

اشتباهات رایج دوران دانشجویی

برخی اشتباهات در شروع دانشگاه قابل حل و قابل گذشت است، اما برخی اشتباهات، مشکلات جدی به همراه دارد، بنابراین بهتر است از آن جداً خودداری شود. در اینجا برخی اشتباهات رایج و راه‌های اجتناب از آن توصیه شده است:

* غیبت از کلاس ها

آزادی بیش از حد! در دانشگاه هیچ کس 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.

* 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 پیگیری داشته باشید و منابع 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 ... قسمتی 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.

* 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 با هم بحث کرده‌اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل.

* فشار گروه

دانشجویان کاری را انجام می‌دهند که بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه‌ها خود را مجبور به آن می‌بینند. دانشگاه این فرصت را به شما می‌دهد که تجربه‌های بسیار خوبی بیندوید و دوستان خوب زیادی داشته باشید؛ پس جستجو کنید، بر اساس فشار اطرافیان و نیازهای دیگران حرکت نکنید، خودتان باشید و بر اساس نیازهای خودتان عمل کنید.

* 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.

* عادات بد غذایی

عادت کردن به خوردن غذاهای پر کالری و ناسالم به چاق شدن بسیاری دانشجویان در سال‌های اول دانشگاه منجر می‌شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ‌های پرچرب، سیب‌زمینی سرخ کرده و پیتزا، به طور 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.

* عدم تمایل برای کمک خواستن از دیگران

اگر چه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در مواقع لزوم بخشی از مستقل بودن است. اگر مشکلی در کلاس دارید، با 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.

* عدم برنامه ریزی 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. هزینه‌های غیر ضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

شیوه زندگی سالم در دانشگاه

جوانان در دوران دانشجویی بال‌های خود را می‌گشایند و به پرواز در می‌آیند، ذهن خود را رشد می‌دهند و ماندگارترین عادات‌های زندگی خود را شکل می‌دهند. در کنار عادات‌های پسندیده، متأسفانه برخی افراد، عادات‌های بدی را در خود پرورش می‌دهند که حتی سال‌ها پس از این دوران باقی می‌ماند. برای آنکه زندگی سالم در دوران دانشجویی و پس از آن داشته باشید به این نکات توجه کنید:

* خواب کافی و به موقع داشته باشید

مطالعه، الزامات اجتماعی و حجم سنگین مسئولیت‌ها، باعث می‌شود دانشجویان تا دیروقت بیدار بمانند، در حالی که کلاس‌های آنها صبح زود آغاز می‌شود. این امر به خستگی دائمی، افت تحصیلی و گاه غیبت از کلاس می‌انجامد. بدن و ذهن ما برای عملکرد مفید حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد. ساعت بیولوژیک بدن خود را تنظیم نمایید، به این صورت که سعی کنید در ساعت مشخصی از شب بخوابید و از بیدار ماندن طولانی طی شب و خوابیدن جبرانی در روز پرهیز کنید.

* مراقب تغذیه خود باشید

در حد متعادل غذا بخورید، دانشجویان معمولاً به خوردن غذاهای پرکالری، با ارزش غذایی پایین و نوشیدنی‌های غیر مفید میل دارند. از خوردن غذاهای پر کالری و نوشابه و نیز تنقلات غیر مفید، که صرفاً سبب اضافه وزن شما می‌شود، پرهیز کنید. مصرف بیشتر آب، لبنیات، میوه و سبزیجات را به عادات‌های غذایی خود اضافه کنید.

* از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید

برخی دانشجویان بنا به توصیه دوستانشان در مواقع بحرانی و پرتنش زندگی دانشجویی، مصرف برخی داروها را آغاز می‌کنند که این امر به عادات‌های مضر و خطرناکی برای آنها منجر می‌شود. از مصرف داروها به هر دلیل جدا پرهیز کنید مگر با تجویز پزشک.

* به طور مرتب ورزش کنید

فعالیت‌های بدنی، ذهن و جسم را قوی می‌سازد. دانشجویانی که مرتب ورزش می‌کنند از بدن و ذهنی سالم بهره‌مند می‌توانند. استرس‌های زندگی را به شکل مثبتی مدیریت نمایند. از امکانات ورزشی دانشگاه خود استفاده کنید و عادت به ورزش کردن را در طول زندگی حفظ کنید.

* همواره استرس خود را مدیریت کنید

بین فعالیت‌های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی را که بر می‌دارید بر اساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. وقتی به مشکلی برخوردید بر روی حمایت دوستان، خانواده و مشاوران حساب کنید. مدیریت استرس را بیاموزید و اجازه ندهید استرس بر شما غلبه کند.

* به معنویت بپردازید

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت بی‌نهایت ماوراء طبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و راز و نیاز با خداوند آرامش می‌یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می‌شود، چرا که با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می‌بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می‌کند، هنوز او را در کنار خود دارد.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور ۱۵۹" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)