

گذار از دبیرستان به دانشگاه، انتقالی شیرین و در عین حال پیچیده است. هر اندازه شناخت و آگاهی نسبت به زندگی دانشجویی و قوانین و مقررات دانشگاه بیشتر باشد، روند سازگاری با این دوران ساده‌تر و دلچسب‌تر صورت می‌پذیرد.

قدر مسلم تفاوت‌های زیادی میان محیط دبیرستان و دانشگاه وجود دارد، این تفاوت‌ها به همراه دغدغه‌های شخصی فرد در زمینه تصمیم‌گیری‌های زندگی، انتخاب هدف، شغل و... گاه دانشجوی تازه وارد را دچار سردرگمی می‌سازد.

زمانی که فرد، پیش از ورود به دانشگاه با تردیدها و نگرانیهای خود کنار می‌آید، سازگاری بهتری را طی دوران تحصیل خواهد داشت و دسترسی به اهدافش راحت‌تر خواهد شد.

سازگاری در دانشگاه در چند بعد مطرح میشود:

### ◆ سازگاری با محیط جدید

- محیط دانشگاه، غالباً نسبت به دبیرستان فضای وسیع‌تری را در بر می‌گیرد و آشنایی با همه مکان‌ها و همه افراد در یک مدت زمان کوتاه امکان‌پذیر نمی‌باشد.

دانشجو باید به خود فرصت دهد تا به تدریج با محیط آشنا شده و افراد جدید را بشناسد. در این مدت ممکن است احساس تنهایی کند چراکه این

غربت طبیعی است.

- برای دانشجویانی که در شهری غیر از زادگاه خود مشغول به تحصیل میشوند، سازگاری با محیط جدید از دیگر مسائلی است که حل آن نیاز به صرف وقت و زمان دارد و خو گرفتن به فضا و مکان جدید صبر و شکیبایی می‌طلبد.

در مجموع جهت سازگار شدن با محیط جدید:

- ۱- به خود فرصت دهید ۲- از تغییرات و تحولات پیش آمده دچار وحشت نگردید. ۳- صبور و شکیبا باشید ۴- از تغییرات در جهت بالندگی و رشد خود بهره بگیرید.

### ◆ سازگاری با روند جدید یادگیری

- در دانشگاه، برخلاف دبیرستان آزادی و اختیار بیشتری به دانشجو داده می‌شود تا خود بتواند روند تحصیلی اش را با توجه به توانمندیهای شخصی تنظیم نماید و تابع دوستان و دیگر افراد نباشد.

- مطالب و موضوعات مطرح شده در کلاسهای دانشگاهی نسبت به دبیرستان، متنوع‌تر است و با حجم بیشتری ارائه می‌گردد و از دانشجو انتظار می‌رود فعالیت‌های زیادی خارج از کلاس داشته باشد.

- دانشگاه نسبت به دبیرستان محیطی چالش برانگیزتر است و در سایه این چالش‌ها فرصتی فراهم می‌شود تا افراد به رشد شخصی برسند.

- در دانشگاه مسئولیت بیشتر یادگیریها بر عهده خود دانشجو می‌باشد و اوست که باید به دنبال موضوعات مختلف و یادگیری‌های جدید باشد.

پس جهت کنار آمدن و سازگار شدن با مسایل مطرح شده به نکات زیر توجه فرمائید:

۱- گروههای مطالعه تشکیل دهید تا بطور مرتب برای هر یک از دروس مشکل، یکدیگر را ملاقات کنید و با هم به مطالعه و رفع اشکال بپردازید.

۲- ساعات مشخص و منظمی را برای مطالعات انفرادی خود اختصاص دهید.

۳- کارهای محول شده را تقسیم بندی کنید، به هر قسمت، زمانی را اختصاص دهید و آخرین زمان ممکن جهت انجام آن کارها را نیز مشخص کنید.

۴- از کتاب‌های کمک درسی مفید در کتابخانه‌ها استفاده کنید.

۵- مطالعات آزاد و غیردرسی خود را افزایش دهید.

۶- با اساتید و مدرسين خود در ارتباط باشید و در صورت لزوم، در ساعات معینی به دفاتر آنها رجوع کرده و پاسخ پرسش‌های خود را جستجو کنید.

۷- با طرح سئوالات مفید در کلاس، علاقمندی خود را به دروس نشان دهید.

۸- یک برنامه هفتگی برای خود داشته باشید تا بتوانید تکالیف خود را به موقع و بطور مرتب به انجام برسانید.

۹- به توصیه مشاورین تحصیلی توجه نمائید و گاه از دانشجویان سالهای بالاتر راهنمایی بخواهید.

### ◆ سازگاری عاطفی

اگرچه همه دانشجویانی که برای اولین بار از خانه خود دور میشوند و در شهری غیر از زادگاه خود مشغول تحصیل می‌شوند دچار مشکلات سازگاری نمی‌گردند ولی متأسفانه تعدادی از افراد دچار این مشکل هستند. در واقع دوری از خانواده، تجربه جدیدی است که گاه غم و اندوه به همراه دارد.

معمولاً دانشجویانی که دچار مشکلات عاطفی از این دست هستند، مسائل ذیل را تجربه می‌کنند:

- دچار بی‌خوابی و کم‌خوابی هستند.

- از کارهای کلاس عقب افتاده‌اند.

- تغذیه متناسب و متعادل ندارند.

- به شدت نگران نمرات کلاسی هستند.

- نگران دوست شدن با افراد جدید و به عبارتی نگران «دوست یابی» هستند.

- به هنگام بروز مشکل از کسی کمک نمی‌خواهند.

اگر شما هم احساس غم غربت می‌کنید و در کارهای دانشگاهی و سایر مسائل مطرح شده دچار مشکل هستید، بایستی هر چه سریع‌تر راهکارهای سازگاران را بیاموزید این سازگاری به شیوه‌های زیر امکان‌پذیر است :



# دانشگاه سازگاری

- ۴- طرف مقابل را درک کنید.
- ۵ - کلیه انتظارات خود را روشن و مشخص سازید.
- ۶ - در مورد مسائلی چون تعلقات و وسایل شخصی، پاکیزگی و نظافت، نوع ارتباطات، پذیرفتن میهمان، ساعات رفت و آمدها، استقلال و... به گفتگو بنشینید و مواضع مشترکی را اتخاذ کنید.
- ۷ - نسبت به عدم توافق ها و اختلاف عقاید واقع بین باشید.
- ۸- دیدگاههای هم اتاقی خود را بشناسید.
- ۹- رفتارهایی را که باعث آزارتان می شود برای هم اتاقی خود روشن و مشخص سازید.
- ۱۰ - در صورت انجام خطا، از وی پوزش بخواهید.
- ۱۱- بخشش و گذشت داشته باشید.
- ۱۲- شنونده خوبی باشید.
- ۱۳- مؤدب و متین باشید.
- ۱۴- مهارتهای ارتباطی خود را ارتقاء بخشید.
- ۱۵- از اشتباهات دیگران درس زندگی بگیرید.

مریم نوری زاده  
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

- ۱- در دانشگاه دوستی ها و روابط جدیدی شکل خواهد گرفت که بایستی نسبت به آنها واقع بین بود. قدر مسلم یک شبه، نمی توان به دوستی ها عمق و معنا بخشید و این روند، طی زمان شکل خواهد گرفت و گاه برخی از این دوستیها تا پایان عمر ادامه خواهد یافت.
- ۲- زندگی در محیط دانشگاه فرصتی است برای آشنا شدن با افراد متفاوت با پیشینه های مذهبی و فرهنگی متفاوت و این تجربه بسیار مهمی در زندگی دانشجویی است چراکه سبب آشنا شدن ادیان و فرهنگ ها و شناخت بیشتر دنیا می شود و ذهن فرد را متوجه دنیای بیرون می کند.

## سازگاری با هم اتاقی

برای دانشجویانی که با یک یا چند هم اتاقی زندگی می کنند، مسایل جدیدی مطرح شد که چنانچه افراد، راهکارهای سازگارانه با موقعیت را نشناسند، دچار مسایل و معضلاتی خواهند شد. جهت سازگاری بیشتر با هم اتاقی بهتر است دانشجویان به نکات ذیل توجه نمایند.

- ۱- شناخت و آگاهی خود را نسبت به ویژگیهای شخصیتی هم اتاقی یا هم اتاقی هایتان بالاتر ببرید.
- ۲- رفتاری قاطع و در عین حال دوستانه و منطقی داشته باشید.
- ۳- صبور باشید.

- ۱- به مطالعه بروشورها و کتاب های خاص در این زمینه بپردازید.
- ۲- با مشاورین حاضر در مراکز مشاوره دانشگاهی ملاقات نمایید.
- ۳ - با دوستان خود به صحبت بنشینید و دیدگاههای آنان را در موقعیت های مشابه جویا شوید.
- ۴- با دانشجویان سالهای بالاتر به گفتگو بنشینید و از مسایل و مشکلات سایرین نیز با خبر گردید و متوجه شوید که در مقابل مشکلاتی از این قبیل، تنها نیستید.
- ۵- از طرفی شما می توانید با خانواده خود از طریق تلفن یا نامه و... در تماس باشید و برخی از مسایل خود را با آنان مطرح کرده و از تجارب آنها استفاده نمایید.

## سازگاری با افراد و یافتن دوستان جدید

برای برخی از دانشجویان ایجاد روابط جدید، کاری مشکل است. برخی از دانشجویان جدید ورود سعی می کنند بیشتر با همان افرادی که در هفته های اول دانشگاه ملاقات داشته اند، وقت بگذرانند و فرصت آشنا شدن با افراد جدید و جالب را از خود می گیرند. در حالیکه در چنین موقعیتی یک دانشجوی جدیدالورود بایستی به نکات ذیل توجه نماید: