به شما دختران و پسران دلبندم که قدم در راهی تازه گذاشته‌اید...

سلام و رحمت و برکات خداوند را تقدیم‌تان شما خوبان می‌کنم و قبولی شما را در دانشگاه صمیمانه تبریک می‌گویم.

می‌دانم برای رسیدن به این مرحله خیلی تلاش کرده‌اید و حالا قرار است فصل تازه‌ای از زندگی‌تان را آغاز کنید؛ فصلی که برای بعضی از شما با دوری از خانواده و شهر محل زندگی، و آشنایی با آدم‌های جدید و ورود به محیطی ناآشنا همراه می‌شود.

عزیزانم!

دانشگاه فقط محل تحصیل و گرفتن مدرک نیست؛ دنیای تازه‌ای از فرصت‌ها، تجربه‌ها، دوستی‌ها و یادگیری‌هاست. اما مثل هر مرحله دیگری از زندگی، استفاده درست از این فرصت‌ها به آگاهی، انتخاب و مسئولیت‌پذیری شما بستگی دارد. دوست دارم چند نکته را نه از موضع نصیحت، بلکه از سر عشق و علاقه‌ام به دانشگاه و دانشجو، با شما درمیان بگذارم.

✅) مراقب سلامتی خودتان باشید.

از این به بعد بخش مهمی از مسئولیت مراقبت از جسم و روانتان بر عهده خود شماست. خواب کافی، تغذیه مناسب، ورزش و تحرک را جدی بگیرید. مراقب عادت‌هایی باشید که به جسم و روانتان آسیب می‌زنند. دوری از خانواده، تنهایی، فشار تحصیل و سازگار شدن با محیط جدید ممکن است گاهی شما را خسته، مضطرب یا دلتنگ کند. این احساسات را پنهان نکنید و از کمک خواستن خجالت نکشید. با خانواده، دوستانِ قابل اعتماد یا مشاور دانشگاه صحبت کنید.

از ذهن و اندیشه‌تان نیز مراقبت کنید. هرچیزی را که می‌شنوید یا در فضای مجازی می‌بینید، بدون بررسی نپذیرید. سؤال بپرسید، مطالعه کنید، فکرکنید و برای باورها و تصمیم‌هایتان دلیل داشته باشید.

✅) در انتخاب دوستان و برقراری ارتباطات، هوشیار باشید.

در دانشگاه با انسان‌هایی از خانواده‌ها، فرهنگ‌ها و نگرش‌های گوناگون آشنا می‌شوید. این تفاوت‌ها، فرصت ارزشمندی برای یادگیری و شناخت جهان پیرامون‌تان است. با دیگران خوش‌رفتار باشید، تفاوت‌ها را به رسمیت بشناسید و از دوستی با انسان‌های خوب و توانمند استقبال کنید. اما در انتخاب دوست عجله نکنید. به رفتار آدم‌ها بیشتر از حرف‌هایشان توجه کنید. یاد بگیرید محترمانه «نه» بگویید و برای حفظ یک رابطه، برخلاف ارزش‌ها و خواسته‌های معقول خودتان عمل نکنید. در روابط عاطفی و صمیمانه نیز مراقب کرامت، احساسات و مرزهای شخصی خود و طرف مقابل باشید. هیچ رابطه‌ای نباید با فشار، تهدید، تحقیر یا اجبار همراه باشد.

صمیمی باشید، اما ساده‌لوح نباشید؛ مهربان باشید، اما اجازه ندهید کسی از مهربانی شما سوءاستفاده کند.

✅) دانشگاه را فرصتی برای ساختن خودتان بدانید.

دانشگاه فقط جایی برای گذراندن واحدهای درسی و گرفتن مدرک نیست. از این فرصت برای شناخت بهتر خودتان، کشف استعدادها و تقویت توانایی‌هایتان استفاده کنید. خوب یاد بگیرید، کتاب بخوانید، زبان بیاموزید، مهارت‌های تازه کسب کنید و در فعالیت‌های علمی، فرهنگی، ورزشی و اجتماعی مشارکت داشته باشید.

خودتان را دائماً با دیگران مقایسه نکنید، اما از افراد توانمند یادبگیرید و برای بهتر شدن تلاش کنید. از تجربه کردن نترسید و اگر اشتباه کردید، به جای سرزنش خودتان، از آن درس بگیرید. هدف این نیست که فقط چند سال در دانشگاه بگذرانید؛ هدف این است که در پایان این دوران، انسانِ آگاه‌تر، توانمندتر، مستقل‌تر و پخته‌تری باشید.

از فرصت‌های یادگیری بیرون از کلاس نیز استفاده کنید. منتظر نمانید همه چیز را فقط در کلاس‌های دانشگاه یاد بگیرید. در همایش‌ها، کنفرانس‌ها، نشست‌های علمی، کارگاه‌های تخصصی و برنامه‌های کاربردی مرتبط با رشته تحصیلی‌تان شرکت کنید. با استادان، پژوهشگران و دانشجویان دانشگاه‌های دیگر آشنا شوید. به انجمن‌های علمی دانشجویی بپیوندید و اگر فرصتی برای ارائه مقاله، طرح یا تجربه‌ای علمی پیدا کردید، از آن استقبال کنید. این تجربه‌ها هم دانش شما را گسترش می‌دهند، هم مهارت ارتباطی و اعتمادبه‌نفستان را تقویت می‌کنند و هم به شما کمک می‌کنند فرصت‌های تازه‌ای برای آینده‌تان پیدا کنید. علم و دانش فقط آن چیزی نیست که در کلاس می‌آموزید؛ بخش مهمی از آن، در دل فرصت‌هایی است که خودتان برای یادگیری و تجربه کردن خلق می‌کنید.

✅) هویت و ریشه‌های خودتان را حفظ کنید.

شما وقتی وارد دانشگاهی در شهری دیگر می‌شوید، فقط یک دانشجو از یک شهر یا منطقه نیستید؛ در نگاه بسیاری از افراد، نماینده خانواده، زبان، فرهنگ، قومیت و باورهای دینی خودتان نیز هستید. نوع رفتار، منش، تلاش، موفقیت و شیوه تعامل شما می‌تواند تصویری زیبا و ماندگار از جامعه و خاستگاهتان در ذهن دیگران ایجاد کند.

پس به ریشه‌های خود افتخار کنید، زبان مادری‌تان را دوست بدارید، با فرهنگ و تاریخ خود آشنا باشید و باورهای دینی و اخلاقی‌تان را آگاهانه بشناسید. اما به‌یاد داشته باشید که بهترین راه معرفی هویت خودتان، صرفاً سخن گفتن درباره آن نیست؛ بلکه تلاش برای رشد و شکوفایی، برخورداری از دانش و مهارت، رفتار محترمانه، انصاف، مسئولیت‌پذیری و تعامل سازنده با دیگران، بهترین کاری است که باید بکنید.

با اعتمادبه‌نفس و خودباوری در جمع‌های جدید حاضر شوید. نه از هویت خود خجالت بکشید و نه برای اثبات آن، دیگران را کوچک بشمارید. به فرهنگ‌ها، زبان‌ها و باورهای دیگران احترام بگذارید و از آشنایی با آنها استقبال کنید. شما می‌توانید با رشد و موفقیت خود، نه‌تنها برای خودتان، بلکه برای خانواده، منطقه، قومیت و جامعه‌ای که به آن تعلق دارید نیز اعتبار و افتخار بیافرینید.

ما نمی‌گوییم شما موظفید بارِ اعتبار یک قوم یا مذهب را به دوش بکشید؛ می‌گوییم فرصت دارید با شکوفایی خود، تصویری ارزشمند از ریشه‌هایتان ارائه کنید. این نگاه هم انگیزه‌بخش است و هم از تعصب و خودبرتربینی فاصله دارد.

✅) استقلال را با مسئولیت‌پذیری همراه کنید.

دور شدن از خانواده به معنای رها شدن از مسئولیت نیست؛ بلکه یعنی مسئولیت‌های بیشتری بر عهده شما قرار می‌گیرد. مدیریت زمان، پول، درس، رفت‌وآمد و کارهای روزمره را یاد بگیرید. برای هزینه‌هایتان برنامه داشته باشید و قدر زحمات خانواده را بدانید. در خوابگاه و محیط زندگی مشترک، حقوق و آسایش دیگران را رعایت کنید.

مراقب وقت و امنیت خود در فضای مجازی نیز باشید. اطلاعات و تصاویر خصوصی خود را بی‌محابا منتشر نکنید و اجازه ندهید فضای مجازی جای زندگی واقعی، مطالعه و ارتباطات انسانی شما را بگیرد. استقلال واقعی این نیست که هر کاری دلتان خواست انجام دهید؛ استقلال یعنی آگاهانه انتخاب کنید و مسئولیت پیامدهای انتخاباتان را بپذیرید.

✅) ارتباط خود را با خانواده و انسان‌های قابل اعتماد حفظ کنید.

ممکن است آن‌قدر درگیر درس، دوستان و زندگی جدید شوید که از خانواده فاصله بگیرید. فراموش نکنید دور شدن از خانه نباید به معنای فراموش کردن کسانی باشد که دوستتان دارند و خیر شما را می‌خواهند. گاهی خودتان تماس بگیرید، از حالشان بپرسید و آنها را در شادی‌ها و تجربه‌های تازه‌تان شریک کنید.

در محیط جدید نیز چند نفر قابل اعتماد پیدا کنید؛ دوستان خوب، استادان دلسوز، مشاوران و کسانی که در شرایط دشوار بتوانید از آنها کمک بگیرید. قرار نیست همه مشکلات را به تنهایی حل کنید. درخواست کمک نشانه ضعف نیست؛ گاهی نشانه بلوغ و مسئولیت‌پذیری است.

دوستان خوبم،

دوست ندارم این نامه برای شما فهرستی از نگرانی‌ها و ممنوعیت‌ها باشد. دنیای جدیدی پیش روی شماست و قرارنیست از آن بترسید. قرار است با امید، شجاعت و هوشیاری وارد آن شوید؛ تجربه کنید،یادبگیرید،ارتباط برقرارکنید و از فرصتهای پیش رو بهره ببرید.

در آخر ۳ چیز را مجدداً یادآوری می‌کنم:

- هیچ چیزی ارزش آن را ندارد که سلامت و کرامت خودتان را قربانی آن کنید.
- هیچ دوستی و رابطه‌ای ارزش آن را ندارد که برای حفظش خودتان را گم کنید.
- هیچ موفقیتی ارزش آن را ندارد که در مسیر رسیدن به آن، انسانیت، اخلاق و مسئولیت‌پذیری خود را فراموش کنید.

امیدوارم چند سال دیگر که این دوران را به‌یاد می‌آورید، فقط به مدرک تحصیلی‌تان افتخار نکنید؛ بلکه از خودی که در این سال‌ها ساخته‌اید نیز، راضی باشید؛ انسانی آگاه‌تر، توانمندتر، مستقل‌تر، مهربان‌تر و مفیدتر برای خود، خانواده و جامعه.

شما را دوست دارم و از صمیم قلب برایتان آرزوی موفقیت می‌کنم.

سالم و سرحال و سربلند باشید. جلال معروفیان. آذرماه ۴۰۵