

راز رستگاری ترم اولی‌ها

حضور در دانشگاه یکی از اولین تحولات بزرگ در زندگی جوانان است؛ از چالش‌های ورود به این فضای تحصیلی جدید تنش‌های متداول در آن و... گفتیم به همراه مهارت‌هایی که دانشجویان خوابگاهی باید فرا بگیرند



مجدید حسین زاده

| روزنامه نگار

پرونده

روزهای اول ورود به دانشگاه، حس و حال عجیب و غریبی دارد. همه چیز برای یک دانشجوی ترم اولی تازه‌گی دارد و خیلی سوالات در ذهنش، مثل معمایی است که می‌خواهد پاسخ آن را کشف کند. از پرسیدن درباره آن‌ها هم واژه دارد چرا که ترس از قضاوت شدن و مورد تمسخر قرار گرفتن، بدجوری عذابش می‌دهد. راستش را بخواهید، همه ترم اولی‌ها فکر می‌کنند که نحوه آغاز تحصیل در محیط تحصیلی جدید در دانشگاه را بلدند در صورتی که این طور نیست. حضور در دانشگاه یکی از اولین تحولات بزرگ در زندگی جوانان است. برخی از دانشجویان برای رویارویی با تجربیات زندگی دانشجویی همچنان زده هستند اما برخی دیگر از این تغییرات ابراز نگرانی می‌کنند. صرف نظر از نوع نگرش، وقتی سال اول دانشگاه را آغاز می‌کنید، صحبت کردن با افراد دیگری که این دوره را گذرانده‌اند، می‌تواند برای شما سودمند باشد. با این حال و در پرونده امروز زندگی سلام با ۲ مشاور که سال‌هاست با دانشجویان زیادی در ارتباط هستند، به سراغ رموز رازهای رستگاری ترم اولی‌ها رفتیم. همچنین از چالش‌هایی گفتیم که حضور در دانشگاه برای هر دانشجو ایجاد خواهد کرد و اگر عکس العمل مناسبی نداشته باشند، با در دسرهای زیادی در آینده تحصیلی‌شان مواجه خواهند شد.

شایع‌ترین چالش‌ها در انتظار ترم اولی‌ها

آشنایی با مهارت‌های ضروری برای وفق دادن خود با یک محیط ناآشنا که قرار است سال‌ها در آن به ادامه تحصیل بپردازد



زهره آشتی شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی

شاه کلید ورود موفق و قوی به دانشگاه، دانستن مجموعه دانایی‌ها و کسب مجموعه‌ای از توانایی‌هاست. برای شما به عنوان یک ترم اولی، کسب یک سری مهارت‌ها بیش از سایر چیزها ضروری تر است. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

منتظر این تغییرات باشید

۱- محیط و روابط جدید

دانشجوی ترم اولی باید بتواند خود را با محیط ناآشنای جدید وفق دهد و با نحوه متفاوت زندگی سازگار شود. همچنین باید روابط خود را هوشمندانه و با دقت، توسعه دهد. دانشگاه یک فرصت منحصر به فرد برای تعامل و زندگی با دانشجویان دیگر با پیشینه و فرهنگ‌های مختلف فراهم می‌آورد. وسعت بخشیدن به جهان بینی از طریق آموختن تفاوت‌ها و شباهت‌های یکدیگر، تجربه دانشگاهی شما را غنی می‌کند.

۲- 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 انتخاب‌ها و تصمیم‌هایی که قبلاً والدین و معلم‌ها برایتان گرفته‌اند، رها می‌شوید. این آزادی جدید می‌تواند همچنان انگیز و در عین حال گیج‌کننده و غیرقابل پیش‌بینی تر از آن چیزی باشد که به آن عادت دارید. هر چند که آزادی برای مدیریت زندگی روزمره یک فرایند یادگیری بسیار لذت بخش هم هست.

۳- مسئولیت‌های بیشتر

باید مسئولیت‌های مهم روزانه‌تان را که توام با افزایش آزادی فردی است، به عهده بگیرید و بتوانید کارهای اساسی مثل خوردن، خوابیدن، ورزش کردن، وسر کلاس رفتن را مدیریت کنید. همچنین باید مسئولیت‌های پیچیده‌تری مثل حفظ تعادل بین درس خواندن و روابط اجتماعی، شرکت کردن در مراسم، فعالیت در تشکل‌های دانشجویی و مدیریت مالی را بپذیرید. مدیریت زمان نیاز ضروری است که تمامی دانشجویان سال اول آن را تجربه می‌کنند. 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 می‌کنند وقت فراغت زیادی در خارج از

کلاس دارند.

۴- تغییر روابط

همزمان با تغییرات ناشی از ورود به دانشگاه، تغییراتی هم در روابط‌تان رخ خواهد داد. چالش‌هایی مثل رفتن دوست صمیمی‌تان به یک دانشگاه دیگر، شروع روابط عاطفی با دوستان جدید یا ادامه دادن روابط دوستی سابق، پیش‌روی شما قرار دارد که باید بین حسن ارتباط برقرار کردن و جدایی، یک تعادل ایجاد کنید. برخی از تازه‌واردها از شهرهای دیگر نیاز دارند در چند ماه اول، هفته‌ای

ما از ظاهر طبیعی یا خوب نقش دارند. داشتن یک دورنمای واضح و سالم از خود و بدنام‌دشوار است آن هم زمانی که فرهنگ پیام‌های متعدد، گیج برای متناسب بودن با بقیه و ایجاد روابط جدید و همچنان انگیز می‌تواند تنش‌زا باشد. اگر مشغولیت ذهنی با ظاهر خود دارید یا هنگام فکر کردن به بدنتان پریشان می‌شوید، افکار و نگرانی‌های‌تان را با فردی یارگیر در میان بگذارید و تصویر سالم و رضایت بخشی از بدنتان بسازید و این تصویر را حفظ کنید.

چند توصیه به دانشجویان سال اولی برای موفقیت

۱- صبور باشید در حالی که برای تازه‌واردها احتمالاً محیط دانشگاه، جدید و گیج‌کننده به نظر می‌رسد اما با گذر زمان همه چیز آشناتر می‌شود. به منابع حاضر برای کمک و راهنمایی و آشنایی با محیط جدید مراجعه کنید. نقشه‌ها، دستیاران استادان، دانشجویان سال بالایی و وب‌سایت دانشگاه ابزارهایی هستند که برای رشد ابتدایی شما در این محیط مفیدند.

۲- ارتباط با سایر دانشجویان از طریق صحبت با سایر دانشجویان می‌بیند که آن‌ها هم نگرانی و سوالاتی مشابه شما دارند. دستیاران استادان بهترین افراد برای کمک در زمان‌هایی هستند که مشکلات بزرگی می‌شوند. آن‌ها برای کمک به حل مشکلات شما مهارت دارند و شما را به منابع مناسب ارجاع می‌دهند.

۳- خود را درگیر کنید سازمان‌های دانشجویی یک راه مفرح برای تعامل با سایر دانشجویان و اعضای هیئت علمی هستند. دیدن افرادی با علایق و اهداف مشابه یک راه هیجان‌انگیز برای دوستیابی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی است.

۴- از منابع موجود استفاده کنید برنامه‌ها و اداره‌های متعددی در محیط‌های دانشگاهی وجود دارند که برای ایجاد یک تجربه دانشگاهی رضایت‌ناک طراحی شده‌اند. 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 پیشنهادهای متنوعی داشته باشند که دانشجویان بتوانند به سلامت جسم و روان برسند. به علاوه برنامه‌های ورزشی و بسیاری از مراکز خدمات دانشگاهی برنامه‌هایی را برای تمرینات سالم اجرایی می‌کنند که محیط دانشگاه را سالم و متنوع می‌کند.

۵- خودتان را دوست بدارید اساس یک دوره تحصیلی برپایه یک روش زندگی مناسب و صحیح است. سعی کنید تغذیه سالم، استراحت کافی، روابط اجتماعی و فعالیت‌های جسمانی داشته باشید و از تجربه دانشجوی بودن لذت ببرید.



دفترچه راهنمای زندگی در خوابگاه دانشجویی

زندگی در خوابگاه دانشجویی دوره فشرده‌ای است برای یادگیری مدیریت تمام ابعاد زندگی و پختگی و کسب تجربه‌های رنگارنگ که دانشجویان باید اصول آن را رعایت کنند

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده



قبل از هر چیز باید بدانید زندگی در خوابگاه فرصتی برای بیرون آمدن از لاک تنهایی و تجربه زندگی مستقل است. فرصتی که با پرورش روحیه مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری، سازگاری، همکاری، واقع‌بینی و... شما را برای ورود به دنیای معمولاً زحمت‌خارج از خانواده آماده می‌کند. زندگی در خوابگاه، ناخودآگاه تمام ابعاد وجود شما را درگیر و ظرفیت‌های وجودی‌تان را با لفعل می‌کند. خلاصه زندگی در خوابگاه دوره فشرده‌ای است برای یادگیری مدیریت تمام ابعاد زندگی

و پختگی و کسب تجربه‌های رنگارنگ. در این بین، یک جوان برای گذراندن دورانی که در خوابگاه زندگی می‌کند باید مهارت‌های خاصی را فرا بگیرد. زندگی در خوابگاه و قرار گرفتن در کنار افرادی با فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های گوناگون باعث افزایش هوش هیجانی و هوش فرهنگی افراد می‌شود. اگر خوش‌شانس باشید و هم‌اتاقی‌ها بتوانند سازگار، همراه و دارای روحیه همکاری باشند زندگی خوابگاهی شما به خوبی سپری خواهد شد اما مشکل از آن‌جا شروع می‌شود که هم‌اتاقی‌ها در خصوص مسائل مختلف با یکدیگر مشکل پیدا می‌کنند. البته مهم این تفاوت‌ها نیست بلکه یادگیری چگونه حل کردن چنین اختلاف‌هایی است. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

۱- از ترک دیارتان نترسید. زندگی دانشجویی و ترک شهر و دیار به خصوص دوری از خانواده، برای دانشجویان سال اولی، یک جور سرگردانی مبهم ایجاد می‌کند، احساسی که معمولاً یک یا دو ماه بیشتر طول نخواهد کشید بنابراین در ماهچه با این حالات نترسید. شما فقط به کمی زمان نیاز دارید تا خودتان را پیدا کنید.

۲- مراقب انحرافات باشید. فردی که از محیط زندگی و خانواده اش جدا می‌شود پیوند فکری و عاطفی سابق را با خانواده خود از دست می‌دهد، معرض بحران‌های حاد روانی و عاطفی قرار می‌گیرد و ممکن است موجب پیوندها و وابستگی‌های ناهنجار و نامناسبی با افراد اطراف خود، فضای محیط و وابستگی به ابزارهای خطرناک ارضای روحی همچون سیگار، انواع مواد مخدر و... شود.

چنین معضلاتی که گاهی برای بعضی دانشجویان شهرستانی رخ می‌دهد؛ آغازگر مسیری است که فرد را به نقطه‌ای از انحراف و اختلال می‌رساند که بازگشت برایش بسیار سخت و حتی گاهی نشدنی می‌شود.

۳- طریقه سازگاری بدون آسیب را بیاموزید. با رفتارهای هم‌اتاقی‌ها بتوانید بیشتر آشنا شوید. آن‌ها را دست‌نیزد و تحقیر نکنید، سعی کنید با رفتارهای خوبتان شرایط را برای تأثیرگذاری بر هم‌اتاقی‌ها بهتر کنید. به آن‌ها صادقانه و با صراحت بگویید چه رفتارهایی در اتاق باعث ناراحتی‌تان می‌شود و متقابلاً از آن‌ها

قبل از هر چیز باید بدانید زندگی در خوابگاه فرصتی برای بیرون آمدن از لاک تنهایی و تجربه زندگی مستقل است. فرصتی که با پرورش روحیه مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری، سازگاری، همکاری، واقع‌بینی و... شما را برای ورود به دنیای معمولاً زحمت‌خارج از خانواده آماده می‌کند. زندگی در خوابگاه، ناخودآگاه تمام ابعاد وجود شما را درگیر و ظرفیت‌های وجودی‌تان را با لفعل می‌کند. خلاصه زندگی در خوابگاه دوره فشرده‌ای است برای یادگیری مدیریت تمام ابعاد زندگی

و پختگی و کسب تجربه‌های رنگارنگ. در این بین، یک جوان برای گذراندن دورانی که در خوابگاه زندگی می‌کند باید مهارت‌های خاصی را فرا بگیرد. زندگی در خوابگاه و قرار گرفتن در کنار افرادی با فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های گوناگون باعث افزایش هوش هیجانی و هوش فرهنگی افراد می‌شود. اگر خوش‌شانس باشید و هم‌اتاقی‌ها بتوانند سازگار، همراه و دارای روحیه همکاری باشند زندگی خوابگاهی شما به خوبی سپری خواهد شد اما مشکل از آن‌جا شروع می‌شود که هم‌اتاقی‌ها در خصوص مسائل مختلف با یکدیگر مشکل پیدا می‌کنند. البته مهم این تفاوت‌ها نیست بلکه یادگیری چگونه حل کردن چنین اختلاف‌هایی است. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

۴- قوانین خوابگاه را جدی بگیرید. همه خوابگاه‌های دانشجویی یک سری قوانینی دارند که دانستن و رعایت کردن آن‌ها برای هر دانشجویی که ساکن خوابگاه است، ضروری است. دقت به ساعت ورود و خروج که دانشجویان ملزم می‌کنند به موقع حضور پیدا کنند، ساعت توزیع غذای سلف، ساعت عبور و مرور سرویس‌های دانشگاه و رعایت نظافت کلی ساختمان خوابگاه و همچنین رعایت پوشش تعیین شده در فضای خوابگاه و یک سری باید و نبایدهای جزئی هم وجود دارد که برای رعایت و انجامش بین هم‌اتاقی‌ها باید به توافق برسید و آن‌ها را رعایت کنید.

۵- خلایق باشید. همیشه قرار نیست همه چیز طبق میل و خواست ما پیش برود. پس سعی کنید با استفاده از امکانات محدود خوابگاه فضایی امن و آرام برای خودتان دست‌وپا کنید. اصولاً خوابگاه جایی است که در آن کمبود امکانات به خلایق منجر می‌شود. مثلاً کارتن خالی کتابخانه می‌شود، ملاقه تبدیل به پرده می‌شود و... پس به موقع بجنبید و شرایط را برای خودتان به بهترین صورت فراهم کنید.

ZENDEGI - SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
یک شنبه • اول مهر ۱۴۰۳
۱۸ ربیع الاول ۱۴۴۴ • ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۴
شماره ۲۱۵۸۸
۲۸۰۷



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

- ۲ همه چیز درباره واکسن آنفلوآنزا
- ۳ رهایی اورژانسی از بند اعتیاد اینترنتی
- ۳ ۲۰ بیماری جسمی و روانی عاقبت استرس در کودکی
- ۴ طنز | جشن تنه‌های درخت به مناسبت بازگشایی مدارس!