



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره و بک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

سال تحصیلی جدید: از کجا شروع کنیم؟



سال تحصیلی جدید؛ از کجا شروع کنیم؟

شروع سال تحصیلی برای بعضی دانشجویان با هیجان و انگیزه همراه است و برای بعضی دیگر با نگرانی، سردرگمی و استرس. محیط جدید، کلاس‌ها و درس‌های تازه، آشنایی با افراد جدید، دور شدن از خانواده یا دغدغه‌های مربوط به آینده تحصیلی و شغلی، می‌توانند شروع سال را کمی دشوار کنند. اما لازم نیست برای داشتن یک سال تحصیلی خوب، همه‌چیز را از همان روز اول کامل انجام دهید.

کافی است چند عادت ساده و مؤثر را از همان ابتدا جدی بگیرید.



۱. سال تحصیلی را با «برنامه» شروع کنید، نه با فشار

قرار نیست از همان هفته اول، ساعت به ساعت زندگی‌تان را پر کنید. ابتدا زمان کلاس‌ها، مطالعه، خواب، غذا، رفت و آمد و استراحت را مشخص کنید و سپس زمان‌های خالی را برای کارهای دیگر در نظر بگیرید.

یک برنامه خوب، برنامه‌ای نیست که همه ساعت‌های روز را پر کند؛ برنامه‌ای است که بتوانید در عمل به آن پایبند بمانید.



۲. چند هدف مشخص و واقع‌بینانه برای خودتان تعیین کنید

به جای اینکه بگویید «امسال باید خیلی موفق باشم»، هدف را مشخص‌تر کنید: می‌خواهم مطالعه‌ام منظم‌تر شود. 

می‌خواهم در یک فعالیت دانشگاهی شرکت کنم. 

می‌خواهم مهارت زبان یا یک مهارت تخصصی را تقویت کنم. 

می‌خواهم خوابم را منظم‌تر کنم. 

می‌خواهم فعالیت بدنی بیشتری داشته باشم. 

برای هر هدف، یک قدم کوچک و مشخص تعیین کنید. هدف‌های روشن و قابل اجرا، شروع کردن و پایبندی به مسیر را آسان‌تر می‌کنند.

۳. فقط به نمره فکر نکنید

دانشگاه فرصتی برای یاد گرفتن مسائلی بیشتر از محتوای کتاب هاست. مهارت‌هایی مثل مدیریت زمان، ارتباط مؤثر، کار گروهی، حل مسئله، تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری می‌توانند در مسیر تحصیلی و شغلی شما اهمیت زیادی داشته باشند.

بنابراین از خودتان پرسید: **غیر از واحدهای درسی، امسال قرار است چه مهارتی یاد بگیرم؟**

۴. با دانشگاه و آدم‌های جدید ارتباط برقرار کنید

یکی از بخش‌های مهم تجربه دانشگاه، ارتباط با دیگران است. در کلاس با همکلاسی‌ها آشنا شوید، در فعالیت‌های علمی، فرهنگی، ورزشی یا اجتماعی شرکت کنید و برای ایجاد ارتباط‌های جدید فرصت بسازید.

لازم نیست خیلی اجتماعی باشید یا در همه فعالیت‌ها شرکت کنید. تعداد ارتباط‌ها مهم نیست؛ داشتن حتی یک ارتباط سالم و قابل اعتماد می‌تواند در روزهای سخت دانشگاه ارزشمند باشد.



۵. مراقبت از خود را به بعد موکول نکنید

خیلی از دانشجویان زمانی به سلامت جسم و روان خود توجه می‌کنند که خسته، بی‌حوصله یا فرسوده شده‌اند. اما مراقبت از خود، کاری نیست که فقط در زمان بحران انجام شود. خواب کافی، تغذیه منظم، فعالیت بدنی، استراحت، ارتباط با دوستان و زمانی برای فعالیت‌های مورد علاقه، بخش مهمی از یک زندگی دانشجویی سالم هستند.

برای فعال‌تر شدن لازم نیست حتماً ورزش حرفه‌ای انجام دهید. می‌توانید از کارهای ساده شروع کنید؛ مثلاً روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید، از پله به جای آسانسور استفاده کنید، در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه شرکت کنید، دوچرخه‌سواری کنید یا چند حرکت کششی ساده را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

مهم‌تر از شدت ورزش، انجام فعالیتی است که بتوانید آن را به‌طور منظم ادامه دهید.

در کنار فعالیت بدنی، توجه به مصرف دخانیات نیز بخشی از مراقبت از سلامت است. سیگار، قلیان و سایر محصولات دخانی می‌توانند سلامت جسم و روان را تحت تأثیر قرار دهند. اگر تاکنون مصرف نداشته‌اید، شروع نکردن بهترین راه برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از دخانیات است و اگر مصرف می‌کنید، تصمیم برای کاهش یا ترک آن می‌تواند یکی از هدف‌های ارزشمند سال جدید باشد.

سبک زندگی سالم قرار نیست مجموعه‌ای از محدودیت‌های سخت باشد؛ قرار است انتخاب‌های کوچک و سالم را به بخشی از زندگی روزمره تبدیل کنیم. استراحت، تنبلی نیست؛ بخشی از مراقبت از ذهن و بدن است.

۶. وقتی مشکلی پیش آمد، آن را طولانی نکنید

افت نمره، استرس، دلتنگی، مشکلات ارتباطی، بی‌انگیزگی یا احساس سردرگمی ممکن است برای هر دانشجویی پیش بیاید. مهم این است که مشکل را نادیده نگیریم و منتظر نمانیم تا شدیدتر شود. با یک دوست، استاد، فرد مورد اعتماد یا مشاور دانشگاه صحبت کنید و برای پیدا کردن راه‌حل کمک بگیرید.

کمک خواستن نشانه ضعف نیست؛ یک مهارت مهم برای زندگی مستقل است.





۷. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

در دانشگاه ممکن است با دانشجویی روبه‌رو شوید که از نظر درسی، اجتماعی یا شغلی خیلی موفق به نظر می‌رسد و ناخواسته خودتان را با او مقایسه کنید. اما شما معمولاً فقط بخشی از زندگی دیگران را می‌بینید، نه تمام مسیر، تلاش‌ها و دشواری‌هایشان را. به جای اینکه مدام پرسید: چرا من مثل او نیستم؟ از خودتان پرسید: من نسبت به چند ماه قبل، در چه کاری بهتر شده‌ام؟

توجه به مسیر و پیشرفت شخصی می‌تواند به جای مقایسه مداوم با دیگران، تمرکز شما را روی رشد خودتان قرار دهد.

یک تمرین ساده برای شروع سال تحصیلی یک برگه بردارید و این سه جمله را کامل کنید:

امسال می‌خواهم در بهتر شوم.

برای رسیدن به آن، از این هفته می‌توانم را شروع کنم.

اگر در مسیر دچار مشکل شدم، می‌توانم از کمک بگیرم.

همین سه جمله می‌تواند شروع خوبی برای یک سال تحصیلی آگاهانه‌تر باشد.



حرف آخر

شروع یک سال تحصیلی خوب به این معنا نیست که هیچ اشتباهی نکنید، هیچ روز سختی نداشته باشید یا همیشه باانگیزه بمانید. رشد یعنی بتوانید با تغییر شرایط سازگار شوید، از تجربه‌ها یاد بگیرید، در زمان لازم کمک بگیرید و دوباره مسیرتان را پیدا کنید. لازم نیست از همان روز اول همه‌چیز را بدانید. قدم بعدی را بشناسید و همان را بردارید.



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

سال تحصیلی جدید، فرصتی تازه برای یادگیری، رشد و شناخت بیشتر خودتان است.

نویسنده: مریم فخاریان
روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



طراح: ابوالفضل ابراهیم بیگی