

۱۰- دست به کار شوید. منتظر نشوید تا غم غربت خود به خود برطرف شود. مشکلات مدفون شده اغلب بعدها در سیمای مشکلاتی مانند: سردرد، خستگی، بیماری، مشکلاتی در توجه و تمرکز یا کمبود انگیزه جلوه گر می شوند.

۱۱- با مشاورین حاضر در مراکز مشاوره دانشگاهی و یا مستقر در خوابگاه ملاقات کنید.

د) سازگاری با افراد و یافتن دوستان جدید

برای برخی از دانشجویان ایجاد روابط جدید، کاری مشکل است. برخی از دانشجویان جدیدالورود سعی می کنند بیشتر با همان افرادی که در هفته های اول دانشگاه ملاقات داشته اند، وقت بگذرانند و فرصت آشناسدن با افراد جدید و جالب را از خود می گیرند. درحالی که در چنین موقعیتی یک دانشجوی جدیدالورود بایستی به نکات ذیل توجه کند:

۱- در دانشگاه دوستی ها و روابط جدیدی شکل خواهد گرفت که بایستی نسبت به آن ها واقع بین بود، قدر مسلم یک شب ن می توان به دوستی ها عمق و معنا بخشید و این روند، طی زمان شکل خواهد گرفت و گاه برخی از این دوستی ها تا پایان عمر ادامه خواهد یافت.

۲- زندگی در محیط دانشگاه فرصتی است برای آشناسدن با افراد متفاوت با پیشینه های مذهبی و فرهنگی متفاوت و این تجربه بسیار مهمی در زندگی دانشجویی است چرا که سبب آشناسدن با ادیان و فرهنگ ها و شناخت بیشتر دنیا می شود و ذهن فرد را متوجه دنیای بیرون می کند.



جدیدتان بنویسید. آن ها را متوجه سازید که شما هم مایلید از حال و روزگار آنها مطلع باشید.

۷- قراری را برای رفتن به خانه تنظیم و مقدمات آن را فراهم کنید. این روش از احتمال بازگشت ناگهانی شما به خانه می کاهد و شما را روی هدف های محل اقامت جدیدتان متمرکز می کند.

۸- آرزوها و انتظارات (توقعات) خود را بررسی کنید. همه ما دوست داریم مشهور، خوش لباس، سامان یافته و سازگاری مناسبی داشته باشیم.

۹- درپی فرصت های جدید بروید. درکلاس هایی که برای شما جالبند، ثبت نام کنید و به فعالیت های مورد علاقه تان سرگرم شوید، یا فعالیت تازه ای را امتحان کنید.

* نکات:

- اغلب اوقات، مشاوران می توانند معنای تازه ای از خودمان و زندگی را به ما نشان دهند، آن ها ما را به حل مشکلات و انطباق با محیط ترغیب می کنند.
- هرگاه به شدت احساس غمگینی کردید، اگر با کسی حرف بزنید، به بهتر شدن حال شما کمک می کند.
- نسبت به دوستی ها و روابط جدید خود واقع بین باشید.



مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانشجو، خیابان شهید انزلی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان قدس، رویروی شهرداری، کوچه نخست، پلاک ۳۶

۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۴۲۹۸۲۷-۲۲۴۷۲۲۰۶

دانشجو و دانشگاه



گذار از دبیرستان به دانشگاه، انتقالی شیرین و در عین حال پیچیده است. هراندازه شناخت و آگاهی نسبت به زندگی دانشجویی و قوانین و مقررات دانشگاه بیشتر باشد، روند سازگاری با این دوران ساده‌تر و دلچسب‌تر صورت می‌پذیرد. قدر مسلم تفاوت‌های زیادی میان محیط دبیرستان و دانشگاه وجود دارد. این تفاوت‌ها به همراه دغدغه‌های شخصی فرد در زمینه تصمیم‌گیری‌های زندگی، انتخاب هدف، شغل و ... دانشجوی تازه وارد را دچار سردرگمی می‌سازد.

سازگاری در دانشگاه در چند بعد مطرح می‌شود:

الف) سازگاری با محیط جدید

محیط دانشگاه، غالباً نسبت به دبیرستان فضای وسیع‌تری را در بر می‌گیرد و آشنایی با همه مکان‌ها و همه افراد در یک مدت زمان کوتاه امکان‌پذیر نمی‌باشد. دانشجو باید به خود فرصت دهد تا به تدریج با محیط آشنا شده و افراد جدید را بشناسد. در این مدت ممکن است احساس تنهایی کند چرا که این غربت، طبیعی است. در مجموع جهت سازگاردن با محیط جدید:

۱- به خود فرصت دهید ۲- از تغییر و تحولات پیش آمده دچار وحشت نگردید ۳- صبور و شکیبا باشید ۴- از تغییرات در جهت بالندگی و رشد خود بهره بگیرید.

ب) سازگاری با روند جدید یادگیری

- در دانشگاه برخلاف دبیرستان آزادی و اختیار بیشتری به دانشجو داده می‌شود تا خود بتواند روند تحصیل‌اش را با توجه به توانمندی‌های شخصی تنظیم نماید و تابع دوستان و دیگر افراد نباشد.
- مطالب و موضوعات مطرح شده در کلاس‌های دانشگاهی نسبت به دبیرستان، متنوع‌تر است و با حجم بیشتری ارائه می‌شود و از دانشجو انتظار می‌رود فعالیت‌های زیادی خارج از کلاس داشته باشد.
- دانشگاه نسبت به دبیرستان محیطی چالش برانگیز است و در سایه این چالش‌ها فرصتی فراهم می‌شود تا افراد به رشد شخصی برسند.
- در دانشگاه مسئولیت بیشتر یادگیری‌ها برعهده خود دانشجو می‌باشد و اوست که باید به دنبال موضوعات مختلف و یادگیری‌های جدید باشد.

پس جهت کنار آمدن و سازگاردن با مسایل مطرح شده بایستی به نکات زیر توجه نمود:

۱- گروه‌های مطالعه تشکیل دهید تا به طور مرتب برای هر یک از دروس مشکل، یکدیگر را ملاقات کنید و با هم به مطالعه و رفع اشکال بپردازید.

۲- ساعات مشخص و منظمی را برای مطالعه انفرادی خود اختصاص دهید.

۳- از کتاب‌های کمک درسی مفید در کتابخانه‌ها استفاده کنید.

۴- مطالعات آزاد و غیردرسی خود را افزایش دهید.

۵- با اساتید و مدرسین خود در ارتباط باشید و در صورت لزوم، در ساعات معینی به دفاتر آن‌ها رجوع کرده و پاسخ پرسش‌های خود را جستجو کنید.

۶- با طرح سوالات مفید در کلاس، علاقه‌مندی خود را به دروس نشان دهید.

۷- به توصیه مشاورین تحصیلی توجه کنید و گاه از دانشجویان سال‌های بالاتر راهنمایی بخواهید.

ج) سازگاری عاطفی

اگرچه همه دانشجویان با دوری از خانه خود دچار مشکلات سازگاری

نمی‌گردند، ولی متأسفانه تعدادی از افراد دچار این مشکل هستند. معمولاً دانشجویانی که دچار مشکلات عاطفی از این دست هستند، مسایل ذیل را تجربه می‌کنند:

- دچار بی‌خوابی و کم‌خوابی هستند.

- از کارهای کلاس عقب افتاده‌اند.

- تغذیه متناسب و متعادل ندارند.

- به شدت نگران نمرات کلاسی هستند.

- نگران دوست شدن با افراد جدید و به عبارتی نگران دوست‌یابی هستند.

- به هنگام بروز مشکل از کسی کمک نمی‌خواهند.

اگر شما هم احساس غم غربت می‌کنید بایستی هر چه سریعتر راهکارهای سازگاران را بیاموزید. این سازگاری به شیوه‌های زیر امکان‌پذیر است:

۱- بپذیرید که به آن دچارید (بخش اعظم خاطرات شما و آنچه می‌توانید بدان تکیه کنید، درخانه قبلتان است). غم غربت پاسخی طبیعی به این احساس فقدان است.

۲- با خواهر و برادر بزرگترتان یا دوستی که او هم از خانه دور است، در این‌باره صحبت کنید.

۳- چند وسیله آشنا و مانوس را از خانه‌تان به محل جدید بیاورید.

چیزهایی مانند عکس، گیاهان و ... حس تداوم به فرد می‌دهند و شوک حاصل از محیط جدید را نزد وی تسهیل می‌کند.

۴- با محیط جدید خود آشنا شوید. در اطراف قدم بزنید. اگر بدانید ساختمان‌ها، کلاس‌ها و خدمات در کجا مستقرند، بهتر می‌توانید بر خود مسلط شوید.

۵- از دیگران بخواهید شما را در کشف محیط تازه همراهی کنند. دوست‌یابی قدمی بزرگ در تخفیف غم غربت است.

۶- با اعضای خانواده‌تان در تماس باشید، اما تلفن‌های خود را محدود کنید. برایشان درباره فعالیت‌ها و تجربه‌های

