



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی لرستان
دفتر مشاوره و سلامت روان دانشجویان دانشکده پزشکی



همتایاران سلامت روان دانشکده پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



دانشتنی‌های کاربردی
برای موفقیت در دانشگاه

ویژه دانشجویان ورودی جدید

۵. ابراز وجود

مهارت ابراز وجود بدین معناست که بتوانید ضمن احترام به حق و حقوق دیگران و خواست‌های آنان از خواست و حقوق خود دفاع کنید و بدون پرخاشگری و انفعال درباره آنچه دوست دارید یا ندارید شفاف و صریح سخن بگویید.



تهیه و تنظیم؛ همتایاران دانشکده پزشکی:

- * هانیا حواسی
- * یاسمن آزادبخت
- * حسین افشاری

۴. مدیریت مالی

برنامه‌ریزی برای مسائل مالی و تنظیم مبلغ ماهیانه‌ای که از خانواده دریافت می‌کنید یا از طریق شغل پاره‌وقت به دست می‌آورید با هزینه‌ای جاری دانشجویی بسیار مهم است.



شاید در آغاز متوجه بعضی موارد نباشید و به قولی دخل و خرجتان با هم همخوانی نداشته باشد ولی هرچه زودتر اولویت‌ها را مشخص کنید و هزینه‌های غیرضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

دوست عزیزم سلام

موفقیت را صمیمانه تبریک می‌گوییم. اکنون یکی از بزرگترین آرزوهای محقق شده است. تو برای رسیدن به این آرزو تلاش بسیار کرده‌ای و حالا این تویی و دنیایی جدید پیش رویت. تبریک می‌گوییم که توانستی با وجود سختی‌های راه به خوبی از پس این مرحله زندگی بریایی و برای ساختن فردایی بهتر برای خودت و جامعه‌ات گامی موثر برداری. برای زیباتر شدن تجربه زندگی دانشگاهی در کنارت هستیم و دوست داریم کمکت کنیم. چند سال دیگر که به پشت سرت نگاه کنی با خاطراتی خوش از این دوران یاد می‌کنی.

ورود به زندگی دانشجویی در عین جذاب و متفاوت بودن چالش‌هایی دارد که چنانچه پیشاپیش با آنها آشنا باشید، به راحتی حل‌شان می‌کنید و آنها را پشت سر می‌گذارید. در ادامه مهارت‌هایی را نام می‌بریم و به طور مختصر توضیح می‌دهیم.

دانستن این مهارت‌ها برای هر دانشجویی ضروری است.

۱. مدیریت زمان

یک برنامه زمان‌بندی هفتگی داشته باشید و بنا به اولویت‌ها و سبک زندگی خود در ساختاری واقع بینانه برنامه‌ریزی کنید.



۲. مدیریت استرس

بین فعالیت‌های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی را که برمی‌دارید بر اساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. ورزش مرتب، استراحت کافی و تغذیه سالم به مراقبه ذهنی و سلامت جسم و روان کمک می‌کند و در کاهش استرس

نیز بسیار موثر است. در هنگام مشکلات روی حمایت دوستان، خانواده و مشاور حساب کنید.



۳. مطالعه صحیح

دانستن اینکه چگونه باید یک کتاب را مطالعه کرد، چگونه یادداشت برداری کرد یا چگونه از کتابخانه و امکانات کمک آموزشی استفاده کرد از مهارت‌های ضروری به شمار می‌آید که ضامن موفقیت بیشتر شماست.

