

دانشجوی سال اول

نکات کلیدی برای گذراندن نیمسال اول دانشگاه

آیا برای زندگی دانشجویی آماده‌اید؟ برای آغاز نیمسال اول تحصیلی نکات مهمی وجود دارد.

اگر احساس می‌کنید آغاز نیمسال اول مشکلاتی برای شما به وجود آورده، تنها نیستید. دور بودن از خانه در ترم اول خیلی مشکل است. به یاد داشته باشید که شما فقط روان‌شناسی، انشا یا درس‌های دیگر را یاد نمی‌گیرید. شما می‌آموزید که چگونه دانشجوی باشید و با مشکلات آن کنار بیایید.

برای آغاز نیمسال اول نکات مهمی را برای دانشجویان یادآور می‌شویم.

۱. **برای یادگیری مسئولیت پذیر باشید.** در دانشگاه موارد کوچکی وجود دارد که باید به آنها توجه کنید. کسی به شما یادآور نمی‌شود که چه زمانی کار خود را تحویل دهید. شما مسئول انجام تکالیف هر شب خود هستید.
۲. **در کلاس حاضر شوید.** عادت به مطالعه بنیادی و عمیق برای موفقیت در دانشگاه ضروری است. در کلاس حضور داشته باشید، مگر اینکه دلیل محکمی برای نرفتن داشته باشید.
۳. **یادداشت برداری کنید.** در کلاس توجه و تمرکز داشته باشید. خود را به کارهای دیگر مشغول نکنید. در کلاس نکات مهمی برای یادداشت کردن وجود دارد.
۴. **کلاسها را با هوشمندی انتخاب کنید.** برای انتخاب کلاسها با مشاوران تحصیلی مشورت کنید.
۵. **با هم‌اتاقی‌های خود مناسبات خوبی برقرار کنید.** لازم نیست با یکدیگر دوست باشید، کافی است که به صورت مسالمت‌آمیز با یکدیگر زندگی کنید.
۶. **آخر هر هفته خانه نروید.** اگر هر هفته به خانه بروید فرصت دوست‌یابی و داشتن زندگی مستقل را از دست خواهید داد. با دلتنگی و دوری از خانه مقابله کنید و در دانشگاه بمانید.
۷. **با افراد جدید ملاقات کنید.** بکوشید دامنه روابط خود را گسترش دهید و از آشنایی‌ها نهایت استفاده را ببرید.
۸. **با دید باز به وقایع بنگرید.** در دانشگاه با افرادی آشنا می‌شوید که دیدگاه‌های متفاوتی دارند. چیزهایی را می‌شنوید که با آنچه آموخته‌اید متفاوت است. شاید ناخوشایند باشد، اما بخش مهمی از تجربه دانشگاهی به شمار می‌رود. تسامح داشته باشید و سعی کنید دیگران را درک کنید حتی اگر با آنها موافق نباشید.
۹. **مراقب وضع مالی خود باشید.** حتی اگر آن قدر خوش شانس باشید که والدین‌تان به شما کمک می‌کنند، باید بیاموزید که پول خود را هوشمندانه خرج کنید.
۱۰. **مراقب سلامتی خود باشید.** اینکه به طور دائم سلامت خود را حفظ کنید سخت است، اما تمام سعی خود را بکنید. خواهید دید که به لحاظ عاطفی و جسمی احساس بهتری خواهید داشت. خوب غذا بخورید، به اندازه کافی ورزش کنید (پیاده روی اطراف محوطه دانشگاه)، معاینه پزشکی شوید و به اندازه کافی بخوابید.
۱۱. **در صورت نیاز از خدمات مشاوره بهره بگیرید.** در محیط دانشگاه مراکز مشاوره روان‌شناسی در دسترس قرار دارد. اما در قبال کمک گرفتن باید مسئولیت‌پذیر باشید. از کمک خواستن نهراسید. اگر احساس افسردگی کردید، از خدمات مراکز مشاوره دانشجویی استفاده کنید.
۱۲. **در نیمسال اول سخت کوش باشید، اما سخت نگیرید.** تمام تلاش خود را بکنید، اما بیش از حد از خود انتظار نداشته باشید. بنابراین اگر کاری به آسانی آنچه که در دبیرستان انجام می‌گرفت میسر نشد، خیلی خود را اذیت نکنید.