



مرکز مشاوره و راهبردی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت دانشجویی و فرهنگی

سهار اولی‌ها !!

موفقیت و سازگاری در دانشگاه
غم غربت



سهار اولی ها !!

به دانتنگاه علوم بیزنتکی نهران

خوتر آمدید.

پایداری، سخت کوشی و پشتکار شما بالاخره به نتیجه رسید و در یکی از بهترین دانشگاه های ایران پذیرفته شدید . شاید شما اولین فرد در خانواده باشید که به دانشگاه تهران راه یافته اید و خانواده به شما افتخار کنند یا ممکن است انتظار رتبه یا رشته بهتری را داشته اید و از وضعیت کنونی خود راضی نباشید . در هر صورت شما دانشجو شده اید ، ترم تحصیلی شروع شده و باید خود را برای روبرو شدن با شرایط جدید آماده کنید . در دوران دانشجویی شرایطی را تجربه خواهید کرد که برایتان جدید و گاه دور از انتظار است ، احساساتی به سراغتان خواهد آمد که گاه خوشایند و زمانی دردناک است . تحصیلات در دانشگاه تغییرات زیادی را در زندگی شما ایجاد می کند . گستره این تغییرات برای دانشجویانی که از شهر و روستاهای دور و نزدیک به تهران آمده اند بیشتر از افراد تهرانی است . برخی از این موارد عبارتند از :



برنامه درسی جدید و متفاوت، افزایش حجم کارهای درسی، جداسدن از خانواده، زندگی در خوابگاه، افزایش روابط اجتماعی، روبرو شدن با محیط و افراد نا آشنا، فشارهای اقتصادی، زندگی مستقل و ... در وضعیت جدید شاید در ابتدا نتوانید با روش ها و عادات گذشته خود بر مشکلات غلبه کرده و به هدفهای خود برسید و به همین دلیل دچار استرس شوید.

عوامل به وجود آورنده استرس عبارتند از:

● **عوامل محیطی:** زندگی در شهر پر جمعیتی مثل تهران، محیط نا آشنا، زندگی در خوابگاه

● **عوامل اجتماعی:** زندگی با هم اطاقي های نا آشنا، روبرو شدن با اساتید و هم کلاسی ها

● **عوامل عاطفی:** دوری از خانواده و دلتنگی، اعتماد به نفس کم، خجالت و کم رویی

● **عوامل تحصیلی:** تغییر محتوی و حجم درسها، انتظارات اساتید

● **عوامل اقتصادی:** کافی نبودن منابع مالی برای هزینه های دانشگاه افراد استرس را به شکل های مختلف تجربه می کنند. ممکن است شما در شرایط جدید گاه دچار سردرد، خشک شدن دهان و گلو، مشکلات گوارشی (مثل اسهال)، افزایش ضربان قلب و احساس خستگی مفرط شوید.

ممکن است احساس بی قراری کرده یا دچار غم و اندوه شده و احساس تنهایی کنید، شاید دچار کم خوابی شوید یا اشتهايتان کاهش یا افزایش پیدا کند و یا در تمرکز و توجه دچار مشکل شوید.



-- چه باید کرد؟

• اولین قدم این است که بدانید شما با یک دوره انتقال و تغییر روبرو شده اید و هر تغییری استرس زا است. همه حالات ایجاد شده در شما زائیده شرایطی است که در آن قرار گرفته اید. بنابراین به خود حق بدهید که گاهی دچار احساسات منفی شوید. شما برای سازگاری و برگشتن به حالت طبیعی به زمان نیاز دارید. پس عجله نکنید.



• مشکلات خود را شناسایی کنید. آیا ورود به اجتماع جدید و روبرو شدن با افراد نا آشنا برایتان سخت است؟ نگران حجم کتاب های درسی و واحدهای این ترم هستید؟ دلنگان خانواده شده اید یا مشکلات اقتصادی آزارتان می دهد یا...؟

• آرام باشید و بپذیرید که آنچه در این شرایط تجربه می کنید طبیعی است. این مشکلات در اکثر افرادی که در شرایط شما قرار می گیرند طبیعی است.

• از برخی روش های Relaxation برای کاهش استرس استفاده کنید. مثلاً نفس عمیق بکشید. برای این کار با کندترین سرعتی که می توانید هوا را از بینی به درون ببرید تا جایی که ریه کاملاً پر شود، سپس تا عدد ۴ بشمرید، آنگاه با کندترین سرعتی که امکان پذیر است هوای ریه را به طور کامل از طریق دهان خارج کنید. با این کار، شما در هر دم آرامش را به درون و در بازدم اضطراب را به بیرون می رانید. ۳ یا ۴ تنفس عمیق باعث احساس آرامش عجیبی در شما خواهد شد.

علاوه بر روش فوق می توانید از تصویر سازی ذهنی کمک بگیرید. چشمان خود را ببندید و مکانی مثل ساحل دریا، کوهستان، جنگل یا هر جای دیگری را که تصور آن برایتان آرام بخش است در نظر بگیرید.

این تصویر ذهنی باید طوری باشد که انگار در آن محل حضور دارید و با همه حواس پنج‌گانه آن را حس می‌کنید چه می‌بینید؟ چه صداها می‌شنوید؟ چه لباسی پوشیده‌اید؟ چه کسانی اطراف شما هستند؟ بگذارید مدتی در همین حالت آرامش بمانید و از آن لذت ببرید.

• ورزش کنید. هر جور که دوست دارید و در هر جایی که برایتان ممکن و راحت است. به یاد داشته باشید هر گونه فعالیت بدنی باعث کاهش استرس می‌شود. بنابراین حتی اگر از ورزش کردن لذت نمی‌برید آن را انجام دهید. بدون شک پس از پایان آن، احساس بهتری خواهید داشت.

• به یاد بیاورید در گذشته چه تغییراتی در زندگی شما رخ داده است؟ در این مواقع چه احساسی داشتید؟ چگونه با آن کنار آمدید؟ حالا که از آن زمان فاصله گرفته‌اید چگونه به آن نگاه می‌کنید و چه احساسی نسبت خود دارید؟ چه روش‌های دیگری برای سازگاری می‌شناسید؟

• مثبت بیندیشید. مطمئناً اوضاع بهتر خواهد شد. معمولاً با گذشت زمان به تغییر عادت کرده و احساس راحتی بیشتری می‌کنیم. باور کنیم که در این شرایط هم می‌توانیم زندگی کنیم، شاد باشیم و موفق شویم. احساس امیدواری و اطمینان به غلبه کردن بر سختی‌ها به تدریج به وجود می‌آید.

• دقت کنید که به چه موضوعاتی فکر می‌کنید؟ چه چیزهایی به خود می‌گویید؟ شاید این افکار منفی و آسیب‌زننده باشد. مثل من چقدر احمقم!، من شکست‌خوادم خورد، با هیچ‌کس شما دوست نخواهم شد، وقتی این فکرها را می‌کنید چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ حالتان بهتر می‌شود یا بدتر؟



احساسات شما حاصل افکار شماست. اگر به موارد منفی فکر کنید احساسات منفی خواهید داشت و حالتان بد می شود و فکر کردن و یادآوری تجربه های مثبت، شما را شادمان خواهد کرد. بنابراین وقتی فکر منفی به ذهنتان می رسد بلافاصله به افکار منفی خود دستور توقف دهید و سر خود داد بزنید که :بس کن !، تمومش کن، از جای خود برخیزید و به کاری مشغول شوید یا سراغ دوستی بروید. سعی کنید افکار مثبت و امیدوارکننده را جایگزین کنید. مثل اگر تلاش کنم، موفق می شوم، در گذشته دوستانی داشته ام بعد از این هم خواهم داشت و ...



غم غربت!

شاید این روزها دوری از خانواده خیلی آزارتان می دهد . ممکن است دچار غم و اندوه شده باشید و با یادآوری خاطرات اعضای خانواده بغض کنید و اشک به چشمانتان بیاید . حتی ممکن است آنقدر دلتنگ شوید که از درس خواندن در تهران پشیمان شوید یا از هر فرصتی استفاده کنید و نزد خانواده برگردید و بتدریج از درس ها عقب بمانید . غم غربت پدیده ای عادی و احساسات شما احساسی طبیعی است که روانشناسان آن را از اضطراب جدایی یا به گفته ای دیگر home sickness می نامند . این شکل برای همه کسانی که به هر دلیلی خانه و خانواده خود را ترک می کنند به درجات مختلف پیش می آید . این احساس پاسخ طبیعی انسانها به فقدان است نه نشانه ضعف آنها . در واقع اگر جداشدن از کسانی که به آنها دلبستگی داریم باعث هیچ واکنشی منفی در ما نشود جای تعجب دارد . با این همه توجه به موارد زیر به شما کمک می کند که این دوران را بهتر گذرانده و هرچه زودتر به سازگاری دست یابید .

• احساسات خود را بپذیرید و از سرزنش کردن خود دست بردارید. احساس دلتنگی و غمگینی نشانه ضعیف بودن شما نیست بلکه دلیلی بر وجود پیوندهای دلبستگی شماست.

• فقط شما نیستید که دچار این احساسات شده اید. اگر ظاهر دوستانتان را در خوابگاه خندان می بینید دلیل بر این نیست که مشکلات شما را ندارند آنها نیز مثل شما دور از چشم دیگران برای خانواده شان دلتنگی می کنند!

• اگر دچار استرس شده اید یا غم و اندوه بر شما غلبه کرده، نگران نشوید، به خود فرصت دهید تا با شرایط سازگار شوید سعی نکنید که سریع خود را عوض کنید.

• در مورد احساس ناراحتی خود با دوست یا خواهر و برادری که دوری از خانواده را تجربه کرده صحبت



کنید. برسید که آنها در این شرایط چه احساساتی داشته اند و برای کنار آمدن با آن چه کرده اند؟ چه مدتی این احساسات منفی با آنها همراه بوده؟

● با محیط جدید آشنا شوید. به تنهایی یا با یک دوست اطراف خوابگاه و دانشگاه قدم بزنید ببینید ساختمانها و خیابانهای مختلف در چه موقعیتی و کجا هستند. در این صورت احساس کنترل بیشتری بر محیط کرده و نگرانی شما کاهش خواهد یافت.

● بزرگترین گام برای غلبه بر غم غربت دوست یابی است. سعی کنید در ابتدا با افراد مختلف رابطه برقرار کنید و پس از آشنا شدن با ارزش ها و نگرش های آنها دوستی متناسب با خود پیدا کنید هرچه دامنه دوستی ها و ارتباطات شما گسترده تر باشد کمتر تنها خواهید ماند و بر غم غربت غلبه خواهید کرد.

● برخی از دوستان شما در خوابگاه ممکن است به خاطر نزدیکی راه یا هر دلیل دیگر آخر هر هفته به شهر خود بروند، سعی کنید تا زمانی که برغم غربت غلبه نکرده اید رابطه با آنها را کمتر کنید تا یادآوری خانه و خانواده در شما احساس منفی ایجاد نکند و برای رفتن نزد خانواده عجله نکنید.

● برای ارتباط با خانواده برنامه ریزی کنید. برای دیدار آنها زمان خاصی را تعیین کنید و با خود و آنها قرار بگذارید. این کار مانع وسوسه شما برای بازگشت های افراطی و ناگهانی به منزل می شود.

● سعی کنید در هفته های اول ترم از رفتن نزد خانواده خودداری کنید. در اولین روزها و هفته ها (به خصوص تعطیلات آخر هفته) آشنایی با دوستان ساکن خوابگاه شکل می گیرد. کسانی که از همان ابتدا، آخر هفته به منزل بر می گردند فرصت دوستی ها را از دست می دهند و پس از مدتی می بینند در غیبت آنها دوستی های صمیمانه شکل گرفته و آنها تنها مانده اند.



● انتظارات خود را از خود و محیط ارزیابی کنید. همه ما دوست داریم افراد اجتماعی باشیم و زود سازگار شویم و ... اما توجه کنید ایده‌آل گرا بودن، انتظار بهترین بودن و اشتباه نکردن یکی از عوامل مهم اضطراب است. به یاد داشته باشید که شما هنوز در ابتدای راه هستید، به خود حق بدهید که گاهی اشتباه کنید. مهم این است که در طول زمان، مسیر رشد و پیشرفت را پیموده و به تدریج اشتباهات گذشته خود را تکرار نکنید.

● از خانه برخی اشیاء آشنا و مورد علاقه خود را به خوابگاه بیاورید مثل عکس، وسایل تزئینی کوچک و ... این کار باعث کاهش شوک ناشی از محیط جدید شده و احساس خوشایندتری نسبت به محیط جدید در شما ایجاد می‌کند.

● در جستجوی فرصت‌های تازه باشید. سعی کنید با کسانی که با شما هم عقیده‌اند ارتباط برقرار کنید. در کنار درس به فعالیت‌های جانبی مثل پیوستن به کلوپ‌های مختلف و شرکت در کلاس‌های فوق برنامه بپردازید.

در صورتی که با به کار گرفتن روش‌های فوق حالتان بهتر شد و با گذشتن نیمی از ترم اول، هنوز احساس غمگینی اضطراب می‌کنید، می‌توانید نزد دوستانتان در مرکز مشاوره بیاوید.





مشاورین این مرکز دست یاری به سوی شما دراز کرده و خوشحال می شوند که شما را در عبور از این مسیر پرفراز و نشیب یاری کنند. برای موفق شدن در درسها به نکات زیر توجه کنید:

۱- یکی از نکات مهم حضور در کلاس های درس است. هرچند برخی کلاس ها خسته کننده اند، درس ارائه شده در آن ها سخت، زمان تشکیل شان بر خلاف میل شماست یا حتی با استادش ارتباط خوبی برقرار نکرده اید، با این همه توجه کنید که در هر حال برای موفقیت در پایان ترم حضور در این کلاس های ضروری است. شما با حضور مرتب خود در کلاس های درس تعهد خود را به اهداف تحصیلی نشان می دهید و مطمئناً در ارزیابی نهایی نتیجه بهتری خواهید گرفت.

۲- شاید به نظر تان بیاید صرف حضور در کلاس و گوش کردن کافی است در حالی که یادگیری زمانی صورت می گیرد که حضور تان فعال باشد و از مطالب مطرح شده یادداشت برداری کنید. به این منظور باید توجه خود را به استاد متمرکز کرده و ضمن یادداشت برداری با استفاده از کلمات مخفف و یا نشانه های خاص بر سرعت نوشتن خود بیفزایید. بهتر است در فاصله ۲۴ ساعت پس از کلاس مطالب را مرور کرده، جاهای خالی را پر و یادداشت هایتان را تصحیح و تکمیل نمایید.

۳- یک قانون اولیه این است که به ازای هر ساعت حضور در کلاس، ۲ ساعت مطالعه در طول هفته لازم است. با توجه به برنامه هایتان، زمان مشخصی را برای درس خواندن در هر روز در طول ترم در نظر بگیرید و بر اجرای آن نظارت کنید.

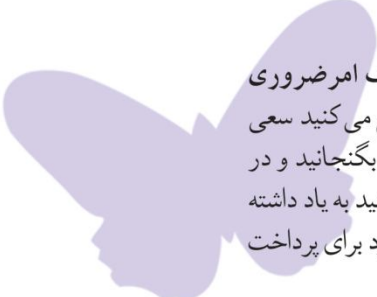
۴- یکی از مهم ترین توانمندی های یک دانشجو در دنیای امروز تسلط بر کامپیوتر و زبان انگلیسی است در صورتی که در این زمینه ها مهارت کافی ندارید از همین حالا برای شرکت در کلاس های مربوط برنامه های تنظیم و فعالانه آن را دنبال نمایید.



۵- سعی کنید اساتید خود را بشناسید و با آنها در طول ترم حداقل یک یا دوبار ارتباط برقرار کنید. به تدریج استادی را خواهید یافت که با او راحت تر بوده و می توانید رابطه ای خاص داشته باشید. هر یک از اساتید در زمینه تخصصی خود اطلاعات زیادی دارند و می توانند دریچه های جدیدی به روی شما بگشایند یا در انتخاب درسها، ادامه تحصیل، استفاده از برخی امکانات یا شرکت در برنامه های خاص و عضویت در ژورنال های علمی راهنمای شما باشند. به خاطر داشته باشید که اساتید به دنبال شما نمی آیند بلکه شما نیازمند آنها بوده و باید در جستجویشان باشید.

۶- شاید تصور همه درسها حجم کارهایتان باعث هراس شما شود سعی کنید فعالیتهای لازم در هر ترم را به اهداف کوچک و جزئی تر تقسیم کنید. شما نمی توانید از همه پله ها یک جا بپرید بهتر است از آنها یکی یکی بالا بروید. اگر نگاهتان فقط به امتحان آخر ترم باشد در این صورت زمان زیادی را از دست خواهید داد. برآنچه از شما از اولین جلسات کلاسها انتظار می رود تمرکز داشته باشید. تمام وقت و انرژی خود را بگذارید تا در امتحانات کوچک کلاسی موفق شوید در این صورت در پایان هر ترم نیازی به درس خواندن نداشته و مرور درسها کافی خواهد بود.

۷- یکی از موارد قابل توجه در نظر گرفتن استراحت کافی است تا بتوانید کارآیی مناسب داشته باشید متأسفانه برخی دانشجویان بعد از نیمه شب به خواب رفته و زمان بیدار شدنشان را با ساعت اولین کلاس خود تنظیم می کنند، سعی کنید شبها در زمان معینی به خواب رفته و صبح نیز در وقت مشخصی بیدار شوید بسیاری از خستگی های روزانه، بی حوصلگی ها و چرت زدن های سرکلاس ناشی از الگوهای نامنظم خواب شبانه است.



۸- ایجاد تعادل بین درس و فعالیت های دیگر یک امر ضروری است. اگر بیشتر وقت خود را صرف دوستان و تفریح می کنید سعی کنید زمان مناسب و کافی برای درسها در برنامه خود بگنجانید و در صورتی که همه وقت خود را به درس اختصاص می دهید به یاد داشته باشید که تفریح جزء لازمه زندگی است و باعث می شود برای پرداخت به درس ها انرژی بیشتری داشته باشید .

موفق باشید.