



ماهنامه راه‌نو
۱ دانشگاه شهید بهشتی
مهرماه ۱۴۰۰ سال اول

گام نخست در راهی نو

در این شماره مطالبی آموزنده برای دانشجویان ورودی
۱۴۰۰ پیش روی شماست

پله‌های پیشرفت با آموزش‌های باکیفیت

تجربه‌ای ناب، با عنوان «زندگی در خوابگاه دانشجویی»

گفت‌وگو با آئینا مجیدی هروی، مسئول کار آفرینی
دانشگاه پیام‌نور درباره نقش دانشگاه و تربیت
دانشجویان کار آفرین

مطالعه بی‌فایده با خمیازه‌های کش‌دار

اختلال افسردگی و ناراحتی متأثر از تغییر فصل‌ها
چیست؟

یک فیلمساز در گفت‌وگو با «راه‌نو» مطرح کرد: راه‌های
درآمدزایی با فیلمسازی در دوران دانشجویی



ماهنامه راه‌نو
دانشگاه شهید بهشتی
مهرماه ۱۴۰۰ 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 مرضیه ابراهیمی

سر دبیر: حامد فوقانی

اعضای تحریریه: زهرا کریمی، رضا افراسیابی، امیر حسین فوقانی، مهرناز بنی‌فضل، محمد سرابی، هانیه احمدی و دکتر مریم حکمت‌پور

مدیر اجرایی: زهرا جانقربانیان

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



دنیای پر از کوک چهارم

حامد فوقانی، سردبیر

«زندگی بالا و پایین زیاد داره»؛ این جمله‌ای است که به طور حتم همه ما از بزرگ‌ترها شنیده‌ایم؛ واقعیتی انکارناپذیر که در پس آن، مفهومی گسترده قرار گرفته است و یکی از این مفهوم‌ها این است که به هر کسی یادآوری می‌کند در زمان حال زندگی کند، از گذشته بیاموزد و برای آینده برنامه داشته باشد.

به قول سعدی شیرازی:

دیگری را در کمند آور که ما خود بنده‌ایم / ریسمان در پای حاجت نیست دست‌آموز را
سعدی‌ای رفت و فردا همچنان موجود نیست / در میان این و آن فرصت شمار امروز را
بر همین اساس است که باید گفت، هر دم از این زندگی، می‌تواند به ناگه تغییر اساسی برآید داشته باشد و هر شیئی که می‌خواهیم، نمی‌دانیم که فردا روز چه در انتظارمان است و از همین جهت، می‌توان گفت این زمان است که ابتدا امتحان می‌گیرد و سپس درس می‌دهد. زمان بی‌درنگ می‌گذرد و آینده که از راه می‌رسد، مشخص می‌شود، در ادامه مسیر چه (چه‌ها) بوده و چه (چه‌ها) انتظارمان را می‌کشیده است. درست مثل تصاویری مات از دانشجویی و محیط دانشگاه در ذهن که وقتی به آن می‌رسیم، برآید نمایان‌تر می‌شود که دانشگاه چیست و البته که اگر راه آینده را هموار کنیم، مقصد، زیباتر، دلنشین‌تر و آبادتر خواهد بود؛ و گرنه به ناکجاآباد رهسپار خواهیم شد.

زندگی سراسر تصمیم است و انتخاب؛ مثل تصمیمی که خیلی‌ها برای ورود به دانشگاه گرفته‌اند و اکنون یک دانشجوی ترم اولی نامیده می‌شوند؛ آنهایی که حالا باید برای آینده تصمیم بگیرند و درست انتخاب کنند تا هدفی در خشان را تعیین کرده، برایش برنامه بریزند، هدف را نشانه بگیرند، با تمام قوا به سمتش شلیک کنند و دست آخر به خود نمره بدهند که چه کرده‌اند. آنها باید این نکته را به خود یادآوری کنند که زمان تصمیم‌ها و انتخاب‌های نو خیلی زود از راه می‌رسد؛ تصمیم‌ها و انتخاب‌هایی که شاید در هر لحظه بی‌اهمیت جلوه کنند، اما باید درست گرفته شوند.
انتخاب میان دوراهی و چندراهی‌ها، آینده را رقم می‌زند؛ همانطور که علامه جعفری با ظرافتی تمام، انسان‌ها را کفاش‌های دودل معرفی کرد. او که بعد از پایان یکی از کلاس‌های شرح مثنوی، خطاب به شاگردان خود گفت: «من خیلی فکر کردم و به این جمع‌بندی رسیدم که رسالت هزار پیغمبر در عبارتی خلاصه می‌شود و آن کوک چهارم است.»

و آن هنگام مردان پرسیدند که «کوک چهارم» چیست؟ و علامه با آن لهجه شیرین در تمثیل شرح داد: کسی کفشش را برای تعمیر نزد کفاش برد. کفاش با نگاهی گفت این کفش ۳ کوک می‌خواهد و هر کوک مثلاً ۱۰ تومان و خرج کفش می‌شود ۳۰ تومان. مشتری هم قبول کرد. پول را داد و رفت تا ساعتی دیگر برگردد و سوار کفش تعمیرشده شود. کفاش دست به کار شد. کوک اول، کوک دوم و در نهایت، کوک سوم و تمام... اما با یک نگاه عمیق دریافت اگر چه کار تمام است، ولی یک کوک دیگر اگر بزند عمر کفش بیشتر می‌شود و به قولی کفش، کفش‌تر خواهد شد.

کفاش از یک سو، قرار مالی را گذاشته بود و نمی‌شد طلب اضافه کند و از سوی دیگر، دودل بود که کوک چهارم را بزند یا نزنند. او میان نفع و اخلاق، میان دل و قاعده توافق، مانده بود؛ یک دوراهی ساده که هیچ کدام خلاف عقل نبودند. اگر کوک چهارم را نمی‌زد، مرتکب خلافی نمی‌شد، اما اگر می‌زد، به رسالت هزار پیامبر تعظیم کرده بود.

اگر کوک چهارم را نمی‌زد، روی خط توافق و قانون راه می‌رفت، اما اگر می‌زد، صدای لبیک او، آسمان اخلاق را پر می‌کرد.

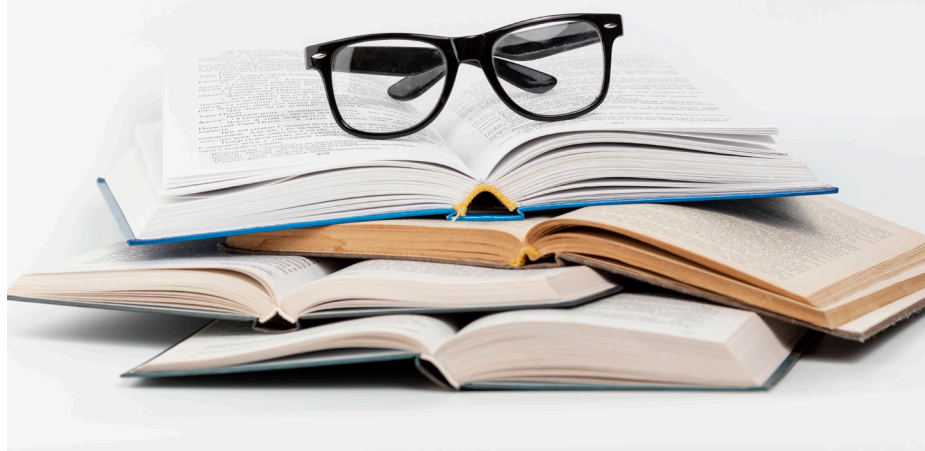
پس دنیا پر از فرصت کوک چهارم است و ما، کفاش‌های دودل...»



دانشگاه‌ها برای بالا بردن سطح کیفی آموزشی باید به چه نیازهایی از دانشجویان پاسخ دهند؟ پله‌های پیشرفت با آموزش‌های باکیفیت

زهرا کریمی، کارشناس ارشد علوم ارتباطات

جوانانی که برای رسیدن به اهدافشان در زندگی، مسیر ادامه تحصیل در دانشگاه و دانشجو شدن را انتخاب کرده‌اند، در جست‌وجوی کسب تخصص همراه با علم هستند؛ بنابراین باید برای چنین جوامعی که ساکنانش چنین تفکری دارند، به‌خصوص جوانان، زیرساخت‌های لازم رفاهی، آموزشی و منابع علمی فراهم شود. خوشبختانه پس از پیروزی انقلاب اسلامی با ساخت مجتمع‌های دانشگاهی و تعریف رشته‌های آموزشی در این مراکز، روزبه‌روز بر تعداد دانشجویان افزوده شده است. در همین راستا، مدیران و مسئولان مراکز آموزشی باید توجه اکید به تامین نیازهای آموزشی دانشجویان در طول سال تحصیلی داشته باشند. در این گزارش به اختصار به دنیای آموزش و نیازهای موردنیاز دانشجویان در محیط دانشگاه برای رسیدن به موفقیت پرداخته شده است که در ادامه می‌خوانید.



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

اهدافی که در آموزش دنبال می‌شود

آموزش معانی متعددی دارد. ساده‌ترین معنای آن ضمن آسان کردن یادگیری از سوی معلم یا استاد یا هر آموزش‌دهنده‌ای به فعالیت هدفمند و تدابیر از پیش برنامه‌ریزی شده تلقی می‌شود. هدف از آموزش انتقال علوم، یادگیری و انتقال مهارت‌ها، ایجاد نگرش، ارتقای دانش با تعامل بین معلم و دانش‌آموز به صورت کنش متقابل است که در نهایت منجر به یادگیری و تحول افراد می‌شود. آموزش باکیفیت، ارتباط مستقیم به آموزش‌دهنده آگاه، ابزارهای متناسب با آموزش و علاقه‌مندان به یادگیری داشته و آموزش‌ها نیز برحسب نیاز، مدل‌های مختلفی دارند؛ آموزش فرد به فرد یا سوادآموزی، آموزش همگانی، آموزش جامع، آموزش از راه دور، آموزش عالی، آموزش هنر، آموزش به همسالان، آموزش مهارتی، آموزش پاره‌وقت و سایر شیوه‌های آموزشی دیگر از جمله این موارد است؛ بنابراین هر یک از آموزش‌ها با توجه به جنس، سن و سایر ویژگی‌های مخاطبان در گروه آموزشی مطرح و اجرا می‌شود.

آموزش گیرنده دارد و همچنین کیفیت پایین آموزش هم بر آموزش گیرنده اثرگذار است؛ بنابراین عوامل مختلفی می‌تواند کیفیت آموزشی را تحت تاثیر قرار دهد. یکی از این عوامل، استفاده از اساتید مجرب است. دانشجویان برای کسب آموزش مناسب و باکیفیت در وهله اول به اساتید مجرب و باسواد علمی بالا نیاز دارند. اگر استاد و دانشجو هر دو در امر ارائه و کسب آموزش کوتاهی کنند، آموزش از کیفیت خوبی برخوردار نخواهد شد؛ به طور مثال اگر استادی در استفاده از دانش محتوایی و به کارگیری روش‌های تدریس به دانشجو کم و کاستی بگذارد به طور حتم تاثیرش در نتیجه تحصیلی دانشجو مشهود خواهد بود. نکته دیگری که جزو عوامل بیرونی و تاثیرگذار به شمار می‌آید، وجود امکانات تکمیلی و رفاهی در محوطه دانشگاه برای امر آموزش است. داشتن نظام مالی منسجم و تخصیص بودجه برای ساخت امکانات مختلف برای ارائه خدمات به دانشجویان کیفیت آموزش را افزایش خواهد داد.

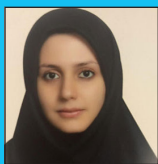
نقش جدی مراکز آموزشی در تقویت انگیزه تحصیلی

پیش از هر گفتاری درباره آموزش و مسائل مربوط به کیفیت آن، آنچه حرف اول را می‌زند، انگیزه یادگیری در بین دانشجویان است؛ چه بسا افرادی که شرایط عالی آموزشی را

کیفیت آموزشی در گرو وجود اساتید مجرب و امکانات رفاهی

آموزش باکیفیت نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد و پیشرفت

دغدغه رفاهی را برای دانشجویان کم کنیم



دکتر فَرْزانِه اَجمانی، استادیار
علوم تربیتی دانشگاه
شهید بهشتی

برای آنکه هر
دانشگاهی بتواند در
امر آموزش موفق عمل

کند، مهم ترین اقدام ایجاد شرایط استاندارد آموزشی برای دانشجویان در محیط دانشگاه است. استاندارد سازی دانشگاه نتایج برابری را برای آن دانشگاه به همراه خواهد داشت که قابل کتمان نیست. اگر دانشگاهی قصد ارتقای فعالیت دانشجویان در حوزه آموزش و امور مربوط به آموزش را دارد، باید شرایط فعالیت علمی آنها را ارتقا بدهد. این شرایط می تواند شامل ساخت محیط های کتابخانه ای، آزمایشگاه ها، سایت های پژوهشی، بانک اطلاعاتی منابع پایان نامه و مقاله های کاربردی، برپایی وبینار، سمینار، کارگاه های مهارتی و استفاده از اساتید مجرب باشد. نکته مهم دیگر این است که اساتید ایجاد ارتباط را زمینه تعاملات علمی بر پایه صمیمیت و وجوه اشتراک قرار دهند. مسئله دیگر، پویایی دانشگاه از لحاظ علمی و غیر علمی است. بحث غیر علمی بودن فضای دانشگاه به موضوع زیستی دانشجویان ارتباط دارد. اگر دانشجویی دغدغه ای درباره محل اقامت، فضای برای تفکر یا مکانی برای گذراندن اوقات فراغت در محوطه دانشگاه نداشته باشد، در واقع می توان گفت آن دانشگاه به استاندارد ها نزدیک شده است؛ در حالی که دانشجویان ما هنوز دغدغه جای پارک خودروی شخصی، دغدغه دوری مسیر، محل اقامت و گذراندن اوقات فراغت در جایی امن در داخل محوطه دانشگاه را دارند. وجود چنین امکاناتی در دانشگاه ها تاثیر بسزایی بر روحیه دانشجویان دارد. جدا از بحث های رفاهی که می تواند نقش موثری در ارتقای کیفیت آموزش دانشجویان داشته باشد، باید دانشگاه ها اقدامی انجام دهند تا دانشجویان خارج از دانشگاه تعامل و ارتباط برقرار کنند. این طرح باید در کارورزی ها و کارآموزی ها اجرا شود؛ به طوری که یکسری دفاتر در بیرون از دانشگاه وجود داشته باشد تا دانشجویان به واسطه آنها با بیرون از دانشگاه ارتباط برقرار کنند؛ به طور مثال برخی دانشجویان در حین تحصیل و آموزش یکسری فعالیت های خدمت محور را در دفاتر به صورت داوطلبانه ارائه می دهند که در ایران فعالیت های جهادی تعریف شده اند، اما اگر این بستر فراهم شود تا دانشجویان در بخش های مختلف دانشگاه کار کنند یا بعضی بورسیه برخی سازمان ها یا برخی پروژه های علمی را بگیرند به طور حتم اتفاقات خوبی در حوزه آموزش دانشگاه رقم می خورد. البته مسائل زیادی در این موضوع دیده می شود که جای بحث دارد و باید همه این مسائل از اولویت های برنامه ریزان تحصیلی باشد.

در اختیار دارند، اما چون بی انگیزه اند و برای یادگیری هم تلاشی ندارند، نمی توانند بهره لازم را از امکانات در اختیارشان ببرند، اما در مقابل گروه اول، گروه دیگری از دانشجویان هستند که انگیزه لازم برای یادگیری را دارند؛ در حالی که نبود امکانات کافی سبب می شود تا از ادامه راه دلسرد شوند و روز به روز انگیزه ادامه تحصیل را از دست بدهند؛ بنابراین افت تحصیلی عده ای از دانشجویان از عمده مشکلات دانشکده هایی به شمار می آید که نتوانسته اند با تدابیر لازم انگیزه یادگیری دانشجویان را تقویت کنند. خوشبختانه مطالعات و مقاله های خوبی در خصوص نقش آموزش با کیفیت در انگیزه تحصیلی و افت آن انجام شده که مدیران مراکز آموزشی برای به روز شدن اطلاعاتشان می توانند از آنها بهره مند شوند.

تاثیرات برنامه های پژوهشی مراکز آموزشی بر کیفیت یادگیری آنچه در روزگار کنونی، یادگیری را تقویت می کند، تحصیل بر پایه پژوهش است؛ بنابراین شیوه آموزشی با چنین روشی به برنامه ریزی برنامه ریزان مرکز آموزشی، استفاده از اساتید خبره و بهره مندی از شرایط مناسب احتیاج دارد. اگر چنین شرایطی فراهم و به فعالیت های پژوهشی و تحقیقی بها داده شود، بدون شک می توان شاهد افزایش دانش و علوم دانشجویان بود. برای اقدام در این باره برنامه ریزان و صاحب نظران آموزشی می توانند الگوهای آموزشی اجرا شده و موفق را به سایر مراکز آموزشی برای اجرا ارائه بدهند. امروزه دانشجویان با در اختیار داشتن ابزارهای آموزشی مدرن و به روز، طالب شیوه های آموزشی نوین بر پایه تحقیق و کنکاش به صورت فعالیت های گروهی هستند. برای توسعه و تقویت چنین آموزش هایی وجود امکانات کتابخانه ای، دسترسی به اینترنت و ایجاد فضاهایی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات دانشجویان می تواند در فعالیت های پژوهشی و آموزشی موثر باشد.

مزایا و معایب آموزش مجازی در دوران کرونا

سرعت گرفتن روند واکنش ناسیون در همه جوامع باعث شده است مردمان جهان به مرور با بحران بیماری کرونا خداحافظی کنند. همانطور که می دانید این ویروس منحوس در ۲۰ ماهه اخیر برنامه زندگی فردی و اجتماعی همه مردم جهان را تحت الشعاع خود قرار داده است. متأسفانه به دلیل الزام رعایت پروتکل های بهداشتی از سوی ستاد مقابله با کرونا، این امکان برای مراکز و موسسه های آموزشی فراهم نبود تا آموزش ها مانند سابق به صورت حضوری برگزار شود و دانشگاه ها به طور کلی میزبان دانشجویی نبودند. اما برنامه ریزان و مسئولان آموزشی برای آنکه امر آموزش در این دو سال تعطیل نشود با هدف حفظ سلامتی دانشجویان، آموزش ها را بر پایه فاصله گذاری اجتماعی به صورت غیر حضوری و اینترنتی برپا کردند. اما شیوه آموزش از راه دور مزایا و معایبی دارد؛ هر چند که با این همه، این دو سال تجربیات خوبی در اختیار مسئولان آموزشی و دانشجویان گذاشت؛ بنابراین سیاستگذاران باید فرصت پیش آمده، اکنون می توانند با کسب نظر سنجی از طیف دانشجو و اساتید، این معایب و مزایا را بررسی کرده و برای اجرای شیوه نوین آموزشی در برنامه های شان بگنجانند.

تجربه‌ای ناب با عنوان «زندگی در خوابگاه دانشجویی»

مهرناز بنی‌فضل

از اسم خوابگاه دانشجویی اینگونه اطلاق می‌شود که این مکان محلی برای سکونت دانشجویان است. در واقع به عنوان بخشی از تعریف خوابگاه دانشجویی می‌توان آن را مکانی برای سکونت دانشجویان قلمداد کرد.

خوابگاه دانشجویی در چند سال اخیر به یک سبک زندگی پر طرفدار در بین افراد ساکن در شهرهای غیربومی تبدیل شده است؛ به همین منظور برای رفاه این گروه از دانشجویان، خوابگاه دخترانه و پسرانه بی‌شماری در شهر تهران و سایر شهرها احداث شده که علاوه بر دانشجویان، افراد دیگر را نیز اسکان می‌دهد. البته نباید از این نکته چشم‌پوشی کرد که برخی از انواع اقامتگاه‌های دانشجویی فقط و فقط مختص اسکان دانشجویان است. انحصاری کردن برخی از اقامتگاه‌ها برای دانشجویان، مزایا و معایبی را به همراه دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره شده است.



خوابگاه؛ مکانی امن برای دانشجویان غیربومی

نیاز به ساخت خوابگاه دانشجویی پسرانه و دخترانه با ورود نخستین دانشجویان به دانشگاه‌ها احساس شد، اما امروزه بحث خوابگاه دانشجویی فراتر از زندگی در دوران دانشجویی در این گونه مکان‌هاست. امروزه بسیاری از دانشجویان حتی پس از اتمام دوران تحصیل خود، شهرهای بزرگ را به دلیل داشتن موقعیت‌های شغلی مختلف ترک نمی‌کنند. این افراد مسلماً برای سکونت به یک مکان جدید نیاز دارند؛ زیرا در صورت دولتی بودن خوابگاه پسرانه و دخترانه در تهران و سایر شهرها، پس از فارغ‌التحصیلی این امکان از آنها گرفته می‌شود؛ به همین منظور خوابگاه‌های خصوصی پسرانه و دخترانه بسیاری در شهرهای بزرگ و کوچک به منظور اسکان این‌گونه افراد و افراد دیگری که به دنبال یافتن محل سکونتی امن هستند، تأسیس شد. خوابگاه دانشجویی مکانی امن و به دور از دردسرهای رایج جامعه برای سکونت است. بسیاری از افرادی که تجربه حضور در خوابگاه دخترانه دانشجویی و نظایر آن را دارند، همواره از این مرحله زندگی خود به‌خوبی یاد می‌کنند.

مزایای استفاده از خوابگاه دانشجویی

مزایایی که زندگی در انواع خوابگاه‌ها و پانسیون‌های دانشجویی و کارمندی به همراه دارد، موجب محبوبیت این‌گونه مکان‌ها شده است. برخی از مزایای استفاده از خوابگاه دانشجویی عبارت است از: پایین بودن هزینه رهن و اجاره و مقایسه با منزل استیجاری، امکان داشتن روابط اجتماعی مختلف با همسالان و گاهی هم‌کلاسی‌ها، دسترسی به لوازم ضروری زندگی مانند یخچال، لباسشویی، اجاق گاز، برقراری نظافت در کل ساختمان خوابگاه به خصوص سرویس‌های بهداشتی، در نظر گرفتن سرویس برای دانشگاه در صورت زیاد بودن تعداد ساکنان دانشجو در خوابگاه دانشجویی، داشتن امنیت بالا به علت وجود دوربین‌های مدار بسته و سرپرست ۲۴ ساعته در خوابگاه و خوابگاه‌های خصوصی، وجود قوانین مربوط به حفظ نظم در خوابگاه و لزوم رعایت آنها از طرف کل ساکنان.

معایب استفاده از خوابگاه دانشجویی

بدون شک هر مسأله‌ای می‌تواند دارای جوانب مثبت و منفی زیادی باشد. اگرچه حضور دانشجویان و کارمندان در خوابگاه‌های دانشجویی و خوابگاه‌های خصوصی کارمندی می‌تواند از خیلی جهات مفید باشد، اما سکونت در اقامتگاه‌های دانشجویی ممکن است یکسری معایبی را نیز به همراه داشته باشد. بعضی از این معایب عبارتند از: عدم رعایت حریم خصوصی از طرف دیگران، احتمال بالای سرایت بیماری‌های واگیردار، کثیف شدن سریع خوابگاه در صورت عدم رعایت بهداشت از طرف کل ساکنان، حضور افراد با فرهنگ‌های مختلف که ممکن است ایجاد تنش کند، احتمال مصرف خوراکی‌های شخصی از طرف سایرین، داشتن محدودیت رفت‌وآمد که به شکلی می‌تواند در دسته مزایای نیز قرار

گیرد و در نهایت عدم کنترل کافی بر ساعت‌های خواب و بیداری به دلیل شلوغ بودن اتاق‌ها.

مواردی که در بالا به آنها اشاره شد، نمونه‌هایی از مزایا و معایب زندگی در خوابگاه‌های دانشجویی پسرانه و دخترانه است. بدون شک از معایب و مزایای هیچ محل اقامتی نمی‌توان فرار کرد؛ تنها مسئله‌ای که اهمیت دارد داشتن آگاهی کامل در این موارد است که به تصمیم‌گیری صحیح در زمینه انتخاب محل اقامت به افراد کمک می‌کند. خوابگاه دانشجویی با مدیریت دانشگاه و برای اسکان دانشجویان کار می‌کند. دانشجویان متقاضی سکونت در خوابگاه، در طول تحصیل به صورت فردی یا گروهی، تمام یا بخشی از دوران تحصیل خود را در خوابگاه می‌گذرانند. این خوابگاه‌ها برای اقامت دانشجویان در پردیس دانشگاه‌ها یا در بیرون از محیط دانشگاه‌ها طراحی و ساخته می‌شوند. اتاق‌های خوابگاه‌ها می‌توانند انفرادی یا گروهی باشند. خوابگاه‌های دانشجویی باید مورد بازنگری ساختاری قرار گیرند و به مواردی چون ایجاد محیطی ایمن و حمایتی، افزایش گفت‌وگو، فعالیت‌های فوق برنامه، تقویت مهارت‌های زندگی، سازگاری با محیط دانشگاهی و مشارکت دانشجویان در اداره امور خوابگاه‌ها نیز اهمیت داده شود.

خوابگاه و خاطراتش بماند به یادگار

زندگی‌ای که سراسر با بذله‌گویی، شوخی‌های دوستانه، بازی‌های دسته‌جمعی و درس خواندن‌های شب امتحان تعریف شود، روزی به خاطراتی تبدیل می‌شود که انسان را بر سر ذوق می‌آورد. بسیار اتفاق افتاده که دوستی‌ها در خوابگاه‌های دانشجویی حتی پس از اتمام تحصیل هم ادامه پیدا می‌کند. شاید بسیاری آرزو داشته باشند که زمان به عقب بازگردد و یک شب دیگر روی تخت سفت و قدیمی خوابگاه دانشجویی بخوابند و با صدای بسته شدن محکم در اتاق از خواب بیدار شوند یا وقتی که خوابیده‌اند یکی از هم‌اتاقی‌ها لیوان آبی رویشان بریزد و باعث خندیدن جمع شود. بی‌شک هر کسی که در خوابگاه‌های دانشجویی زندگی کرده، سختی‌های این نوع زندگی را فراموش نمی‌کند، ولی زندگی با همه این مشکلات اینقدر شیرین است که برخی می‌گویند: «به‌قدری خوب بود که نفهمیدیم کی ۵ سال شد.»

با دنیای شیوه‌های موفقیت آشنا شو!

دانشجویانی که در حال تحصیل در دانشگاه هستند، نباید صرفاً به دنبال گذراندن وقت با دوستان و تلف کردن زمان خود باشند. دوران جوانی و دانشجویی بهترین زمان برای یادگیری هر مهارت و علمی است؛ چرا که ذهن انسان در این دوران از کارکرد خوبی برخوردار است. بهتر است دانشجویان برای آینده شغلی خود برنامه‌ریزی دقیقی انجام دهند و شروع به تحقیق کنند تا با مهارت‌های لازم برای شغل خود آشنا شده و برای کسب و پرورش آنها برنامه‌ریزی داشته باشند. آموزش این مهارت‌ها حتی در طول دوران تحصیل نیز می‌تواند فرد را در گذراندن دروس خود توانمند سازد.

ویژگی‌های دانشجوی خوب

دانشجوی نمونه باید از ویژگی‌های زیر برخوردار باشد:

۱. نخستین ویژگی دانشجوی موفق، خوب درس خواندن و تلاش برای ارتقای علمی است. او باید تمام همت خود را صرف تحصیل علم کرده و در پی دانش‌اندوزی باشد.
 ۲. دومین ویژگی دانشجوی موفق، کسب آمادگی برای ارائه خدمات، مطابق با نیاز اجتماعی و علاقه فردی است؛ یعنی اینکه هدف او از درس و تحصیل خدمتگزاری باشد. بی‌تردید امروز هیچ خدمتی بهتر از به کارگیری دانش در مسیر برآوردن نیاز جامعه و پیشرفت اهداف اسلام نیست. اگر دانشجوی مسلمان با تحصیل دقیق، صحیح و کارآمد، بتواند تئوری نو و طرح جدیدی به بازار اندیشه و صحنه خدمات ارائه کند، بزرگ‌ترین خدمت را به دین و انسان‌ها کرده است.
 ۳. ویژگی بعدی دانشجوی موفق، ارتقای سطح معنویت فردی و به دنبال آن ارتقای کیفی امور معنوی دانشگاه و جامعه است.
 ۴. هوشیاری، تیزبینی و داشتن قدرت تحلیل سیاسی و قبل از آن آگاهی صحیح و دقیق از پدیده‌های اجتماعی، اتخاذ موضع آگاهانه، صحیح، بجا، مناسب و برخاسته از مبانی اسلامی از دیگر ویژگی‌های دانشجوی مسلمان و از ضروریات زندگی دانشجویی است.
- در این قسمت با اطلاعاتی که باید درباره دانشگاه داشته باشید، آشنا می‌شوید

سال بالایی‌ها

سال بالایی‌ها راهی که الان شما می‌خواهید شروع به رفتن کنید را قبل از شما رفته‌اند. پس بهتر است به جای اینکه مثلاً چرخ را دوباره اختراع کنید، از تجربیات آنها بهره ببرید. همیشه سعی کنید برد آموزش دانشکده را چک کنید. اطلاعات لازم و ارزشمندی آنجا اعلام می‌شود.

مرور درس بعد از کلاس معمولاً دانشکده‌ها سالن مطالعه دارند. بعد از کلاس فقط ۵ دقیقه، نه بیشتر وقت بگذارید که هر درسی را که استاد آن روز ارائه کرده، مرور کنید.

استفاده از امکانات

خیلی وقت‌ها دانشگاه امکاناتی را برای دانشجویها فراهم می‌کند که از آن استفاده نمی‌کنند. درواقع دانشگاه تقصیری ندارد! بعضی وقت‌ها دانشجویها می‌گویند ما نمی‌دانستیم و حتی چند سال بعد از فارغ‌التحصیلی متوجه می‌شوند که دانشگاه در زمان تحصیل‌شان چنین امکاناتی را هم داشته است. البته بعضی وقت‌ها هم می‌دانند و حوصله ندارند به سمت آن امکانات بروند!

دانشجویان سال اولی را دریابیم

بیشتر سال اولی‌ها پسران و دخترانی هستند که تا حدود ۳ ماه



اول خودت را بشناس

رضا افراسیابی



روزنامه آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

برای دانشجویان تازه وارد، دانشگاه محیط جدیدی است که تا امروز نظیر آن را تجربه نکرده‌اند؛ به همین دلیل باید در این محیط جدید، خودتان را خوب بشناسید و براساس نقاط ضعف و قوتتان پیش بروید. با شناخت کامل و صحیح از خودتان می‌توانید در دانشگاه موفق باشید و به آنچه در نظر دارید، دست پیدا کنید. در گزارشی که پیش‌روی شما قرار دارد با اهمیت شناخت از خود در محیط جدیدی چون دانشگاه آشنا می‌شوید.

انسان‌ها در محیط‌های جدید چه نیازهایی دارند؟

ذات انسان‌ها به گونه‌ای است که در هر محیطی قرار بگیرند، نیازهای متفاوتی دارند. در این قسمت از گزارش با نیازهای طبیعی انسان در محیط‌های جدید آشنا می‌شوید. در حقیقت اینکه ما انسان‌ها چه نیازهایی داریم، بحثی دیرینه در میان انسان‌شناسان، روانشناسان و جامعه‌شناسان است و البته هنوز هم ادامه دارد. دکتر ویلیام گلاس، بنیانگذار تئوری انتخاب، بعد از دهه‌ها تحقیق به این نتیجه رسید که ما ۵ نیاز اصلی داریم که عدم ارضای هر یک از آنها می‌تواند ما را دچار ناخرسندی کند. نکته اینجاست که ما، ارضای این نیازها را در تعامل و رابطه با دیگران جست‌وجو می‌کنیم.

نیازهای اساسی ما در دیدگاه تئوری انتخاب عبارتند از:

۱. بقا
۲. قدرت
۳. عشق و تعلق خاطر
۴. آزادی
۵. تفریح و لذت

اهداف بلندمدت و انگیزه‌ها

بعضی روزها که خیلی کیف‌مان کوک است، یک دفعه یادمان می‌افتد که انگار زندگی‌مان دارد به بطالت می‌گذرد. وقتی هیکلان از چربی انباشته می‌شود، می‌رویم و در کلاس شنا ثبت‌نام می‌کنیم، اما کافی است یک‌روز بگذرد تا انگیزه‌مان از دست برود. چطور می‌شود انگیزه را برای انجام کاری در بلندمدت حفظ کرد؟ آلبرت اینشتین می‌گوید اگر می‌خواهید زندگی خوبی داشته باشید، زندگی‌تان را به هدفی گره بزنید؛ نه به آدم‌ها یا اشیا. دانشمندان و محققان شبانه‌روزی، روپوش‌های سفید را نشان کرده و تلاش می‌کنند تا سر از اسرار هستی در بیاورند و چیزهایی را کشف کنند تا نسل بشر بتواند هر روز قلمروهای بیشتری را به سیطره خود در بیاورد، اما این جور کارها شاید چندین سال، چندین دهه یا حتی چندین نسل زمان ببرد تا به نتیجه برسد. پیشرفت‌های علمی اغلب آنقدر کند جلو می‌روند که تا بخواهیم شاهد به ثمر نشستن‌شان باشیم، زمان زیادی می‌گذرد؛ زیرا هیچ‌جا موفقیت

را گارانتی نمی‌کنند، اما

برای موفقیت در امور باید تمرکزتان را در طولانی‌مدت حفظ کنید و برای رسیدن به هدف نهایی دور دست، به خودتان و زیردستان‌تان انگیزه بدهید. توجه به این نکات ضروری است؛ پروید سراغ اهدافی که برایتان معنا دارند، اهداف‌تان را روی کاغذ بیاورید، برای اهداف بلندمدت وقت اختصاص دهید، قدر پیشرفت‌تان را بدانید و پشتکار داشته باشید.

کدام رفتارهای اساتید در بدو

ورود دانشجویان به دانشگاه می‌تواند

راهگشای مسیر زندگی دانشجویی باشد؟

هر کسی با دانشجویان کار می‌کند، بدون توجه به نقشی که در دانشگاه دارد، باید خود را برای پاسخ‌دهی به نیازهای دانشجویان مشکل‌دار آماده کند. احتمالا مهم‌ترین مهارت مورد نیاز، توانایی شناسایی علامت هشدار دهنده است. اغلب دانشجویان رفتارهای خاص یا سر نخ‌هایی نشان می‌دهند که احتمالا تجربه مشکلات روانشناختی یا عاطفی را پیش از آنکه این مشکلات کاملاً آشکار شوند، مشخص می‌کنند. بعضی از



دانشجویان مشکلات خود را مستقیم و آشکار می گویند و در مورد بیان مشکلات خود به هر کسی که تصور می کنند به آنها گوش خواهد داد، تردید نمی کنند. این دانشجویان معمولاً گیرنده خدمات حرفه ای هستند و برقراری ارتباط با آنها در مقایسه با دانشجویانی که به راحتی پیشقدم نمی شوند، سخت نیست. در مورد دانشجویانی که در فرایند جست و جوی کمک پیشقدم نمی شوند، مسئولیت شناسایی و توجه به مشکل بر عهده دیگران است و آنها باید شرایط مداخله را هر چه آسان تر فراهم آورند.

خانواده ها با دانشجویان سال اولی شان چگونه باید رفتار کنند؟

پذیرش فرزند در دانشگاه، تجربه ای خوشایند برای هر پدر و مادری بوده و درواقع این زمانی است که تلاش های فرزند و حمایت های والدین جواب داده است. با این حال، به دنبال این موفقیت، تغییرات زیادی در زندگی فرزند و به دنبال آن زندگی کل افراد خانواده رخ می دهد. دلیل این امر آن است که خانواده مانند یک سیستم واحد عمل کرده و تغییراتی که در یک قسمت ایجاد شده باعث ایجاد تغییر در سایر قسمت ها نیز می شود. نکته بسیار مهم آن است که بدانید هر تغییر، یک استرس است؛ زیرا تغییر باعث می شود تا تعادل زندگی فرد با شرایط موجود به هم بخورد و تا زمانی که فرد سعی کند تعادل جدیدی را در زندگی خود به وجود آورد، زندگی او تحت فشار قرار خواهد گرفت. به این فشار، استرس یا فشار روانی گفته می شود. به عبارت دیگر، استرس یعنی نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید. پذیرش فرزند در دانشگاه، یک استرس هم برای دانشجو و هم برای سایر افراد خانواده است؛ زیرا هم زندگی والدین و هم زندگی دانشجو دستخوش تغییرات مهمی می شود؛ به همین دلیل دانشجو و خانواده اش باید تلاش کنند با شرایط زندگی جدید دوباره سازگار شوند.

مشاوران دانشگاه برای همراهی و راهنمایی دانشجویان باید چه کارهایی انجام دهند؟

دانشگاه محیطی آموزشی و علمی است که از جنبه شکل و محتوا با محیط های آموزشی قبل از این دوره متفاوت است. نقش اولیه و معمول شما در محیط دانشگاه در ارتباط سه گانه دانشجو، استاد و مفاد درسی خلاصه می شود. در جنبه و مفهوم دیگر، محیط دانشگاه علاوه بر ۳ عامل دانشجو، درس و استاد مسائل و جنبه های دیگری چون فیزیکی - روانی، محیط تفریحی و ورزشی، تعامل و برخورد با کارمندان و مسئولان، رابطه و تعامل با دیگر دانشجویان و بسیاری جنبه ها را در بر دارد که سازگاری با آنها تلاش خاصی را می طلبد. با این وصف، محیط فیزیکی و روانی قابل تصور و موجود برای دانشجو، محیط پیچیده و خاصی است که سازگاری با آن، ذهن فعال و تلاش مستمر و قابل ملاحظه ای را لازم دارد.

دانشجوی سال اولی باید چه ویژگی هایی

برای ورود به این مرحله از زندگی داشته باشد؟

همه ما آدم ها برای هر کاری، یک روز صفر کیلومتر بوده ایم. ورود به دانشگاه هم همین است؛ مطمئناً هیچ کس از روز اول نمی داند که باید چه کار کند. شاید برای هر کدام از ما شور و شعف وصف ناپذیر ورود به دانشگاه با استرس ترم اولی خطاب شدن از روی تمسخر همراه شود. باید بدانیم ترم اولی بودن از جهت موفقیت ورود به دانشگاه یک افتخار است و لازم است یاد بگیریم که در محیط دانشگاه چه کنیم:

۱. برنامه ریزی برای موفقیت

۲. داشتن هدف بلندمدت و کوتاه مدت
۳. داشتن اعتماد به نفس با شناخت توانایی ها
۴. خوش پوشی، آراستگی و سادگی در ظاهر و پوشش
۵. کنترل روابط عاطفی در برخورد با جنس مخالف
۶. فراگیری مهارت های زندگی برای دوران بعد از دانشگاه
۷. سلامت جسمی، روحی و روانی
۸. کنترل استرس و خشم
۹. تغذیه مناسب و ورزش منظم
۱۰. کمک گرفتن از متخصصان روانشناسی و مشاوران
۱۱. ارتباط عمیق با خدا، خانواده و دوستان
۱۲. آشنایی با کتابخانه برای مطالعه تحصیلی و آزاد



رویکردهای آموزشی مستلزم تغییر هستند

زهرا کریمی



هر کسی می‌تواند کار آفرین باشد؛ بنابراین دانشجویان هم می‌توانند ایده‌های خود را برای بهبود انجام کارها به واقعیت تبدیل کرده و کار آفرین شوند. دانشگاه‌ها بستر خوبی برای آموزش و فراهم آوردن فضای کار آفرینی هستند. اگر دانشجویان از این فرصت برای رشد استفاده کنند و در تعامل با دیگران به کارهای تیمی بپردازند به طور حتم مهارت‌های ارتباطی خود را بالا برده و فضای مناسبی برای نوآوری و ایده‌های جدید ایجاد می‌کنند. در نتیجه جسارت و انگیزه آنها برای کسب تجربه و ریسک‌پذیری در فضای کسب و کار بالا می‌رود و می‌توانند کار آفرینان موفق شوند. برای آشنایی بیشتر با فواید کار آفرینی دانشجویان با آیتا مجیدی هروی، مسئول کار آفرینی دانشگاه پیام‌نور مرکز تهران جنوب گفت‌وگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید:



دانشجویان کار آفرین موفق،

چه ویژگی‌هایی دارند؟

این گروه از دانشجویان که به تحصیل مشغولند، باید ویژگی‌های یک کار آفرین را داشته باشند؛ باید مانند کسانی باشند که خلاقانه فکر می‌کنند، می‌توانند فرصت‌ها و تهدیدها را بشناسند، اهل ریسک بوده و علم کافی نسبت به تحولات تولید دارند. بدین منظور اول اینکه باید نیازهای درسی را که می‌خوانند با نیازهای جامعه منطبق باشد. دانشجوی کار آفرین با توجه به شناخت این نیازها و دسترسی به فناوری، به آنها پاسخ می‌دهد تا به سود اقتصادی برسد. این در حالی است که متأسفانه محتواهای درسی روح کار آفرینی نداشته و اساتید هم اصولاً در زمینه کار آفرینی تبحر و تخصص لازم را ندارند و وزارت علوم هم به شکل جدی و عملی از آنها نمی‌خواهد که وارد این مقوله شوند. اگر ارتقای درجه اساتید تنها بر مبنای نگارش مقالات علمی باشد، نیازها و مشکلات موجود در جامعه و حتی کار آفرینان رفع نخواهد شد و لذا اساتیدی که با این رویه جذب می‌شوند، راه موفقیت برای دانشجویان شان نیز بر مبنای همان راهی گذاشته می‌شود که خود طی کرده‌اند و در واقع این مسیر کار آفرینی نیست. دانشگاه‌ها هر قدر هم که به لحاظ فناوری رشد کرده باشند، اما اگر تدبیر تجاری‌سازی بر اساس کار آفرینی وجود نداشته باشد، نمی‌توانند نتیجه مطلوبی از خود به جا بگذارند؛ بنابراین نباید فراموش کرد که برای تبدیل دانشجویان معمولی به افراد کار آفرین باید سنت‌شکنی شود.

دانشگاه‌ها چگونه می‌توانند

دانشجویان کار آفرین تحویل جامعه بدهند؟

متأسفانه در وزارت علوم، واحد کار آفرینی و ارتباط با صنعت در کنار سایر واحدهای دیگر قرار دارد؛ این در حالی است که زمانی می‌توانیم موفق باشیم که اولاً روح کار آفرینی در کالبد دانشگاه‌ها دمیده شود

دانشجویان با داشتن چه مهارت‌های رفتاری می‌توانند کار آفرین موفق شوند؟ استقلال طلبی، خوداتکایی و خودباوری، تشخیص فرصت‌ها، خلاقیت، جسارت، ریسک‌پذیری و پشتکار.



ما نمی‌توانیم با نگاه دیروز و تغییرات اخیر به پیشرفت و حیات ادامه دهیم. بررسی‌ها نشان داده بین میزان سواد اطلاعاتی دانشجو که مجموعه‌ای از توانمندی‌هاست و قابلیت‌های کارآفرینی، ارتباط مؤثری وجود دارد؛ لیکن این امر مستلزم تغییر در رویکردهای آموزشی دانشگاه‌هاست؛ از این رو نیاز است که در این باره نگاهی رو به جلو داشته باشیم. همچنین باید سیاست درست‌تری در جذب اساتید و تغییر اساسی در سرفصل‌های دروس دانشگاهی داشته باشیم. ساختار دانشگاه‌ها، نوع واحدگیری و محتوای درس‌ها باید تغییر کند؛ به عنوان مثال در یک کارخانه اگر خط تولید عوض شود، کارخانه باید تغییرات اساسی کند. خط تولید ما امروزه فارغ‌التحصیلانی هستند که باید به کار گمارده شوند و قابلیت به کارگماری داشته باشند و توقعات بازار کار را برآورده کنند. آنچه الان شاهد آن هستیم این است که به شکل روتین مرکزی به نام مرکز کارآفرینی وجود دارد که بیشتر به آموزش و ترویج می‌پردازد. اگر تمام اجزا درست عمل کنند تا حدی مشکلات حل می‌شود، ولی ما چنان روند هماهنگ و همزمانی را نمی‌بینیم که در آن وظیفه آموزش مهارت‌ها انجام بگیرد و ایده‌ها به وجود آید و در مراکز پیشرو به محک گذاشته شده و بتواند در اقتصاد کشور تاثیرگذار باشد. هریک از رشته‌های آموزشی در مقاطع مختلف تحصیلی پروسه عظیمی دارد که حتی با فناوری و انگیزه بالا تشکیل شده، ولی چون با اصول و نیاز جامعه و بازار کار و تجارت آشنا نبوده با مشکلات مواجه خواهد شد؛ لذا بخش بزرگی از سرمایه‌گذاری ما نابود می‌شود. یکی از علل اینکه ما نتوانسته‌ایم سرمایه‌های بیرونی و شرکت‌های خصوصی را به داخل دانشگاه‌ها پیوند دهیم و حتی آنهایی هم که وارد شده‌اند و مورد توجه و استقبال قرار گرفته‌اند، در مسیر راه از بین رفته‌اند، این است که سیستم هدفمند نبوده و با نظارت خاص وزارت علوم به عنوان کارگزار اصلی وارد نشده‌اند که در نتیجه موفق نبوده و با شکست مواجه شده‌اند.

آیا کارآفرینی صرفاً باید

تامین‌کننده مشکل مالی باشد؟

کارآفرینی حتماً باید صرفه اقتصادی، سود و درآمدزایی را در نظر بگیرد و اینها جزءلاینفک یکدیگر هستند؛ لذا باید ایجاد ثروت و ارزش کند. در این حوزه مخترعان را کارآفرین نمی‌دانیم، بلکه کسانی که از فناوری استفاده کرده و درآمدزایی می‌کنند، کارآفرین هستند.

در راستای آموزش و برگزاری نمایشگاه‌ها، مسابقه ایده‌پردازی، دعوت از کارآفرینان برای انتقال تجربه، دورهمی‌های کارآفرینی، کارآفرینی در رشته‌های تخصصی و مسابقات کتابخوانی در راستای ترویج قرار دارد و به همه عرضه می‌شود و از آنانی که پتانسیل کارآفرینی دارند، حمایت می‌کند. در واقع کارآفرینان را لکوموتیوی می‌دانیم که هر کدام تعداد زیادی واگن دارند که با خود می‌کشند. دانشجو قطعاً باید درس بخواند؛ لیکن درسی که بتواند پاسخگوی افکار کارآفرینانه و رفع نیازهای جامعه باشد. تاریخ نشان داده که روش آموزشی در کشور در تربیت کارآفرینان نقش‌چندانی نداشته است.

آیا کسب دانش و تحصیلات دانشگاهی نقشی در موفقیت کارآفرینان و به خصوص دانشجویان دارد؟

سال‌های ۱۲۹۰ تا ۱۳۱۰ اوج ظهور کارآفرینان موفق و کارآفرینان به عنوان کنشگران اقتصادی و اجتماعی ایران شناخته شده است، ولی آنان تحصیلات دانشگاهی نداشتند و از این رو تحصیلات دانشگاهی تا این دوره نقش حداقلی در این حوزه داشته است، اما در سال ۱۴۰۰

و ثانیاً تمام بخش‌ها و واحدهای دانشگاه‌ها از جمله آموزش و پژوهش با رویکرد و دید کارآفرینانه به موضوعات نگاه کنند. اصولاً مرکز کارآفرینی دانشگاه‌ها مرکزی در کنار سایر مراکز دانشگاه نیست، بلکه مرکزی است که براساس کلیت و رسالت دانشگاه شکل گرفته است. تغییر الگوی دانشگاه‌ها در راستای توانمندسازی و مهارت‌افزایی و تربیت دانش‌آموختگانی در راستای نیازهای جامعه می‌تواند آنان را در مسیر خلاقیت و نوآوری قرار دهد.

آیا تشویق دانشجو به کارآفرینی در دوره تحصیل به ادامه تحصیل او لطمه می‌زند و آیا باید در این دوره تشویقش کرد یا خیر؟

خیر. اتفاقاً مشغول شدن به فعالیت‌های کارآفرینی می‌تواند در راستای هدایت تحصیلی دانشجویان باشد و اصولاً دانشگاه‌های نسل سوم، دانشگاه‌های کارآفرین هستند. خدمت اساسی که در حال حاضر مراکز کارآفرینی دانشگاه‌ها برای دانشجویان خود در نظر گرفته‌اند، آموزش و ترویج کارآفرینی است و ما انتظار نداریم که همه دانشجویان کارآفرین باشند. آموزش‌های مهارتی و تکمیلی، بازاربایی و فروش، شناسایی فرصت‌ها





یک برنامه تحصیلی مناسب چگونه باید تنظیم شود؟

بی برنامه به جایی نمی رسی

رضا افراسیابی

سال تحصیلی جدید از راه رسیده و دانشجویان در تکاؤ برای شروع سال تحصیلی خوب هستند تا بهترین بهره را از آن نصیب خود کنند. بی شک برای کسب موفقیت تحصیلی، برنامه ای دقیق و جامع نیاز است؛ برنامه ای که پاسخگوی نیاز دانشجویان در زمینه های مختلف تحصیلی و اجتماعی باشد. برای دانشجویان ترم اولی داشتن برنامه تحصیلی بسیار مهم است. در گزارشی که پیش روی شما قرار دارد با اهمیت و تاثیر برنامه ریزی صحیح در موفقیت تحصیلی آشنا می شوید. البته تلاش کرده ایم برای دانشجویان موفق، نکاتی را فهرست کنیم تا بتوانند این روند را ادامه دهند؛ افزون بر اینکه این گزارش می تواند به کار بعضی از دانشجویان که قصد جبران کم کاری ترم های گذشته را دارند نیز بیاید.

ترم اولی ها بخوانند

دانشجویان ترم اولی باید به برنامه ریزی تحصیلی بیشتر اهمیت بدهند تا موفقیت در این مقطع از زندگی برایشان محقق شود. این دانشجویان باید بدانند محیط دانشگاه با مدرسه که سال ها در آنجا درس خوانده اند، متفاوت است. واحدهای درسی دانشگاه جدی تر و عمیق تر است؛ بنابراین برنامه ای کامل را برای موفقیت می طلبد. برای اینکه برنامه تحصیلی خوبی داشته باشید تا موفقیت تحصیلی تان را تضمین کند، می توانید از مشاوران آموزشی و اساتید با تجربه کمک بگیرید. ادب حکم می کند که در زمان تدریس استاد، نظم کلاس را رعایت کنید، اما اگر لازم بود به هر دلیلی کلاس را ترک کنید، نیاز به اجازه گرفتن نیست و می توانید نهایتاً دست خود را بلند کرده و با سکوت از کلاس خارج شوید. اگر دوست دارید از غذای دانشگاه استفاده کنید باید بعد از تهیه کارت غذا به سایت تغذیه دانشگاه مراجعه و وعده های غذایی موردنظر تان را رزرو کنید. در این مورد هر سوالی که داشتید می توانید از کارشناس تغذیه دانشگاه بپرسید.

شما تازه وارد هستید و حتی شاید از شهر دیگری آمده باشید، پس مطمئناً سوالاتی مانند اینکه کلاستان کجا برگزار می شود؟ کلاس ها لغو شده است؟ یا ... ذهن تان را درگیر خواهد کرد؛ پس اگر چیزی را نمی دانید، بپرسید. اگر برایتان سخت است که از دانشجویان سال بالایی سوال کنید، می توانید از مسئولان دانشگاه یا انجمن های علمی دانشگاه بپرسید. اساتید کتاب های مختلفی را به شما معرفی می کنند که شاید از پس تهیه هزینه خرید همه آنها بر نیایید، اصلاً نگران نباشید، کتابخانه و سایت دانشگاه یک منبع بسیار خوب برای تهیه این کتاب هاست یا از نسخه الکترونیکی کتاب استفاده کنید. به عنوان یک دانشجوی ترم اولی احتمالاً تا موقع قبولی در کنکور و در دوران مدرسه در کلاس های تک جنسیتی حضور داشته اید و حالا با محیط جدید روبه رو شده اید. یادتان باشد که همیشه رعایت اعتدال و اندازه نگه داشتن بهترین انتخاب است؛ در خصوص ارتباط با همکلاسی های تان نه زیاد جدی باشید و نه زیاد راحت. نیازی به کناره گیری از جمع های دوستانه نیست، ولی ایجاد یک ارتباط



بیشتری نسبت به کارهای دیگر دارند؛ لذا در برنامه‌ریزی باید به اولویت‌ها توجه کرد.

قابل توجه دانشجویانی که قصد جبران عقب‌افتادگی تحصیلی‌شان را دارند

بسیاری از مشاوران تحصیلی یا استادان با تجربه اعتقاد دارند که کسب نمرات ضعیف در واحدهای درسی به دلیل نداشتن برنامه درسی یا عمل نکردن به آن است؛ به همین دلیل دانشجویانی که قصد جبران کم‌کاری ترم‌های گذشته را دارند، باید برنامه‌ای جامع و مناسب داشته باشند و متعهد به اجرای آن باشند. در برنامه‌ریزی تحصیلی فقط نباید درس خواندن به صورت تک‌بعدی در نظر گرفته شود که اگر این گونه باشد، منجر به دلسرد شدن دانشجو خواهد شد. برنامه تحصیلی خوب باید به گونه‌ای باشد که علاوه بر درس خواندن، استراحت و سایر ابعاد زندگی شخصی دانشجو را نیز مورد توجه قرار دهد. این روزها با توجه به شیوع ویروس کرونا و مجازی شدن آموزش، دانشجویان مثل گذشته در کلاس درس حاضر نمی‌شوند و اینجاست که اهمیت برنامه‌ریزی بیش از پیش مشخص می‌شود. دانشجویانی که قصد جبران کم‌کاری در ترم‌های گذشته را دارند باید عمیق و هدفمند درس بخوانند. یکی دیگر از نکات مهم در این زمینه، انتخاب دوستانی است که شخصیت آنها طوری باشد که موفقیت تحصیلی برای‌شان مهم تلقی شود و از هیچ کمکی دریغ نکنند. البته یکی از دلایل ضعف تحصیلی می‌تواند انتخاب رشته به اجبار والدین باشد که تغییر رشته بهترین راه‌حل در این زمینه است. نکته مهم دیگر وضعیت مالی دانشجویانست که تاثیر مستقیمی بر وضعیت تحصیلی‌اش دارد و گاهی اجازه مطالعه عمیق را نمی‌دهد. این دانشجویان به دلیل اوضاع نامساعد مالی ناچارند کار کنند و وقت کمی برای درس خواندن دارند. علاوه بر اینکه اوضاع نامساعد بازار کار پس از پایان تحصیل نیز در ضعف تحصیلی دانشجویان بی‌تاثیر نخواهد بود. در نهایت تصمیم جدی دانشجویان برای جبران ضعف تحصیلی بسیار مهم است؛ اینکه تصمیم جدیدی برای انجام این کار داشته باشند.

بی‌مرز هم ممکن است عاقبت خوشی نداشته باشد؛ پس کاملاً عادی باشید. البته اکنون که در دوران شیوع ویروس کرونا قرار داریم، آموزش مجازی خیلی از معادلات را دستخوش تغییر کرده است.

برای ادامه موفقیت تحصیلی این نکات را رعایت کنید

به بهداشت جسم و ذهن خود توجه کنید. همیشه محیط و وسایل تحصیل خود را مرتب و منظم نگه دارید. شاد باشید و فضایی شاد ایجاد کنید. در زمان‌های استراحت کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید. هر شب، برنامه کارهای روز آینده‌تان را مشخص و یادداشت کنید. وقتی احساسات منفی دارید، درس نخوانید و مطالعه نکنید. به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که همواره آرامش شما تضمین شود. با کسانی معاشرت کنید که شما را باور دارند و تایید می‌کنند. روزانه فرصتی را هر چند اندک برای انجام کار مورد علاقه خود در نظر بگیرید. به یاد داشته باشید بدون تلاش و فداکاری به هیچ پیشرفتی دست پیدا نخواهید کرد. ارزشمندترین تلاش مراقبت از اندیشه‌هاست. به خدا توکل کنید و بدانید دست توانمند او همواره حامی شماست. همواره جملات تاکیدی مثبت و متناسب با اهداف‌تان را در دسترس داشته باشید و از هر فرصتی برای مرور کردن آنها استفاده کنید. شکرگزاری روزانه را فراموش نکنید. برنامه‌ریزی صحیح، هنگامی امکان‌پذیر است که هدف، به‌خوبی تعیین و تعریف شده باشد و باید تصویر روشنی از آن وجود داشته باشد تا کارها و تلاش‌های لازم، در راستای رسیدن به آن هدف انجام شود. اهداف می‌توانند بلندمدت و کوتاه‌مدت باشند و حتی هدف کوتاه‌مدت را می‌توان به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کرد؛ مثلاً اگر هدف بلندمدت، رسیدن به تحصیلات عالی و گرفتن دکتری است، می‌توان هدف کوتاه‌مدت را ورود به دانشگاه و هدف‌های کوچک‌تر را قبولی در ترم تحصیلی قرار داد و برای رسیدن به آنها تلاش کرد. در میان کارهایی که برای انسان پیش می‌آید، برخی در اولویت درجه یک و برخی در مرتبه‌ای پایین‌تر قرار دارند؛ به عبارت دیگر، بعضی کارها ارزش و سود

نظر کارشناس:

تیتز: موفقیت تحصیلی در دوران آموزش مجازی

ایزدیار آهی، استاد رشته معماری

معمولاً کسب موفقیت بی‌برنامه یا باجی‌مجبی لاترچی اتفاق نمی‌افتد؛ بنابراین برای پیشرفت و ترقی نیاز به اندیشه و برنامه است. ایزدیار آهی درباره اینکه دانشجویان ترم اولی برای موفقیت تحصیلی چه نکاتی را باید مدنظر داشته باشند، گفت: «سیستم آموزشی در دوران کرونا دچار تغییرات اساسی شد که امروز شاهد آموزش مجازی هستیم. آموزش مجازی تجربه متفاوتی برای دانشگاه‌ها، مدارس، موسسه‌های آموزشی، استادان و دانشجویان بود. با توجه به اینکه حضور دانشجویان در دانشگاه‌ها

کمرنگ شده، باید تحقیق و مطالعه شخصی در زمینه رشته تحصیلی‌شان را افزایش دهند. دانشجو نباید فقط به مطالعه کتاب‌های درسی که در دانشگاه تدریس می‌شود، کفایت کند و مطالعه کتاب‌های مرتبط با رشته تحصیلی خارج از زمان کلاس‌های دانشگاه باید در برنامه‌اش باشد. وی افزود: «البته سیستم آموزشی نیاز به بازنگری اساسی دارد تا دچار پوست‌اندازی شود. ادامه این سیستم آموزشی، فرسودگی روند تحصیلی و در نتیجه عدم پویایی در دانشگاه‌ها را به دنبال خواهد داشت. بسیاری از رشته‌های تحصیلی طی دوران گذشته دچار تحول اساسی شده‌اند و همین، سیستم آموزشی را نیز دچار تحول کرده است. دانشجویان در حال حاضر دسترسی به کتاب‌های مختلف آموزشی و همچنین شبکه

وسیع اینترنت دارند که برای موفقیت تحصیلی می‌تواند به آنها کمک کند.» استاد آهی یادآور شد: «با توجه به اینکه حضور فیزیکی دانشجویان در دانشگاه کمرنگ شده، مطالعه کتاب می‌تواند اینترنتی باشد و اهمیت فراوانی پیدا می‌کند. مطالعه اضافه بر سازمان توسط دانشجو ارتباط مستقیمی با علاقه او به رشته تحصیلی‌اش دارد.» وی اضافه کرد: «هدف و علاقه دانشجویان حضور در دانشگاه بر موفقیت یا عدم موفقیت او تاثیر مستقیم دارد. اگر دانشجو به رشته تحصیلی‌اش علاقه و اشتیاق درس خواندن داشته باشد، شرایط نامساعد را برای خود هموار می‌کند. شخصیت دانشجو، تاثیر مهمی در جبران عقب‌افتادگی تحصیلی‌اش دارد تا در راستای این موضوع اقدام جدی کند.»

بررسی عوامل بی‌خوابی در دوران تحصیل که یکی از شایع‌ترین مشکلات دانشجویان به‌شمار می‌آید

مطالعه بی‌فایده با خمیازه‌های کش‌دار

هانیه احمدی

بی‌خوابی یکی از شایع‌ترین مشکلات انسان در عصر حاضر است. عوامل مختلفی بر روند کم‌خوابی یا بی‌خوابی افراد تأثیرگذار است که عوارض و مشکلات بسیاری را برای فرد ایجاد می‌کند. یکی از قشرهایی که بیش از دیگر اقشار جامعه با بحران بی‌خوابی روبه‌روست، قشر دانشجویست. این گروه بیشترین مشکل کم‌خوابی و بی‌خوابی را دارند؛ در صورتی که این افراد برای تحصیل با کیفیت نیاز به خواب مناسب و کافی دارند و گرنه در صدد بالایی از مطالب مطالعه شده خیلی سریع از ذهن‌شان خارج می‌شود و ماندگاری نخواهد داشت یا انجام کارهای پژوهشی و تحقیقی با کیفیت بسیار پایینی انجام می‌شود. به‌زور نگه داشتن چشم‌ها و خمیازه‌های کش‌دار و ممتد، برای انجام کارهای دانشگاهی به نوعی تنها وقت هدر دادن است؛ بنابراین باید برای داشتن خواب کافی، زمان را مدیریت و دزدان وقت را از سر راه حذف کرد و طوری پیش رفت که هم هنگام مطالعه و تحقیق و انجام امور درسی و هم هنگام حضور در کلاس‌ها، قیلاق و سر حال بود. تلنبار شدن درس‌ها هم یکی دیگر از عواملی است که در پایان اثر خودش را با بی‌خوابی و کلافگی و در نتیجه پایین آمدن راندمان نشان می‌دهد. به‌هر ترتیب برای آنکه دانشجویان ساعت خواب‌شان را در این برهه از زندگی مدیریت کنند، بهتر است نکات زیر را مدنظر قرار دهند:

۱. دلایل بی‌خوابی در دانشجویان

اختلال در ریتم خواب علاوه بر تهدید سلامت انسان، به کارکردهای اجتماعی نیز خدشه وارد کرده و باعث ناهنجاری‌های روانی- اجتماعی بسیار می‌شود. به نظر می‌رسد برخی افراد بیشتر دچار بی‌خوابی می‌شوند که در میان این گروه افراد، می‌توان به دانشجویان اشاره کرد. همچنین دلایل مختلفی باعث ایجاد مشکل بی‌خوابی در بین دانشجویان می‌شود که از مهم‌ترین آنها می‌توان به سن، موقعیت اجتماعی و نگرانی از آینده اشاره کرد. از آنجایی که دانشجویان غالباً در سنین جوانی هستند و به دلیل شرایط خاص فیزیولوژیکی و فضای زندگی دانشجویی در این محدوده سنی همواره در معرض التهاب و هیجانات محیطی، روحی و حتی جسمی خاصی قرار دارند که در کنار دلایلی مانند سن فرد، استرس و اضطراب ناشی از وحشت عدم موفقیت در اتمام تحصیلات و ترس از آینده مبهم شغلی یا حتی بر باد رفتن رویای موقعیت اجتماعی مناسبی که همراه با ورود فرد به فضای دانشگاه در ذهن او شکل گرفته است، باعث کم‌خوابی و بی‌خوابی آنها می‌شود.



روز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

۲. دلایل بیرونی اختلال در خواب



همانطور که اشاره شد، دانشجویان به دلیل قرار گرفتن در دوره جوانی و فضای خاص زندگی دانشجویی، علاقه بسیاری به کسب تجربیات جدید و شناخت افراد و دنیای اطراف خود دارند. یکی از ابزارهای بسیار کارآمد که مختص دنیای امروز ما محسوب می‌شود، فضای مجازی است. از این رو دانشجویان زمان بیشتری را نیز صرف فضای مجازی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌کنند یا گاهی به منظور استفاده علمی و تحصیلی از این فضا بهره می‌برند. یکی دیگر از ویژگی‌های دوران دانشجویی وارد شدن دوستان جدید به زندگی افراد است و معمولاً گذران اوقات در جمع‌های دوستانه برای یک دانشجوی جوان لذت دارد. این رفتار گاهی به افراط و اعتیاد منجر می‌شود؛ چنین رفتارهایی از یک سو زمان بیشتری را به خصوص در ساعات شب به خود اختصاص می‌دهد و از سوی دیگر باعث ایجاد اختلالات ذهنی در فرد شده که این اختلالات خود موجب برهم خوردن ثبات ذهنی دانشجو و بی‌خوابی او می‌شود. به این ترتیب، تغییرات سبک زندگی در دوره دانشجویی که باعث تغییر رفتارهای فرد می‌شود از دیگر عوامل مؤثر بر بی‌خوابی دانشجویان است.

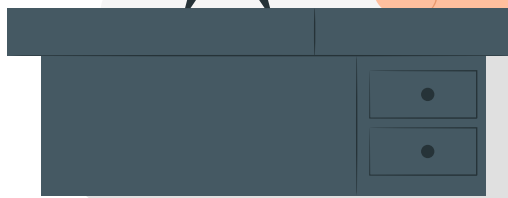
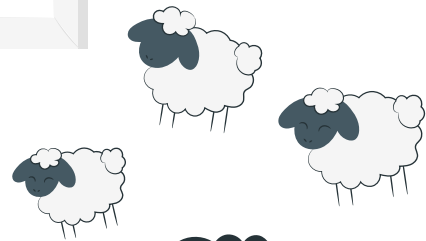
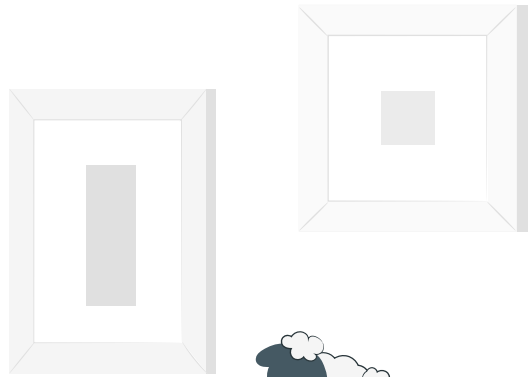
۳. مشکلات و بیماری‌های ناشی از بی‌خوابی

همه می‌دانند که داشتن خواب کافی مهم است، اما ممکن است متوجه نشوید که کم‌خوابی چقدر می‌تواند همه چیز را به هم بریزد. شاید برایتان عجیب باشد، ولی کم‌خوابی و بی‌خوابی به هر دلیلی که باشد، به طرز فوق‌العاده‌ای به سلامتی و ایمنی بدن شما آسیب می‌رساند؛ تا جایی که متخصصان یکی از دلایل سرطان را در برخی موارد نداشتن خواب کافی عنوان می‌کنند. رایج‌ترین مشکلات و عواقب ناشی از بی‌خوابی سردرد، افزایش وزن، بروز بیماری قلبی، ضعیف شدن بینایی و از همه مهم‌تر کاهش توان یادگیری فرد است که این مورد و مواردی مانند سردرد و ضعیف شدن بینایی از عوامل بسیار سرنوشت‌ساز و تاثیرگذار بر کیفیت یادگیری و آینده تحصیلی دانشجویان محسوب می‌شود.

۴. راهکارهایی برای منظم شدن

خواب در دوره دانشجویی

با مشخص شدن علل و عوامل اصلی بی‌خوابی در دوره دانشجویی، حال باید با استفاده از روش‌هایی برای رفع عوامل بی‌خوابی تلاش کرد. با توجه به این موضوع که معمولاً بی‌خوابی یا ناشی از برهم خوردن نظم در زندگی روزمره است یا ناشی از اختلالات روحی و گاهی جسمی، مناسب‌ترین و ساده‌ترین راه‌های پیش‌روی دانشجویان برای بازگشت به شرایط خواب مناسب ابتدا تغییر یا اصلاح آن دست‌از رفتارهایی است که در زمان خواب فرد ایجاد اختلال می‌کند؛ مانند کاهش زمان استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی یا کاهش زمان حضور در جمع‌های دوستانه شبانه. همچنین در صورت امکان، خواب کوتاه نیم‌روزی نیز گزینه مناسبی برای جبران کسری خواب است. اما در مواردی که فرد دچار اختلالات روحی و جسمی می‌شود در نهایت می‌تواند با مراجعه به پزشک و استفاده از داروهای آرام‌بخش مشکلات را مرتفع کند.





مروری بر اختلال افسردگی و ناراحتی فصلی:

تقریباً ۵ درصد جمعیت ایالات متحده در یک سال افسردگی فصلی را تجربه می کنند.

تحقیقات نشان می دهد مبتلا شدن افراد به افسردگی فصلی با میزان فاصله محل سکونتشان به خط استوا ارتباط دارد؛ برای همین کسانی که در عرض جغرافیایی شمالی، یعنی دورترین نقطه از خط استوا زندگی می کنند، بیشتر مستعد ابتلا هستند.

یک درصد آمریکایی های ساکن ایالت فلوریدا افسردگی فصلی را در هر سال تجربه می کنند.

۹ درصد ساکنان آلاسکا به خاطر دورتر بودن از خط استوا ناراحتی فصلی را تجربه می کنند.

نمونه های اولیه افسردگی در اکثر افراد در اوایل ۲۰ سالگی رخ نشان می دهد.

نسبت ابتلای خانم ها به آقایان در این زمینه تقریباً ۳ به یک است؛ یعنی زنان نسبت به مردان بیشتر به افسردگی فصلی مبتلا می شوند.

■ داشتن سابقه خانوادگی در زمینه این ناراحتی و اختلال، می تواند درصد ابتلا به آن را در فرد افزایش دهد.

■ گفته می شود که بین ۱۰ تا ۲۰ درصد انواع افسردگی های مکرر، از الگوی فصلی پیروی می کند؛ یعنی تغییر فصل به میزان ۱۰ تا ۲۰ درصد به سایر انواع افسردگی ها دامن می زند.

انواع افسردگی فصلی وجود دارد:

۱. افسردگی زمستانی: علائم آن، این است که در اواخر پاییز و نزدیک به زمستان شروع می شود و در ماه های تابستان بهبود می یابد.

۲. افسردگی بهاری: علائم آن، این است که در اواخر بهار تا اوایل تابستان شروع می شود. این نوع افسردگی کمتر رایج است.

دلایل ایجاد افسردگی فصلی:

۱. ساعت بیولوژیکی یا اختلالات ریتمیک: کاهش نور خورشید می تواند ساعت داخلی بدن را مختل کرده و باعث شروع یا تشدید افسردگی شود.

۲. سطوح ملاتونین: تغییر فصل می تواند بر سطح ملاتونین اثر گذاشته و در نتیجه الگوی های خواب و خلق و خوی فرد را دستخوش تغییر کند.

ملاتونین هورمون پیام رسان شیمیایی بدن و همچنین هورمون مربوط به خواب است. این هورمون توسط غده کاجی (رو مغزی) تولید می شود. مقدار ترشح این هورمون در شب به حداکثر و در نزدیکی ظهر به حداقل می رسد.

۳. سطوح سروتونین: کاهش دسترسی به نور خورشید می تواند باعث افت سروتونین شود و در نتیجه افسردگی را در پی دارد.

■ سروتونین، یک ماده شیمیایی در سلول های عصبی است که سیگنال ها را بین سلول های عصبی منتقل می کند.

اختلال افسردگی و ناراحتی متأثر از تغییر فصل ها چیست و چرا در بعضی افراد اتفاق می افتد سردی روان در سرمای زمستان

طبق مطالعات منتشر شده سازمان بهداشت جهانی در مارس ۲۰۱۳، افسردگی نتیجه ارتباطات مختل شده بین سلول های مغز به حساب می آید که علائم مشترک غم انگیز آن جاقی، تنهایی، خواب بیش از حد یا کم خوابی، اندیشه های خودکشی یا دیگر افکار نامناسب را شامل می شود. اما یک نوع از افسردگی وجود دارد که خیلی جدی گرفته نمی شود؛ در حالی که بی توجهی به آن می تواند منجر به گونه های دیگر افسردگی شده و با پیامدهای منفی سلامت جسمی و روانی همراه شود: افسردگی فصلی که در فصل پاییز بیشتر در افراد مستعد آن، نمایان می شود. به این نوع از افسردگی «اختلال عاطفی فصلی» هم گفته می شود که اغلب با فصول مختلف می آید و می رود و گاهی نیز آثارش در فرد باقی می ماند. افسردگی فصلی معمولاً در اواخر پاییز و اوایل زمستان شروع می شود و در طول بهار و تابستان از بین می رود. به عبارت دیگر دوره های افسردگی مرتبط با تابستان کمتر از دوره های زمستانی رخ می دهد.

گزینه‌های درمان برای این نوع اختلالات:

■ **دارو:** مداخله دارویی یک گزینه است که نوع و میزان مصرف آن به تشخیص متخصص و بیمار برمی گردد. جالب است بدانید بررسی‌های میدانی حاکی از آن است که از هر ۱۰ فرد مبتلا به افسردگی، فقط یک نفر اقدام به مقابله با این بیماری در سال ۲۰۰۵ و ۲۰۰۸ کرده و آنها نیز تنها راه مقابله یعنی مصرف دارویی مثل «پروژک و زولوت» را دنبال کرده‌اند. این داروها روی نگرش افراد تأثیر گذاشته و مغز را وادار به خوشحالی می‌کند. با این حال نگرانی‌هایی درباره استفاده کردن از این داروها وجود دارد؛ اینکه فرد مبتلا در استفاده از آنها افراط کند و هیچ تلاش دیگری برای مقابله با بیماری خود نداشته باشد.

■ **درمان نوری:** در نوردرمانی یا همان لایت تراپی، بیماران در معرض نور کامل و کافی که می‌تواند ویزور، لامپ یا LED باشد، قرار می‌گیرند. مدت زمان قرار گرفتن در معرض نور می‌تواند از ۱۵ دقیقه تا یک ساعت و نیم متغیر باشد. نوردرمانی تقلید از نور طبیعی در فضای باز است تا مواد شیمیایی مغز مرتبط با خلق و خوی را تغییر دهد. ۵۳٪ در صد از افرادی که مبتلا به افسردگی بوده‌اند با نوردرمانی بهبودی کامل خود را به دست آورده‌اند.

■ **روان درمانی:** روان درمانی می‌تواند به بیماران بسیار کمک کند. از این طریق افکار و رفتارهای منفی شناسایی شده و به مرور درمان می‌شوند. به هر جهت توصیه می‌شود راهکارهای مقابله سالم با افسردگی فصلی را بیاموزید تا بتوانید استرس را بهتر مدیریت یا آن را درمان کنید.

گزینه‌های درمانی جایگزین:

■ **شبیه‌سازی سبیه‌دهم:** این شبیه‌سازها ۳۰ دقیقه قبل از اعلان ساعت زنگدار، از نور استفاده می‌کنند و فرد با نور شبیه‌سازی شده از خواب بیدار می‌شود. ۴۲ درصد از شرکت‌کنندگان کاهش علائم افسردگی فصلی را هنگام استفاده از شبیه‌سازهای سحری گزارش کرده‌اند. افزایش کیفیت خواب، هوشیاری، عملکرد و زمان واکنش همه بیماران با استفاده از شبیه‌سازهای سحری بهبود یافته است.

■ **آروماتراپی:** استفاده از انواع روغن‌های اسانسی خوشبو باعث کاهش افسردگی می‌شود.

■ **مکمل‌های ویتامین D:** مصرف ویتامین D می‌تواند باعث کم شدن میزان قابل توجهی از افسردگی فصلی و بهبود بخشی از بیماری شود.

■ **روغن امگا ۳:** بررسی‌ها از تأثیر موثر تر روغن‌های امگا ۳ یا اسیدهای چرب اشباع نشده مانند «n-3 PUFAS» روی علائم افسردگی فصلی نسبت به داروهای ضدافسردگی حکایت می‌کند.

■ **ورزش:** ورزش منظم در درمان علائم افسردگی به اندازه درمان رفتاری یا دارویی مؤثر است.

■ **یوگا تراپی:** نمرات افسردگی در یک مطالعه ۸ هفته‌ای برای شرکت‌کنندگانی که مرتباً یوگا انجام داده‌اند، ۹،۴۷ امتیاز بهبود یافته است. درمان تنفسی یوگای ۲ ماه به طور متوسط امتیاز افسردگی را ۱۰،۲۷۱ بهبود می‌دهد.

■ **مدیتیشن:** در مطالعات متعدد تکنیک‌های مدیتیشن و تصویرسازی هدایت شده در کاهش استرس و علائم افسردگی مؤثر بوده است.

■ **طب سوزنی:** طب سوزنی شدت افسردگی را در بیماران کاهش داده و این مزایا تا ۱۲ ماه پس از درمان ادامه می‌یابد.

علاوه بر درمان‌های دارویی و جایگزین برای پیشگیری و مقابله با ناراحتی و افسردگی بیماران می‌توانند:

- از هر فرصتی برای حضور در فضای باز استفاده کنند.
- تعطیلات زمستانی را در آب‌وهوای گرم‌تر و آفتابی‌تر باشند.
- با باز کردن پرده‌ها و ایجاد فضای پرنور، نور طبیعی خانه را افزایش دهند.
- در صورت امکان دیوارهای داخلی محیط اصلی زندگی را با رنگ روشن‌رنگ‌آمیزی کنند.

امیر حسین فوقانی

علائم افسردگی فصلی:

- مشکلات خواب
- خستگی و انرژی کم
- بروز افکار خودکشی
- اضطراب
- مشکلات تمرکز
- حساسیت بیش از حد و بی‌مورد
- احساس سستی شدید در بازوها یا پاها

افسردگی بهار و تابستان با موارد زیر

همراه است:

- کم شدن اشتها
- کاهش وزن

افسردگی پاییز و زمستان با موارد زیر

همراه است:

- تغییرات اشتها؛ به‌ویژه اشتیاق برای مصرف غذاهای سرشار از کربوهیدرات
- افزایش وزن

چه باید کرد؟

- در صورت مشاهده علائم افسردگی و ناراحتی فصلی، مراجعه به یک متخصص بسیار مهم است.
- لازم است ورزش سبک را در برنامه روزانه گنجانند.
- از سبک غذایی سالم پیروی کرد.

فرایند تشخیص دقیق چیست؟

- مشاوران و پزشکان باید معاینه فیزیکی انجام دهند و سپس سؤالات عمیقی در مورد سلامت فیزیکی و روانی بیمار بپرسند.
- اگر چه هیچ آزمایش تشخیصی برای افسردگی وجود ندارد، اما آزمایش کامل خون (آزمایش CBC) یا آزمایش وضعیت تیروئید بیمار معمولاً برای پیدا کردن مشکلات سلامت جسمانی تجویز می‌شود.
- متخصصان سلامت روان باید در مورد علائم، افکار، احساسات و الگوهای رفتاری بیمار سوال کنند.



منابع:

تحقیقات دانشگاه بوستون آمریکا درباره تأثیر تغییرات فصلی روی افراد در سال ۲۰۱۷
<https://online.regiscollege.edu/blog/seasonal-affective-disorder>
<https://www.online-psychology-degree.com/wp-content/uploads/2014/02/SAD.jpg>
<https://www.who.int/home/search?index=Catalogue=genericsearchindex1&search-Query=depression&wordsMode=AnyWord>



دانشجویان، گروه مرجع رفتار اجتماعی

رفتارهای دانشجویان، تاثیر بسیار زیادی روی دیگر افراد جامعه دارد

محمد سرابی، کنشگر اجتماعی و کارشناس حوزه شهری

از زمانی که دانشگاه‌ها در ایران شروع به کار کرده‌اند، قشر دانشجو به عنوان گروهی تحصیلکرده و در جریان اتفاقات مهم روز، ارزیابی می‌شدند و همین، آنها را به عنوان مرجعی برای دیگر گروه‌های اجتماعی در آورده بود. با گذشت زمان این دیدگاه تعدیل شد؛ زیرا سوادآموزی عمومی و گسترش رسانه‌ها امکان افزایش اطلاعات را برای همه افراد جامعه فراهم کرد. با این حال، دانشجویان همچنان در ایجاد گرایش‌های فرهنگی و اصلاح رفتارهای عمومی پیشرو هستند. میل به مثبت‌گرایی و تاثیرگذاری باعث شده است که این قشر توانایی تغییر رفتار بخشی از جامعه را داشته باشند؛ هر چند که این تغییر نیازمند مدت زمان زیادی باشد. در اینجا با نقشی که دانشجویان به عنوان گروه مرجع رفتار اجتماعی دارند، آشنا می‌شویم.



گروه مرجع و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

که می‌توانند با این رفتار مقابله کنند و حتی آن را به فضای خارج از دانشگاه نیز گسترش دهند. همین دانشجویان اگر در «نه گفتن به سیگار» قانع شوند، نقش مهمی در فرهنگسازی علیه سیگار دارند و آن را به سطح جامعه نیز منتقل خواهند کرد. در کشوری مانند ایران، مساله محیط زیست یک تهدید عمومی علیه منابع طبیعی، اقتصاد و حتی جامعه و جنبه‌های دیگر زندگی مردم است. در قرن‌های گذشته و شاید تا نیم قرن قبل این موضوع در میان عامه مردم اهمیت چندانی نداشت؛ در حالی که روند تخریب از همان زمان آغاز شده بود. در دوران ما، بیشترین کسانی که به ضرورت حفظ محیط زیست توجه دارند، نسل جوانی هستند که با دیدگاه جدید وارد جامعه شده‌اند و طبیعت را نه ذخیره‌ای برای برداشت و بهره‌کشی، بلکه ثروت ملی و بین‌المللی می‌دانند. گروه‌های حامیان حفظ محیط زیست تقریباً همیشه جوانان هستند که هم دغدغه و هم توان کافی برای فعالیت در این زمینه را دارند. حوزه فعالیت محیط زیست گسترده است و از خطرات کاهش منابع آب تا رفتار با حیوانات ولگرد شهری در آن تعریف می‌شود.

جمعیت در خطوط مترو، امروزه به لطف دنیای دیجیتال ابزارهای مختلفی برای مطالعه کتاب ساخته شده که در تلفن همراه قابل دسترسی است. این ابزارها شامل طیف وسیعی از کتاب‌های دیجیتال، صوتی و پادکست‌هاست که به شکلی به متن کتاب اتصال دارند و کار آن را بارخوانی یا خلاصه کردن انجام می‌دهند. اگر چه هیچ ابزاری نمی‌تواند جایگزین خواندن کتاب باشد، اما در جریان زندگی شهری و رفت‌وآمد دائمی در شهر هر ارتباطی با کتاب بر گسترش فرهنگ عمومی تاثیرگذار خواهد بود؛ مخصوصاً فرهنگی که از سوی دانشجویان تبلیغ می‌شود.

مهارت نه گفتن برای تقویت فرهنگ درست اجتماعی

هر دانشگاهی پاتوقی برای سیگار کشیدن دارد که معمولاً جایی دنج و دور از دید بقیه است، اما افزایش میزان اعتیاد به سیگار تعداد این پاتوق‌ها را بیشتر می‌کند. از چند سال پیش طرح دانشگاه عاری از دخانیات از سوی وزارت علوم پیشنهاد شد، اما شیوه اجرای آن مشخص نیست. در فضای دانشگاه تنها خود دانشجویان هستند

رفتاری متناسب با فضاهای عمومی از وقتی که استفاده از کارت بلیت برای اتوبوس و مترو رایج شد، سهمیه یا تخفیفی برای دانشجویان هم معین شد تا باعث گرایش بیشتر آنها به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی شود. دانشجویان به دلیل سبک زندگی و تحرکی که مناسب این دوره سنی است و همینطور دسترسی به مراکز آموزشی که در نقاط مختلف شهر وجود دارد، می‌توانند یک گروه بزرگ کاربران و همینطور مروجان استفاده از وسایل نقلیه عمومی باشند. این امتیازات به اشکال مختلف همچنان وجود دارد. بنا بر آمارهای مختلف نزدیک ۳۰ درصد رفت‌وآمدها در شهر، هدف آموزشی دارد که شامل مدارس، دانشگاه‌ها و دیگر مراکز مشابه می‌شود. اگر تردد دانشجویان در شهر با وسایل حمل و نقل عمومی انجام گیرد، هم بر ترافیک شهری و هم بر هزینه‌های گوناگونی که از رفت‌وآمد با خودروهایی تک‌سرنشین ایجاد شده، موثر خواهد بود.

ترویج فرهنگ‌های مختلف در اماکن عمومی شهر

قرار گرفتن در فضای عمومی اتوبوس و مترو دستاوردهای دیگری هم دارد. همانطور که مشاهده کرده‌اید، در شبکه‌های اجتماعی تصاویری از واگن‌های مترو در کشورهای پیشرفته دست به دست می‌شود که در آنها عده زیادی مشغول مطالعه کتاب هستند و معمولاً همراه این عکس‌ها اظهار نظری درباره سطح مطالعه در کشورهای مختلف ضمیمه شده و طعنه‌ای به ساعت‌ها و دقایق اندک مطالعه در ایران زده می‌شود. در همین تصاویر می‌توان دید که بخشی از افرادی که کتاب در دست دارند و اوقات خود را به این شکل می‌گذرانند در سن و با ظاهری شبیه دانشجویان هستند. به عبارت دیگر، اگر این عکس‌ها را به عنوان نشانه‌ای از فرهنگ مطالعه در نظر بگیریم، در این کشورها هم گروه فرهنگساز دانشجویان وجود دارد. با وجود تراکم



جوانی به وقت جوانی

نکاتی که کمک می کند پیر شدنمان را به تعویق بیندازیم

همه گمانشسان بر این است که پیری با چین و چروک صورت یا سفید شدن موها شروع می شود؛ در حالی که اشتباه می کنند چون فرایند پیر شدن به این شکل نیست. پیر شدن طرق مختلفی دارد که در عصر حاضر با توجه به پیشرفت های پزشکی و سلامتی معمولاً این روند به تعویق افتاده است. اما نکته مهم تر از آن، این است که کمتر کسی به این فرایند توجه دارد که تا دیر نشده برای پیشگیری از آن اقدامات لازم را انجام دهد. برای آشنایی بیشتر با این فرایند در مطالب این گزارش نکات مهمی آورده شده که در ادامه می خوانید:



جدی نگرفته اند؛ بنابراین برای تضمین سلامتی و عمر ۱۲۰ ساله و تندرستی بعد از ۶۰ سالگی باید از الان به فکر سلامتی پاها باشیم.

حواستان به اضافه وزن در دسرساز باشد

این سینا در طب ایرانی از شاهراه تندرستی صحبت می کند. درواقع این طبیب بزرگ در سال های طبابتش شاه کلیدهای حفظ سلامتی و تندرستی را مطرح کرده است. این سینا به منطق شهره است و در بیان اسباب حفظ سلامتی در کتاب قانون به ترتیب به آب و هوا، خوردن و آشامیدن، حرکت و سکون، خواب و بیداری، پاکسازی بدن و حالت روحی و روانی اشاره می کند. در صورتی که ما بهترین غذاها را مصرف کنیم، باز مواد زائدی تولید می کنیم که با ورزش هضم و دفع می شود. سوخت و ساز مواد اضافه به واسطه حرکات ورزشی انجام خواهد شد. بعضی از بیماری ها مثل دیابت، فشارخون، کبد چرب و اضافه وزن طول عمر و کیفیت زندگی ما را کاهش می دهند. بر اساس شواهد علمی اضافه وزن زمینه ساز بیماری سرطان است و برخلاف باور مردم، سیگار به اندازه اضافه وزن در ابتلا به سرطان تأثیر ندارد. اضافه وزن زمینه ساز خیلی از بیماری ها است. ورزش سوخت و ساز بدن را به سمتی می برد که مواد اضافی از بدن دفع شود. ورزش کردن در بدن انرژی تولید می کند که به انرژی ذاتی بدن ما نزدیک است. ورزش از اصول لازم برای حفظ سلامتی است؛ بنابراین برای آنکه همیشه حالمان خوب باشد، لازم است که ورزش را جزو اولویت های زندگی مان قرار دهیم. باید همواره حواسمان به سوخت و ساز بدنمان باشد و به اندازه ای که کالری وارد بدنمان می کنیم، تحرک داشته باشیم که چرخه سوخت و ساز در بدنمان تنظیم شود.

گردش خون سریع در پاها خبر از قلب سالم دارد

در این باره مقاله ای با عنوان «تا می توانید پاهایتان را قوی نگه دارید تا پیر نشوید» در ژورنال آمریکایی «prevention» منتشر شده است. براساس تحقیقات صورت گرفته پیری برخلاف باور عمومی از موی سفید، ریزش مو و چروکی پوست شروع نمی شود، بلکه فرایند پیری از پاها شروع می شود؛ به طوری که هر کس زودتر پاهایش ضعیف شود، زودتر پیر می شود. جالب است بدانید، بی تحرکی پا به مدت ۲ هفته معادل ۱۰ سال پیری است. تقریباً ۵۰ درصد استخوان های بدن، عضلات بدن، سلسله اعصاب، عروق و گردش خون در پاهاست. برخی از افراد واکنش عجیبی نسبت به سردی پاهایشان نشان می دهند و می گویند که ما مشکلی نداریم، اما گاهی پاهایمان یخ می زند. درواقع چنین جمله ای یعنی گردش خون در پاهایشان به خوبی انجام نمی شود؛ در صورتی که اگر کسی گردش خون در پاهایش سریع باشد، قلب سالم تری دارد. برای آنکه زمان پیری را به تعویق بیندازید، همیشه ورزش کنید. حتی بعد از ۶۰ سالگی هم روزانه حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه باید پیاده روی داشته باشید. فراموش نکنید، یک ورزش متعادل به گردش خون کمک می کند. چه بسا به عبارت ساده تر و خیلی خودمانی تر باید گفت، شخص از پانمی افتد. توجه کرده اید عده ای از جوانان با اینکه سنی ندارند، اما از درد پا شکایت می کنند. درواقع این افراد ورزش را در زندگی





آیین‌نامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد ناپیوسته دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و بعد از آن مصوب شورای آموزشی دانشگاه شهیدبهبشتی مورخ ۱۳۹۷/۵/۳۰

دریافت مدرک فوق لیسانس، طبق قانون

دکتر مریم حکمت‌پور، کارشناس دفتر ارتقای تحصیلی

هدف از تدوین این آیین‌نامه، انتظام بخشیدن به امور تحصیلی دانشجویان از طریق تعیین چارچوب قانونی برای اجرای هماهنگ، یکپارچه و صحیح برنامه‌های آموزشی و پژوهشی است. بر این اساس، دانشگاه شهیدبهبشتی 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 کارشناسی ارشد آیین‌نامه آموزشی ویژه‌ای را تدوین و ابلاغ کرده است. در این شماره به مرور ادامه آیین‌نامه‌های مرتبط با مقطع ارشد خواهیم پرداخت.



دانشگاه به عنوان محیط علمی، فرهنگی بستر مساعد و مناسبی برای رشد و بالندگی دانشجویان در زمینه‌های مختلف اجتماعی، تحصیلی، شغلی و ... است. با توجه به بروز مشکلات متعدد در کیفیت و عملکرد تحصیلی که ناشی از عدم آگاهی نسبت به مواردی از جمله شرایط ثبت‌نام و انتخاب واحد، حذف و اضافه، طول مدت تحصیل، مرخصی تحصیلی، اخراج دانشجوی مشروطی و ... است و از آنجا که عدم اطلاع با عدم توجه به مقررات آموزشی موجب سلب مسئولیت دانشجو نخواهد شد، آگاهی از آیین‌نامه‌ها و مقررات آموزشی برای تمامی دانشجویان الزامی است. در این شماره به مرور بخش چهارم آیین‌نامه مربوط به دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۹۷ و بعد از آن خواهیم پرداخت:

تبصره ۲: در صورتی که به دلایل موجه و مورد تایید واحد آموزشی و مدیریت خدمات آموزشی دانشگاه واحدهای انتخابی دانشجو در هر نیمسال به کمتر از ۸ واحد درسی برسد، در این صورت این نیمسال به عنوان یک نیمسال کامل محسوب و در صورت عدم کسب حداقل میانگین ۱۴ در آن نیمسال، یک ترم مشروطی برای دانشجو منظور می‌شود.

ماده ۹:

شروع سال تحصیلی، زمان بندی و سایر فرایندهای آموزشی براساس تقویم آموزشی مصوب هیات رئیسه دانشگاه و سایر دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی معاونت آموزشی دانشگاه صورت می‌پذیرد.

ماده ۱۰:

مدت مجاز تحصیل در دوره کارشناسی ارشد، ۲ سال (۴ نیمسال) است و با اتمام سنوات مجاز تحصیل از دانشجو سلب می‌شود. در شرایط خاص در صورتی که دانشجو در مدت مقرر دانش آموخته نشود، به دانشجو اجازه داده می‌شود با پیشنهاد استاد راهنما، تایید گروه و واحد آموزشی، حداکثر یک نیمسال به تحصیل ادامه دهد. اختیار اعطای سنوات نیمسال پنجم به شورای آموزشی واحد تفویض می‌شود. چنانچه دانشجو در این مدت دانش آموخته نشود، از ادامه تحصیل محروم خواهد شد. تصمیم‌گیری در خصوص بازگشت به تحصیل و اعطای سنوات نیمسال ششم در اختیار کمیسیون بررسی موارد خاص دانشگاه است.

تعداد واحدهای دروس جبرانی به تشخیص گروه آموزشی حداکثر یک واحد است. تبصره ۱: کسب نمره قبولی ۱۲ در دروس جبرانی * الزامی است، ولی نمره مذکور در میانگین نیمسال و کل دانشجو محاسبه نمی‌شود و هزینه این دروس طبق تصمیم و تعرفه مصوب هیات امنای دانشگاه از دانشجو دریافت می‌شود. تبصره ۲: به ازای گذراندن حداقل ۸ واحد دروس جبرانی، یک نیمسال به طول سنوات تحصیلی مجاز دانشجو افزوده می‌شود. ■ دروس جبرانی: این دروس در دفترچه راهنمای ثبت‌نام و شرکت در آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته سازمان سنجش آموزش کشور تحت عنوان دروس پیش‌نیاز قید شده‌اند.

ماده ۱۳:

حضور دانشجو در تمام جلسات کلاس و امتحان درس الزامی است: تبصره ۱: اگر دانشجو در درسی بیش از سه‌شانزدهم جلسات درس 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 ۸ واحد در طول نیمسال برای دانشجو الزامی نیست، ولی نیمسال مذکور به عنوان یک نیمسال کامل محسوب و در صورت عدم کسب حداقل میانگین ۱۴ در آن نیمسال، یک نیمسال مشروطی برای دانشجو منظور می‌شود. تبصره ۲: تشخیص موجه و غیرموجه بودن غیبت دانشجو براساس دستورالعمل‌های مصوب مراجع ذی‌ربط دانشگاه است.

ماده ۱۱:

تعداد کل واحدهای درسی در دوره کارشناسی ارشد حداقل ۸ و حداکثر ۳۲ واحد است که از این تعداد در شیوه آموزشی - پژوهشی حداقل ۴ و حداکثر ۶ واحد مربوط به پایان‌نامه است. تبصره ۱: جهت تحقق نظم آموزشی و مدیریت بهینه سنوات تحصیلی دانشجویان، گروه‌های آموزشی موظفند کلیه واحدهای درسی را در نیمسال و در صورت ضرورت در ۳ نیمسال تحصیلی ارائه نمایند. دانشجو در هر نیمسال تحصیلی موظف است طبق برنامه اعلام شده گروه آموزشی خود حداقل ۸ و حداکثر ۱۴ واحد درسی انتخاب نماید.



چه لذتی بهتر از کتاب خواندن

زهرآ کریمی، کارشناس ارشد علوم ارتباطات



کتاب‌های دیجیتال به بازار آمده‌اند. لذت کتابخوانی برای علاقه‌مندان به کتاب در همه دوره‌ها با هر شکل و شیوه‌ای همچنان به قوت خودش باقی است. امروزه در فروشگاه‌های میلمان خانگی می‌توان میل‌های مخصوص مطالعه را پیدا کرد که با پستی خمیده و بلند، طراحی شده تا آسودگی و آرامش مناسب مطالعه در فضای خانه را فراهم کند.

نویسنده ایتالیایی «ایتالو کالوینو» در کتاب «اگر شبی از شب‌های زمستان مسافری...» شروع لذت‌بخش کتابخوانی در خانه را اینطور وصف کرده است: «آرام بگیر! حواست را جمع کن. تمام افکار دیگر را از سر دور کن. بگذار دنیایی که تو را احاطه کرده است در پس ابر نهان شود. از آن سو مثل همیشه تلویزیون روشن است؛ پس بهتر است در را ببندی... نور را طوری میزان کن که دیدت را خسته نکند. این کار را فوراً بکن؛ چون به محض اینکه گرم خواندن شوی، دیگر امکان حرکت برایت نیست. طوری بنشین که صفحه مقابلت در سایه نیفتد؛ انگار انبوهی حروف سیاه در زمینه‌ای خاکستری به‌مثال لشکری از موش‌ها. اما خوب مراقب باش تا نور شدید به کتاب ننهد و با انعکاس آن روی سفیدی خام کاغذ، انبوه سایه حروف، مثل تابش نور خورشید جنوب روی نماها، به‌هنگام ظهر، نشود. از همین حالا سعی کن هر چه که قرار است تو را از خواندن منفک کند، پیش‌بینی کن...» این درباره کتابخوانی در خانه یا در فضایی اختصاصی است، اما فضای عمومی شهر هم جایی است که با کتابخوانی زیبا می‌شود. در کنار بوستان‌های قدیمی، پیاده‌راه‌هایی که این روزها در شهر بیشتر ساخته می‌شوند و از خودرو خالی هستند، فضایی مناسب برای مطالعه فراهم کرده‌اند. کافه‌ها و بعضی کتابفروشی‌های بزرگ و زنجیره‌ای هم فضایی برای مطالعه مراجعان فراهم کرده‌اند تا بتوانند در شهرهایی که محل زندگی فشرده انسان‌هاست، جایی برای خواندن افکار مکتوب و منظم دیگر انسان‌ها پیدا کنند. این راهی برای سفر ذهنی به دنیای بزرگ و بی‌کرانه خیال است که همچنان از زیباترین و مفیدترین سرگرمی‌های جهان ما به شمار می‌آید.

منابع:

تاریخ تمدن ویل دورانت - فصل چهارم (عصر ایمان) و فصل پنجم (رنسانس)
سایت کتابخانه بریتانیا www.bl.uk و کتابخانه کنگره www.loc.gov

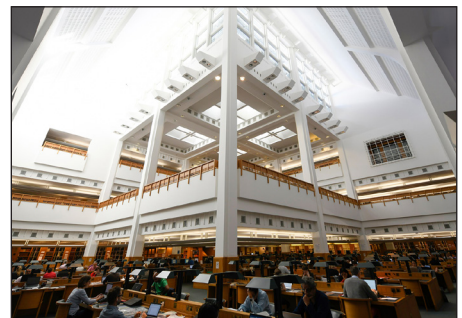
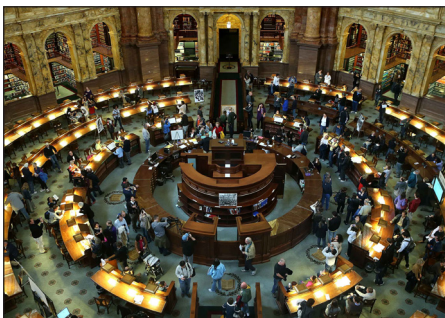
بسیاری از کشورهای جهان فعالیت‌های کتابخانه‌ای به صورت عمومی دارند. این کتابخانه‌ها اغلب بستری است برای مخاطبان تحصیلکرده، باسواد و علاقه‌مندان به مطالعه. معمولاً کتابخانه‌ها با هزینه عمومی (دولتی) ساخته و اداره می‌شوند و هدف از ساخت آنها برآورده کردن نیاز مردم به شکل عام است. در مقابل کتابخانه‌ها، مراکز علمی، دانشگاه‌ها، مدارس و موسسات مختلف خصوصی تنها به یک گروه سنی یا شغلی توجه دارند. کتابخانه‌های عمومی به همین دلیل نهادی اجتماعی محسوب می‌شوند. ایجاد کتابخانه عمومی با چاپ انبوه کتاب توسط دستگاه چاپ هم‌زمان بود و ۲۰ سال قبل ضرورت وجود آنها دائماً گوشزد می‌شد. اگرچه ریشه کتابخانه‌های عمومی به قرن پانزدهم می‌رسد، اما این مراکز معمولاً در اختیار طبقه مشخصی از شهرنشینان بود که هم سواد خواندن و نوشتن داشتند و هم فرصت لازم برای این کار را پیدا می‌کردند. محصلان مدارس مختلفی که کلیساها یا اشراف بنیان گذاشته بودند هم به این کتابخانه‌ها مراجعه می‌کردند. نمونه چنین کتابخانه‌هایی را در مشرق زمین می‌توان در دربار پادشاهان و حاکمان محلی یافت. تادورانی که سوادآموزی تبدیل به یک امر عمومی نشده بود، بخش بزرگی از توده مردم همچنان ارتباط مستمری با کتاب نداشتند. نخستین نمونه‌هایی که می‌توان آنها را با صفت عمومی یاد کرد، در قرن هجدهم در اروپای غربی بنیان نهاده شد تا خواندن کتاب‌های گوناگون تنها منحصر به اشراف ن‌روتمند نباشد.

کتابخانه‌های بزرگ جهان را بشناسیم

اکنون کتابخانه بریتانیا در لندن و کتابخانه کنگره در واشنگتن هر کدام با نزدیک به ۱۷۰ میلیون سند و ۵ میلیون بازدیدکننده در سال بزرگ‌ترین کتابخانه‌های جهان هستند. بعد از آنها کتابخانه شانگهای و کتابخانه عمومی نیویورک با بیش از ۵۰ میلیون سند قرار می‌گیرد. رتبه‌های بعدی به کتابخانه‌های کشورهای کانادا، روسیه، ژاپن، دانمارک و فرانسه می‌رسد. فضای سالن مطالعه کتابخانه بریتانیا و کتابخانه کنگره هر دو به شکلی طراحی شده که درون یک گنبد بزرگ با سقف فوق‌العاده بلند قرار گرفته و معماری‌شان به‌گونه‌ای است که روزها با استفاده از نور طبیعی روشن می‌شوند.

کتابخانه‌های خانگی زینت‌بخش خانه متفکران

در مقابل کتابخانه‌های عمومی، مجموعه‌های شخصی و خانگی قرار می‌گیرد که همیشه در طول تاریخ زینت‌بخش خانه متفکران و صاحبان علم و اندیشه بوده است؛ فضایی شخصی که علاقه و سرگرمی صاحبخانه را نشان می‌دهد. هر قدر که شکل خانه‌ها تغییر کرد و در آپارتمان‌های کوچک خلاصه شد، باز هم کتابخانه‌های خانگی برای کسانی که به آنها علاقه داشتند، باقی ماند. تا چند دهه پیش کتاب‌های کاغذی در کتابخانه‌های چوبی ساکن می‌شدند و اکنون زمان زیادی نیست که





مهدی اکبرزاده، کارگردان و بازیگر سریال خانگی در گفت‌وگو با «راه‌نو» مطرح کرد راه‌های درآمذایی با فیلمسازی در دوران دانشجویی

هنر فیلمسازی و بازیگری در جامعه ما بسیار مظلوم واقع شده است و این دلایل مختلفی دارد. یکی از دلایل مهم آن بی‌توجهی و بی‌تمایلی ارگان‌ها به ساخت فیلم کوتاه است که متأسفانه چون به فکر سود هستند، چندان رغبتی برای صرف هزینه در این بخش ندارند. درواقع فیلمسازی هم هزینه‌بر است و هم زمان‌بر. ساخت فیلم‌های خوب و قوی چه کوتاه و چه بلند، مستلزم برنامه‌ریزی دقیق و تمرکز است. گاهی توسط قشر دانشجویی تولید شده که شایسته بهترین جوایز بوده‌اند؛ هر چند آنها چندان مهارت و تخصصی ندارند، اما تولیدات خوبی از آنها برای کارهای پروژه‌ای دانشگاه یا برحسب علاقه به بازار عرضه شده است. در این میان، برخی از دانشجویان هم هستند که برای پروژه‌های دانشجویی نمی‌توانند فیلم کوتاه یک دقیقه‌ای هم بسازند. برای کسب اطلاعات بیشتر با مهدی اکبرزاده، فیلمساز و کارگردان درباره چند و چون تولید فیلم‌های کوتاه گپ کوتاهی زده‌ایم. اکبرزاده در تعدادی از سریال‌های خانگی از جمله گاندو، اغما، پایتخت ۳ و ۵، افرا، جای امن، ماتادور، آقازاده، شهرزاد و همچنین فیلم‌های سینمایی درخت گردو، ماجرای نیمروز، دینامیت، درباره‌الی و فروشنده یا بازی کرده یا در تهیه آنها همکاری موثر داشته است.

دانشجویان چگونه می‌توانند در حوزه

فیلم‌نامه‌نویسی و ساخت فیلم موفق باشند؟

فیلم‌نامه‌نویسی و ساخت فیلم در دانشگاه‌ها رشته مخصوص به خود را داشته و ساخت فیلم، مراحل مختلفی دارد که در اینجا نمی‌توان خیلی مفصل به آن پرداخت. اما برای آنکه دانشجویان با اصول اولیه آشنا شوند باید به این نکته اشاره کنم که فیلم‌نامه‌نویسی یکی از رشته‌های دانشگاهی است که با توجه به ظرافت‌های این رشته، خلاقیت و رعایت قوانین خاصی برای آن لازم و ضروری است. بسیاری از دانشجویان، تصورشان این است که داستان و قصه‌ای را که تعریف می‌کنند، می‌توانند جلوی دوربین ببرند؛ در صورتی که باید به این نکته توجه داشته باشند که می‌توانند فیلم‌های کوتاه با لوکیشن‌های بسیار یا تک لوکیشن خوبی بسازند و اینطور نیست که فقط فیلم‌های بلند ۴۰ دقیقه‌ای یا ۴۵ دقیقه‌ای خوب و تأثیرگذارند. چه بسا که اکنون برحسب نیاز و موضوعات مختلف اجتماعی عرف‌شده جشنواره‌هایی با فیلم‌های یک دقیقه‌ای، ۱۰۰ ثانیه‌ای، ۱۵ دقیقه‌ای یا ۲۰ دقیقه‌ای برگزار شود و مخاطبان بیشترین بازخورد را داشته باشند. البته قبل از کرونا جشنواره‌های مختلفی با عناوین مختلف برپا شد و قالب حضور در آنها به صورت تیم‌های

تک‌نفره یا چندنفره بود. فیلم‌نامه‌نویسی و ساخت فیلم مستلزم این نیست که فیلم‌های بلند، پردیالوگ و پرلوکیشن ساخته شود؛ چون گاهی پیش آمده فیلم‌های ۱۰۰ ثانیه‌ای تأثیر بیشتری نسبت به فیلم‌های بلند روی مخاطب دارد؛ بنابراین در اینجا فیلم‌نامه خوب و تأثیرگذار ارتباط مستقیمی با موضوع انتخابی دارد که موضوع تخیلی نباشد و با مخاطب ارتباط برقرار کند و همچنین مخاطب آن موضوع را کاملاً باور داشته باشد. ناگفته نماند در این عرصه فیلم‌هایی بوده که با هزینه‌های گزاف ساخته و زمانی که اکران شده برای مخاطب جذابیت ایجاد نکرده است و در کنار آن فیلمی اجتماعی ساخته شده که مردم آن را باور داشته‌اند؛ چون توانسته با انتخاب صحنه‌ها و دیالوگ‌ها تأثیر لازم را روی مخاطبان بگذارد. البته برای موفقیت نکات دیگری هم مهم است؛ اینکه دانشجویان بتوانند افراد علاقه‌مند به این کار را شناسند و یک گروه قوی تشکیل بدهند و دیگر اینکه نقاط مشترک، تخصص، مهارت و تجهیزات لازم را داشته باشند. ترکیبی که برای این گروه انتخاب می‌شود به طور حتم هر یک علاقه‌ای به یک فعالیت و مهارت دارند؛ مثلاً ممکن است یکی به طراحی صحنه، دیگری به گرییم یا تصویربرداری یا تدوینگری یا کارگردانی و بازیگری علاقه



داشته باشد.

آیا دانشجویان می توانند با ساخت فیلم کسب

درآمد کنند؟

البته که این امکان وجود دارد و گروه های دانشجویی بسیاری توانسته اند در این موضوع موفق عمل کنند. اگر فیلمنامه، خوب بوده و فراز و فرودهای خوبی داشته باشد و در جشنواره های مختلف حضور پیدا کند، می تواند جوایز خوبی کسب و آن را بین همه اعضای گروه تقسیم کند. گاهی ارگان ها برای ساخت فیلم، سفارش دارند. موسسه ناجی هنر یکی از این شرکت هاست یا صداوسیما همینطور، اما صداوسیما برای پخش فیلم های ساخته شده یکسری محدودیت های خاصی دارد.

دانشجویانی که هیچ آشنایی با این دنیا ندارند، چگونه می توانند با اندک اطلاعات، قدم به این عرصه بگذارند؟

پیش از هر اقدامی باید علاقه، صبر و تحمل داشته باشند و سپس راه های برقراری ارتباط با مخاطب را بدانند و سوژه های روز را بشناسند. همچنین مهارت استفاده از جلوه های ویژه را داشته باشند. یکی از رموز موفقیت فیلم های هالیوودی استفاده آنها از جلوه های ویژه و صحنه های غیر زنده است. ۸۰ درصد فیلم های هالیوودی از این روش استفاده می کنند. نمونه دیگر، سریال بازی مرکب است؛ این سریال ساخت کشور کره جنوبی است و به دلیل استفاده از همین جلوه های ویژه در کل دنیا مخاطب دارد. دانشجویان باید در نظر داشته باشند فیلمنامه اقوی باشد به طور حتم به چشم می آید و این مستلزم مدیریت کار گروهی است. در حقیقت با یک فیلم بد، مایوس و با یک فیلم خوب، مغرور نشوند. **با توجه به تجربه ای که در این هنر دارید، دغدغه**

فیلمسازان و کارگردانان در روزگار کنونی به چه مسائلی مربوط می شود؟

کارگردانان و فیلمسازان برای ساخت فیلم های مختلف ایده ها و فکرهای متفاوتی دارند، اما اکنون با توجه به شرایط اقتصادی بد مردم که مسبب اصلی آن کروناست، سوژه های اجتماعی خوبی وجود دارد. این سال گذشته هیچ شغل و خانواده ای نبوده که از کرونا متضرر نشده باشد. ورزشکار، نانوا، کارمند و... همه از این

ویروس به نوعی متضرر شده اند. خانواده عنقرهای را می شناختم که شاعر از اعضای آن به علت کرونا فوت کردند که این مدل سوژه ها می تواند برای دانشجویان مناسب باشد. باید کمی به اطراف توجه کافی داشت. دانشجویان خاطرات و مشکلات را می توانند به عنوان سوژه فیلمنامه انتخاب کنند. دانشجویان خاتم باید توجه داشته باشند اگر می خواهند وارد این عرصه شوند، باید خیلی با هوش و ذکاوت عمل کنند؛ چون معمولاً خانم ها در حیطه بازیگری و کارگردانی با وجود علاقه ای که دارند با شکست مواجه می شوند. توصیه دیگر برای تولید فیلم های خوب، وقت گذاشتن برای دیدن فیلم های جهان است. تماشای چنین فیلم هایی باعث می شود تا تجربیات دانشجویان بیشتر شود، اما تماشای فیلم نباید به عنوان تقلید از موضوع و لوکیشن ها باشد. اغلب فیلم هایی که ساخته می شوند، توجه به قسمتی از شهر، برخی مشاغل یا سیاست دارند که این پراکندگی موضوع، سبب ضعف فیلم کشور های پیشرفته است.

توصیه هایی برای ساخت فیلم کوتاه

برای ساخت فیلم های کوتاه تک لوکیشنی و ۲ لوکیشنی یکسری فاکتور های مهم، لازم است. هزینه فیلم، مهارت اعضای گروه، موضوع قوی، دیالوگ های جذاب، کارگردان باهوش و مدیر تولید از جمله این فاکتورهاست. اگر قرار است ساخت فیلم، تک لوکیشن مثلاً در یک اتاق باشد باید به اولویت های موضوع توجه کنید یا اگر قرار است در ۲ لوکیشن، مثل خانه و کوچه بسته شود، باز باید اولویت های موضوع را در نظر بگیرید. در ساخت چنین فیلم هایی مخاطب نباید خسته شود. باز خورد بیننده از تماشای فیلم های تک یا ۲ لوکیشنی ۲ حالت دارد؛ معمولاً بعد از پایان فیلم مخاطب تا دقایقی به فکر می رود یا اینکه در انتهای فیلم به هیچ نتیجه ای نمی رسد؛ بنابراین فراموش نکنید پایان فیلم در فیلم های کوتاه مهم است تا مخاطب به حال خودش رها نشود.



معرفی پاتوق‌های گردشگری شهر به دانشجویان گشت‌وگذار پاییزی دانشجویان پایتخت

همین که فصل پاییز فرا می‌رسد، شهر چهره عوض می‌کند. معمولاً این فصل با طیف رنگ‌های زرد و نارنجی حال و هوای دیگری به کالبد شهر و شهروندانش می‌دهد؛ به همین منظور شهروندان گشت‌وگذار در خیابان‌های شهر و حضور در دل طبیعت را به خانه ماندن ترجیح می‌دهند. ناگفته نماند که روند سریع واکسیناسیون در کشور و حساسیت شهروندان به رعایت پروتکل‌های بهداشتی این امکان را برای همه فراهم کرده تا با برنامه‌ریزی بتوانند سری به نقاط گردشگری شهر بزنند. اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن در ایام پاندمی کرونا برای خانواده‌ها و گروه‌های دوستانه معضلی شده که می‌توان آن را با رفتن به فضاهای باز و اماکن عمومی بزرگ برطرف کرد. اگر می‌خواهید برای گذران اوقات فراغتتان در سال تحصیلی جدید برنامه‌ریزی داشته باشید، این گزارش می‌تواند راهنمای خوبی برای سفرهای گردشگری کوتاه‌مدت در شهر باشد.



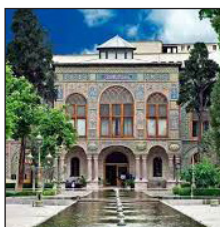
سفر به باغ‌های پرندگان، کتاب و گیاهان



تهران نقاط گردشگری فراوانی با رویکردهای مختلف دارد و معمولاً کشر دانشجویان به دنبال اماکنی هستند که بتوانند برای آنها نقش علمی و آموزشی داشته باشد. کاربرد باغ‌های تازه تاسیس با عنوان باغ کتاب در منطقه ۳ تهران،

باغ پرندگان در منطقه ۴ یا باغ گیاهان در منطقه ۲۲ از جمله این موارد است. هریک از این مراکز با وسعتی چشمگیر در پایتخت با رویکردهای مناسب احوال ساکنان پایتخت اختصاص داده شده و غالباً روزهای آخر هفته میزبان خیل عظیمی از مراجعه‌کنندگان به خصوص دانشجویان است. این مراکز همان اندازه که به طور تخصصی موضوعی را پوشش داده‌اند، همه امکانات لازم برای یک روز گردشگری را نیز دارند. این امکانات شامل کافه، رستوران، فضاهای استراحتی، اینترنت و پارکینگ است و مهم‌تر از همه اینکه مسیرهای دسترسی با جست‌وجوی اینترنتی به شما ارائه خواهد شد؛ بنابراین با توجه به مسیر و موقعیت مکانی به راحتی می‌توانید خودتان را به یکی از این مراکز آموزشی بزرگ در تهران برسانید.

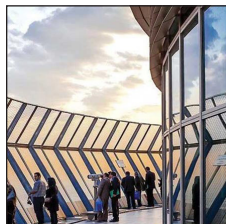
سفر به موزه‌های تاریخی تهران



معمولاً علاقه‌مندان به تاریخچه معماری بناهای تهران قدیم، در اوقات فراغتشان سری به موزه‌های تاریخی تهران می‌زنند. دانشجویان رشته‌های معماری، شهرسازی و طراحان از گروه‌های پرطرفدار این

اماکن گردشگری پایتخت هستند. همیشه در چنین اماکنی از شهر، تعدادی دانشجویان و محقق دیده می‌شود. تهران به واسطه آنکه در دوره‌های مختلف محل سکونت شاه‌عباس طهماسب، شاهان قاجار و خاندان پهلوی بوده، اکنون ساختمان‌های به‌جا مانده از این خانواده‌ها، معرف خوبی برای معماری به شمار می‌آید. نمونه‌های این معماری را می‌توان در کاخ گلستان، کاخ نیاوران، کاخ سعدآباد، کاخ مرمر، کلاهفرنگی، باغ‌موزه قصر و باغ نگارستان به‌وفور یافت. تماشای هریک از این آثار، سفر به دل تاریخ و کشف اندیشه معماران روزگاران گذشته است؛ روزگاری که معماران با طراحی ساده و در نظر گرفتن موقعیت منطقه سبک‌های ساخت‌وساز را در ایران بنا نهادند. حسین لرزاده، یکی از این معماران فرهیخته‌ای است که در هر گوشه‌ای از ایران و به خصوص تهران بناهای زیبایی را با معماری منحصر به فرد از خود به یادگار گذاشته است. اگر قصد رفتن به یکی از کاخ‌موزه‌های تهران را دارید، می‌توانید به سایت هریک از این مراکز مراجعه کنید.

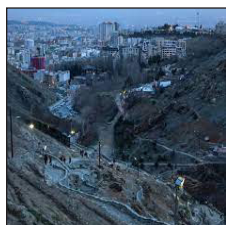
سفر به نمادهای تهران



از گذشته مرسوم بوده مردمان شهرهای بزرگ جهان برای معرفی شهرشان نمادهایی را طراحی کرده و می‌ساختند. تهران هم از قدیم‌الایام برای خودش نمادی داشته است. در حال حاضر نماد به‌روز و زیبای پایتخت، برج بالابند

میلاد است. هر گوشه از این شهر بزرگ که باشید این برج را خواهید دید. برج مشهور دیگر، برج آزادی واقع در میدان آزادی است. این برج با توجه به سازش همیشه در طول تاریخ حرفی برای گفتن داشته و هنوز که هنوز است یکی از نمادهای ایران شناخته می‌شود و معمولاً تهران با این برج، معرف حضور همه است. قبل از این دو برج که در دوره‌های مختلف ساخته شده‌اند، برج طغرل در جنوبی‌ترین قسمت شهر در ری با شیوه جالبی ساخته شد و به ثبت ملی نیز رسید. هریک از این برج‌ها متناسب با کارکرد منطقه‌ای و موضوعی میزبان افشار مختلف جامعه هستند؛ به همین منظور همه امکانات لازم گردشگران در این مجموعه‌ها مهیا است. کافی است برای حضور در این اماکن، قبل از مراجعه راه‌های دسترسی را پیگیری کنید؛ چون بنا به موقعیت مکانی یکی در بافت مسکونی و دیگری در میان اتوبان‌های شلوغ محصور شده است.

سفر به دل جاذبه‌های طبیعی



همیشه جاذبه‌های طبیعی بر حسب آب‌وهوای خوش و فعالیت‌های ورزشی طرفداران خودش را دارد. خوشبختانه تهران به دلیل رشته‌کوه‌های البرز در فصول سرد سال میزبان مهمانان زیادی است. تهران چند پاتوق گردشگری طبیعی دارد

که از شرق تهران اصلی‌ترین آنها شامل مسیر کوهنوردی دارآباد، کلکچال، گلابدره، دربند، توچال، درکه، کوهسار و چین کلاغ است. بنا به حضور کوهنوردان، ورزشکاران و گردشگران برخی از این مسیرها مورد توجه واقع و همه امکانات لازم رفاهی و تفریحی به صورت مجموعه در آنها فراهم شده است؛ به همین دلیل مسیرهای در که، دربند، توچال و کلکچال بیشترین مراجعه‌کننده را دارد و معمولاً پاتوق تیم‌های دانشجویی در روزهای پایان هفته است. وجود ایستگاه تله‌سیز در دربند و ایستگاه‌های تله‌کابین، پیست اسکی در قله توچال و همچنین مسیر تندرستی این دو مجموعه را شلوغ‌تر کرده است. اگر برای امسال قصد دارید اوقات فراغتتان را در فضاهای کوهستانی شهر بگذرانید برای کسب اطلاعات بیشتر و مسیرهای دسترسی می‌توانید به سایت‌های معرفی‌شده گردشگری مراجعه کنید.



«از دیروز درس بگیر، برای امروزه زندگی کن و
به فردا امیدوار باش. مهم ترین چیز این است که
از پرسیدن دست نکشی.»

آکیرت اینشتین

