌ی دانشگاهی	۱۷۳
فصل ۱- مقاله	۱۷۹
فصل ۲- پایان نامه و رساله‌ی دانشگاهی	۱۹۱
منابع فارسی	۲۰۴
منابع لاتین	۲۰۵
واژه‌نما	۲۰۶
موضوع‌نما	۲۰۷

مقدمه

«هانس سلیه» پدر تحقیقات مربوط به استرس بر این باور بوده که هر نوع رویدادی که تغییر و سازگاری با شرایط جدید را به همراه داشته باشد، استرس‌زاست اما نکته مهم این است که چنانچه فرد نتواند استرس وارده را به نحو مؤثری اداره نماید و یا با آن به درستی کنار بیاید، استرس (حتی از نوع مثبت) می‌تواند اثرات آسیب‌زایی به راه داشته باشد هرچند که تأثیرات آن بر همگان یکسان نیست زیرا برخی بنا به دلایل متعدد ممکن است کمتر و برخی بیشتر آسیب‌پذیر باشند.

یکی از مباحث مهمی که کمتر به آن پرداخته شده است، استرس مطالعه است که دانش‌آموزان و دانش‌جویان عزیز، کما بیش آن را در طول دوران تحصیل خود تجربه می‌کنند ولی متأسفانه اکثر حوزه‌کنار آمدن و مقابله با آن را نیاموخته‌اند. آنان معمولاً از وحشت فکر امتحانات، سیمه، تاله، ارائه سخنرانی یا کنفرانس و سمینار در کلاس و یا تهیه پایان‌نامه، دچار استرس شده‌اند و نمی‌توانند نسبت به رفع آن اقدام خاصی به عمل آورند و متأسفانه این مساله نتیجه و عملکردشان را تحت تأثیر قرار داده است.

کتاب حاضر که توسط همکار گرامی جناب آقای دکتر شریعت‌باقری تالیف و ترجمه شده است علاوه بر توضیحات ضروری پیرامون انواع استرس و علائم مربوطه، به راه‌های کاهش میزان استرس پرداخته و نکات بسیار مهمی را در مورد نشانه‌های استرس مطالعه، بررسی و به ارائه راهکار برای مقابله با آنها پرداخته است. علماً مورد توجه و اقبال دانش‌آموزان و دانشجویان عزیز قرار خواهد گرفت. اینجانب بوفیقات روز افزون مولف را از خداوند متان مسالت می‌نمایم.

دکتر حسن احدی

استاد تمام و مدیر گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی

دیباچه

استاد حکیم و فرزانه ام می فرمود: «که بی استرسی، خود، بزرگترین استرس است و چنانچه فرد زنده است، بر فرض محال، هیچ استرسی را تجربه نکند به معنای آن است که ارگانیزم و نوای ارادی و حسی او به مرز تعطیلی رسیده و گویی در انتظار تجربه طعم مرگ (بزرگترین استرس) است. هر چند از یک دیدگاه، استرس، بیماری جدید تمدن و همراه همیشگی انسانها، قرن حاضر است اما در دیدگاه دانشمندان و فلاسفه وجودی و روان شناسان پیرو آنها انسانها به دیدار استرس های جدید رفته و اساساً خود، تولید استرس ساختگی می نماید تا از روی با استرس واقعی و دیدن و تجربه خویشتن خویش، بگریزند. انسانایی که از اصل خویش، دور افتاده و در سرزمین حیرت، سرگردانند. از خود بریده و به دولت زنده...

و شاید چنین است که مولانا جلال الدین رومی، «ایمان» مثنوی شریف خویش ماجرای فراق انسان از اصل خویش را در مثال نی بریده ایستان، مطرح نموده و درد طلب عاشقان را، دائمی می داند:

در غم ما، روزها بیگانه شد روزها با سوزها همراه شد

(دفتر اول بیت ۱۵)

وی درد متعالی را که درد رسیدن به حقیقت خویش است به نیکویی می ستاید چرا که معتقد است درد بر دو نوع است: درد برین و درد فرودین. صاحب درد فرودین و نازل، دغدغه زندگی اش، مسائل نازل نفسانی است ولی صاحب درد برین و متعالی، دغدغه دائمی اش حقیقت است:

نیستش دردِ فراق و وصل، هیچ
بندِ فرع است او، نجوید اصل، هیچ
احمق است و مرده‌ ما و منی
کز غمِ فرعش، فراغِ اصل، نی

(دفتر چهارم مثنوی معنوی/ ابیات ۱۸۶۷-۱۸۶۸)

و بدین لحاظ مولانا بر این باور است که دردِ حقیقی، پالایشگر روح انسانی و موجب کمال و شکوفایی و رهنمای او به حقیقت مطلق و حضرت دوست می‌شود:

بنا می‌نالد به حق از درد و نیش
صدشکایت می‌کند از رنج خویش
حق همی‌گردد که آخر رنج و درد
مرتو را لایه کنان و راست کرد
این گره، زان مثنی کن کت زند
از درِ ما دُور و مطرودت کند
در حقیقت هست، آروى توست
کیما و نافع و دلجوی توست
که از او اندر سربیزی ده خلا
استعانت جویی از لطف خدا
در حقیقت، دوستانت نشینند
که ز حضرت، دور و مشغولت کنند

(دفتر چهارم مثنوی معنوی/ ابیات ۹۶-۹۱)

سزوار است با سپاس بیکران به درگاه این بزرگوار شکر بی حد و حصر نعمات حضرتش، از وجود نعمت گرانمایه استاد ارجمند جناب آقای دکتر علی حسین سازمند که همواره دستگیر این حقیر بوده و توفیق بهره‌مندی از فعالیت و مراتب و کمالات علمی و معنوی ایشان را به اینجانب عطا فرموده، سجده شکرانه‌ای به پیشگاه حضرت حق آورده و بدینوسیله مراتب ارادت و تشکر قلبی خویش را در ایشان نمایم. نیز شایسته است که از استاد نمونه جناب آقای دکتر حسن احدی که استاد مشاور پایان‌نامه دکتري اینجانب بوده و زحمت تهیه مقدمه این اثر را تقبل فرمودند، صمیمانه سپاسگزاری و برای ایشان آرزوی توفیقات روزافزون نمایم. همچنین از همسر فداکار و ارجمند و یگانه فرزند نازنینم «محمد عماد» [که آرزویم همه آن است که «عماد شریعت» باشد و «واصل به حقیقت»] تشکر و قدردانی نمایم که برخی

از دست نویس های حقیر را نیز پاکنویس و در تهیه این اثر هم مشوقم بوده اند. همچنین از فارغ التحصیلان عزیز دوره کارشناسی رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب سرکار خانم ها: فاطمه ابراهیمی و طاهره شکیا قاراب و دانشجویان عزیز کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه های علامه طباطبائی و علوم تحقیقات خوزستان سرکار خانم ها: فاطمه فرج زاده و مهناز حسینی زند که نسخه قبل از چاپ کتاب را مطالعه و، با منی در اختیار اینجانب قرار داده و از نظرات خود بهره مند فرمودند، تشکر می نمایم. از مدبیر مسئول محترم، ارزشمند و گرانسنگ انتشارات دانش و کلیه دست اندرکاران آن که امکان چاپ این اثر را فراهم نمودند و دوستان عزیز در موسسه ارشیا که زحمات تایپ، صفحه آرایی کتاب را تقبل نمودند، سپاس ویژه دارم. امید است مطالعه این اثر به رفع مشکلات دانش آموزان و دانشجویان در زمینه ابتلا به استرس منفی که در کلاس، سفرانرس، سمینار، امتحان و تهیه مقاله و پایان نامه تجربه می نمایند، کمک نموده و قدمی ناچیز در مقابله با استرس مطالعه این عزیزان به حساب آمده و به عنوان منبع درسی برای اساتید و دانشجویان، رشته های علوم رفتاری در واحدهای سمینار و پایان نامه مورد استفاده قرار گیرد. در خاتمه از سروران ارجمند، اساتید و همکاران دانشگاهی، معلمین، دانش آموزان و دانشجویان عزیز انتظار می رود که نقطه نظر ها، پیشنهادها و انتقادهای خویش را به آدرس: دبیرستان الکترونیکی دانشگاهی اینجانب ارسال فرمایند تا در چاپ های بعدی مورد توجه قرار استفاده قرار گیرد. حقیر نیز با تقدیم ابیات زیبای زیر از حضرت مولانا، آرزو می کند که عزیزان خواننده، توفیق دیدار روی یار یافته و به آرامش حقیقی دست یابند:

تلخی هجر از ذکور و از اناث دور دار ای مجرمان را مُستغاث
بر امید وصل تو، مُردن خوش است تلخی هجر تو فوق آتش است

(دفتر پنجم مثنوی معنوی، بیت ۴۱۱۳ به بعد)

محمد مهدی شریعت باقری

drshariat1349@miau.ac.ir