



نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - معاونت دانشجویی و فرهنگی
دفتر مرکزی مشاوره - مرکز مشاوره دانشجویی

شماره ۱۰

نحوه کنار آمدن با تعطیلات تابستانی ۱

نگاهی به گذشته، رو به آینده! ۲

نحوه کنار آمدن با تعطیلات

تابستانی

[خواندن این مقاله را به همه](#)

[دانشجویان بخصوص](#)

[دانشجویان شهرستانی](#)

[پیشنهاد می کنیم.](#)

شما چالش گذر از مقطع دبیرستان به دانشگاه را پشت سر گذاشته‌اید و در گذراندن واحدهای درسی، یافتن دوستان تازه و تجربه زندگی مستقل موفق بوده‌اید. در حالیکه تعطیلات می‌تواند فرصت مناسبی برای استراحت، خوردن غذاهای خانگی و دیدار دوستان قدیمی باشد، پس چرا هنوز برای رفتن به خانه ناکارآمد رفتار می‌کنید؟ آیا در مدتی که دور از خانه بوده‌اید همه دنیا عوض شده است؟ آیا این امر ممکن است؟

از اینکه بازگشت به خانه اینقدر چالش انگیز است متعجب نشوید. شما تغییر

کرده‌اید، خودتان می‌دانید. اما ممکن است آمادگی پذیرش این نکته را نداشته باشید که پدر و مادران نیز تغییر کرده‌اند. روشن است که در چنین شرایطی رابطه شما با آنان دستخوش تغییر خواهد شد. در صورتی که آماده این تغییرات باشید و اقدامات جدیدی انجام داده‌باشید، این مساله می‌تواند برای شما یک تجربه بزرگ باشد.

آماده تغییر باشید

اولین چیزی که بسیاری از دانشجویان جدیدالورود در اولین تعطیلات تابستانی نشان می‌دهند، احساس شوکه شدن بخاطر تغییرات ایجاد شده می‌باشد. آماده ساختن و اتخاذ تدابیری برای محدود ساختن این احساس اولین و مهمترین گام می‌باشد.

تغییرات فرهنگی

بسیاری از دانشجویان وقتی به

زادگاهشان بر می‌گردند با جمعیت اندکی در شهر خود برخورد می‌کنند. خوابگاه و محل تحصیل آنان ممکن است جمعیتی بالغ بر ۱۰۰۰۰ نفر داشته باشد که هم‌سنشان باشند. ولی کل جمعیت شهر ممکن است ۲۰۰۰ نفر باشد. نه تنها تعداد جمعیت و ساکنان شهر می‌تواند متفاوت باشد بلکه هنجارهای فرهنگی نیز می‌تواند متفاوت باشد.

توجه: این تغییرات را با آغوش باز بپذیرید، هر جا که بروید تغییرات مکانی را خواهید داشت. بعد از فارغ التحصیلی ممکن است جایی را برای اقامت برگزینید که با دانشگاه بسیار متفاوت باشد. هر چه زود تر خودتان را با این تغییرات وفق دهید، موفق تر عمل خواهید کرد. بازگشت به خانه اولین قدم شما در این راه خواهد بود.

شما تغییر کرده‌اید

ممکن است مستقل تر شده باشید و ممکن است بیشتر از دوره دبیرستان به خودتان فکر کنید. پدر و مادران ممکن است برای تغییرات ایجاد شده در شما آماده نباشند و یا دوست داشته باشند مثل سابق شما به آنها احتیاج داشته باشید. به احتمال زیاد پذیرش شما برای آنان بعنوان یک شخص مستقل با دیدگاههای متفاوت دشوار است.

بنابراین به آنان فرصت دهید تا راحتتر با این مساله کنار بیایند و به آنها فرصت دهید تا از استقلال شما احساس اطمینان کنند و به باور برسند.

تغییرات ظاهری

نه تنها دیدگاههای شما عوض می شود بلکه ممکن است ظاهرتان نیز فرق کند. برای پدر، مادر و دوستان قدیمیتان این تغییرات می تواند حیرت انگیز باشد. در طول دوره جدید استقلال، شما تصمیمات زیادی برای خودتان خواهید گرفت. تغییرات ظاهری شما ممکن است در زمره این تصمیمات باشد. اگرچه ممکن است احساساتان همان باشد ولی باید برای عکس العمل های دیگران آمادگی داشته باشید.

گفتگو با والدین

گفتگو ساده ترین کار و در عین حال یکی از مواردی است که اغلب مورد بی توجهی قرار می گیرد. با پدر و مادران صحبت کنید. آنها بی نظیر عمل خواهند کرد. فقط با یک گفتگوی ساده می توان از وقوع بسیاری از مشکلات جلوگیری نمود. با وارد کردن پدر و مادر در زندگی جدیدتان و صحبت در مورد آن این فرایند را شروع کنید. آنان را با اساتید، دوستان و اهدافتان آشنا نمایید. پدر و مادران واقعا به زندگی شما علاقه مندند. این لحظه هم ترسناک و هم مهیج می باشد. شما می توانید از وحشت آن بکاهید و آشکارا درباره آن صحبت کنید.

خانه متعلق به کیست؟

زمانی که به خانه بر می گردید، این احساس را پیدا می کنید که خانه ای که در آن بزرگ شده اید بیشتر متعلق به پدر و مادران می باشد. به تدریج این خانه همان محلی می شود که شما در آن زندگی می کردید و به مدرسه می رفتید. همان طور که خود شما دوست دارید دوستانتان محل زندگی شما را دوست داشته باشند و برای

آن ارزش قائل شوند، شما نیز می بایست محل زندگی پدر و مادران را ارزشمند و محترم بشمارید.

دوستان جدید

با دوستان دانشگاهیتان ارتباط داشته باشید. اجازه ندهید روابط دوستانه ای که در دانشگاه داشته اید در مدت اقامتتان در خانه کمرنگ شود و فراموش گردد. با هم چندین بار تلفنی ارتباط برقرار کنید و یا برای همدیگر نامه بفرستید. در این صورت وقتی برای شروع سال تحصیلی جدید به دانشکده میایید، دوباره فعالیت هایتان را شروع کرده و از این کار احساس رضایت خواهید داشت.

دوستان قدیمی

آیا فکر می کنید که عوض شده اید؟ ممکن است با دوستان دبیرستان هم در ارتباط باشید و آنان را ببینید. آیا آنان نیز عوض شده اند؟ برخی از این تغییرات ممکن است باعث تداوم برخی از روابط سابق شما شود در حالی که ممکن است حذف یا کم رنگ شدن برخی دیگر را بدنال داشته باشد.

توجه: در دوران دبیرستان احتمالا به دوستانتان و اینکه

وقتی که (فورد) اولین اتومبیلش را ساخت دنده عقب نداشت. متوجه شدند که برگشتن به خانه سخت است و راه درازی را باید برای دور زدن پیمود آنوقت بود که دنده عقب اضافه شد ولی خدا به زمان دنده عقب اضافه نکرده. شما نمی توانید به عقب برگردید. بازگشت میسر نیست تنها یک امکان وجود دارد و آن هم پیش رفتن است.

ممکن است در طول ترم گذشته جنب و جوشی نداشته‌اید. در طول تابستان یک برنامه ورزشی مفرح برای خودتان داشته باشید. به یاد داشته باشید که نمی‌توانید یک شبه همه کارها را انجام دهید. خانواده‌تان نیز نمی‌توانند، به آنان فرصت بدهید تا تغییرات شما را ببینند و خودشان را با این تغییرات وفق دهند. آنها انتظار موفقیت و شکست از شما دارند. با آنان صادق باشید. همچنین تجربیات پدر و مادران را ارزشمند بدانید. در طول این ترم یا ترم‌های گذشته شما چیزهای زیادی یاد گرفته‌اید، پس تصور کنید که اندوخته‌های پدر و مادران در طول زندگی‌شان چقدر زیاد می‌تواند باشد. علاوه بر اینها سعی کنید که از بودن در خانه لذت ببرید و از لحظات خود بهترین را بیافرینید.

نگاهی به گذشته، رو به آینده!

زمانی که مستقل زندگی می‌کنید سریعاً پولتان خرج می‌شود و ممکن است نتوانید به آسانی و به طور درست سرمایه‌تان را اداره کنید. در طول تابستان راجع به این مساله با پدر و مادران و یا دیگر دوستان با تجربه گفتگو نمایید. (بویژه اگر متحمل قرض شده‌اید.) اگر سریعاً کمک بگیرید از وقوع مشکل در آینده جلوگیری می‌کنید.

سرگرمی و ورزش
تابستان بهترین فرصت برای تفریح و بیرون رفتن می‌باشد.

نظرشان نسبت به شما چه بوده وابسته بوده‌اید. شاید هدف‌تان سازگاری و همخوانی با آنان بوده است. دانشگاه فرصتی است برای آموختن بیشتر در مورد خودتان، برای تصمیم‌گیری مستقلانه و برتر شمردن ویژگی‌های منحصر بفردتان.

برای دوستان دوران دبیرستان ارزش قائل شوید. آنها نشان می‌دهند که چقدر تغییر کرده‌اید. تماس‌تان را حفظ کنید. ولی صرفاً بخاطر قدمت زیاد دوستی‌تان بدان پایبند نباشید. شما متوجه می‌شوید که با افرادی تماس برقرار می‌کنید که قبلاً با آنان ارتباطی نداشته‌اید. دوستی نباید باعث عقب افتادگی شما شود بلکه باید شما را در سفر جدیدتان همراهی نماید.

یا از آن استفاده کن یا رهایش کن

موفقیت‌تان را بخاطر سستی و تنبلی در تعطیلات تابستانی از دست ندهید. ذهنتان را با مطالعه بیشتر فعال نگه دارید، روزنامه، داستان و موضوعات تخصصی (مجلات) مطالعه کنید. برای بازگشت آمادگی لازم را داشته باشید.

مطابق با امکانات مالی‌تان عمل کنید.

سال تحصیلی رو به پایان است، فرا رسیدن تابستانی دیگر و فراغت و آسایشی که در راه است بازنگری به گذشته را به ما یادآور می‌شود. برآستی این سال را چگونه گذرانیم! تا چه حد به اهدافمان دست یافتیم و به چه میزان از ارزشها، اعتقادات و نگرش‌های خود سود بردیم. آیا ما نیز همراه با نو به نو شدن فصلها و تغییر روز به روز هستی تغییر کرده و رشد یافته‌ایم و اگر آری تغییر در چه جهتی؟ در سالی که گذشت چه آموخته‌ایم و چه اندوخته‌ایم؟ آیا در پاییز اندیشه‌های تیره و خصلت‌های باز دارنده را از هستی خویش تکانده و از ذهن خود زدوده‌ایم؟ و در زمستان آرام و سبکبال اندوخته‌ای برای رویش نو به جا نهاده‌ایم؟ آیا با بهار، بهار شدیم؟ و با تابستان آفرینشی دیگر داشته و به بار خواهیم نشست؟

به نظر می‌رسد برای یافتن پاسخ برای این سوالات باید عملکرد خود را با آنچه در صدد انجام و نیل به آن بوده‌ایم مقایسه کنیم تا نقاط قوت و ضعف خود بر ما آشکار شود که تا چه اندازه طبق

برنامه پیش رفته‌ایم؟ چه قسمتهایی را به فراموشی سپرده و احتمالاً در چه بخش‌هایی راه خطا رفته و یا حتی در جهت مخالف گام برداشته‌ایم؟ آیا اصولاً برنامه‌ای برای زندگی خود داریم؟

باید گفت در صورتی که اهداف اصلی خود را در زندگی مشخص کرده و مقصدمان را به روشنی بشناسیم یعنی بدانیم کجا



می‌خواهیم برویم بهتر می‌توانیم دریابیم که اکنون کجا هستیم، فاصله تا هدف چقدر است و تا چه حد گامهایمان در آن جهت است. هرگاه عمیقاً بدانیم چه چیز برایمان مهم است و آن تصویر را در ذهنمان تثبیت کنیم زندگی‌مان را در مسیر تغییر و تحولی واقعی هدایت کرده‌ایم. به این ترتیب

خودمان را هر روز به طریقی اداره می‌کنیم تا آنچه که واقعا برایمان اهمیت دارد به انجام برسانیم. باید توجه کرد که بسیار آسان می‌توان به تله فعالیت و مشغله زندگی افتاد. تلاشی هر چه ساعیانه تر برای صعود از نردبان ترقی، اما ناگهان در می‌یابیم که نردبان به دیواری اشتهابه تکیه داده شده است و در این صورت متاسفانه هر چه سریعتر به مکان نادرست می‌رسیم. شاید به ظاهر مشغولیت زیاد داشته باشیم اما در واقع کارآیی نهایی و معطوف به هدف بسیار اندک است و بدیهی است در این گیرودار بسته به میزان خطا بودن راهی که در آن قدم برداشته‌ایم زمان، انرژی و سرمایه‌های خود را هدر خواهیم داد.

بنابراین لازم است ابتدا نقش خود را بعنوان فرزند، دانشجو، دوست و سایر نقش‌هایی که در زندگی داریم مشخص کرده و مجموع ارزش‌ها و روش‌های رسیدن به اهداف اصلی خود را تعیین نماییم. به این ترتیب چون هدف ما از قبل تعیین شده است در جریان امور و انتخاب‌های زندگی راحتتر و

سرریعتر می‌توانیم تصمیم
گیری کرده و در مسیر باقی
بمانیم. در این صورت در
مواجهه با فراز و نشیب‌های
زندگی، معنایی پیدا کرده،
تحمل سختی‌ها آسانتر و
انتخاب درست انجام می‌شود،
رفتارهای ما صرفاً عکس
العمل به شرایط و عواطف و
افراد نخواهد بود. ما با
قدم‌های محکم به پیش
می‌رویم و وفادار به
ارزش‌هایمان باقی می‌مانیم.

