

گاهنامه ما

ویژه نامه خانواده های دانشجویان جدیدالورودها



گاهنامه مانا

سال دوم / شماره چهارم / مهرماه ۱۴۰۳
ویژه نامه خانواده های دانشجویان جدیدالورودها

صاحب اثر: مدیریت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مدیر مسئول: عباس سلطانی
سر دبیر: محمد آشوری
نویسندگان: محمد آشوری ، عباس سلطانی ، مریم علیپور
امور اجرایی: امین قاسمی
گرافیکست و صفحه آرا: عرفان صادق زاده
تیراژ: ۱۰۰۰
نوبت چاپ: پنجم
سال انتشار: ۱۴۰۳
نشانی: شیراز، خیابان زند، روبروی فلسطین، ساختمان مرکزی
دانشگاه علوم پزشکی شیراز، معاونت دانشجویی - فرهنگی -
مدیریت فرهنگی
مرکز مانا تلفن: ۰۷۱۳۲۱۲۲۶۶۵



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

سخن سردبیر	۶
دانشگاه در نگاه مقام معظم رهبری	۸
تغییر در خانواده	۹
تغییر نقش های والدین	۱۲
نگرانی و ترس ها	۱۴
نگرانی هزینه ها	۱۵
نگرانی از آینده	۱۶
نگرانی از رشته تحصیلی	۱۷
سؤال های شایع	۲۳
حمایت اجتماعی از دانشجو	۲۶
تقویت روابط خانوادگی به منظور افزایش حمایت اجتماعی از فرزندان	۲۷



دانشگاه در نگاه مقام معظم رهبری



«عزیزان من! به علم اهمیت دهید. کلید اصلی بازکردن قفل های گوناگون، اهمیت دادن به علم است. البته در کنار آن، این امر بدیهی را هم باید در نظر داشته باشید که علم و عالم، همان قدر که می توانند مفید باشند، می توانند مضر هم باشند. اگر کسی که علم در وجود او هست، تقوا و پرهیزگاری و امانت و صداقت در او نباشد، می تواند موجود مضر باشد، می تواند علیه کشور و مصالح کشور، علم خودش را مورد استفاده قرار دهد. بنابراین، در کنار علم، فرهنگ و تزکیه و اخلاق و معنویت هم لازم است، در این هیچ شبهه نکنید. حرکت هایی (را) که (برخی) انجام می دهند برای این که محیط دانشگاه و دانشجو را محیط بی دینی و بی معنویتی کنند، به نظر من گرچه یک مقدارش از روی غفلت است، اما یک مقدارش هم حساب شده است. در این قضیه خیلی ها مقصرند.



■ سخن سردبیر

پذیرش فرزند در دانشگاه، تجربه‌ای خوشایند برای هر پدر و مادری بوده و این زمانی است که تلاش‌های فرزند و حمایت‌های والدین جواب داده است. با این حال، به دنبال این موفقیت، تغییرات زیادی در زندگی فرزند و به دنبال آن زندگی کلیه افراد خانواده رخ می‌دهد. دلیل این امر آن است که خانواده مانند یک سیستم واحد عمل کرده و تغییراتی که در یک قسمت ایجاد می‌شود باعث ایجاد تغییر در سایر قسمت‌ها نیز می‌گردد.

نکته بسیار مهم آن است که بدانید هر تغییر، یک استرس است. زیرا، تغییر باعث می‌شود تا تعادل زندگی فرد با شرایط موجود بهم بخورد و تا زمانی که فرد سعی کند تعادل جدیدی را در زندگی خود بوجود آورد، زندگی او تحت فشار قرار خواهد گرفت. به این فشار، استرس یا فشار روانی گفته می‌شود. به عبارت دیگر، استرس یعنی نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید. پذیرش فرزند در دانشگاه، یک استرس هم برای دانشجو و

هم برای سایر افراد خانواده است. زیرا، هم زندگی والدین و هم زندگی دانشجو دستخوش تغییرات مهمی می‌شود. به همین دلیل، دانشجو و خانواده باید تلاش نمایند تا با شرایط زندگی جدید دوباره سازگار شوند. تغییراتی که با پذیرش دانشجو در دانشگاه رخ می‌دهد یک فرآیند دو طرفه است که قسمتی از آن تغییرات در دانشجو و قسمتی دیگر در خانواده است. این دو تغییر به شدت به یکدیگر وابسته‌اند. چنان‌چه، والدین با شرایط جدید خود را سازگار نکنند، هم دانشجو و هم خود والدین به شدت صدمه خواهند دید. همچنین، چنان‌چه دانشجو نتواند خود را در این شرایط سازگار کند خانواده نیز دچار مشکل جدی خواهد شد. به همین دلیل، فشار روانی قبولی فرزند در دانشگاه، تبدیل به چالشی بزرگ برای والدین و فرزندان دانشجو می‌شود. در این ویژه نامه گاهنامه ما قصد داریم تا با شما والدین عزیز در چگونگی رفتار با و نحوه حمایت از عزیزان دانشجویتان صحبت کنیم.

■ تغییر در خانواده



دانشجویی میگفت تنها فرزند خانواده است. زمانی که او در دانشگاهی در شهر دیگر قبول شد، به اندازه ای دوری او برای خانواده سخت بود که خانواده نیز همراه است. راهی شهر دیگر شدند و منزلی را در آن شهر اجاره کردند تا برای فرزندشان دوری از خانواده سخت نباشد آنان تمام برنامه کلاسی او را می دانند و اگر او بلافاصله بعد از اتمام کلاس ها در منزل حاضر نشود، به شدت نگران می شوند و به وی اعتراض می کنند که رعایت حال آنها را نمی کند. او جز کلاس های درس، در هیچ برنامه دانشگاه شرکت نمی کند و از آزادی که دوستانش دارند و در کلاس های مختلف شرکت کرده یا با هم در محیط دانشگاه به بحث و صحبت پرداخته و یا با اساتید در مورد مسایل درسی صحبت می کنند، بشدت ناراحت می شود. اخیراً، با پسری دوست شده است و دلیل این دوستی نیز ازدواج با این فرد است تا شاید حداقل به این ترتیب از چسبندگی خانواده اش خالص شود.

در طول سال های دبیرستان و قبل از آن، والدین مسئولیت ها و نقش های مختلفی را در زندگی فرزندان خود ایفا می کنند مانند: مراقبت، رسیدگی به کارهای درسی، دانستن

تمام جزئیات روابط و دوستی های فرزند، نظارت بر فعالیت های بهداشتی (مانند حمام، مسواک زدن و...)، انجام کارهای شخصی فرزندان مانند خرید لباس، لوازم التحریر، مرتب کردن اتاق و وسایل فرزندان و... در دوره دبستان حتی اگر رفت و آمد فرزندان با کمک والدین انجام نشود، آنان نظارت شدیدی بر این موضوع دارند. در بسیاری از موارد، تصمیم گیری در مورد بسیاری از موضوعات (از جمله رفت و آمد با یکی از دوستان یا همکلاسی ها مانند رفتن به منزل آنان، رفتن به مهمانی ها و...) نیز بر عهده والدین است. مسلم است که رسیدگی و نظارت بر رفتارهای فرزندان، انرژی زیادی از والدین می گیرد و در مقابل، وقتی مطمئن می شوند که همه چیز به خوبی پیش می رود و مشکلی وجود ندارد، احساس آسودگی می نمایند.

وجود کنکور و ضرورت آمادگی درسی برای این مسابقه بزرگ، رسیدگی و نظارت های والدین را در همه خانواده ها بیشتر می کند. تعدادی از داوطلبان کنکور، به قدری زمان خود را صرفا برای مطالعه و آمادگی کنکور صرف می کنند که پوشاک و لباس آنان را نیز والدین خریداری کرده تا وقتشان کمتر

صرف فعالیت های غیردرسی گردد. با آن که برای والدین بسیار مشکل است که علاوه بر انجام وظایف معمول زندگی به فرزندان خود نیز چنین کمک هایی را بدهند، با این حال، بسیاری از آنها به این کمک ها ادامه می دهند. مسلم است که در چنین دوره ای فشار بسیار سنگینی بر والدین وارد می شود.

زمانی که فرزندان در دانشگاه پذیرفته می شوند، مهم ترین پدیده ای که رخ می دهد، حرکت آنان به سوی استقلال است. به همین دلیل، بسیاری از فعالیت هایی که قبلاً توسط والدین انجام می شد، حالا، توسط دانشجویان انجام می گیرد از جمله: رفت و آمد، خرید، دوستی و ارتباط، فعالیت های درسی نظیر آمادگی برای امتحان ها، زمان بندی برای انجام کارهای عملی، انجام امور شخصی و... مسلم است که در این شرایط، خانواده با تغییر بزرگی روبه رو می شود. باز هم به والدین، فشار زیادی وارد می شود تا بتوانند به تدریج اختیار کارها را به فرزند واگذار کنند و مسلم است که در طی این مدت، نگرانی های زیادی به سراغ آنها خواهد آمد. در مورد دانشجویان نیز چنین است. آنان نیز باید بیاموزند که به تدریج بسیاری از کارهای شخصی خود را

به تنهایی یا با مشورت والدین انجام دهند. چنین تغییری در فضای خانواده، همراه با سایر تغییرات، دوره پرفشار ولی سالمی را ایجاد می کند. به همین دلیل است که احتمال بروز اختلاف در این دوره زیاد می باشد.

نقش والدین از کسی که نظارت بر کلیه رفتارهای فرزند داشته، مراقب او بوده و بعضی از کارهای شخصی او را انجام می داده، به یک ناظر و مشورت دهنده تغییر می کند. در کنار این تغییر نقش، زمان و انرژی زیادی آزاد می شود که اگر برای آنها به درستی برنامه ریزی نشده باشد، مشکلات دیگری، هم برای فرزند و هم برای والدین ایجاد می کند. این پدیده را آشیانه خالی نامیده اند.

توانایی والدین در انتقال تدریجی اختیارات، و توانایی فرزندان در قبول تدریجی این مسئولیت ها، یکی از ویژگی های اساسی دوره دانشجویی فرزندان است. مسلم است این تغییر می تواند با فشارها، نگرانی ها و اختلاف های زیادی همراه باشد که اگر به درستی با آنها برخورد شود، نهایتاً به استقلال بیشتر فرزندان می انجامد. اختلاف، جنگ و مشاجره در زمینه کنترل و استقلال، نتیجه ناتوانی در این تغییر بزرگ نقش های زندگی خانوادگی است.

تغییر نقش‌های والدین

همزمان با دورهٔ دانشجویی نقش والدین از مراقب و برنامه‌ریز به یک ناظر و مشورت‌دهنده تغییر می‌کند. گاهی اوقات والدین نمی‌دانند با این وقت و انرژی اضافی چه کنند. روش برخورد والدین با این تغییر، نقش مهمی هم در سلامت خود و هم در سلامت و موفقیت فرزندان دانشجوی آنها بازی می‌کند. برخوردهای والدین متفاوت است. والدین معمولاً به یکی از روش‌های زیر برخورد می‌کنند:

۱ چسبندگی به فرزند و ادامه روند قبلی - بعضی والدین به گونه‌ای با دانشجو رفتار می‌کنند که گویی طفل کوچکی است و بدون والدین خود دچار مشکلات شدید می‌شود. این والدین، با چسبندگی به فرزند، تغییر رشدی طبیعی سن فرزندان را انکار می‌کنند و همان برخوردی را که بایک دانش آموز دبستانی دارند با دانشجو نیز اعمال می‌نمایند.

۲

رها کردن فرزند - عده‌ای از والدین، برعکس مورد فوق، برخورد افراطی دیگری دارند. آنان بر این اساس که فرزندان بزرگ شده است، با فرض این که او يك دانشجو است پس از عهده همه مسایل خود بر می‌آید، او را رها می‌کنند.

۳

ارتباط غنی همراه با استقلال - عدهٔ دیگری از والدین، برخورد میانه تری اتخاذ می‌کنند. آنان می‌پذیرند که فرزندان باید به سوی استقلال بیشتر و بیشتر حرکت کنند ولی این فرآیند را امری تدریجی می‌دانند. به همین دلیل، به همان اندازه‌ای که دانشجو توانایی استقلال بیشتری می‌یابد، به او این فرصت را می‌دهند، ولی ارتباط خود را با او قطع نمی‌کنند بلکه تغییر می‌دهند. این گروه از والدین، ارتباط مثبت و غنی و متعادل با فرزندان را نگه می‌دارند ولی نوع نظارت بر رفتار فرزندان را تغییر می‌دهند.

هیچ‌گاه کم یا قطع نمی‌شود بلکه شکل آن تغییر می‌کند.

والدین در دوران دانشگاهی بیشتر يك مشاور و راهنما هستند تا کسی که امر و نهی کند. علاوه بر این، نقش آنها، کمتر پررنگ خواهد بود، بلکه سایر نقش‌های خانوادگی و اجتماعی بخصوص نقش همسری، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند یعنی برخالف گذشته که رسیدگی به فرزندان بیشتر وقت والدین را می‌گرفت، حالا، والدین با توجه به مستقل تر شدن فرزندان، زمان اضافی موجود را می‌توانند برای همسرشان صرف نمایند.

تغییر نقش والدین، یکی از اساسی‌ترین پدیده‌هایی است که در دوران دانشجویی دیده می‌شود. با بزرگ شدن فرزندان و رفتن آنان به سوی زندگی شخصی، نقش والدین نیز باید تغییر و تعدیل کند. برخورد با دانشجو باید متناسب با نیازهای آنان در آن شرایط سنی باشد. خانواده‌هایی که فرزند جوان دارند به جای این که دانشجو را کنترل کرده و با او همانند يك کودک رفتار نمایند یا این که او را رها کنند، باید ارتباط متفاوت تری را برقرار نمایند. به یاد داشته باشید، رابطهٔ والدین با فرزندان خود



■ نگرانی و ترس ها

یکی از احساسات شایع والدین، احوال نگرانی و ترس در مورد زندگی فرزندان شان است. این مطلب، بخصوص زمانی خودش را بیشتر نشان می دهد که فرزندان دور از والدین خود باشند. نگرانی های والدین به صورت های مختلفی است:

- نگرانی از رنج، ناراحتی و سختی که فرزندان تحمل می کنند
- نگرانی از صدمه و آسیب های روانی و اجتماعی مانند اعتیاد، بزه کاری و...
- نگرانی از تغییر اعتقادات و ارزش های خانوادگی
- نگرانی از آینده مناسب و اشتغال زا بودن رشته تحصیلی
- نگرانی از اطرافیان، دوستان ناباب و افرادی که در کنار فرزند آنان حضور دارند
- نگرانی از زندگی در محیط نا آشنا و غریب
- نگرانی از توانایی آنان در حل مسایل خود
- نگرانی از سلامت فضای دانشگاه از نظر اعتقادی، ارتباطی، معنوی و...
- نگرانی از بیماری های جسمی، تغذیه، راحتی و آسایش فرزندان

بسیاری از والدین، علاوه بر آن که نگرانی های متعددی در زمینه موارد بالا دارند، در مورد نقش خود در کمک به فرزندان دچار ابهام هستند. آنان این سؤال را از خود می پرسند که در چنین شرایطی، چگونه می توانند به فرزند خود کمک کنند. تا با شرایط جدید بهتر و قوی تر سازگار شود. در این موارد، بعضی از برخوردهای والدین می تواند بسیار مثبت، سازنده و حمایت کننده باشد. در حالی که بعضی از برخوردهای دیگر آنان حتی می تواند شرایط بدتری را برای فرزندان ایجاد کند. به عبارت دیگر، بعضی از برخوردهای والدین به گونه ای است که نه تنها کمکی به دانشجو نمی کند بلکه تبدیل به یک فشار دیگر نیز می شود. در این شرایط، عده ای از والدین، شخصا به صورت مستقیم وارد عمل می شوند و به تعیین تکلیف برای فرزندان خود می پردازند.

نگرانی هزینه ها:

اگرچه عده ای از دانشجویان در طی سال های تحصیلی خود به اشتغال نیز می پردازند و گاهی اوقات حتی مخارج شخصی و تحصیلی خود را

نیز تأمین می کنند، ولی اکثر آنها در طی این دوره نیازمند به کمک های مالی والدین باقی می مانند. مخارج تحصیل، زندگی، رفت و آمد و... دانشجو، بسیاری از خانواده ها را تحت فشار مالی قرار می دهد. آنان علاوه بر تأمین مخارج خانواده، باید مخارج تحصیل و گاهی اوقات زندگی دانشجو در شهری دیگر را نیز تأمین نمایند.

نگرانی از آینده:

یکی دیگر از نگرانی های والدین آن است که آیا فرزند آنها در دانشگاه خوبی درس می خواند یا نه؟ به عبارت دیگر، در ذهن آنان این سؤال وجود دارد که آیا دانشگاه فرزند آنان، دانشگاه خوبی است یا بد؟ همان طور که در گذشته به مهد کودک و مدرسه آنان فکر می کردند، حال به خوب یا بد بودن دانشگاه آنها فکر می کنند. از آن جایی که از نظر وضعیت تحصیلی دانشگاه ها، اطلاعات اندکی در دست مردم است، معمولا خانواده ها به جز چند دانشگاه مشهور کشور اطلاع دیگری در دست ندارند. بدین ترتیب، اگر فرزند آنان در آن دانشگاه ها مشغول به تحصیل باشد تا حدی خیال شان آسوده است و در غیر این صورت، نگران می شوند. واقعیت این است که دانشگاه خوب یا بد در کشور وجود ندارد. بعضی از دانشگاه ها قدیمی



■ سؤال‌های شایع

۱

من نگران محیط خوابگاه‌ها هستم، دانشجویان از خانواده‌های مختلف کنار هم قرار می‌گیرند و ممکن است فرزند من نه تنها درس نخواند بلکه تحت تأثیر آنها نیز قرار بگیرد. ما امکانات مالی زیادی نداریم، ولی می‌توانیم برای فرزندمان، آپارتمان کوچکی را اجاره کنیم. آیا به نظر شما این راه درستی است؟

یکی از امکانات و ویژگی‌های مهم دانشگاه، ارتباط و تعاملات افراد مختلف از فرهنگ‌ها و خانواده‌های متفاوت است. چنین فضایی باعث رشد توانایی‌ها و مهارت‌های ارتباطی فرزند شما می‌شود که به اندازه‌ی درس دانشگاهی ارزش دارد. دانشجویان در بسیاری از موارد، بهترین کمک‌ها و حمایت‌ها را چه در زمینه‌ی امور درسی و چه در زمینه‌ی مسایل و مشکلات دیگر از یکدیگر دریافت می‌کنند. زندگی در آپارتمانی جداگانه، ممکن است تا حدی به درس خواندن بهتر فرزند شما کمک کند ولی باعث می‌شود فرزند شما از چنین تعاملاتی دور بوده و آسیب‌ها و مشکلات دیگری را به همراه می‌آورد. معمولاً، خانه‌های استیجاری دانشجویی، در مقایسه با خوابگاه، با خطر بیشتر رفتارهای ناسالم همراه است. نکته‌ی بسیار مهم دیگر این است که فرزند شما باید بیاموزد که چگونه تحت تأثیر دیگران قرار نگیرد. حتی اگر وی را از خوابگاه بیرون بیاورید، باز هم در دانشگاه، فرزند شما با چنین افرادی در تعامل و ارتباط خواهد بود. به همین دلیل، بهتر است توانایی‌ها و مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی فرزندتان را رشد بدهید تا بتواند خود را از روابط ناسالم دور نگهدارد.

نگرانی از رشته تحصیلی:

بسیاری از والدین، نگران رشته تحصیلی فرزند خود هستند. آنان نگران این موضوع هستند که آیا رشته تحصیلی که فرزند آنان انتخاب کرده است خوب است یا بد؟ این سؤال باید بیشتر شکافته شود. باید مشخص شود که رشته خوب یا رشته بد یعنی چه؟ از چه نظر، رشته‌ای را بد یا خوب می‌نامیم؟

در بسیاری از مواقع، هنگامی که از بد یا خوب بودن یک رشته سخن به میان می‌آید، بحث آینده‌ی شغلی آن رشته و بویژه مسئله اشتغال و درآمدزایی آن مطرح است. همانند مورد بالا، می‌توان گفت، رشته بد یا خوب وجود ندارد. بلکه، تناسب رشته با دانشجو مهم است از جمله: تناسب رشته با ویژگی‌های شخصی، اهداف زندگی، معنای زندگی، روحیه دانشجو، کنجکاوی، علاقه و مواردی از این قبیل. بسیاری از دانشجویان با آن که در رشته‌های پول‌ساز و اشتغال‌سازتر تحصیل می‌کرده‌اند در مقایسه با دانشجویانی که رشته‌های خود را با علاقه، هدف‌مندی و با توجه به ویژگی‌های شخصی خود انتخاب کرده‌اند، در عمل آن قدر موفق نبوده‌اند.

ترو یا مشهورترند و بعضی دیگر از دانشگاه‌ها کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند. نکته مهم میزان موفقیت و پیشرفت در دانشگاه است و این چیزی است که فقط به دانشگاه بستگی ندارد. بلکه تحقیقات نشان داده‌اند دانشجویانی به موفقیت‌های بالایی دست می‌یابند که دارای ویژگی‌های خاصی باشند از جمله:

- پشتکار
 - انگیزه‌های درونی قوی
 - هدف‌گزینی صحیح
 - مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی
 - سلامت روانی
 - سلامت جسمانی
 - فعالیت‌های بیشتر در برنامه‌های کالسی و تحصیلی و ...
- همان‌طور که مشاهده می‌کنید، ویژگی‌های بالا، ربطی به دانشگاه خاص ندارد. نشان دیگر این مدعا آن است که بسیاری از دانشجویان دانشگاه‌های مشهورتر، حتی با رتبه‌های بهتر کنکور ممکن است دچار مشکلات تحصیلی شوند. و بعضی از دانشجویان دانشگاه‌های متوسط و معمولی‌تر، با موفقیت‌های تحصیلی بیشتری فارغ‌التحصیل شوند.

۲

پسر من علاقه ای به درس و دانشگاه نداشت ولی ما او را مجبور کردیم که درس بخواند و دانشگاه قبول شود. او چندان خوب درس نخواند و حال رشته تحصیلی و دانشگاهش را قبول ندارد و مرتب ما را سرزنش کرده و از ما می خواهد که امکانات بیشتری برای او تهیه کنیم که خیلی از آنها در حد ما نیست. آیا ما باید هر چه که او می خواهد را تأمین کنیم؟ آیا اصرار کنیم که دانشگاه برود؟

این که فرزند شما هر چه می خواهد، برایش تهیه کنید نه امکان پذیر است و نه راه درستی است. اصرار شما برای تحصیالت دانشگاهی اشتباه بوده است. تصمیم به ادامه تحصیل، یک موضوع شخصی است و ضرورتی هم ندارد که همه افراد حتما تحصیالت دانشگاهی داشته باشند، ولی به نظر می رسد الان روابط شما بسیار پیچیده شده و فرزند شما در مقابل تحصیلات دانشگاهی، امتیازات زیادی از شما طلب می کند. بهتر است وی را در ادامه تحصیل آزاد بگذارید که اگر می خواهد ادامه داده و اگر نمی خواهد ادامه ندهد. در کنار این موضوع شما نیز انتظاراتی را تأمین کنید که مایلید و از عهده آن برمی آید تا رابطه از این پیچیدگی درآید. در همین رابطه، مشورت با متخصصان مرکز مشاوره کمک زیادی به شما خواهد کرد.

۳

من هر بار که بار دخترم صحبت می کنم، آن قدر بغض دارد که نمی تواند صحبت کند، دلش برای ما به شدت تنگ شده و مرتب تماس گرفته و احساس دلتنگی می کند. در این مورد چه کمکی می توانم به او بکنم؟

در نسیسمال اول تحصیلی، احتمال چنین مشکلاتی زیاد است. کار مهمی که شما می توانید انجام دهید، این است که ارتباط خود را با وی قطع نکنید، هنگامی که تماس می گیرد با گرمی با وی صحبت کنید، اگر توانستید، گاهی به دیدنش بروید، به او این احساس را منتقل کنید که دلتنگی در چنین شرایطی طبیعی است، به او اطمینان دهید که اوضاع شما در خانه خوب و عادی است. معمولاً، چنین وضعیتی باید در طی یک نیمسال از بین برود و دختر شما بتواند با شرایط جدید زندگی اش خود سازگار شود. اگر حالت های دختر شما بیش از این زمان طولانی شد، از وی بخواهید که با یک مشاور صحبت کند.

ما خانواده کم درآمدی هستیم. با این که فرزندم در دانشگاه سراسری قبول شده ولی باز هم مخارج تحصیل او برای ما سنگین است. ما نمی توانیم پول زیادی به او بدهیم. آیا مشکل پولی ما، باعث سرشکستگی و مشکلات بعدی زندگی فرزندم نمی شود؟

مشکلات مالی به این شکل که شما مطرح می کنید نه در زندگی فرزند شما و نه در زندگی هیچ فرد دیگری باعث سرشکستگی و مشکلات دیگر نخواهد شد. به یاد داشته باشید، در دانشگاه، بسیاری از امکانات با هزینه های اندک و دانشجویی ارائه می شود. از طرف دیگر، کمک هزینه و وام های تحصیلی نیز در اختیار دانشجویان قرار دارد. مشکل پولی، مشکل خاصی در ادامه تحصیل فرزند شما نخواهد بود. مشکلات پولی و مالی نه تنها باعث سرشکستگی فرزند شما نخواهد شد، بلکه حتی می تواند به وی کمک کند تا با جدیت بیشتری به تحصیالت خود ادامه دهد. به جای این که تمرکز بر وضعیت مالی خود داشته باشید، به نکات برجسته زندگی خود توجه کنید. نظیر توانایی و کوشایی فرزندتان که با همین شرایط محدود مالی توانست دانشگاه قبول شود، در حالی که بسیاری از فرزندان که امکانات مالی بیشتری هم داشتند این موفقیت را بدست نیاوردند.

برای ما خیلی سخت است که ندانیم فرزندان چه کار می کند. ما چه راهی برای کنترل او در دانشگاه داریم؟

این که شما نتوانید فرزندتان را کنترل کنید، موضوعی است که از این به بعد بیشتر آن را تجربه خواهید کرد و در آینده نیز بیشتر و بیشتر می شود. زیرا، هر چه وی بیشتر وارد زندگی خود شود، شما بیشتر از برنامه ها و کارهای وی بی اطلاع خواهید بود. سعی کنید با این وضعیت سازگار شوید و کمتر تالش نمایید که از تمام زندگی وی مطلع شوید. شما راهی برای کنترل یک دانشجو ندارید. فقط به وضعیت روانی و تحصیلی وی دقت کنید. اگر این دو شاخص به خوبی پیش می رود، بدانید حالش خوب است. ارتباط خود را در حد معمول نگهدارید. ولی مطمئن باشید نخواهید توانست که او را کنترل نمایید. به یاد داشته باشید، شکل رابطه شما با دانشجو در مقایسه با دوره دبیرستان تغییر کرده است و این موضوعی که شما تجربه می کنید نیز یکی از همین تغییرات است. شما در دوره دانشجویی به جای کنترل دانشجو باید بر رفتارهای مهم زندگی او نظارت و سرپرستی داشته باشید، از جمله: سلامت روانی او و وضعیت درسی وی.

من مرتب از اتوبوس استفاده میکنم که به خصوص قسمت خانم‌ها، پُر دانشجوست. گاهی که آنها بلند باهم صحبت می‌کنند و من حرف‌های آنها را می‌شنوم نگران می‌شوم. چون دخترم دانشجوست و تا به حال در منزل ما سابقه ندارد در مورد این موضوعات صحبت شود. من نگران توصیه‌ها و حرف‌های آنها هستم. نمی‌دانم از چه روشی استفاده نمایم که دخترم متوجه اشتباه بودن این بحث‌ها و صحبت‌ها شود؟

به یاد داشته باشید، اکثر رفتارهای نامناسب را فرزندان از محیط بیرون خانه می‌آموزند. شما نمیتوانید فرزند خود را از چنین مباحثی دور نگهدارید. همان‌طور که شما در اتوبوس چنین مطالبی را می‌شنوید، او هم در مکان‌های عمومی دیگر نیز چنین مطالبی را می‌شنود. از سوی دیگر، چنین مکالمه‌هایی محدود به دانشجویان نیست و در همه جا دیده می‌شود. بهتر است به جای کنار کشیدن و دور کردن فرزندان، به او یاد دهید مطالبی که می‌شنود را ارزیابی کند و بسنجد. نه این که هر چه را که شنید، باور کند. یک جوان برای این که وارد جامعه شود، باید قادر باشد که مطالب را به قول معروف سبک، سنگین نموده، ارزیابی و بررسی کند. به یاد داشته باشید، شما همیشه همراه فرزندان نیستید و در همه جا احتمال دارد حرف‌های اشتباه زده شود، پس بهتر است به او توانایی نقد کردن و فکر کردن به صحبت‌های دیگران را بیاموزید. در این صورت، دیگر نگران نخواهید بود که کجا برود و کجا نرود و چه مطالبی را بشنود یا نشنود. یکی از مهارت‌های زندگی، مهارت تفکر نقاد است که به افراد کمک می‌کند تا اطلاعات اطراف خود را تجزیه و تحلیل کنند و به درست یا غلط بودن اطلاعات اطراف خود پی ببرند. شما به خوبی به اهمیت تفکر نقاد در زندگی جوانان پی برده‌اید و الزم است فرزند شما نیز این توانایی را بیشتر بیاموزد و در زندگی خود بیشتر به کار گیرد.

حمایت اجتماعی از دانشجو

جسم و روان انسان‌ها دارد. افرادی که روابط مناسب و رضایت بخشی با افراد دیگر دارند در مقابل بیماری‌ها مقاوم‌ترند و زمانی هم که بیمار می‌شوند زودتر بهبود می‌یابند. تأثیر ارتباط اجتماعی بر سلامت به دلیل آن است، که اثر منفی فشارهای روانی و استرس‌ها بر انسان را کاهش می‌دهد و همانند یک سپر در مقابل چنین فشارهایی از جسم و روان انسان محافظت می‌کند.

منظور از حمایت اجتماعی، میزان محبت، مراقبت، عزت، تسلی، کمک و احترامی که فرد از انسان‌های دیگر بدست می‌آورد است. افرادی که از حمایت اجتماعی کافی برخوردارند، احساس می‌کنند کسی دوستشان دارد، به وی اهمیت داده و او را فردی محترم، ارزشمند و عزیز می‌داند. چنین شخصی، خود را قسمتی از شبکه اجتماعی مانند خانواده، دوستان، همکاران و... می‌داند

در آیات قرآن کریم و متون مذهبی اسلامی به شدت به انسان‌ها توصیه شده است که در جمع باشند و بایک دیگر به ارتباط سالم و انسانی بپردازند. علاوه بر این، بسیاری از سنت‌ها، رفتارها و آداب مذهبی به گونه‌ای بصورت جمعی و گروهی صورت می‌گیرد و به شدت نیز بر آنها تأکید شده است از جمله: برپایی نماز جمعه، نماز جماعت، صلوة رحم، شور و مشورت بایکدیگر و... همچنین، بسیاری از حدیث‌های معتبر و همچنین سیره بزرگان دین، در جهت تقویت ارتباط بین انسان‌ها، تحکیم بنیان خانواده و اصول ارتباط اجتماعی است. علاوه بر این، بعضی از رفتارها که در اسلام نهی شده‌اند، از رفتارهایی هستند که بشدت به ارتباط اجتماعی صدمه می‌زنند. مانند: غیب، تهمت، و مواردی از این قبیل.

تحقیقات و مطالعات کنونی نشان داده‌اند، ارتباط با انسان‌های دیگر، تأثیر عمیقی بر سلامت

که می‌توانند به هنگام نیاز به یکدیگر کمک‌های مادی و معنوی و دوجانبه‌ای برسانند.

تحقیقات نشان داده‌است، افرادی که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند، سالم‌ترند، دیرتر دچار بیماری‌های جسمی و روانی می‌شوند و هنگامی هم که دچار چنین بیماری‌های شدند، زودتر بهبود می‌یابند. دلیل اهمیت و تأثیر حمایت اجتماعی بر استرس‌ها و فشارها این است که مستقیماً با کمک گرفتن از خانواده، دوستان و همسالان اثر استرس‌ها و فشارهای زندگی خنثی می‌شود، حال این کمک مادی باشد یا معنوی، تفاوتی ندارد و همان تأثیر را بر جای می‌گذارد.

برای آن که بیشتر با بحث حمایت اجتماعی آشنا شوید، در این جا، انواع حمایت‌های اجتماعی به صورت خلاصه معرفی می‌گردند:

۱- حمایت عاطفی

حمایت عاطفی، ابراز محبت، توجه، عالق و همدردی نسبت به فرد است. به این ترتیب، در زمان فشارهای زندگی، فرد احساس می‌کند کسی او را دوست دارد و به او اهمیت می‌دهد.

دانشجویی می‌گوید: وقتی پیامک‌های کوچک مادرم هر جمعه می‌رسد که به من می‌گوید، به خدا سپردمت، مواظب خودت

باش، و... می‌فهمم که پدر و مادرم به فکر من هستند و این همه به پیشرفت من اهمیت می‌دهند، به خودم اجازه نمی‌دهم، وقتی را تلف کنم و یا دنبال کارهای ناسالم بروم که باعث رنجش آنها شود.

۲- حمایت ارزشی

بیان احترام، تأیید، تشویق و موافقت با نظر یا احساس فرد مقابل است. در این جا، فرد احساس می‌کند با ارزش و با لیاقت است در میان دیگران اعتبار دارد.

دانشجویی می‌گوید: چند وقت مانده به کنکور، خیلی اضطرابم بالا رفته بود. پدرم متوجه حال بد من شد. به پدرم گفتم: می‌ترسم که نتوانم در کنکور موفق شوم، باعث آبروریزی شما می‌شوم و... پدرم به من گفت: برای من مهم این است که تو تالش را بکنی، هر جا و هر رشته‌ای که قبول شدی برای من قابل قبول است.

۳- حمایت مادی و وسیله‌ای

این نوع حمایت عبارت است از کمک‌های مستقیم به فرد. قرض دادن پول، کمک در انجام کارهای عملی و یا در اختیار گذاشتن وسیله نقلیه، نمونه‌هایی از این نوع حمایت است.

یکی از دانشجویان می‌گفت: والدین من مثل والدین بقیه بچه‌ها نیستند. پول پدرم، پول کارگری است و برای این پول زحمت زیادی کشیده شده است. ممکن است که به اندازه بچه‌های دیگر پول در اختیارم نباشد ولی برکت این پول چیز دیگری است و من سعی می‌کنم، ذره‌ای از این پول را اشتباه خرج نکنم.

۴- حمایت اطلاعاتی

این نوع حمایت، عبارت است از ارائه پیشنهاد، توصیه، راهنمایی، مشورت، نظر و مواردی از این قبیل. زمانی که کسی را راهنمایی می‌کنید یا به او پیشنهاد می‌دهید کار یا رفتار خاصی انجام دهد، در واقع از این نوع حمایت استفاده کرده‌اید. یکی از اساتید می‌گفت:

من تمام موفقیت‌م را مدیون دوستم هستم. چون همیشه آدم خجالتی بودم و از هیچ برنامه و فعالیت در دانشگاه در دوران دانش‌جویی خبر نداشتم. روزی او به من گفت: مایلی در کالس‌های کامپیوتر خوابگاه شرکت کنیم. هزینه این کلاس‌ها در مقایسه با کلاس‌های بیرون خیلی کم است، راهش هم که نزدیک است. من با این کالس‌ها، کامپیوتر را شروع کردم و آن قدر پیش رفته‌ام که آلن تمام موفقیت من وابسته

به همین مهارت بدست آمده است. هر بار که سراغ کامپیوتر می‌روم، یاد محبت دوستم می‌افتم که با دادن این خبر، چه کمک بزرگی به من کرد.

۵- حمایت شبکه‌ای

احساس تعلق به گروهی از انسان‌ها یا عضویت در یک گروه، نمونه‌ای از این نوع حمایت است که به افراد احساس ایمنی و امنیت بالایی می‌دهد. یکی از دانشجویان تعریف می‌کرد:

خانواده ما خیلی پرجمعیت بود. به همین دلیل، من همیشه در حاشیه بودم، در دانشگاه هم همین‌طور بود. من بطور مرتب در اردوهای دانشگاه شرکت می‌کردم و همیشه هم در حاشیه بودم. فکر نمی‌کردم بودن یا نبودنم برای دیگران خیلی فرقی داشته باشد. یک بار که برای یک کار اداری در یکی از برنامه‌ها شرکت نکردم، در اردوی بعدی، تقریباً اکثر بچه‌ها از من می‌پرسیدند: چرا فلان اردو نبودی؟ جای خالی بود. خیلی تعجب کردم. مگر، دیگران مرا می‌دیدند؟ مگر بودن یا نبودن من برای دیگران مهم بود؟ بعد، متوجه شدم که آنها به من و یکدیگر اهمیت می‌دهند و به هم توجه دارند. از آن به بعد، سعی می‌کنم بیشتر از گذشته در اردوها و فعالیت‌های دانشجویی شرکت کنم. حال، احساس می‌کنم، حاشیه‌ای وجود ندارد.

■ تقویت روابط خانوادگی به منظور افزایش حمایت اجتماعی از فرزندان

در دوره دانشجویی، هنوز فرزندان به مراقبت و توجه شما نیازمندند. ولی، شکل این مراقبت و توجه در این دوره متفاوت می شود. عبارت دیگر، دوره مراقبت های شما پایان نیافته است، بلکه شکل آن عوض شده است. عبارت دیگر، دوره مراقبت های شما پایان نیافته است، بلکه شکل آن عوض شده است. در حقیقت، نقش های شما در دو موضوع بسیار متفاوت ولی مرتبط با هم است: ارتباط و استقلال.

ممکن است در ابتدا، این دو موضوع کمی با یکدیگر متضاد به نظر بیایند، ولی بیاد داشته باشید که پدر و مادری کردن در هر دوره ای یک هنر است و بخصوص در این دوره که هنر والد بودن به شدت خود را نشان می دهد. فرزندان نیاز به ارتباط با شما دارند. ولی برخلاف دوره های قبل به شدت، به استقلال نیز نیاز دارند و شرایط زندگی آنها نیز به صورتی

است که چه بخواهید و چه نخواهید به دلیل ویژگی های مختلف رشدی، شما در شرایطی نیستید که بتوانید مرتب به آنها کمک های مستقیم بدهید، بنابراین فرصت خوبی است که تمرین این هنر مهم والدگری در دوره جوانی و نوجوانی را انجام دهید. یعنی در همان زمان که ارتباط خود را با فرزندتان نگه داشته اید، وی را به استقلال نیز تشویق کنید. در این دوره، نیاز است که شما به جای آن که دقیقاً به آنها بگویید که چه کار باید بکنند یا این که ناجی آنها باشید، بعنوان راهنما و مشاور عمل کنید و به فرزندان خود کمک کنید تا تصمیم گیری های بهتری داشته باشند.

■ ارتباط با دانشجو

دانشجویان در هر شرایطی که باشند، نیاز به ارتباط با والدین خود دارند. اگرچه گاهی اوقات از والدین فاصله می گیرند ولی این نیاز در آنها وجود دارد. اگر والدین بتوانند نقش راهنما و مشاور را به درستی ایفا کنند و از کنترل دانشجو دست بردارند، آنها بیشتر به والدین خود نزدیک خواهند شد.

گاهی اوقات والدین به جای ارتباط با فرزندان خود از روش هایی استفاده می کنند که به شدت به رابطه آنها با فرزندانشان صدمه می زند از جمله:

نصیحت، کنترل، بازجویی، چک کردن و واریسی
لوازم دانشجویان بدون کسب اجازه، گوش دادن به مکالمه های تلفنی آنان، از دوستان اطلاعات بیرون کشیدن، سخنرانی، سرزنش، مقایسه کردن دانشجویان با همسالان دیگر و

روش های بالا، فقط به رابطه شما با فرزندانتان لطمه می زند. به جای این کار بسیار مهم است که بتوانید:

- برای آنها وقت بگذارید تا با هم صحبت کنید، یا کاری را با هم انجام دهید
- به نظرات آنها توجه کنید
- سعی کنید آنها را به درستی بفهمید و درک کنید
- در صورتی که از شما راهنمایی یا اطلاعات خواستند در اختیارشان بگذارید.
- مهارت همدلی به شما کمک می کند تا بتوانید ارتباط بهتری با فرزندان خود برقرار کنید و دچار مشکلات ارتباطی نشوید.
- بزرگ تر شدن دنیای دانشجویان به این معنی نیست که آنها والدین خود را پشت سر گذاشته اند، بلکه فرزندان شما بیشتر به شما نیاز خواهند داشت. به فرزندان خود اجازه رشد و تحول بیشتر را بدهید. همزمان که دانشجو در دنیای زندگی دانشجویی فرومی رود، به انعطاف پذیری، اعتماد، حمایت و راهنمایی شما نیاز بیشتری پیدا می کند. با این ابزار است که تجربه دانشگاه رفتن فرزندان برای شما، تجربه ای اعجاب انگیز، هیجان انگیز، و زیبا خواهد شد.

۱ | با دانشجویان در تماس باشید

برای بسیاری از دانشجویان، شروع دانشگاه، اولین سال های دوری و جدایی از خانواده است. حتی، دانشجویانی که در شهر خود تحصیل می کنند، نیز، ممکن است تابه حال، این قدر دور از خانواده نبوده باشند. بخصوص، دوری از خانواده، برای دانشجویان ورودی جدید و دانشجویانی که در شهر دیگری تحصیل می کنند، بسیار سخت و دشوارتر از سایر دانشجویان خواهد بود. بسیاری از دانشجویان ورودی جدید، در طی ماه های اول ترم اول، سخت ترین دوره را در زندگی خود می گذرانند. بویژه، در این زمان ها، آنها به ارتباط و تماس با والدین خود به شدت نیاز دارند. بنابراین، وجود ارتباط با خانواده، می تواند تا حد زیادی، اثر استرس ورود به دانشگاه را کاهش دهد. بنابراین، با دانشجو در ارتباط و تماس باشید.

حتی اگر راهتان دور است، وسایل ارتباطی مختلف، شما را به هم نزدیک می کند. اگر چه دوران دانشجویی، دوران استقلال و روی پای خود ایستادن است، ولی دانشجویان نیاز دارند که بدانند والدین آنها در دسترسشان

هستند و چه در لحظه های شاد زندگی و چه هنگامی که در بحران ها قرار دارند، می توانند با آنها صحبت کنند.

سعی کنید به صورت های مختلفی با دانشجو ارتباط داشته باشید. نوع ارتباط بستگی به امکانات شما دارد. هر نوع ارتباطی ارزشمند است؛ تلفن همراه، تلفن ثابت، پست الکترونیک، پیامک، نامه، کارت و... گاه به گاه، عکس هایی از خود برای وی بفرستید، و از او نیز بخواهید که عکس هایی برای شما بفرستد و ارتباط داشته باشد. گاهی نیز به دیدار او بروید ولی در فاصله های زمانی نزدیک به هم این کار را انجام ندهید. اگر دانشجو، زود به زود به شهر خود می آید، او را سرزنش نکنید. او به زمان نیاز دارد تا بتدریج بتواند با شرایط جدید سازگار شود.

اگر فرزند شما در شهر خودتان به دانشگاه می رود نیز، در ساعت های مختلفی در طی هفته یا روز که وقتش آزاد است، با یکدیگر صحبت کنید، فعالیت های مشترکی مانند پیاده روی، خرید یا گردش انجام دهید. سعی کنید به موضوعات مهم زندگی وی اهمیت، و علاقه نشان دهید.

۲ | در مورد میزان ارتباط خود با دانشجو صحبت کنید

والدین نیاز دارند که در تماس با فرزندان خود باشند و دانشجو نیز نیاز به احترام و توجه دارد. بهمین دلیل، بهتر است برای وی مشخص کنید که هر چند وقت یک بار پیامک می دهید، تماس تلفنی می گیرید، نامه الکترونیکی می

فرستید و یا به او سر می زنید؟ اگر مدت ها گذشته است و هیچ تماسی از سوی دانشجو گرفته نشده است، بهتر است حتما فعالیت های او را بررسی کنید تا مطمئن شوید که همه چیز به خوبی پیش می رود.

۳ | به نیازهای عاطفی دانشجو بیشتر از نمره های وی اهمیت دهید

همان طور که قبال گفته شد، دوره دانشجویی فقط دوره تحصیالت عالی نیست. بلکه در کنار تحصیل، فعالیت های متعدد دیگری نیز در زندگی دانشجویان مطرح می شود. آن چه که در این میان نقش تعیین کننده ای دارد، وضعیت سلامت جسمی و روانی آنها است. بخصوص، سلامت روان دانشجویان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. افرادی در دانشگاه بسیار موفق عمل می کنند که علاوه بر تحصیل، از سلامت روان شناختی بالایی نیز برخوردارند.

نکته بسیار مهم آن است که والدین در سلامت روان فرزندان دانشجوی خود نقش بسیار مهمی دارند. حمایت روانی که والدین از

فرزندان خود دارند، نقش تعیین کننده ای در کاهش استرس های آنها دارد. بنابراین، بسیار مهم است که علاوه بر وضعیت تحصیلی دانشجو، نگاه دقیقی به سلامت روان او نیز داشته باشید. فرزندان به عشق، محبت، توجه و علاقه والدین خود بسیار احتیاج دارند. نه تنها این احتیاج در زمان دانشجویی کم نمی شود، بلکه بسیار بیشتر نیز می گردد. فرزندان والدینی که احساسات مثبت خود را به آنها ابراز می دارند، از سلامت روانی بالتری برخوردارند. احساسات مثبت بسیار متعدد و متنوع هستند از جمله: افتخار، غرور، رضایت، تأیید، عشق، و مانند آن. بعبارت دیگر، دانشجویان

بسیار نیاز دارند که بدانند والدینشان، آنها را تا چه حد قبول دارند، روی آنها حساب می کنند، به آنها اهمیت می دهند، دوستشان دارند و... نکته بسیار مهم دیگر آن که فقط کافی نیست که این احساسات در قلب شما باشد بلکه

بسیار مهم است که به زبان ساده، روشن، کوتاه و خالصه به صورت های مختلف بیان شود. تکرار مرتب چنین احساسات مثبتی می تواند رابطه والدین و فرزندان را قوی تر و غنی تر سازد.

۴ به نگرانی های دانشجو توجه کنید

اگر چه، دوره دانشجویی، شروع دوره بزرگسالی و جوانی است، با این حال آنها نیاز دارند که شما در دسترسشان باشید تا بتوانند مسایل و موضوعات مهم زندگی خود را با شما در میان بگذارند. مشکلات و احساسات آنها را دست کم نگیرید. واضح است زمانی دانشجویان می توانند نگرانی های خود را با شما مطرح کنند که اوقاتی برای گفت و گو، دورهم نشستن، فعالیت مشترکی باهم انجام دادن و... وجود داشته باشد.

همچنین، زمانی دانشجویان می توانند نگرانی های خود را با شما در میان بگذارند که از برخورد بالغانه شما مطمئن باشند. برخوردی که به جای جنجال و فاجعه آمیز کردن مشکلات، سرزنش خود، سرزنش دانشجو، سرزنش دیگران، ناامیدی و درماندگی، برخوردی توأم با درک و فهم باشد. دانشجو، زمانی، نگرانی های خود را با شما مطرح می کند که از توانایی و ظرفیت بالای شما در برخورد با مسایل و مشکلات آگاه باشد.

۵ فرزند خود را همان طور که هست بپذیرید

دانشجو را همان طور که هست بپذیرید. ممکن است شخصا، از رشته تحصیلی اش، دانشگاه محل تحصیل و ... راضی نباشید و انتظارات

بالتری از فرزندتان داشته باشید، ولی به خاطر بسپارید که، فرزند شما در هر رشته تحصیلی و هر دانشگاهی که درس بخواند، در هر حال فرزند

شماست و به حمایت شما احتیاج دارد. وجود شما در کنار فرزندان تا به آنها کمک می کند تا بتوانند بهتر با شرایط سازگار شوند. نارضایتی و عدم پذیرش شما، تنها نتیجه ای که خواهد داد، شکست و ناکامی دانشجو است. بنابراین، او را همان طور که هست بپذیرید نه آن طور که شما می خواهید باشد. فرزندان شما، تنها فرزندان شما نیستند بلکه انسان های مستقلی هستند که اهداف، برنامه ها و خواسته های مختلفی دارند. مهم آن است که بتوانند در مسیری که متناسب

۶ نگرانی های خود را بیان کنید

شما به عنوان والدین حق دارید که از دانشجو در مورد عادات درسی، فعالیت های تفریحی و معاشرت هایش سؤال کنید. معمولاً، والدین نگرانی های زیادی در مورد سلامت، موفقیت و آینده فرزندان خود دارند. نگرانی های خود را به صورت کوتاه، روشن و مشخص به فرزندان خود بیان کنید. مراقب باشید که بیان نگرانی های شما، تبدیل به سخنرانی و نصیحت نشود. فقط از آنان بخواهید

با آنان است حرکت کنند، حتی اگر این مسیر مورد پسند شما نباشد. آنها، دنباله روی آرزوها و خواسته های شما نیستند. نکته مهم دیگر این که، به یاد داشته باشید دوران دانشجویی، دوره کشف خود و هویت یابی است. اعتماد شما، به آنها کمک خواهد کرد که این دوره کشف و اکتشاف را با جرأت و شهامت بیشتری پیش ببرند. مسلم است که چنین جرأت و شهامت در کشف خود، نتیجه ای جز موفقیت نخواهد داشت.

که از خود محافظت و مراقبت کنند. همچنین، به عنوان یک پدر و مادر این پیام روشن و مشخص را به دانشجو بدهید که آنها در انتخاب راه های مختلف زندگی آزاد هستند. مثال این که ادامه تحصیل بدهند، رشته تحصیلی خود را تغییر دهند، و... ولی، در نهایت آنها مسئول تصمیم گیری های خود نیز هستند و نباید برای انتخاب های خود، دیگران را سرزنش کنند.



ویژه نامه خانواده های دانش جویان جدیدالورودها
مدیریت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز