



جامعة الانبار

كلية التربية العلوم الصرفة

شعبة ضمان الجودة

الحياة الجامعية

اعداد

الاستاذ المساعد سميرة عدنان

مسؤولة وحدة الارشاد التربوي

والتوجيه النفسي

*من أصعب ما يواجه الطالب الجديد، التأقلم مع حياته الجامعية الجديدة، وكيفية التعامل مع مختلف أنماط الأشخاص بشكل جيد.

تعتبر مرحلة الحياة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية؛ فهي أولى خطوات المستقبل المهني، وأنت للمرة الأولى ستكون مسؤولاً بشكل كامل عن حياتك وخصوصياتك، و سيكون عليك التأقلم مع الغرياء وتكوين صداقات، إيجاد حلول لمشاكلك، وهذا كله وأنت بعيد عن أصدقائك وأسرتك. ولكي تستوفي متطلبات هذه المرحلة فلا بد من فهم طبيعتها جيداً، ومتطلباتها، ومتغيراتها، والفروق بينها وبين ما قبلها من مراحل دراسية.

ويرتبط مدى التأقلم والتقدم في المرحلة الجامعية ارتباطاً وثيقاً باستقرار الطالب نفسياً وأسرياً، وبالتالي ينعكس على مستواه الدراسي، فالتغلب على المشكلات الاجتماعية كانت أو النفسية أو الأسرية أهم سبب للتأقلم مع الحياة الجامعية وإحراز نتائج طيبة، ويُقاس مدى التأقلم بمدى تقدم الطالب ونجاحه.

الوسائل المساعدة لتأقلم الطالب في الحياة الجامعية

١- توثيق العلاقة مع الله جل جلاله

إن توثيق العلاقة مع الله والالتجاء إليه وبذل الجهد في أداء الواجبات، والبعد عن المعاصي والمحرمات وعدم العجز عن الدعاء هي من أهم الأمور المعينة على التوفيق والسداد، كما أن التوكل على الله هو الحبل المتين الذي يلجأ إليه المؤمن دائماً لطلب العون من الله سبحانه وتعالى في تسهيل جميع أموره الدينية والدنيوية، وتذكر دائماً قول الرسول صلى الله عليه وسلم: (احفظ الله يحفظك)

- معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة.

٣- معرفة الفروقات بين الجامعة وما قبلها.

٤- البدء بصداقات ومعارف جديدة.

٥- التفاعل وممارسة النشاط.

٦- البداية من حيث انتهى الآخرون.

٧- معرفة الأمر والأنظمة والإجراءات.

طلب المساعدة والمعلومات الصحيحة من خلال:

كسر حاجز الخجل والرغبة من السؤال أو طلب المساعدة، وحتى يتعود الطالب على عدم الخجل أبداً و التردد في السؤال، ينبغي أولاً أن يتذكر أن الصحابة رضوان الله عليهم كانوا يطبقون مفهوم عدم الحياء بالدين، ويسألون الرسول صلى الله عليه وسلم في كل أمورهم الدينية والدنيوية بكل جرأة وأدب.

طلب المساعدة قبل وقوع المشكلة أو تفاقمها: ومن الجوانب التي قد يحتاج الطالب المساعدة فيها الوضع الدراسي والإرشاد الأكاديمي، وأنظمة الدراسة في الجامعة والخدمات المتاحة للطالب وضوابطها والاستشارات الصحية.

الوصول إلى المصدر الصحيح للمعلومات.

معرفة ضوابط الاتصال والمساعدة.

٩- الاعتدال في الرأي والتفكير:

ومما يعين الطالب على التكيف على الحياة الجامعية والانخراط فيها، أن يكون معتدلاً في طريقة التفكير ومتوازناً، في طرح القضايا ومنطقياً في تحليلاته ومناقشته للآراء.

١٠- تحديد الأهداف والأولويات

لماذا تحديد الأهداف؟ بعض الناس إن لم يكن الكثير منهم لا يعرفون إلى أين هم ذاهبون في الحياة، ولا يباليون بهذا الأمر ويحبطون عندما لا يجدون الطريق الموصل لهم إلى مستقبل زاهر، بل يودون مواصلة مشوار الحياة وارتقاء سلم النجاح، ولكن لا يستطيعون ويحاولون محاكاة أفعال الناجحين بالقراءة والتدريب، ويخيل لهم أنهم يتخطون العقبات وفي الواقع هم جامدون.

يبقى أن نذكر أن الدراسة في الجامعة تحتاج من الطالب جهداً مناسباً مع متطلباتها وتعرفاً دقيقاً على أنظمتها للحصول على أكثر فائدة من الخدمات المقدمة فيها.

الخاتمة

الحياة الجامعية خطى نحو المستقبل

الحياة الجامعية بيئة خصبة للكثير من النشاطات التي يقوم بها الطالب وتصلق شخصيته كي تكون أفضل للتعامل مع متغيرات الحياة، وهي ليس للدراسة فحسب، وإنما للإعداد للمستقبل والاستزادة من العلم والمعرفة الاجتماعية، لهذا فإن الطالب الجامعي يخطو أولى خطواته نحو المستقبل بمجرد التحاقه بالدراسة، فيشعر أنه أقدم على خطوة مصيرية في حياته، ويصبح قادراً على رسم حياته وأهدافه المستقبلية وتحقيق أحلامه.