



تا با سایر دانشجویان دوره خود، و همچنین اساتید و دانشجویان سال بالا ملاقات کنید. این یک فرصت عالی برای ایجاد ارتباط است، زیرا توصیه‌های دانشجویان سال بالایی زمانی که فعالیت‌های خود را شروع می‌کنید، واقعاً مفید است.

۵. فعالیت‌های تازه را امتحان کنید.

دانشگاه و یا دانشکده در طول هفته برای همه نودانشجویان فعالیت‌های (تورهای پیاده‌روی، اردو و حتی باشگاه ورزشی در خوابگاه و دانشکده‌ها) زیادی دارد. ترم اول زمان بسیار خوبی برای امتحان کردن فعالیت‌هایی است که معمولاً انجام نمی‌دهید. حقیقت این است که این فعالیت‌ها و رویدادها فرصتی عالی برای شما است تا با افرادی که به تازگی ملاقات کرده‌اید پیوند برقرار کنید. تعدادی از دوستان خود را همراه خود دعوت کنید، زیرا وقتی که بعداً گذشته را مرور کنید این می‌تواند به یک تجربه و خاطره مشترک سرگرم‌کننده تبدیل شود.

مشابه شما هستند. در طول هر ماه، بسیاری از انجمن‌ها و گروه‌های دانشجویی جلسات متنوع و با نشاطی را برای نودانشجویان برگزار می‌کنند بهتر است تا قبل از انتخاب علایق خود جهت عضویت در این گروه‌ها، آنها را امتحان کنید. حتماً در نمایشگاه‌ها و برنامه‌های مختلف شرکت کنید یا به وب سایت‌ها و کانال‌های ارتباطی مراجعه کنید تا گروه‌های دانشجویی ایده‌آل خود را بیابید.

۳. به همسایگان خود سلام کنید.

زندگی در خوابگاه دانشجویی و یا دانشکده به این معنی است که شما در لحظه ورود به دانشگاه با تعداد زیادی از افراد جدید آشنا خواهید شد. با خیال راحت به همسهری‌ها یا همکلاسی‌های خود سلام کنید، آنها هم مانند شما مشتاق ملاقات با کسی خواهند بود. بسیاری از افرادی که من می‌شناسم بهترین دوستان خود را در بدو ورود و روز ثبت نام ملاقات کرده‌اند، بنابراین خجالت نکشید سلام نموده و ارتباط بگیرید زیرا بهترین دوست جدید شما می‌تواند دقیقاً در کنار شما باشد.

۴. در فعالیت‌های دانشکده شرکت کنید.

اکثر دانشکده‌ها در چند هفته اول میزبان رویدادهایی برای نودانشجویان خواهند بود، این به شما فرصتی می‌دهد

تنها ماندن در دانشگاه می‌تواند دلهره آور باشد. ممکن است یک نودانشجو نگران این باشد که کسی در دانشگاه با او دوست نشود و تنها بماند. دانشگاه خیلی بزرگ است آیا واقعاً با همسالان خوب ملاقات خواهیم کرد؟ شاداب تر بودن مستلزم این است که گاهی اوقات از منطقه راحتی خود بیرون بروید تا همه چیزهای جدیدی را که پیش رو دارید تجربه کنید. در زیر ۱۰ مورد که به نودانشجویان در یافتن دوست در سال اول دانشگاه کمک می‌کند را تشریح می‌نماییم.

۱. به گروه‌های آنلاین برای نودانشجویان بپیوندید.

گروه‌های کلاسی آنلاین مختلفی در دانشگاه وجود دارد که می‌توانید در هر زمان به آنها بپیوندید. گروه‌های کلاسی آنلاین و گروه‌های خاص تر دانشگاهی جهت ارتباط موثر در دانشگاه وجود دارد. این گروه‌ها فعالیت‌هایی را برای حضور نودانشجویان مهیا کرده و همچنین به شما امکان می‌دهند با افراد جدید ملاقات کنید. از ورود به گروه‌های کلاسی نترسید، با چند نفر از هم کلاسی‌ها خود که احساس می‌کنید تناسب‌هایی از نظر عقیده و رفتار دارید ارتباط گرفته و کم‌کم به صورت آنلاین و چت به آنها پیام دهید.

۲. در باشگاه‌ها، کانون‌ها و انجمن‌های دانشجویی

ثبت‌نام کنید.

دانشگاه فضاهای ورزشی، گروه‌ها، کانون‌ها، انجمن‌های علمی و صنفی زیادی دارد، به این معنی که تقریباً با وجود آنها هر یک از علایق شما می‌تواند برآورده شود. این گروه‌ها و انجمن‌های دانشجویی مکان‌های عالی برای ملاقات با افرادی با علاقه



کرد همیشه عالی است. اکثر دانشجویان فقط در نیم سال اول تحصیلی با بهترین دوستانشان آشنا شده‌اند.

۹. همکلاسی های خود را به انجام کارها دعوت کنید.

از همکلاسی هایتان بخواهید با شما قهوه بخورند، با هم درس بخوانید، به رویدادهای آنلاین بروید یا حتی اگر می‌خواهند با هم به دانشگاه و کلاس بروید. فعال بودن در شناخت دیگران یکی از موثرترین راه‌هایی است که می‌توانید دوستی برقرار کنید.

۱۰. به یاد داشته باشید که همه در یک قایق هستیم

گاهی اوقات سخت است به یاد بیاوریم که تنها نیستیم و همه در حال گذراندن یک مسیر هستیم. وقتی شما سفر تحصیلی و دانشگاهی را شروع می‌کنید ممکن است مضطرب و عصبی شده باشید بنابراین به یاد داشته باشید که در این مسیر همراهی و همکاری و احساس تعلق به خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در راستای ایجاد امنیت و آرامش اثر گذار است. پس باید قدردان دوستانی باشیم که بودن در کنار آنها آرامش و اعتماد به نفس را در ما تقویت نموده و در بدو ورود به تدریج استرس و اضطراب مان را کاهش داده و پشتیبانی دلگرم کننده خواهند بود.

۶. یک مکالمه تصادفی راه اندازی کنید

از صحبت کردن با افراد در کلاس‌های آموزشی، سمینارها و سخنرانی‌ها نترسید. این موقعیت‌ها مکان‌های عالی برای ملاقات با دوستان جدید است. اگر یک کلاس یا سخنرانی را از دست بدهید و نمی‌دانید برای آن کلاس کلاس چه کاری باید انجام دهید، داشتن چند نفر هم دوره که با آنها دوست شده باشید برای گرفتن اطلاعات بسیار مفید است.

۷. در فضاهای مشترک حضور پر رنگی داشته باشید

فرقی نمی‌کند سالن غذاخوری دانشگاه شما باشد یا اتاق مشترک ساختمان دانشکده، بروید و در مکان‌های مشترک بنشینید. تنها ماندن در اتاق یا تنها نشستن در کتابخانه هنگام مطالعه به شما کمک می‌کند، اما زمانی که در تلاش برای دوستیابی هستید نه.

۸. در آشنایی با افراد جدید منعطف باشید

پس از ملاقات با گروهی از افراد، خود را از ملاقات‌های بعدی با آنها و افراد جدید محروم نکنید. مطمئن شوید که دوستان متفاوتی از تمام بخش‌های مختلف زندگی دانشگاهی خود دارید. داشتن دوستان دیگری که بتوان به آنها تکیه

نکات مهم

- ارتباط و داشتن دوست، مهم‌ترین کلید سلامت روان است.
- ارتباط اجتماعی یکی از ضروری‌ترین مؤلفه‌های شادکامی است.
- ارتباط عاطفی و اجتماعی با کیفیت بالا موجب رضایت از زندگی می‌شود.
- شاخصه انسان سالم علاقه اجتماعی به دیگران و میل به برقراری رابطه است.
- هرچه تفاوت در نیت گوینده و برداشت شنونده کمتر باشد ارتباط مؤثرتر است.

چگونه در بدو ورود به دانشگاه

دوستان مناسب پیدا کنیم؟



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

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

۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۴۲۳۸۳۷-۲۲۴۷۲۲۰۶



مرکز مشاوره و سامانه روان‌شناختی
معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی