



مشکلات ورود به دانشگاه



اداره مشاوره دانشجویی

شماره تماس مشاوره تلفنی: ۳۲۲۹۰۲۲ - ۳۲۳۹۸۲۳

Email : Counseling@gums.ac.ir

تعادل را در زندگی خود حفظ کنید

برای این کار توصیه های زیر را در پیش بگیرید:

۱- تمام وقتتان را صرف مطالعه نکنید:

- وقتی را نیز به تفریح، انجام فعالیت های اجتماعی، فیزیکی و استراحت اختصاص دهید. دو قانون زیر به شما کمک می کنند تا به روشی موثرتر مطالعه کنید:
- در طول روز ساعاتی را به خود استراحت دهید و مطالعه را کنار بگذارید.
 - هفته ای یک روز بطور کامل به کارهایی غیر از مطالعه بپردازید.



۲- میان تنهایی خود و زمانی که با دیگران

سپری می کنید، توازن برقرار کنید:

دوستان می توانند پشتیبانی فوق العاده یا بهانه ای 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 نمی توان انجام داد.



۳- اوقات بیکاری را از اوقات مطالعه جدا

کنید:

میان ساعات بیکاری و مطالعه، تمایز قائل شوید. در غیراینصورت هنگام مطالعه، ذهن شما مشغول تفریحاتی خواهد بود که به آنها نپرداخته اید 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 یافته اید، بدون هیچگونه احساس گناه فرصت تفریح را برای خود فراهم کنید.

با فشارهای درسی چه کنیم؟



گاهی اوقات در طول ترم، دانشجویان بیشتر از سایر مواقع تحت فشارهای درسی قرار می گیرند. بدانید که این حالت تجربه ای 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. توصیه های زیر می توانند 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 کرده اید، تشویق کنید.



با ورود به دانشگاه بطورحتم، زمان يك تغيير 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 برخوردارم؟"، "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.



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 دوشان 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.



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

۱- به خودتان، 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 وقتها 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.

۴- به سلامتی تان 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.