



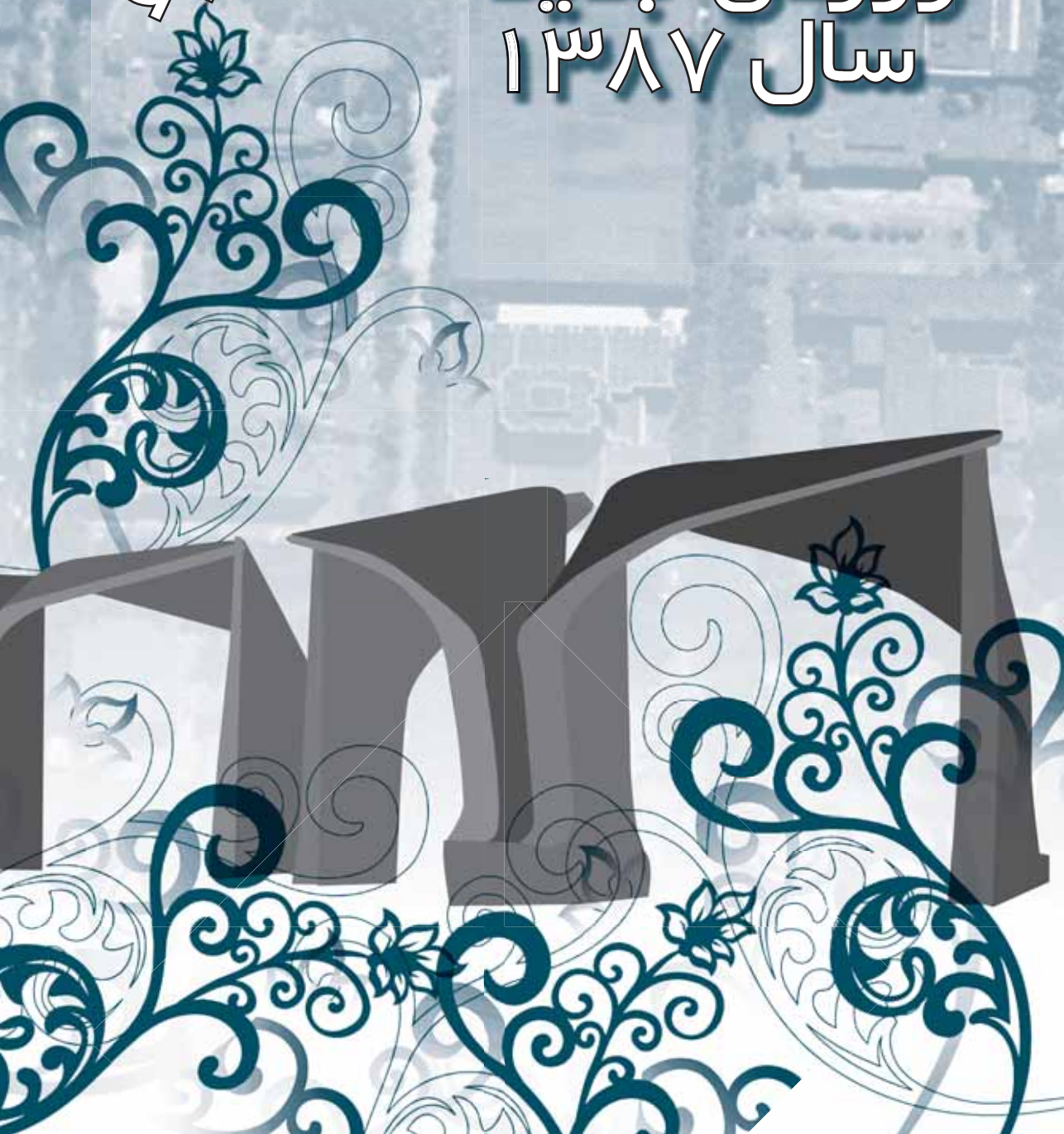
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

پیام مشاوره
شهریور ۱۳۸۷

ویژه نامه دانشجویان ورودی جدید سال ۱۳۸۷



فهرست

- حرف اول ۲
- ورود به دانشگاه ۳
- اشتباهات رایج دوران دانشجویی ۳
- نکاتی برای برنامه ریزی مفید ۴
- شیوه زندگی سالم در دانشگاه ۵
- توصیه هایی برای ارتباط مناسب با استاد ۶
- دوستی و دوست یابی در سال های دانشگاه ۶
- تعامل با هم کلاسی ناسازگار ۸

حرف اول
از نو آغاز کن!

سنگ لوحی باش، عاری از هر تعصبی
آنگاه شاید دریایی حقیقت چيست!

دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سال ها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده اید و به اکتشافی نو رسیده اید، این پیروزی بر شما مبارک باد!

دانشگاه محل تجربه آموزی ویژه ای است که به لحاظ جمعیت، تنها تعداد اندکی از این فرصت استثنایی بهره مند می گردند. شاید برای بسیاری افراد، در خلال زندگی و در بین فرصت های ممکن هرگز فرصتی این چنین آزاد برای پرداختن به انبوهی از فعالیت ها پیش نیاید. شما آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه ها.

چه بسیار دوستی ها که بنا خواهید کرد چه بسیار درس ها که خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آنهایی که از پیش خود را آماده کرده اند و تنها در انتظار خوشی های غیرواقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می پیمایند دل پذیرتر و پرمعناتر است و البته آنهایی که نگاهی غیرواقع گرایانه به زندگی دارند و مقصدشان نامعلوم است سفری پرمشغله در پیش رو خواهند داشت. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف درازمدت تحصیلی نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شماست.

شما آغازگر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می پرورانید. به خاطر بسپارید دستاوردهای مفید این سفر آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته ایم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد.

ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارتهایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسایل خاص خودتان بالا می برد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیربومی و ساکن خوابگاه، مسایلی چون زندگی با هم اتاقی،

ماهنامه پیام مشاور شماره ۶۶ ویژه دانشجویان ورودی جدید سال ۸۷ صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران مدیر مسئول:

مسئول دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

سرمدبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: دکتر ربابه نوری، مریم

نوری زاده، مریم اصل ذاکر

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده

گرافیکست: حمیدرضا منتظری

تیراژ: ۹۰/۰۰۰

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد

براون - پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org

زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد و در این میان مسایل ارتباطی، مسایل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسایل مشترک دانشجویان تازه وارد است. چنانچه در خصوص مباحث مطرح شده علاقمند به مطالعه بیشتر هستید، به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مراجعه کنید تا از منابع بیشتر بهره مند گردید.

ورود به دانشگاه

آغاز زندگی دانشجویی، چالش های خاص خود را به همراه دارد. برای بسیاری از دانشجویان ورود به دانشگاه، مقارن با تجربه آزادی بیشتر و برای برخی علاوه بر آن، تجربه دوری از خانه و زندگی در محیط جدید است. دانشجو در این زمان به دلیل آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتری نیز بر عهده می گیرد.

به طور کلی ورود به دانشگاه تغییری مهم در زندگی هر جوان است، زیرا بسیاری از فعالیت های یک دانش آموز در دبیرستان معطوف به قبولی در دانشگاه است. به همین دلیل پس از قبولی احتمالا احساس آسودگی می کند. زیرا مجبور نیست که در سال های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس های تضمینی، غیر تضمینی و ... فکر کند و مسلما این پیروزی طعم شیرینی دارد. اما در بعضی موارد ممکن است عده ای از قبولی خود چندان خوشحال نباشند. در هر حال، زندگی دانشجویی می تواند، تغییرات زیادی در زندگی این جوانان ایجاد کند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده اند شدیدتر است. زیرا، آنان مجبورند جدایی از خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که دارای ویژگی های خاصی است و از یک سو با آزادی ها و تجارب جدید و از سوی دیگر با سختی ها و مشکلات فراوانی همراه است.

در هر حال آن چه مشخص است این است که زندگی دانشجویی با برخی تغییرات اساسی در زندگی فرد، آغاز می شود. ممکن است محیط دانشگاه همان چیزی باشد که از قبل انتظار آن را داشتید و ممکن است که این طور نباشد یعنی استانداردها و انتظارات

شما را تأمین نکرده باشد. عده ای با شور و شوق و ذوق فراوان به دنبال کارهای مربوط به ثبت نام و انتخاب واحد می روند و عده ای دیگر ممکن است نارضی باشند. در هر حال، سازگاری با محیط دانشگاه به زمان و وقت احتیاج دارد. به خصوص در روز اول و هفته های اول ممکن است حتی گیج کننده هم باشد: ساختمان های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه ها و فعالیت های مختلف آموزشی، صف های متعدد برای انتخاب واحد، گرفتن فرم، وارد کردن به کامپیوتر، صف غذا و صف های دیگر. مشاهده تعداد زیادی از افراد هم سن و سال که با لهجه یا زبان دیگری صحبت می کنند و گاهی حتی ممکن است به سبک دیگری لباس بپوشند می تواند به احساس تنهایی، جدایی و غربت کمک کند. به همین دلیل ممکن است گاهی به نظرتان برسد که از انتخاب خود رضایت ندارید. در این شرایط بهتر است به خود فرصت بیشتری بدهید. نکته کلیدی و مهم این است که با تغییر مهم و بزرگی در زندگی خود روبه رو هستید. اگرچه این تغییر ممکن است شما را تحت فشارهای جسمانی و روانی قرار دهد، ولی با استفاده از فعالیت های خاصی با آن سازگار خواهید شد، همانند همه دانشجویان سال های قبل.

اشتباهات رایج دوران دانشجویی

برخی اشتباهات در شروع دانشگاه قابل حل و قابل گذشت است، اما برخی اشتباهات، مشکلات جدی به همراه دارد و بنابراین بهتر است از آن جدا خودداری شود. در اینجا برخی اشتباهات رایج و راه های اجتناب از آن توصیه شده است:

● غیبت از کلاس ها

آزادی بیش از حد! در دانشگاه هیچ کس شما را مجبور نمی کند سر کلاس حاضر باشید یا درس بخوانید. پس بهتر است مسئولیت خود را بر عهده بگیرید و حتما سر کلاس ها حاضر شوید. چرا که در پایان ترم خودتان باید پاسخگو باشید.

● عدم مطالعه کافی

در دانشگاه برخلاف دبیرستان، منابع زیادی برای مطالعه بیشتر به شما توصیه می شود و برای هر کلاس، ساعت ها مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است در حالی که برخی دانشجویان این موضوع را جدی نمی گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پی گیری داشته باشید و منابع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع تر و متعددتر است. انجام پروژه های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته ها و حرفه های مختلف و ... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و ... نمونه دیگری از فعالیت های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می رود آنها را انجام دهد.

● درگیر شدن با مسائل عاطفی و شخصی دیگران

زندگی دانشگاهی مسائل خاص خود را برای هر فرد به همراه دارد. شما نباید خود را درگیر مسائل دیگران کنید و بخواهید بدانید چه کسانی با هم بحث کرده اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل.

● فشار گروه

دانشجویان کاری را انجام می دهند که بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه ها خود را مجبور به آن می بینند. دانشگاه این فرصت را به شما می دهد که تجربه های بسیار خوبی بیندوزید و دوستان خوب زیادی داشته باشید؛ پس جستجو کنید. بر اساس فشار اطرافیان و نیازهای دیگران حرکت نکنید، خودتان باشید و براساس نیازهای خودتان عمل کنید.

● متعصب بودن

در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ ها و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می شوید و با انسان هایی که هرگز ندیده اید مجبور به گفتگو و مبادله هستید. اگرچه این موضوع مشکل است اما به همین دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگ یادگیری است. پس برای گوش کردن و

یادگیری آماده باشید و از تعصب و پیشداوری دست بردارید.

● عادات بد غذایی

عادت کردن به خوردن غذاهای پرکالری و ناسالم به چاق شدن بسیاری دانشجویان در سال های اول دانشگاه منجر می شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ های پرچرب، سیب زمینی سرخ کرده و پیتزا، به طور دائمی، سلامت شما را به خطر می اندازد. خوردن چنین غذاهایی را به روزها یا ساعات خاص محدود کنید و ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

● عدم تمایل برای کمک خواستن از دیگران

اگرچه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در مواقع لزوم بخشی از مستقل بودن است. اگر مشکلی در کلاس دارید، با استاد مربوط در ساعات مقرر ملاقات کنید. اگر مشکل سازگاری دارید از کارشناسان مراکز مشاوره کمک بخواهید، منابع حمایتی در دسترس را بشناسید و از آن استفاده کنید.

● عدم برنامه ریزی مالی

دانشجویان در سالهای آغازین دانشگاه، یکباره احساس استقلال می کنند و این احساس، اگر با مهارت های خاصی در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آنها فراهم می کند. پس همواره متناسب با وضع مالی خود برنامه ریزی کنید و بیش از آن هزینه نکنید. حتی اگر کسانی را دارید که از آنها قرض بگیرید این کار را در صورت امکان انجام ندهید، چرا که در نهایت مجبور به پرداخت آن هستید و ممکن است تحت فشار قرار بگیرید. هزینه های غیرضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

نکاتی برای برنامه ریزی مفید

اگر می خواهید با آرامش و اطمینان به کارهای زیاد روزانه بپردازید، نکات ذیل را همواره در نظر داشته باشید:

● ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیش از آن که برای خوابیدن آماده شوید، از کارهای مهمی که بایستی در طول روز بعد انجام دهید فهرستی تهیه کنید. سپس از

شیوه زندگی سالم در دانشگاه

جوانان در دوران دانشجویی بالهای خود را می‌گشایند، به پرواز درمی‌آیند، ذهن خود را رشد می‌دهند و ماندگارترین عادت‌های زندگی خود را شکل می‌دهند. در کنار عادت‌های پسندیده، متأسفانه برخی افراد، عادت‌های بدی را در خود پرورش می‌دهند که حتی سالها پس از این دوران باقی می‌ماند. برای آنکه زندگی سالمی در دوران دانشجویی و پس از آن داشته باشید به این نکات توجه کنید:

● خواب کافی و به موقع داشته باشید.

مطالعه، الزامات اجتماعی و حجم سنگین مسئولیت‌ها، باعث می‌شود دانشجویان تا دیروقت بیدار بمانند، در حالی که کلاس‌های آنها صبح زود آغاز می‌شود. این امر به خستگی دائمی، افت تحصیلی و گاه غیبت از کلاس می‌انجامد. بدن و ذهن ما برای عملکرد مفید حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد. خواب خود را در ساعت مشخص و مناسبی از شب تنظیم کنید و از بیدار ماندن طولانی طی شب و خوابیدن جبرانی در روز پرهیز کنید.

● مراقب تغذیه خود باشید.

در حد متعادل غذا بخورید. دانشجویان معمولاً به خوردن غذاهای پرکالری، با ارزش غذایی پایین و نوشیدنی‌های غیرمفید میل دارند. از خوردن غذاهای پرکالری و نوشابه و نیز تنقلات غیرمفید، که صرفاً سبب اضافه وزن شما می‌شود، پرهیز کنید. مصرف بیشتر آب، لبنیات، میوه و سبزیجات را به عادت‌های غذایی خود اضافه کنید.

● از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

برخی دانشجویان بنا به توصیه دوستانشان در مواقع بحرانی و پرتنش زندگی دانشجویی، مصرف برخی داروها را آغاز می‌کنند که این امر به عادت‌های مضر و خطرناکی برای آنها منجر می‌شود. از مصرف داروها به هر دلیل جدا پرهیز کنید مگر با تجویز پزشک.

میان کارهای نوشته شده ۵ تا از مهم‌ترین آنها را جدا کرده و بر حسب اولویت درجه بندی کنید. برای پراهمیت‌ترین کار نمره ۱ و کم‌اهمیت‌ترین (در بین ۵ کار برگزیده) نمره ۵ بدهید. علت انتخاب تنها پنج کار مهم این است که خود را محدودتر نمایید و بتوانید حداقل ۵ کار خود را به پایان برسانید.

● از آغاز صبح بایستی سراغ فهرست خود بروید و از کار شماره ۱ شروع کنید و تنها زمانی که آن کار را تمام کردید به خود اجازه دهید سراغ کار بعدی بروید.

● به خاطر داشته باشید بین کارهای مهم و فوری، مهم و غیر فوری، غیرمهم و فوری، غیر مهم و غیر فوری تمایز قایل شوید.

● حتماً قرارهای مهم را در دفتر خود یادداشت کنید.

● به گونه‌ای برنامه ریزی کنید که کارهای ساده را بعد از کارهای سخت انجام دهید.

● کارها و تکالیف دانشگاهی را هرچه سریع‌تر انجام دهید. صحیح، دقیق و عمیق یاد بگیرید. نکاتی که در دوران دانشگاه یاد می‌گیرید، در آینده شغلی شما مؤثر خواهد بود. پس اهمیت زیادی به یادگیری بدهید و تفریح و سرگرمی را در مرتبه دوم اهمیت قرار دهید. به دانشگاه آمده‌اید که بیاموزید. هدف خود را از یاد نبرد و در برنامه ریزی‌های خود اولویت اول را به آن اختصاص دهید.

● در برنامه ریزی خود اوقاتی را برای تفریح، استراحت و گذران وقت با خانواده و دوستان در نظر بگیرید.

● برای اهداف درازمدت نیز فهرستی داشته باشید.

● خود را ارزیابی کنید و ببینید در چه ساعت‌هایی از روز کارایی شما برای انجام کارهای جدی‌تر بالاتر است. سپس در روزهای بعدی کارهای مهم را به آن ساعت‌های مفید اختصاص دهید.

● در برنامه ریزی خود انعطاف داشته باشید و از زمان بندی‌های بسیار فشرده بپرهیزید.

● کارهای بزرگ را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کنید.

● به طور مرتب ورزش کنید.

فعالیت های بدنی، ذهن و جسم را قوی می سازد. دانشجویانی که مرتب ورزش می کنند از بدن و ذهنی سالم بهره مندند و می توانند استرس های زندگی را به شکل مثبتی تخلیه کنند. از امکانات ورزشی دانشگاه خود استفاده کنید و عادت به ورزش کردن را در طول زندگی حفظ کنید.

● همواره استرس خود را مدیریت کنید.

بین فعالیت های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی را که برمی دارید براساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. وقتی به مشکلی برخوردید بر روی حمایت دوستان، خانواده و مشاوران حساب کنید.

● به معنویت بپردازید.

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت بی نهایت ازلی است. برای مثال انسان با دعا کردن و راز و نیاز با خداوند آرامش می یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می شود، چرا که با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می کند، هنوز او را در کنار خود دارد.

توصیه هایی برای ارتباط مناسب با استاد

استادان معمولا دانشجویان زیادی دارند و بسیار مشکل است که از بین همه آنها، شما را بشناسند. این روش ها به شما کمک می کند که استادان شما را بهتر بشناسد و مناسبات خوبی با شما داشته باشد:

۱. تکالیف خود را به موقع انجام دهید. اگر کاری را با تأخیر انجام دادید، دلیل تراشی نکنید، مگر آن که واقعا دلیل موجهی داشته باشید.
۲. اگر قرار است سر کلاس حاضر نشوید یا کاری را با تأخیر انجام دهید حتما استاد خود

را قبلا در جریان بگذارید.

۳. سؤال کنید. اگر مطلبی را درست متوجه نشده اید حتما بپرسید. استادان، دانشجویان علاقمند و فعال را دوست دارند.

۴. اگر احساس می کنید مطلبی برای بحث وجود دارد، مؤدبانه بحث کنید. این امر نشانه علاقه شما به موضوع است.

۵. اگر در انجام تکلیف درسی مشکل دارید با استاد خود مشورت کنید. این حقیقت که شما به تکلیف خود اهمیت می دهید و برای انجام دادن آن کمک می خواهید، برای استادان بالارزش است.

هشدارها:

● وقتی می خواهید نسبت به عملکرد استاد خود اعتراضی کنید و یا با دیدگاه وی بحث نمایید، مؤدبانه رفتار کنید، تن صدای خود را پایین بیاورید و کلمات مناسبی را با دقت انتخاب کنید.

● بین بحث های منطقی بر سر موضوعات درسی و بحث های توأم با شوخی و مزاح که بوی شیطنت و توهین می دهد تمایز قایل شوید و از شیطنت هایی که حریم و حرمت کلاس را خدشه دار می کند جدا بپرهیزید.

هرگز برای آشنا شدن با استادان منتظر امتحانات نهایی نباشید. غالبا استادان از این کار خوششان نمی آید و آشنایی با استاد یک روز مانده به امتحان، تأثیری در بهبود نمرات شما نخواهد داشت.

دوستی و دوست یابی در سال های دانشگاه

یکی از مهم ترین ویژگی های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. حتی اگر در گذشته ارتباط های اجتماعی خوبی داشته اید، دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه مجبورید با افرادی از گوشه و کنار کشور و با فرهنگ های مختلف آشنا شوید. احتمال کمی وجود دارد که در دانشگاهی قبول شوید که دوستان صمیمی

در آن داشته باشید. به این ترتیب ورود به دانشگاه

همزمان است با شروع دوستی های جدید. هرچه دوستان بیشتر و صمیمی تری داشته باشیم، موفق تر و شادتر خواهیم بود؛ چرا که کمتر احتمال دارد که تنها بمانیم. به این ترتیب، در مواقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنارمان خواهند بود که با آنان درددل یا مشورت کنیم.

با این همه، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می توانیم ارتباط های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. برخی از این اصول چنین است:

● ارتباط اجتماعی موضوعی حیاتی و اساسی است، به آن توجه کنید:

گاهی برخی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون ارتباط اجتماعی را چندان مهم نمی دانند. گاهی نیز این تصویر اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث عدم اعتماد و اطمینان می شود. به یاد داشته باشید که از جنبه های مختلف به انسان ها توصیه شده است ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام نیز به برنامه های گروهی و جمعی توصیه شده است.

● پیشداوری، تعصب و دیدگاه های قالبی را کنار بگذارید:

متأسفانه دیدگاه های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه هایی مانند این که:

همه تهرانی ها هستند؛ همه شمالی ها هستند؛ همه جنوبی ها هستند؛ دخترها هستند؛ پسرها هستند.

به چنین دیدگاه های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می شود. این دیدگاه ها در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیشداوری ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه های منفی نسبت به دیگری ایجاد می شود و مانع ارتباط سالم می شود. به جای این که بر اساس این دیدگاه های ناسالم درباره ایجاد رابطه یا قطع رابطه تصمیم بگیرید، سعی کنید طرف مقابل را بشناسید

و بر اساس شناخت خود تصمیم بگیرید.

● خود را در جمع قرار دهید.

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه های مختلفی همچون انجمن های دانشجویی، کلاس های هنری و ورزشی کمک بزرگی به شما می کند.

● در فعالیت ها و گروه های مربوط به دانشجویان تازه وارد حتما شرکت کنید.

اگر اردویی جهت آشنایی برگزار می شود حتما برای شرکت در آن مشتاقانه داوطلب شوید و در میان جمع، خود را علاقمند به گفتگو نشان دهید. خود را معرفی کنید، درباره رشته تحصیلی خودتان و دانشجویان دیگر، احساسات خود درباره شروع دانشگاه، و مسائلی از این قبیل، گفتگو کنید. برای شروع صحبت می توانید پیشقدم شوید.

● زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید.

برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است زمان بیشتری در دانشگاه بگذرانید و بلافاصله بعد از اتمام کلاس ها به خانه یا خوابگاه بازنگردید.

● همکلاسی های خود را بهتر بشناسید.

از آنجا که قرار است چند سالی را در کنار همکلاسی ها سپری کنید، بهتر است آنها را بیشتر بشناسید و رابطه خوبی با آنها برقرار کنید؛ چرا که همواره این شانس وجود دارد که یکی از این افراد بهترین و صمیمی ترین دوست شما باشد.

● اختلاف ها را بپذیرید و به آن جنبه ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط اجتماعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می شوید تفاوتهاست. اختلاف بین انسان ها طبیعی است، مهم این است انسان ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و براساس آن عمل کنند. بهتر است ضمن دیدن تفاوت ها

و اختلاف‌ها، جنبه ارزشی به موضوع ندهید. شما با دیگران فرق‌هایی دارید نه شما بد هستید نه آنها. بلکه با هم تفاوت دارید. مهم آن است که این تفاوتها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.

● یک دوست از سال‌های بالاتر انتخاب کنید.

انتخاب یک دوست از سال‌های بالاتر می‌تواند راهنمای خوبی برای گذر از سال‌های تحصیلی دانشگاه باشد. به این ترتیب به راحتی می‌توانید به اندرزها و رموز مربوط به دانشگاه دست پیدا کنید.

تعامل با هم‌کلاسی‌ها سازگار

همه ما این حالت را تجربه کرده‌ایم: در کلاس نشسته‌اید، همه به توافق رسیده‌اید، با هم کاری انجام دهید و به طور کلی روحیه‌ای خوب دارید و آنگاه یکی از هم‌کلاسی‌ها چیزی می‌گوید که به نظر می‌رسد صرفاً با هدف به هم زدن تعادل و هماهنگی کلاس بیان شده است. هم‌کلاسی‌های ناسازگار نه تنها حضور در کلاس را به امری دشوار و ناخوشایند تبدیل می‌کنند بلکه موجب دشوارتر شدن تکالیف کلاسی نیز می‌شوند. دانشجویانی که به کلاس فشار وارد می‌کنند، تأثیر مشابهی بر استاد دارند و ممکن است موجب شوند که عملکرد آموزشی کلاس پایین‌تر از سطح مورد نظر باشد. با این دانشجویان کنار بیایید تا از بهره‌وری بهینه کلاس‌ها اطمینان حاصل کنید.

گام اول: این عبارت را به خاطر بسپارید: با مهربانی با آنها مقابله کنید. به جای ساکت نشستن و شکایت کردن از دست هم‌کلاسی‌ها اعصاب خردکن، به عمق مسأله بپردازید و ببینید چه چیزی باعث می‌شود که هم‌کلاسی شما به این شکل رفتار کند. به یاد داشته باشید که او انسان است و درک رفتار وی به اصلاح آن کمک خواهد کرد.

گام دوم: به این دانشجو اطمینان ببخشید و پیشنهاد کمک بدهید. اگر این دانشجو به دلیل عدم اطمینان از عملکرد خود، در هماهنگی کلاس اختلال ایجاد می‌کند، درباره عملکردش با او صحبت کنید. اگر عملکرد خوبی دارد، او را تشویق کنید و اگر کار وی

نیاز به اصلاح دارد، به او کمک کنید. حالت دفاعی غالباً موجب بروز رفتارهای نامطلوب می‌شود اما اگر چیزی برای دفاع کردن وجود نداشته باشد، رفتارهای نامطلوب حذف خواهند شد.

گام سوم: گوش دهید، آگاه کنید و توضیح دهید. اگر این دانشجو به شدت اهل جر و بحث کردن است با او بحث نکنید. در عوض به صحبت‌های او گوش کنید و در فرصت مناسب، وقتی که آرام‌تر شد، نظر مخالف خود را ابراز کنید. افرادی که معتقدند نادیده گرفته شده‌اند فکر می‌کنند که همواره باید به اثبات کردن خود ادامه بدهند، اما اگر همین افراد اطمینان حاصل کنند که با ارزش و مهم‌اند کمتر برای جلب توجه احساس نیاز خواهند کرد.

گام چهارم: برای دریافت کمک می‌توانید به استادان خود مراجعه کنید. اگر دانشجوی ناسازگار مخل کلاس است برای کنترل وی از استاد مربوطه کمک بگیرید. استاد توانایی بحث با دانشجو را برای محدود کردن رفتار ناخوشایند در آینده دارد.

نکات و هشدارها:

- با سیاست عمل کنید! شاید نمی‌دانید که روابطی که امروز می‌سازید چه تأثیری بر آینده شما خواهند داشت.
- همیشه خود را به جای فرد دیگر بگذارید.
- به یاد داشته باشید که در کلاس حق دارید یاد بگیرید. اگر این دانشجو موجب دست نیافتن به این حق می‌شود، لازم است که برای اصلاح موقعیت وارد عمل بشوید، حتی اگر این امر مستلزم انتقال مشکل به مراجع قدرت باشد.

نظرسنجی

دانشجوی عزیز: خواهشمند است نظر خود را در خصوص این شماره از ماهنامه پیام مشاور با انتخاب یکی از موارد زیر به شماره ۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸ پیامک نمایید.

۱: خیلی خوب

۲: خوب

۳: متوسط

۴: ضعیف

۵: خیلی ضعیف