



هل هو عامك الدراسي  
الأول في الجامعة؟  
Is it your first year  
in the **university**?

Sep 10, 2018

6 نصائح تجعل عامك الدراسي الأول مهيئاً

Written by [حنين كنعان](#)

هل هو عامك الأول في الجامعة! لا شك أنك سمعت آلاف الأساطير والمغامرات عن الحياة الجامعية، بداية من الحرم الجامعي، والمواد الدراسية، وصفوف التدريس، والواجبات والامتحانات، والأندية الطلابية، والأنشطة الترفيهية، وغيرها الكثير. حان الآن موعد تجربة كل ذلك بنفسك وخلق قصتك الخاصة بك. قد تشعر ببعض المشاعر المختلطة كالخوف والقلق والحماس من خوض غمار التجربة. ولكن لا تقلق! كل تلك مشاعر مؤقتة ونحن بدورنا أعدنا لك 6 نصائح لمساعدتك خلال الأسابيع الأولى من الجامعة ولتبدأ بهعامك الدراسي وتجعل منه عاماً مهيئاً.

1. قمر بجولة في أرجاء الحرم الجامعي

مع بداية الدراسة ستشعر بنوع من الرهبة، فالجامعة مختلفة عن المدرسة بمساحاتها الواسعة ومبانيها الضخمة، لذا حاول أن تقوم بجولة في أرجاء الحرم الجامعي قبل بدء الدوام الرسمي لتتعرف بشكل أكبر على المباني وأماكن محاضراتك دون أن تشعر بالضيق.

## 2. لا تفوت اليوم الأول!

تُخصص الجامعة الأيام الأولى من الدراسة للعروض التقديمية وشرح مبسط عن طبيعة الهادة ومدرس المساق، قد تشعر بأن ذلك مهلاً بعض الشيء ولكن لا تفكر بهذه الطريقة، فالأيام الأولى من الدراسة سوف تشكل لديك صورة أوضح عن ما سوف تدرسه في الأيام اللاحقة، وتتيح لك فرصة التعرف بأشخاص قد يشاركونك نفس الاهتمامات، لا تفوت هذه الأيام وخاصة اليوم الأول حتى لا تشعر بعزلة أو بأنك غريب عن المكان في وقت لاحق.

## 3. نظم وقتك

بالطبع سيتعين عليك الاستيقاظ مبكراً لفصولك الدراسية، لذا من الأفضل أن تنظم وقتك من خلال إنشاء جدول زمني للدراسة حتى تتهين من تحديد الأوقات التي ستدرس فيها والأوقات المخصصة للأنشطة الأخرى. تنظيم الوقت هو المفتاح لتحقيق أهداف دراستك ونجاحك. كما أن تنظيم دراستك والتخطيط لها بالشكل المناسب يهين أن يوفر عليك الكثير من الوقت والمشاكل عندما تقترب اختباراتك. اتبع هذه الطريقة منذ العام الأول لك في الجامعة وسترى كيف ستعتاد على تنظيم وقتك على هدى الأعوام اللاحقة.

## 4. كن قريباً من معلميك

لكل معلم أسلوبه الخاص في التدريس وشرح المعلومة، قد تجد صعوبة في التعامل مع بعض المدرسين في البداية ولكن مع الوقت سوف تتأقلم مع الأسلوب الخاص لكل مدرس. لا تخشى طرح الأسئلة أو طلب

إعادة الشرح إذا لم تفهم نقطة معينة، كن لطيفاً ومحجوباً وقريباً من معلمك.

## 5. شارك في الأنشطة اللاهئية

الجامعة هي أكثر بكثير من مجرد فصول دراسية وامتحانات، الجامعة بيئة متنوعة تقدم لك كافة الإهكانيات التي تساعدك على التطوير الأكاديمي والشخصي على حد سواء. لا تجعل حياتك الجامعة هولة! لا شيء فيها سوى الدراسة، بل حاول الاندماج مع المجتمع الجامعي من خلال المشاركة في الأنشطة الطلابية ، وحضور الفعاليات والندوات وغيرها، بالتأكيد ستجد شيئاً يثير اهتمامك ويتناسب مع اهتماماتك. كما أن الانخراط في أنشطة الجامعة هو دائماً فرصة جيدة لهقابلة أشخاص جدد في جامعتك.

## 6. كون صداقات وروابط اجتماعية قوية

لا تعتقد أنك الوحيد الذي تشعر بأنك بمفردك في يومك الدراسي النول، بل هنالك الكثير من الطلبة الجدد أيضاً سيشعرون بنفس المخاوف. لهذا لا تستغل هذا الوقت في مقابلة أشخاص جدد في حياتك؛ لا تجعل الخوف يسيطر عليك بل اهزمه واغتنم الفرصة لتتعرف على أصدقاء جدد قد تجد أنك تتشابه وإياهم في الاهتمامات أو قد تتشاركون اهتمامات مختلفة. إن الانخراط مع الآخرين يعزز تجربة التعلم، كما أنه يضيف نكهة مختلفة على الحياة الجامعية.

لا تنسَ أيضاً أن تحصل على القدر الكافي من النوم لتستيقظ مستعداً كل يوم لهقاهرة مختلفة. واحرص على تناول الأكل الصحي والمحافظة على [التغذية السليمة خاصة أثناء فترة الامتحانات](#) . اتبع هذه النصائح الستة واستعد نفسياً وعقلياً وهادياً لبداية عام دراسي مفعمر الحيوية والنشاط ومليء بالحواس.

[رابط الهدونة](#)