

بسمه تعالی



راهکارهایی برای

سازگاری

در شرایط جدید

تهیه و تنظیم:

مرکز مشاوره دانشگاه فرهنگیان

(پردیس علامه طباطبائی ارومیه)

اردیبهشت ۹۴

۱- سعی کنید محیط جدید را از لحاظ فیزیکی کاملاً بشناسید. می توانید همراه با دوستان و یا همکلاسیه‌های خود به واحدها و قسمت های مختلف دانشگاه و خوابگاه سر بزنید تا در صورت نیاز با آنها آشنایی داشته باشید. همچنین کارت های مختلف تغذیه، کتابخانه و خوابگاه را با سیر مراتب اداری آنها تهیه کنید. چنانچه شما دانشجوی غیر بومی هستید سعی کنید محیط اطراف دانشگاه و خوابگاه را نیز بشناسید تا در صورت لزوم نیازها و احتیاجات خود را برطرف نمایید.

۲- به سلامت جسمانی خود اهمیت دهید. با توجه به حضور شما در دانشگاه و یا خوابگاه برخی از الگوهای زندگی شما مانند رژیم غذایی، خواب و استراحت تغییر خواهد کرد؛ سعی کنید خود را با این تغییرات جدید وفق دهید. ورزش را فراموش نکنید؛ زیرا انجام ورزش های متفاوت، در حد امکانات موجود باعث کاهش استرس و نگرانی در شما خواهد شد. در صورت تمایل می توانید با واحدهای

تربیت بدنی دانشگاه در تماس باشید تا شما را برای دسترسی بهتر به امکانات ورزشی راهنمایی کنند.

۳- با اطرافیان، دوستان و همکلاسیه‌های خود ارتباط قرار کنید. این کار باعث کاهش احساس تنهایی در شما می شود. سعی کنید دیدگاهها و مسائل طرف مقابل را درک کنید و برای آنها ارزش قایل شوید. همچنین با برقراری ارتباط با دانشجویان سالهای بالاتر می توانید از تجارب و راهنماییهای آنها در زمینه زندگی دانشجویی، مسائل تحصیلی و ... استفاده کنید.

۴- در برقراری ارتباط با دیگران سعی کنید به آنها وابسته نشوید، توقعات و انتظارات بیش از اندازه از آنها نداشته باشید و هرگز فکر نکنید دیگران به دلیل هم اتاقی بودن و یا همکلاسی بودن با شما، مسئول رفع نیازهایتان هستند.

۵- سازگاری با تغییرات جدید نیاز به گذر زمان دارد. اطمینان داشته باشید که اگر خودتان بخواهید به تدریج این سازگاری در شما ایجاد خواهد شد. به تغییرات ایجاد شده با دید مثبت بنگرید و آنها را به منزله چالش هایی برای رسیدن به رشد و شکوفایی ببینید.

۶- با خانواده خود مرتب در تماس باشید و آنها را از اوضاع خود مطلع کنید و در صورت لزوم از آنها کمک بخواهید. اگر در خوابگاه دانشجویی سکونت دارید؛ در صورت تمایل برخی از عکس ها لوازم تزئینی و چیزهایی که برای شما تداعی گر خاطرات شیرین و خوشایندی هستند، به همراه داشته باشید؛ آنها به شما کمک خواهند کرد که در مواقع دلتنگی، احساس بهتری داشته باشید.

۷- وضعیت و شرایط خود را واریسی کنید مشکلات خود اعم از زندگی در خوابگاه، مواجهه با افراد نا آشنا و برقراری ارتباط با

آنها، حجم دروس زیاد، دوری از خانواده و را فهرست و اولویت بندی کنید و سعی کنید به ترتیب اهمیت، جهت رفع آنها اقدام کنید.

۸- در صورت تمایل می توانید با در نظر گرفتن استعدادها و علایق خود، در کانونها، انجمن ها و تشکلهای مختلف دانشگاه عضو شوید و قسمتی از اوقات فراغت خود را پر کنید. با عضویت در این گروهها می توانید ضمن گسترش محدوده ارتباطات خود، زمینه رشد و شکوفایی استعدادها و علایق خود را فراهم کنید.

۹- با توجه به بیشتر شدن حجم مطالب درسی و وقت محدودتان، سعی کنید برنامه ریزی دقیقی داشته باشید تا مشکلی در زمینه تحصیلی و مطالعه دروس نداشته باشید. به یاد داشته باشید که هدف از تحصیل در دانشگاه صرفاً کسب نمرات عالی نیست؛ بلکه پرورش حس خلاقیت و پژوهش نیز

مدنظر است. دید خود را وسعتر کرده و بادیید تحلیلی به مسائل بنگرید. آنچه امروز فرا می گیرید؛ باید در زندگی فردی و آینده شغلی شما تاثیر مثبت داشته باشد.

۱۰- سعی کنید در کنار این راهکارها، ارتباط معنوی خود را با خداوند فراموش نکنید و همواره از او کمک بخواهید.

**پروردگارا! به من آرامش ده تا
بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر
دهم؛ دلیری ده تا تغییر دهم آنچه
را که می توانم تغییر دهم؛ بینش
ده تا تفاوت این دو را بدانم.**