

زندگی دانشجویی، چالش یا فرصت؟

نقشه راهی برای ورودی‌های جدید



کاری از:
زهرا بخشعلی زاده



مقدمه‌ای برای یک زندگی نو

بالاخره قبول شدی! چیزی که شاید چند سال منتظرش بودی به واقعیت پیوست. اکنون قرار است وارد یک برهه جدید از زندگی‌ات شوی، برهه‌ای که می‌تواند تأثیر به‌سزایی برآیندهات داشته باشد. سال‌هایی که پیش رویت هستند به گفته بزرگترین مان از بهترین سال‌های عمرشان بوده و با وجود تمام سختی‌هایش به نیکی از آن یاد می‌کنند.

تحصیل در دانشگاه در کنار فرصت‌هایش، چالش‌هایی را نیز به همراه دارد و زندگی در خوابگاه که سبک جدیدی از زیستن است، می‌تواند به تعداد این چالش‌ها بیفزاید. تجربه‌های جدید نیاز به شناخت راهکارهای سازگارانه دارند که در این مطلب به برخی از آن‌ها می‌پردازیم.

طرز تهیه یک دانشجو!

در ادامه راهکارهایی ارائه شده‌اند که به شما کمک می‌کند تا از دانش‌آموز به دانشجو تبدیل شوید و یا به خاطر بیاورید که دانشجو بودن چگونه است.



همکلاسی‌های‌تان را بشناسید و توانایی‌های آن‌ها را کشف کنید تا بدانید هرکدام از آنان در چه زمینه‌ای می‌توانند شما را همراهی کنند و در صورت نیاز به انجام کارِ گروهی، چه کسانی بهترین هم‌گروهی‌ها خواهند بود.





✓ غرق روابط دوستی جدید خود نشوید. دوستان شما بخشی از زندگی دانشجویی‌تان هستند و نه همه‌ی آن؛ به اندازه‌ی مورد نیاز برای‌شان وقت بگذارید.

✓ شب امتحانی نباشید. تا جایی که می‌توانید در طول ترم درس‌های‌تان را مرور و یا حتی پیش‌خوانی کنید. حتی یک ربع مرور سریع هر درس پس از ساعاتِ دانشگاه بهتر از هیچ است. انبار کردن مطالب حجیم دانشگاه و خواندن آن‌ها در زمان فرجه و امتحانات استرس زیادی به بار می‌آورد که می‌تواند کیفیت مطالعه را کاهش داده و در نهایت نمرات نه چندان خوبی را برایتان به جا بگذارد.

✓ سعی کنید با همه با متانت و احترام رفتار کنید، بیشتر همکلاسی‌های شما قرار است تا اتمام این دوره از تحصیل‌تان جلوی چشمان‌تان باشند! پس تا می‌توانید از بحث‌هایی که ممکن است منجر به بی‌احترامی به همدیگر شوند، دوری کنید.



✓ سعی کنید با دانشجویان سال‌های بالاتر خود در ارتباط باشید (چه به صورت حضوری و چه از طریق فضای مجازی مثل گروه‌های دانشجویی) و در مورد خصوصیات اساتید خود و شیوه مطالعه هر درس اطلاعات کسب کنید. تجارب آن‌ها برای‌تان مفید واقع خواهند شد.



✓ در همان جلسات اول برگزاری کلاس‌ها از اساتید درباره نحوه برگزاری آزمون پایان‌ترم (تستی، تشریحی یا ترکیبی بودن)، آزمون میان‌ترم، پرسش کلاسی، منابع درسی و... بپرسید.

✓ در اولین فرصت با استاد مشاور خود آشنا شوید. نام ایشان در پنل کاربری شما در سایت دانشگاه مشخص خواهد شد (زمانی که کارت ورود به جلسه ترم اول در سایت بارگذاری می‌شود). از وظایف اساتید مشاور می‌توان به این موارد اشاره کرد: مشاوره در زمینه شغلی و نحوه ادامه تحصیل و پذیرش مسئولیت شغلی، هدایت و برنامه‌ریزی درسی و مشاوره در زمینه روش‌های صحیح مطالعه و فعالیت‌های فوق برنامه، آشنا نمودن دانشجویان با مقررات و ضوابط آموزشی، پژوهشی، دانشجویی و انضباطی و تنظیم ساعات مشاوره ملاقات با دانشجویان طبق آیین‌نامه (یک ساعت به ازای هر دانشجو در هفته).



در مورد ادامه تحصیل، بازار کار، فرصت‌ها و مشکلات رشته تحصیلی خود اطلاعات کسب کنید. این کار به نحوه عملکرد شما در دانشگاه جهت می‌دهد.



سعی کنید با هماهنگی استاد خود برای درس‌هایی که احتمال می‌دهید نمره خوبی در امتحان پایان ترم کسب نخواهید کرد، یک ارائه آماده کنید و یا یک کتاب یا مقاله را خلاصه کنید.



از امکانات موجود در دانشگاه استفاده کنید. هر ساله کارگاه‌های آموزشی، پژوهشی و کارآفرینی، اردوهای بازدید و... توسط تشکل‌های دانشگاه برگزار می‌شوند که می‌توانید به صورت رایگان و یا با پرداخت هزینه‌ای اندک در آن‌ها شرکت کنید. پوستر این برنامه‌ها را می‌توانید در تابلوی اعلانات دانشکده‌ها و صفحات انجمن‌ها، کانون‌ها، همتایاران، مرکز نوآوری و شتاب‌دهی سلامت، کمیته تحقیقات دانشجویی و RDCC در فضای مجازی ببینید. همچنین می‌توانید در کنار مطالعه‌ی درسی خود در این تشکل‌ها عضو شده و به فعالیت‌های پژوهشی، فرهنگی، آموزشی و... بپردازید.



در صورتی که در دوران تحصیل خود به به موانعی برخوردید که نتوانستید به تنهایی از آن‌ها عبور کنید، روان‌شناسان دانشگاه علوم پزشکی تبریز آماده برای کمک به شما هستند. از آموزش دانشکده خود محل اتاق روانشناس دانشکده‌تان را بپرسید و به ایشان مراجعه کنید. همچنین می‌توانید به مرکز سلامت و مشاوره دانشجویی، واقع در طبقه دوم مجتمع فرهنگی، رفاهی امید (سلف امید) مراجعه کنید و مسائل خود را در جلسات مشاوره رایگان با مشاورین خبره‌ی مرکز به طور کاملاً محرمانه در میان بگذارید. در صورتی که به راهنمایی بیشتری در خصوص مرکز مشاوره نیاز دارید، با همتایاران (دانشجویانی که در حوزه سلامت روان با مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی همکاری می‌کنند) در ارتباط باشید و یا با شماره‌های زیر تماس حاصل فرمایید:

آقای دکتر شالچی (رئیس اداره مشاوره): [041-31772699](tel:041-31772699)

خانم رحماندوست (دفتر): [041-31772697-8](tel:041-31772697-8)

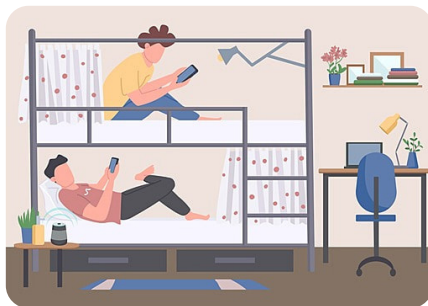
خانم باهری (روان‌شناس و کارشناس مسئول همتایاران): [041-31772694](tel:041-31772694)





خوابگاهی‌ها بخوانند!

پذیرفته شده.
افرادی که
دچار غم غربت
می‌شوند به طور
معمول نیازمند
به مراجعه به یک
فرد متخصص



سکونت در مسکن
دانشجویی، به دور
از خانواده و برای
مدت طولانی،
فرصتی را فراهم
می‌کند تا یاد
بگیرید چطور

نیستند زیرا احساس منفی مربوط
به غربت بعد از مدتی از بین می‌رود
و فرد با محیط جدید خود خو
می‌گیرد اما اگر این احساس منجر به
غم شدید و اختلال در انجام کارهای
روزانه گردد، باید با یک روان‌شناس
و یا روان‌پزشک مطرح شود تا چاره‌ای
برای آن پیدا شود. شما می‌توانید به
طور کاملاً رایگان و محرمانه از خدمات
مرکز سلامت و مشاوره دانشجویی
بهره‌مند شوید و یا در صورت استقرار
روان‌شناسان در خوابگاه‌ها، از ایشان
راهنمایی بگیرید.

در ادامه می‌توانید توصیه‌هایی
را برای حل چالش‌های
دانشجویان خوابگاهی
بخوانید.

مستقل زندگی کنید، چگونه با افرادی
از فرهنگ‌های متفاوت ارتباط بگیرید
و از فضا و امکانات مشترک استفاده
کنید.

زندگی در خوابگاه هیجان و اضطراب
به همراه دارد، برخی سریعاً خود را
با شرایط تطبیق می‌دهند، اما برخی
برای گذر از این مرحله به زمان بیشتری
احتیاج دارند؛ این مسئله می‌تواند
منجر به دل‌تنگی شدید برای خانه و
خانواده شود. میزان دل‌تنگی افراد به
عوامل متعددی بستگی دارد؛ از جمله
میزان دور بودن از خانه، تضاد در سبک
زندگی و تفاوت فرهنگی، داشتن محیط
خانوادگی گرم و صمیمی، افزایش
مسئولیت‌ها و آزادی‌ها و بی‌علاقه بودن
نسبت به رشته تحصیلی یا دانشگاه



✓ قوانینی را با توافق به قوانینی که گذاشته‌اید ✓
 هم‌اتاقی‌های خود وضع کنید. متعهد باشید. این کار به معنای
 این قوانین می‌توانند در مورد احترام به هم‌اتاقی‌هایتان
 ساعت خواب، نظافت، استفاده از وسایل همدیگر و... باشد.

✓ خواسته‌های خود را به طور صریح اما مؤدبانه بیان کنید. نباید انتظار
 داشته باشید هم‌اتاقی‌تان از رفتارهای شما پی به افکارشان ببرد زیرا
 ممکن است به برداشت نادرست آن‌ها منجر شود و یا حتی اصلاً متوجه
 منظور شما نشوند.



✓ اگر کسی از شما خواسته‌ای
 غیرمنطقی و برخلاف ارزش‌های
 شما داشت، قاطعانه پاسخ
 منفی بدهید. حتی اگر بر
 خواسته‌ی خود پافشاری کرد و
 یا شما را مورد تمسخر قرار داد،
 نترسید و مجدداً پاسخ خود را
 قاطعانه بگویید. نباید اجازه
 بدهید شما را مجبور به انجام
 کاری به دور از باورهای‌تان کنند.

✓ تفریح کنید! با دوستان خود بازی‌های گروهی انجام دهید،
 فیلم ببینید، به گردش بروید و خاطرات به یاد ماندنی
 بسازید!



از تمام زمان خود برای استراحت استفاده نکنید. حتماً برای درس خواندن برنامه‌ریزی کنید و در کنار آن خود را به کارهای دیگر مشغول کنید. کتاب بخوانید، به فعالیت‌های خلاقانه بپردازید، در تشکل‌های دانشجویی مثل همتایاران، کانون‌ها، انجمن‌ها و... عضو شوید و مسئولیت‌هایی را به عهده بگیرید؛ این کار منجر به یادگیری مهارت‌های جدید و ایجاد روابط دوستانه با دانشجویانی از رشته‌های متفاوت می‌شود.



تمام تلاش خود را برای به توافق رسیدن با هم‌خوابگاهی‌ها بکنید اما اگر به هر دلیلی به راهکار مورد قبول‌تان نرسیدید، از اینکه بخواهید اتاق‌تان را تعویض کنید واهمه نداشته باشید و خجالت نکشید و از سرپرستان خوابگاه کمک بگیرید.



هرگز این اشتباه را نکنید!

ممکن است برخی از دوستان خوابگاهی شما دچار غم غربت شوند؛ حتی بعد از گذشت مدت زمانی نسبتاً طولانی پس از شروع زندگی دانشجویی. هنگامی که از مشکلات و چالش‌های خود برای‌تان می‌گویند، هرگز سرزنش‌شان نکنید که چرا رشته‌ای را انتخاب نکردند که در شهر خودشان باشد تا بتوانند در کنار خانواده بمانند. دوستان شما انتخاب بزرگی در زندگی خود کرده‌اند، از نقطه امن خود بیرون آمده‌اند تا تجارب بیشتری کسب کنند و به اصطلاح بزرگ شوند. سرزنش کردن نه تنها کمکی به آن‌ها نمی‌کند بلکه غم و اندوه‌شان را بیشتر می‌کند. در این زمان بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که هنگامی که دوست‌تان با شما در مورد مشکلاتش صحبت می‌کند، مستقیم به چشمانش نگاه کنید و خوب به حرف‌هایش گوش دهید؛ به طوری که بدانند در آن زمان تمام توجه شما



معطوف به اوست، سپس با او همدردی کنید، به او بگویید که قادرید تصور و یا درک کنید که چقدر زندگی در شهر دیگر و به دور از خانواده می‌تواند سخت باشد و پرسید چگونه می‌توانید به او کمک کنید. شاید تنها چیزی که نیاز دارد این است که کسی به حرف‌هایش گوش دهد و شما این کار را برایش انجام داده‌اید. در صورتی که دوست‌تان پس از مدتی همچنان غمگین بود، پیشنهاد مشورت با یک فرد متخصص را مانند روان‌شناسان مرکز سلامت و مشاوره دانشجویی دانشگاه به او بدهید.



در نهایت سعی کنید زندگی را سخت‌تر از آنچه که هست نگیرید. از فرازهای آن لذت ببرید و از فرودهایش درس بگیرید. دوران تحصیل در دانشگاه و زندگی در خوابگاه می‌توانند از بهترین سال‌های عمرتان باشد، ارزش آن را بدانید و کوله‌بار تجربه‌ی خود را سنگین‌تر نکنید.