

درود به دانشجویان علاقه‌مند به مطالب مرکز مشاوره و سلام به کسانی که تازه به جمع ما پیوسته‌اند. پیام این شماره خطاب به همه دانشجویان اعم از ورودی جدید و سایرین است. لطفاً انتقادات و پیشنهادات خود را درباره مطالب پیام‌های مرکز مشاوره، با ما در میان بگذارید.

اشتباهات پر طرفدار

(نگاهی دقیق‌تر به برخی رفتارهای اشتباه در دوران دانشجویی)

۱- غیبت از کلاس‌ها:



در دانشگاه هیچ‌کس شما را مجبور نمی‌کند سر کلاس حاضر باشید یا درس بخوانید. پس بهتر است مسئولیت خود را بر عهده بگیرید و حتماً سر کلاس‌ها حاضر شوید. چرا که در پایان ترم، خودتان باید پاسخگو باشید.

۲- عدم مطالعه کافی:



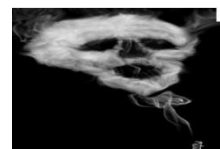
در دانشگاه برخلاف دبیرستان، منابع زیادی برای مطالعه بیشتر به شما توصیه می‌شود و برای هر کلاس، ساعت‌ها مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است. در حالی که برخی دانشجویان، این موضوع را جدی نمی‌گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پیگیر داشته باشید و منبع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت‌ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع‌تر و متعددتر است. انجام پروژه‌های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و..... بخشی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و..... نمونه دیگری از فعالیت‌های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می‌رود آنها را انجام دهد. (برای اطلاعات بیشتر پیام‌های شماره ۲ و ۱۰ را مطالعه نمایید).

۳- درگیر شدن با مسائل عاطفی و شخصی دیگران:



زندگی دانشگاهی مسائل خاص خود را برای هر فرد به همراه دارد. شما نباید خود را درگیر مسائل دیگران کنید و بخواهید بدانید چه کسانی باهم بحث کرده‌اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل.

۴- فشار گروه:



بعضی از دانشجویان فکر می‌کنند که باید بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه‌ها، کاری را انجام دهند. دانشگاه این فرصت را به شما می‌دهد که تجربه‌های بسیار خوبی بیندوید و دوستان خوب زیادی داشته باشید. پس جستجو کنید، و بر اساس فشار اطرافیان و نیازهای دیگران حرکت نکنید، خودتان باشید و بر اساس نیازهای خودتان عمل کنید. (برای اطلاعات بیشتر پیام شماره ۸ را مطالعه نمایید.)

۵ - متعصب بودن:



در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ‌ها و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می‌شوید و با انسان‌هایی که هرگز ندیده‌اید مجبور به گفتگو و مبادله هستید. اگر چه این موضوع مشکل است اما به همین دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگ یادگیری است. پس برای گوش کردن و یادگیری، آماده باشید و از تعصب و پیشداوری دست بردارید.

۶ - عادات بد غذایی:



عادت کردن به خوردن غذاهای پرکالری و ناسالم، به چاق شدن بعضی از دانشجویان در سالهای اول دانشگاه منجر می‌شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ‌های پرچرب، سیب‌زمینی سرخ کرده و پیتزا، به‌طور دائمی، سلامت شما را به خطر می‌اندازد. خوردن چنین غذاهایی را به روزها یا ساعات خاص محدود کنید و ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۷ - عدم تمایل برای کمک خواستن از دیگران:



اگرچه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در مواقع لزوم بخشی از مستقل بودن است. اگر مشکلی در کلاس دارید یا استاد مربوط در ساعات مقرر ملاقات کنید. اگر مشکل سازگاری دارید از کارشناسان مراکز مشاوره کمک بخواهید، منابع حمایتی در دسترس را بشناسید و از آن استفاده کنید.

۸ - عدم برنامه‌ریزی مالی:



دانشجویان در سالهای آغازین دانشگاه، یکباره احساس استقلال می‌کنند و این احساس، اگر با مهارت‌های خاص در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آنها فراهم می‌کند. پس همواره متناسب با وضع مالی خود برنامه‌ریزی کنید و بیش از آن هزینه نکنید. حتی اگر کسانی را دارید که از آنها قرض بگیرید این کار را نکنید، چرا که در نهایت مجبور به پرداخت آن هستید و ممکن است تحت فشار قرار بگیرید. بنابراین هزینه‌های غیر ضروری را تا جای ممکن حذف کنید. (برای اطلاعات بیشتر پیام شماره ۴ را مطالعه نمایید.)