



به دانشگاه خوش آمدید

در مورد تفاوت‌ها و شباهت‌های یکدیگر و تجربیات دانشگاهی افزایش دهید.

• آزادی فردی بیشتر

زندگی دانشجویی برای اولین بار این معنا را می‌دهد که شما مستقل خواهید شد و مسئولیت بسیاری از تصمیماتی که در گذشته والدین و معلمان برای شما می‌گرفتند را متحمل می‌شوید. درحالی‌که این آزادی جدید به‌طور هیجان‌انگیز تجربه می‌شود، همچنین ممکن است احساس غرور کنید و از آنچه شما عادت کرده‌اید کمتر قابل پیش‌بینی باشد. آزادی و مدیریت زندگی روزمره شما یک فرآیند یادگیری است که می‌تواند بسیار رضایت‌بخش باشد.

• مسئولیت‌پذیری بیشتر

دانشجویان سال اول باید مسئولیت‌های روزانه مهم خود را که همراه با افزایش آزادی شخصی هستند مدیریت کنند. دانشجویان باید کارهای اساسی مانند خوردن، خوابیدن، تمرین و رفتن به کلاس را مدیریت کنند. دانشجویان جدید نیز باید از مسئولیت‌های پیچیده‌تری نظیر تعادل در تحصیل، اجتماعی شدن، شرکت در باشگاه‌ها، فعالیت‌ها و مدیریت امور مالی برخوردار شوند. مدیریت زمان یک نیاز ضروری است که تمام دانشجویان سال اول باید یاد بگیرند. یک روز معمولی در دانشگاه برنامه‌ریزی ساختار یافته، کمتری نسبت به دبیرستان دارد و مطالعه بیشتری در خارج از کلاس مورد نیاز است.

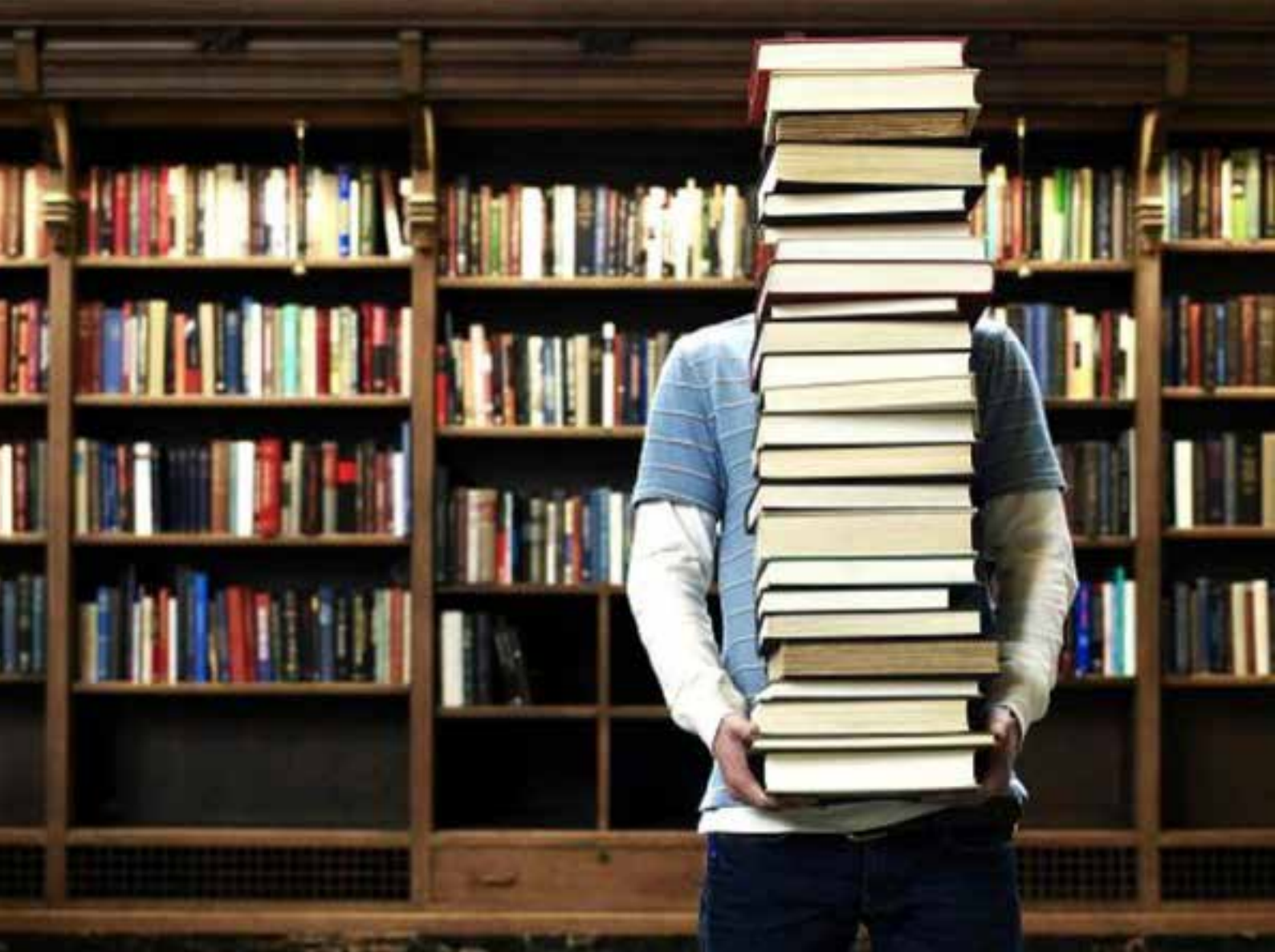
حضور در دانشگاه یکی از اولین تغییرات مهم زندگی برای بسیاری از جوانان است. بعضی از دانشجویان از تجربیات جدید زندگی دانشگاهی لذت می‌برند، درحالی‌که برخی دیگر ایجاد این تغییر را بد تجربه می‌کنند. صرف‌نظر از چشم‌انداز شما در هنگام شروع سال اول دانشگاه، شما می‌توانید از صحبت کردن با دیگران که قبلاً این انتقال را سپری کرده‌اند، بهره‌مند شوید.

ایجاد تغییر

برخی از شایع‌ترین تغییراتی که می‌توانید در سال اول در محیط دانشگاه انتظار داشته باشید چیست؟

• محیط جدید و روابط

دانشجویان سال اول باید در یک محیط ناآشنا حضور پیدا کنند، با آرایش‌های مختلف زندگی سازگار شوند و روابط جدیدی ایجاد کنند. زندگی باهم اتاقی ممکن است اولین تجربه آزمایشی باشد. دانشجویان با چالش ارتباط باهم اتاقی‌هایی که ممکن است مرزها و نیازهای فردی متفاوت از خانواده و دوستان خود از خانه داشته باشند، مواجه شوند. ممکن است دوستی نزدیک نداشته باشند، اما ارتباطات و سازش می‌تواند یک انتقال مناسب را ایجاد کند. دانشگاه فرصتی منحصر به فرد برای تعامل و زندگی با دانشجویان در زمینه‌های مختلف فرهنگی فراهم می‌کند. شما می‌توانید جهان‌بینی خود را با یادگیری



• تغییر روابط

حتی صفر ساعت در روز داشته باشید. بقیه وقت خود را باید بین مشق شب، باشگاهها و فعالیتها، کار، اجتماع و مراقبت از خود، تنظیم کنید. دانشجویان دانشگاه اغلب احساس می‌کنند که وقت کافی برای انجام کاری که باید انجام شود ندارند. با برنامه‌ریزی و برخی مهارت‌های سازمانی کمک می‌شود تا به‌طور مؤثر تغییر زندگی خود را مدیریت کنید.

عملکرد تحصیلی: طبیعی است که کارآموزی دانشگاه چالش‌برانگیز است و می‌تواند با توجه به مطالبات دانشگاهی افزایش یابد. برخی از دانشجویان، خود و والدینشان تحت فشار هستند. ممکن است شرایط برای بورس تحصیلی و پذیرش تحصیلات تکمیلی وجود داشته باشد که قبلاً تجربه نکرده‌اید. به‌منظور مدیریت تقاضاها و انتظارات افزایش‌یافته، مهم است که به‌طور مرتب به کلاس مراجعه کنید، به خواندن و تکالیف خود ادامه دهید و وقتی که نیاز دارید کمک بخواهید. اساتید و دستیارهای تدریس برای کمک به شما حاضر هستند و می‌خواهند که شما موفق شوید. اگر به کمک اضافی نیاز دارید، سازمان‌های مختلف در محوطه دانشگاه خدمات آموزشی ارائه می‌دهند که بسیاری از آنها رایگان هستند. مرکز

درحالی‌که تغییرات زیادی در زندگی شما وجود دارد، تغییرات در روابط شما نیز وجود دارد. دانشجویان جدید مانند بهترین دوستانشان هنگام رفتن به دانشگاه‌های دیگر اغلب با چالش‌هایی نظیر، روابط جدید عاشقانه و یا حفظ روابط موجود و موفقیت در روابط تازه شکل‌گرفته شده، روبرو هستند. دانشجویان در هنگام ورود به دانشگاه باید حس اتصال و جدایی را متعادل کنند. بعضی از دانشجویان جدیدالورود در چند ماه اول، چندین بار در هفته نیاز به تماس و یا ایمیل به خانه را احساس می‌کنند، درحالی‌که دیگران نیاز به ارتباط مکرر با خانواده و دوستان خود دارند.

استرس‌های مشترک

اولین سال در دانشگاه دارای ماجراجویی و هیجان است، اما ممکن است با چند چالش همراه باشد. برخی از شایع‌ترین عوامل استرس‌زا که دانشجویان سال اول تجربه می‌کنند چیست؟

مدیریت زمان: اکنون که شما در دانشگاه هستید، هیچ برنامه کلاسی هشت‌ساعته مانند بسیاری از مدارس عالی وجود ندارد. شما ممکن است کلاس شش، سه یا

مشاوره و سلامت روان دانشجویی، اداره خوابگاه‌ها، مرکز بهداشت و معاونت دانشجویی فرهنگی چندین مرکز هستند که بدون هیچ هزینه‌ای خدمات ارائه می‌دهند.

است می‌تواند بسیار مفید باشد. توصیه‌هایی برای دانشجویان سال اول چطوری می‌توانید در سال اول دانشگاه رتبه عالی بگیرید؟

• **صبور باشید**

در حالی که دانشگاه ممکن است برای دانشجویان در ابتدا جدید و غریب به نظر برسد، با گذشت زمان بیشتر می‌توانند با آن آشنا شوند. منابع زیادی برای کمک به آن‌ها در ارزیابی محیط اطرافشان وجود دارد. دانشجویان در سطح بالا می‌توانند از وبسایت دانشگاه به‌عنوان ابزار مفیدی در مرحله انتقال اولیه به محوطه دانشگاه استفاده کنند.

• **برقراری ارتباط**

اگر با دانشجویان دیگر صحبت کنید، احتمال دارد که آن‌ها سؤالات و نگرانی‌های مشابهی را به اشتراک بگذارند.

• **درگیر کاری شدن**

انجمن‌های دانشجویی یک‌راه سرگرم‌کننده برای برقراری ارتباط با دانشجویان دیگر است. ملاقات افرادی با منافع و اهداف مشابه یک‌راه هیجان‌انگیز برای ایجاد دوستی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی است.

• **استفاده از منابع**

منابع زیادی در محوطه دانشگاه وجود دارد که برای ایجاد یک تجربه دانشگاهی ارزشمند طراحی شده است. منابع پشتیبانی متعددی از قبیل (دفتر نمایندگان دانشجویان، مرکز مشاوره، مرکز شغلی، مشاور علمی، برنامه‌های کمک مالی و برنامه‌های مشاوره / تدریس) برای پاسخگویی به نیازهای مختلف دانشجویان وجود دارد.

• **مراقبت از خودتان**

پایه و اساس کار حرفه‌ای در دانشگاه یک سبک زندگی سالم است. مراحل لازم برای پرستاری، استراحت مناسب، اجتماعی شدن و فعالیت بدنی را انجام دهید. تفریح دانشگاهی منابع متعددی را فراهم می‌کند که دانشجویان می‌توانند در جهت بهبود سلامت خودکار کنند. برنامه‌های تربیت بدنی، واحد فرهنگی دانشگاه و مرکز بهداشت فقط چند تسهیلات دانشگاهی هستند که تلاش می‌کنند شیوه‌های سالم را ارتقاء دهند و جامعه دانشگاهی را در مورد موضوعات بهداشتی مختلف آموزش دهند.

• **مناقشه باهم اتاقتی: یادگیری زندگی با شخص**

جدید می‌تواند یکی از جنبه‌های چالش‌برانگیز رفتن به دانشگاه باشد. عادت‌های مختلف زندگی شایع‌ترین منبع درگیری هم‌اتاقی‌ها می‌باشد (به‌عنوان مثال تمیزی در مقابل آشفتگی، آرامش در مقابل سروصدا، عادات خوابیدن). عدم برقراری ارتباط با انتظارات شما در مورد زندگی باهم اتاقتی می‌تواند منجر به تنش و در نهایت درگیری شود. برای جلوگیری از بروز حادثه باهم اتاقتی، بایدشان و احترام، نیازها و انتظارات یکدیگر را با در نظر گرفتن عادات و خواسته‌های خود که ممکن است روی رابطه شما تأثیر بگذارد، مطرح کنید. اگر تضاد تشدید شود شما باید به یک مشاور یا مدیر خوابگاه، یا مشاور برای تعیین راه‌حل رجوع کنید.

• **روابط دوستانه از راه دور: برای دانشجویان سال**

اول معمول نیست که در دانشگاه رابطه دوستیابی طولانی‌مدت را داشته باشند. از آنجاکه این رابطه ممکن است به شما در مقابله با استرس روزمره کمک کند، عدم اطمینان در مورد آنچه در آینده برای رابطه وجود دارد، یکی از شایع‌ترین عوامل استرس‌زا است که دانشجویان دانشگاه در روابط دوستانه با همکلاسی‌های خود تجربه می‌کنند. چندین تلاش کلیدی وجود دارد که هر یک از طرفین می‌توانند در جهت رشد رابطه خود انجام دهند. ارتباط کلامی، پذیرفتن و اعتماد به یکدیگر می‌تواند استرس را در ارتباط با جدا شدن کاهش دهد. لازم به ذکر است که برای هر یک از ما، ضروری است که از دیگران حمایت اجتماعی دریافت کنیم و در کنار یکدیگر زندگی خود را ادامه دهیم.

• **تصویر بدن: بسیاری از دانشجویان نیز با تصویر**

بدنی مبارزه می‌کنند. فرهنگ ما توجه زیادی به ظاهر بدن، به‌ویژه در دوران بلوغ می‌کند. تصویری ایده آل، پیام‌های همسالان و سایر عوامل فرهنگی، چیزی را که ما به‌عنوان طبیعی یا خوب می‌شناسیم شکل می‌دهد. هنگامی که فرهنگ ما پیام‌های گیج‌کننده، متضاد و بعضی اوقات ناسالم را ارائه می‌دهد، دشوار است که دیدگاه روشن و سالم در مورد خود و بدنمان داشته باشیم. این می‌تواند در یک‌زمان استرس‌زا باشد که بسیاری از این افراد در تلاش هستند تا با دیگران سازگاری داشته و روابط جدید و هیجان‌انگیزی را ایجاد کنند. اگر شما خود را در معرض ابتلا به بیماری قرار دهید، درباره نگرانی‌ها و ایده آل‌هایتان با کسی صحبت کنید، این راه در ایجاد توسعه و حفظ یک تصویر بدنی که در آن سالم و سازنده