



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



سازگاری در دانشگاه

به دانشگاه خوش آمدید! حضور در دانشگاه یکی از اولین تحولات بزرگ در زندگی جوانان است.



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب اسلامی،
خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم: www.iransco.org



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>

صرف نظر از نوع نگرش، وقتی سال اول دانشگاه را آغاز می کنید، صحبت کردن با افراد دیگری که این دوره را گذرانده اند می تواند برای شما سودمند باشد.

به دانشگاه خوش آمدید! حضور در دانشگاه یکی از اولین تحولات بزرگ در زندگی جوانان است. برخی از دانشجویان برای رویارویی با تجربیات زندگی دانشجویی هیجان زده هستند، اما برخی دیگر از این تغییرات ابراز نگرانی می کنند. صرف نظر از نوع نگرش، وقتی سال اول دانشگاه را آغاز می کنید، صحبت کردن با افراد دیگری که این دوره را گذرانده اند می تواند برای شما سودمند باشد.



ایجاد تحول:

برخی از تغییرات شایع در سال اول دانشگاه که باید منتظرشان باشید:

محیط و روابط جدید. دانشجویان باید خود را با محیط ناآشنا وفق دهند و با نحوه متفاوت زندگی سازگار شوند و روابط جدید را توسعه دهند. زندگی کردن با هم اتاقی می تواند اولین تجربه محک دانشجویی جدیدالورود باشد. دانشجویان با چالش تطابق با هم اتاقی هایی مواجه اند که ممکن است مرزها و نیازهای فردی متفاوتی نسبت به خانواده و دوستان قبلی شان داشته باشند. هم اتاقی ها ممکن است روابط دوستانه ی نزدیکی را ایجاد کنند یا نکنند. اما ارتباطات و سازش می تواند سیر تحول را راحت تر کند. دانشگاه یک فرصت منحصر به فرد برای تعامل و زندگی با دانشجویان دیگر با پیشینه و فرهنگ های مختلف فراهم می آورد. وسعت بخشیدن به جهان بینی از طریق آموختن تفاوتها

و شباهت های یکدیگر، تجربه ی دانشگاهی شما را غنی می کند. **آزادی فردی بیشتر:** اولین تجربه زندگی متکی به خود به این معنی است که شما استقلال بیشتری را به دست خواهید آورد و از بسیاری از انتخاب ها و تصمیم هایی که قبلاً والدین و معلم ها برایتان گرفته اند رها می شوید. در حالی که این آزادی جدید می تواند هیجان انگیز باشد، می تواند گیج کننده و غیرقابل پیش بینی تر از آن چیزی باشد که به آن عادت دارید هرچند که آزادی برای مدیریت زندگی روزمره یک فرآیند یادگیری بسیار لذت بخش نیز هست.

مسئولیت های بیشتر: دانشجویان جدیدالورود باید مسئولیت های مهم روزانه شان را که توأم با افزایش آزادی فردی است، به عهده بگیرند. دانشجویان باید کارهای اساسی مثل خوردن، خوابیدن، ورزش کردن و سر کلاس رفتن را مدیریت کنند. دانشجویان جدید همچنین باید مسئولیتهای پیچیده تری مثل حفظ تعادل بین درس خواندن و روابط اجتماعی، شرکت کردن در مراسم ها، فعالیت در تشکلهای دانشجویی و مدیریت مالی را بپذیرند. مدیریت زمان نیازی ضروری است که تمامی دانشجویان سال اول آن را تجربه می کنند. یک روز عادی در دانشگاه کمتر از دبیرستان چارچوب دارد و میزان نیاز به درس خواندن و مطالعه در خارج از کلاس بیشتر است. برخی از دانشجویان ممکن است احساس کنند وقت برای هیچ کاری به جز کارهای درسی ندارند؛ در حالی که برخی دیگر فکر می کنند وقت فراغت زیادی در خارج از کلاس دارند.

تغییر روابط: در حالی که تغییرات بسیاری در زندگی دانشگاهی جدیدتان رخ می دهد، تغییراتی هم در روابطتان رخ خواهد داد. دانشجویان جدید معمولاً با چالشهایی مثل رفتن دوست صمیمی شان به یک دانشگاه دیگر، شروع روابط عاطفی با دوستان جدید یا ادامه دادن روابط دوستی سابق، روبرو هستند. دانشجویان باید بین حس ارتباط برقرار کردن و جدایی یک تعادل ایجاد کنند. برخی از جدیدالورودها نیاز دارند در چند ماه اول، هفته ای چند تماس یا ایمیل با خانه شان داشته باشند؛ در حالی که برخی دیگر نیازمند ارتباط کمتری با خانواده و دوستان شان هستند.

تنش زهای رایج:

سال اول دانشگاه یک حادثه ی جدید و هیجان انگیز است اما ممکن است توأم با چالش هایی هم باشد. تنش زهای متداولی که دانشجویان سال اول تجربه می کنند چیست؟ **مدیریت زمان:** حالا که در دانشگاه هستید، دیگر ۸ ساعت کلاس

مدرسه وجود ندارد. شما ممکن است در یک روز ۶ ساعت، سه ساعت و یا حتی اصلاً هیچ کلاسی نداشته باشید. بقیه ی زمان شما باید بین کارهای درسی، تشکلهای و فعالیتها، کار، روابط اجتماعی و کارهای شخصی تقسیم شود. دانشجویان غالباً احساس می کنند که وقت کافی برای کارهایی محوله، ندارند. استفاده از یک برنامه و یک سری مهارتهای نظم بخشی به شما کمک خواهد کرد که به طور مؤثری زندگی پرتلاطم و تغییر یافته تان را مدیریت کنید.

بهره وری تحصیلی: به طور طبیعی، واحدهای دانشگاه چالش برانگیزند و تعامل با خواسته های زیاد تحصیلی میتواند سخت باشد. بعضی از دانش آموزان تحت فشار خود و والدین هستند. ممکن است شما به کمک هزینه مالی و پذیرش در مقطع تحصیلات عالی نیاز داشته باشید؛ چیزی که شما قبلاً آنها را تجربه نکرده اید. به منظور مدیریت خواسته ها و انتظارات افزایش یافته، لازم است که مرتباً در کلاسها شرکت کنید، پیگیر درسها و تکالیف درسی باشید و در صورت نیاز درخواست کمک کنید. استادان و دستیاران آنها، خواهان موفقیت شما هستند و برای کمک به شما حضور دارند. اگر کمک اضافی لازم بود، واحدهای مختلفی در محیط دانشگاه، خدماتی ارائه می دهند که بسیاری از آنها رایگان هستند.

کشمکش با هم اتاقی: آموختن زندگی با یک فرد جدید می تواند یکی از چالش برانگیزترین جنبه های رفتن به دانشگاه باشد. عادات زندگی متفاوت متداولترین منشأ کشمکش بین هم اتاقی ها است (مثلاً تمیز و کثیف، ساکت و پرسرو صدا بودن و زود یا دیر خوابیدن). شکست در انتظاراتتان از ارتباط با هم می تواند تنش زا باشد. برای اجتناب از "عواقب هم اتاقی" شما باید احتیاجات و انتظارات خود را با احترام در میان بگذارید و همزمان عادات و تغییرات ناگهانی خودتان را که ممکن است روی رابطه تان اثر بگذارد بشناسید. اگر کشمکش تشدید شد باید برای پیدا کردن راه چاره آن را به مشاور یا مسوول خوابگاه اطلاع دهید.

تصویر بدن: بسیاری از دانشجویان با تصویر بدنی خود درگیرند. در فرهنگ ما توجه به ظاهر بدن بخصوص در طول دوره ی جوانی بسیار زیاد است. تصاویر رسانه ها از بدن ایده آل، پیامهای همسالان و سایر عوامل فرهنگی در تعریف ما از ظاهر طبیعی یا خوب نقش دارند. داشتن یک دورهای واضح و سالم از خود و بدتان دشوار است آن هم زمانی که فرهنگ پیامهای متعدد، گیج کننده، متعارض و گاهی ناسالم می فرستد. تلاش برای متناسب بودن با بقیه و ایجاد روابط جدید و هیجان انگیز می تواند تنش زا باشد. اگر مشغولیت ذهنی با ظاهر خود دارید و یا در هنگام فکر

کردن به بدنتان پریشان می شوید، افکار و نگرانی هایتان را با فردی یاریگر در میان بگذارید، و تصویر سالم و رضایت بخشی از بدنتان بسازید و این تصویر را حفظ کنید.

چند توصیه به دانشجویان سال اولی:

چه گام هایی می توانید بردارید تا سال اول خوب و خوشی را داشته باشید؟

صبور باشید: در حالی که برای جدیدالورودها احتمالاً محیط دانشگاه، جدید و گیج کننده به نظر می رسد اما با گذر زمان همه چیز آشنا تر می شود. به منابع حاضر برای کمک و راهنمایی و آشنایی با محیط جدید مراجعه کنید. نقشه ها، دستیاران اساتید، دانشجویان سال بالایی و وب سایت دانشگاه ابزارهایی هستند که برای رشد ابتدایی شما در این محیط مفیدند.

ارتباط با سایر دانشجویان: از طریق صحبت با سایر دانشجویان می بینید که آنها هم نگرانی و سئوالاتی مشابه شما دارند. دستیاران اساتید بهترین افراد برای کمک در زمانهایی هستند که مشکلات بزرگ می شوند. آنها برای کمک به حل مشکلات شما مهارت دارند و شما را به منابع مناسب ارجاع می دهند.

خود را درگیر کنید: سازمانهای دانشجویی یک راه مفرح برای تعامل با سایر دانشجویان و اعضای هیئت علمی می باشند. دیدن افرادی با علایق و اهداف مشابه یک راه هیجان انگیز برای دوستیابی و شرکت در فعالیتهای اجتماعی است.

از منابع موجود استفاده کنید: برنامه ها و اداره های متعددی در محیط های دانشگاهی وجود دارند که برای ایجاد یک تجربه ی دانشگاهی ارض کننده طراحی شده اند از آنها سود ببرید و از حمایت آنها استفاده کنید مثل مرکز مشاوره، مراکز آموزشی، مراکز فرهنگی و اداره کل امور فرهنگی. این مراکز ممکن است پیشنهادات متنوعی داشته باشد که دانشجویان بتوانند به سلامت جسم و روان برسند. بعلاوه برنامه های ورزشی و بسیاری از مراکز خدمات دانشگاهی برنامه هایی را برای تمرینات سالم اجرا می کنند که محیط دانشگاه را سالم و متنوع می کند.

خودتان را دوست بدارید: اساس یک دوره تحصیلی پر بار، یک روش زندگی مناسب و صحیح است. سعی کنید تغذیه سالم، استراحت کافی، روابط اجتماعی و فعالیتهای جسمانی داشته باشید.