



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فوق دیپلمی - غیرانتفاعی)

# پیام شماره ۳ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



مهر ۹۳

سلام:

با تبریک شروع سال تحصیلی و با عرض خیرمقدم به دانشجویان ورودی جدید و با آرزوی سلامتی و موفقیت برای همه عزیزان شروع سال تحصیلی را با پیامی برای ورودی های جدید آغاز می کنیم. هرچند که مطالب آن می تواند برای همه دانشجویان گرامی مفید باشد.

## (سازگاری با دانشگاه)

زیرا مجبور نیست که در سالهای بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس های تضمینی، غیرتضمینی و .... فکر کند و مسلماً این پیروزی طعم شیرینی دارد.

**برخی از تغییرات شایع در سال اول دانشگاه که باید منتظرشان باشید:**

**محیط و روابط جدید:** دانشجویان باید خود را با محیط ناآشنا وفق دهند و با نحوه متفاوت زندگی سازگار شوند و روابط جدید را توسعه دهند. ارتباطات و سازش میتواند سیر تحول را راحت تر کند. دانشگاه یک فرصت منحصر به فرد برای تعامل و زندگی با دانشجویان دیگر با پیشینه و فرهنگ های مختلف فراهم می آورد. وسعت بخشیدن به جهان بینی از طریق آموختن تفاوت ها و شباهت های یکدیگر، تجربه دانشگاهی شما را غنی میکند.

**ورود به دانشگاه:**

ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسائل خاص خودتان بالاتر می برد. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیربومی و ساکن خوابگاه، مسائلی چون زندگی با هم اتاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد و در این میان مسائل ارتباطی، مسائل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسائل دانشجویان تازه وارد است. ورود به دانشگاه، تغییری مهم در زندگی هر نوجوانی است، زیرا بسیاری از فعالیت های یک دانش آموز در دوران دبیرستان معطوف به قبول شدن در دانشگاه است. به همین دلیل وی پس از قبولی احتمالاً احساس آسودگی می کند

دانشجویان عزیز، اکنون که با پشت سر گذاردن سالها تلاش و تنش، مرزهای دانایی را گشوده اید و به اکتشافی نو رسیده اید، این پیروزی بر شما مبارک باد. شما آغازگر سفری هستید پر از فراز و نشیب و سرشار از تازه ها. چه بسیار دوستی ها که بنا خواهید کرد، چه بسیار درس ها که خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. شما آغازگر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می پروراند. به خاطر بسیاری دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را ضمانت خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته ایم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد.



اردوی اصفهان دانشجویان خاوران



تیم فوتسال خاوران



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - خوارانی)

# پیام شماره ۳ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



مهر ۹۳

توجه به ظاهر بدن بخصوص در طول دوره جوانی بسیار زیاد است تلاش برای متناسب بودن با بقیه و ایجاد روابط جدید و هیجان انگیز میتواند تنش را باشد. اگر مشغولیت ذهنی با ظاهر خود دارید و یا در هنگام فکر کردن به بدنتان پریشان می شوید، افکار و نگرانی هایتان را با فردی دلسوز در میان بگذارید و تصویر سالم و رضایت بخشی از بدنتان بسازید و این تصویر را حفظ کنید.

## چند توصیه به دانشجویان سال اولی:

**صبور باشید و از منابع موجود استفاده کنید:** با گذر زمان با همه چیز آشنا میشوید. به منابع حاضر برای کمک و راهنمایی در محیط مراجعه کنید. مانند اساتید، دانشجویان سال بالایی، وب سایت دانشگاه، اداره امور فرهنگی، برنامه های ورزشی و مرکز مشاوره دانشجویی که با متخصصین خود به شما کمک میکنند.

**خودتان را دوست بدارید:** اساس یک دوره تحصیلی پر بار، یک روش زندگی سالم است. سعی کنید تغذیه سالم، استراحت کافی، روابط اجتماعی و فعالیت های جسمی داشته باشید.

برگرفته از انتشارات مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران

روابط دوستی سابق، روبرو هستند. دانشجویان باید بین حس ارتباط برقرار کردن و جدایی یک تعادل ایجاد کنند.

**تنش های رایج:** سال اول دانشگاه یک حادثه جدید و هیجان انگیز است اما ممکن است توأم با چالش هایی هم باشد.

## تنش زهای متداولی که دانشجویان سال اول تجربه می کنند چیست؟

**مدیریت زمان:** حالا که در دانشگاه هستید، دیگر 8 ساعت کلاس مدرسه وجود ندارد. ممکن است شما در یک روز 6 ساعت، سه ساعت و یا حتی اصلاً هیچ کلاسی نداشته باشید. بقیه زمان شما بین کارهای درسی، تشکل ها و فعالیت ها، کار، روابط اجتماعی و کارهای شخصی تقسیم میشود.

**بهره وری تحصیلی:** به منظور مدیریت خواسته ها و انتظارات افزایش یافته، لازم است که مرتباً در کلاسها شرکت کنید، پیگیر درسها و تکالیف درسی باشید و در صورت نیاز از اساتید و دستیاران آنها درخواست کمک کنید.

**تصویر بدن:** بسیاری از دانشجویان با تصویر بدنی خود درگیرند. در فرهنگ ما

**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 انتخاب ها و تصمیم هایی که قبلاً والدین و معلمان برایتان گرفته اند رها می شوید.

**مسئولیت های بیشتر:** دانشجویان ورودی جدید باید مسئولیت های مهم روزانه شان را که توأم با افزایش آزادی فردی است به عهده بگیرند. دانشجویان باید کارهای اساسی مثل خوردن، خوابیدن، ورزش کردن و سرکلاس رفتن را مدیریت کنند. دانشجویان جدید همچنین باید مسئولیت های پیچیده تری مثل حفظ تعادل بین درس خواندن و روابط اجتماعی، شرکت کردن در مراسم ها، فعالیت در تشکل های دانشجویی و مدیریت مالی را بپذیرند.

**تغییر روابط:** در حالی که تغییرات بسیاری در زندگی دانشگاهی جدیدتان رخ می دهد، تغییراتی هم در روابطتان رخ خواهد داد. دانشجویان جدید معمولاً با چالش هایی مثل رفتن دوست صمیمی شان به یک دانشگاه دیگر، شروع روابط عاطفی با دوستان جدید یا ادامه دادن



همایش خانواده در خاوران



آزمایشگاه برق خاوران