

الا بذکر الله تطمئن القلوب
» مشکلات ورود به دانشگاه «

ورود به دانشگاه، تحولی بزرگ

با ورود به دانشگاه بطور حتم، زمان یک تغییر بزرگ در زندگی شما فرا رسیده است. شاید در این زمان آمیزه ای از حس هیجان و نگرانی را در خود احساس کنید و با خود بگویید: "دانشگاه واقعا چگونه جایی است؟"، "آیا از عهده این کار برخواهم آمد؟"، "کسانی که در دانشگاه هستند چگونه افرادی هستند؟". اما پس از مدتی حضور در دانشگاه به تدریج به تفاوت هایی که میان انتظارات شما و واقعیت ها وجود دارند، پی خواهید برد؛ بدین ترتیب ممکن است برخی چیزها بهتر از آنچه انتظار داشتید، بنظر آیند و برخی نیز مطابق با آمال و آرزوهای شما نباشند.

تغییری که با ورود به دانشگاه در شما ایجاد می شود، ممکن است لذت بخش و درعین حال سردرگم کننده باشد. دور بودن از محیط خانواده و حمایت های آنها، ممکن است شما را نسبت به وظایفی که در شرایط عادی به آسانی از عهده آنها بر می آید، بترساند. مقاله ای که می خوانید به شما کمک می کند تا این دوره تغییر را بدون مشکل پشت سر بگذارید.

احساسات مشترک میان دانشجویان سال اول

شاید وقت زیادی را برای ورود به دانشگاه صرف کرده اید، اما احتمالا درباره احساس خود پس از دستیابی به این هدف چندان فکر نکرده باشید. احساساتی مانند آنچه در ذیل می آیند در بسیاری از دانشجویان رایج است:

- احساس می کنند دانشگاه دیگر "بهترین" نیست
 - با خود می گویند "مانند دیگران باهوش نیستیم؛ مانند آنها درسها را متوجه نمی شوم"
 - مطمئن نیستند، به خواست خود به دانشگاه آمده اند یا به خواست دیگران
 - ممکن است احساس کنند، رشته انتخابی آنها، رشته مورد انتظارشان نیست
 - انتظارات دیگران بر دوششان سنگینی می کند
 - ممکن است احساس غربت کنند و دریابند که کنار آمدن با این احساس دشوارتر از آن است که پیش بینی می کردند
 - تصویری کنند که دیگران از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند و به آسانی با سایر افراد رابطه دوستی برقرار می کنند
- بدانید که شما در این زمینه تنها نیستید و این افکاري است که ممکن است به سراخ هر کدام از شما در این شرایط بیاید.....پس خود را سرزنش نکنید اما اگر این افکار وقت زیادی را از شما می گیرند با همگاران مادر مرکز مشاوره ارتباط برقرار کنید.

برای غلبه بر این قبیل احساسات از این روش ها استفاده کنید:

۱- به خود توجه کنید

به دست آوردن شناخت از دیگران و بالعکس، نیازمند زمان است و این بدان معنی است که دیگران واقعا نمی دانند چه احساسی دارید یا چگونه فکر می کنید. بنابراین به خود توجه کنید؛ وقت و انرژیتان را صرف مرتب کردن اوضاع خود در دانشگاه، به روشی منطقی، نمائید.

۲- خود و توانایی هایتان را بشناسید

حضور در دانشگاه فرصتی است تا روش های مناسب زندگی کردن را بیابید و آنها را تجربه کنید. البته این کار نیز نیازمند زمان است؛ بنابراین تحت تاثیر فشار دیگران، کارهایی را انجام ندهید که علاقه ای به آنها ندارید؛ مناسب شما نیستند یا هنوز آمادگی انجامشان را ندارید. به کارهایی روی آورید که توانایی انجام دادن آنها را دارید. با دروغ زندگی نکنید! خودتان باشید.

۳- با مشکلات مقابله کنید

در شرایطی که در محیطی تازه قرار می گیریم، بیشتر وقتمان صرف نگرانی درباره چیزهایی می شود که قادر به درک آنها نیستیم یا آنها را نمی شناسیم. از سوال کردن نترسید؛ با سوال کردن می توانید در وقت و انرژی خود صرفه جویی کنید. بدانید که دیگران نیز در شروع سال تحصیلی احساس و عملکردی مانند شما دارند؛ بنابراین سوالات شما مایه سرافکندگی و ناراحتی نیستند. پس به سوالات، نه به عنوان مشکل، بلکه چالشهایی برای تغییر دادن شرایط خود نگاه کنید.

۴- به سلامتی خود اهمیت دهید

رویارویی با چالش های تازه، زمانی آسان تر است که به لحاظ جسمی و روحی سالم باشیم. بنابراین یک رژیم غذایی خوب و خوابی کافی و مناسب داشته باشید. اگر یک ورزشکار پر و پا قرص هستید، حتما به این کار ادامه دهید؛ در غیر اینصورت از فرصت هایی که برای ورزش کردن در دانشگاه وجود دارد، استفاده کنید. یادتان باشد، ورزش هایی را انتخاب کنید که برای شما مناسب اند.

با فشارهای درسی چه کنیم؟

گاهی اوقات در طول ترم، دانشجویان بیشتر از سایر مواقع تحت فشارهای درسی قرار می‌گیرند. بدانید که این حالت تجربه‌ای مشترک میان شما و سایر دانشجویان است و تنها به شما اختصاص ندارد. به صدای جسم و روح خود گوش دهید و در راستای آنها نه در جهتی مخالف گام بردارید. توصیه‌های زیر می‌توانند راهنمای شما در این شرایط باشند:

- برای کاستن از فشار درسی برنامه ریزی کنید.
- از فشار درسی در جهتی مثبت و برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کنید.
- میان انتظارات خود و انتظاراتی که دیگران از شما دارند تمایز قایل شوید.
- افکاری مانند "مجبورم این کار را انجام دهم" را به ذهن خود راه ندهید.
- به خود پاداش دهید و خود را به دلیل آنچه کسب کرده‌اید، تشویق کنید.

تعادل را در زندگی خود حفظ کنید

برای این کار توصیه‌های زیر را در پیش بگیرید:

۱- تمام وقتتان را صرف مطالعه نکنید:

وقتی را نیز به تفریح، انجام فعالیت‌های اجتماعی، فیزیکی و استراحت اختصاص دهید. دو قانون زیر به شما کمک می‌کنند تا به روشی موثرتر مطالعه کنید:

- در طول روز ساعتی را به خود استراحت دهید و مطالعه را کنار بگذارید.
- هفته‌ای یک روز بطور کامل به کارهایی غیر از مطالعه بپردازید.

۲- دروس خود را به موقع مطالعه کنید:

دروس خود را به روز و بلافاصله پس از تدریس استاد، مطالعه کنید. تلنبار شدن درسها بر روی هم و تکالیف عقب مانده کار شما را دشوار خواهند کرد و جبران آنها برایتان سخت خواهد بود.

۳- میان تنهایی خود و زمانی که با دیگران سپری می‌کنید، توازن برقرار کنید:

دوستان می‌توانند پشتیبانی فوق‌العاده یا بهانه‌ای برای حواس پرتی و عقب ماندن از درسها باشند. بنابراین بدون درنگ به کارهای خود سر و سامان دهید. درس خواندن و در کنار دوستان بودن را همزمان با هم نمی‌توان انجام داد.

بهترین کار اینست که ما وقتمان را مدیریت کنیم.....

۴- برنامه‌ای دایمی برای روزها و هفته‌های خود در نظر بگیرید:

مطابق با رشته تحصیلی و برنامه زمانی خود، به زندگی دانشجویی تان اندکی نظم و ترتیب بدهید. نبود نظم، مخرب و تضعیف کننده است. هریک از ما، در ساعات مختلف روز و به روش‌هایی متفاوت از دیگران کارایی داریم. بنابراین الگویی مناسب برای خود در نظر بگیرید و از آن همیشه استفاده کنید.

۵- اوقات بیکاری را از اوقات مطالعه جدا کنید:

میان ساعات بیکاری و مطالعه، تمایز قابل شویید. درغیراینصورت هنگام مطالعه، ذهن شما مشغول تفریحاتی خواهد بود که به آنها نپرداخته‌اید یا از سوی دیگر، ممکن است به دلیل داشتن دروس عقب مانده از اوقات فراغت و تفریح خود لذت کافی نبرید. اگر برای مطالعه دروس برنامه ریزی کرده و به اهداف خود دست یافته‌اید، بدون هیچگونه احساس گناه فرصت تفریح را برای خود فراهم کنید.

همچنین می‌توانید محل مطالعه را حتی اگر فضایی بسیار کوچک است، از سایر مکان‌ها جدا کنید. این امر نه تنها کمک می‌کند تا به روشی کارآمد و مفید مطالعه کنید، بلکه موجب می‌شود تا هنگام استراحت، به راحتی و بدون اندیشیدن به دروس و کتاب‌های خود، استراحت کنید.

آیا از انتخاب خود راضی هستید؟

بسیاری از دانشجویان جدید معمولاً پس از ورود به دانشگاه با خود می‌اندیشند که آیا درخصوص انتخاب دانشگاه یا رشته تحصیلی، تصمیمی درست اتخاذ کرده‌اند یا خیر. بسیاری از دانشجویان از انتخاب خود راضی هستند اما برخی نیز احساس می‌کنند که دانشگاه دلخواه و یا رشته مناسبی را انتخاب نکرده‌اند. اگر شما نیز به این موضوع بطور جدی فکر می‌کنید، حتماً با مشاوران و استادان خود صحبت کنید تا بتوانید تصمیم نهایی را بگیرید.

تهیه و تنظیم: مرکز مشاوره دانشجویی