

راهنمای حفظ کیفیت زندگی اجتماعی



۱ ایجاد ارتباطات مؤثر

گوش دادن فعال

تقویت مهارت‌های گوش دادن و احترام به نظرات دیگران.

گفتگو و ارتباط

تشویق به برقراری ارتباط با همکلاسی‌ها و دوستان جدید. مشارکت در بحث‌های علمی و اجتماعی.

۲ فعالیت‌های گروهی

مشارکت در پروژه‌های جمعی

کار کردن بر روی پروژه‌های گروهی و انجام کارهای داوطلبانه.

شرکت در گروه‌های دانشجویی

پیوستن به باشگاه‌ها یا گروه‌های فرهنگی و هنری در دانشگاه.

۳ حمایت متقابل

حمایت در بحران

ارائه حمایت عاطفی به یکدیگر در شرایط بحرانی.

ایجاد شبکه‌های حمایتی

تشویق به تشکیل گروه‌های حمایتی با هدف تبادل تجربیات و احساسات.

۴ حفظ تعادل اجتماعی

دوری از انزوا

در صورت احساس تنهایی، به دنبال فعالیت‌های اجتماعی باشید تا روابط خود را تقویت کنید.

زمان‌بندی برای فعالیت‌های اجتماعی

برنامه‌ریزی منظم برای وقت‌گذاری با دوستان و خانواده.

۵ مشارکت در خدمات اجتماعی

برگزاری رویدادهای اجتماعی

ایجاد و مدیریت برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی در دانشگاه.

داوطلب شدن در فعالیت‌های اجتماعی

شرکت در برنامه‌های داوطلبانه که به بهبود جامعه کمک می‌کنند.

۶ تبادل فرهنگی

مبادله تجربیات

گفتگو و تبادل نظر با افرادی از فرهنگ‌های مختلف به منظور یادگیری و رشد اجتماعی.

گسترش افق‌های فرهنگی

شرکت در رویدادهای فرهنگی و هنری برای آشنایی با فرهنگ‌های مختلف.

