



موضوعات تحصیلی از قبیل فنون یادداشت‌برداری، ارائه سخنرانی در کلاس، تمرکز، امتحان دادن و... راهی که در آغاز آنیم به پویاندهای سرشار از امید، انگیزمند، هدف‌مند، تلاش‌گر، بی‌باک در سختی‌های راه، افتادن‌ها و خستگی‌های احتمالی، جستجوگر، شیفته یادگیری، مؤمن به توانایی‌های شخصی، معتمد به نفس و خالق ایده‌های نو نیاز دارد. مسافر این سفر مشتاقانه راه می‌پیماید تا طلوع فردای سفر را به تماشا بنشیند. به راستی که دانشجویی، آزمون‌گامی است خطیر و اگر آن‌گونه که باید طی شود عقل و دل می‌پرورد. دانشگاه عرصه آزمایش است و اگر از پس آن به خوبی برآییم، دستاوردهای گران‌سنگی برای خود و جامعه به ارمغان خواهیم آورد و مگر جز این است که به قول فردوسی:

بخشیم. اینک تلاش‌ها به ثمر رسیده‌اند و ما در برابر آزمون خطیر دیگری قرار داریم: دانشجویی، دانشجویی بهانه‌ای است برای پوییدن و جستجوی دانش، ابزاری برای گسترش و ژرفا بخشیدن به بینش‌ها و نگرش‌ها، عرصه‌ای برای رشد و تحول ابعاد مختلف شخصیت و مرکبی برای رسیدن به کمال. آنچه سفر چند ساله دانشجویی را عمق و معنا می‌بخشد، گذر موفق از فراز و نشیب و گاه گذرگاه‌های نفس‌گیر آن است. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیربومی و ساکن خوابگاه، زندگی گروهی، بر عهده گرفتن مدیریت امور شخصی - از نظافت و آشپزی گرفته تا تنظیم هزینه‌ها - همزیستی و مراوده با افرادی ناآشنا و از فرهنگ‌های مختلف و در کنار همه این‌ها،

دانشجوی عزیز بالندگی
و پویای شما را تبریک
می‌گوئیم و مقدماتان را
گرامی می‌داریم.

حرف اول

بعضی از روزهای زندگی نقاط اوجی دارد که بینش ما را نسبت به خویشتن و زندگی متحول می‌سازد. یکی از این روزها، ورود به دانشگاه می‌باشد. ماه‌ها و روزهای قبل از کنکور را با تلاش و امید به موفقیت



سپری کردیم تا رویاهایمان را درباره ورود به دانشگاه و گشودن دریچه‌ای تازه به سوی افق‌های روشن‌تر تحقق

جوانان داننده و با گهر
نگیرند بی آزمایش هنر
مشتاخانه به شکوفایی و
سربلندی شما چشم
دوخته ایم.

سازگاری با شرایط جدید

انسانها در مواجهه با تغییرات
مهم زندگی خواه مثبت و یا
منفی دچار استرس می شوند
که شدت آن در افراد و
شرایط مختلف متفاوت است.
پذیرفته شدن شما در
دانشگاه احتمالاً تغییرات
زیادی را با خود همراه آورده
و در صورتی که در شهری غیر
از محل سکونت خود تحصیل
می کنید این تغییرات
چشمگیرتر است، از قبیل:
شروع برنامه تحصیلی جدید و
متفاوت، افزایش حجم کار
درسی نسبت به دبیرستان،
ترک خانواده و دوستان و
زندگی مستقل و دور از آنها،
دیدار افراد و محیط جدید و
ناآشنا، مواجهه با مشکلات
اقتصادی و ...

توجه به پیشنهادات زیر شما
را در سازگاری با شرایط
جدید و استفاده بهینه از آن
یاری می دهد:

۱- اولین قدم این است که
تغییرات ایجاد شده را
بشناسید. در صورتی که به

خاطر دوری از خانواده غمگین
شده اید، به خود حق بدهید.
غم غربت یک احساس طبیعی
است که برای همه کسانی که
خانواده را ترک می کنند پیش
می آید.

۲- برای کنار آمدن با این
شرایط عجله نکنید. شما هم
مثل دیگران برای سازگاری با
تغییرات به زمان نیاز دارید.
اگر دچار احساس نگرانی
شدید و یا مغلوب احساسات
خود گشته اید به خود فرصت
دهید و سعی نکنید تا سریع
خود را عوض کنید.

۳- مشخص کنید کدام
جنبه های تغییر بیشتر آزارتان
می دهد، مواجهه با افراد و
محیط ناآشنا؟ حجم زیاد
کارهای درسی؟ دوری از
خانواده؟ مشکلات ارتباطی با
هم اطاقي ها و یا دیگر افراد؟
مشکلات اقتصادی؟ و یا...؟

۴- به گذشته فکر کنید و
تغییرات مهم زندگی خود را به
خاطر بیاورید. در آن زمان چه
احساسی داشتید؟ چگونه با آن
سازگار شدید؟ از چه مرحله
گذشتید تا به آن عادت
کردید؟ به یاد بیاورید زمانی
که یک کار جدی مثل
دوچرخه سواری و یا رانندگی
را برای اولین بار تجربه کردید
چقدر متزلزل بودید و برای

آموختن آن چه صدماتی
خوردید؟ می بینید که نه
تزلزل، نه اضطراب و نه
شکست تأثیری برای مهارت
یافتن در آن زمینه نداشت و
تنها تلاش مداوم و یادگیری
باعث ایجاد آن مهارت شما
گشت.

۵- ورزش کنید. هر جور که
دوست دارید و در هر جایی
که برایتان راحت تر است. غالباً
فعالیت جسمی باعث کاهش
استرس می شود. حتی اگر از
ورزش لذت نمی برید، آن را
انجام دهید، بی شک پس از
پایان آن احساس بهتری
خواهید داشت.

۶- ما غالباً به زندگی معمول
خود عادت کرده و ترجیح
می دهیم همین وضعیت ادامه
داشته باشد چون همه چیز
قابل پیش بینی است و ما با
تنش زیادی روبرو نیستیم.
وقتی شرایط عوض می شود
ابتدا به نظر می رسد اوضاع از
کنترل ما خارج شده و
نمی توانیم از راههای همیشگی
به خواسته های خود برسیم به
همین دلیل دچار سردرگمی و
گاه اضطراب می شویم، در
حالی که در هر شرایط راههای
مختلفی برای رسیدن به
اهداف وجود دارد. ما با تدبیر
اندیشه و فعالتر شدن

می‌توانیم با شرایط کنار آمده و احساس کنترل و تأثیرگذاری بیشتری بر زندگی خود داشته باشیم.

۷- مثبت بیندیشید و مطمئن باشید اوضاع بهتر خواهد شد. با گذشت زمان به تغییر عادت کرده و احساس راحتی بیشتری خواهید داشت و باور کنید که در شرایط جدید هم می‌توان موفق بود. احساس افزایش اطمینان و فائق شدن بر شرایط چیزی است که بتدریج بوجود می‌آید و نه به‌طور آنی.

۸- در مورد افکار و احساسات خود با دیگران صحبت کنید، این فرد می‌تواند دوست، خواهر، برادر، والدین، استاد شما و یا هر کس دیگری باشد که با او احساس راحتی می‌کنید. این کار باعث کاهش قابل توجهی در احساس تنهایی شما خواهد شد.

۹- با محیط جدید آشنا شوید، در خوابگاه و دانشگاه قدم بزنید و از محل ساختمانهای مختلف مطلع شوید. می‌توانید این کار را با دوستان و همکلاسیهای خود انجام دهید. در اینصورت کمتر احساس غربت خواهید کرد.

۱۰- از خانه برخی اشیای آشنا مثل عکس افراد خانواده، برخی لوازم تزئینی و.. را به محل جدید زندگی خود بیاورید، با این کار احساس خوشایندتری نسبت به محیط داشته و شوک ناشی از محیط جدید کاهش می‌یابد!

چگونه با دیگران دوست شویم؟

ورود به دانشگاه و محیط ناآشنا باعث رویاری شما با افراد جدید شده است. جدایی از خانواده و احساس غربت نیز در برخی دانشجویان باعث احساس تنهایی گشته و مجموع شرایط، نیاز به ارتباط با دیگران و پیدا کردن دوست را برای شما ضروری تر می‌نماید. هر چند فعالیتهای مشترک و حضور مکرر در کلاس‌های درس باعث مواجهه بیشتر شما با همسالان شده و زمینه را برای دوستی فراهم می‌کند.

عوامل متعددی در نحوه ارتباط با دیگران و میزان پایداری آن موثر است. یکی از آنها نحوه برخورد ابتدایی افراد با هم است که در دو بعد رفتار و گفتار شکل می‌گیرد. کسانی که در هنگام صحبت کردن چهره درهمی

دارند، به چشمان نمی‌نگرند و خنده بر چهره آنها نقش نمی‌بندد نمی‌توانند به آسانی با دیگران دوست شوند. یک تبسم خوشایند نشانه آمادگی برای پذیرش دوستی با دیگران است و به آنها می‌فهماند که مایلید با آنها رابطه داشته باشید. علاوه بر آن نگاه کردن به فردی که در حال صحبت است نشان‌دهنده علاقمندی و ادامه ارتباط با اوست.

در برخوردهای اولیه، صحبت کردن و یا سوال کردن درباره موضوع و یا موقعیت مشترکی که دو نفر در آن حضور دارند پرسیدن وقت و یا تفسیر وضع هوا در شروع دوستی موثرتر است. بهتر است از سوال کردن در مورد مشخصات شناسنامه‌ای مثل سن، وضع تأهل و ... خودداری کرده و به جای آن سوال باز بپرسید. چون پاسخ سوالات باز بیش از یک دو کلمه است، به واسطه آنها اطلاعات بیشتری از فرد مقابل کسب کرده و احتمال ادامه مکالمه بیشتر خواهد شد.

در موقع سخن گفتن با دیگران فقط به صحبتها فکر کنید و نه اندیشه‌هایی که برای گفتن در سر دارید چرا

که توجه به اندیشه‌ها شما را از شنیدن به گفته‌های گوینده باز می‌دارد. اول گوش کنید و بعد درباره شنیده‌های خود به تفکر بپردازید و سپس بگویید. به طرف مقابل فرصت دهید تا شما را در اطلاعات شخصی و احساسات شریک کند و در پاسخ به سوالاتش بدون اینکه تمام زمان را به صحبت در مورد خودتان اختصاص دهید به او اطلاعات کافی بدهید. به یاد داشته باشید در صورتی که با ارزش‌ها، نگرش‌ها، و اعتقادات واقعی خودتان با افراد روبرو شده و شخصیت واقعی خود را آشکار کنید، دوستی‌ها با بینش بیشتری شروع شده و احتمال تداومش بیشتر خواهد بود.

موضوع دیگر اینکه حالتها و رفتارهای فرد مقابل را در نظر داشته، با مشاهده علاقه‌مندی به صحبت ادامه دهید و در صورت دیدن علائمی از بی‌علاقگی و یا بی‌حوصلگی بهتر است تأمل کرده و در فرصت مناسب‌تری بتدریج ارتباط را گسترش دهید.

برای ورود به مکالمه‌ای که بین دو یا چند نفر جریان دارد ابتدا به سخنانی که مطرح می‌شود گوش کنید و وقتی

کاملاً متوجه شدید که موضوع صحبت چیست با زبان گفتار و رفتار (نگاه مشتاقانه، تبسم و ...) به آنها نشان دهید که مایلید در صحبت آنها شرکت کنید. بدیهی است وقتی طرف صحبت شما متوجه علاقه‌مندی شما شد با میل خاطر با شما به مکالمه خواهد پرداخت.

یکی دیگر از مسائلی، خودفاش‌سازی یا ارائه متقابل اطلاعات شخصی به یکدیگر است. طی این فرآیند افراد برای ادامه یا قطع رابطه تصمیم‌گیری می‌کنند آنها ممکن است ارتباط را در سطح آشنایی نگه داشته و یا عمیق‌تر کرده و به دوستی یا صحبت تبدیل کنند. این امر تدریجی بوده و نباید در آن تعجیل نمود. هرچند بهتر است در صورتی که درباره فرد مورد نظر و ادامه ارتباط با او نظر مثبتی دارید احساس خود را ابراز داشته و در عین حال او را برای تصمیم‌گیری در این زمینه آزاد بگذارید.

گاهی اوقات ارتباط اولیه ادامه نمی‌یابد. در صورتی که عامل قطع ارتباط شما نباشید شاید احساس طردشدن کنید، در حالی که باید در نظر داشته‌باشید معمولاً افراد با یک شبکه اجتماعی و مجموعه‌ای از دوستان در ارتباط هستند و شاید علت عدم ارتباط با شما برآورده شدن نیاز به دوستی توسط دیگران باشد و قطع رابطه دلیل بر دوست داشتنی نبودن شما نیست. مسلماً شما نیز همه آشنایی‌های اولیه را به دوستی صمیمانه تبدیل نمی‌کنید. البته شما می‌توانید با بررسی اینگونه روابط و شناسایی نقاط قوت و ضعف خود، از این تجربیات در برقراری روابط جدید استفاده نمایید.

مشاوره چیست، مشاور کیست؟

مشاوره فرصتی است برای در میان گذاشتن، افکار و



احساسات و مشکلات شما با فردی متخصص، بی طرف و بدون تعصب که می تواند کمک کند تا مهارت های جدید را فرا گیرید و راه های برخورد با موقعیتها را به گونه ای بیاموزید که بتوانید مشکلاتی را که در آینده برای شما پیش می آید به نحو تواناتر و کارآمدتری حل کنید. مشاورین سعی می کنند تا شما در جریان گفتگو احساس راحتی کنید. آنها اضطراب اولیه شما را درک کرده و کمک می کنند تا بتوانید مسائل مورد نظر خود را به زبان آورید.

مشاوره در واقع قسمت کردن افکار و احساسات با اطمینان و اعتماد با شنونده ای خوب و بی طرف است تا به شما کمک کند از بار هیجانی و استرس بکاهید، رفتار خود را به منظور برخورد و مقابله موثر با یک مشکل تغییر دهید، از توانایی ها و نقاط قوت خود آگاه شوید و در موارد خاص اطلاعات مربوطه به شما ارائه می شود تا با آموزش های جدید بر توانمندی های خود بیفزایید و در نهایت شما را یاری می دهد تا خود و دیگران را با نگاهی جدید ببینید.

دانشجویان در ضمن تحصیل گاه با مشکلات استرس زایی

مواجه می شوند که به راحتی قابل حل نیست و یا به دلایلی روش های معمول برای رفع آنها کارساز نمی باشد. برخی از این مشکلات عبارتند از: کمبود اعتماد به نفس، روابط اجتماعی ناکارآمد و ناپایدار، مشکلات تحصیلی، دشواری در تصمیم گیری، اشتغال فکر به موضوعات مختلف و... مرکز مشاوره خدمات گوناگونی را در زمینه حل این مشکلات و دیگر مسائلی را که با آن روبرو هستید ارائه می دهد.

ذکر این نکته ضروری است که رازداری اولین اصل حرفه ای مشاوره است و کلیه موضوعات که در جلسه مشاوره مطرح می شود محرمانه مانده و بدون اطلاع و رضایت شما هیچ گونه اطلاعاتی به هیچ فرد یا مقامی داده نمی شود.

اصل دیگر در مشاوره پذیرفتن بدون قید و شرط مراجع است. بدین معنا که مشاور فردی بدون پیش داوری است که در مورد شما با هر گونه اعتقاد، نگرش، رفتار و یا خصوصیات شخصیتی که باشید قضاوتی نمی کند و شما را تا پایان مشاوره بدون هیچ گونه

داوری می پذیرد. در واقع مشاوره فضای امنی است که در آن درباره مسائل و مشکلات شما صحبت شده تا به سوی راه حل های مفید و مناسب رهنمون گردید.

آخرین نکته اینکه اقدام برای مشاوره و ادامه آن امری کاملاً اختیاری است. شما در شروع، ادامه یا قطع مشاوره و یا انتخاب مشاور اختیار کامل دارید، تنها وظیفه شما این است که هر گونه تصمیمی را قبلاً به مشاور خود اطلاع دهید.

موفقیت در دانشگاه

تحصیل در دانشگاه یکی از تجارب منحصر به فرد در دنیاست که فقط تعدادی از افراد می توانند به آن دست یابند. شاید در طول زندگی هیچ زمانی مثل دوران دانشجویی نباشد که شما انتخاب های زیادی پیش رو داشته باشید، بتوانید به فعالیت های متنوع بپردازید و وقت آزادی داشته باشید که تنها تصمیم گیرنده برای چگونگی گذراندن آن خودتان باشید. هر چند نباید فراموش کرد این دوره مسئولیتهای زیادی نیز با خود به همراه می آورد و در واقع آینده و

جهت زندگی شما را شکل می‌دهد. توجه به موارد زیر می‌تواند به شما کمک کند تا این برهه از زندگی را با شادابی و موفقیتی سرشار سپری نمایید.

یکی از نکات مهم حضور در کلاسهای درس است. هر چند برخی کلاسها خسته‌کننده‌اند یا درس ارائه شده در آنها سخت است و یا زمان تشکیلشان برخلاف میل شماست، با این همه باید توجه کرد که در هر دو حال شما برای موفقیت در پایان ترم به این کلاسها نیاز دارید و شرکت در این کلاسها بخشی لاینفک (جدا نشدنی) از برنامه دانشجویی است، شما با حضور خود در کلاس تعهد خود را به اهداف تحصیلی نشان می‌دهید و مطمئناً در ارزیابی پایان ترم نتیجه بهتری

خواهید گرفت.

شاید به نظرتان بیاید صرف حضور در کلاس و گوش کردن کافی است. در حالی که وقتی یادگیری صورت می‌گیرد که حضورتان فعال بوده و از مطالب مطرح شده یادداشت‌برداری کنید. به این منظور باید توجه خود را به استاد متمرکز کرده و ضمن یادداشت با استفاده از کلمات مخفف و یا نشانه‌های خاص، سرعت نوشتن خود را افزایش دهید. بهتر است در فاصله ۲۴ ساعت پس از کلاس مطالب را مرور کرده و جاهای خالی را پر و یادداشت‌هایتان را تصحیح و تکمیل نمایید.

یک قانون اولیه برای هر دانشجو این است که به ازای هر ساعت حضور در کلاس، ۲ ساعت مطالعه در طول هفته

لازم است.

سعی کنید دامنه روابط خود را گسترش دهید و در زمینه‌های مختلف افراد مورد نظر خود را بیابید، دوستانی برای موارد مختلف مثل تمرین ورزشی، درس خواندن، ارتباط عاطفی و در میان گذاشتن مسائل شخصی، بحث در مورد مسائل مختلف اجتماعی و سیاسی و ...

یکی از مهمترین توانمندیهای یک دانشجو در دنیای امروز تسلط به زبان انگلیسی و کامپیوتر است. در صورتی که در این زمینه‌ها مهارت کافی ندارید از همین اولین ترم تحصیلی برنامه‌ای برای شرکت در کلاسهای مربوطه تنظیم و فعالانه آن را دنبال کنید.

سعی کنید اساتید خود را بشناسید و با آنها در طول ترم حداقل یک یا دو بار ارتباط برقرار کنید، در این صورت شما بتدریج استادی را خواهید یافت که با او راحت‌تر بوده و می‌توانید رابطه‌ای خاص داشته‌باشید. هر یک از اساتید در زمینه‌های تخصصی خود اطلاعات زیادی داشته و می‌توانند دریچه‌های جدید برای شما بگشایند و در انتخاب دروسها، ادامه تحصیل،



استفاده از برخی امکانات و یا شرکت در برنامه‌های خاص و یا عضویت در ژورنال‌های علمی و... راهنمای شما باشند. به خاطر داشته باشید که اساتید به دنبال شما نمی‌آیند بلکه شما نیازمند آنها بوده و باید در جستجوییشان باشید.

شاید تصور همه درسهای ترم و حجم کارهایتان باعث هراس شما شود. برنامه‌های هر ترم را به اجزاء کوچک و جزئی‌تر تقسیم کنید. شما نمی‌توانید از همه پله‌ها یک جا بپرید. بهتر است از آنها یکی‌یکی بالا بروید. نگاهتان به امتحانات آخر ترم نباشد چون در اینصورت زمان زیادی را از دست خواهید داد، بلکه بر آنچه از شما در اولین جلسات کلاسی انتظار می‌رود تمرکز داشته‌باشید. تمام وقت و انرژی خود را بگذارید تا در امتحانات کوچک کلاسی موفق شوید، در این صورت در پایان ترم نیاز زیادی به درس خواندن نداشته و مرور درسهای کافی خواهد بود.

غیر از درس خواندن فعالیت دیگری را در زمینه‌های مورد علاقه خود شروع کنید مثل شرکت در کلاسهای هنری و موسیقی و ... پیوستن به

کلوپهای مختلف دانشجویی، فعالیتهای ورزشی و... یکی از موارد قابل توجه در نظر گرفتن استراحت کافی است تا بتوانید کارایی مناسب داشته‌باشید. متأسفانه برخی دانشجویان بعد از نیمه‌شب به خواب رفته و زمان بیدار شدن را با ساعت اولین کلاس خود تنظیم می‌کنند. سعی کنید شبها در زمان معینی به خواب رفته و صبح نیز در وقت مشخصی از خواب بیدار شوید. بسیاری از خستگی‌های روزانه، بی‌حوصلگی‌ها و چرت زدنهای سر کلاس ناشی از الگوهای نامنظم خواب شبانه است.