

# تعلیم و عمل

مَنْ تَعَلَّمَ الْعِلْمَ وَعَمِلَ بِهِ وَعَلَّمَ لِيهِ دُعَىٰ فِي مَلَكُوتِ  
السَّمَاوَاتِ عَظِيمًا فَقِيلَ: تَعَلَّمَ لِيهِ وَعَمِلَ لِيهِ وَعَلَّمَ لِيهِ؛  
هر کس برای خدا دانش بیاموزد و به آن عمل کند و به  
دیگران آموزش دهد، در ملکوت آسمانها به بزرگی یاد  
شود و گویند: برای خدا آموخت و برای خدا عمل کرد  
و برای خدا آموزش داد.

امام صادق (ع)، الذریعه الی حافظ الشریعه (شرح اصول کافی) ج ۱ ص ۵۶

## فهرست

۲	مقدمه
۴	چالش‌های ویژه نسل اولی‌ها
۷	چالش سال اولی‌ها
۸	چالش هیجانی
۱۱	چالش اجتماعی
۱۳	چالش زندگی خوابگاهی
۱۵	چالش تحصیلی
۱۷	چالش با زمان
۱۹	چالش مالی
۲۱	چالش سلامتی
۲۳	چالش سازگاری
۲۵	چالش مطالعه به شیوه‌های متفاوت
۲۸	معرفی مرکز مشاوره
۳۱	فرم نظرسنجی



## ویژه نامه‌ی دانشجویان ورودی جدید

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ترجمه: دکتر حسام سیف زرگر، بهاره عدل پرور

گرافیک: محبوبه اله مرادی

نشانی: ولنجک؛ خیابان یمن، خیابان شهید اعرابی،

جنب بیمارستان آیت ا... طالقانی، دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی، ساختمان شماره ۲ ستاد، طبقه چهارم،

مرکز سلامت روان دانشجویان

تلفن: ۰۶۶۲۱-۲۳۴-۲۳۴۳۹۸۱۳۷-۲۳۴۳۹۸۱۳۷-۰۶-۲۳۸۷۲۴۰۶

سایت: [www.moshavereh.sbmu.ac.ir](http://www.moshavereh.sbmu.ac.ir)

پیش از همه ورود شما عزیزان را به این بخش از زندگی خوش آمد می‌گوییم. هدف ما پوشش دادن مطالب و موضوعاتی است که به واسطه ورود شما به دانشگاه ممکن است فکرتان را مشغول کرده باشد. برای بسیاری از شما ورود به دانشگاه اولین گام بزرگ برای قدم نهادن به دنیای بزرگسالی و جدایی از خانواده است. این قدم بزرگ با اینکه کمی استرس‌آور است ولی خیلی هیجان‌انگیز و جذاب است.

عرصه جدید حرکت و پویایی شما عزیزان، فضای بسیار گسترده و نشاط‌آوری در پیش رویتان خواهد بود اگر:


- خود را بهتر بشناسید و از برازندگی‌ها و ویژگی‌های خود حداکثر بهره‌وری را به عمل آورید.

- محیط خود را کشف و از ابزارهای موجود در آن که در خدمت رشد و شکوفایی شما خواهند بود بهترین استفاده ممکن را داشته باشید.

- آشنایی بیشتر شما با مشکلات پیش‌رو و شناخت مراکز کمک‌رسانی موجود برای رفع این مشکلات اعم از عاطفی، آموزشی، فرهنگی، تحصیلی و اقتصادی در محیط دانشگاه، انرژی کمتری را به در خواهد داد.

- شناسایی توانایی‌ها و محدودیت‌های فردی و جمعی، شناخت ارتباطات جدیدی که تجربه خواهید کرد، ایجاد تعادلی فعال در گسترش روابط و پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از این تجربه‌های جدید (که در خیلی از موارد نگرانی‌های والدین را شامل می‌شود) می‌تواند سودمند باشد.

- در این مسیر جدید همراه با شناخته‌ها و ناشناخته‌هایش که اکثر جذابیت‌های آن‌هم ناشی از همین‌هاست، مرکز مشاوره به‌عنوان یکی از واحدهای دانشگاه همراه شماست، با این حال بر آنیم تا آنجا که در توان داریم در این وظایف توفیق کسب کنیم و در اولین گام مرکز مشاوره را بشناسانیم. در گام بعدی تلاش ما در جهت رفع ابهام‌ها و پاسخگویی به سؤالات شما عزیزان خواهد بود. کارشناسان حاضر در مرکز مشاوره با تخصص‌های گوناگون، شامل روان‌شناس، مشاور، مددکار اجتماعی و روان‌پزشکان



هر کدام بخشی از این فضاهای عملکردی را عهده‌دار می‌باشند. در این اقدام بزرگ ما همراه شما هستیم. شما می‌توانید با مطالعه این ویژه‌نامه، موقعیت و جایگاه خودتان در زندگی دانشجویی (مثل انتظارات شما از زندگی در یک اتاق کوچک با حداقل دو الی سه نفر دیگر که با شما غریبه‌اند) را پیدا کنید.

قطعاً با ورود به دانشگاه، زمان یک تغییر بزرگ در زندگی شما فرا رسیده است. شاید در این زمان آمیزه‌ای از حس هیجان و نگرانی را در خود احساس کنید و با خود بگویید: «دانشگاه واقعاً چگونه جایی است؟»، «آیا از عهده این کار بر خواهم آمد؟»، «کسانی که در دانشگاه هستند چگونه افرادی هستند؟»؛ اما پس از مدتی حضور در دانشگاه به تدریج به تفاوت‌هایی که میان انتظارات شما و واقعیت‌ها وجود دارند، پی خواهید برد؛ بدین ترتیب ممکن است برخی چیزها بهتر از آنچه انتظار داشتید، به نظر آیند و برخی نیز مطابق با آمال و آرزوهای شما نباشند.

تغییری که با ورود به دانشگاه در شما ایجاد می‌شود، ممکن است لذت‌بخش و درعین حال گیج‌کننده باشد. دور بودن از محیط خانواده و حمایت‌های آن‌ها، ممکن است شما را نسبت به وظایفی که در شرایط عادی به‌آسانی از عهده آن‌ها برمی‌آیید، بترساند. مطالبی که در ادامه می‌خوانید به شما کمک می‌کند تا این دوره تغییر را بدون مشکل پشت‌سر بگذارید.



## چالش‌های ویژه نسل اولی‌ها

و تجربه‌شان در زمینه کارهای درسی و دانشگاهی انجام دهند.

### چگونه می‌تواند تجربه دانشگاهی من متفاوت باشد؟

دانشجویان نسل اولی احتمالاً از خانواده طبقه کارگر و با پیشینه فرهنگی و قومی متفاوت می‌باشند. دانشجویان نسل اولی ممکن است تحصیل خود را در یک دانشگاه عمومی آغاز کنند، به صورت نیمه‌وقت در دانشگاه حضور داشته باشند، در خارج از خوابگاه اقامت کنند یا در پیش خانواده و اقوام، با تأخیر دانشگاه را آغاز کنند و بین اتمام تحصیل در دبیرستان تا شروع دانشگاه فاصله افتاده باشد و تا زمانی که نام نویسی را شروع کنند بصورت تمام وقت کار کرده باشند، در صورتی که مطمئناً تعجب می‌کنید برخی دانشجویان نسل اولی حتی حمایت اندکی را از خانواده در زمینه درس خواندن دانشگاهی دریافت می‌کنند. این اتفاق می‌تواند فشار فردی را که جدیداً دانشجو بودن را تجربه می‌کند افزایش دهد.

پشتکار، تاب‌آوری، کاردانی و سخت‌کوشی می‌توانند شما را در این مسیر یاری دهند. به‌عنوان اولین نسل دانشجویی این موفقیت ویژه‌ای است. دانشجویان نسل اولی دانشجویانی هستند که والدینشان دارای مدرک دانشگاهی نیستند. این دانشجویان که تاریخچه دانشگاهی اندک و یا فاقد آن هستند، ممکن است با اطلاعات کمی درباره اصطلاحات مخصوص، سنت‌ها و الگوی رفتاری مورد انتظار به دانشگاه وارد شوند. این عوامل می‌تواند از درگیر شدن دانشجویان نسل اولی در موقعیت‌های دانشگاهی جلوگیری کند و یا ممکن است منجر به ترک تحصیل قبل از گرفتن مدرک دانشگاهی شود. میزان هوش و توانمندی آنان مهم نیست، بلکه این موضوع حائز اهمیت است که دانشجویان نسل اولی می‌توانند از حمایت‌های بیشتری برای سازگاری با محیط جدید سود ببرند. یکی از کارهای مفید در این زمینه آن است که در برخورد با دیگر دانشجویان نسل اولی از تجربیاتشان آگاه شوند و به همان صورت دربابند چه کارهایی را در جهت به حداکثر رساندن عملکرد

با وجود داشتن عملکرد تحصیلی مطلوب در دبیرستان، دانشجویان نسل اولی مستعد شک و تردید درباره توانایی انگیزشی و تحصیلی خود هستند و ممکن است باور داشته باشند که آن‌ها مناسب دانشجوی بودن نیستند. به دلیل این موانع متعدد و همچنین به دلیل اینکه ممکن است تا مدیریتی بر خواسته‌های خانواده، فرهنگ متفاوت خانه و دانشگاه داشته باشند، از لحاظ یکپارچگی اجتماعی و تحصیلی با مشکل روبه‌رو شوند. خوشبختانه، راه‌های متعددی وجود دارد تا این دانشجویان اعتمادبه‌نفس خود را بالا ببرند و احساس راحتی بیشتری بکنند.

## احساس‌های مشترک

اگر شما دانشجوی نسل اولی هستید، اول باید بدانید که تنها نیستید. بسیاری از احساس‌هایی که تجربه می‌کنید طبیعی و قابل پیش‌بینی است. دانشجویان نسل اولی اغلب احساسات گسترده‌ای درباره اولین فرد دانشجو در خانواده که فارغ‌التحصیل شده است دارند. برخی از این احساسات مشترک چیست؟

**شور و شوق و اضطراب.** اکثر دانشجویان بسیار خوشحال و مشتاق‌اند ولی به همان نحو مضطرب و نگران درباره دوری از خانه و خانواده در دانشگاه، تنهایی و این موضوع که اولین فردی هستند که در خانواده دانشجو شده، هستند. این دانشجویان با وجود عملکرد مناسب تحصیلی در دبیرستان احتمالاً از خود می‌پرسند: آیا من از تحصیل زده می‌شوم (انصراف می‌دهم)؟

**مسئولیت.** بسیاری از دانشجویان نسل اولی را باید بیش از آن دسته از دانشجویانی که از پیشینه اجتماعی و اقتصادی بالاتری برخوردار هستند، حمایت کرد. علاوه بر مسئولیت اقتصادی، از طرف خانواده و دوستان تحت فشار قرار می‌گیرند تا اغلب به خانه بازگردند و احتمالاً نظرات مبهم و متفاوتی را درباره تغییرات هویتی خود (از قبیل میل به موفقیت، ولی نه تمایل به متفاوت بودن از خانواده و همسالان) دریافت می‌کنند.

**مباهات.** این دانشجویان اغلب احساس غرور و مباهات طاقت‌فرسایی را درباره اینکه اولین فردی هستند که در خانواده وارد دانشگاه شده است و آن را به پایان برده دارند. مدرک دانشگاهی



می‌تواند موقعیت‌های فراوانی را فراهم آورد. که این دستاورد مهمی است!

**گناه.** افزون بر میاهات، بسیاری از دانشجویان نسل اولی احتمالاً احساس گناه درباره موقعیت خودشان نسبت به خانواده دارند. این دانشجویان احتمالاً متحیر از این هستند که آیا منصفانه است که والدینشان درگیر فراهم کردن هزینه تحصیل آنان باشند در حالی که آنها در دانشگاه به سر می‌برند. آنها ممکن است این احساس را داشته باشند که باید به خانه بازگردند و به آنان کمک کنند. دانشجویان نسل اولی ممکن است از عملکرد تحصیلی‌شان احساس گناه کنند چراکه فکر می‌کنند این عملکرد به اندازه‌ای که خانواده از آنها انتظار دارد مناسب نیست.

**شرم و خجالت.** این دانشجویان ممکن است به دلیل وضعیت اجتماعی-اقتصادی‌شان یا سطح تحصیلات در خانواده‌شان، احساس خجالت کنند. دانشجویان نسل اولی ممکن است وانمود کنند که خانواده‌شان سطح تحصیلی و اقتصادی بالاتر از آن چیزی که در واقعیت است دارد. ممکن است آنها از متفاوت بودن با دیگر همسالانشان در دانشگاه احساس خجالت کنند، به‌ویژه زمانی که همسالانشان پیشینه مناسبی به لحاظ تحصیلات دانشگاهی دارند یا زمانی که آنها به نوعی زبان دانشگاهی مرسوم را می‌دانند در حالی که دانشجویان نسل اولی با آن آشنایی ندارند.

**سردرگمی.** دانشجویان نسل اولی ممکن است زمانی که وارد فرایند و روال دانشگاهی از قبیل فرم‌های اداری، جستجوی کار دانشجویی و یا یافتن دانشگاهی برای ادامه تحصیل و از این قبیل امور شوند؛ احساس کنند که تو باغ نیستند

(از اوضاع پرت‌اند). آنها ممکن است از منابع یا موقعیت‌های موجود برای آنها تا حتی بعد از فارغ‌التحصیلی آگاه نباشند.

## توصیه‌هایی برای دانشجویان نسل اولی

اکثر دانشجویان در سال اول دوران دانشگاهی خود تمایل دارند فعالیت‌هایی داشته باشند. چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا از به پایان رساندن دوره خود و داشتن تجربیات مثبت دانشگاهی مطمئن شوید؟ کمک بگیرید. دانشجویان نسل اولی در مقایسه با دانشجویانی که نسل اولی نیستند بیشتر احتمال دارد که خارج دانشگاه زندگی کنند، کار کنند و هم‌زمان با کلاس‌های درسی‌شان کار نیمه‌وقت داشته باشند. با مشارکت در کارهای دانشگاهی ممکن است حمایت‌هایی که نیاز دارید را به دست آورید و بیشتر احساس یکپارچگی با دیگر دانشجویان بکنید.

عضویت در گروه‌ها، انجمن‌ها و گروه‌های حمایتی‌ای که به آنها علاقه دارید. همچنین، گفتگو با افرادی که به آنان اطمینان دارید (شاید خانواده و دوستانتان) درباره تجربیاتتان در زمانی که با دانشگاه و محیط جدید سازگار می‌شوید، می‌توان کمک کننده باشد. در وهله‌های گذار، برای افراد گفتگو درباره آنچه تجربه می‌کنند و بیان خواسته‌هایشان از دیگران، می‌تواند سودمند واقع شود. زمانی که شما رشد و تحول می‌یابید، ممکن است احساس کنید نسبت به خانواده و همسالان خود متفاوت شده‌اید؛ که این امر برای تمام دانشجویان فرایندی طبیعی است و در میان گذاشتن تجربیات خود با دیگران می‌تواند سودمند باشد.





## چالش سال اولی ها

کنار آمدن با این احساس دشوارتر از آن است که پیش‌بینی می‌کردند.  
- تصور می‌کنند که دیگران از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند و به آسانی با سایر افراد رابطه دوستی برقرار می‌کنند.

### برای غلبه بر این قبیل احساس‌ها از این روش‌ها استفاده کنید:

#### ۱- به خود توجه کنید

به دست آوردن شناخت از دیگران و بالعکس، نیازمند زمان است و این بدان معنی است که دیگران واقعاً نمی‌دانند چه احساسی دارید یا چگونه فکر می‌کنید؛ بنابراین به خود توجه کنید؛ وقت و انرژی‌تان را صرف مرتب کردن اوضاع خود در دانشگاه، به روشی منطقی، کنید.

شاید وقت زیادی را برای ورود به دانشگاه صرف کرده‌اید، اما احتمالاً درباره احساس خود پس از دستیابی به این هدف چندان فکر نکرده باشید. احساساتی مانند آنچه در ذیل می‌آیند در بسیاری از دانشجویان رایج است:

- احساس می‌کنند دانشگاه دیگر «بهترین جای ممکن» نیست.

- با خود می‌گویند «مانند دیگران باهوش نیستیم؛ مانند آن‌ها درس‌ها را متوجه نمی‌شوم».

- مطمئن نیستند، به خواست خود به دانشگاه آمده‌اند یا به خواست دیگران.

- ممکن است احساس کنند، رشته انتخابی آن‌ها، رشته مورد انتظارشان نیست.

- انتظارات دیگران بر دوششان سنگینی می‌کند.  
- ممکن است احساس غربت کنند و دریابند که

## ۲- خود و توانایی‌هایتان را بشناسید

حضور در دانشگاه فرصتی است تا روش‌های مناسب زندگی کردن را بیابید و آن‌ها را تجربه کنید. البته این کار نیز نیازمند زمان است؛ بنابراین تحت تأثیر فشار دیگران، کارهایی را انجام ندهید که علاقه‌ای به آن‌ها ندارید؛ مناسب شما نیستند یا هنوز آمادگی انجامشان را ندارید. به کارهایی روی آورید که توانایی انجام دادن آن‌ها را دارید. با دروغ زندگی نکنید! خودتان باشید.

## ۳- با مشکلات مقابله کنید

در شرایطی که در محیطی تازه قرار می‌گیریم، بیشتر وقت‌مان صرف نگرانی درباره چیزهایی می‌شود که قادر به درک آن‌ها نیستیم یا آن‌ها را نمی‌شناسیم. از سؤال کردن نترسید؛ با سؤال کردن می‌توانید در وقت و انرژی خود صرفه‌جویی کنید. بدانید که دیگران نیز در شروع سال تحصیلی حساس و عملکردی مانند شما دارند؛ بنابراین سؤالات شما مایه سرافکندگی و ناراحتی نیستند. پس به سؤالات، نه به عنوان مشکل، بلکه چالش‌هایی برای تغییر دادن شرایط خود نگاه کنید.

## ۴- به سلامتی خود اهمیت دهید

روپارویی با چالش‌های تازه، زمانی آسان‌تر است که به لحاظ جسمی و روحی سالم باشیم؛ بنابراین یک رژیم غذایی خوب و خواب کافی و مناسب داشته باشید.

# چالش هیجانی

بعد از مدتی تنهایی و دوری از خانواده و مواجه با شهر و مکان‌های ناآشنا، ممکن است احساس‌های متضادی در شما به وجود آید. ممکن است در دانشگاه بیشتر از همیشه احساس تنهایی کنید؛ با وجود همکلاسی‌ها و دوستان جدید، علاقه‌ای به مراد به آن‌ها نداشته باشید. تمرکزتان کم شده باشد و نتوانید سر کلاس حضور فعال داشته باشید. کم‌خوابی و خستگی مفرط، مشکلات جدیدی است که با آن دست‌به‌گریبان می‌شوید. حتی تصور خروج از خانه هم باعث می‌شود دچار اضطراب شوید و در نتیجه غیبت‌ها از دانشگاه زیاد شود.

اختلال سازگاری، اختلالی که با اضطراب و افسردگی و دیگر علائم همراه است شاید مشکل اصلی شماست؛ اما نشانه اصلی‌اش این است که تا دانشجو پایش به خانه می‌رسد، حالش خوب می‌شود. بحران هویت هم از طرف دیگر، در همین سن اتفاق می‌افتد فرد در این سن مجبور است در مورد جهت‌گیری مذهبی، جهان‌بینی کلی، جهت‌گیری به جنس مخالف، باید و نبایدها و شغل آینده‌اش تکلیف خودش را روشن کند. این موضوعات در دنیای ذهنی فرد دنیایی از استرس ایجاد می‌کند. هیچ راه شناخته‌شده‌ای برای جلوگیری از اختلال سازگاری وجود ندارد. با این حال، خانواده و پشتیبانی اجتماعی قوی می‌تواند شمارا از طریق حمایت در یک وضعیت پرتنش کمک کند. بهترین پیشگیری از اختلال، درمان به‌موقع است که می‌تواند شدت و طول مدت علائم را کاهش دهد و پیشگیری مناسب‌تر آموزش مهارت‌های جدید مقابله با استرس است.



## غم غربت

اولین احساس یک دانشجوی غیربومی، غم غربت است؛ وارد شدن به یک محیط جدید و تأمین نیازها به شکلی متفاوت از روال قبل شما را با غم غربت روبه‌رو می‌کند زیرا هر یک از ما برای تغییر روش‌های مختلف کنار آمدن با محیط‌های جدید آستانه تحمل خاصی داریم. غم غربت به‌طور کلی اندوه، غمگینی، پوچی و ترس از تغییر، پیش‌بینی نومی‌دی یا احساس تنهایی را دربر می‌گیرد. پس اگر درگیر این هیجانات شدید، نترسید چون شما متفاوت از بقیه نیستید غم غربت شفای عاجلی ندارد. خلاصه اینکه فعلاً تا دوستی پیدا کنید یا خود را مشغول فعالیت تازه‌ای کنید باید عذاب تنهایی را بچشید البته ماهم در کنار شما هستیم.

### راهنمایی‌هایی برای غلبه بر غم غربت:

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





حال و روز 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 می‌کاهد و شما را روی هدف‌های محل اقامت جدیدتان متمرکز می‌کند.

۸- آرزوها و انتظارات (توقعات) خود را بررسی کنید. همه ما دوست داریم مشهور، خوش لباس، سامان یافته و خوب سازگار یافته باشیم. ولی نیستیم. شما با تنظیم یک هدف کمال‌گرایانه خود را به دردمر می‌اندازید. به اشتباهاتتان بپردازید. چراکه می‌خواهید بیاموزید.

۹- در پی فرصت‌های جدید برآیید. همان اندازه که دیدن مردم، کلاس‌ها، ساختمان‌ها و دیگر موارد محیط جدید وحشت‌انگیز به نظر می‌رسند، درعین حال فرصت آشنایی با مردمی را پیش می‌آورند که بین شما و آن‌ها زمینه‌های علائق مشترکی وجود دارد.

در کلاس‌هایی که برای شما جالب‌اند، ثبت‌نام کنید و به فعالیت‌های موردعلاقه‌تان سرگرم شوید، یا فعالیت تازه‌ای را امتحان کنید.

۲- با خواهر و برادر بزرگتان یا دوستی که او هم از خانه دور است، در این باره صحبت کنید قدرت زیادی لازم است تا این واقعیت را بپذیرید که چیزی شما را رنج می‌دهد و باید با آن رویارو شوید.

۳- چند وسیله آشنا و مأنوس را از خانه‌تان به محل جدید بیاورید. چیزهایی مانند عکس، گیاهان، و وسایلی از این دست 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، رده‌ها 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 کاهش غم غربت است.

۶- با اعضای خانواده‌تان در تماس باشید، اما تلفن‌های خود را محدود کنید. برایشان درباره فعالیت‌ها و تجربه‌های جدیدتان بنویسید. آن‌ها را متوجه سازید که شما هم مایلید از

۱۰- دست به کار شوید. منتظر نشوید تا غم غربت خود به خود برطرف شود. مشکلات مدفون شده اغلب بعدها در چهره مشکلاتی مانند: سردرد، خستگی، بیماری، یا کمبود انگیزه رخ می‌نمایند. انسان‌ها برای درک یکدیگر احتیاج به صحبت

کردن دارند تا بدین ترتیب در افکار و احساسات خودشان و اطلاعات مربوط به شرایط و امکانات زندگی‌شان دیگران را سهیم کنند. رجحان‌های شخصی، عادات و ویژگی‌های فردی همگی اطلاعاتی هستند که ما برای پیش‌بینی الگوهای رفتاری دیگران بدان نیازمندیم.



## چالش اجتماعی

۱۰۰

بهبود روابط ما با دیگران شده و انگیزه برای تلاش در این زمینه را در ما ایجاد می‌کند. صراحت و نفوذ کلام، زیربنای ارتباط صحیح است، مسلماً این حق که با ما باید با احترام رفتار شود، دارای احساس باشیم و بتوانیم احساسات، عقاید و خواسته‌های خود را بیان کنیم، دیگران به حرف ما گوش کنند و ما را جدی بگیرند و بتوانیم اولویت‌های خود را مشخص کنیم و این‌که بدون احساس گناه به دیگران نه بگوییم و آنچه را که بابتش بهایی پرداخت کرده‌ایم را به دست آوریم از حقوق اساسی افراد بشر محسوب می‌شود. مردم غالباً نیاز دارند که حالت تهاجمی گذشته را تعدیل کنند و طوری سخن بگویند که کمتر حالت رقابتی

برای سازگاری با محیط اطرافمان و انسان‌هایی که در ارتباط نزدیک با ما هستند، لازم است تا سبک‌های هیجانی یکدیگر را شناخته و در واقع بتوانیم رفتار دیگران و همین‌طور احساس‌ها و هیجانانشان را در مواجهه با حوادث و اتفاقات گوناگون و در اوقات مختلف، درک و پیش‌بینی کنیم. برای ارائه اطلاعات خود، ویژگی‌ها، احساسات و هیجانانمان به دیگران، لازم است تا نسبت به آن‌ها اطمینان کافی داشته و از سهیم کردن آن‌ها در اطلاعات مربوط به خود نگران نباشیم. به خاطر داشته باشید که هیچ انسانی بی‌عیب و نقص نیست. تلاش برای رسیدن به آرمان‌ها در برقراری روابط، ما را دچار ناکامی می‌کند. پذیرش این مسئله منجر به



هیجان‌انگیز و جذاب است. شما هم آزادی‌هایتان بیشتر می‌شود و هم مسئولیت‌هایتان. تا قبل آن، از یکسو درگیر قیدوبندهای پدر و مادر و از سوی دیگر حمایت‌های آن‌ها بودید حالا از خیر و شر آن زمان که بگذریم الان در قبال خودتان مسئول هستید پس حواستان باشد. تمرکز ما بیشتر روی موضوعاتی است که دانشجویان جدیدالورود با آن‌ها مواجه می‌شوند و از همه مهم‌تر زندگی خوابگاهی بعد از انتقال از دوران دبیرستان و زندگی در کنار خانواده به‌منظور کسب استقلال، از غم غربت گرفته تا مشکلات رایج در به دست آوردن خواب خوب شبانه، برنامه‌ریزی درسی، مدیریت زمان، کار دانشجویی و غیره.

بعد از این کار بهتر است با هم‌اتاقی‌ها بر سر فهرست‌بندی یکسری قوانین ساده، اما لازم به صحبت بنشینید و پس از بحث و گفتگو همگی آن‌ها را پذیرفته و امضاء کنید. توافق متقابل شما در همان ابتدا از مشکلات آتی جلوگیری خواهد کرد. توافق کتبی از یک موافقت شفاهی بهتر است. این کار اطمینان می‌دهد که موارد مطرح‌شده روشن و مورد قبول همه است و همه به آن معتقدند. زمانی هم که مشکلی بروز کند راه‌حل و حدود مرز عملکرد و خواسته‌های افراد مشخص و تأییدشده است.

و مبارزه‌طلبی داشته باشند و درعین حال مطالب خود را صریح و مختصر بگویند.

انتظار می‌رود که نکات و اطلاعات پیرامون مدیریت موقعیت‌های اجتماعی و روابط یکی از مهم‌ترین چیزهایی باشد که شما در دانشگاه اما خارج از کلاس درس یاد بگیرید بخصوص اگر یک دانشجوی شاغل هم باشید کم‌کم یاد خواهید گرفت بین سه جنبه مهم کار، درس، روابط تعادل ایجاد کنید و به‌مرور زمان اطلاعاتی پیرامون روابط اجتماعی، دوست‌یابی، زمینه فرهنگی و دیگر جنبه‌های مهم زندگی اجتماعی به دست خواهید آورد. اطلاعاتی که می‌تواند راهنمای شما در برخورد با هم‌اتاقی، رابطه دوستانه و محیط خوشایند و راحت باشد. مثلاً داشتن هم‌اتاقی یکی از جنبه‌های مهم زندگی خوابگاهی است، این رابطه در عین مشکل بودن می‌تواند مبنای رابطه دوستی مادام‌العمر باشد. پس اگر درون‌گرا باشید و زیاد از روابط اجتماعی لذت نبرید ضرر خواهید کرد بهتر است مهارت‌های ارتباط بین فردی را یاد بگیرید.

### مسئولیت‌پذیری

ورود شما به دانشگاه اولین گام بزرگ برای ورود به دنیای بزرگسالی و جدایی از خانواده است. این قدم بزرگ با اینکه کمی استرس‌آور است ولی خیلی



## چالش زندگی خوابگاهی

### مواردی که باید باهم اتاقی خود به توافق برسید.

**زمان استراحت:** باهم اتاقی خود به توافق برسید که چه مدت می‌خواهید بخوابید، چه مدت می‌خواهید استراحت کنید. به چه مقدار سکوت نیاز دارید؛ و دوست دارید دمای اتاق چگونه باشد.

**زمان مطالعه:** چه مقدار از روز و یا شب را می‌خواهید مطالعه کنید و به چه میزان سکوت برای مطالعه نیاز دارید، نحوه مطالعه‌تان چگونه است، آن‌ها را مشخص کنید.

**میهمان:** در مورد پذیرفتن مهمان و تعداد آن، مدت‌زمان اقامت به توافق برسید.

**پیام گرفتن:** در مواقع اضطراری، چه کسی پیام‌های شما را بگیرد و به تلفن‌هایتان پاسخ دهد.

**حریم شخصی:** حدود شوخی‌ها و محدوده شخصی خود را مشخص کنید و ضمناً در مواردی که دوست دارید و یا دوست ندارید به صحبت و بحث و گفتگو بپردازید.

کلیه دانشجویان غیربومی دیر یا زود با مشکلات هم‌اتاقی روبرو خواهند شد. شاید هم‌اتاقی شما بدون اجازه‌تان از وسایل شخصی شما استفاده کند، یا اینکه در ساعتی که شما خوابید با سروصدا وارد اتاق شود، ممکن است از صدای خروپف هم‌اتاقی خوابتان نبرد و یا رفت‌وآمد دوستان به اتاق شما آرامش‌تان را بر هم بزند. با این وجود شما باید با تمام این موارد مواجهه شوید و سعی کنید آن‌ها را به شکل مناسبی حل کنید. شروع به گفتگو درباره مشکلات ممکن است برایتان ناخوشایند باشد ولی راه‌حل مناسبی است تا از بدتر شدن وضعیت و رسیدن به سطح نامطلوب بالاتر جلوگیری کند.

با هم‌اتاقی خود وارد گفتگویی صریح و صادقانه شوید و سعی کنید در مورد قوانین کلی بحث کنید تا به نتیجه مناسبی برسید. قوانین مناسب و مشخصی وضع کنید، برای مثال، آیا وی قادر است بدون اجازه شما از وسایل‌تان استفاده کند یا می‌تواند لباسی را از شما قرض بگیرد؟



**وسایل شخصی:** در مورد استفاده از وسایل شخصی یکدیگر و یا وسایل عمومی مشخص کنید که هر وسیله مربوط به چه کسی است.

**نظافت:** در مورد کلیه موارد نظافتی به صورت گردشی عمل کنید و خود را موظف به اجرای آن بدانید.

**مسائل فرهنگی:** سعی کنید به مسائل فرهنگی و آداب و سنن و مسائل اعتقادی دیگران احترام بگذارید و با کسانی هم‌اتاق شوید که از نظر فرهنگی و اعتقادی با شما همسو باشند.

**وضع اقتصادی:** با کسانی هم‌اتاق شوید که از نظر وضعیت مالی حتی المقدور نزدیک به هم باشید.

**مواردی که پس از هم‌اتاق شدن، می‌تواند در ایجاد رابطه بهتر و زندگی خوشایندتر به شما کمک کند، به شرح ذیل است:**

- باهم صادق باشید و به صداقت و راست‌گویی خود تکیه کنید تا دچار مشکل نشوید.

- در احساسات هم شریک باشید. در شادی‌ها و در غم‌ها با یکدیگر همدلی کنید.

- سعی کنید روابط یک‌سویه نباشد، همیشه شما صحبت‌کننده فعال نباشید و اجازه دهید که هم‌اتاقی شما نیز حرف‌هایش را بزند.

- اگر دوست و هم‌اتاقی شما صحبت و یا کاری کرد که موردپسند شما قرار نگرفت آن را به حساب عادت نگذارید و با آرامش و حالتی دوستانه و در موقعیتی مناسب به او تذکر دهید و بخواهید که آن را انجام ندهد.





۱۰۷

## چالش تحصیلی

با ورود به دانشگاه اغلب دانشجویان با این مسئله مواجه می‌شوند که آیا رشته انتخابی آن‌ها انتخاب درستی بوده است؟ آیا این انتخاب برای آن‌ها مسیر شغلی مناسبی را ترسیم خواهد کرد؟ برخی از آن‌ها تلاش برای تغییر رشته را شروع می‌کنند و در پی این هستند که آیا فرصتی برای تغییر رشته و واحدهای درسی وجود دارد؟ لذا لازم است در این مسیر آگاهی‌های لازم را کسب کنید. از سویی تحصیل در دانشگاه‌های علوم پزشکی اغلب با حجم انبوهی از تکالیف آموزشی همراه است. شما حجم وسیعی از واحدهای نظری و عملی را باید در دوران تحصیل هم‌زمان بگذرانید. از این رو اغلب با شرایط استرس‌زا و تنش‌زایی مواجه می‌شوید. یکی دیگر از دشواری‌هایی که دانشجویان در بدو ورود به دانشگاه با آن مواجه می‌شوند، تفاوت مدرسه و دانشگاه است. اغلب دانشجویان نسبت به این تغییر آگاهی کافی ندارند و ممکن است در ترم‌های اول ورود به دانشگاه با دشواری مواجه شوند. حجم بالای مطالب درسی، محوریت دانشجو و مشارکت فعال آن، کاربرد متون غیرفارسی، تأکید بر کارهای علمی و عملی، پس حواستان باشد که روی این مهارت‌ها کار کنید.

- از رودر بایستی کردن، بپرهیزید.  
اگر از کاری خوشتان نمی‌آید انجام ندهید:  
باحالتی دوستانه، محترمانه و مصمم  
عذرخواهی کنید و آن را انجام ندهید.

بہتر است بدانید کہ خیلی از مشکلات بعدی  
ممکن است به خاطر همین مورد ذکر شده  
باشد. پس قاطعیت داشته باشید.

- در زمان فشار و تصمیم‌گیری‌های مهم بهتر  
است از مشاوران دانشجویی که دارای تجارب و  
تخصص هستند مشاوره بگیرید.

- سعی کنید میزان سازش و تحمل خود را  
بالا ببرید: این توانمندی می‌تواند علاوه بر  
زندگی بهتر در خوابگاه، در زندگی آینده با  
همسر و در محیط کار، مفید و کارگشا باشد.

- هیچ‌وقت خودتان را دست کم نگیرید و  
سعی کنید رابطه متعادل داشته باشید. در  
تصمیم‌گیری‌ها فعالانه شرکت کنید.

- در مصرف وسایلی که مشترک است دقت  
کنید.

- به یاد داشته باشید که برای ادامه تحصیل به  
دانشگاه و خوابگاه آمده‌اید پس بهتر است خود  
را زیاد درگیر مسائل جانبی نکنید.

- سعی کنید دارای نظم باشید و حقوق یکدیگر  
را رعایت کنید. با برنامه‌ریزی و نظم می‌توانید  
در موفقیت و روند بهتر تحصیل، گام بردارید.

- برای نشاط و پر کردن اوقات فراغت در  
برنامه‌های فرهنگی، ورزشی و پژوهشی  
شرکت کنید.

- چنانچه مشکلات شما با هم‌اتاقی‌تان حل  
نشد، می‌توانید به ترتیب به مسئول خوابگاه و  
دفتر مشاوره خوابگاه مراجعه کنید.

یکی از چالش‌هایی که شما با ورود به دانشگاه با  
آن مواجه می‌شوید، چالش‌های تحصیلی است.

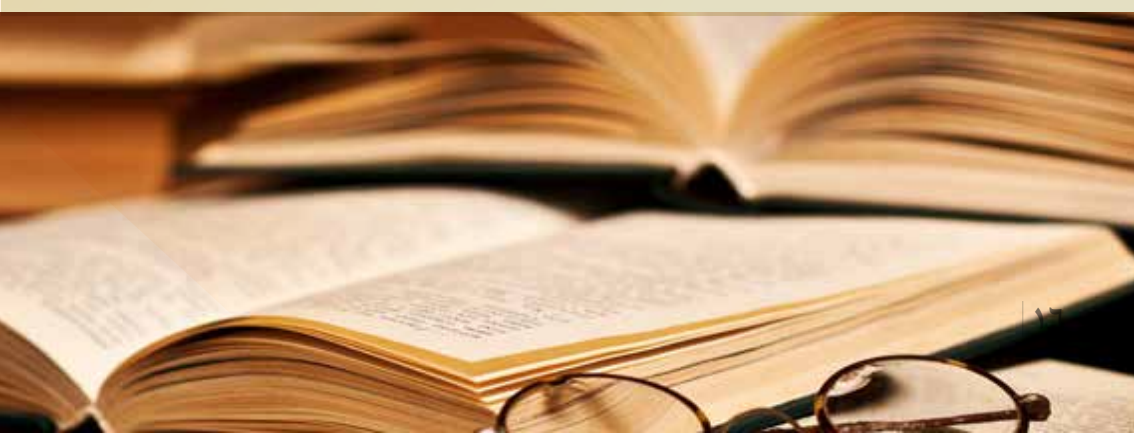
- آن‌ها نیاز به مواد آموزشی و محیط آموزشی و گروه‌بندی اجتماعی متفاوتی دارند.  
- برای مطالعه روی صندلی نمی‌نشینند و باید به طرز غیررسمی مطالعه کنند.  
- نور مایل به کم را ترجیح می‌دهند.  
- مدخل یادگیری آن‌ها باید منابع دیداری و حسی باشد و با منابع دیداری و جنبشی ادامه یابد.  
- گاهی اوقات در طول ترم، دانشجویان بیشتر از سایر مواقع تحت فشارهای درسی قرار می‌گیرند.  
- بدانید که این حالت تجربه‌ای مشترک میان شما و سایر دانشجویان است و تنها به شما اختصاص ندارد. به صدای جسم و روان خود گوش دهید و در راستای آن‌ها نه در جهتی مخالف گام بردارید.

### **توصیه‌های زیر می‌توانند راهنمای شما در این شرایط باشند:**

- برای کاستن از فشار درسی برنامه‌ریزی کنید.  
- از فشار درسی در جهتی مثبت و برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کنید.  
- میان انتظارات خود و انتظاراتی که دیگران از شما دارند تمایز قائل شوید.  
- افکاری مانند «مجبورم این کار را انجام دهم» را به ذهن خود راه ندهید.  
- به خود پاداش دهید و خود را به دلیل آنچه کسب کرده‌اید، تشویق کنید.

**سبک‌های یادگیری دانشجویان موفق:**  
اگرچه همه دانشجویان موفق سبک‌های یادگیری یکسانی ندارند اما در این زمینه تفاوت اساسی با دانشجویان کمتر موفق و ناموفق وجود دارد. دانشجویان موفق دارای سبک یادگیری جنبشی (فعال و تجربی) و لمسی هستند. بسیاری از آن‌ها سبک یادگیری دیداری و شنیداری نیز دارند این دانشجویان تقریباً از سبک‌های مختلف حسی استفاده می‌کنند دانشجویان ناموفق کمتر در هر یک از ادراک‌های حسی، جنبشی، دیداری و شنیداری قوی هستند. همچنین دانشجویان موفق از نظر تعاملات اجتماعی سعی می‌کنند خودشان را همراه با معلم، درس بخوانند؛ تعداد کمی از دانشجویان موفق هم یادگیری جمعی و گروه کوچک را ترجیح می‌دهند.

**سبک‌های یادگیری دانشجویان ضعیف:**  
تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که دانشجویان ضعیف ویژگی‌های بخصوصی در یادگیری دارند. این‌ها عبارت‌اند از:  
- آن‌ها ترجیح می‌دهند در حین مطالعه حرکت کنند.  
- آن‌ها ترجیح می‌دهند مطالعه‌شان ساخت‌یافته باشد (دقیقاً بدانند که چه چیزی از آن‌ها خواسته می‌شود).





## چالش با زمان ۱۰۸

و این دسته از دانشجویان ممکن است برخی مشکلات سازگاری با محیط جدید را نیز از خود نشان دهند. پیشنهاد ما این است که اگر در این خصوص دچار مشکل شده‌اید بروشورهای مرکز مشاوره دانشجویی را با عنوان مدیریت زمان و سازگاری با محیط جدید را مطالعه کنید. برای برنامه‌ریزی و مدیریت زمان پیشنهادهای زیر را مدنظر قرار دهید:

- ۱- تمام وقتتان را صرف مطالعه نکنید:
  - وقتی را نیز به تفریح، انجام فعالیت‌های اجتماعی، فیزیکی و استراحت اختصاص دهید.
- دو قانون زیر به شما کمک می‌کنند تا به روشی مؤثرتر مطالعه کنید:
  - در طول روز ساعاتی را به خود استراحت دهید و مطالعه را کنار بگذارید.
  - هفته‌ای یک روز به‌طور کامل به کارهایی غیر از مطالعه بپردازید.

مدیریت زمان جزء جدایی‌ناپذیر زندگی افراد موفق است و مهارتی ضروری برای زندگی دانشجویی است. این مهم از مواردی است که شما باید در زمان دانشجویی بیاموزید، اینکه چگونه زمان خود را مدیریت کنید، تعادلی بین واحدهای درسی خود برقرار کنید، زمان مطالعه و زمان‌های تفریح خود را مشخص کنید و در صورت داشتن کار نیمه‌وقت بتوانید زمان آن را به شکل مناسب تنظیم کنید. وسوسه وقت‌گذرانی با دوستان و خوردن یک پیتزا در کنار آن‌ها و نادیده گرفتن مطالعه ۳۰۰ صفحه‌ای که باید برای کلاس فردا مطالعه کنید بسیار اغواکننده است. طبیعتاً گاهی اوقات این پیشنهاد را قبول خواهید کرد. ولی دیر یا زود باید مدیریت زمان خود را آغاز کنید. بسیاری از دانشجویان سال اولی مشغول امکانات مختلفی خواهند شد که زندگی در شهر جدید و شرایط خوابگاهی برای آن‌ها فراهم نموده است؛

۲- دروس خود را به موقع مطالعه کنید:

دیگران کارایی داریم؛ بنابراین گویی مناسب برای خود در نظر بگیرید و از آن هم استفاده کنید.

دروس خود را به روز و بلافاصله پس از تدریس استاد، مطالعه کنید. تلنبار شدن درس‌ها بر روی هم و تکالیف عقب‌مانده کار شما را دشوار خواهند کرد و جبران آن‌ها برایتان سخت خواهد بود.

۳- میان تنهایی خود و زمانی که با دیگران سپری می‌کنید، توازن برقرار کنید:

۵- اوقات بیکاری را از اوقات مطالعه جدا کنید. میان ساعات بیکاری و مطالعه، تمایز قائل شوید. در غیراین صورت هنگام مطالعه، ذهن شما مشغول تفریحاتی خواهد بود که به آن‌ها نپرداخته‌اید یا از سوی دیگر، ممکن است به دلیل داشتن دروس عقب‌مانده از اوقات فراغت و تفریح خود لذت کافی نبرید.

دوستان می‌توانند پشتیبانی فوق‌العاده یا بهانه‌ای برای حواس‌پرتی و عقب ماندن از درس‌ها باشند. بنابراین بدون درنگ به کارهای خودسر و سامان دهید. درس خواندن و در کنار دوستان بودن را هم‌زمان باهم نمی‌توان انجام داد.

اگر برای مطالعه دروس برنامه‌ریزی کرده و به اهداف خود دست یافته‌اید، بدون هیچ‌گونه احساس گناه فرصت تفریح را برای خود فراهم کنید.

۴- برنامه‌ای دائمی برای روزها و هفته‌های خود در نظر بگیرید:

همچنین می‌توانید محل مطالعه را حتی اگر فضایی بسیار کوچک است، از سایر مکان‌ها جدا کنید. این امر نه تنها کمک می‌کند تا به روشی کارآمد و مفید مطالعه کنید، بلکه موجب می‌شود تا هنگام استراحت، به راحتی و بدون اندیشیدن به دروس و کتاب‌های خود، استراحت کنید.

مطابق با رشته تحصیلی و برنامه زمانی خود، به زندگی دانشجویی‌تان اندکی نظم و ترتیب بدهید. نبود نظم، مخرب و تضعیف‌کننده است. هریک از ما، در ساعات مختلف روز به روش‌هایی متفاوت از





# چالش مالی

یکی از مسائلی که معمولاً دانشجویان زمان تحصیل در دانشگاه با آن مواجه هستند، مسائل مالی است. دانشجویان با ورود به دانشگاه به خوبی مسائل و چالش‌های مالی را تجربه می‌کنند. هزینه تحصیل، هزینه خوابگاه، خوراک و مشارکت در فعالیت‌های دوستان نظیر سینما و کنسرت و ... نیاز به هزینه دارد. لذا لازم است با وجود حمایت مالی که از جانب والدین خود دریافت می‌کنید. سعی کنید به صورت گام به گام به سوی استقلال مالی با ایجاد یک شغل ساده پیش بروید. با این کار هم موجب تکامل شخصیتی خودتان می‌شوید، این امر بستر مناسب برای استقلال مالی شما را فراهم می‌کند. در این زمینه یکسری کارهای دانشجویی از جانب دانشگاه برای دانشجویان در نظر گرفته شده است.

## راهکارهای عملی برای مدیریت هزینه‌های معمول دوران دانشجویی

دوران تحصیل نیاز به یکسری از هزینه‌ها دارد که این هزینه‌ها با توجه به رشته و نوع دانشگاهی

که در آن تحصیل می‌کنیم متفاوت است. هزینه‌ها در طول تحصیل بیشتر تأمین ملزوماتی است که برای تحصیل کردن به آن نیاز داریم.

اگر بتوانیم در کنار تحصیل و دوران دانشجویی به کاری مشغول شویم تأمین امکانات برای ما آسان‌تر خواهد بود اما اگر کار و شغلی هم نداشته باشیم می‌توانیم با یکسری از راهکارها به صرفه‌جویی و مدیریت هزینه‌ها در دوران تحصیل بپردازیم. هزینه‌هایی مثل خرید کتاب، بیمه، لوازم و تجهیزات مختلفی مثل لپ‌تاپ یا لوازمی که باید برای دروس عملی تأمین کنیم جزء هزینه‌های مربوط به دوران تحصیل است.

۱. هزینه‌هایی که بابت خرید کتاب می‌پردازیم می‌توانند با استفاده از چند راهکار ساده کاهش پیدا کنند مثلاً می‌توانیم یکسری از کتاب‌ها را به صورت دسته دوم تهیه کنیم یا از دوستانی که ترم بالاتری را می‌گذرانند این کتاب‌ها را قرض بگیریم.

استفاده از بن برای تهیه کتاب و یا فروشگاه‌هایی



تا هزینه‌هایی را که بابت فست‌فودها پرداخت می‌کنید در دیگر قسمت‌ها برای شما پس‌انداز شود.

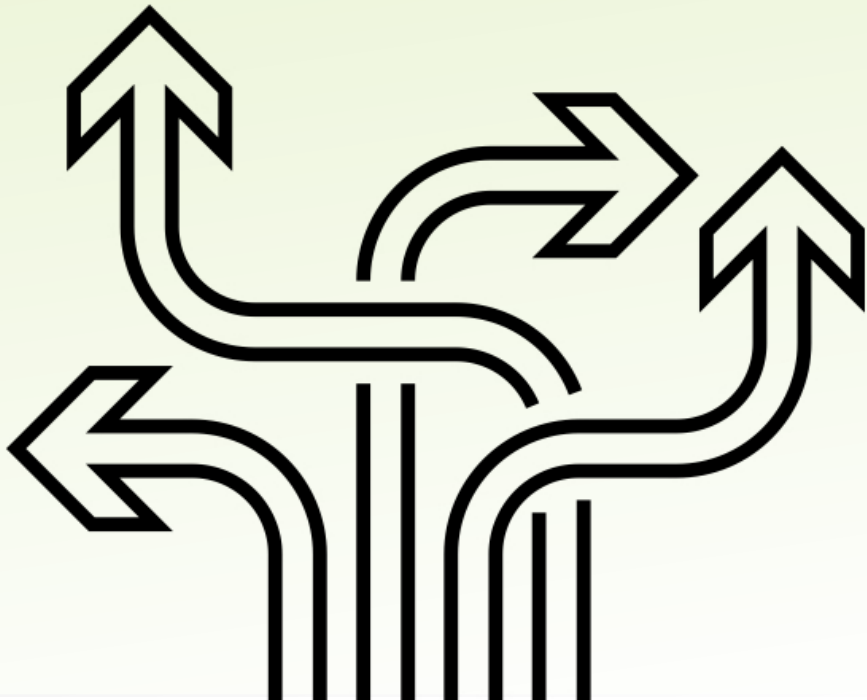
۳. می‌توانید با دوستان خود یک کسب و کار گروهی راه‌اندازی کنید تا با همکاری یکدیگر به‌صورت نیمه‌وقت هم درآمدزایی داشته باشید و هم اینکه در دوران دانشجویی تجربه لازم را برای کسب شغل‌های بهتر در آینده به دست آورید.

یکسری از هزینه‌ها را در مورد بیمه و سلامت ممکن است هر ترم پرداخت کنید که این هم جزء هزینه‌های ثابت در دانشگاه‌ها است.

۴. برای خرید تجهیزات و لوازمی که برای دروس عملی به آن نیاز دارید باز هم می‌توانید مثل خرید کتاب‌ها از دوستانی که در ترم‌های بالاتری تحصیل می‌کنند کمک بگیرید مثلاً در صورت تمایل می‌توانید این تجهیزات را از آن‌ها قرض بگیرید و در پایان ترم به آن‌ها برگردانید.

که تخفیفی هرچند اندک برای خرید کتاب می‌دهند می‌توانند به صرفه‌جویی در هزینه‌ها کمک کنند. چون کتاب‌ها هزینه‌های تکرار شدنی در هر ترم هستند بنابراین می‌توان به‌خوبی در این هزینه‌ها صرفه‌جویی کرد. علاوه بر این‌ها کتابخانه دانشگاه هم منبع خوبی برای تهیه کتاب‌هایی است که با هزینه کمتر می‌توانیم از آن‌ها در طول ترم استفاده کنیم.

۲. هزینه‌های رفت‌وآمد به دانشگاه را می‌توان با استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی کاهش داد چون استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی هم هزینه کمتری دارد و هم شما را از دردسرهای ترافیکی و دیر رسیدن به دور نگه می‌دارد. برای هزینه‌های خوراک در دانشگاه اغلب دانشجویان از غذاهای دانشجویی که خود دانشگاه برای دانشجویان تهیه می‌کند استفاده می‌کنند علاوه بر این می‌توانید خودتان از منزل غذا تهیه کنید





## چالش سلامتی

حتی اگر مدت چند شب هم نخوابید، به سلامت شما لطمه‌ای وارد نمی‌شود.

۵. با انجام ورزش‌های جسمی مناسب، در ساعاتی از روز ضمن تأمین سلامت بدنی، کیفیت خواب شبانه را نیز بهبود ببخشید.

۶. از تحریکات شبانگه‌ای مثل دیدن فیلم مهیج بپرهیزید و بجای آن، مطالعه در حال آرامش را انتخاب کنید.

۷. صرف غذای روز، باید در ساعات منظمی باشد و قبل از خواب، غذای سنگین میل نکنید.

۸. غروب‌ها می‌توانید از روش‌های آرام‌سازی عضلانی (Relaxation) استفاده کنید.

۹. شرایط خواب را برای خود راحت سازید و حتی الامکان از تغییر جای خواب بپرهیزید.

۱۰. از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید، نه تفکر درباره مسائل حال و آینده یا گذشته، یا مطالعه یا صحبت با دیگران.

۱۱. از مصرف داروهای خواب‌آور، بدون مشورت با پزشک به‌عنوان، خوددرمانی بپرهیزید.

حمام کردن با آب داغ به مدت ۲۰ دقیقه، قبل از خواب، می‌تواند در القای خواب مفید باشد.

یکی از مسائل موردتوجه در این دوره وضعیت سلامتی شما است. دانشجویان به علت تغییر چشم‌گیر در سبک زندگی‌شان با مسائل مختلف سلامتی و تندرستی مواجه می‌شوند. ممکن است اضافه‌وزن پیدا کنند. ساعات خواب آن‌ها دچار اختلال شود. آن‌ها ممکن است الکل و مواد مخدر را تجربه کنند. به علت مسائل مختلف زندگی تحصیلی و اجتماعی ممکن است دچار اضطراب، خشم و یا افسردگی شوند.

پیشنهاد ما این است که یک ساختار برای زندگی دانشجویی خود تعریف کنید. در این مسیر مشاوران ما همراه شما هستند.

### پیشنهادهایی برای خواب سالم

۱. هرروز در وقت معینی از خواب بیدار شوید.
۲. هر شب در محدوده زمانی مشخصی، به رختخواب بروید و از بی‌نظمی در خوابیدن اجتناب کنید.
۳. از مصرف مواد یا داروهای محرک چون چای پررنگ، سیگار، قهوه و نسکافه بپرهیزید.
۴. نگران اینکه مبدا شب خوب نخوابید، نباشید.



## پیشنهادهایی برای تغذیه سالم

- ۱- صبحانه بخورید، حتی اگر یک لقمه باشد. چرا که بدن را شارژ می‌کند.
- ۲- با شکم خالی چای نخورید، حداقل در دسرش ترش کردن معده است.
- ۳- هر روز میوه بخورید. ترکیبات خوشمزه و زیبایی هستند. اگر دستگاه گوارش برای مدتی رنگ میوه به خود نبیند به هم می‌ریزد. ویتامین و بسیاری مواد ضروری هم دارد.
- ۴- تخم‌مرغ خوب است اما نه برای هر روز و هر وعده، کمی تنوع هم بد نیست. البته منظور از تنوع به هیچ‌وجه سوسیس یا کالباس و همبرگر نیست.
- ۵- می‌دانید داشتن کمی سبزی یا سالاد یا حتی ماست وسط سفره چقدر سفره را زیباتر و غذا را کامل‌تر می‌کند؟ خرج زیادی هم ندارد، پس فراموششان نکنید.
- ۶- شایع‌ترین کمبود تغذیه‌ای در میان دانشجویان فقر آهن است، پس به این نکات توجه کنید:
  - سعی کنید گوشت بخورید حتی اگر کم باشد.
  - با مصرف مرکبات (حتی آب‌لیمو) همراه غذا جذب آهن را بیشتر کنید.
  - بلافاصله بعد از غذا چای نخورید.
- ۷- کم بخورید و همیشه بخورید (بجای اینکه یک نهار سنگین بخورید و بعد تا ۲۴ ساعت دیگر هیچ‌چیزی نخورید، صبحانه، نهار، عصرانه، شام بخورید اما در مقدارهای متناسب)
- ۸- دوغ نسبت به نوشابه دوست‌بهتری است. سالم‌تر و خوشمزه‌تر، دوغ بخورید مخصوصاً شب‌ها
- ۹- شام سبک میل کنید.
- ۱۰- غذاهای یخچالی را قبل از استفاده خوب گرم کنید.

# چالش سازگاری

- احساس از دست دادن کنترل در جنبه‌های مختلفی از زندگی

- احساس تنش و فشار در اغلب اوقات در حالی که فرآیند سازگاری می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، جنبه‌های مثبت زیادی هم دارد. دانشجویان غیربومی که درگیر این فرآیند می‌شوند رشد فردی، انعطاف و بصیرت بیشتری کسب می‌کنند و در برابر تجربیات آینده سازگارتر خواهند بود.

سازگاری فرهنگی به‌طور کلی منجر به جهان‌بینی غنی‌تر و گسترده‌تر می‌شود که به فرد اجازه می‌دهد که بهترین بخش‌های مختلف را استخراج کند.

## عدم سازگاری

سازگاری با فرهنگ جدید، یک فرایند طبیعی است. تعدادی از مراحل این فرایند شناخته شده‌اند و به عنوان راهنما کاربرد دارند. هر چند با توجه به تفاوت‌های فردی همه افراد همه مراحل را تجربه نمی‌کنند و هر مرحله ممکن است برای هر فرد مدت زمان متفاوتی داشته باشد.

برای افرادی که در یک فرهنگ متفاوت زندگی می‌کنند، احساس گاه‌به‌گاه ناراحتی، تنهایی و دل‌تنگی برای فرهنگ مادری، دوستان و خانواده طبیعی است؛ اما برخی اوقات استرس حاصل از سازگاری می‌تواند به مرحله‌ای برسد که نیازمند توجه خاص باشد.

## علائم متداول این استرس عبارت‌اند از:

- احساس افسردگی بیشتر وقت‌ها یا دائماً
- احساس تنهایی در اغلب مواقع
- احساس اضطراب و ناراحتی اغلب مواقع
- گریه کردن بیش‌ازحد، اغلب بدون دلیل خاصی
- تغییر محسوس در خواب
- تغییر محسوس در اشتها
- احساس زودرنجی در بیشتر مواقع
- مشکلات و ناراحتی‌های جسمانی که پزشکان برای آن علتی نمی‌یابند
- مبتلا شدن به بیماری‌های زیاد و کوچک مثل سرماخوردگی، سردرد، معده درد
- مشکل در تمرکز
- مشکلات درسی که قبلاً نداشته‌اید







## \* مراحل سازگاری

- **مرحله ماه‌عسل:** در این مرحله همه‌چیز به نظر هیجان‌انگیز و جدید می‌آید. اغلب در این مرحله پرنرژی و مشتاق هستند.

- **مرحله شوک فرهنگی:** در این مرحله افراد از تفاوت‌ها و تقابل در ارزش‌ها و عرف بین فرهنگ خودشان و فرهنگ جدید آگاه می‌شوند. شوک فرهنگی مخصوصاً وقتی بالاست که فرد با زبان جدید و یا مسئله تبعیض مشکل پیدا می‌کند. احساسات متداول در این دوره شامل پریشانی، اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌باشد.

- **مرحله بهبود:** در این مرحله افراد شروع به رفع استرس مرحله دوم می‌کنند. درباره فرهنگ جدید بیشتر یاد می‌گیرند، درک بیشتری پیدا می‌کنند و بهتر از قبل برنامه‌ریزی می‌کنند.

- **مرحله سازگاری:** در این مرحله رایج در این مرحله ترکیبی از احساسات مرحله ۱ و ۲ است.

- **مرحله سازگاری:** در این مرحله افراد به پذیرش و احترام به شباهت‌ها و تفاوت‌های بین فرهنگ‌ها روی می‌آورند. فضایی برای ایجاد دیدگاهی واقع‌گرایانه از آن‌ها به وجود می‌آید و فرد به صورت شفاف‌تری می‌تواند علاقه‌مندی‌ها و بیزاری‌های خود از هر کدام را بشناسد. در نهایت بسیاری از دانشجویان از انتخاب خود راضی هستند اما برخی نیز احساس می‌کنند که دانشگاه دلخواه و یا رشته مناسبی را انتخاب نکرده‌اند. اگر شما نیز به این موضوع به‌طور جدی فکر می‌کنید، حتماً با مشاوران و استادان خود صحبت کنید تا بتوانید تصمیم نهایی را بگیرید.

# چالش مطالعه به شیوه‌های متفاوت

یکی از چالش‌های پیش‌روی شما این است که دیگر به سبکی که در دوره دانش‌آموزی مطالعه می‌کردید و به موفقیت دست می‌یافتید برای موفقیت در دوره دانشجویی کافی نیست. از این‌رو باید به سمت مطالعه با کیفیت‌تری حرکت کنید. در دانشگاه خبری از کتب کمک آموزشی و نمونه سؤالات امتحانی نیست. در بسیاری از رشته‌ها شما باید منابع دست اول مطالعه کنید و خبری از جزوات کم حجم نیست. مطالعه مطلوب لازمه پیشرفت مستمر در دوران دانشجویی است.

مطالعه مطلوب به مجموعه شیوه‌هایی گفته می‌شود که فرد را در استفاده از حداکثر توانایی‌های خود برای رسیدن به یادگیری کمک کند. اصول اصلی مطالعه، راه موفقیت را به شما نشان می‌دهد، اما تنها داشتن آن‌ها کافی نیست، باید آن‌ها را بکار بگیرید. با ايمان کامل و با شور و اشتیاق از آن‌ها برای موفقیت تحصیلی خویش استفاده کنید. اهم نکات مهم در مطالعه مطلوب بدین شرح است:

**۱- هدف:** قبل از شروع مطالعه، حتماً هدف را مشخص کنید. هدف از مطالعه می‌تواند شامل لذت بردن از یک داستان، فهمیدن یک مطلب، شرکت در کنکور یا آمادگی برای امتحان و ... باشد.

**۲- اعتماد:** اعتماد به خود و اعتقاد به توانستن، موفقیت و کامروایی را به ارمغان می‌آورد. به خود اعتماد کنید و معتقد باشید که قادر به انجام هر کاری هستید. هنگامی که شما حافظه خود را ضعیف می‌دانید، به خود تلقین کرده‌اید

که همه چیز را فراموش کنید.

**۳- برنامه‌ریزی:** برای کارهای روزمره و تصمیم‌های خود برنامه داشته باشید. برنامه‌ریزی، همت و پشتکار، پله‌های موفقیت را تشکیل می‌دهند. طبق برنامه عمل کنید و از این‌که نتوانستید کل برنامه را در مدت مقرر تمام کنید، مأیوس نشوید.

**۴- خون‌سردی:** دلهره و اضطراب، عدم موفقیت را در بردارد و شمارا به‌سوی شکست خواهد کشاند. به شکست فکر نکنید و هرگونه دلهره و اضطراب را با ایجاد افکار مثبت و اعتمادبه‌نفس از بین ببرید.

**۵- علاقه:** علاقه در مطالعه، نقش مهمی را ایفا می‌کند. اگر مطالب را باعلاقه برای فهمیدن و یا برای یک هدف مشخص بخوانید، آن‌ها را بهتر درک می‌کنید و بیشتر به خاطر خواهید سپرد.

**۶- تفکر و اندیشه مثبت:** به همه مسائل و موضوع‌های زندگی خود با نظر مثبت بنگرید. به آنچه هست فکر کنید، نه به آنچه نیست. تفکر منفی آثار زیان‌باری در بر خواهد داشت.

**۷- احساس رضایت‌مندی:** سعی کنید که پس از مطالعه هر مطلب، خود را تقویت و تشویق نموده، احساس رضایت‌مندی و خود ارزشمندی کنید.

**۸- تمرکز حواس:** برای به خاطر سپردن و یا به یادآوردن هر مطلب باید تمرکز حواس داشته باشید. به عبارت دیگر، درحالی که حواس شما به

**۱۵- تکرار:** مهم‌ترین و اساسی‌ترین مرحله در یادگیری درست، تکرار است.

**۱۶- تحرک و ورزش:** برای رسیدن به اهداف خود در زندگی تلاش کنید. روزها را با ورزش آغاز کنید و برای تقویت روحیه خود، اهدافتان را در ذهن تجسم کرده، هرگونه تردید در رسیدن به آن‌ها را دور بریزید، زیرا تردیدها بازدارنده هستند.

**۱۷- مکان مطالعه:** استفاده از یک مکان مشخص برای مطالعه، به تمرکز حواس کمک می‌کند. حتی‌الامکان بهتر است در محل به خصوصی مطالعه کنید و مکان مطالعه خود را کمتر تغییر دهید.

**۱۸- زمان مطالعه:** سعی کنید زمان مشخصی برای مطالعه در هرروز در نظر بگیرید، به طوری که در آن زمان به هیچ کار دیگر نپرداخته، آمادگی کامل برای مطالعه داشته باشید. با توجه به این که تحقیقات نشان داده است مطالعه در هنگام شب (قبل از خواب) و صبح زود کارآمدتر است. بیشتر در این مواقع مطالعه کنید.

**۱۹- تندخوانی:** سعی کنید تندخوانی را بیاموزید و تمرین کنید که تند بخوانید. تندخوانی باعث صرفه‌جویی در وقت و تمرکز حواس می‌شود. شما می‌توانید با توجه به اهداف خود، برای مطالعه مطالب گوناگون از روشهای مختلف استفاده کنید.

**۲۰- یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی:** با یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی می‌توانید مطالبی را که نیاز به اندیشه و تفکر بیشتری دارند و یا باید آن‌ها را حفظ کنید راحت‌تر به خاطر بسپارید.

**۲۱- حداکثر استفاده از تجربیات:** بکوشید به مطالب مطالعه شده معنایی

چیز دیگری است، حافظه نمی‌تواند مطلبی را به خاطر بسپارد یا به یاد آورد.

**۹- طبقه‌بندی مطالب:** هر قدر نکات به یاد سپرده‌شده به هم مرتبط‌تر باشند و منظم‌تر طبقه‌بندی شوند بهتر در خاطر می‌مانند و به یادآوردن آن‌ها راحت‌تر و سریع‌تر خواهد بود.

**۱۰- فهمیدن مطالب:** حتی‌الامکان سعی کنید که مطالب را بفهمید و به خاطر بسپارید، زیرا مطالبی که طوطی‌وار حفظ‌شده‌اند، خیلی زود فراموش خواهند شد.

**۱۱- فعال بودن:** هنگام مطالعه باید فعال بود. یادداشت‌برداری، حاشیه‌نویسی، طبقه‌بندی و سازمان دادن، برجسته و بارز کردن نکات مهم مطالب موردنظر، به زبان خود تکرار کردن مطالب و ... از جمله فنونی هستند که انسان را در هنگام مطالعه فعال نگاه می‌دارند.

**۱۲- فشار نیاوردن به حافظه:** از فشار آوردن به حافظه خود و متراکم کردن زمان فراگیر جدا بپرهیزید و در فعالیتهای ذهنی بین هر ۴۰-۳۰ دقیقه یک‌بار به مدت پنج دقیقه استراحت و تنفس عمیق داشته باشید.

**۱۳- اجتناب از مطالعه اجباری:** هنگامی که بسیار خسته هستید و یا بعد از مدتی مطالعه خسته شده و تمرکز خود را از دست داده‌اید، بهتر است سعی نکنید مطالعه خود را به‌طور اجباری ادامه دهید، زیرا این امر باعث دل‌زدگی شما از مطالعه خواهد شد.

**۱۴- استراحت کافی پس از مطالعه علمی:** میزان از دست دادن مطالب و فراموشی حافظه، در خواب به مراتب کمتر از بیداری است بنابراین بعد از آموختن یک مطلب علمی و مشکل (بخصوص قبل از امتحان) مدتی استراحت مطلق داشته باشید.

منطقی نیست که دخانیات را وسیله‌ای برای رفع خستگی یا عاملی برای افزایش تمرکز حواس بدانیم. چراکه سیگار باکم کردن میزان اکسیژن مغز، بازدهی آن را کاهش می‌دهد. نکته‌ای که به آن باید توجه داشت این است که در معرض دخانیات بودن نیز می‌تواند همان اثرات و عوارض را داشته باشد.

**۳۰- سلامت و آرامش ذهنی و عاطفی:** وجود سلامت و آرامش ذهنی و عاطفی شرط اصلی مطالعه خوب است. بنابراین باید تلاش کنید که در آرامش فکری هر چه بیشتر به مطالعه بپردازید و در پی ایجاد آرامش فکری و بهداشت روانی باشید.

مشخصی بدهید و از روش‌هایی که به تجربه دریافته‌اید بیشترین بازدهی را برای شما دارد، حداکثر استفاده را بکنید.

**۲۲- برقراری پیوند بین مطالب آموخته‌شده:** بین مطلب جدیدی که می‌خواهید یاد بگیرید و مطالبی که قبلاً یاد گرفته‌اید، پیوند برقرار کنید.

**۲۳- تصویرسازی ذهنی و تجسم عینی:** در هنگام مطالعه برای یادگیری مطالب از تصویرسازی ذهنی و تجسم عینی استفاده کنید. این تصاویر در بازیابی و به خاطر آوردن مطالب نقش بسزایی دارند.

**۲۴- بیان مطالب:** سعی کنید مطالبی را که مطالعه می‌کنید برای خود بیان و تکرار کنید زیرا یادآوری مطالب خوانده‌شده باعث یادگیری بهتر می‌شود.

**۲۵- برگه نکته‌ها:** استفاده از برگه نکته‌ها (نوشتن نکات مهم و دارای اهمیت خاص و دادن تعریفی از آن به زبان خودتان برای دیگران) نیز می‌تواند شگردی مؤثر در مطالعه باشد.

**۲۶- سعی کنید یک‌نفره مطالب را بیاموزید ولی در هنگام یادآوری دونفره شوید (از هم سؤال کنید)**

**۲۷- در هنگام مرور، اندیشه و تفکر کنید، سؤال طرح کنید، خود را جای معلم بگذارید و ضعف‌های خود را کاملاً برطرف سازید.**

**۲۸- استفاده از نقشه‌ها و تصاویر:** سعی کنید از نقشه‌ها، تصاویر و نمودارهای کتاب‌ها حداکثر استفاده را بکنید و خوب به آن‌ها دقت کنید.

**۲۹- عدم استفاده از دخانیات:** استفاده از سیگار و یا دخانیات نه تنها موجب خستگی زودرس جسم و روان می‌شود، بلکه عمل طبیعی نظام عصبی و حافظه را نیز مختل می‌کند و تأثیرات دائمی بر روی حافظه خواهد گذاشت، بنابراین





## معرفی مرکز

### اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی این فرصت را برای دانشجویان فراهم می‌کند تا بتوانند با فشارهای روانی ناشی از زندگی دانشجویی، تحصیل، مشکلات یادگیری و ارتباط با والدین، خانواده، همکلاسی‌ها، دوستان، مشکلات دوری از خانه، زندگی در خوابگاه و ارتباط با هم‌تاقی کنار بیایند. خواسته ما این است که دانشجویان در لحظاتی که در این دانشگاه هستند بتوانند بر مسائل مربوط به تحصیل و یادگیری متمرکز باشند. دوستی‌های خوبی را ایجاد کنند و بتوانند به عنوان یک عضو فعال در ارتقای جامعه دانشگاهی سهمیم باشند.

اگر شما مشکلاتی در زمینه یادگیری و تحصیل، ارتباط با همکلاسی‌ها و دوستان، نگرانی برای انتخاب در ازدواج، غمگینی، اضطراب و سردرگمی را تجربه می‌کنید به یکی از مشاورین ما در اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان در معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه، دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها مراجعه کنید.



مسائلی که باید درباره آنها با یک روان‌شناس گفتگو کنید:

- روان‌درمانی فردی
- روان‌درمانی گروهی
- مشاوره تحصیلی و مهارت‌های یادگیری
- مشاوره پیش از دواج و مهارت‌های همسرمداری
- ارزیابی و مشاوره سوء‌مصرف مواد
- درمان دارویی اختلالات روانی
- مداخله در بحران
- آموزش‌های روانی و حمایت‌های گروهی
- کارگاه‌های ارتقاء سلامت روان
- افسردگی
- اضطراب
- خشم و پرخاشگری
- سوگ و فقدان
- روابط بین فردی
- مدیریت استرس
- مشکلات با والدین
- سوء‌مصرف مواد
- شکست‌های عاطفی
- مشکلات مربوط به تعارض با والدین، دوستان و هم‌اتاقی در خوابگاه
- مقابله با افت تحصیلی و مهارت‌های یادگیری
- مشاوره قبل از ازدواج
- مشکلات مربوط به رویدادهای آسیب‌زا
- کمال‌گرایی
- تاریخچه سوء رفتار
- سازگاری با دانشگاه و زندگی دانشجویی

\* چه طور باید وقت ملاقات گرفت؟

لطفاً با شماره‌های ۲۳۸۷۲۴۰۶-۲۲۴۳۹۸۳۷ روزهای ۲۲۴۰۶۶۲۱ از ساعت ۸ تا ۱۵/۳۰ روزهای شنبه تا چهارشنبه با اداره سلامت روان تماس بگیرید. چنانچه در خوابگاه زندگی می‌کنید و علاقه‌مند هستید با یک روان‌شناس یا مشاور ملاقات کنید، می‌توانید به مشاوران در خوابگاه با توجه به برنامه حضورشان مراجعه کنید. اگر فکر می‌کنید بهترین مکان برای ملاقات دانشکده است می‌توانید با توجه به برنامه حضور روان‌شناسان در دانشکده وقت ملاقات بگیرید.

\* چه خدماتی را اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان ارائه می‌دهد؟





امتحان دادن، آمادگی برای امتحان جامع یا ارتقا بهتر است ابتدا با یک روان‌شناس تحصیلی یا تربیتی گفتگو کنید؛ اما اگر نگرانی‌های شما شخصی است مانند مشکل در ارتباط، شکست عاطفی، افسردگی، اضطراب، مشکل در تصویر تن، مشکلات ناشی از رویدادهای زندگی مانند مرگ عزیزان، سازگاری فرهنگی با یک روان‌شناس بالینی و در زمینه ازدواج با یک روان‌شناسی خانواده گفتگو کنید. گاهی لازم است هر مشکل در زمینه خودش بررسی شود و گاه یک مشاور تحصیلی برای برنامه‌ریزی درسی و یک روان‌شناس بالینی برای غلبه بر افسردگی به شما کمک خواهند کرد.

**\* اگر من یک روان‌شناس را ملاقات کنم و نخواهم والدینم بدانند آیا این موضوع با آنها در میان گذاشته می‌شود؟**  
خط‌مشی و استاندارد حرفه‌ای و اخلاقی از رازداری حمایت می‌کند. روان‌شناس شما نمی‌تواند با والدین، استادان، دوستان یا هر فرد دیگری بدون اجازه شما گفتگو کند.

آدرس مرکز سلامت روان دانشجویان: ساختمان شماره ۲ ستاد، طبقه چهارم، اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان، تلفن: ۰۶۶۲۱۰۲۲۴-  
۲۳۸۷۲۴۰۶-۲۲۴۳۹۸۳۷

**\* آیا برای خدماتی که در اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان ارائه می‌شود باید هزینه‌ای پرداخت کرد؟**  
خیر! خدمات فردی، گروهی و کارگاه‌ها برای دانشجویان هزینه ندارد و کاملاً برای دانشجویان رایگان است.

**\* آیا اطلاعاتی که من در اختیار روان‌شناس قرار می‌دهم، محرمانه باقی می‌ماند؟**  
شما درباره موضوعات مختلفی با روان‌شناس گفتگو می‌کنید. اطلاعاتی که شما در اختیار روان‌شناس قرار می‌دهید محرمانه خواهد بود و برای افشای آن نیاز به اجازه کتبی شما است. برای آگاهی بیشتر به مطلب رازداری در مشاوره مراجعه کنید.

برای حفظ استانداردهای اخلاقی و رازداری در روان‌درمانی و مشاوره هرگونه ارتباطی خارج از برنامه مشاوره و روان‌درمانی مورد پذیرش نیست و روان‌شناس و مشاوره شما نمی‌تواند در شبکه‌های اجتماعی با شما ارتباط داشته باشد.

**\* اگر من در زمینه تحصیل و یادگیری درس‌های دانشگاه مشکل دارم یا دچار افت تحصیلی شدم باید به کجا مراجعه کنم؟**  
اگر شما اولین نگرانی‌تان در حوزه تحصیل است مانند نمرات و معدل، اضطراب امتحان، مدیریت زمان، روش‌های مطالعه، مهارت‌های مربوط به

## فرم نظر سنجی

مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان با هدف آگاهی از میزان رضایت‌مندی شما خوانندگان گرامی نسبت به مطالب و صفحه‌های نشریه، فرم نظرخواهی زیر را تهیه نموده است. ضمن تشکر از همکاری شما خواهشمندیم در هنگام پاسخ دادن، دقت و صراحت لازم را مبذول فرمائید.

### \* کد مطلب و عنوان:

۱۰۱ مقدمه

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

### ۱۰۲ چالش‌های ویژه نسل اولی‌ها

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

### ۱۰۳ چالش سال اولی‌ها

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

### ۱۰۴ چالش هیجانی

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

### ۱۰۵ چالش اجتماعی

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

### ۱۰۶ چالش زندگی خوابگاهی

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

### ۱۰۷ چالش تحصیلی

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

۱۰۸ چالش با زمان

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

۱۰۹ چالش مالی

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

۱۱۰ چالش سلامتی

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

۱۱۱ چالش سازگاری

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

۱۱۲ چالش مطالعه به شیوه‌های متفاوت

عالی  خوب  متوسط  بد  خیلی بد

آیا کمبودی در مطالب احساس می‌کنید؟ بله  خیر   
(در صورت مثبت بودن پاسخ مطالب مورد نظر را بیان کنید).

.....  
.....

موضوع یا موضوع پیشنهادی شما چیست؟

.....  
.....

میزان رضایت شما از صفحه‌بندی و گرافیک مطالب را مشخص کنید. بد  متوسط  عالی   
عمده‌ترین تغییراتی که به نظر شما باید در محتوای کتابچه ایجاد شود، چیست؟

.....  
.....

به منظور بهبود کیفیت مطالب در چه زمینه تمایل به همکاری دارید؟

.....  
.....