

## پیام های روان شناختی به دانشجویان جدیدالورود

سازگاری با زندگی دانشجویی، فرآیندی چند بعدی است. در این زمینه عوامل خطر و عوامل محافظ نقش بسزایی دارد. شناسایی موقعیت های خطر و مداخله در آن اولین قدم پیشگیری از آسیب های روانی اجتماعی دوران دانشجویی است. عوامل خطر فردی نظیر مشکلات شخصیتی، روان شناختی و روان پزشکی مشکل در دستیابی به محبت هیجانی در روابط انسانی، ناکامی ها، شکست ها و بدبختی ها، مشکل در رابطه خود با دیگران، خیال پردازی و زندگی رویایی، کمبود مهارت اجتماعی، و هیجان خواهی بالا می توانند به طور جدی سازگاری با زندگی دانشجویی را به چالش بکشند و مانعی اساسی بر سر راه سازگاری در این دوران باشند از طرفی عوامل محافظتی درون فردی نظیر تاب اوری، سرسختی روان شناختی، سبک دلبستگی ایمن، خود کنترلی، خوش بینی و حمایت اجتماعی قادرند سازگاری با زندگی دانشجویی را تسهیل نمایند. انتظار می رود که دانشجویان جدیدالورود بتوانند اصول روان شناختی زیر را سرلوحه ارتقای بهداشت روان خود طی این دوران حساس قرار دهند:

- دلها تنها با یاد خدا آرام می گیرد، نیایش کنید که بهترین شنونده است.
- عزت نفس، الفبای بهداشت روانی، عزت نفس خود را به خاطرامور بی ارزش و کم اهمیت نسازید.
- شما مسئول سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی خود هستید.
- هرکس محصول اندیشه خویش است. و رفتار و کردار هر فردی نتیجه شیوه تفکر اوست پس خواستار رشد خود باشید.

• آزردهی انسان از رویدادها نیست، بلکه ناشی از دیدگاه او نسبت به رویدادها است

• زندگی دانشجویی با تجارب شکست و موفقیت در هم آمیخته است و اندیشه های جسورانه مانند شطرنج بازی می مانند که حمله می کنند، با وجود احتمال شکست این موضوع می تواند آغاز یک پیروزی باشد، با موفقیت خود را گم نکنید. هنر برقراری ارتباط سالم با دیگران و تطابق مفید با محیط از خصوصیات رشد روانی مناسب است.

• خوب صحبت کردن و به دیگران فرصت حرف زدن دادن باعث افزایش دوستانمان می شود و در ضمن امکان شناخت بیشتر آنها را به ما می دهد.

• هر رابطه ای متفاوت است و فقط روابط انسانی سالم در زندگی باعث افزایش کارائی و کاهش اختلالات عصبی می گردد.

• به موقعیت فعلی خود بعنوان یک دانشجوی توانمند فکر کنید، آیا می دانید میلیون ها نفر حاضرند هر کاری انجام دهند تا این موقعیت شما را داشته باشند. سعی کنید نعمت ها و جنبه های مثبت زندگی تان را تحسین کنید و نعمت ها را به خاطر بسپارید.

• امروز داشتن هدف در زندگی قدرت است، پس با هدف گزینی در یک محیط دانشگاهی خود را مقتدر و آرام سازید.

• هر وقت برای دستیابی به موفقیت و کمال از کلمه باید در صحبت هایتان استفاده کنید، به فشار روانی خود اضافه می کنید و آرامش روان خود را کاهش دهید کلمه ترجیح می دهم یا هر کلمه مناسب تر دیگری را جایگزین بایدها کنید تا زندگی راحت تر بنظر برسد.

• به خودتان حق اشتباه کردن و غیر کامل بودن بدهید و در عین حال شاد باشید و معتقد باشد که لایق دوست داشتن هستید و می توانید در یک دنیای پر تلاطم زندگی کنید. اگر فکر می کنید بازنده می شوید، بازند شده اید. زیرا در این دنیا پله اول نردبان موفقیت اراده خود شخص است، همه چیز به حالت ذهنی شما بستگی دارد.