



امام‌نامه راه‌نو
دانشگاه شهید بهشتی
تیرماه ۱۴۰۲ | سال سوم



در این شماره می‌خوانیم:

- افسردگی: سرما خوردگی روانی
- ویژگی‌های یک درمانگر خوب
- اثر مرکب
- شیوه‌های مطالعه
- هوش مصنوعی: تهدید یا فرصت؟
- ابعاد روانی و اجتماعی اعتیاد
- آئین نامه آموزشی دوره دکتری



بهترین شیوه‌های مطالعه

طاہرہ اسدی، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

- روش فاینمن

روش فاینمن، از روش‌های مطالعه موثر و کارآمد است. این روش برای یادگیری سریع مفاهیم با توضیحات ساده کاربرد دارد. ایده روش فاینمن این است که اگر می‌خواهید مفهومی را به خوبی متوجه شوید، آن را به سادگی توضیح دهید. بنابراین با توضیح مفاهیم به زبان خود، آن‌ها را سریع‌تر و راحت‌تر متوجه خواهید شد.

- سیستم لایتنر

سیستم لایتنر، روش مطالعه براساس فلش کارت است. در این سیستم نیاز به ۵ جعبه دارید. در سیستم لایتنر، فلش کارتهایی که خودتان ایجاد کرده‌اید یا فلش کارتهای آماده را در جعبه ۱ قرار می‌دهید و هر روز آن‌ها را مرور می‌کنید. اگر فلش کارتی را بلد هستید، آن را به جعبه ۲ منتقل می‌کنید. در غیر این صورت در همان جعبه ۱ باقی می‌ماند. روز بعد علاوه بر جعبه ۱، جعبه ۲ را نیز مطالعه می‌کنید. اگر فلش کارتی را بلد هستید، آن را به جعبه ۳ و در غیر این صورت به جعبه ۱ منتقل می‌کنید. اصول مطالعه فلش کارتها به این صورت است که فلش کارتهای جعبه ۱ را هر روز، جعبه ۲ را یک روز در میان، جعبه ۳ را هر ۴ روز، جعبه ۴ را هر ۹ روز و جعبه ۵ را هر ۱۴ روز مطالعه می‌کنید.

- نقشه ذهنی

اگر به صورت بصری مطالب را یاد می‌گیرید، روش نقشه ذهنی را امتحان کنید. این تکنیک به شما امکان می‌دهد اطلاعات را به صورت بصری در نمودار، سازماندهی کنید. برای این کار، ابتدا موضوع را در مرکز صفحه‌ای خالی می‌نویسید. سپس ایده‌ها و کلمات کلیدی اصلی را در صفحه وارد و آن‌ها را به موضوع اصلی متصل می‌کنید. سایر ایده‌ها به صورت شاخه‌هایی به این هسته مرکزی متصل می‌شوند.

منبع: سبحانی، محمد سعید. (۱۳۹۹). روش‌های صحیح مطالعه و یادگیری، انتشارات یار پویا.

بهترین شیوه‌های درس خواندن و روش‌های صحیح مطالعه کدام‌اند؟ بارها شنیده‌ایم که دانش‌آموز یا دانشجویی می‌گوید دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم یا هرچقدر می‌خوانم مثل اینکه کمتر یاد می‌گیرم. به راستی مشکل چیست؟ آیا برای یادگیری یک درس واقعا باید ۱۰ بار آن کتاب را خواند؟ آیا باید دروس خود را پشت سرهم مرور کرد؟ مطمئناً اگر چنین باشد، مطالعه کاری سخت و طاقت فرسا است، واقعیت آن است که یادگیری و مطالعه، رابطه‌ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند، تا جایی که می‌توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست برای اینکه میزان یادگیری افزایش یابد، باید قبل از هرچیز مطالعه‌ای فعال و پویا داشت بنابراین در همین خصوص به معرفی بهترین روش‌های مطالعه می‌پردازیم:

- روش SQ3R

در ابتدا با مراحل یکی از بهترین روش‌های مطالعه در دنیا یعنی روش SQ3R آشنا می‌شویم. در واقع کلمه SQ3R از سرواژه سازی ۵ مرحله ایجاد شده است. این مراحل شامل موارد زیر است:

۱. **پیش مطالعه:** برای شروع، به جای خواندن تمام کتاب، بخش اول را سریع روخوانی کنید و نکاتی را از سرفصل‌های مهم، تصاویر و نمودارها یادداشت کنید.

۲. **طرح سوال:** سوالاتی را در مورد محتوایی که خواندید از خودتان بپرسید. برای مثال، این فصل درباره چیست و من از قبل در مورد این موضوع چه اطلاعاتی دارم.

۳. **خواندن:** فصل را به صورت کامل مطالعه کنید و به دنبال پاسخ سوالات خود باشید.

۴. **خلاصه نویسی و شرح دادن:** پس از خواندن کامل فصل، آن را با زبان خود خلاصه‌نویسی کنید. نکات اصلی و مهم را به خاطر آورید و به سوالات مرحله دوم پاسخ دهید.

۵. **مرور:** زمانی که فصل را به اتمام رساندید، مطالبی را که نوشتید، مرور کنید و قسمتهایی را که نیاز است دوباره بخوانید.



اسفندماه ۱۴۰۲
دانشگاه شهید بهشتی
تیرماه ۱۴۰۲ (سال سوم)

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی - اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

مدیر مسئول: دکتر وحید صادقی فیروزآبادی

شورای سردبیری: دکتر مرضیه ابراهیمی و زهرا جانقرانیان

اعضای تحریریه: زهرا جانقرانیان، دکتر مریم حکمت پور، فاطمه فولادی مهدی فرح بخش، طاہرہ اسدی و شیما حق نسب

مدیر اجرایی: فاطمه فولادی

صفحه آرایی و جلد: سعید ساسانی

طراح لوگو: محمد نباتی نژاد

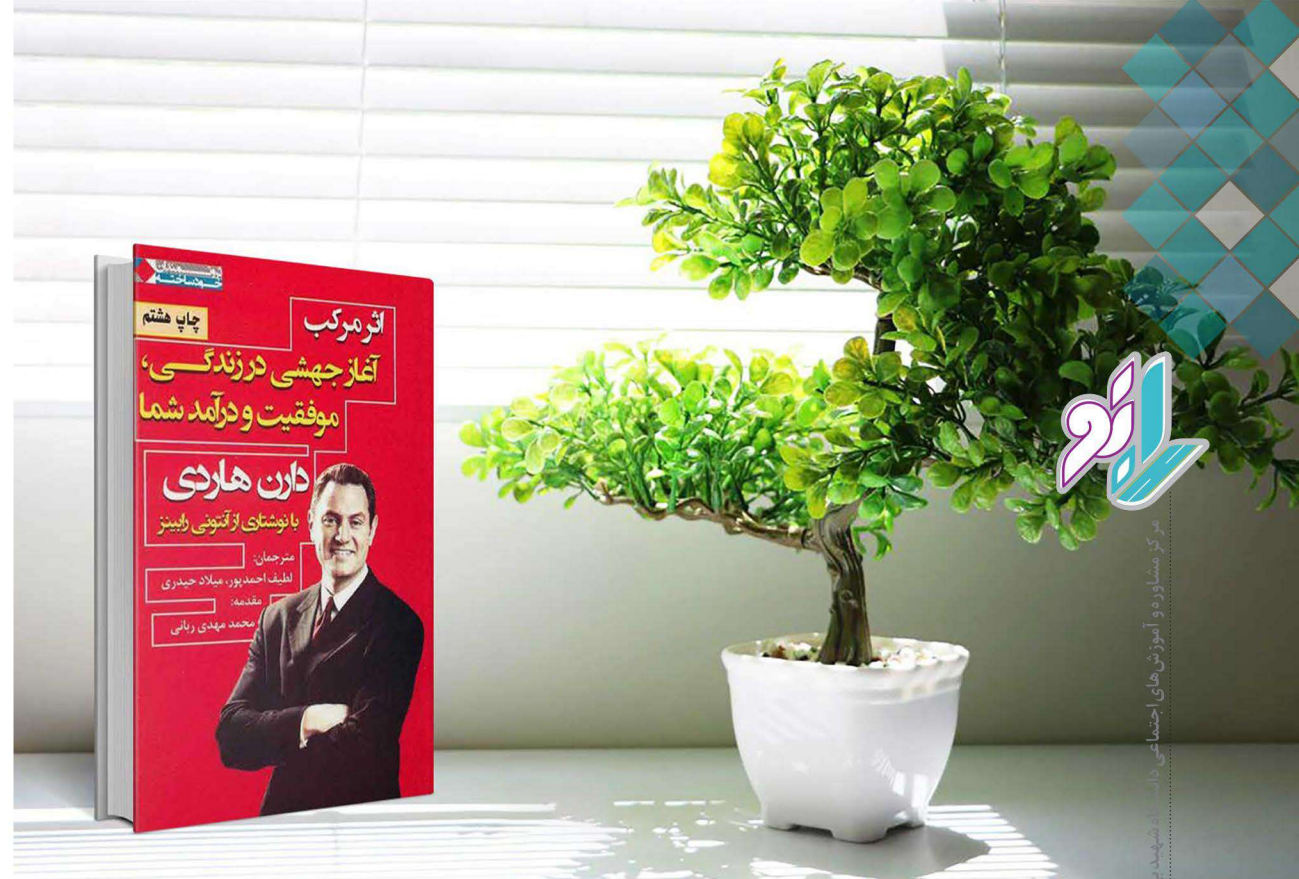
ویراستار: سمانه مومن

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

کانال تلگرام: @sbu.counseling

شماره تماس: ۰۲۶۶۷۲۹۹۰ - ۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است



اثر مرکب

فاطمه فولادی، کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه شهید بهشتی

کتاب اثر مرکب نوشته دارن هاردی (Darren Hardy) و به طور کلی کتاب‌های تأثیرگذار حوزه موفقیت، می‌تواند تأثیرات مثبت و قابل توجهی در زندگی شما داشته باشد. این کتاب به دور از هرگونه ادعا و وعده‌های زودبازده، به بررسی شکل‌گیری رفتار یا عادت در انسان‌ها پرداخته است و اصول یافتن استراتژی فردی را آموزش می‌دهد، نویسنده در مقدمه کتاب ادعایی بزرگ می‌کند و می‌گوید "مهم نیست چه چیزی یاد می‌گیرید یا از چه استراتژی و تاکتیکی استفاده می‌کنید، موفقیت در نتیجه اثر مرکب به دست می‌آید." در این بخش قصد داریم به‌طور خلاصه به یکی از مهم‌ترین موارد کتاب اثر مرکب بپردازیم:

بهترین روش‌های حذف عادات بد:

- عوامل محرک عادات‌های بد را شناسایی کنید. چه عواملی شما را تحریک می‌کند که یک عادت بد را انجام دهید؟ چه زمان‌هایی این عوامل را تجربه می‌کنید؟ چه جاهایی و حین انجام چه کارهایی این محرک‌ها به سراغ شما می‌آیند؟ تمامی این مسائل را برای خودتان بنویسید تا عوامل محرک را به خوبی شناسایی کنید.

بهترین روش‌های ایجاد عادات خوب و موثر:

- اگر قصد دارید خوردن غذاهای سالم را شروع کنید، روی میزی که جلوی چشمتان است یک سبد سیب قرار دهید. اگر می‌خواهید عادت پرسه زدن در اینستاگرام پس از بیدار شدن از خواب را کنار بگذارید، گوشی خود را جایی بگذارید که وقتی از خواب بیدار شدید سریع سراغ آن نروید. کاری کنید که انجام عادات‌های خوب برایتان آسان و انجام عادات‌های بد برایتان سخت شود.
- به جای اینکه به خودتان بگویید من می‌خواهم فلان عادت را کنار بگذارم یا انجام فلان کار را متوقف کنم، به این فکر کنید که چه عادت خوبی را می‌توانید جایگزین عادت بد خودتان کنید. در واقع به جای تفریق، به جمع کردن فکر کنید.
- یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد یک عادت خوب در وجود خودتان، عمومی کردن تعهد خودتان به آن عادت خوب و مثبت است. به بیان ساده‌تر در شبکه اجتماعی خودتان مانند اینستاگرام یک استوری و پست بگذارید و به دوستان خودتان اعلام کنید که من می‌خواهم یک عادت خوب را در وجود خودم نهادینه کنم یا این مسئله را با اعضای خانواده خودتان مطرح کنید. همچنین می‌توانید برای دستیابی به اهداف هم چنین کاری انجام دهید. با این کار به همه خواهید گفت که به کار خودتان تعهد دارید و نوعی انگیزه برای رسیدن به یک عادت خوب یا رسیدن به اهداف در وجود شما به وجود خواهد آمد.

منبع: هاردی، دارن. (۱۳۹۴). اثر مرکب. مترجم: لطیف احمدپور، انتشارات نگاه نوین.

- یک همراه برای خودتان پیدا کنید. یکی از تکنیک‌های عالی برای ترک یک عادت بد و ایجاد یک عادت خوب این است که یک همراه خوب برای خودتان پیدا کنید که او هم بخواهد یک عادت خوب را در وجود خود ایجاد یا یک عادت بد را ترک کند. به عنوان مثال در صورتی که قصد دارید وزنتان را کم کنید و به باشگاه بدن‌سازی بروید، یک همراه برای خودتان پیدا کنید که بتوانید یک رژیم غذایی را برنامه‌ریزی کنید و با یک برنامه تمرینی خوب پیش بروید. همیشه برای رسیدن به موفقیت باید کسی باشد که اهدافتان را به شما یادآوری کند، در زمان لازم به شما بازخورد بدهد و کاری کند که شما به مسیر خودتان ادامه دهید و از اهدافتان منحرف نشوید.
- رقابت یکی از تکنیک‌های دیگر برای ایجاد یک عادت خوب است. بعضی از افراد هستند که وقتی در رقابت با کسی قرار می‌گیرند می‌توانند خیلی خوب پیشرفت کنند و با رقابت انگیزه آن‌ها برای حرکت چند برابر خواهد شد. به عنوان مثال با یکی از دوستان خود مسابقه بگذارید که هر کس زودتر بتواند وزن خود را به حد ایده‌آل برساند، جایزه بگیرد.
- از تکنیک پاداش استفاده کنید. یک عادت خوب برای خودتان تعیین کنید. با خودتان قرار بگذارید که اگر به آن عادت خوب دست پیدا کردید جشن بگیرید. به خودتان جایزه بدهید تا انگیزه‌ای که برای دستیابی به اهداف دارید چند برابر شود.





ویژگی های یک درمانگر خوب

مهدی فرح بخش، دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی



- همدلی

همدلی ظرفیت درک یا احساس آنچه که شخص دیگری تجربه می کند از زاویه دید اوست، یعنی ظرفیت قرار دادن خود در موقعیت دیگری. یک درمانگر خوب همدل است و می تواند در سطح عاطفی با مراجعان خود ارتباط خوبی برقرار کند. این ارتباط عاطفی و همدلانه منجر به اعتماد مراجعه کننده می شود و از اصلی ترین ارکان یک جلسه درمانی است.

- گوش دادن فعال

گوش دادن فعال عبارت است از آمادگی برای گوش دادن، مشاهده پیام های کلامی و غیرکلامی که ارسال می شود و سپس ارائه بازخورد مناسب به منظور نشان دادن توجه به پیام ارائه شده. گوش دادن فعال توانایی توجه کامل به آنچه که شخص می گوید، درک آن و پاسخ متفکرانه است. یک درمانگر خوب شنونده فعالی است و با دقت به نگرانی ها، افکار و احساسات مراجعان خود گوش می دهد. گوش دادن فعال، تضمین کننده احساس شنیده شدن و درک شدن از جانب مراجع است.

- حرفه ای بودن

این مورد به شایستگی، دانش و پایبندی درمانگر به استانداردهای اخلاقی اشاره دارد. یک درمانگر خوب از قوانین و مقررات حرفه ای پیروی می کند. آنها آگاه هستند و درک عمیقی از مسائل مربوط به سلامت روان، تکنیک های درمانی و روند درمان دارند. آنها استانداردهای اخلاقی را رعایت و با صداقت عمل می کنند.

- شایستگی فرهنگی

شایستگی فرهنگی به توانایی درمانگر برای تعامل مؤثر با افراد از فرهنگ ها، مذاهب و پیشینه های مختلف اشاره دارد. یک درمانگر خوب از نظر فرهنگی دارای صلاحیت است و نسبت به تفاوت های فرهنگی بر روند درمان آگاهی دارد. آنها نیازها و مسائل منحصربه فرد مراجعان متنوع را تشخیص داده و به آنها رسیدگی می کنند و تکنیک های درمانی خود را بر این اساس تطبیق می دهند.

- بی طرف بودن

یک درمانگر خوب قضاوت کننده نیست و مراجعان خود را بدون تعصب می پذیرد. آنها درک می کنند که مراجعان از طبقات مختلف زندگی می کنند و هر مراجع تجربیات، باورها و ارزش های منحصر به فرد خود را دارد. یک درمانگر بدون قضاوت فضای امنی ایجاد می کند که به مراجع خود اجازه می دهد تا احساسات و تجربیات خود را بدون ترس از انتقاد یا قضاوت باز کند.

- انعطاف پذیر و سازگار

یک روند درمانی ثابت برای تمام مراجعان جوابگو نیست و یک درمانگر خوب این را درک می کند. آنها انعطاف پذیر و سازگار هستند و می توانند رویکرد خود را برای برآوردن نیازها و اهداف منحصر به فرد هر مراجع تنظیم کنند. یک درمانگر خوب می تواند بین روش های درمانی جابجا شود یا از تکنیک های متنوع درمان بهره بجوید تا به بهترین نتیجه ممکن برای مراجعش برسد.

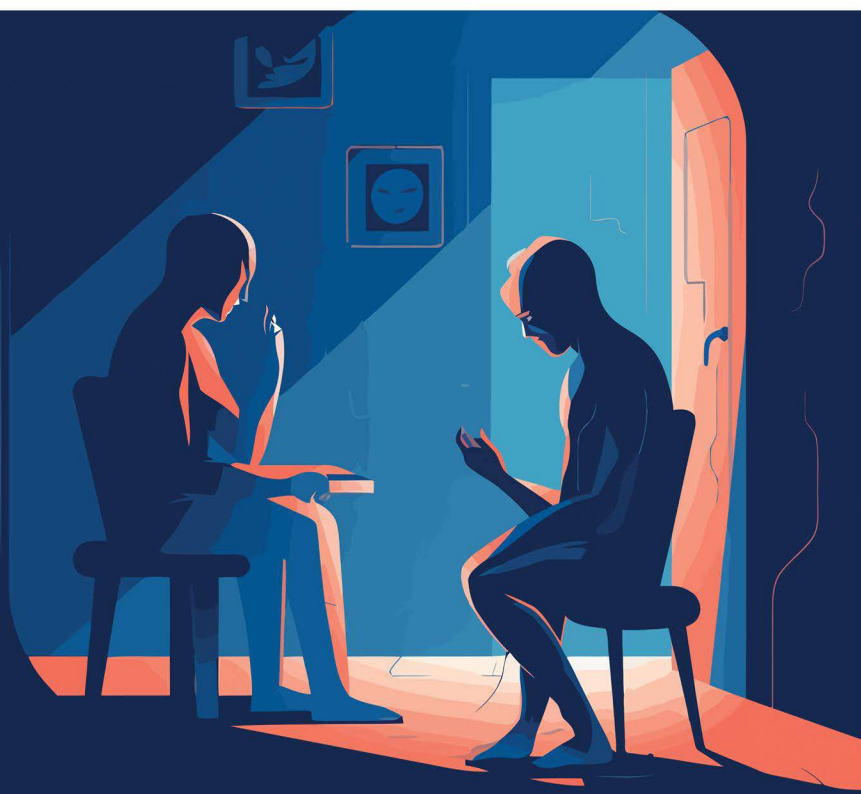
- توانمندساز

یک درمانگر خوب به مراجعان خود قدرت می دهد تا مسئولیت روند بهبودی خود را بر عهده بگیرند. آن ها مراجعان خود را تشویق می کنند و به آن ها انگیزه می دهند تا در جهت اهداف خود تلاش کنند و تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد نمایند. یک درمانگر خوب، اعتماد به نفس را در مراجع خود ایجاد می کند و آن ها را با مهارت ها و ابزارهایی که برای مدیریت مسائل مربوط به سلامت روان نیاز دارند، مجهز می کند.

- توجه به مرزها

رعایت مرزها در درمان ضروری هستند و یک درمانگر خوب این مرزها را با مراجعان خود مشخص می کند. آنها در مورد نقش خود، محدودیت های درمانی خود و مسئولیت های مراجعان خود شفاف هستند. یک درمانگر خوب یک رابطه حرفه ای را حفظ می کند در حالی که همچنان حمایت کننده و همدل است.

این ویژگی ها باعث ایجاد یک رابطه درمانی مثبت می شود و به بهبود و رشد مراجع کمک می کند. یک درمانگر ماهر بخش ارزشمندی از یک تیم مراقبت از سلامت روان است و درک این ویژگی ها می تواند به افرادی که به دنبال درمان هستند کمک کند تا بهترین گزینه را برای نیازهای خود پیدا کنند.



source: Norcross, J. C., Lambert, M. J., & Sherman, J. J. (2018). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy (Chic)*, 55(4), 339-352.



افسردگی: سرماخوردگی روانی

شیما حق‌نسب، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

در علم روان‌شناسی، افسردگی را به علت شیوع فراوان آن سرماخوردگی روانی می‌دانند. افسردگی اختلالی است که با نشانه‌هایی مانند: نارضایتی، عدم لذت از فعالیت‌های مورد علاقه قبلی، عدم اعتماد به نفس، احساس غم و گناه، تغییر در اشتها و تغییر در الگوی خواب همراه است. افسردگی و اضطراب در شمار شایع‌ترین اختلالات روانی انسان هستند. افسردگی پس از بیماری‌های قلبی-عروقی، دومین اختلالی است که سلامتی انسان را تهدید می‌کند. مبتلایان به افسردگی هم از علائم افسردگی و هم از اختلالات ناشی از آن در زندگی و عملکردشان رنج می‌برند. ضمن آنکه پیامدهای این اختلال مستقیماً بر روابط آنان با سایر اعضای خانواده اثر می‌گذارد.

افسردگی بر فکر، احساس، رفتار و عملکرد فرد تأثیر دارد. فرد افسرده احساس پوچی عمیقی دارد؛ زندگی را بی‌هدف می‌داند؛ هر تفریحی برایش تکراری و کسالت‌آور است؛ ممکن است فعالیت‌های تحصیلی، شغلی و اجتماعی‌اش را رها کند؛ احساس ناتوانی و خستگی دارد؛ رمق بر خاستن و رفتن به جایی یا انجام فعالیتی را در خود احساس نمی‌کند؛ بسیار بدبین شده و کاملاً در ناامیدی فرو می‌رود؛ قدرت تمرکز و تصمیم‌گیری وی بسیار کاهش می‌یابد. البته تمام این علائم در یک زمان وجود ندارند و معمولاً به تدریج، تعداد و شدت علائم بیشتر می‌شود؛ تا زمانی که فرد کاملاً درمانده شود.

چطور متوجه شویم دچار افسردگی هستیم؟

برای تشخیص افسردگی باید حداقل ۵ مورد از علائم زیر را داشته باشید:

- ۱) احساس ناراحتی، بی‌حوصلگی و ناامیدی
- ۲) عدم علاقه به انجام کارها یا لذت نبردن از آن امور
- ۳) اختلال در خواب: خوابیدن زیادتر از حد معمول یا کم‌خوابی
- ۴) تغییر در اشتها و وزن: پراشتهایی یا کم‌اشتهایی
- ۵) خستگی و کمبود انرژی: طاقت‌فرسا بودن کارهای روزمره
- ۶) اضطراب، آشفتگی و یا کند شدن حرکات
- ۷) ضعف تمرکز یا تردید در تصمیم‌گیری: مشکل در تصمیم‌گیری حتی در مورد کوچک‌ترین تصمیمات
- ۸) احساس بی‌ارزشی یا شرم بیش از حد درباره برخی مسائل
- ۹) داشتن افکار یا تمایل به خودکشی

البته همه این نشانه‌ها ممکن است گاهی احساس شوند و از بین بروند اما برای تشخیص افسردگی باید حداقل پنج مورد یا تعداد بیشتری از این علائم را حداقل برای چند هفته تجربه کنید. به خاطر داشته باشید که جهت تشخیص قطعی، نظر متخصص ملاک است.

شایع‌ترین راه درمان افسردگی، دارو درمانی است اما سایر روش‌های درمان روان‌شناختی مثل درمان‌های شناختی رفتاری و رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز مؤثر هستند. براساس تحقیقات انجام شده، ورزش بهترین راه، جهت پیشگیری و حتی درمان افسردگی است. همچنین رژیم غذایی سالم، مدیریت استرس و تقویت روابط اجتماعی خوشایند نیز در درمان افسردگی مؤثر هستند.

ابعاد روانی و اجتماعی اعتیاد

طاہره اسدی، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

اعتیاد یکی از مهم‌ترین بیماری‌ها یا آسیب‌هایی است که نسل جوان کشورها را قربانی خود ساخته و سرنوشت عده‌ای از جوانان را با مشکل روبه‌رو می‌سازد. این بیماری یا آسیب دارای ابعاد مختلفی است از جمله: ابعاد روانی، اجتماعی، ابعاد زیستی، فرهنگی، سیاسی و غیره.

اعتیاد فقط یک عادت ساده به مصرف ماده‌های خاص نیست بلکه، نوعی مصرف اجباری مواد یا ماده خاصی است. منظور آن است که فرد علیرغم آگاهی خود از این که مصرف مواد مشکلات متعددی را ایجاد می‌کند و حتی علیرغم عدم تمایل خود، به مصرف ماده از آن استفاده می‌کند، در اینجا ذهن فرد دائماً مشغول به دست آوردن ماده مصرفی است که در طول زمان کوششهای فرد را برای کنار گذاشتن مواد با شکست روبه‌رو می‌سازد. امروزه در مباحث علمی و تخصصی کمتر از کلمه اعتیاد استفاده می‌شود و معمولاً واژه‌های وابستگی و سوءمصرف به کار گرفته می‌شوند.

علل اعتیاد

الف-عوامل شخصی

۱. **سن:** پژوهش‌های مختلفی در جهان نشان داده‌اند که بیشتر افراد در دوره‌های جوانی و نوجوانی شروع به مصرف مواد می‌کنند.

۲. **بیماری‌های روانی:** پژوهش‌های متعددی که در کشورهای مختلف جهان صورت گرفته نشان دهنده آن است که بیماری‌های روانی در میان معاندان بسیار بیشتر از افراد عادی است. یکی از دلایل این مسئله می‌تواند ناشی از شرایط نامساعد زندگی این بیماران باشد.

۳. **اختلال افسردگی اساسی:** یکی از مهم‌ترین اختلالات روانی که به خصوص در کشور ما منجر به سوء مصرف و وابستگی به مواد می‌شود، بیماری افسردگی اساسی بیماری شایع و رایجی در سطح جهان است به طوری که بین ۱۰ تا ۱۲ درصد مردان و ۲۰ تا ۲۵ درصد زنان زمانی در طول عمر خود دچار این بیماری می‌شوند.

۴. **اضطراب:** در دوران جوانی و نوجوانی شایع است. اضطراب درمان نشده نیز می‌تواند زمینه ساز آسیب‌های مختلفی شود. به بعضی از افرادی که از این مشکل رنج می‌برند به اشتباه توصیه می‌شود که از مواد مخدر و الکل استفاده کنند.

۵. **اختلال استرس پس از سانحه:** این بیماری می‌تواند، به دنبال هر گونه سانحه یا اتفاقی که برای فرد رخ داده و زندگی او را از حالت تعادل خارج شود و مشکلات متعددی را ایجاد کند. از آن جایی که اکثر مردم با این بیماری آشنا نیستند و از آن آگاهی ندارند، به جستجوی درمان نمی‌روند و در نتیجه برای کاهش علایم دردناک بیماری، عده‌ای از آنان به مصرف و سوء مصرف مواد مخدر می‌پردازند.

ب-عوامل خانوادگی

- خانواده آشفته و الگوی نامناسب در خانواده
- عدم نظارت و سرپرستی
- والدین مصرف کننده

ج-عوامل اجتماعی

۱. **در دسترس بودن مواد:** قابلیت دسترسی به مواد در بعضی اوقات از عواملی است که می‌تواند زمینه ساز اعتیاد باشد. جوامعی که قابلیت دسترسی بیشتری به مواد دارند در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

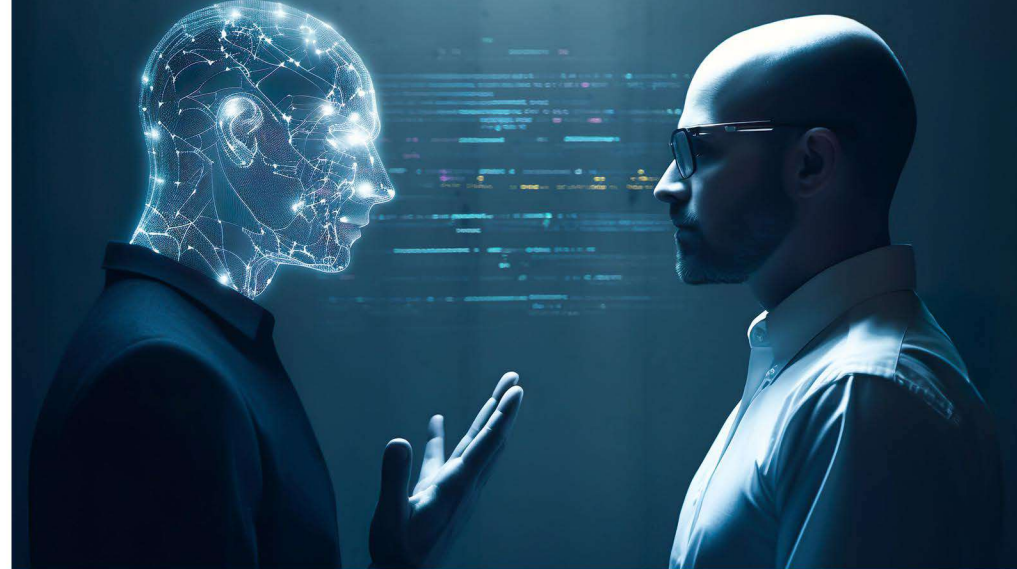
۲. **مصرف مواد به عنوان یک هنجار:** در بعضی از گروه‌های کوچک اجتماعی به خصوص مناطق محروم و جرم خیز ممکن است مصرف مواد به عنوان یک هنجار در نظر گرفته شود که می‌تواند زمینه را برای ابتلا به اعتیاد آماده کند.

۳. **کمبود امکانات حمایتی، مشاوره‌ای و درمانی:** کمبود این امکانات سبب می‌شود افراد به هنگام نیاز مراجعه نکنند. سعی در خوددرمانی کنند و به سراغ استفاده از مواد بروند. همچنین باعث می‌شود افراد هنگامی که مشکلی در زندگی خود دارند از امکانات حمایتی لازم جهت مقابله با مشکل خود برخوردار نشده و به مصرف مواد روی آورند.

درمان های اعتیاد

برای درمان این بیماری نیز درمان‌های مختلفی ارائه می‌شود از جمله: دارو درمانی، روان درمانی، مددکاری، انواع توانبخشی‌های روانی-اجتماعی. به عبارت دیگر درمان اعتیاد را می‌توان به درمان‌های دارویی و درمان‌های غیردارویی تقسیم نموده و معمولاً در درمان بیمار از هر دو درمان در کنار هم استفاده می‌شود. ترکیب دارو درمانی و روان درمانی معمولاً بهترین نتایج درمانی را داشته است.





هوش مصنوعی: تهدید یا فرصت؟

زهره جانقربانیان، رئیس اداره آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

مزایای هوش مصنوعی چیست؟ معایب هوش مصنوعی چه هستند؟ هوش مصنوعی (Artificial Intelligence) یکی از تکنولوژی‌های نوظهور است که سعی در شبیه سازی استدلال انسان دارد. جان مکرتری اولین کسی بود که واژه هوش مصنوعی را در سال ۱۹۵۰ ابداع کرد. او گفت: هر جنبه از یادگیری و یا هر ویژگی از هوش می‌تواند به طور کامل تعریف شود به طوری که یک ماشین می‌تواند با این ویژگی‌ها شبیه سازی شود. شناخت و استفاده از زبان، شکل گیری انتزاعی و مفاهیم کلی، حل انواع مشکلات، همان چیزی است که هوش مصنوعی سعی دارد شبیه سازی کند. هوش مصنوعی برنامه کامپیوتری است که برای یادگیری و تفکر برنامه ریزی شده است. هر برنامه ای که برای انجام کار باید بر هوش انسان تکیه کند را به نحوی می‌توان هوش مصنوعی در نظر گرفت. مزایا و معایب هوش مصنوعی بسیار زیاد هستند و می‌توانند در هر بخش حرفه‌ای انقلابی ایجاد کنند.

مزایای هوش مصنوعی عبارتند از:

• کاهش خطای انسانی با استفاده از AI

یکی از مزایای هوش مصنوعی عبارت "خطای انسانی" به این دلیل مطرح می‌شود که انسان‌ها گاهی اوقات دچار اشتباه می‌شوند. اما کامپیوترها اگر به درستی برنامه ریزی شده باشند این اشتباهات را مرتکب نمی‌شوند. در هوش مصنوعی، تصمیمات بر اساس اطلاعات جمع آوری شده قبلی و با استفاده از مجموعه خاصی از الگوریتم‌ها گرفته می‌شود. بنابراین خطاها کاهش می‌یابند و درصد رسیدن به بهترین و دقیق ترین پاسخ، افزایش می‌یابد. دقیقاً چیزی شبیه به پیش‌بینی آب و هوا با استفاده از هوش مصنوعی.

• هوش مصنوعی بجای انسان‌ها ریسک می‌کند.

این یکی از بزرگ‌ترین مزایای هوش مصنوعی است. ما می‌توانیم با توسعه یک روبات هوش مصنوعی بر بسیاری از محدودیت‌های خطرناک برای انسان‌ها غلبه کنیم. یک روبات می‌تواند کارهای خطرناک را برای ما انجام دهد. یک روبات می‌تواند به مریخ برود، یک بمب را خنثی کند، عمیق ترین بخش‌های اقیانوس‌ها را ببیند، معدن زغال سنگ و نفت را کشف کند و به طور کلی می‌تواند در هر نوع فجایع طبیعی یا انسانی، میزان ریسک را برای انسان‌ها کاهش دهد.

• در دسترس بودن ۲۴ ساعته

یکی دیگر از مزایای هوش مصنوعی در دسترس بودن ۲۴ ساعته آن است. یک انسان می‌تواند روزانه حدود ۸ ساعت کار کند. انسان‌ها به گونه ای خلق شده اند که برای خود وقت بگذارند و خود را برای یک روز کاری جدید آماده کنند. اما با استفاده از هوش مصنوعی می‌توانیم در ۲۴ ساعت شبانه روز بدون وقفه کار کنیم و آن‌ها برخلاف انسان‌ها خسته و کسل نمی‌شوند.

• کمک در مشاغل تکراری

به طور روزمره، ما کارهای تکراری زیادی مثل ارسال یک نامه تشکر، تصحیح و رفع ایرادات اسناد و موارد دیگر انجام می‌دهیم. یکی از مزایای هوش مصنوعی می‌تواند این باشد که هوش مصنوعی، کارها را به صورت خودکار انجام دهد و حتی می‌تواند کارهای خسته کننده انسان‌ها را از بین ببرد و وقت آن‌ها را آزاد کند تا بیش از پیش خلاق باشند.

• کمک دیجیتال

برخی از سازمان‌های بسیار پیشرفته از دستیاران دیجیتالی برای تعامل با کاربران استفاده می‌کنند که منجر به ذخیره نیروی انسانی می‌شود. دستیاران دیجیتالی همچنین در بسیاری از وب سایت‌ها به کار گرفته می‌شوند تا چیزهایی که کاربران می‌خواهند را فراهم کنند. ما می‌توانیم در مورد آنچه به دنبالش هستیم با آن‌ها صحبت کنیم. برخی از روبات‌های مخصوص چت به گونه ای طراحی شده اند که تشخیص ربات از انسان را بسیار دشوار می‌کند.

• تصمیم گیری سریع تر هوش مصنوعی

با استفاده از مزایای هوش مصنوعی و در کنار تکنولوژی های دیگر، می‌توانیم ماشین‌هایی بسازیم که سریع تر از انسان تصمیم گیری کنند و اقدامات را با سرعت بیشتری انجام دهند. وقتی که یک انسان تصمیم می‌گیرد، عوامل زیادی را هم از نظر عاطفی و هم منطقی تجزیه و تحلیل می‌کند. اما هوش مصنوعی بر اساس آنچه برنامه ریزی شده تصمیم گیری و عمل می‌کند و نتایج را با سرعت بیشتری تحویل می‌دهد. همه ما در سیستم عامل ویندوز شطرنج بازی کرده ایم. شکست دادن کامپیوتر در حالت دشوار تقریباً غیر ممکن است چرا که هوش مصنوعی در طرف دیگر صفحه شطرنج نشسته است. با توجه به الگوریتم مورد استفاده در طراحی این بازی، هوش مصنوعی بهترین عملکرد خود را در کوتاه ترین زمان پیاده می‌کند.

معایب هوش مصنوعی عبارتند از:

• هزینه بالای تولید

هزینه بالای تولید یکی از معایب هوش مصنوعی است. در حالی که هوش مصنوعی هر روزه بیشتر توسعه پیدا می‌کند، به سخت افزارها و نرم افزارهایی نیاز دارد که لازم است؛ توانایی پاسخگویی به آخرین نیازهای برنامه هوش مصنوعی را داشته باشد. ماشین‌ها نیاز به تعمیر و نگهداری دارند و گاهی هزینه‌های آن سنگین بوده است.

• تنبیل کردن انسان

هوش مصنوعی با خودکارسازی اکثر کارها، انسان را تنبیل می‌کند. انسان‌ها تمایل دارند به این اختراعات معتاد شوند که می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در روابط اجتماعی و فرهنگ جامعه و همچنین در نسل‌های آینده شود.

• افزایش بیکاری در جامعه

شاید یکی از مهمترین معایب هوش مصنوعی افزایش بیکاری در جامعه باشد. از آنجایی که هوش مصنوعی اکثر کارهای تکراری و دیگر کارها را با روبات‌ها جایگزین می‌کند؛ دخالت انسان کمتر می‌شود و باعث ایجاد مشکلات عمده‌ای در استانداردهای اشتغال خواهد شد. هر سازمانی به دنبال جایگزین کردن حداقل افراد واجد شرایط با ربات‌های هوش مصنوعی است که می‌توانند کارهای مشابه را با کارایی بیشتر انجام دهند.

• تصمیم گیری بدون احساسات

شکی نیست که ماشین‌ها در انجام کارها بسیار بهتر عمل می‌کنند، اما نمی‌توانند جایگزین ارتباط انسانی و روحیه تیمی باشند. ماشین‌ها نمی‌توانند با انسان‌ها پیوند ایجاد کنند که یک ویژگی اساسی در مدیریت و کارهای تیمی است.

• فقدان تفکر بی حد و مرز

معایب هوش مصنوعی گاهی می‌تواند به ضرر انسان باشد. ماشین‌ها تنها می‌توانند کارهایی را انجام دهند که برای انجام آن برنامه ریزی شده‌اند؛ هر چیزی خارج از آن محدوده منجر به خراب شدن و خروجی نامربوط می‌شود که می‌توان آن را یک مشکل اساسی قلمداد کرد.

نتیجه گیری

هر اختراع یا پیشرفت جدید دارای مزایا و معایب خاص خود هستند؛ اما ما به عنوان خالق اختراع، باید از آن مراقبت کنیم و از جنبه‌های مثبت آن برای ایجاد دنیایی بهتر استفاده کنیم. با وجود مزایای هوش مصنوعی که دارای پتانسیل بالقوه بسیاری است؛ نکته ای که برای بسیاری از افراد مهم است؛ این است که مبدا روزی هوش مصنوعی و روبات‌ها از کنترل خارج شوند.

source: <https://www.geeksforgeeks.org/advantages-and-disadvantage-of-artificial-intelligence/>





معاونت فرهنگی و اجتماعی مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی



آیین نامه آموزشی دوره دکتری آموزشی - پژوهشی محور

دکتر مریم حکمت‌پور، کارشناس مسئول دفتر کمیسیون موارد خاص مرکز مشاوره

مقدمه:

هدف از تدوین این آیین نامه، انتظام بخشیدن به امور تحصیلی دانشجویان از طریق تعیین چارچوب قانونی برای اجرای هماهنگی، یکپارچه و صحیح برنامه‌های آموزشی و پژوهشی دانشگاه شهید بهشتی به منظور تربیت نیروی انسانی متخصص، متعهد، آشنا با علم و آخرین دستاوردهای علمی و منطبق با نیازهای جامعه، در راستای بهره‌گیری بهینه از ظرفیت‌های موجود برای ارتقای سطح کیفی آموزش و پژوهش در دوره دکتری تخصصی است. این آیین نامه با استناد به قانون اهداف، وظایف و تشکیلات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مصوب مجلس شورای اسلامی و در اجرای مفاد ماده ۳ سیاست‌ها و ضوابط اجرایی حاکم بر آمایش آموزش عالی در جمهوری اسلامی ایران و بر مبنای آیین نامه آموزشی دوره دکتری تخصصی (PhD)، دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و ما بعد مصوب شورای آموزشی دانشگاه شهید بهشتی تنظیم شده است.

ماده ۱- تعاریف: (ادامه)

۱۱- آموزش رایگان: منظور آموزش دانشجویان در طول سنوات مجاز دوره تحصیلی بدون پرداخت هزینه در دانشگاه هایی است که از بودجه عمومی دولت استفاده می‌کنند.

۱۲- دانشجوی شهریه پرداز: منظور دانشجویی است که هزینه دوره تحصیلی خود را بر اساس مصوبه هیات امنای دانشگاه پرداخت می‌کند.

۱۳- انواع شیوه پذیرش دانشجو:

- حضوری: شیوه‌ای از پذیرش است که دانشجو بصورت تمام وقت در فعالیتهای تحصیلی دانشگاه شرکت می‌کند.

- نیمه حضوری: شیوه‌ای از پذیرش است که بخشی از آموزش آن حضوری و بخش دیگر غیر حضوری به انجام می‌رسد.

- غیر حضوری: شیوه‌ای از پذیرش است که دانشجو بدون حضور در دانشگاه فعالیت تحصیلی دارد.

۱۴- استاد راهنما: یکی از اعضاء هیئت علمی دانشگاه با مدرک حداقل مرتبه استاد یاری، که مسئولیت راهنمایی دانشجو را در طول تحصیل بر عهده دارد.

۱۵- استاد مشاور: مسئولیت مشاوره در پیشبرد اهداف رساله را بر عهده دارد و از میان اعضاء هیئت علمی و یا متخصصان حرفه‌ای خارج از دانشگاه انتخاب می‌شود.

۱۶- متخصصان حرفه‌ای: صاحب نظران یا کارشناسان با تجربه در سایر بخش‌های جامعه که دارای مهارت و صلاحیت حرفه‌ای (در گرایش معین) به تایید مراجع ذی ربط دانشگاه هستند.

۱۷- رساله: مستند علمی است که در فرایند تحصیل دانشجوی دوره دکتری و از طریق تحقیق در یک حوزه معین از رشته تحصیلی، و با راهنمایی استاد/استادان راهنما بر اساس استانداردهای پژوهشی دانشگاه، با هدف توسعه مرزهای دانش تدوین می‌شود.

۱۸- داور: عضو هیات علمی دارای حداقل مرتبه استاد یاری است که برای ارزیابی کمی و کیفی رساله انتخاب می‌شود.

۱۹- دوره مشترک با سایر دانشگاه‌ها: دوره‌ای است که بر اساس ضوابط مصوب وزارت و دانشگاه یا مشارکت دانشگاه دیگر و با یک موسسه آموزش عالی و پژوهشی برگزار می‌شود.