

الوحدة الثانية: التكيف مع الحياة الجامعية

٢ - ١ المقدمة

هذه الوحدة مدخل لتعريف الطالب بالحياة الجامعية الجديدة ومتطلباتها وكيفية التأقلم معها. تبرز أهمية هذه الوحدة بناءً على ما أظهرته تجاربه سابقة على الطلاب المستجدين من ضرورة تعرفهم على طبيعة مجتمع الجامعة، وجوانب الاختلاف فيها عن مراحل الدراسة السابقة كتهيئة مبكرة لهم لتفادي حدوث أي مفاجآت اجتماعية أو إخفاقات دراسية غير متوقعة. وتكمن أهمية هذه الوحدة في مساعدتها للطلاب على المضي قدماً في دراسته وحياته الجامعية، وذلك من خلال اتباع الوسائل المساعدة على التكيف والتأقلم لما سيواجهه الطالب من تغيرات جديدة عليه منذ الأيام الأولى لالتحاقه بالجامعة.

٢ - ٢ الأهداف

هذه الوحدة تعرّف الطالب المستجد في الجامعة بطبيعة الحياة فيها ليتمكن من بدء مشواره بنجاح والحصول فيها على أداء متميز، من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- ◀ التعرف بالظواهر والسلوكيات الاجتماعية والنفسية في المجتمع الجديد.
- ◀ توضيح العلاقة بين الأداء الدراسي و التكيف مع الحياة الجامعية.
- ◀ تطبيق الوسائل المفيدة في التكيف والتأقلم مع الحياة الجامعية.

٢ - ٣ توقعات الطلاب عن الحياة الجامعية

تختلف توقعات الطلاب وانطباعاتهم عن الحياة الجامعية من طالب إلى آخر، كما تختلف أيضاً الأبعاد والآثار المترتبة عليهم نتيجة لعدم التكيف معها. وعادة يبقى معظم الطلاب في الأيام الأولى من التحاقهم بالكلية أو الجامعة في دوامة من التفكير مع أنفسهم بإثارة تساؤلات عما سيواجهون فيها سواءً من الناحية النفسية أو الاجتماعية أو الأسرية أو وضعه المالي أو العلاقة مع الزملاء والأساتذة أو الجوانب الدراسية أو التخصص الدراسي والمستقبل الوظيفي، وغيرها.

وحتى نتأكد من هذا الأمر، دعنا في البداية نستطلع آراءك وانطباعاتك ونقيس شعورك النفسي والاجتماعي عند التحاقك بالجامعة بالقيام بتعبئة التقييم (١-٢)، لتتمكن من مقارنة شعورك مع ما يشعر به الآخرون أمثالك.

إن الهدف من هذا التقييم هو أن يعرف الطالب أن بعض المواقف التي قد يمر بها منذ أيامه الأولى في الجامعة قد مر بها آخرون مثله. ولمعرفة مدى أهمية موضوع هذه الوحدة ومقارنة ما وصلت إليه من إجابات مع انطباعات الآخرين، فقد تم استطلاع آراء أكثر من ثلاثمائة (٣٠٠) طالب مستجد في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن بعد مرور فصلين دراسيين لمعرفة انطباعاتهم عن الحياة الجامعية عند التحاقهم بها، ومدى تأقلمهم معها، حيث اتضح من خلال تلك العينة أن ٦٥% منهم قد انتابهم شعور من الغربة، و ٨٠% كانوا يخافون من الإخفاق الدراسي، و ٥٠% راودتهم فكرة عدم الاستمرار في الجامعة، وأن ٧٤% كان اختيار التخصص مقلماً لهم، و ٦٧% يعتقدون أن المغريات في المحيط خارج الجامعة يؤثر عليهم سلباً، و ٦٦% يتأثرون برغبات زملائهم. أما الأهم في هذه النتائج فهو أن ٩٣% منهم قد تأقلم وتكيف مع الحياة الجامعية بعد مضي الفترة الكافية لذلك.

– طالب آخر ظل في صراع مع والده حول اختيار التخصص الذي يرغبه، فيخفق في دراسته حتى قرب إنذار الجامعة له بالإيقاف عن الدراسة، فيجد من المختصين من يرشده ويصلح شأنه مع والده فيختار التخصص الذي يميل إليه، وينجح فيه.

– طالب يلتحق بالجامعة فيفتقد أصحابه ورفقاء دراسته السابقين، ويجد نفسه في حنين إلى صحبتهم، فيترك الدراسة مبكراً أو يخفق في مرحلة مبكرة، وتتوالى عليه الأفكار إلى أن ينسحب من الجامعة أو يتوقف عن الدراسة فيها.

– طالب آخر دخل الجامعة برغبته ومعرفة أسرته التي تعتمد عليه في احتياجات وخدمات مختلفة، ولكن متطلبات الدراسة الجامعية ونظام الدراسة فيها لا تتيح له القيام بذلك، فيعيش بين هذين الوضعين، يفرط أحياناً، ويستجيب أخرى، ومع الضغوط يزداد الأمر سوءاً فيختلف مع أسرته ويخفق في دراسته.

– طالب آخر ذو عشرة مع زملائه ويصحب كثيراً منهم، مستجيباً لرغباتهم أو لرغبات نفسه في الترفيه والتسوق والتجوال، ومع الوقت يجد نفسه في بيئة جاذبة للهو مستقلة عاب الدراسة ذات المتطلبات الدائمة والمتزايدة فلا يوفق في دراسته، وينخرط في سلوكيات غير مرغوبة قد لا يستطيع الفكك منها.

– طالب آخر اعتاد طيلة حياته أن تقدم له كامل الخدمات المنزلية واحتياجات العناية الشخصية بكل يسر وسهولة سواء في المأكل أو الملابس أو التنظيف أو الترتيب وغيرها. فيجد في مجتمع الجامعة الجديد أنه يحتاج إلى الاعتماد على نفسه في القيام بكل هذا دفعة واحدة، فيحاول التكيف مع هذا الوضع فلا يستطيع أن يتغير فيضيق به الأمر، ويغادر إلى حيث أتى.

هذه صور متكررة لبعض حالات النجاح والفشل ومسبباتها وأثارها. ولعل كل من لديه نظرة ثاقبة وهدف واضح من دراسته في الجامعة، ومعرفة لأهمية مستقبل حياته، يدرك ضرورة التعرف على هذا الموضوع من جوانبه المتعددة ومعرفة الوسائل المساعدة على التكيف في الحياة الجامعية. ولقد أظهرت بعض الدراسات والمتابعات للحالات التي وردت إلى مركز التوجيه والإرشاد في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن أن من أهم أسباب إخفاقات الطلاب في الجامعة عدم تأقلمهم مع الحياة الدراسية والمتطلبات الجامعية أو عدم تكيفهم مع الظروف الاجتماعية والنفسية. ومع أن هذه الإخفاقات يمكن تفاديها إذا سعى الطالب إلى التعرف على طبيعة الحياة الجامعية والمجتمع الجديد وبذل الجهد للحصول على المساعدة المطلوبة من المختصين، إلا أن كثيراً من الطلاب لا يقومون بذلك فيبقون حبيسي أنفسهم مع هذه المشكلات. ولعل هذه الوحدة تساعد بإذن الله على التكيف بطريقة ناجحة.

٢ - ٥ العلاقة بين التكيف والأداء

يرتبط الأداء الدراسي ارتباطاً وثيقاً بالتكيف مع الحياة الجامعية، فبالقدر الذي ينخرط فيه الطالب في مجتمع الجامعة ويتكيف مع متطلباته الاجتماعية والنفسية والدراسية، بقدر ما تكون جودته في الأداء وتفوقه في الدراسة. إن الراحة النفسية والاجتماعية، والقدرة على مواكبة متطلبات الدراسة الجامعية، وبذل الجهد في ذلك، والنظرة الموضوعية لأي عوائق أو انطباعات خاطئة عن الوضع الجديد في الجامعة، واتباع الطرق المفيدة للتعامل معها، ستساعد الطالب تلقائياً على أن يتفوق في دراسته ويسير فيها بخطى واثقة. و يعود عدم التكيف مع الحياة الجامعية إلى عوامل عدة قد تكون من قبل الطالب نفسه، أو خارجة عن إرادته، ومن هذه العوامل ما يلي:

٢-٥-١ العلاقة مع الأسرة

يعتاد بعض الطلاب على طريقة حياة مع أسرته عبر سنوات عمره الماضية مما يستدعي أحياناً الاستمرار على ما كان عليه من التزامات وارتباطات أسرية تتمثل في خدمة الأهل وتحقيق متطلباتهم. ويختلف الأمر من طالب إلى آخر، ومدى اعتماد أسرته عليه ومدى قربه منهم من حيث مقر الإقامة، ومدى تفهمهم لوضعه الجديد ومتطلباته، وكذلك حجم الضغوط التي قد تمارسها الأسرة عليه.

ومما لاشك فيه أن للأهل والأقارب حقوقاً شرعية وأدبية وعرفية لا بد من محاولة الوفاء بها. ولكن هذا يصعب تحقيقه بالصفة التي كان عليها الطالب قبل التحاقه بالجامعة، سواءً لبعده عنهم في المكان، أو لأن الدراسة الجامعية تتطلب حضوراً في مواعيد مختلفة وبانضباط لا تساهل فيه، فضلاً عن طبيعة وكثافة الواجبات الدراسية التي تستلزم من الطالب قضاء وقت أطول لأدائها، والمذاكرة بشكل يومي أكثر مما كان عليه في سابق عهده. لذا يقع الطالب في حيرة بين تحقيق هذا أو ذلك. ومن جانب آخر، فقد تمارس الأسرة على الطالب ضغوطاً من أجل تحقيق رغباتها سواءً في الاحتياجات المنزلية أو الدراسية مثل تدخلها في اختيار الطالب للتخصص الذي سوف يدرسه، أو حتى الانتقال للدراسة إلى جهة أخرى غير التي يميل إليها.

٢-٥-٢ الاحتياجات الشخصية

قبل التحاق الطالب بالجامعة يكون قد عاش مع أسرته وقدمت له في الغالب الخدمات والاحتياجات مثل الأكل واللباس والتنظيف والترتيب وغيرها. ثم يجد بعد ذلك أنه انتقل إلى بيئة جديدة تتطلب منه القيام بنفسه بكل هذه الاحتياجات في تجربة جديدة لم يكن قد تعود عليها من قبل مما قد يقلقه كثيراً ويضعه في معاناة شديدة أحياناً قد تؤثر على دراسته. وقد تبدو المشكلة بسيطة في البداية، ولكن مع كثرة الالتزامات اليومية ومتطلبات الدراسة يضطر الطالب إلى اتباع حلول متعبة أو غير مناسبة.

٣-٥-٢ ضغوط الزملاء

إن من أقوى المؤثرات على حياة الطالب الدراسية هي العلاقات التي تربطه بالزملاء والأصدقاء، خاصة الذين صاحبهم لفترات طويلة قبل التحاقه بالجامعة، يأنس بهم ويحتاجهم أحياناً. وفي الغالب يفقد كثيراً من أصحابه هؤلاء لتفرق أماكن دراستهم وإقامتهم نظراً لظروف القبول عقب الدراسة في المرحلة الثانوية. وبناء على هذا يجد الطالب نفسه في حنين إليهم أو مستجيباً لضغوطهم ورغباتهم سواءً كانوا معه في الجامعة أو خارجها، مما قد يجعل نتائج دراسته الجامعية متأثرة بذلك.

٤-٥-٢ المجتمع خارج الجامعة

يعتبر المجتمع الخارجي المحيط بالجامعة مؤثراً مهماً في حياة الطالب الجامعي إما سلباً أو إيجاباً. فهو إما أن يستفيد من هذا المجتمع في التعرف على متطلبات البيئة الجديدة والتفاعل بصورة إيجابية تنفعه وتعزز شخصيته وهذا مطلب محبذ، أو أن يجذب إلى اللهو وكثرة الترفيه ويصبح مستجيباً لأهوانه و رهينة لها مما يتناقض مع الجدية المطلوبة للدراسة الجامعية.

٥-٥-٢ الغربة

تعد الغربة عن الأهل والحنين إليهم وإلى مقر الإقامة السابقة للطالب عاملاً مهماً في عملية التكيف مع الحياة الجديدة في الجامعة. وقد يضطر الطالب أحياناً لعدم قدرته على التأقلم إلى كثرة السفر إلى الأسرة أو محاولة التهرب من الوضع الحالي بشكل يؤثر على استمراره في الدراسة، ويضعف من قدرته على تحقيق متطلباتها الملحة.

٦-٥-٢ السكن في الجامعة

للإقامة في سكن الجامعة، إن وجد، إيجابيات كثيرة تزيد من استقرار الطالب وتفاعله دراسياً واجتماعياً مع المجتمع الجامعي، كما أن له أحياناً نتائج سلبية إذا تعرض الطالب لبعض المشاكل فيه مثل عدم التوافق النفسي أو الاجتماعي مع زميله في السكن بسبب الاختلافات في الطباع والسلوك، أو عدم التوفيق في اختيار الموقع أو الجيرة المناسبة. أما السكن خارج الجامعة سواءً مع زملائه أو أسرته فقد يكون له تبعات سلبية أخرى مثل الانشغال بالمواصلات وتوفير الخدمات اللازمة له مما يشتت ذهن الطالب وتركيزه.

٧-٥-٢ الظروف المالية

قد يعاني بعض الطلاب من كثرة الالتزامات المالية نظراً لظروفهم الخاصة ومتطلبات الحياة أو وضعهم الأسري. وقد تشكل هذه المعاناة نوعاً من الضغط النفسي على الطالب يؤثر على مدى قدرته على تلبية متطلبات الدراسة والوفاء بالالتزامات المالية أو إيجاد مصادر أخرى للدخل. ومن جهة أخرى يحاول الطالب مقارنة وضعه المالي مع وضع قرنائه الذين لا يعانون من هذه الظروف نظراً لطبيعة المرحلة العمرية التي تبرز فيها الرغبة في مماثلة الآخرين.

٢ - ٦ آثار عدم التكيف

قد ينتج عن عدم التكيف آثار سلبية مختلفة في البعد والتبعات بناء على مدى استجابة الطالب وتفاعله مع الوضع الجديد. والإنسان اجتماعي بطبعه، يألف ويؤلف، لكن هناك حالات تمر عليه قد يكون منعزلاً عن الناس. ومن أبرز الأسباب المؤدية لذلك تعود الطالب على البيئة التي عاش فيها، ودخوله في بيئة جديدة، وهي تجربة قد تنعكس عليه بأحاسيس طارئة يشعر فيها بشيء من الاضطراب والتوتر، وبخاصة إذا لم يسبق ذلك تأهيل وإعداد نفسي واجتماعي ملائم، أو لم يعرف الطرق الكفيلة بالتكيف مع هذه البيئة الجديدة. ومن أعراض هذا الاضطراب سرعة الغضب والحدة أو الانفعالية، وكثرة الحنين للأهل، وتجنب الاختلاط بالآخرين، والشراهة في الأكل أو فقدان الشهية، والضجر والسأم، والميل إلى النوم لفترات طويلة، وافتعال المرض والشكوى منه، والشعور بالإحباط، وفقدان المقدرة على العمل والإنتاج بفاعلية، والميل إلى البكاء غير المبرر، والمبالغة في النظافة أو عدم الاهتمام بها.

ومن غير الضروري أن تظهر جميع هذه الأعراض في الطالب الذي يدخل في بيئة جديدة، ولكن قد يعتريه بعضٌ منها دون الآخر، وقد لا يتعرض لشيء منها، حيث يعتمد ذلك على مقدرة الطالب على اتباع الطرق المثلى للتأقلم مع المجتمع الجديد والتي سنذكرها في الجزء التالي.

٢ - ٧ الوسائل المساعدة على التكيف

بعد أن تعرفنا على العوامل المؤثرة في التكيف والآثار المترتبة عليها، سوف نستعرض الآن أهم الوسائل المساعدة على عملية التكيف مع الحياة الجامعية والتي ستكون بإذن الله عوناً للطالب على دراسة متفوقة وحياة هانئة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الوسائل تتطلب الممارسة الفعلية من قبل الطالب حتى يتمكن من التكيف بطريقة فعالة.

٢-٧-١ توثيق العلاقة مع الله

إن توثيق العلاقة مع الله و الالتجاء إليه و بذل الجهد في أداء الواجبات و البعد عن المعاصي والمحرمات و عدم العجز عن الدعاء هي من أهم الأمور المعينة على التوفيق و السداد. كما إن الاستعانة بالله و التوكل عليه هو الحبل المتين الذي يلجأ إليه المؤمن دائماً لطلب العون من الله سبحانه وتعالى في تسهيل جميع أمور حياته الدينية والدنيوية. وتذكر دائماً قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "احفظ الله يحفظك"

٢-٧-٢ معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة

- يقول علماء الاجتماع: إن الإنسان حين ينتقل إلى البيئة الجديدة يمر بأربع مراحل هي:
 - المرحلة الأولى النفور وعدم التقبل: وتتمثل في رفض الواقع الجديد المختلف عن البيئة السابقة التي اعتاد عليها.
 - المرحلة الثانية تقبل الوضع على مضمض: وفيها يجد أنه لا بد من القبول بالأمر الواقع و محاولة معايشة متطلباته على غير رغبة قوية.
 - المرحلة الثالثة الاستسلام للواقع ومعايشته بالرضا: وفي هذه المرحلة يرضى بهذا الوضع الذي يرى أنه مناسب للاستمرار فيه.
 - المرحلة الرابعة الذوبان في المجتمع: وهي مرحلة يجد نفسه فيها قد أصبح جزءاً من المجتمع الجديد ومتفاعلاً معه بكل إيجاب.

والحقيقة أن كل مدة من هذه المراحل تختلف من شخص إلى آخر، وقد تمتد فتراتها بين أيام قليلة أو شهور عدة وذلك حسب معرفة الطالب للوضع الجديد ومحاويلته التكيف فيه بشكل إيجابي وتفهمه لهذه الطبيعة الفطرية للإنسان حين انتقاله إلى بيئة جديدة. إن هذا التفهم يستلزم أن يكون الطالب منطقياً في نظرته لهذا الأمر، من حيث الحذر من التشاؤم أو التفاؤل المفرط فيه، والعمل على ما يعينه على التكيف.

٢-٧-٣ معرفة الفروقات بين الجامعة وما قبلها

يعتقد بعض الطلاب المستجدين أن الدراسة في المرحلة الجامعية شبيهة بالمرحلة الثانوية مما يجعلهم يستمررون على ما كانوا عليه في سابق عهدهم من الطرق والعادات التي قد تكون خاطئة ولا تناسب الحياة الجامعية. والحقيقة أن طبيعة كل من هاتين المرحلتين تختلف عن الأخرى في جوانب متعددة ينبغي التعرف عليها، وهي:

ينظر لك في الجامعة بأنك رجل بالغ، ويتوقع منك تحمل المسؤولية والواجبات بدافع ذاتي، وتحمل النتائج أو العواقب تبعاً لذلك. ستكون مسؤولاً عن قراراتك وأفعالك وطبيعة حياتك، ولكنك ستكون محاسباً عن تصرفاتك وردود أفعالك.

يُتوقع منك في الجامعة الكثير وليس الحد الأدنى من النجاح والتفاعل. إن معايير الدراسة في الجامعة تحقق لك التميز والتفوق إذا بذلت الجهد والجدية، أو الإخفاق والفصل من الجامعة إذا قصرت أو تكاسلت.

تختلف طريقة التدريس والتعلم في الجامعة من مادة إلى أخرى، ومن أستاذ إلى آخر. وستجد اختلافاً في طرق العرض والتقديم، وطرق المناقشة والمشاركة، وطرق الواجبات والاختبارات، وطرق الأسئلة والإجابات، وطرق التقييم والدرجات، والكتب الدراسية، ولغة التدريس، وغيرها. إن التكيف مع طبيعة الدراسة الجامعية يستلزم منك اتباع التعليمات لكل مادة، وأن تكون مرناً ومتقبلاً لكل جديد، فربما أحببت مادة لم تكن محببة إليك من قبل. ولتعلم أن عدداً كبيراً من الطلاب الجامعيين يخرجون بتخصص مختلف عما كان في ذهنهم قبل دخول الجامعة، وذلك لأنهم وجدوا مادة لم تكن ممتعة لهم في السابق تدرس في الجامعة بطريقة جديدة وممتعة. كما يستلزم ذلك منك علاقة مع أساتذتك تتسم بالمصادقية والاحترام المتبادل حتى تكون محل تقديرهم، وأن تجعلهم يشعرون باهتمامك الجاد بالمادة وتفاعلهم معهم داخل القاعة الدراسية وفي ساعات المكتب، والتزامك بالحضور، وتأدية الواجبات.

إن تقييم التحصيل في الجامعة يختلف ويتفاوت عنه في المدرسة، وفي معظم الأحيان لا يكون تقدير الدرجة بشكل مطلق بل بمقارنة الطلاب بعضهم ببعض. ففي المرحلة الثانوية قد تكون متفوقاً على زملائك في المدرسة وعليك أن تعلم أن في الجامعة أيضاً متفوقين آخرين من مدارس مختلفة، وأن حصولك على الدرجات في المرحلة الجامعية، عند دراستك لمادة ما، يتطلب منك جهداً أكثر مما كنت تعمل له في المرحلة الثانوية. ويجدر بنا أن ننصحك بالإطلاع على النشرات والكتيبات التي تصدرها الجامعة بهذا الشأن، وكذلك حضور الدورات والمحاضرات التي تقام في هذا المجال بشكل دوري داخل الجامعة.

٢-٧-٤ البدء بصداقات ومعارف جديدة

إنه أمر طبيعي أن تجد نفسك بين مجموعة جديدة من زملاء الدراسة الذين تلتقي بهم في قاعات المحاضرات أو السكن الجامعي أو التجمعات الأخرى، لذا فمن الضروري أن تكون لك علاقات جديدة معهم تعينك على التكيف على البيئة الجامعية. لذا فإننا ننصحك بالتعرف على زملاء جدد، وأن لا تحصر علاقاتك مع من تعرف فقط، وان تحرص على

اختيار الأصدقاء الذين ترضى خلقهم وأمانتهم ومن يعينونك على الخير والدراسة. كما يجدر بك أن لا تتردد في السؤال أو الاستفسار عما يدور في ذهنك والرد على استفسارات الآخرين، وأن تقارن انطباعاتك مع انطباعات زملائك عند مقدمهم إلى الجامعة، وتشارك الآخرين الرأي في متطلبات التكيف مع هذه البيئة الجديدة.

٢-٧-٥ التفاعل وممارسة النشاط

إن وجود الطالب في منطقة مختلفة عن مكان إقامته، وفي البيئة الجامعية الجديدة عليه أمر يستدعي منه أن يكون متفاعلاً مع ذلك المحيط بشكل إيجابي وأن يبذل ما في وسعه للاستفادة الفعلية منه. ومما يعين الطالب على ذلك عدم العزلة أو الانقطاع في غرفته، بل عليه الخروج للتعرف على السكن والجامعة والمنطقة المحيطة به، ومقارنة ذلك مع الأشياء المشتركة والمختلفة عن مجتمعه السابق. كما يجدر بالطالب المشاركة في الأنشطة الطلابية، وممارسة الأنشطة الرياضية لتخفيف الفلق أو الإحباط. ولكن يجب أن يكون الطالب متوازناً في كل هذا بما لا يتعارض مع متطلبات الدراسة والالتزامات المهمة.

٢-٧-٦ البداية من حيث انتهى الآخرون

هناك بعض التصرفات والسلوكيات الخاطئة التي مارسها بعض الطلاب الذين تعثروا أو لم يوفقوا في الجامعة، يجدر بك أن تتعرف عليها حتى لا تقع فيما وقعوا فيه. ومن هذه الأمور التي أدت إلى تعثر بعض من سبقك :

- التفريط في الحقوق الواجبة لله أو للآخرين.
- فقر إدارة الوقت، وكثرة التسويف وقلة الوقت المخصص للاستذكار.
- الإفراط في الترفيه ومشاهدة التلفاز وتصفح الإنترنت والاجتماع مع الأصدقاء.
- السير على نمط خاطئ تعود عليه الطالب في المرحلة الثانوية.
- التفاؤل المفرط الذي لا يصاحبه العمل الجاد.
- عدم فهم الأنظمة الجامعية وبخاصة الأكاديمية منها.
- الاستجابة لإبجاءات الفاشلين وتصوراتهم عن الجامعة والدراسة فيها، وإسقاطهم عيوب النفس على الآخرين.
- التساهل أو الاستغراق في التفكير في مشكلات الأسرة وغيرها دون السعي للحل، أو المشورة.
- عدم حل المشكلات البسيطة قبل أن تستفحل.
- التفكير و الانغماس في القضايا العاطفية مثل المعاكسات، و التسكع في مواطن الفتن، والنظر المحرم، مما يؤدي إلى ممارسة عادات سيئة، أو الوقوع في المحرمات الشرعية.

إن معرفة هذه السلوكيات الخاطئة التي أدت إلى إخفاق من مارسوها تجعلك، وأنت على مستوى كبير من المسؤولية، تعمل على تجنبها بشتى الطرق. والأهم من هذا هو أن تبذل الجهد لمعرفة وممارسة المهارات اللازمة لتفادي الوقوع فيها.

٢-٧-٧ معرفة الأنظمة والإجراءات

كما هو معلوم، فإن عدم معرفة الإنسان بالأنظمة واللوائح لا يعفيه من نفاذها وتطبيقها عليه. وفي جميع الكليات والجامعات توجد أنظمة ولوائح تحكم جميع أعمالها سواء في النواحي التعليمية أو الخدمية أو غيرها، والتي عادة ما تكون متوفرة على هيئة مطبوعات أو نسخ الكترونية، ومن الضروري أن يطلع الطالب عليها ويستوعبها ويسأل عما يشكل عليه منها. ومن أهمها أنظمة الدراسة مثل التسجيل وحذف وإضافة المواد والعبء الدراسي والإنذار الأكاديمي والإيقاف عن

الدراسة والتقدير والاختبارات ومتطلبات التخرج ومراتب الشرف والتقييم الأكاديمي وغيرها من الموضوعات. وتأتي أهمية هذه الأنظمة لارتباطها بمسيرة الطالب الدراسية وهي المهمة الرئيسية التي أتى الطالب من أجلها إلى الجامعة.

٢-٧-٨ طلب المساعدة والمعلومات الصحيحة

بالإضافة إلى الأنظمة واللوائح التي تنظم عمل الجامعة والكليات، تتوفر للطالب قنوات متعددة تساعده على اختيار القرار الصحيح وإعانتته على حل المشاكل والعقبات التي تواجهه في حياته الدراسية. ومن الضروري أن تكون جميع تصرفات الطالب وقراراته مبنية على معلومات دقيقة ومعطيات صحيحة، وحتى تتمكن من القيام بهذا نقترح عليك ما يلي:

بسبب الخجل والرغبة من السؤال والتردد في طلب المساعدة يصارع كثير من الطلاب مع أنفسهم المشكلات التي يعانون منها. إن محاولة الطالب إخفاء المشكلات أو التظاهر بالقدرة على حلها بنفسه أو عدم الاعتراف بأهمية البحث عن حل لها قد تؤدي إلى تراكمها وإلى حصول نتائج قد لا تحمد عقباها. كما إن مواجهة المشكلات وتحدي العقبات من بدايتها ورفع حرج الخجل عن البحث لحل لها هي أهم الخطوات التي تعين الطالب في الوصول إلى الحل المناسب والنتيجة المفيدة.

وحتى يتعود الطالب على عدم الخجل أو التردد في السؤال ينبغي أولاً أن يتذكر أن الصحابة رضوان الله عليهم كانوا يطبقون مفهوم عدم الحياء في الدين ويسألون الرسول ﷺ في كل أمورهم الدينية والدنيوية بكل جرأة وأدب. وقد ورد في الخبر: "إنما دواء العي السؤال"، أي أنه إذا سارع المريض بالسؤال فإن ذلك أول خطوات العلاج. ثانياً على الطالب أن يعود نفسه على المبادرة دائماً، بكل جرأة، بالسؤال عن كل ما استشكل عليه من صغيرة وكبيرة في الأمور الخاصة والعامة الدراسية منها وغير الدراسية. وأخيراً، يجب أن يعي الطالب أن المختصين المعنيين بحل المشكلات الخاصة يضمنون للراغب في المساعدة السرية التامة للمعلومات التي يقدمها لهم، وهذا مبدأ يريح السائل ويعتبر من الأخلاق المهنية للمسؤول.

من المعلوم أن الوقاية خير من العلاج. فمن الضروري أن يعتني الطالب بتفادي الوقوع في المشكلات أولاً، والسعي لحل المشكلات منذ بدايتها وقبل استفحالها. وهذا لا يتم إلا بأن يبدأ الطالب ويبادر إلى طلب المساعدة من المختصين وذوي العلاقة ومن لديه المعلومات الصحيحة ولكن في الوقت المناسب وقبل أن تصبح المشكلة كبيرة ذات جوانب متشعبة يصعب على المختص المساعدة في حلها أو يطول العلاج لها.

ومن الجوانب التي قد يحتاج الطالب المساعدة فيها، الوضع الدراسي، والإرشاد الأكاديمي، وأنظمة الدراسة في الجامعة، والخدمات المتاحة للطالب وضوابطها، والاستشارات الصحية والنفسية والاجتماعية والأسرية والمالية، وغير ذلك من الأمور التي تستلزم السؤال عنها ومعرفة الإجابة الصحيحة لها أو المساعدة في حلها قبل أن تستفحل وتصعب معالجتها.

"وما آفة الأخبار إلا رواياتها"، يصدق هذا القول كثيراً حين تأتيك معلومات خاطئة أو غير دقيقة وتتصرف بناء عليها، ثم يظهر لك بعد ذلك تبعات سيئة لها. وكثير من الناس لديه الجاهزية لإبداء رأيه الخاص على غير أساس صحيح، ويعتبره قراراً يجب اتباعه، ويتطوع هذا النوع من الناس بتقديم هذه الآراء والنصائح الخاطئة التي يتلقاها الطرف الآخر بثقة لأنها صدرت عن شخص أكبر منه سناً أو أرسخ منه معرفة، ثم يتضح له بعد ذلك أنها غير صحيحة قد يدفع ثمناً كبيراً لو اتبعها. لذا، فمن الضروري أن يتجه الطالب إلى الجهة أو الشخص المسؤول للاستفسار وطلب المشورة، وأن يطلب مستنداً مكتوباً من اللوائح أو النشرات أو الكتيبات المتعلقة بموضوع سؤاله، إن كان ذلك متوفراً. والجدير ذكره هنا

إن كثيراً من المواقع الرسمية على الانترنت للإدارات المعنية في الجامعات والمؤسسات التعليمية توجد بها تعليمات وإجابات واضحة لأغلب التساؤلات التي ترد إليها.

-

" وأتوا البيوت من أبوابها "، لكل بيت مدخل ولكل مدخل باب. وحتى يتمكن الطالب من الحصول على المعلومة التي يريد، يجدر به أن يعرف ضوابط الاتصال وطلب المساعدة داخل الجامعة ومنها :

- اختيار الأوقات المناسبة أو المعلنة للسؤال.
- الحضور في المواعيد المحددة.
- الاستفادة القصوى من الساعات المخصصة للمكتب.
- استخدام الهاتف والبريد الإلكتروني بطريقة مهذبة.
- عدم الإلحاح للحصول على ما تطلبه إذا لم تناسبك الإجابة.

٢-٧-٩ 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 للأراء. ومن كمال النضج في هذا أن يزن الطالب الأمور بميزان عادل يضع الأمور في نصابها الصحيح دون الجنوح إلى التعميم أو الحدية في التصنيف أو أخذ موقف صارم مبني على معلومات قد تكون غير دقيقة أو خاطئة أو قابلة للمناقشة. كما أن المنطق والحق يدعوان إلى النظرة المتكاملة للأمور والقضايا وليست النظرة الفاصرة كمن يركز على النقطة السوداء في القماش الأبيض التنظيف.

فعلى سبيل المثال، حين تكون لدى المرء وجهة نظر يعتقد بصحتها أو موقف معين تجاه قضية ما يظن أنه الأصح، فتجده يتقبل كل من يوافق فيه وينكر على كل من لا يتفق معه أو يبدي وجهة نظر تختلف عما لديه. و الأعظم من ذلك أن يتحول هذا الأمر إلى تصنيف الأشخاص إلى فئات وإيقاع الصفات غير المناسبة عليهم. و مما لا شك فيه أن هذا التصرف غير مقبول شرعاً و عقلاً. ولنتذكر دائماً أن الله تعالى لحكمة عنده خلق الناس باختلافات متعددة، وأمرنا بالعدل والإحسان، وأن نبينا محمداً ﷺ ضرب لنا خير مثل في التعامل مع المخالف واللين في الأمور وسعة الأفق وحسن الخلق.

والطالب في المرحلة الجامعية سيجد من حوله زملاء وأساتذة وموظفين قد لا يعجبه رأي أحدهم أو موقفه أو تصرفه أحياناً، فيكون عدم معرفته بمبدأ الاعتدال في الرأي والتفكير أحد الأسباب في عدم تأقلمه فينفر منهم أو يجعلهم ينفرون منه. لذا كان من الضروري الإشارة إلى هذا، والتذكير بأهمية التعود على أساليب المناقشة الهادئة وطرق الحوار والتدرب عليها.

٢ - ٨ الخاتمة

استعرضنا في هذه الوحدة موضوعاً مهماً في حياة الطالب الجامعي ومسيرته الدراسية فيها، يتمثل في التعرف على الجوانب الاجتماعية والنفسية التي تعترض تأقلمه وتكيفه مع الوضع الجديد، حيث ذكرنا بعض الأعراض النفسية والاجتماعية التي قد تطرأ على الطالب منذ أيامه الأولى، والآثار المترتبة على ذلك، وعلاقتها بالأداء الدراسي. ثم ذكرنا بعض العوامل المساعدة للطالب في تخطي مرحلة اختلاف البيئة عليه، وتيسير عملية الانخراط في المجتمع الجديد. يبقى أن نذكر أن الدراسة في الجامعة تستلزم من الطالب جهداً مناسباً مع متطلباتها، وتعرفاً دقيقاً على أنظمتها، والاستفادة من الخدمات المقدمة فيها للطلاب. إن التساهل في عملية التكيف مع البيئة الجامعية وعدم اتباع الخطوات السليمة لذلك قد تؤدي إلى الإخفاق الدراسي الذي يقع فيه بعض الطلاب، ولعل هذه الوحدة تحقق الهدف من تفادي حدوث ذلك.

المراجع

١. التأقلم مع الحياة الجامعية، من إصدارات مركز التوجيه والإرشاد ١٤٢٦هـ ، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، الظهران.
 ٢. مصلح احمد الصالح، التكيف الاجتماعي و التحصيل الدراسي: دراسة ميدانية في البيئة الجامعية، دار الفیصل الثقافية، الرياض، ١٤١٦هـ.
-

١. <http://www.advising.wayne.edu>
٢. <http://www.smu.edu/alec/whyhighschool.html>
٣. <http://www.advising.wayne.edu/hndbk.php>
٤. <http://www.aacc.edu/advising/HSdiffCOLL.cfm>