



ماهنامه راه‌نو
دانشگاه شهید بهشتی
اسفندماه ۱۳۹۹ سال اول

نوبهار است در آن کوش که خوشدل باشی



ماهنامه راه‌نو
دانشگاه شهید بهشتی
اسفندماه ۱۳۹۹ سال اول

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی - اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

مدیر مسئول: دکتر ندا نظر بلند

سر دبیر ارشد: دکتر مرصیه ابراهیمی

سر دبیر: حامد فوقانی

اعضای تحریریه: دکتر مریم حکمت‌پور، دکتر فرزانه تمرچی، زهرا کریمی، زینب زینال‌زاده و جواد نصرتی و زهرا جانقر بانیان

مدیر اجرایی: زهرا جانقر بانیان

صفحه آرایی و جلد: مهدی مهرابی

طراح لوگو: محمد نباتی نژاد

ویراستار: سمانه مومن

نشانی: تهران، بزرگراه شهید چمران، ولنجک، میدان شهید شهریار، دانشگاه شهید بهشتی
معاونت فرهنگی - اجتماعی، مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

شماره تماس: ۲۶۶۷-۲۹۹۰-۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است



سخن نخست

برای تو فرق می‌کند این بهار

حامد فوقانی
سر دبیر

از کنار هم می‌گذریم.»

روزگارمان چنین است و چنانکه درختان شهرهای درندشت خواب ندارند. آنها را ما به اینجا آورده‌ایم یا آنها بوده‌اند و ما به اینجا آمده‌ایم؟ چه فرقی می‌کند وقتی توده‌ای از درختان نیستند و جان به تبری تیز سپرده‌اند یا فدای اندیشه سوداگری عده‌ای شده‌اند؛ همان‌هایی که بنزین را روانه باغچه کرده‌اند. چه فرقی می‌کند؟ درختان بزرگراه‌ها در همه روزهایی که باید استراحت می‌کردند، نظاره‌گر گذر بی تفاوت ما از کنارشان بوده‌اند. آن هنگام که بی توجه، به سمت مقصد رفته‌ایم، نه درختان خواب‌شان برده و نه پرنده‌ها. شاید برای همین باشد که دیگر خبری از چلچله‌ها و سینه‌سرخ‌ها در شهر نیست. آنها جایی را می‌خواهند که هوایش اینقدر گرفته نباشد و صدای‌شان در لابه‌لای صدای موتورهای خودروها، موتور سیکلت‌ها و بوق کامیون‌ها گم نشود.

چه فرقی می‌کند بین او که باغ را می‌سوزاند و آن یکی که تخت گاز، دود در حلقوم شهر و زنده‌هایش می‌کند؟ درختان این شهر نخوابیده‌اند و در عوض خیلی از ما خود را به خواب زده‌ایم. این بار اما تو خواب؛ بیدار شو که نرم‌رمک می‌رسد بهار. همان درختان پراز بغض، پراز آه و ناله، بیدار می‌شوند و نوید دوباره زنده شدن می‌دهند. سایه‌ای می‌افکنند و برگ‌ها را در باد بهاری به رقص درمی‌آورند.

برای من و تو باید فرق کند آمدن این بهار. چشم برهم بزنی، بهاری دیگر می‌آید و بهارها، نفسی تازه کن، خدا را صدا بزنی و آماده باش برای تغییر. این تغییر است که تو را زنده نگه می‌دارد در میان هیاهوی گذرهای بی تفاوت.

تغییر در راه است؛ سالی می‌رود و قرنی دگر می‌آید. همین امروز تصمیم بگیر و راهی نوانتخاب کن. چه فرقی می‌کند که بین سده‌ها و هزاره‌ها؟ فقط بهانه‌ای است برای جا نماندن؛ در جا که بزنی، فرسنگ‌ها عقب خواهی ماند؛ بیشتر از همه از خودت؛ عدد‌های سن تو جلو می‌روند؛ سریع‌تر از سرعت باد‌های بهاری. غفلت از این سرعت، فاصله تو و توانایی‌هایت را زیادت‌ر می‌کند. استعداد‌هایت کمی نزدیک، کمی دور، به تو دست تکان می‌دهند.

پس همین روزها، با قدم‌های آهسته اما مداوم، سبک زندگی‌ات را تغییر بده. اگر به گوش خودت می‌خوانی «این شیوه درست نیست»، اراده کن، دست به کار شو و روی موج‌های زندگی با آهنگ‌های دلنشین سوار شو تا با سبک درستی از موسیقی زیستن، درس بخوانی، پنهان‌ها را کشف کنی، لذت ببری و در آینده لقب بگیر «موفق».

نگاه کن گذرهای سریع در راه‌های شلوغ را؛ ماشین‌هایی که بی محابا و بی ترس می‌روند تا ناکجا آباد و مقصدی که شاید نخواهند بروند. نگاه کن درختانی که میان ردیف‌های پر حجم ترافیک، خواب زمستانی‌شان برهم خورده است. شاخه‌های‌شان دودزده شده و از بس که جان ندارند، ناله‌ای سر نمی‌دهند. ماشین با صدای نخرانیده، ۴ مسافر دارد؛ همگی با هم غریبه. شانه به شانه هم نشسته‌اند و به آرزوهای‌شان از شهر فکر می‌کنند. معلوم نیست چه وقت و چه مکان دیگری شانه به شانه شوند. ماشین دیگری، تنها راننده‌ای دارد که ۲ دستی غریبک را چسبیده و مترصد آن است تا در ردیف همسایه، جای خالی پیدا و آن را پر کند. موفق می‌شود و ماشین جلو می‌افتد. و ماشین‌های دیگر که راننده‌های تک و تنها دارند و چه فرقی برای‌شان می‌کند که آن یکی از حال و آینده چه می‌خواهد. به قول محمود دولت‌آبادی: «این هم زنده بودی ماست. به یکدیگر می‌رسیم و از کنار هم می‌گذریم. یادی - چیزی از خودمان در دیگری باقی می‌گذاریم یا باقی نمی‌گذاریم و هر کدام به محض گذر از کنار شانه هم، در پاشنه پای دیگری گم می‌شویم؛ چه اهمیتی دارد! این هم زنده بودی ماست. به یکدیگر می‌رسیم و





از بی حوصلگی قرنطینه تا آموختن مهارت های نو



زهره جانقرانیان
رئیس اداره
آموزش های
اجتماعی

تحقیقات نشان داده که قرنطینه ممکن است باعث برآشفته گی، بی حوصلگی، ناکامی، احساس تنهایی و تنش در افراد شود. بودن در قرنطینه سبب می شود برخی افراد به طور افراطی بابت ابتلا به بیماری نگران شوند و حتی علائم کوچک و ناچیز را به چشم فاجعه ببینند. کافی است متوجه شوید کسی که با او در خانه هستید، سرفه می کند؛ آن وقت به شدت برای سلامتی خود و او نگران می شوید. همین نگرانی بیش از حد است که سبب می شود افراد در این شرایط، بیشتر علائم اضطراب، افسردگی و حتی اختلال استرس بعد از حادثه را نشان دهند. بعضی از تحقیقات نشان دهنده این است که وقتی قرنطینه به مدت طولانی ادامه می یابد، مغز عملکرد خود را کاهش می دهد تا انرژی اش را حفظ کند. در این حالت است که افراد تمایل کمتری به صحبت کردن با یکدیگر دارند. هیچ کدام از ما دوست نداریم افرادی که با آنها در تعامل هستیم به این حالت دچار شوند و خبر خوب آنکه ما می توانیم این موقعیت را بهبود ببخشیم و نگذاریم این کناره گیری ها حال همه مان را بد کند. این فرصت زمان خوبی برای خودشناسی و حل و فصل مسائلی است که ما را ناراحت کرده. پس بهتر است در این ایام، فضا و زمان را به شیوه ای منطقی تقسیم کنیم. هر وقت زمانی برای تنهایی نیاز داریم، بهتر است این مسئله را به اطلاع دیگران برسانیم و به این خواسته یکدیگر احترام بگذاریم. با هم قرار بگذاریم و مشخص کنیم که می خواهیم چه مدت از روز را در کنار یکدیگر بگذرانیم. یادمان باشد قرار نیست در این مدت همیشه کنار هم باشیم و همه فعالیت هایمان مشترک باشد.

پس بیاموزیم که چطور با توافق یکدیگر زمان و فضای مشترکمان را تقسیم کنیم و یادمان باشد می توانیم با مدیریت زمان لذت ها و تفریحات مشترکی را با هم رقم بزنیم. فراموش نکنیم لازم است همه ما حتی در این شرایط هم فضای خصوصی مان را داشته باشیم و به فضای شخصی یکدیگر احترام بگذاریم و یادمان باشد سرگرمی در این ایام نیاز است. می توانیم با یکدیگر فعالیت های سرگرم کننده مشترکی ترتیب دهیم، بازی های جدید را امتحان کنیم، فیلم ببینیم، کتاب بخوانیم، عادت های ورزشی ترتیب دهیم یا حتی کارهای جدید را امتحان کنیم. این کارها باعث می شود هم بابت گذران وقتمان احساس گناه نکنیم و هم لحظات خوشی را با یکدیگر رقم بزنیم. قرار نیست در این ایام ارتباط مان را کاملاً با دنیای بیرون قطع کنیم، بلکه لازم است ارتباط مجازی مان را با دنیای بیرون و سایر افراد حفظ کنیم. برای این منظور رسانه های ارتباط جمعی به ما کمک زیادی می کنند. بهتر است در این ایام از این امکان غافل نشویم و با همه مشکلات موجود، خاطره های خوبی را خلق کنیم. عادت های ما، آینده ما را می سازند. ما با ایجاد عادت های خوب می توانیم آینده مان را نیکوتر و سازنده تر رقم بزنیم. یکی از پیشنهاد های مطرح شده در روزهای قرنطینه تلاش برای ایجاد عادت های جدید است؛ عادت هایی که آینده ما را هر چه بهتر می سازند. این روزها که بگذرد، می توانیم بگویم در این روزها عادت جدید و سازنده ای را در زندگی مان ایجاد کرده ایم. به جای غصه خوردن و صرفاً نگران بودن می توانیم برای این هدف برنامه ریزی کنیم. راهکارهایی که در ادامه می آید، برای

این منظور کمک کننده است. لازم نیست به تغییرات بزرگ فکر کنیم؛ همین که تغییرات کوچکی را به وجود بیاوریم، گام بزرگی برای رسیدن به هدف برداشته ایم.

■ عادت ها آنی و یک شبه ایجاد نمی شوند؛ دست کم یک دوره حدوداً ۴۰ روزه باید به خودمان فرصت دهیم تا عادت جدیدی در ما شکل بگیرد.

■ رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود. باید به تغییراتی که قصد ایجاد کردنشان را داریم، پایبند بمانیم. پیوستگی برای ایجاد عادت بسیار مهم است؛ مثلاً اگر قرار است خود را به ورزش کردن عادت دهیم، بهتر است به انجام دادن حرکات ورزشی طبق برنامه ریزی مان، حتی اگر کم و کوتاه باشد، پایبند بمانیم. ■ سنگ بزرگ نشانه نزدن است. از کارها و تغییرات کوچک شروع کنیم. اگر در ابتدای مسیر به گام های کوچک تر بسنده کنیم، انگیزه و احساس موفقیت مان بالا می رود؛ مثلاً اگر می خواهیم خود را به مطالعه کردن عادت دهیم، بهتر است از مطالعه چند صفحه در روز شروع کنیم.

■ تغییرات را به خودمان یادآوری کنیم. باید در روزهای پیش از شکل گیری هر عادت، تغییرات را به خودمان یادآوری کنیم تا کم کم وارد زندگی روزمره مان شود.

■ به دنبال همراه باشیم. ایجاد عادت با وجود همراه راحت تر می شود؛ مثلاً برای عادت دادن خود به برنامه غذایی مناسب و سالم با یکی از دوستانمان قرار بگذاریم و هر دو به آن مقید بمانیم.

■ از خودمان بیش از حد، انتظار نداشته باشیم. شکی نیست که همه ما گاه، از مسیر موفقیت دور می شویم؛ ممکن است یک روز بیشتر بتوانیم به آن پایبند بمانیم و یک روز کمتر. باور کنیم که احتمال خطا برای همه ما وجود دارد. اگر در این مسیر دچار شکست شویم، می توانیم دوباره بلند شویم و پیش برویم.

■ بدانیم که تغییر و ایجاد عادت جدید ممکن است سخت و دشوار باشد. نمی توانیم انتظار داشته باشیم همه چیز همیشه به خوبی پیش برود. با در نظر داشتن مزایایی که به دست می آوریم می توانیم سختی ها را پشت سر بگذاریم.

■ از پیشرفت ها غافل نمانیم. خوب است در جریان حرکت به سوی هدفمان پیشرفت هایمان را در نظر داشته باشیم و حتی آنها را بنویسیم.

■ می توانیم عوامل وسوسه کننده را از محیط دور کنیم؛ برای مثال اگر قصد داریم سیگار را ترک کنیم، بهتر است سیگار و هر آنچه ما را به یاد آن می اندازد، از محیط پیرامون مان دور کنیم. در نهایت، آنچه باید به خاطر داشته باشیم، این است که انتخاب با خود ماست. می توانیم این دوران را با خمودگی و نگرانی به سر بریم یا از آن فرصتی برای رشد و تغییر بسازیم. دستاورد این روزها در آینده ما اثر مطلوبی دارد. سازگاری و انعطاف پذیری جزو مهارت هایی است که به ما کمک می کند تا در موقعیت های مختلف بتوانیم خود را با شرایط تطبیق دهیم و رفتارهای کارآمد خود را تقویت کنیم. برخی از روانشناسان معتقدند نداشتن این مهارت منجر به ناتوانی فرد در برخی از جنبه های زندگی می شود و عدم انعطاف پذیری زمینه ساز بسیاری از بیماری های روانشناختی در افراد است.

با بروز بحران کرونا، اهمیت انعطاف پذیری و سازگاری بیشتر شده است. با همه گیری این بیماری در سطح جهان، خواه ناخواه زندگی همه ما تغییر کرده است. این تغییرات ممکن است ناخوشایند باشد. گروهی از ما ممکن است شغل خود را از دست داده باشیم، ممکن است نتوانیم دیگر به راحتی دوستانمان را ملاقات کنیم، ممکن است مجبور شویم ساعت های بیشتری در خانه بمانیم و...؛ تغییرات بسیاری که زندگی همه ما را متأثر

کرده است. آنچه بین افراد تفاوت ایجاد می کند شیوه واکنش آنها به این تغییرات است. اینکه چقدر می توانیم با شرایط جدید سازگار شویم، یکی از عواملی است که تعیین می کند تا چه حد این دوران را به سلامت و با دل خوش سپری خواهیم کرد. پس راهکارهایی را برای افزایش سازگاری و انعطاف پذیری در فرصت های جدید در یابیم.

با وجود سختی ها و دشواری های پیش آمده، فرصت های جدیدی هم وجود دارد که می توانیم از آنها لذت ببریم. با بروز این بحران، همه ما بیشتر از اهمیت نعمت سلامتی مان آگاه شده ایم. در فرصت پیش آمده، بیشتر می توانیم با اعضای خانواده مان تعامل داشته باشیم و وقت بیشتری در خانه داریم که می توانیم مهارت های جدیدی را آموزش ببینیم.

وقتی با مشکلی روبه رو می شویم، به جای عقب نشینی می توانیم به دنبال راه حل های جدید باشیم. تلاش کنیم به جای فرار از چالش ها به دنبال ایجاد تغییرات کوچک در زندگی مان باشیم تا بتوانیم چالش ها را پشت سر بگذاریم. در این فرصت، می توانیم نگاهی به گذشته بیندازیم و دوباره ارزش ها و اهدافمان را در زندگی بازنگری کنیم. کمی در رفتارهای دیگران دقیق شویم و راهکارهای آنها را برای سازگاری با شرایط پیش آمده ارزیابی کنیم؛ شاید درس های مفیدی بیاموزیم.

به دنبال راهکارهایی باشیم که باوجود شرایط پیش آمده بتوانیم کماکان زندگی روزمره مان را حفظ کنیم؛ مثلاً اگر امکان ورزش کردن در پارک یا باشگاه وجود ندارد، در خانه ورزش کنیم.

به جای فکر کردن به سختی ها و نگرانی ها به دنبال کشف فرصت هایی برای رشد باشیم.

به جای فکر کردن به آنچه نمی توانیم به آن برسیم، برای رسیدن به خواسته هایمان برنامه ریزی کنیم.

مدیریت زمان را یاد بگیریم.

مراقب سلامتی، تغذیه و خوابمان باشیم.

تلاش کنیم ارتباطات اجتماعی مان را حفظ کنیم. یادمان باشد ارتباط با دیگران از نیازهای اساسی ماست.

فراموش نکنیم که این دوران خواهد گذشت و برنده کسی است که بتواند به رغم وجود محدودیت ها به زندگی مؤثر و غنی خود ادامه دهد.



اراده کن، سبک زندگی‌ات را تغییر بده

گام‌های اساسی برای آنکه بتوانید اراده جدی جهت انتخاب یک سبک زندگی مناسب برای کارهای بزرگ داشته باشید



«از شنبه رژیم می‌گیرم. از اول ماه ورزش

می‌کنم. از ابتدای هفته بعد برای درس خواندن

به کتابخانه می‌روم. از ترم بعد، همراه درس‌ها، زبان

انگلیسی هم می‌خوانم. بعد از عید نوروز، شروع می‌کنم به

یادگرفتن برنامه‌نویسی کامپیوتر مخصوص رشته‌ام»؛ اینها نمونه‌ای

از تصمیماتی است که شاید خیلی از ما بارها بارها گرفته باشیم، اما

هیچ‌گاه اراده انجام آنها در زمان مناسب در ما به وجود نیامده است.

گاهی هم اقدام می‌کنیم، اما چون برنامه‌ریزی صحیح را جدی

نگرفته‌ایم، هدف را به خوبی مشخص نکرده‌ایم یا ثبات قدم نداشته‌ایم،

کار را نیمه‌کاره رها می‌کنیم. از سوی دیگر، این در حالی است که به

اعتقاد افراد نخبه و تاثیرگذار معروف در طول تاریخ، اگر کاری که امروز

می‌توان انجام داد به فردا یا ابتدای هفته آینده موکول شود، آن فردا یا

هفته آینده هیچ‌زمان فرانخواهد رسید. به قول دیل کارنگی، نویسنده

و سخنران مطرح آمریکایی (۱۹۵۵-۱۸۸۸ میلادی): «موفقیت در

هر زمینه‌ای ارتباط مستقیم با قدرت اراده ما دارد.»

به اراده خود نمره دهید

اراده یکی از پایه‌های اصلی هر موفقیتی به شمار می‌رود. اراده،

ریشه خواستن است؛ چیزی است که حرف را به عمل تبدیل

می‌کند و آرزوها را از جهان خیال به واقعیت مادی می‌آورد. بدون

اراده، هیچ کاری انجام نمی‌شود. حال اگر از سبک زندگی خود

رضایت ندارید و شیوه زندگی شما به گونه‌ای نیست که سلامت

جسم و روح‌تان حفظ شده و چشم‌اندازی روشن همراه با موفقیت

برای شما به نمایش بگذارد، پس باید همین امروز اراده کنید و

برای تغییر سبک زندگی خود دست به اقدام بزنید.

برای این کار ابتدا از یک تا ۱۰ به اراده خود نمره دهید. هر قدر نمره

شما بالاتر باشد، یعنی خیلی سریع‌تر می‌توانید برای برنامه‌هایی که

یک کار را از کارهای مدنظر انتخاب کنید

پس از امتیازدهی به میزان اراده خود، از میان کارهای مدنظر تان

یکی را بسته به نمره خود انتخاب کنید. هر چه نمره‌تان بالاتر بود،

کار سخت‌تر را انتخاب کنید؛ مثل کارهایی که در منزل نمی‌توان

انجام داد و نیاز به ثبت‌نام در یک کلاس آموزشی دارد یا کاری

که باید روزهای بیشتری از هفته برای انجامش به نقطه دوری

از شهر بروید.

فقط امروز فرصت دارید

حالا که کار مدنظر خود را انتخاب کردید، اقدام کنید؛ از همین

امروز یا نهایت فردا صبح. شنبه، هفته آینده، ماه بعد و امثال

آن را کنار بگذارید. اگر می‌خواهید زبان انگلیسی یاد بگیرید

و ترم جدید هنوز شروع نشده، می‌توانید آمادگی خود را بالا

ببرید. اینگونه با توانایی بهتر در آزمون تعیین سطح شرکت

می‌کنید. برای ورزش کردن شاید تنها نیازهای اصلی، کفش و

لباس ورزشی باشد. داشتن لباس خیلی مناسب، بهانه‌ای بیش

نیست. با لباس و کتانی معمولی هم می‌شود در پارک محله دوید

و نرمش کرد. برای درس خواندن که کم‌عذری قابل قبول است؛

بنابراین فردا را فراموش کنید و تمام تلاش‌تان را به کار ببرید تا

یک امروز خوب و مفید بسازید.

سود و زیان کارتان را مشخص کنید

وقتی سود و زیان کار مدنظر تان را به خوبی مشخص کنید و از

طرف دیگر این ذهنیت را در خود به وجود آورید که برای انجام،

باید از امروز شروع کرده و فرصت را نباید از دست بدهید، دیگر

دل‌تان نمی‌خواهد کارتان را به تعویق بیندازد. درواقع حالا

انگیزه بیشتری برای انجام کار پیدا می‌کنید.

به نکات ثبات قدم توجه کنید

برای آنکه کار را نیمه‌کاره رها نکنید، باید به یکسری نکات مهم

توجه داشته باشید.

سعی نکنید چند هندوانه را با هم بردارید. انجام انبوهی از کارها

با هم در یک‌زمان معین، به احتمال فراوان نصفه و نیمه انجام

شدن همه آنها را در پی دارد. به قول آنتونی رابینز، نویسنده و

بازیگر معروف آمریکایی: «مردم با تمرکز روی چند هدف در

یک‌زمان، برای هدفی که می‌توانند در یک‌سال به دست آورند،

بیشتر از ۱۰ سال وقت صرف می‌کنند.»

برای خودتان تشویق و تنبیه مشخص کنید. به ازای هر موفقیت

به خودتان پاداش بدهید و اگر سر قول‌تان نبودید، از یک تفریح

بزنید یا خودتان را مجبور کنید که وقت بیشتری را به کار مدنظر

اختصاص دهید.

دفتر برنامه‌ریزی داشته باشید. اینگونه می‌توانید آنچه را که

انجام داده‌اید یا نتوانسته‌اید انجام بدهید، در جایی ثبت کنید. از

اینگونه دفترها در قالب اپلیکیشن‌های کامپیوتری یا موبایلی تا

دل‌تان بخواهد عرضه شده است.

هر موقع کم آوردید، با یک مشاور مشورت کنید. او حتما می‌تواند

به شما برای ادامه مسیر به شکل مناسب‌تری کمک کند.

از افرادی که پالس منفی می‌فرستند، دوری کنید. آنهایی

که دائم گلایه می‌کنند یا از حرف‌های دل‌سردکننده استفاده

می‌کنند، می‌توانند شما را از هدف‌تان دور کنند.

حالا نوبت تغییر سبک زندگی است

حالا که برای تغییر سبک زندگی اراده کرده‌اید، بد نیست

با مفهوم سبک زندگی نیز بیشتر آشنا شوید. سبک زندگی

به معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه یا جامعه است.

سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، شیوه‌های رفتاری،

حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی‌گیرد و می‌تواند به

علاقه، نظرات، رفتارها و جهت‌گیری رفتاری یک فرد، گروه یا

فرهنگ اشاره کند. سبک زندگی افراد و راهی که برای خود

انتخاب می‌کنند، ارتباط عمیقی با موفقیت آنان در زندگی دارد.

آدلر، یکی از روانشناسان برجسته ۴ سبک زندگی را معرفی کرده

و معتقد بود که انسان‌ها برای مقابله با مشکلاتی که در زندگی

دارند همچون کار، عشق، ازدواج و ارتباط با دیگران، یکی از این

سبک‌ها را انتخاب می‌کنند:

سلطه‌گر یا حکمران: این افراد علاقه اجتماعی ناچیزی دارند،

مستقیماً به دیگران حمله می‌کنند، دستور می‌دهند و مستبد

یا بزهکار می‌شوند.

گیرنده: بیشتر افراد این سبک زندگی را انتخاب می‌کنند. افراد

این دسته انتظار دارند همه چیز را از دیگران بگیرند و در نتیجه

به آنها وابسته می‌شوند.

اجتنابی: این افراد هیچ تلاشی برای رویارویی با مشکلات

زندگی ندارند و با اجتناب از مشکلات، خود را از هر احتمال

شکستی دور می‌کنند. انتخاب این نوع از سبک زندگی ارتباط

زیادی با ابتلای افراد به اختلال شخصیت اجتنابی دارد.

سودمند اجتماعی: این افراد قادر به همکاری با دیگران هستند

و در چارچوب علایق اجتماعی با مشکلات زندگی کنار می‌آیند.

افراد دارای علاقه اجتماعی در هر زمینه‌ای از زندگی تلاش

می‌کنند تا در مسیر اهداف جامعه حرکت کنند. این افراد منافع

خود را همگام با منافع جامعه انتخاب می‌کنند. انتخاب‌های آنها

نه تنها باعث ارتقای خودشان، بلکه پیشرفت جامعه نیز می‌شود.

علاقه اجتماعی با مفاهیمی چون همکاری، روابط اجتماعی،

هماندی با گروه، همدلی و... ارتباط دارد. علاقه اجتماعی خود

به خود پرورش نمی‌یابد.

فرد باید در جو خانوادگی سالم رشد کند، در این صورت حس

همکاری، احترام متقابل، اعتماد، پشتیبانی و تفاهم در او پرورش

پیدا می‌کند. افرادی که سبک زندگی سودمند اجتماعی دارند،

اغلب سبک‌های ارتباطی و روابط عمومی را نیز به خوبی در خود

پرورش داده‌اند.

نقش انواع سبک زندگی در سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها

همه ما هر روزه نگران سلامتی خود و خانواده‌مان هستیم و

راهکارهایی را برای رسیدن به تندرستی و سلامت خود به کار

می‌گیریم؛ مانند مراجعه به دکتر یا انجام آزمایش‌ها و چکاپ‌های

دوره‌ای. غافل از اینکه یکی از عوامل مهم ایجاد بیماری‌ها مرتبط

با سبک زندگی ماست. اصلاح سبک زندگی به مفهوم کلی خود از

لحاظ روانی و فیزیکی می‌تواند یکی از بهترین راه‌های پیشگیری

از بروز بیماری‌های مختلف در انسان باشد. خوشبختانه امروزه با

بالارفتن اطلاعات جامعه، افراد بیشتری تمایل به بررسی سلامت

سبک زندگی خود دارند و در کشورهای توسعه‌یافته کلینیک‌ها

و مراکز مشاوره در حال گسترش هستند.

چند توصیه برای داشتن سبک زندگی بهتر

با رعایت و بهره‌گیری از این روش‌ها سبک زندگی‌تان تغییر

خواهد کرد. اگر بعضی از عادت‌ها را کنار بگذارید، زندگی رنگ



بهتری پیدا می کند. ۷ عادت بسیار کوچک که به شما آرامش می بخشد به شرح زیر است:

■ زمانی که از خواب بیدار می شوید، تختخوابتان را مرتب کنید. هر چیزی را سر جای خودش بگذارید. مهم نیست در طول روز از چه چیزهایی استفاده می کنید، مهم این است که همه چیز را سر جای خودش قرار دهید. موقعی که با کامپیوترتان در آن روز کاری ندارید، آن را خاموش کرده و میز کامپیوتر را مرتب کنید.

■ برنامه روزانه خودتان را یادداشت کنید. برخی افراد فهرست های طولانی از برنامه های آینده خود تهیه می کنند و جوابی هم نمی گیرند. بهتر است به یاد داشته باشید که نیازی نیست کارهای جزئی را روی آن بنویسید.

■ به رژیم غذایی خود و تناسب اندامتان اهمیت دهید. اضافه وزن، عزت نفس شما را تحت تأثیر قرار می دهد و آثار روانی مخربی را به همراه دارد.

■ خوش بین باشید. یکی از انواع سبک زندگی خوش بین بودن است. افکار منفی باعث ناراحتی خودتان می شود.

■ با غریبه ها هم مانند دوستانتان رفتار کنید. نیازی نیست برای کسانی که خیلی نمی شناسید، مدام اخم کرده و با آنها محتاطانه رفتار کنید. اگر با لیخنند و بدون غرض با دیگران صحبت کنید، خواهید دید که آنها جذب شخصیت شما شده و تصمیم می گیرند که به شما کمک کنند.

■ زمانی که با دوستانتان بیرون می روید، از حالت عادی، شیک تر لباس بپوشید.

■ خواب مناسب داشته باشید. زمان مناسب بخوابید و سعی کنید صبح زود بیدار شوید.

بهترین نوع سبک زندگی کدام است؟

بهترین نوع سبک زندگی آن است که شما هم به سلامت روان و هم سلامت جسمانی خود اهمیت دهید و برای ارتقای آنها تلاش کنید. سبک زندگی فعالانه و سودمند اجتماعی منجر به رشد و پیشرفت شما می شود.

چگونه سبک زندگی خود را تغییر دهیم؟

سبک زندگی شما ممکن است طی چند سال و با انتخاب های شما شکل گرفته باشد. با تغییر عادات و رفتارهای خود می توانید سبک زندگی خود را نیز تغییر دهید. لازم است در این میان، صبر و حوصله به خرج دهید و تسلیم نشوید؛ چرا که تغییر رفتارهای چندساله به کمی زمان نیاز دارد و در ابتدا ممکن است ذهن ناخودآگاهتان با تغییرات مخالفت کند.

آدلر که بود؟

آلفرد آدلر صاحب نظریه روانشناسی فردنگر (Individual Psychology) در سال ۱۸۷۹ در اتریش متولد شد. کودکی اش را در منطقه ای که اختلاط قومی در آن دیده می شد، سپری کرد. آدلر در دوران کودکی اش به بیماری های گوناگونی دچار شد و روزهای پردردسری را گذراند. بیماری ها و مرگ برادرش موجب احساس حقارت، خصوصاً حقارت فیزیکی در او شد که در شکل گیری نظرات و عقاید او در دوران بزرگسالی بی تأثیر نبود.

آدلر برخلاف نظر معلمش و با تشویق پدرش در سش را ادامه داد تا وارد دانشکده پزشکی شد و بعد با عنوان متخصص چشم، طبابت را شروع کرد و بعد پزشک عمومی شد و چند سال بعد از آن به دلیل اعتقادش به اینکه یک پزشک علاوه بر آگاهی به جسم بیمار باید شرایط روانی و اجتماعی بیمار را بداند به تحصیلات در روانپزشکی پرداخت و یک روانپزشک شد.

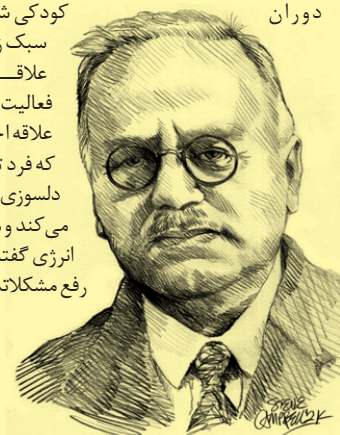
او ابتدا به دعوت فریود در انجمن روانکاوی عضو شد، ولی بعدها به سبب اختلاف از وی جدا شد. او علاوه بر طبابت در سخنرانی و انتشار مقاله در آمریکا و اروپا فعال بود. آدلر تحت تأثیر سوسیالیسم به خصوص عقاید مارکس بود.

او طرفدار برابری اجتماعی بود و برخلاف فریود انسان را قربانی غرایز نمی دانست. او به بی نظیر بودن هر فرد تأکید داشت و معتقد بود که هر فرد یک موجود خلاق و هدفدار بوده و سرنوشتش در اختیار خودش است.

آدلر معتقد بود که هر فرد شیوه خاص خودش را دارد و صاحب شیوه ای خاص برای پیدا کردن راه حل ها و رسیدن به هدفش است. این شیوه خاص را سبک زندگی نامید و معتقد بود که سبک زندگی در اوایل کودکی شکل می گیرد. در نظر بگیرید کودکی را که مورد تمسخر یا زورگویی دوستانش قرار گرفته است، او در آن سال ها متقاعد شده است که برای ارتباط برقرار کردن با دیگران به طوری که مورد زورگویی یا تمسخر قرار نگیرد، بهترین راه، فریب دادن آنها از طریق زبان است و بنابر نظر آدلر فرد با انتخاب این رفتار، حقارت گذشته اش را جبران می کند. او معتقد بود که سبک زندگی براساس غلبه بر یک رشته حقارت ها تشکیل می شود؛ حقارت هایی که در سنین ۴ یا ۵ سالگی پیش می آید.

از نظر او، سبک های زندگی بعدی افراد شکل بسط یافته سبک های زندگی اولیه اند؛ به عنوان مثال، کودکی که با چرب زبانی دیگران را فریب می دهد، حالا در بزرگسالی برای توجیه رفتار خودش دلایل ماهرانه ای می آورد یا اگر در شغلش کارمند فروش در قسمتی باشد، می تواند برای قانع کردن مردم برای خرید کالا از دلایل خوبی استفاده کند؛ یعنی رفتار این فرد در بزرگسالی معلول واکنش های دیگران نیست، بلکه معلول سبک زندگی خودش است که در دوران کودکی شکل گرفته است. آدلر

سبک زندگی افراد را بر اساس علاقه اجتماعی و میزان فعالیت شان دسته بندی کرد. علاقه اجتماعی به این معنا که فرد تا چه حد برای دیگران دلسوزی کرده یا با آنها همکاری می کند و میزان فعالیت به مقدار انرژی گفته می شود که فرد برای رفع مشکلاتش صرف می کند.



همیشه قبارق بمانیم

۱۷ اقدام مهم که با انجام آنها می توانید سبک زندگی سالمی داشته و سرحال باشید

۱۰

ورزش مداوم

برای ورزش کردن باید قانون ۴ روز را همواره در نظر داشته باشید؛ یعنی نباید از زمان آخرین تمرین ورزشی تا بین خود از ۴ روز بگذرد. در ماه نخست ورزش و نرمش، برنامه شما باید سبک باشد؛ در غیر این صورت خیلی زود خسته می شوید و جدا از آنکه ممکن است جسمتان آسیب ببیند، امکان دارد که ورزش را کنار بگذارید. تصور نکنید که حتماً حین ورزش کردن، باید لذت ببرید. پیدا کردن حس خوب پس از ورزش، اهمیت بیشتری دارد. ورزش طولانی مدت مناسب افراد عادی نیست. ۱۵ دقیقه نرمش و دویدن هم می تواند سطح روحیه شما را بالا ببرد و سطح سلامتی تان را ارتقا دهد.

۱۰

انرژی مثبت

صبح ها با انرژی مثبت از خواب بیدار شوید. سعی کنید طوری برنامه ریزی کنید که هنگام بیدار شدن ۵ دقیقه فرصت برای تمرکز و فکر کردن به چیزهای خوب داشته باشید. در طول روز چند بار دم و بازدم محکم تر از حالت معمولی داشته باشید. در ذهنتان هنگام دم تا ۷ بشمارید و برای بازدم، به بیرون فوت کنید و تا ۵ بشمارید. از هر چیزی که انرژی منفی و گذراست، عبور کنید؛ مثل رانندگی که با سرعت و با حرکات مارپیچ از کنار خود روی شما رد می شود. شما روی رانندگی و مسیر خود تمرکز کنید.

۱۰

تغذیه مناسب

داشتن تغذیه مناسب به معنای مصرف خوراکی های گران قیمت نیست؛ اینکه بتوانید سبزیجات و میوه ها را در وعده غذایی خود بگنجانید و از خوردن غذاهای چرب به خصوص در وعده شام پرهیز کنید، اهمیت فراوانی دارد. فست فود را به طور کلی کنار نگذارید، اما خوردن فست فودها را به مایه یکبار برسانید. بسیاری از دانشجویان و کارمندان به خاطر مشغله های کاری، در طول هفته چندین بار به فست فود و انواع ساندویچ ها روی می آورند. باور کنید که یک لقمه ساندویچی ساده با نان و پنیر و گردو، ارزش غذایی بهتری از خیلی فست فودها دارد یا حداقل مضرات آنها را ندارد. نوشابه های گازدار مرسوم را کنار بگذارید. خودتان نوشابه درست کنید. با لیمو، نعناع و آب می توانید خودتان نوشیدنی درست کنید. سرچ کنید و با ترکیب های مختلفی از عرق های بیدمشک، نعناع، بهارنارنج، رازیانه و ... نوشیدنی های مفید تهیه و میل کنید. دوغ هم می تواند جایگزین مناسبی به جای نوشابه های گازدار باشد.

۱۰

پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی

این مورد کاملاً گویاست و درباره مضرات سیگار و مشروبات الکلی بسیار گفته شده است؛ بنابراین اگر به دخانیات اعتیاد دارید، با یک برنامه ریزی و اراده برای ترک آن اقدام کنید.

۱۰

خواب کافی و منظم

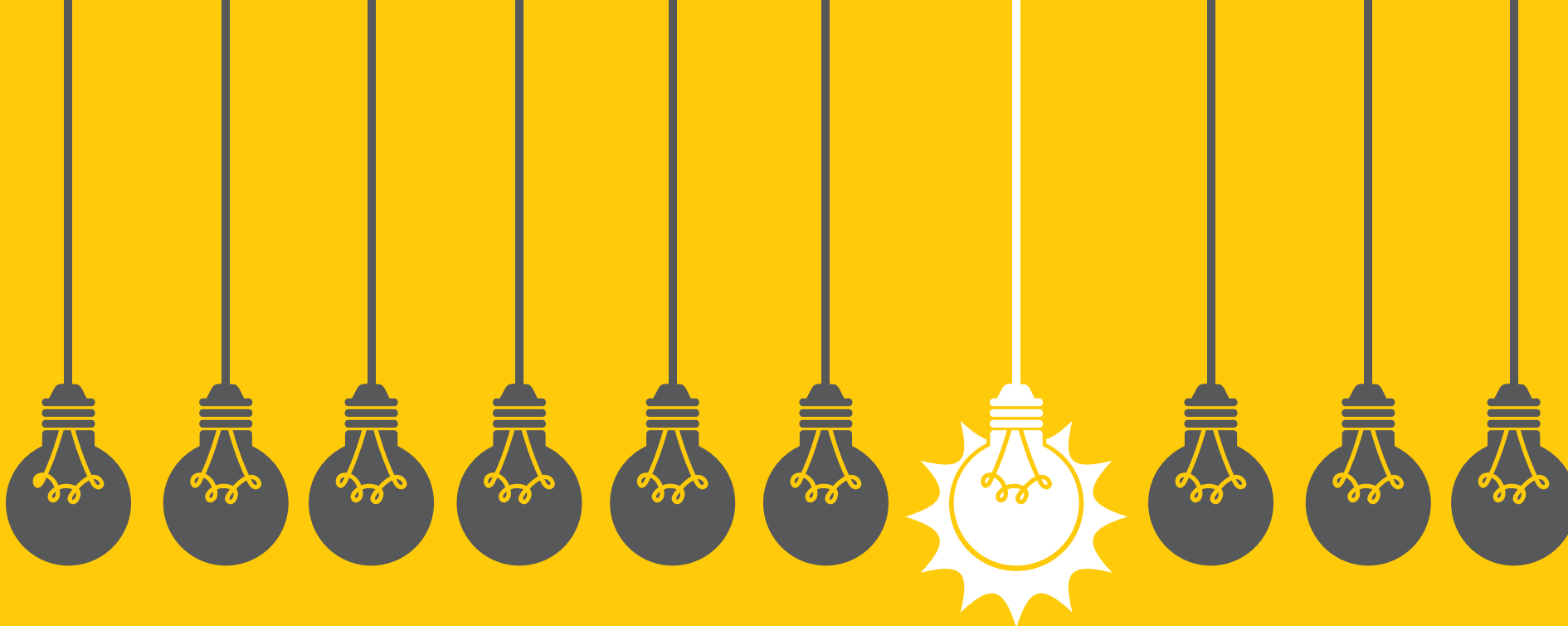
خواب سالم، تنها خوابیدن بین ۷ تا ۹ ساعت در روز نیست. اینکه سعی کنید شب ها پیش از ساعت ۲۳ بخوابید و صبح ها حدود ساعت ۶ بیدار شوید، یعنی خواب سالم دارید. هورمون هایی که در طول شب ترشح می شوند روی سلامت بدن و روان شما تأثیر مستقیم دارند. دیر خوابیدن تنظیم هورمون ها را برهم می زند. برای بیدار شدن ساعت بگذارید. سعی کنید ساعت را جایی قرار دهید که برای خاموش کردن زنگش (آلارم)، مجبور شوید، چند قدمی راه بروید. با گوشی تلفن همراه به رختخواب نروید؛ حتی اگر برای بیدار شدن از ساعت آن می خواهید استفاده کنید. سعی کنید پیش از خواب، چند قطره ای گلاب روی بالش خود بریزید. گلاب به شما آرامش می دهد. پیش از خواب نوشیدنی های کافئین دار مصرف نکنید.

۱۰

پرهیز از معاشرت با افراد ناامید

برخی از افراد دائماً از زمین و زمان گلایه می کنند و انرژی منفی هستند. از وضعیت زندگی، از دولت، از درس ها و مسیر رفت و آمد و هر آن چیزی که بتوانند گلایه کرده و به اصطلاح نق می زنند. تا جای امکان با این افراد هم کلام نشوید.





تغییر زاویه دید به زندگی اجتماعی

بررسی هوش اجتماعی در بهبود روابط عمومی که باعث ارتباط موثر با اساتید و دیگر دانشجویان، به دست آوردن منابع تحصیلی جدید، ارتقای سطح دانش و آمادگی بالاتر برای ورود به بازار کار می شود

مهران بنی فضل، کارشناس حوزه روابط عمومی

آگاهی اجتماعی، طیف گسترده‌ای است که از اولین احساس مادر باره حالت درونی طرف مقابل، تا درک احساسات و افکار او در موقعیت‌های پیچیده اجتماعی ادامه دارد. درک احساسات دیگری یا شناخت افکار و مقاصد آنها، به تنهایی تضمین کننده یک رابطه پرمثمر نیست. مهارت اجتماعی با تکیه بر آگاهی اجتماعی، امکان برقراری روابطی مؤثر و روان را پدید می آورد.

محتوای هوش اجتماعی، در ۲ مقوله گسترده، سازمان می یابد؛ نخست آگاهی اجتماعی یا آنچه درباره دیگران حس می کنیم و دوم مهارت اجتماعی یا عملی که براساس این آگاهی، انجام می دهیم.

کسانی که هوش اجتماعی بالایی دارند، بهتر می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. هرچه گرایش افراد به برون گرایی بیشتر باشد، هوش اجتماعی بالاتری هم دارند و در نتیجه در برقراری ارتباط موثر مثل ارتباط با دانشجویان دیگر و اساتید موفق تر خواهند بود؛ ارتباطاتی که در نهایت می تواند باعث به دست آوردن منابع تحصیلی جدید و مورد نیاز، ارتقای سطح دانش، آمادگی بالاتر برای ورود به بازار کار حین و پس از اتمام مقاطع تحصیلی دانشگاهی، کسب تکنیک های فن بیان و... شود.

در دنیای امروز، یکی از مهم ترین سرمایه های هر آدم، دوستان و لینک های قوی ارتباطی اوست و تمام اینها به دست نمی آید مگر با بهره مندی از هوش اجتماعی. وقتی که هوش

در زندگی اجتماعی مطرح می شود، مغز خود قابلیت ها و توانایی ها را با هم ترکیب می کند. توانایی های غیر شناختی مثل حس همدلی و یگانگی، هماهنگی و انطباق با شرایط و دیگران، و اشتیاق و دلوایی برخی از قابلیت های گنجینه اجتماعی انسان برای حفظ بقا به شمار می روند. این توانایی ها مطمئناً مهارت بیشتری به ما می دهند تا بتوانیم در روابط خود با دیگران عاقلانه عمل کنیم.

باید زاویه نگاه خود را تغییر دهیم و علاوه بر آگاهی راجع به زندگی اجتماعی، به توانایی های خود به خودی افراد که در حیطه مسیر روابط عمومی انجام می گیرند و اهمیت بسیار زیادی دارند نیز توجه کنیم. هوش اجتماعی، نیرویی قدرتمند در معماری مغز است که به واسطه نیاز به جهت یابی و یافتن مسیر در دنیای اجتماعی و نه نیاز به کسب نمره خوب به وجود آمده است.

یک شیوه بهتر و قوی تر این است که می توانیم به نوسازی روابط خود با دیگران پردازیم تا برای هر دو طرف سازنده تر و انرژی بخش تر باشد. در این بین، ترس موجب ایستایی، عدم تحرک و پویایی می شود. اگر دانشجویان و کارمندان از تشریک مساعی و ارائه ایده های جدید اکراه داشته و هر کس فقط به فکر این باشد که به طور انفرادی کیفیت کار خویش را بالا ببرد، بی تردید نتیجه کار هم برای تک تک افراد و هم برای مجموعه نامناسب خواهد بود. باید توجه داشت که طبق نظر روانشناسان، ترس موجب خستگی فکر می شود و در امر

یادگیری اخلال ایجاد می کند؛ بنابراین در این گونه لحظات توانایی برای تفکر به بهترین وجه را از دست می دهیم. هر قدر این فشار و استرس شدیدتر باشد، عملکرد و تفکرمان آسیب بیشتری می بیند و در برقراری ارتباط با دیگران نیز ضعیف عمل می کنیم. پس اگر در روابط اجتماعی خود توانایی مناسبی نداریم باید بخشی از آن را از طریق درمان ترس حل کنیم. تغییر سبک زندگی با این ضرب المثل قدیمی «دل به دریا بزن» می تواند شجاعت ما را بالاتر برده، ترس مان را کاهش داده و به بهبود روابط اجتماعی مان کمک کند. البته که برای این کار اراده نیاز است و صدا البته که شجاعت و دل به دریا زدن هم باید همراه با منطق باشد و نه اقدامات خطرناک و آسیب زا.

به هر ترتیب، هر قدر اضطراب و نگرانی بیشتری داشته باشیم به همان میزان کارایی شناختی مغزمان کاهش می یابد. در این مقطع از افت ذهنی، افکار مزاحم و پریشان کننده موجب حواس پرتی مان می شود و مراکز شناختی مان را محدودتر می سازد. نگرانی زیاد باعث می شود فضا برای توجه ما تنگ تر شده و به دنبال آن ظرفیت ما برای تفکر راجع به اطلاعات جدید محدودتر شود؛ در نتیجه تولید ایده های تازه متوقف خواهد شد.

وحشت و ترس، دشمن یادگیری و خلاقیت در روابط عمومی است. بی تردید حس شادمانی، رضایت و خرسندی است که بیش از هر چیز دیگر باعث می شود ما در حرفه و روابط عمومی خود خلاق باشیم و یکی از قوی ترین منابع دستیابی به چنین احساسی، دوستی ها و روابط غنی و با کیفیت با انسان هاست. سرایت عاطفی به همین معناست که نشست و برخاست با آدم های دیگر باعث تغییر خلق و خوی ما می شود. در واقع، روابط انرژی بخش مثل ویتامین های عاطفی هستند که باعث پایداری ما در لحظات سخت روزانه می شوند و به ما روحیه می دهند.

وظایف اساسی مغز اجتماعی، هماهنگی روابط متقابل، انواع همدلی، شناخت اجتماعی، مهارت های همکاری متقابل و دلسوزی برای دیگران همگی مسیر و خطوط هوش اجتماعی را مشخص می کنند.

شناخت فعلی ما از مغز اجتماعی و اثرات ارتباطات شخصی ما بر بیولوژی مان حاکی از این است که اکنون قادر هستیم نهادهای اجتماعی را به گونه بهتری طراحی کنیم. وقتی که نحوه رفتار و تعامل با دیگران می تواند از لحاظ روانی، انرژی بخش یا تخریب کننده باشد، بنابراین باید روش هایی را که به اتکای آنها روابط عمومی را مدیریت می کنیم، مورد بازنگری قرار دهیم.

نتیجه:

هوش اجتماعی مربوط به روابط ما می شود؛ این نوع هوش به میزان توانایی ما برای ارتباط با اطرافیان و جهان اطراف ما گفته می شود. هوش انسان با IQ با او متولد می شود و قابل تغییر نیست، اما هوش اجتماعی با آموزش و یادگیری تقویت می شود.

کسانی که هوش اجتماعی بالایی دارند، بهتر می توانند در اجتماع با افراد ارتباط برقرار کنند؛ زیرا این افراد در اصطلاح شعور اجتماعی بالاتری دارند. شعور اجتماعی یعنی قبول قوانین شهروندی و احترام به آنها، پذیرفتن اشتباهات انجام شده و جبران آنها، احترام گذاشتن به افراد جامعه بدون در نظر گرفتن شرایط آنها، پایمال نکردن حقوق دیگران و برخی افراد از هوش اجتماعی خود در جهت مثبت و برخی دیگر در جهات منفی مانند فریب دادن دیگران در افکار عمومی استفاده می کنند. برای داشتن هوش اجتماعی مثبت باید هوش هیجانی و شعور اجتماعی را فرا گرفت. نکته پایانی اینکه هوش اجتماعی برای موفقیت در بسیاری از عرصه ها، به ویژه رهبری روابط عمومی سازمان اهمیت حیاتی دارد.



آیین‌نامه آموزشی دوره کارشناسی پیوسته دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و بعد از آن



دکتر مریم حکمت‌پور،
کارشناس دفتر ارتقای
تحصیلی

مجموعه‌ای از آیین‌نامه‌ها و مقررات آموزشی با هدف ایجاد هماهنگی در فعالیت‌های آموزشی دانشگاه به منظور ارتقای کیفیت آموزشی تدوین یافته است. در عین حال، آنچه در نیل به این هدف اهمیت بسیار دارد، نحوه اجرا و به کار بستن دقیق ضوابطی است که در آیین‌نامه‌ها پیش‌بینی شده است و این مقصود فقط با هماهنگی مسئولان اجرایی دانشگاه و همکاری اساتید و دانشجویان متعهد حاصل خواهد شد.

به همان میزان که دانشجویان درگیر مطالعه و حضور در کلاس‌ها و جلسات امتحان هستند، مرور قوانین و آیین‌نامه‌های آموزشی نیز مهم و ضروری است. برخی از موارد ذکر شده در آیین‌نامه‌ها باعث دلگرمی و افزایش روحیه دانشجویان شده و برخی دیگر از آنها حالت تلنگر و هشدار دارند. در هر صورت، فارغ از نوع قوانین، دانشجویان باید از مهم‌ترین آیین‌نامه‌ها و مقررات آگاه باشند و در صورت لزوم از آنها استفاده کرده و از حقوق خود مطلع شوند.

در این شماره نیز به ادامه مرور قوانین و آیین‌نامه‌های آموزشی مربوط به مقطع کارشناسی می‌پردازیم.

ماده ۱۲:

حضور دانشجو در تمام جلسات درس و امتحان الزامی است.

تبصره ۱: اگر دانشجو در درسی بیش از سه‌شانزدهم جلسات یا در جلسه امتحان پایان نیمسال آن درس غیبت کند، نمره آن درس به منزله صفر و در صورت تشخیص موجه بودن غیبت توسط شورای آموزشی واحد و تایید مدیریت خدمات آموزشی دانشگاه، آن درس حذف می‌شود. در این صورت، رعایت حد نصاب ۱۲ واحد در طول نیمسال برای دانشجو الزامی نیست، ولی نیمسال مذکور به عنوان یک نیمسال کامل محسوب شده و در صورت عدم کسب حداقل میانگین ۱۲ در آن نیمسال یک نیمسال مشروطی برای دانشجو منظور می‌شود.

تبصره ۲: تشخیص موجه و غیر موجه بودن غیبت دانشجو براساس دستورالعمل‌های مصوب مراجع ذیربط دانشگاه است.

ماده ۱۳:

در صورتی که دانشجو برای فراغت از تحصیل صرفاً ۲ درس نظری (تئوری) باقیمانده داشته باشد، می‌تواند آن دو درس را به صورت معرفی به استاد بگذراند. استاد موظف است حداکثر در ۴ هفته اول آن نیمسال، نمره درس مذکور را در سامانه آموزشی دانشگاه ثبت و قفل کند.

تبصره: در صورتی که ۲ درس معرفی به استاد در بازه تابستانی اخذ شود، سقف واحد نباید از ۸ واحد درسی تجاوز کند.

ماده ۱۴:

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانشجو در هر درس توسط مدرس آن درس براساس حضور و فعالیت در کلاس، انجام تکالیف، پروژه درسی و نتایج امتحانات (میان ترم و پایان ترم) انجام می‌شود. نمره هر درس به صورت عددی از صفر تا ۲۰ محاسبه می‌شود و حداقل نمره قبولی در هر درس ۱۰ و میانگین کل قابل قبول در هر نیمسال ۱۲ است.

تبصره ۱: برگزاری آزمون کتبی پایان نیمسال برای دروس نظری الزامی است.

تبصره ۲: نمرات دروسی که تکمیل آنها به پیشنهاد واحد آموزشی و تایید مدیریت برنامه‌ریزی و ارزیابی آموزشی دانشگاه در طول یک نیمسال میسر نباشد، ناتمام تلقی می‌شود. نمره ناتمام باید حداکثر تا پایان نیمسال بعد به نمره قطعی تبدیل شود.

تبصره ۳: مدرس هر درس موظف است، نسبت به ثبت و قفل نمرات در زمان مقرر، براساس دستورالعمل ابلاغی از سوی معاونت آموزشی دانشگاه در هر نیمسال اقدام کند.

تبصره ۴: نمره هر درس پس از اعمال قفل نهایی، غیر قابل تغییر است.

تبصره ۵: نمرات تمامی دروس اعم از قبولی و ردی در کارنامه دانشجوی ثبت و در میانگین نیمسال و کل وی محاسبه می‌شود.

ماده ۱۵:

چنانچه میانگین نمرات دانشجو در هر نیمسال تحصیلی کمتر از ۱۲ باشد، ثبت‌نام دانشجو در نیمسال بعد به صورت مشروط انجام می‌شود. دانشجوی مشروط حق انتخاب بیش از ۱۴ واحد درسی در نیمسال بعدی را ندارد.

تبصره: چنانچه دانشجویی در دوره کارشناسی پیوسته ۳ نیمسال اعم از متوالی یا متناوب مشروط شده باشد، از تحصیل محروم می‌شود.

ماده ۱۶:

دانشجو می‌تواند با رعایت سنوات مجاز تحصیل و با تایید گروه و واحد آموزشی، در دوره کارشناسی پیوسته حداکثر یک نیمسال از مرخصی تحصیلی با احتساب در سنوات مجاز تحصیلی استفاده کند.

تبصره ۱: دانشجو می‌تواند با رعایت سنوات مجاز تحصیلی در دوره کارشناسی پیوسته حداکثر تا قبل از شروع کلاس‌های هر نیمسال نسبت به ارائه درخواست

مرخصی تحصیلی خود در سامانه آموزشی دانشگاه و طی مراتب اقدام کند.

تبصره ۲: مدت مجاز مرخصی زایمان دانشجوی (بدون احتساب در سنوات تحصیلی) تابع آخرین بخشنامه‌های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است. بررسی درخواست مرخصی زایمان پس از تایید پزشک معتمد دانشگاه توسط کمیسیون بررسی موارد خاص دانشگاه انجام می‌شود.

تبصره ۳: بررسی درخواست مرخصی پزشکی دانشجو (بدون احتساب در سنوات تحصیلی) در صورت تایید پزشک معتمد دانشگاه و شورای آموزشی واحد، توسط کمیسیون بررسی موارد خاص دانشگاه انجام می‌شود.

تبصره ۴: بررسی و تصمیم‌گیری سایر مصادیق مرخصی تحصیلی (مانند ماموریت همسر یا والدین و...) بدون احتساب در سنوات مجاز، توسط کمیسیون بررسی موارد خاص دانشگاه انجام خواهد شد.

تبصره ۵: استفاده از مجموع مرخصی‌های مذکور در این ماده و تبصره‌های آن در اختیار کمیسیون بررسی موارد خاص دانشگاه است.

ماده ۱۷:

ثبت‌نام و انتخاب واحد در زمان مقرر هر نیمسال تحصیلی الزامی است و عدم ثبت‌نام دانشجو در هر نیمسال تحصیلی، به منزله انصراف از تحصیل وی بوده و امکان ادامه تحصیل از دانشجو سلب می‌شود.

تبصره: در صورتی که دانشجو در زمان مقرر ثبت‌نام نکرده باشد، ضروری است قبل از اتمام نیمسال تحصیلی جهت روشن شدن وضعیت تحصیلی خود به آموزش واحد مراجعه کند، که در صورت ارائه مدارک مبتنی بر موجه بودن علت عدم ثبت‌نام در زمان مقرر و با تشخیص شورای آموزشی واحد می‌توان آن نیمسال را به عنوان وقفه تحصیلی (با احتساب در سنوات) منظور کرد؛ در غیر این صورت، دانشجو از ادامه تحصیل محروم خواهد شد.

ماده ۱۸:

دانشجوی متقاضی انصراف از تحصیل، باید مشخصاً درخواست انصراف خود را در پیشخوان سامانه جامع آموزشی دانشگاه ثبت کند. دانشجو مجاز است فقط یک بار و تا یک ماه از تاریخ ارائه درخواست و قبل از صدور حکم نهایی، تقاضای انصراف خود را پس بگیرد؛ در غیر این صورت پس از انقضای این مهلت، حکم قطعی انصراف از تحصیل وی صادر می‌شود. دانشجو پس از آن، حق ادامه تحصیل در آن دوره را ندارد.

تبصره ۱: دانشجویی انصرافی باید به تمامی تعهداتی که در دوران تحصیل سپرده است، عمل کند.

تبصره ۲: تحصیل مجدد دانشجویی انصرافی منوط به شرکت و قبولی در آزمون سراسری براساس ضوابط مربوطه است.

ماده ۱۹:

تصمیم‌گیری در مورد تقاضای بازگشت به تحصیل دانشجویان اخراجی یا انصرافی که بیش از یک سال از وضعیت اخراج یا انصراف آنان نگذشته باشد برعهده کمیسیون بررسی موارد خاص دانشگاه است.





مریم‌السادات ظهوریان، فعال فرهنگی و کارشناس جامعه‌شناسی در گفت‌وگو با «راه‌نو» عنوان کرد:

حواسمان به خانه‌های پازل تغییر باشد

روایی که در زندگی روزمره برای رفتار اجتماعی و هر نوع رفتار در تعامل با افراد دیگر داریم، نوعی رفتار اجتماعی نام دارد که از دوران کودکی آغاز شده و در محیط مدرسه و جامعه رشد و نمو می‌یابد؛ بنابراین تعامل با افراد در اجتماع سبکی برای زندگی تعیین می‌کند و همه رفتارهای اجتماعی که بروز داده می‌شود به سبک زندگی انتخاب شده افراد بازمی‌گردد. اما طی زمان و طی شرایط، شاهد تغییر سبک زندگی افراد جامعه هستیم که این تغییرات با اثرات منفی یا مثبت همراه است. با مریم‌السادات ظهوریان، از فعالان فرهنگی و کارشناس در حوزه جامعه‌شناسی درباره شکل‌گیری سبک زندگی و تغییر آن در زندگی اجتماعی و تأثیراتش گفت‌وگویی داشته‌ایم که در ادامه می‌خوانید.



شاکله سبک زندگی افراد یک جامعه به شرایط فرد و جامعه بستگی دارد و انتخاب تغییر سبک زندگی برای برخی سخت و برای بعضی سهل است. دلیل این انتخاب چیست؟

در واقع عادت‌های انسان متضاد با تغییر است و این نوعی رفتار ثابت است که در طول زمان به ما رسیده و نمی‌توان به آسانی آن را تغییر داد. عادت‌ها مانع تغییر می‌شوند و برعکس گاهی برخی افراد به راحتی تغییر و به آسانی به آن عادت می‌کنند. زمانی که عادت ثابت شود، تبدیل به رفتاری تکراری می‌شود که منجر به ایجاد تغییر می‌شود. عادت می‌تواند ناشی از تربیت فرد و نوع نگرش افراد باشد. برخی افراد در مقابل تغییر مقاومت می‌کنند؛ در صورتی که گاهی لازم است با ایجاد و به‌کارگیری برخی از روش‌ها در خود، تغییر ایجاد کنیم. سرعت این تغییر در افراد متفاوت است؛ به گونه‌ای که گاهی در برخی افراد این سرعت تغییر آهسته و در بعضی سرعت آن بالاست که مقاومت در مقابل این نوع تغییر به ضرر افراد است.

چه دلایلی باعث تغییر سبک زندگی افراد می‌شود؟

وجود نیاز و برآورده کردن آن، یکی از مهم‌ترین علل تغییر سبک زندگی است. هر اندازه نیاز به تغییر زیاد باشد، راه رسیدن به خواسته‌ها با سرعت بالایی تغییر می‌کند و همچنین هر چه اطلاعات بیشتر باشد، می‌توانیم خود را با دنیای اطراف بهتر تطبیق دهیم و دنیا را با نیازهای خود هماهنگ کرده و درصدد برطرف کردن نیازهایمان حرکت کنیم. زمانی که به سمت موضوعی حرکت می‌کنیم، سبک را تغییر می‌دهیم و برای برطرف کردن نیاز افراد به محیط پیرامون اطراف، محدود نیستیم. نیاز وجود دارد، اما وقتی از توانایی اطلاعی وجود ندارد به فکر برطرف کردن آن نیستیم. زمانی که به علت ارتباط قوی از نیاز اطلاع پیدا کنیم به دنبال راهی برای برطرف کردن آن هستیم؛ به همین دلیل به منابع جدید دسترسی پیدا می‌کنیم که منجر به تغییر سبک زندگی می‌شود.

تغییر سبک زندگی جنبه‌های مثبت و منفی دارد. چگونه می‌توان آن را کنترل کرد؟

برخی از جنبه‌های تغییر سبک زندگی قطعی و برخی نسبی است. ابتدا باید اطلاع داشته باشیم در چه جامعه‌ای زندگی می‌کنیم و این عادت‌ها جزو کدام ارزش‌ها محسوب می‌شود یا مبادا ضار ارزش باشد. برخی ارزش‌ها و ضار ارزش‌ها قطعیت دارند و می‌توانند به صورت آموزش یا در قالب انتقال تجربه انجام شوند. در حال حاضر زندگی دانشجویان امروز مانند گذشته نیست؛ چون نحوه آموزش و انتقال تجربه با گذشته فرق کرده است. نکته مهم در زندگی این قشر از جامعه توجه به روحیات و به‌روز بودن آنهاست. به هر حال مدیران دانشگاه‌ها به این امر واقف هستند و به این دلیل است که قشر جوان از دانشگاه بیشتر حرف‌پذیر است تا والدین. اگر در شرایط کنونی توجه کرده باشید زمانی که درباره افراد مشهور صحبتی به میان می‌آید، بازخوردهای بسیاری از سمت این افراد می‌بینیم؛ بنابراین لازم است مدیران و مسئولان توجه اکید به الگوها و الگوگیری از این افراد داشته باشند و چه بسا که نحوه انتقال تجربه باید خیلی با ظرافت و هنرمندانه در این مقطع صورت پذیرد. گاهی با توجه به روحیات جوانان این زمانه باید روی خواسته خود قدم بگذاریم و خلاف میل خودمان به صورت پنهان، ارزش‌ها را به بچه‌ها القا کنیم.

آیا تغییر سبک زندگی نقشی در شکوفایی استعداد و توانایی‌ها دارد؟

صد درصد. این نوع انتخاب‌ها، محورهای دوطرفه دارند. تغییر سبک زندگی در شکوفایی خلاقیت‌ها و تقویت توانایی‌ها نقش دارد و تغییر سبک زندگی تأثیر مثبت بر این موضوع دارد؛ به این دلیل که خلاقیت برخاسته از فطرت است و فطرت هیچ‌گاه دارای ذات منفی نبوده است. زمانی که این دو با هم روبه‌رو شوند، خلاقیت منجر به تغییر سبک زندگی مثبت می‌شود و تغییر سبک زندگی منجر به خلاقیت خواهد شد.

درباره این موضوع که امروزه در بسیاری از زندگی‌ها باب شده است، شما چه راهکار و پیشنهادهایی دارید؟

تاریخ به مرور زمان تکرار شده و با توجه به بازه زمانی می‌توانیم از آن بهره‌مند شویم؛ به گونه‌ای که برای انتقال تجربه‌ها باید از تاریخ و تاریخ سیاسی بهره‌مند شد. لازم به یادآوری است که این موارد از طریق مطالعه جامعه‌شناسی ارزیابی می‌شود و تجربه ثابت کرده با مقابله نمی‌توان تغییر در سطح زندگی ایجاد کرد، بلکه از طریق انتقال تجربه‌های موفق می‌توانیم این کار را انجام دهیم. فراموش نکنیم در شرایط کنونی فضای فرار ذهن نوجوانان و جوانان فراهم است. در گذشته امکانات و شرایط محدود بود، اما در حال حاضر با توجه به تغییر شرایط، فضا برای فرار ذهنی فراهم است که می‌توان به مسائلی مانند آسیب اجتماعی، مسائل اقتصادی و رفتار اجتماعی اشاره کرد؛ به همین دلیل باید با کمک بچه‌ها و استفاده

از راهکارهای مختلف، شرایط را فراهم کرد. یکی از چند راهکاری که می‌توان درباره این موضوع در نظر گرفت به مشارکت گرفتن دانشجویان در سنن مختلف برای ارائه ایده و خواسته‌های آنهاست. قشر جوان جامعه، گنجینه ایده هستند و هنر مدیران ارشد باید اینجا خودنمایی کند که ایده آنها را همراه با چاشنی تجربه بزرگسالان ترکیب کنند و با روش مناسب به نتیجه مطلوبی دست یابند.

فرارسیدن تعطیلات نوروز قرنطینه خانگی در ایام کرونایی، آیا فرصت مناسبی برای اندیشه و تغییر سبک و سیاق زندگی است؟

به هر حال ایام کرونا بسیاری از شیوه‌های زندگی که به آنها عادت داشته‌ایم را دچار خلل و سپس به مرور تغییر کرد؛ به گونه‌ای که افراد جامعه به شرایط کنونی به وجود آمده در حال خو گرفتن هستند که این برای دانشجویان هم صدق می‌کند. توجه داشته باشید که اصولاً زندگی براساس یک سبک و سیاق نخواهد ماند. باید رفتارهای جامعه و سبک زندگی تغییر کند، اما نیازمند بهانه‌ای برای تغییر است. گاهی این بهانه‌ها به آرامی و گاهی به سرعت تغییر می‌کند که خواسته یا ناخواسته باید با آن همراه شویم. در هر صورت تغییرها باید انجام شود و تنها سرعت آن در مقاطع مختلف اهمیت دارد. تغییرات همانند پازل هستند؛ به نحوی که باید گذشته، حال و آینده را هماهنگ کرد.



استعداد نهفته‌ات را کشف کن

فرزانه تمرچی، دکترای تخصصی مشاوره



استعداد به توانایی پیشرفته در انجام برخی از فعالیت‌ها اشاره دارد. این واژه به‌طور معمول برای اشاره به یک توانایی ویژه به کار می‌رود. پژوهشگران، تعاریف و تفاسیر متعددی از استعداد را تاکنون ارائه کرده‌اند. یکی از این تعاریف، از قانون آموزش افراد تیزهوش و بااستعداد «جاوینس»^۱ به دست آمده است. براین اساس، کودکان و نوجوانان بااستعداد برجسته در مقایسه با همسالان خود، با تجارب و محیط یکسان، در سطوح مختلف، به‌طور چشمگیری پیشرفت بالاتری دارند که این پیشرفت را ممکن است در عمل نشان دهند یا از توانایی‌های بالقوه در آن سطوح برخوردار باشند. اما پس از ارائه چنین تعریفی، بعضی از پژوهشگران معتقدند که استعداد فقط در بزرگسالان وجود دارد و آنچه به‌عنوان استعداد در کودکان و نوجوانان بیان شده، درواقع تیزهوشی است.

به همین خاطر در بسیاری از مواقع، تفکیک هوش و استعداد از یکدیگر، بسیار دشوار است. با این حال، در بسیاری از تعاریف، این دو مفهوم مترادف هم تلقی می‌شوند. بعضی‌ها بر این نظر هستند که همپوشانی بالایی میان این دو واژه برقرار است و در عین حال بعضی دیگر می‌گویند استعداد و هوش، سازه‌هایی مجزا از یکدیگر به شمار می‌روند. به هر حال برای سهولت کار در اکثر برنامه‌های آموزشی ویژه افراد تیزهوش و بااستعداد، تیزهوش به فردی اطلاق می‌شود که از بهره‌هوشی بالایی برخوردار است و فرد بااستعداد، کسی است که در انجام فعالیت‌هایی مثل نقاشی، ورزش، موسیقی و... توانایی بالایی دارد.

از این دیدگاه، بااستعداد بودن، مستلزم داشتن بهره‌هوشی بالا نیست. ۴. حیطه توسط «فلد هاسن»^۲ برای استعداد مطرح شده است: ۱. حیطه تحصیلی ذهنی^۳، ۲. حیطه هنری^۴، ۳. حیطه شغلی - فنی^۵ و ۴. حیطه میان‌فردی - اجتماعی^۶ به نظر فلدهاسن، استعداد در فعالیت‌های مدرسه‌ای رشد پیدا می‌کند. نکته مهم اینجاست که شرایط و بستر مناسب برای کشف و شکوفایی استعداد بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان مهیا نیست؛ به همین دلیل، استعدادهای آنها در زمینه‌های گوناگون به‌صورت نهفته باقی می‌ماند. این درحالی است که کشف استعداد، عامل مهمی برای پیش‌بینی میزان یادگیری افراد در آینده به شمار

می‌رود تا انتخاب شغلی درستی داشته باشند؛ چراکه برای انجام مشاغل مختلف به حداقل میزان مشخصی از استعداد در افراد نیاز است. استعداد، یک توانایی فطری به حساب می‌آید که به امر یادگیری کمک کرده و به آن سرعت می‌بخشد.

کشف استعداد با تست‌های استعدادیابی

بسیاری از انسان‌ها از توانایی‌های ویژه نهاده شده در وجود خود، مطلع نیستند و ممکن است در رشته‌ای به تحصیل بپردازند و بعد از مدتی متوجه شوند که آن رشته را دوست ندارند یا شغلی را انتخاب کنند و موفقیتی در آن به دست نیاورند؛ به عبارت دیگر خیلی‌ها نمی‌دانند باید وارد چه رشته تحصیلی و شغلی شوند که در آینده با موفقیت همراه شود.

در این بین، روش‌های مختلفی برای کشف و تشخیص استعدادهای بالقوه افراد وجود دارد. از معتبرترین و شناخته‌شده‌ترین روش‌ها، تست‌های استعدادیابی است؛ اینکه چه نوع تستی، برای چه افرادی، در چه زمانی و با چه هدفی مورد استفاده قرار گیرد، بسیار بااهمیت است. گاهی هدف، انتخاب رشته تحصیلی متناسب است؛ برای این منظور باید توانایی‌های ویژه فرد با تست‌های مخصوص استعداد تحصیلی مشخص شود. برای انتخاب مسیر شغلی هم فرد باید با تست استعداد شغلی مورد سنجش قرار گیرد. اما آن ایزاری که

برای استعداد شغلی و تحصیلی، دقیق‌تر و کارا تر است، تست‌های سنجش رغبت و استعداد در بدو ورود دانش‌آموز به دبیرستان است. حال اگر برخی افراد از این مراحل، بدون سنجش عبور کرده‌اند، لازم است که حداقل برای ورود به دانشگاه یا طی دوران دانشجویی، این تست حتماً برای انتخاب مسیر شغلی بهتر، انجام شود.

کشف استعداد در سنین زیر ۵ سال

برای کشف و رشد استعداد در سنین پایین‌تر از نوجوانی، تست‌ها، بازی‌ها و تمرین‌هایی وجود دارد. در کتابی تحت عنوان «روش‌هایی برای شکوفایی استعداد کودکان صفر تا ۵ سال» که توسط محمدرضا زکشی و همکاران او ترجمه و تألیف شده، یکسری تمرین‌ها و بازی‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ارائه شده که با انجام آنها، هم استعداد و توانایی‌های کودک کشف می‌شود و هم به رشد و شکوفایی استعدادهای آنها کمک خواهد شد.

آزمون استعداد تحت‌تأثیر سن نیست

آزمون‌های دیگری نیز برای اندازه‌گیری و کشف استعداد افراد وجود دارد؛ مثل آزمون‌های تحت عنوان «تفکر مفهومی» که استعداد طبقه‌بندی را اندازه‌گیری می‌کند. استعداد طبقه‌بندی از طرف تعدادی از نویسندگان و پژوهشگران، عالی‌ترین شکل هوش و استعداد به حساب می‌آید. یکی از تفاوت‌های عمده آزمون‌های هوش و استعداد، این است که موفقیت فرد در آزمون‌های هوش، ارتباط زیادی با سن فرد دارد؛ چراکه هوش کودکان از دوره کودکی تا ۱۴ سالگی و گاهی ۱۶ سالگی در حال رشد است؛ درحالی که آزمون‌های استعداد باید طوری طراحی شوند که در آنها موفقیت در آزمون کمتر تحت‌تأثیر سن قرار گیرد.

یکی دیگر از آزمون‌های ارزیابی استعداد، آزمون «استعداد افتراقی»^۷ است که برای سنجش استعدادهای چندگانه دانش‌آموزان و دانشجویان به کار می‌رود. این آزمون در ۸ حیطه استعداد را مورد سنجش قرار می‌دهد.

با توجه به مطالب ذکر شده، به این نتیجه می‌رسیم که روش‌های مختلفی برای کشف استعدادهای نهفته وجود دارد. در سنین بدو تولد تا ۵ سال، روش‌ها به صورت تمرین و بازی انجام می‌شود تا هم استعداد کودک کشف و هم به رشد و تقویت استعدادها کمک شود. در سنین مدرسه، آزمون‌های دیگری وجود دارد که باید زیر نظر روانشناسان اجرا شود. البته یکسری تست‌هایی نیز از طریق مدارس برای انتخاب رشته تحصیلی صورت می‌گیرد. اگر چه بهتر است چنین تست‌هایی در کلینیک‌های تخصصی توسط خانواده انجام شود؛ زیرا ممکن است این تست‌ها در مدارس هم به‌طور کامل اجرا نشود و فقط بخشی از تست انجام شود و هم به دلیل تعداد زیاد دانش‌آموزان و عدم وجود شرایط مناسب جهت اجرا و نمره‌گذاری تست‌ها، نتایج دقیقی حاصل نشود.

همچنین یکسری آزمون‌های سنجش استعداد برای دانشجویان وجود دارد که آنها می‌توانند برای کشف استعداد نهفته خود، از آن تست‌ها در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها نیز بهره ببرند. تست‌های سنجش رغبت و استعداد تحصیلی نه‌تنها به کشف استعداد آنها کمک می‌کند، بلکه در انتخاب مسیر شغلی آینده دانشجو نیز تأثیر گذار خواهد بود.

- 1-Javits Gifted and Talented Education ACT
- 2-Feldhusen
- 3-Academi/Intellectual
- 4-Artistic
- 5-Vocational/Technical
- 6-Intepersonal/Social
- 7-Differential Aptitude Test (DAT)





چطور در دانشگاه روان سالم داشته باشیم؟

جواد نصرتی

دانشگاه، فصل هیجان‌انگیزی از زندگی بسیاری از انسان‌هاست، اما همین دوره شیرین، می‌تواند سلامت روان دانشجویان را به چالش بکشد.

داشتن روان سالم به این معناست که می‌توانید به زندگی روزمره خود رسیدگی کرده و استرس خود را کنترل کنید. مراقبت از سلامت روان، مربوط به همه است؛ چه آنهایی که مسائل مربوط به سلامتی روان را تجربه کرده‌اند و چه دیگران. مراقبت و رسیدگی از سلامت روان در دوران دانشگاه، باعث می‌شود تا عملکرد تحصیلی دانشجویان بهتر باشد. اینجا چند راهکار ساده، اما بسیار مهم برای بهبود شرایط سلامت روانی آمده که دانستن آنها، ضروری است.

سلامت روانی چیست و چرا مهم است؟
سلامت روانی، درواقع سلامتی احساسی،

روانشناسی و اجتماعی شماست. سلامت روانی شما می‌تواند بر افکار، احساسات، روابط، سلامت جسمی و توانایی تان برای لذت بردن از زندگی و مقابله با استرس تاثیر بگذارد. سلامت شما هر روز بر احساسات شما و اینکه چطور به موقعیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهید، اثر می‌گذارد. بیشتر مردم، در مقطعی از زندگی خود مشکلات سلامت روانی را تجربه می‌کنند. این مشکلات می‌تواند برای هر کسی، در هر سنی و با هر سابقه‌ای پیش بیاید و در مواردی که استرس بالاست و تغییرات بزرگ روی می‌دهد، شایع‌تر است. رفتن به دانشگاه به معنای تغییرات بزرگ است؛ بنابراین نظارت بر سلامت روانی و ایجاد یک شبکه حمایتی برای مراقبت از آن، بسیار مهم است. داشتن سلامت روانی، می‌تواند عملکرد شما را تا حد ممکن بالا ببرد.



کسی که از سلامت روانی خوبی برخوردار است، می‌تواند:

از توانایی‌های بالقوه خود بهره بیشتری ببرد

با استرس زندگی روزانه کنار بیاید و مقابله کند

در شغل و تفریح‌های خود موفق باشد

کمک بیشتری به جامعه کند

کمک به بهبود سلامت روانی

گام‌های زیادی هستند که می‌توانید با برداشتن آنها، به بهبود و بالابرد سلامت روانی خود کمک کنید؛ از جمله تغییرات در سبک زندگی، تغییر موقعیت‌های ناسالم و درخواست کمک از خدمات حرفه‌ای. روش‌هایی که در ادامه می‌آید، به شما کمک می‌کند که سلامت روانی خود را در سطح بالا حفظ و به مشکلات آن رسیدگی کنید. برای سلامت روانی وقت و زمان اختصاص دهید. ما همگی زندگی‌های شلوغ و تعهدات زیادی داریم؛ بنابراین به راحتی می‌توانیم طوری زندگی کنیم که سلامت روان مان از اولویت‌های اولیه مان نباشد. هر روز زمان مشخصی را به تمرکز درباره سلامت روانی خود اختصاص دهید. این زمان می‌تواند ۱۰ دقیقه کشش ورزشی قبل از صبحانه، مطالعه روزانه بعد از ظهر، پیاده‌روی در میانه‌روز یا چیز دیگری باشد. یادداشت‌های روزانه از کارها بر دارید و ببینید کدام یک از کارهایی که با این هدف انجام داده‌اید، بیشتر به شما کمک می‌کند.

این زمان، متعلق به شماست. قرار نیست براساس انتظاراتی که دیگران از شما دارند، رفتار کنید. اگر قرار است در این زمان در اتاق تان با موسیقی پاپ برقصید، این کار را انجام دهید. می‌توانید به دیگران بگویید که در این زمان مشخص چه می‌کنید یا کاری که می‌کنید را برای خودتان نگه دارید و درباره آن با دیگران صحبت نکنید.

فعالیت‌هایی که از سلامت روان شما حمایت می‌کنند:

دمی بیاسایید؛ در خانه استراحت کنید، یا به پارک بروید، در طبیعت قدم بزنید یا به هر جای دیگری که احساس راحتی می‌کنید، بروید.

فعالیت‌های دوست‌داشتنی داشته باشید؛ به موسیقی گوش کنید، آشپزی کنید، فعالیت‌های خلاقانه انجام دهید یا هر چیز دیگری که از آن لذت می‌برید.

فعالیت بدنی داشته باشید؛ در خانه برقصید، یا دویدن را شروع کنید. یک رشته ورزشی انجام دهید یا شنا کنید.

با دوستان و خانواده صحبت کنید؛ درباره یک سریال جدید که پیدا کرده‌اید، یک رویدادی که به آن علاقه دارید یا چیزی که اخیراً خوانده‌اید، صحبت کنید.

مدیتیشن کنید؛ راحت بنشینید، چشم‌هایتان را ببندید و وقتی که ذهن تان را خالی می‌کنید، روی نفس کشیدن تان تمرکز کنید. یادداشت روزانه بنویسید؛ خلق و خو، فعالیت‌ها و افکار تان را یادداشت کنید.

تنها سر کنید؛ زمانی را برای شارژ مجدد خود در نظر گرفته و از دیگران فاصله بگیرید.

با خودتان مهربان باشید؛ مثل سلامت جسمی، سلامت روانی نیازمند توجه است؛ حتی اگر سلامت روانی شما به صورت کلی خوب است، شاید برخی مواقع دچار مشکل شوید. ممکن است دچار استرس شوید یا خلق تان پایین باشد. این طبیعی است که گاهی سلامت روانی شما پایین بیاید و شما نیازمند کمک باشید. برای رسیدگی به سلامت روانی خود زمان اختصاص دهید و به این فکر کنید که چه چیزی به شما کمک می‌کند تا حال بهتری داشته باشید.

به خودتان اجازه بدهید از روزهایی که خلق تان پایین است، عبور کنید و اگر روزهایی سرخورده‌اید و انتظارهای خودتان را برآورده نکرده‌اید، به خودتان سخت نگیرید.

تفکرات خود را به چالش بکشید؛ آگاهی از افکار منفی و به چالش کشیدن آنها می‌تواند اثری مثبت بر سلامت روانی شما داشته باشد. اگر معمولاً درباره موقعیت‌ها و خودتان منفی فکر می‌کنید، زمانی را برای ارزیابی افکار تان اختصاص دهید.

۵ دقیقه وقت اختصاص دهید، افکار تان را بررسی کرده و افکار منفی را مشخص کنید. وقتی که استرس دارید یا ناراحت هستید، سخت است که به افکار تان به صورت موضوعی فکر کنید. نفس عمیقی بکشید و از موقعیت استرس‌زا فاصله بگیرید تا فضای مناسبی برای این کار داشته باشید.

یک تفکر خاص را انتخاب کرده و درباره آن موشکافی کنید. اگر فکر می‌کنید که مثلاً هرگز نمی‌توانید لیسانس بگیرید، تلاش کنید متوجه شوید که چرا چنین تفکری دارید. آگاهی از نگرانی‌هایتان به شما کمک می‌کند تا آنها را به چالش بکشید و راه‌هایی پیدا کنید تا با استرس مقابله کنید.

هنگام بروز افکار منفی، این سوالات را از خودتان بپرسید:

– آیا به این مساله اعتقاد دارم؟

– آیا مساله واقعی است؟

– اگر واقعی باشد، چه می‌شود؟

– چرا اینطور فکر می‌کنم؟

– آیا می‌توانم شرایط را تغییر دهم؟

وقتی که بدانید چرا چنین احساسی دارید، شاید بتوانید موقعیت را تغییر دهید.

اگر فکر می‌کنید کارتان «بسیار سخت» است، سعی کنید از مشاورانی که در دانشگاه هستند، کمک بخواهید. فکر می‌کنید که تنبل هستید؟ این مساله را در نظر داشته باشید که تنبل نیستید، بلکه کارها را عقب می‌اندازید.





عادات روزانه خود را تغییر دهید

- تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند اثری بزرگ بر سلامت روانی و جسمی شما داشته باشد. برخی از تغییرات کوچکی که از همین حالا می‌توانید اعمال کنید، اینها هستند:
- زودتر از خواب بیدار شوید.
- سالم‌تر بخورید؛ در طول هفته، تعداد وعده‌های غذایی خانگی‌تان را بیشتر کنید.
- برای پیاده‌روی کوتاه روزانه برنامه‌ریزی کنید.
- دستگاه‌های الکترونیک خود را یک ساعت قبل از اینکه به تخت بروید، خاموش کنید.
- زمان حضورتان در شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهید.
- زمانی را در روز برای نوشتن یادداشت روزانه اختصاص دهید.
- یک سرگرمی جدید را شروع کنید.
- یادگیری یک چیز جدید را شروع کنید؛ آموزش زبان، مهارت یدی و تولید پادکست نمونه‌های خوبی برای این منظور هستند.
- استفاده از نوشیدنی‌های ناسالم را کم کنید.
- سیگار کشیدن را ترک کنید.
- مراقب سلامت جسمی خود باشید: سلامتی جسمی شما بر سلامت روانی شما اثر می‌گذارد. یادگیری مراقبت از سلامت جسمی، به اندازه مراقبت از سلامت روانی مهم است.
- فعال بودن و تمرین‌های مرتب به تقویت سلامت جسمی، خلق و خو و ارتباطات کمک می‌کند.

روش‌هایی برای تقویت سلامت جسمی

سالم بخورید: تا می‌توانید میان وعده‌های سالم مثل میوه و غذاهایی که در خانه پخته شده را جایگزین غذاهای بیرون بر و میان وعده‌های سرشار از قند کنید. انتخاب غذای درست باعث افزایش انرژی و بهبود خلق و خوی شما می‌شود و کمک می‌کند که بهتر بخوابید. روز را با یک صبحانه خوب شروع کنید و در طول روز هم مرتب و منظم غذا بخورید.

آب زیاد بخورید: آب کمک می‌کند تا در طول روز شاداب بمانید؛ درحالی که کافئین و نوشیدنی‌های الکلی چنین حالتی را در شما ایجاد نمی‌کنند. نوشیدنی‌های ناسالم را کم کنید و مطمئن شوید که قبل از رفتن به تخت، آب می‌خورید.

خوب بخوابید: سعی کنید هر شب دست کم ۸ ساعت خواب بدون وقفه داشته باشید. شاید برای این کار مجبور شوید که زودتر به تخت بروید. گوشی خود را در طول شب خاموش کنید یا یک برنامه منظم قبل از خواب برای خود در نظر بگیرید. سعی کنید قبل از اینکه به تخت بروید، چیزی نخورید.

فعال باشید و ورزش کنید: تمرین کردن برای رفع استرس کوتاه مدت و بلندمدت مفید است. به این فکر کنید که به یک گروه از افراد دیگر ملحق شوید تا فعالیت ورزشی مشخصی را به صورت جمعی انجام دهید.

بیرون بروید: برای بیرون رفتن و دریافت هوای تازه برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید با طبیعت بیشتر ارتباط داشته باشید.

برای آینده برنامه‌ریزی کنید: می‌توانید برای مقابله با نشانه‌های سلامت روانی، از قبیل از دست دادن انگیزه و احساس استیصال، برای خودتان برنامه‌ریزی کنید. برای انجام کارها، از قبل، چه تنهایی و چه با دوستانان برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌ریزی برای درس خواندن پیش از شروع امتحانات، استرس شما را در طول برگزاری امتحانات کم می‌کند. یاد بگیرید که چگونه یک جدول زمانی درست کرده و زمان را مدیریت کنید.

می‌توانید یک فهرست از کارهایی که باید در طول روز انجام دهید، درست کرده و بررسی کنید که چقدر به آن پایبند هستید. اگر نتوانستید همه مواردی که فهرست کرده‌اید را انجام دهید، ایرادی ندارد؛ چون این فهرست ابزاری برای انگیزه دادن به شماست و به شما کمک می‌کند کارهای مهم را عقب نیندازید.

ارتباط با دیگران را تقویت کنید: صحبت کردن با دوستان و اعضای خانواده که به آنها اطمینان دارید و به اشتراک گذاشتن احساسات‌تان با آنها، می‌تواند باعث کاهش اضطراب و استرس شود.

شاید مراقبت از سلامت روانی به صورت انفرادی فشار زیادی را به شما وارد کند، اما مساله این است که اصلاً مجبور نیستید این کار را به تنهایی انجام دهید. حمایت دوستان و اعضای خانواده می‌تواند بسیار مفید باشد. زمانی را برای بودن در کنار دوستان و خانواده و آنهایی که دوستشان دارید، اختصاص دهید. این کار می‌تواند سر زدن به آنها، مسافرت با آنها، ارتباط تلفنی یا هر روش دیگری باشد.

اگر احساس خوبی ندارید، سراغ افرادی که به آنها اطمینان دارید، بروید و مشکلاتتان را با آنها به اشتراک بگذارید.

کارهایی که می‌توانید برای تقویت روحیه و خلقتان انجام دهید، اینها هستند:

فهرستی از چیزهایی که به خاطرشان قدردان هستید را بنویسید.

به پیاده‌روی بروید.

ورزش کنید.

به پادکست و موسیقی گوش بدهید.

برای خودتان برقصید.

احساس خود را بنویسید.

با یک دوست صحبت کنید.

اگر یکی از این فعالیت‌ها کافی نبود، دیگر موارد فهرست را هم امتحان کنید. اگر می‌توانید بیرون بروید و محله خودتان یا دیگر محله‌هایی که به آنها علاقه دارید را کشف کنید. از یک موزه بازدید کرده و چیزهای جدید یاد بگیرید. دوستانتان را هم دعوت کنید.

برخی روزها بیرون رفتن کار سختی است؛ در خانه بمانید، دوش بگیرید، به موسیقی گوش بدهید و از آن لذت ببرید و برای ساعاتی شبکه‌های اجتماعی را کاملاً فراموش کنید. پنجره را باز کنید تا هوای تازه داخل اتاق بیاید و پرده‌ها را کنار بزنید تا نور خورشید به داخل بتابد.

اگر بیش از ۲ هفته خلق و خوی‌تان پایین بود و انگیزه نداشتید، با یک پزشک یا بخش‌های مشاوره دانشگاه مشورت کنید. شاید آنها مشکلات خاصی را تشخیص داده و کمک بیشتری به شما ارائه بدهند.

سعی کنید از شبکه حمایتی‌ای که دارید، یک نقشه تهیه کنید تا همیشه بدانید می‌توانید به چه کسی برای درخواست کمک مراجعه کنید. این نقشه می‌تواند شامل دوستان نزدیک، خانواده، کمک حرفه‌ای، حمایت دانشگاه و چیزهای دیگر باشد.

با ارتباط گرفتن با دیگران، روابط تازه بسازید؛ مثلاً سعی کنید با کسی که هم‌دوره‌ای شماست، سر صحبت را باز کنید. به یاد داشته باشید که بیشتر افراد رفتاری دوستانه دارند و از ارتباط استقبال می‌کنند.

چک کنید که آیا دانشگاه شما جلساتی را برای آشنایی دانشجویان با هم برگزار می‌کند یا نه؟

مراقب دیگران باشید: روابط مثبت می‌تواند به مردم کمک کند از دوران سخت عبور کرده و از سلامت روانی دیگران حمایت کنند. با این حال، ممکن است در ابتدا ندانید که چگونه می‌توانید از دیگران حمایت کنید.

اگر فکر می‌کنید یکی از دوستان و آشنایانتان دچار مشکل روانی است، محیطی را فراهم کنید تا او با شما صحبت کند. او را دعوت کنید تا در محیطی که مزاحمتی در آن نیست با شما و در رو صحبت کند. اجازه بدهید طرف مقابل رشته سخن را در دست بگیرد. او همانقدر که دوست داشته باشد، درباره مشکلش صحبت می‌کند.

شاید فکر می‌کنید باید به تنهایی به یک نفر کمک کنید، اما این درست نیست. متخصصان پزشکی و کارکنان بخش‌های مشاوره‌ای برای کمک به دیگران آموزش دیده‌اند که می‌توانید از آنها کمک بگیرید.



سیدمیرهاد قائمی، مشاور و سخنران تحصیلی و انگیزشی و مربی تغییر و تحول فردی

همیشه منتظر یک تاریخ رند بوده‌ایم برای تغییر! شبیه موعود، یک اول ماه جذاب، یک شروع دوباره و... و فرصت‌های زیادی را در انتظار این تاریخ‌ها و روزهای خاص از دست داده‌ایم. اما اگر قرار باشد تغییر عادات، سبک زندگی، کسب و کار و... ما به یک تاریخ رند گره خورده باشد، چه زمانی بهتر از ۱۴۰۰/۱/۱؛ روز موعود، اول سال، اول ماه، اول هفته و... آخرین سال بودن قرن را هم در نظر بگیریم!

البته برخی به اشتباه سال ۱۴۰۰ را شروع قرن جدید می‌دانند که البته اشتباه است. یک سال وقت داریم تا قرن را متفاوت‌تر از چیزی که هست، تمام کنیم؛ یک پایان جذاب که مقدمه‌ای برای یک شروع جذاب‌تر خواهد بود.

این تغییر؛ یک سال طول نخواهد کشید!

در اکثر کتب روانشناسی و حوزه تحول فردی، بازه زمانی ۲۱ روزه را بازه زمانی کافی برای شکل‌گیری یک عادت معرفی می‌کنند. همچنین گاهی تاکید دارند که اگر این عادت تا ۹۰ روز ادامه پیدا کند به بخشی از سبک زندگی شما تبدیل خواهد شد. البته در برخی مقالات از اعداد طلایی دیگری همچون ۶۶ روز هم صحبت شده؛ به این ترتیب که اگر فعلی را در این مدت تکرار کنید، پس از این دوره ۶۶ روزه، انجام ندادن آن کار، از انجام دادنش برایتان سخت‌تر خواهد بود. پس، اگر انجام کاری برای تان سخت و ملال‌آور است، نگران نباشید. این سختی فقط برای مدت کوتاهی با شما خواهد بود و بعد از رسیدن به بازه‌هایی که ذکر کردیم به عنوان یک کار روتین و تکراری مثل وعده‌های غذایی در برنامه روزانه‌تان خواهد بود و بابت

انجام‌شان، نه تنها سختی خاصی را تحمل نمی‌کنید، بلکه از مبادرت به آن لذت هم خواهید برد.

اثر مرکب ایجاد کنیم

کمتر کسی است که به تغییر و تحول فکر کرده باشد، اهل مطالعه بوده و «اثر مرکب» دارن هاردی را نخوانده باشد؛ اثری فوق‌العاده کاربردی که تمام تاکیدش روی نتایج بزرگ با تکرار فعالیت‌ها و تغییرات کوچک است. براساس آموزه‌های این کتاب، هیچ تغییر بزرگی به صورت اتفاقی رخ نمی‌دهد؛ فقط کافی است روزانه یک عادت کوچک را در خود ایجاد کرده یا یک عادت مخرب را حذف کنید. در این صورت به مرور زمان، تاثیرات شگفتی را در زمینه‌های مختلف زندگی خود مشاهده خواهید کرد.

چه تغییراتی؟

هر تغییری که به آن می‌اندیشید. توصیه می‌کنم پیش از هر چیز، اهداف سالانه خود را مکتوب و دسته‌بندی کنید؛ برای مثال در حوزه سلامت، کسب و کار، تحصیل، یادگیری زبان و... و بعد برای رسیدن به هر یک از این اهداف، عادات کوچک، اما مرتبط و تاثیرگذار خود را یادداشت کنید و در نهایت به عنوان بخشی ثابت در برنامه روزانه خود قرار دهید. برای مثال در حوزه سلامتی، نوشیدن یک لیوان آب ولرم هنگام صبح بلافاصله پس از بیداری، در حوزه تغییر و تحول فردی، روزانه ۳۰ دقیقه مطالعه کتاب مرتبط یا مثلاً برای آموزش زبان، مطالعه روزانه تعدادی لغت و... حال زمان عمل فرارسیده است.

بارها تصمیم گرفتیم، اما...

فکر نمی‌کنم انسانی در این کره خاکی باشد که در انجام بسیاری از کارهای مفید، تعلل یا اهمال نکرده باشد. منظور از اهمال کاری یا تعلل (procrastination)، به تعویق انداختن شروع کارهای مهمی است که از مفید بودن آنها برای خود آگاه هستیم یا حتی از نتیجه انجام آنها خشنود خواهیم شد، اما هر بار که زمان عمل فرامی‌رسد آنها را به شنبه، ساعتی دیرتر و شرایطی مناسب‌تر و... موکول می‌کنیم.

کاهش اهمال کاری با ۲ روش اعجاب‌انگیز:

۱- قانون ۵ دقیقه:

به محض اینکه به تایم شروع کار مشخصی رسیدید، فقط ۵ دقیقه از آن کار را انجام دهید و بعد اگر تمایل به ادامه نداشتید، کار را نصفه و نیمه باقی بگذارید. به احتمال بسیار زیاد، پس از آن ۵ دقیقه، ادامه کار برای شما بسیار قابل انجام‌تر خواهد بود.

۲- قانون ۵ ثانیه مل رایبیز:

بلافاصله بعد از اینکه تصمیم به انجام کاری گرفتید، ۵ ثانیه فرصت دارید که یک اقدام عملی و فیزیکی در راستای اجرای آن کار، انجام دهید؛ در غیر این صورت، مغزتان شما را از انجام آن کار منصرف خواهد کرد.

و در نهایت:

پس از انتخاب هدفی که تمایل رسیدن به آن را دارید و بعد از مشخص کردن چند کار کوتاه و تاثیرگذار، اما پیوسته و با استفاده از روش‌های غلبه بر اهمال کاری، در انتهای سال ۱۴۰۰ و در آستانه قرن جدید، انسان متفاوت‌تری خواهید بود. به امید یک سال جذاب برای شمایی که مصمم به تغییر هستید.

پیشگیری همچنان رعایت شود

در سوپر مارکت



هنگام خرید اقلامی انتخاب کنید که امکان شست‌و شو و ضد عفونی کردن داشته باشند.



از رفت و آمد غیر ضروری به امکان شلوغ اجتناب کنید و از خرید زیاد و فله‌ای خودداری کنید.

در نانواپی



هنگام خرید نان پارچه یا سفره کوچک همراه خود داشته باشید.

در میوه فروشی



فاصله ایمنی خود با دیگران را رعایت کنید از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنید.



به صورت خود دست نزنید و همواره از هر فرصتی برای ضدعفونی کردن دست خود استفاده کنید.



تعطیلات نوروز را در خانه چگونه سپری کنیم؟

#نوروزخانه



غذاهای

جدید را امتحان کنیم

غذا یک فرهنگ و سبک زندگی است و شما می‌توانید در این تعطیلات حسابی تجربه‌های جدید آشپزی در خانه داشته باشید. با کمی جست‌وجو در فضای مجازی به راحتی با غذاهای کشورهای مختلف آشنا می‌شوید و می‌توانید آنها را درست کنید.

با کتاب آشتی کنیم

به سراغ کتاب‌هایی که تا به حال موفق به خواندن آنها نشده‌ایم برویم این ایام بهترین فرصت برای آشتی با کتاب است.



فیلم و سریال مورد علاقه خود را تماشا کنیم

تماشای برنامه‌ها، سریال‌ها و فیلم‌های متنوع نوروزی همیشه دغدغه همه ما بوده حالا که در نوروز در خانه هستیم با خیال راحت از تماشای تلویزیون لذت ببریم.



کارهای عقب افتاده را انجام دهیم

همیشه از جمع شدن کارها بر روی هم کله داریم. نوروز امسال بهترین فرصت برای سبک کردن کارهای عقب افتاده است.

بازی‌های گروهی انجام دهیم

در دورهمی خانوادگی از بازی‌های رایج و محبوب گروهی استفاده کنیم.



دید و

بازدید مجازی برویم

امسال به دلیل کرونا ویروس که در کشور عزیزمان به صورت بسیار جدی در حال افزایش است، باید از دید و بازدید نوروز پرهیز کنیم، تا سلامت خود و خانواده‌هایمان را به خطر نیاندازیم. با استفاده از تماس‌های تصویری که در برخی اپلیکیشن‌ها موجود است به دید و بازدید مجازی برویم و از حال هم‌باخبر شویم.



کودک شویم

وقت بیشتری با کودکان بگذرانیم و با آنها بازی کنیم.



تصویرسازی: محمدرضا اکبری

از یادگست‌ها لذت ببریم

شاید برای خیلی‌ها اسم یادگست تازگی داشته باشد. درواقع از آنها به عنوان رادیو اینترنتی یاد می‌شود؛ در حال حاضر یادگست‌ها تنوع خوبی دارند و شما با هر سلیقه‌ای می‌توانید با یک جست‌وجوی ساده محتوای مورد نظرتان را پیدا کنید. پیشنهاد ما استفاده از اپلیکیشن‌های ویژه گوش کردن یادگست‌ها است.



سفر در خیال

شاید در تعطیلات امسال خبری از سفرهای معمول نباشد اما با استفاده از فناوری می‌توان دریچه‌ای جدید برای همه خانواده باز کرد. با استفاده از گوگل مپ می‌توانید به هر جای دنیا که دوست دارید سفر کنید حتی داخل خیابان‌های شهرهای مختلف سرک بکشید و مدل سه بعدی ساختمان‌ها و بناها را ببینید.



شستن دست‌ها نخستین گامی است که در پیشگیری از بیماری‌های ویروسی باید رعایت کرد، به‌خصوص گونه‌ای از بیماری‌ها که از طریق قطرات ناخوشایند بزاق و بینی منتقل می‌شوند.

طراح اینفوگرافیک: علیرضا بهرامی

نگذارید لکه‌های دلتان چرک‌مرد شود

احمد شاملو در خاطر آتش نوشته است:

یک شلوار سفید دوست داشتی داشتتم. یک روز ابری پوشیدمش و موقع بازگشت به خانه باران گرفت و گلی شد. و من بی خیال، پی اش را نگرفتم؛ به هوای اینکه هر موقع بشویم، پاک می شود. ولی بعدها که شستم، نشد.

حتی یک بار به خشکشویی دادم که بشویند ولی فایده ای نداشت.

آقایی که در خشکشویی کار می کرد گفت: این لباس چرک مرد شده!

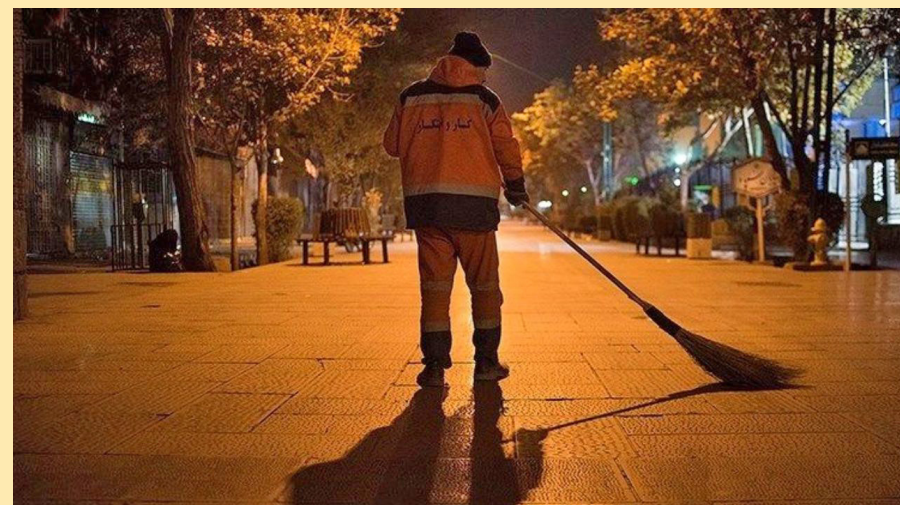
گفت: بعضی لکه دیر که شود، می میرند؛ باید تا وقتی زنده اند، پاک شوند.

شلوار چرک مرد شد... و حسرت دوباره پوشیدنش را بر دلم گذاشت!

اینجا دادگاه نیست

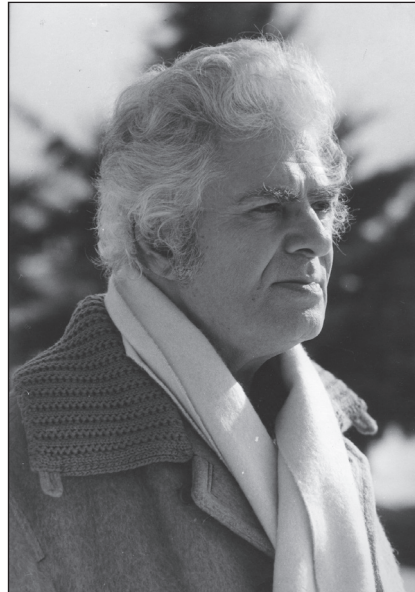
دانشگاه قدرشناسی

یک افسر وظیفه راهنمایی و رانندگی بر ایمان نوشته:
نوع جارو کردنش کمی ناشیانه بود. تا حالا، در طی صدها روز
ده‌ها پاکبان رو دیدم و حالیم بود که این آقا این کاره نیست. بنا
بر شتم پلیسی‌ام رفتم تو نخش.
کم کم این مشکوک بودنش رفت رو مخم.
در کیوسک رو باز کردم و صداش کردم: «عزیز، خوبی؟ یه
لحظه تشریف بیار.» خیلی شق و رق، اومد جلو و از پشت
عینک ظرف و نیم فیمش، خیلی شسته، رفته جواب داد:



بعید نیست اگر بگوییم دل آدم هم کم ندارد از لباس سفید.
حواست که نباشد لکه می شود. حواست که نباشد لکه می شود.
وقتی لکه شد، اگر پی اش را نگیری، می شود چرک ...
به قول صاحب خوشکشیوی: لکه را تا تازه است و زنده، باید
شست و پاک کرد.
هیچ آدمی یک شبیه تغییر نمی کند و هیچ آدمی یک شبیه
تصمیمات بزرگ نمی گیرد.
آدمی که یک روز بی خبر، ناگهان چمدان برمی دارد و می رود،
شک نکنید که خیلی قبل تر از آن رفته است...
ادمی که یک روز فریاد می زند خسته شده ام، شک نکنید که
مدت ها قبل از آن منتظر شنیدن یک خسته نباشید ساده بوده
است...
آدمی که ناگافل می زند زیر گریه، مطمئن باشید که از مدت
پیش، بعضی سنگین را با خود به این طرف و آن طرف می برده...
مواظب دل خودمان و دل های همدیگر باشیم... که دیر نشود!

«سلام. در خدمت سرکار. مشکلی پیش آمده؟»
از لحن و نوع برخوردش خاوردم. نفس‌هایش تو سرمای
سحرگاه ابر می‌شد. به ذهنم رسید دعوتش کنم داخل. لحنم
رو کمی دوستانه‌تر کردم: «خسته نباشی، بیا داخل یه چایی
با هم بزنیم.»
بعد از تکه پاره کردن یه چندتا تعارف، اومد داخل و نشست.
در یک گوشش هدفونی داشت که اون رو درآورد. دنباله سیم
هدفون رو با نگاهم گرفتم که می‌رفت تو یقه‌اش و زیر لباس
سبز شیرنگش محو می‌شد.
پرسیدم: «چی گوش می‌دی؟» گفت: «یه کتاب صوتی به



دانش و فناوری

فقط در یک چشم بر هم زدن رخ می دهد

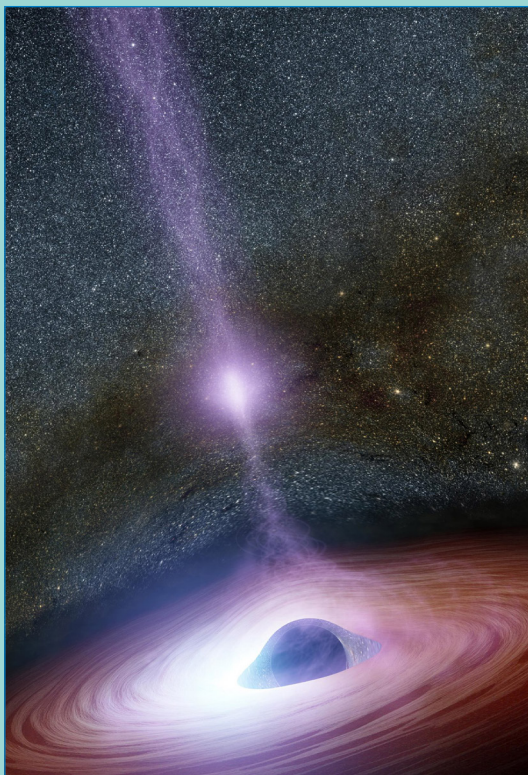
تولد ۳۰ سیاه چاله و مرگ ۳۰۰ ستاره

یک چشم برهم زدن در حدود ۲۵ صدم ثانیه به طول می انجامد، اما در همین زمان بسیار کوتاه یک چشم برهم زدن، جهان هستی تغییرات عظیمی دارد. فقط در مدت یک چشم برهم زدن حدود ۱۵ هزار ستاره در عالم به وجود می آید.

در یک چشم برهم زدن، حدود ۳۰۰ ستاره منفجر می‌شود.
فقط در یک چشم برهم زدن حدود ۱۵ میلیون سیاره سرگردان و بدون ستاره در عالم متولد می‌شوند.

[illegible]

در یک چشم برهم زدن ۳۰ سیاه چاله جدید شکل می گیرد.
و در یک چشم برهم زدن جهان هستی ۵۲۷ هزار کیلومتر گسترش می یابد.
در همین زمان، از یک سو ما همراه با کهکشان راه شیری، ۲۵۰ کیلومتر
حرکت کرده ایم و از آن سو، کهکشان آندرومدا (Andromeda) ۲۷ کیلومتر
به ما نزدیک تر می شود و نور ۷۵ هزار کیلومتر مسیر را طی می کند.
به طور میانگین هر انسان در طول مدت حیات خود، بیش از ۶۵۰ میلیون
بار، چشم برهم می زند.
جهان هستی با این سرعت و در چنین گستره عظیمی در حال تغییر است.
پس کمی بیشتر ببینید که در یک چشم برهم زدن و خیلی زود، دیر
می شود.



زبان انگلیسیه». کنجکاو تر شدم: «نگلیسی؟! موضوعش چیه؟» گردنش رو کج کرد و گفت: «در زمینه اقتصاد سنجی.»

شکم دیگه داشت سرریز می شد!

:- «فضولی نباشه؛ واسه چی یه همپین چیزی رو می خونی؟» با یه حالت نیم خنده تو چهره اش گفت: «چیه؟ به یه پاکبان نمی آد که مطالعه داشته باشه... به خاطر شغلم.»

استکانی رو که داشتم بالا می بردم، وسط راه متوقف کردم و با حالت متعجب تر پرسیدم: «متوجه نمی شم، این اقتصاد و سنجش و این داستان ها چه ربطی به کار شما داره؟»

نگاشو یه لحظه برگردوند و بعد دوباره به سمت من نگاه کرد و گفت: «هن استاد هستم در دانشگاه.»

قبل از اینکه بخوام چیزی بپرسم، انگار خودش فهمید گیج شدم و ادامه داد: «پدرم بابکان این منطقه است؛» «آقای عزیزی»

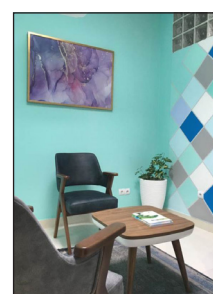
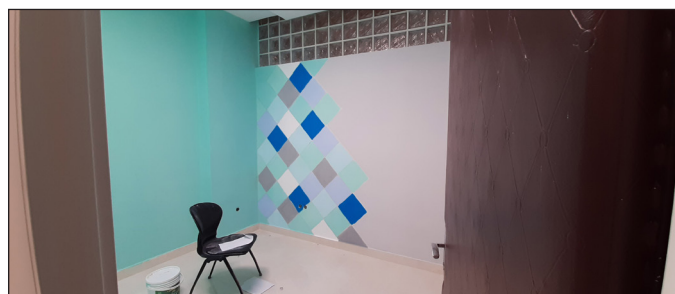
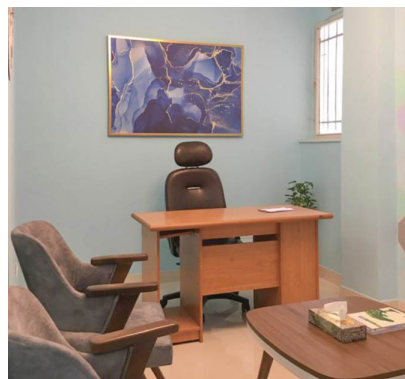
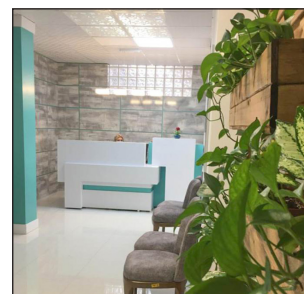
در مورد شما و تا دختر باهوش تون هم برای ما خیلی تعریف کرده جناب حدیدی پور.

من دکترای اقتصاد دارم و تا داداشم یکی مهندسه و اون یکی هم داره دکتراشو می گیره. هر چی بهش می گیرم باز بر نمی ره باز خرید شه؛ ما هم هر مارو زایی رو به جای پدرمون میاییم کار می کنیم که استراحت کنه؛ تا هم کمکش کرده باشیم و هم یادمون نره با چه زحمتی و چطوری پدرمون مارو به اینجا رسونده.»

چند لحظه سکوت فضای کیوسک رو گرفت و نگاهمون در قهقش بود. استکان رو گذاشتم روی میز و بلند شدم رفتم سمتش. بغلش کردم و گفتم: «درود به شرفت مرد، قدر باباتم بدون، خیلی آدم درست و مهر پوریه.»

ساختمان بازسازی شده مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی افتتاح شد

همزمان با اعیاد مبارک ماه رجب بهره برداری از ساختمان بازسازی شده مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه با حضور جناب آقای دکتر سیدالله نصیری قیداری، رئیس دانشگاه، اعضای هیات رئیسه و آقای دکتر صفاری نیا، سرپرست دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان افتتاح شد. در این مراسم که صبح دوشنبه، ۱۲ بهمن ماه برگزار شد، رئیس دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، معاون فرهنگی و اجتماعی، مدیران و مسئولان حوزه فرهنگی دانشگاه نیز حضور داشتند. سرکار خانم دکتر ندانظر بلند به گزارشی از اقدامات صورت گرفته در سال جاری و دوران کرونا و خدمات روانشناختی و برگزاری کارگاه های آموزشی و ... پرداخت. ساختمان بازسازی شده به بهره برداری رسیده مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه با اختصاص ۶ اتاق برای انجام انواع مشاوره ها به مراجعان و نیز اختصاص بخش پذیرش به صورت مجزا آماده شده است. همچنین دفتر ارتقای تحصیلی، پیشگیری از اعتیاد و ارتباط با خانواده نیز با بهره گیری از بروزترین مسائل زیبا شناختی و علمی در یک اتاق مشاوره استاندارد طراحی شده است. این واحد در ساختمان معاونت فرهنگی و اجتماعی واقع شده و آماده ارائه کلیه خدمات روانشناختی است. مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی هم اکنون با بهره مندی از حضور ۳۰ مشاور و مددکار، روانشناس و روانپزشک خدمات گسترده ای به دانشجویان، کارکنان و استادان در حوزه های مشاوره خانواده، مشاوره تحصیلی، مشاوره آموزشی، خدمات روانشناسی بالینی، روان سنجی، روانپزشکی و مددکاری اجتماعی ارائه می کند.





ناهنجاری‌های روانی

تجربه دوره‌هایی از استرس و غم طبیعی است. گاهی این احساسات بسیار کم عمر می‌کنند و شما زود خوب می‌شوید، اما اگر نشانه‌های ادامه‌داری دارید، بهتر است با پزشک و مشاوران دانشگاه صحبت کنید. اگر مشکلی مستمر دارید، بهتر است به یک متخصص پزشکی مراجعه کنید. شاید او یک ناهنجاری روانی را تشخیص دهد. حتی اگر ناهنجاری ندارید هم مهم است که مراقب سلامت روانی خود باشید.

عوامل روانشناختی، اجتماعی و بیولوژیک می‌توانند بر تجربه شما از مشکلات روانی مشخص اثرگذار باشند. تجربیات زندگی، مثل جدایی و داغ نزدیکان می‌توانند بر سلامت روانی شما تاثیر بگذارند.

نشانه‌های شایع ناهنجاری‌های روانی اینها هستند:

- کمبود انرژی و خستگی مداوم،
- فقدان علاقه‌مندی به تفریح و کسب مهارت،
- کمبود تمرکز و توجه،
- داشتن احساسات افراطی،
- تغییرات چشمگیر در عادات تغذیه و خواب،
- نگرانی مداوم و ناتوانی در کنار آمدن با استرس،
- رفتارهای اعتیادآور و
- تفکرات انتحاری و فکر کردن به خودکشی.

اگر مشکلات روانی داشته باشید، احتمالاً برخی از این نشانه‌ها را دارید. شاید این نشانه‌ها را خودتان در زندگی روزمره مشاهده کنید یا ممکن است یک دوست آنها را به شما گوشزد کند.

مسائل سلامت روانی، درست مثل بیماری‌های جسمی، بیماری هستند. تقصیر شما نیست که این مشکلات را دارید، اما شما مسئول هستید که به آنها رسیدگی کنید.

درست مثل زمانی که نمی‌توانید با یک مچ شکسته راه بروید و انتظار داشته باشید که خودش بهبود پیدا کند، باید در مورد سلامت روان هم رویکرد مشابهی داشته باشید. مشخص کنید که چطور می‌توانید به سلامت روان خود کمک کنید، درمان را شروع کرده و به آن زمان بدهید تا اثرگذار باشد.

داشتن مشکل روانی نباید باعث شود که شما تحصیل را ترک کنید و مدرک خود را نگیرید. بسیاری از کسانی که مشکل روانی دارند، با دریافت کمک و تغییر سبک زندگی، با موفقیت تحصیل و کار می‌کنند.

اگر تشخیص داده شود که مشکل روانی دارید، تجویزها معمولاً شامل دریافت کمک تخصصی، تراپی یا شاید دریافت داروست. با این حال، توصیه‌هایی که در این مطلب آمده می‌تواند به شما کمک کند تا سالم بمانید.

وضعیت سلامت روانی شما منحصر به فرد است؛ به این معنا که درمان‌هایی که برای دیگران تجویز شده ضرورتاً مناسب شما نیستند و شما به کمک تخصصی نیاز دارید.





انسان شکست نمی خورد
بلکه دست از تلاشی بر می دارد

ارنست همینگوی