

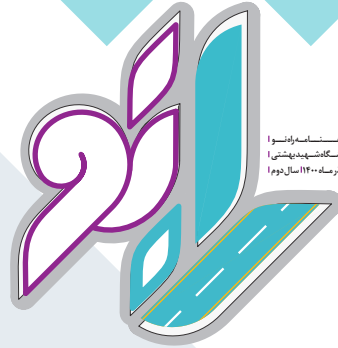
- به بلوغ رسیدن در ساموا
- در کم کن تاراحت درس بخوانم
- راهکارهای مقابله با فشار تحصیلی
- نکاتی که باید در باره شرایط و جسم سالم بدانیم
- تغییر را دوست داشته باشیم
- مرکزی برای شنیده شدن و دیده شدن
- حواست به عقر بهاه هست؟
- روی برگرداندن از بی حوصلگی
- بخور نخورهای دوره دانشجویی
- فضای مجازی: از تهدید به سمت فرصت
- کرونا همچنان می تازد



ماهنامه راه نو |  
 دانشگاه شهید بهشتی |  
 آذرماه ۱۴۰۰ سال دوم |

# گرمای درس در فصل سرما





**صاحب امتیاز:** معاونت فرهنگی - اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

**مدیر مسئول:** دکتر ندا نظر بلند

**سر دبیر ارشد:** دکتر مرضیه ابراهیمی

**سر دبیر:** حامد فوقانی

**اعضای تحریریه:** زهرا کریمی، رضا افراسیابی، مهرانوش میرزایی مهر، مهرناز بنی فضل  
هانیه احمدی، رقیه پورمجیب، امیر حسین فوقانی و دکتر مریم حکمت پور

**مدیر اجرایی:** زهرا جانقربانیان

**صفحه آرایی و جلد:** مهدی سلامی

**طراح لوگو:** محمد نباتی نژاد

**ویراستار:** سمانه مومن

**نشانی:** تهران، بزرگراه شهید چمران، ولنجک، میدان شهید شهر یاری، دانشگاه شهید بهشتی  
معاونت فرهنگی - اجتماعی، مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

**شماره تماس:** ۲۶۶۷۰۲۹۹۰ - ۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است

## هدف، مسیر و مأموریت

حامد فوقانی | سردبیر

همه ما در طول زندگی بارها اهدافی را برای خود ترسیم کرده ایم؛ اهدافی که برخی از آنها واقع بینانه هستند و برخی دیگر رویا پر دازانه؛ برخی به نتیجه می رسند و برخی دیگر یا درس عبرت می شوند یا شاید هم مایه خجالت. اهدافی به نتیجه مطلوب ختم می شوند که علاوه بر آنکه با رویکرد واقع بینانه تنظیم شده اند، پشت شان برنامه ای منظم قرار گرفته باشد. این برنامه ها هستند که هدف را از هر حالتی و در هر زمانی بیرون می کشند تا به مرحله عملی برسانند. اگر برای رسیدن به یک هدف، مسیر به درستی مشخص شود، همه چیز به خدمت درمی آید تا ما به مقصد برسیم؛ و گرنه که هر آن، ممکن است از مسیر خارج شویم و به ناکجا آبادی برسیم که فرسنگ ها با هدف مان فاصله دارد.

اما هیچ مسیری کامل نیست؛ یکی همقطار ندارد و دیگری با وجود همسفر، بدون تابلوهای هدایتگر و هشدار دهنده است. در مسیری امکان دارد چراغی نباشد که بخواهد چشم انداز را روشن کند و در عوض روز سفر می تواند آنگونه انتخاب شود که ماه شب چهارده، گذری دانشین را پیش روی بگذارد.

هر مسیری، سختی ها و آسانی ها، خوشی ها و ناخوشی ها و پیچ و تاب خودش را دارد؛ چنانکه خداوند در آیه پنجم سوره شرح می فرماید: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»  
با همه اینها، کسی در طی کردن مسیر، موفق خواهد بود که ابتدا بداند مأموریتش چیست و برای این لازم است تا:

۱. مأموریت خود را در جهان بداند تا به خودشناسی عمیق برسد.
  ۲. منظم و عملگرا باشد و دائم سعی کند مسیر حرکت و دستاوردهای خود را با ارزش های بنیادین و اهداف اولیه بسنجد. در واقع به قولی از عملکرد خود، فیدبک بگیرد و خطاها را رفع کند.
  ۳. هر زمان که به یقین رسید اشتباه کرده است، بدون تعصب و درنگ در اصلاح و جبرانش بکوشد.
  ۴. بداند که مهم ترین رقیب او در رسیدن به هدف، خود اوست؛ نه دیگران. پس در مسیر، بیشتر از همه روی خود حساب باز کند و از چیزهایی که او را از هدف دور می کند، فاصله بگیرد.
  ۵. دنیا سخاوتمندتر از آن است که موفقیت کسی، راه موفقیت دیگری را سد کرده یا از میزان موفقیتش کم کند.
  ۶. دایره دوستی هایش را وسعت ببخشد و تلاش کند در هر زمینه، حرفه و علمی چندین دوست خوب و کاربلد داشته باشد.
  ۷. تنها زمان واقعی و در دسترس، امروز و اکنون است. پس در لحظه حال، خوب، خوش و بهر هر روز زندگی کند و نگران آینده نباشد که مضطرب خواهد شد.
  ۸. به آینده امید داشته باشد. شکست به معنای پایان راه نیست. مسیر وجود دارد و گاهی باید روش طی کردن و ادامه دادن را تغییر داد. این را هم بداند که ممکن است حواسش نبوده و از مسیر خارج شده باشد. پس همه چیز را در زمان های مرتب چک کند تا ببیند راه را درست آمده یا نه؟
- و سرانجام این نکته مهم را در گوشه ذهن داشته باشد که همیشه همه چیز، مطابق خواسته او رخ نمی دهد و رقم نمی خورد. گاهی حکمتی و نکته ای هست که با گذر زمان، نمایان می شود. سعدی شیرازی در گلستان و حکایت پانزدهم می گوید: «عربی ای را دیدم در حلقه جوهریان بصره که حکایت همی کرد که وقتی در بیابانی راه گم کرده بودم و از زاد معنی چیزی با من نمانده بود و دل بر هلاک نهاده، که همی ناگاه کیسه ای یافتم پر مروارید. هرگز آن ذوق و شادی فراموش نکنم که پنداشتم گندم بریان است، باز آن تلخی و نومیدی که معلوم کردم که مروارید است!
- در بیابان خشک و ریگ روان  
تشنه را در دهان چه دژ چه صدف  
مرد بی توشه کاوفتاد از پای  
بر کمر بند او چه زر چه خرف»





## به بلوغ رسیدن در ساموا

سینا محمودیان درویشانی  
کارشناس روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی

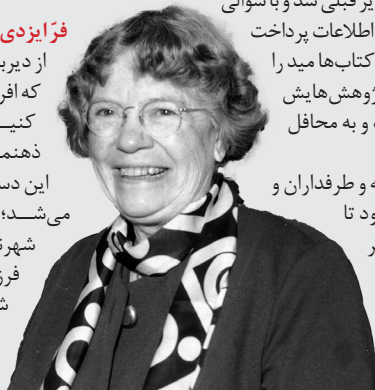
M a r g a r e t M e a d

می شد انگیزاننده‌هایی را تشخیص داد که احتمالاً چیزی غیر از یک اظهار نظر ساده درباره یک پژوهش معمولی انسان‌شناسانه بود؛ اما هم این بود که طرفداری یا مخالفت با نتایج مید به معنای انتخاب نوع خاصی از نگاه به انسان است و این می‌تواند برای عده زیادی ناخوشایند باشد.

با اینکه آن جنجال‌ها تا مدت‌ها حتی پس از مرگ مید نیز ادامه پیدا کرد، اما سؤالی که او را وادار کرده بود برای پاسخ دادن به آن تا میانه‌های اقیانوس آرام سفر کند، همچنان باقی است؛ اینکه ما حاصل ژن‌هایمان هستیم یا نوع تربیتی که دریافت کرده‌ایم؟

### فرآیند

از دیرباز تا به امروز، ما انسان‌ها سعی کرده‌ایم که افراد را به دسته‌های مختلفی تقسیم کنیم و هر دسته را با تصویر خاصی در ذهنمان به‌خاطر بیاوریم. یکی از مهم‌ترین این دسته‌بندی‌ها براساس خون و ژن انجام می‌شد؛ برای مثال همواره این اعتقاد در جوامع شهرنشین وجود داشت افرادی که به‌عنوان فرزند شاهان به دنیا می‌آیند، نه تنها بدون شک توانایی رهبری خواهند داشت، بلکه این توانایی مستقیماً مربوط به خون شاهانه‌ای است که در آنان وجود دارد؛



در ۳۱ اگوست سال ۱۹۲۵، دختری ۲۳ ساله از یک کشتی اقیانوس پیما پیاده شد و در گرمای کلافه‌کننده هوا، روی ساحل جزیره پاگوپاگو واقع در ساموای آمریکا گام زد. این انسان‌شناس جوان را که مارگارت مید نام داشت، کنجکاو سادهای به آنجا کشانده بود که از تفاوت‌های فیزیولوژیکی آدم‌ها در فرهنگ‌های مختلف نشأت می‌گرفت. او می‌خواست بداند آیا گروه‌های دورافتاده و جامعه‌های شکارچی گردآورنده نیز مثل ما همان تصورات رایج را درباره تأثیر فیزیولوژی بر شخصیت دارند یا نه؟ مثلاً آیا آنجا هم اعتقاد دارند که زن‌ها از مردها لطیف‌ترند؟ نوجوانان در سن بلوغ لاجرم دچار بحران‌های روانی می‌شوند؟ و پسرچه‌ها حتماً خشن و پرسروصدا هستند یا اینکه این تصور را تنها جوامع شهرنشین در خود پرورش داده‌اند؟ (بیتس، ۱۳۷۵)

این دختر ۲۳ ساله اما نمی‌دانست تحقیقی که او در حال آغاز کردش بود، قرار است آتش منازعات را پیرامون یکی از اساسی‌ترین سؤالات ما درباره انسان، تند و پر حرارت کند؛ اینکه «ما ساخته فیزیولوژی و ژن‌هایمان هستیم یا محیطمان؟» این سؤال تنها یک سؤال شخصی نبود که هر کس بتواند در خلوت خود به آن پاسخ دهد و بدون دخالت دیگران موضعی در برابر آن اتخاذ کند، بلکه این سؤال خصوصاً در قرن بیستم، سؤالی بود که می‌توانست بخش اعظم بودجه سالانه یک کشور را از یک کانال به کانال دیگر هدایت کند و نتایجی به بار آورد که میلیون‌ها فرد را در سراسر جامعه تحت تأثیر قرار دهد.

کافی است ما در این مجادله طرف ژن‌ها را انتخاب کنیم تا با این استدلال، بودجه‌هنگفت آموزش عمومی را قطع کرده و مدارس را تنها به کسانی اختصاص دهیم که در خانواده‌هایی با ژن‌های «خوب» به دنیا آمده‌اند و علاوه بر این، تمام ساختار گزینشی ادارات نیز باید تغییر کند و نقش‌ها و شغل‌های پراهمیت تنها به افرادی با ژن‌های خاص تعلق گیرد و در ادامه احتمالاً باید ساختار حقوقی و قانونگذاری را نیز تغییر دهیم و میزان مجازات‌ها را برای هر ژن به‌صورت مخصوص تعیین کنیم. اما برعکس با انتخاب محیط باید تمام این کارها را وارونه انجام دهیم و تمام قواعد مربوط به جنسیت، سن و نژاد را از گزینش‌ها حذف کنیم.

### جنجال در ساموا

مید ۷ ماه در جزیره ماند و عمده مشاهداتش را از نمونه‌ای ۵۰ نفره متشکل از زنان ۳دهکده دریافت کرد. او سپس به نیویورک بازگشت و نتایج این پژوهش میدانی را در کتابی با عنوان «به بلوغ رسیدن در ساموا» منتشر کرد. کمی بعد او عازم جزایری تقریباً نزدیک به جزایر قبلی شد و با سؤالی تقریباً مشابه، دوباره به جمع‌آوری اطلاعات پرداخت و آنها را منتشر کرد. انتشار این کتاب‌ها مید را بر سر زبان‌ها انداخت و نتایج پژوهش‌هایش دانشگاه‌ها را پشت سر گذاشت و به محافل سیاسی و فلسفی راه پیدا کرد.

او در کانون توجهات قرار گرفته و طرفداران و مخالفان زیادی را برانگیخته بود تا درباره نتایج تحقیقاتش اظهار نظر کنند، اما با اینکه عموم این اظهار نظر‌ها به قسمت‌های پژوهشی و آماری مید برمی‌گشت، در پشت آنها

نه به خاطر نوع مراقبت‌های خاصی که از آنان انجام می‌شود یا آموزش‌های خاصی که دریافت می‌کنند. این عقیده اگر چه ممکن است امروز آزردهنده یا غیرمنطقی به نظر برسد، اما در سال‌های درازی توانست بنیان جوامع را محکم نگاه دارد و هر فردی را توجیه کند که به اندازه کافی از ثروت، بخت و هوش برخوردار است. این نوع نگاه کردن به انسان احتمالا باعث می‌شد که افراد علقه قوی‌تری نسبت به خویشان و اجدادشان داشته باشند و همچنین دقیقا نقش‌هایی که از آنها انتظار می‌رفت را بدانند و اجرا کنند.

### ژن‌ها واقعا چقدر مؤثرند؟

مانمی‌دانیم، در واقع احتمالا هیچ کس به‌طور کامل نمی‌داند که ژن‌ها دقیقا چقدر می‌توانند روی زندگی یک فرد تأثیر بگذارند. این سؤال مثل این است که از یک نفر بپرسید مزه آرد دقیقا چقدر روی یک اثر می‌گذارد که به‌طور واضح پاسخ این است که نمی‌داند؛ فقط می‌توانم بگویم تأثیر دارد و تأثیر کمی هم ندارد. به‌نظر می‌رسد که ژن‌ها در اکثر حیوانات تأثیر مستقیمی بر یادگیری و تربیت‌پذیری دارند؛ برای مثال پرندگان بسترهای ژنتیک خاصی برای یادگیری نظام آوایی و ارتباطی گونه‌شان دارند و همین باعث می‌شود که به‌راحتی بتوانند صداهای پیچیده‌ای تولید کنند که والدینشان تولید می‌کنند، اما معمولاً به‌غیر از آن نمی‌توانند نظام دیگری را فراگیرند. آنها حتی در تولید صداهایی که نزدیک به نظام آوایی‌شان است نیز ناتوان هستند. لورنز، جانورشناس رفتاری اتریشی، دریافت که جوچه‌غازها بعد از بیرون آمدن از تخم به نخستین چیزی که صدای خاصی که همان صدای غاز مادر است، تولید کند می‌چسبند و دنبال او راه می‌افتند؛ حتی خود لورنز با تولید این صدا تبدیل به مادر یکی از جوچه‌غازهایی شد که سر از تخم بیرون آورده بود (بیتمس، ۱۳۷۵). او بعدتر به این نتیجه رسید پرندگانی که با آنها کار می‌کرده حتی اگر بدون والد بزرگ شوند، یعنی هیچ‌گونه تربیتی نداشته باشند، باز هم به‌صورت ژنتیک و غریزی نسبت به محرک‌های خاصی واکنش‌های مشخصی را بروز می‌دهند؛ برای مثال از آب می‌ترسند یا بوی علف‌های کوهی آنها را به جست‌وجو ترغیب می‌کند.

### انسان چطور؟

اگر به واکنش‌های فیزیولوژیکی مثل عطسه کردن، گرسنه شدن یا حالات هیجانی دقت کنیم، می‌توانیم با تقریب خوبی انسان را نیز دارای نظام فیزیولوژیکی بدانیم که در مقابل یک‌سری محرک‌های خاص، پاسخ‌های از پیش آماده‌ای ارائه می‌کند. اما احتمالا هیچ‌کسی نمی‌تواند انسان را کاملاً تحت این نظام قلمداد کند؛ چرا که نخستین دلیل برای نقض این استدلال به‌سادگی این است که در جامعه انسان‌ها ما با تنوع بی‌نظیری روبه‌رو هستیم که در هیچ جامعه حیوانی دیگری یافت نمی‌شود.

این انعطاف به انسان‌ها کمک می‌کند تا با شکل جدیدی از انتقال صفات بتوانند نسل‌های بعدی را کنترل و آنها را از خطرات آگاه و زندگی سهل‌تری برایشان فراهم کنند. ما به این نظام انتقال صفات، فرهنگ یا تربیت می‌گوییم. اما این انعطاف به این معنا نیست که ما می‌توانیم شیوه‌های نامحدودی از زندگی را برای انسان‌ها متصور شویم و



بر خلاف حیوانات هیچ‌گونه محدودیت فیزیولوژیکی در انتخاب شیوه‌های برخورد با محرک‌ها نداشته باشیم، بلکه به این معناست که چارچوب محدودیت‌های انسان نسبت به حیوانات بسیار گسترده‌تر و فراخ‌تر است.

کودکان انسان نه‌تنها از این نظام تربیتی سود می‌برند، بلکه به آن نیاز دارند. بر خلاف دیگر حیوان‌ها، پستانداران و خصوصاً شاخه‌ای که ما در آن قرار داریم، نیاز بیشتری به تماس‌های اجتماعی مانند دلبستگی، مورد توجه قرار گرفتن و مراقبت شدن دارند؛ برای مثال کودکانی که در مؤسسات پرورشی و بزه‌یستی رشد کرده و تربیت می‌شوند، معمولاً دیرتر شروع به ادای کلمات می‌کنند، دیرتر راه رفتن را یاد می‌گیرند، دیرتر می‌توانند چیزها را کاملاً محکم در دست بگیرند و حتی وقتی غذای کافی دریافت می‌کنند، وزن عمومی کمتری نسبت به دیگر کودکان دارند. بالبی به ما می‌گوید که کودکان حتی به لمس شدن و بازی کردن با والدین نیز حساسند و همین پایه‌ریزی اولیه را برای نوع دلبستگی کودکان ایجاد می‌کند.

### در نهایت چه شد؟

احتمالاً اگر همین حالا از مارگارت مید بپرسیم که «بالاخره چه شد و تربیت مهم‌تر است یا طبیعت؟» لیکن می‌زند و به ما می‌گوید که انتخاب هر کدام از این جناح‌ها کار ساده لوحانه‌ای بوده و بهتر است ما این سؤال را اینگونه جواب بدهیم که «هر دو». او همانطوری که در کتاب‌هایش هم درباره این موضوع اظهار نظر کرده، معتقد است که ما انسان‌ها میدان فراخی برای انعطاف در اختیار داریم، اما این میدان به هر حال باز هم محدودیت‌هایی به ما عرضه می‌کند که انکارناپذیر است. در نهایت اما می‌توانیم همچنان منتظر بنشینیم تا شاید یک انسان ۲۳ساله دیگر در همین سال‌ها پایش را روی ساحل جزیره‌ای بگذارد و بعداً تمام تصورات ما را از انسان دگرگون کند.





زوج‌های دانشجویان این مطلب را بخوانند  
تا بدانند چگونه سال تحصیلی بی‌دغدغه‌ای را بگذرانند

# درکم کن تا راحت درس بخوانم

**رضا افراسیابی** | در میان دانشجویان کم نیستند زوج‌هایی که یا بعد از ازدواج وارد دانشگاه شده‌اند یا در دوران تحصیل با هم آشنا شده و زندگی مشترک‌شان را شروع کرده‌اند. برای این دسته از دانشجویان این موضوع که دوطرف همدیگر را درک کنند تا بتوانند سال تحصیلی بی‌دغدغه‌ای را بگذرانند، بسیار مهم است. در این گزارش نکاتی را برای دانشجویانی که تشکیل خانواده داده‌اند فهرست کرده‌ایم تا با رعایت آنها زندگی مشترک و دوران دانشگاه را به خوبی مدیریت کنند.

## رفتارهایی که باعث ناراحتی همسران می‌شود

- **عیب‌جویی نکنید:** رایج‌ترین دلیل شکایت زوجین از یکدیگر عیب‌جویی است. نباید به جای اینکه حرفمان را صریح به همسرمان بزنیم، ناراحتی‌هایمان را در قالب عیب‌جویی بیان کنیم.
- **هرگز از کلمات توهین‌آمیز و سرزنش‌کننده استفاده نکنید.** اگر زبان عشق همسر شما از طریق کلمات است، جملاتی را پیدا کنید که وی با شنیدن آنها خوشحال می‌شود.
- **مردها با آمدن به منزل نیاز به یک محیط امن و آرام دارند.** پس بهتر است صحبت‌ها و ناراحتی‌هایتان را به زمانی غیر از لحظه ورود آنها به منزل موکول کنید.
- **با پاسخ ندادن به طرف مقابل، این حس را به او می‌دهید که در حال تنبیه کردن وی هستید و طرف مقابلتان نمی‌تواند حرف‌هایش را راحت با شما در میان بگذارد.**
- **حواستان باشد باج‌گیری عاطفی و گرفتن حق حساب برای کنترل یکدیگر، مشروط کردن خوشرویی و سوءاستفاده از اعتماد همسر، ابدی نیست و روزی بالاخره تمام می‌شود و از آن به بعد عشق نمی‌تواند معجزه کند.**

## راهکارهای زندگی شاد برای زوج‌های دانشجوی

۱. **زوج‌های شاد به انجام کارهای ساده برای خوشبختی پایبند هستند. آنها به فکر انجام ایده‌هایی هستند که شادی را به شریک عاطفی خود هدیه دهند تا از او انرژی بگیرند.**
۲. **همه زوج‌ها کم و بیش با هم صحبت می‌کنند، ولی هنر گوش دادن ندارند. دانشجویان متاهل باید با شریک زندگی‌شان گفت‌وگو کنند تا بتوانند همدیگر را به خوبی درک کنند.**
۳. **شاید تصور کنید که خبر گرفتن از هم در طول روز لزومی ندارد، ولی اشتباه می‌کنید. اگر بیشتر از ۴ ساعت در روز از هم دور هستید، باید از هم خبر بگیرید.**
۴. **زوج‌های خوشحال که از زندگی خود رضایت دارند همیشه برای با هم بودن برنامه‌ریزی می‌کنند. آنها بخشی از زمان خود را به بودن در کنار هم و انجام فعالیت‌های مشترک اختصاص می‌دهند.**
۵. **قدرشناس باشید و از هم تشکر کنید. انسان‌ها فراموشکار هستند، اما باید از همراهی همسران در زندگی سپاسگزار باشید.**





## اوقات فراغت را مدیریت کنید

۱. فهرستی از آرزوها و کارهایی که به شما احساس آرامش می‌دهد، تهیه و آنها را اولویت‌بندی کنید. با داشتن برنامه می‌توانید قرار است روزتان چگونه بگذرد و از وقت خود استفاده بهینه می‌کنید.

۲. یک راه عالی برای استفاده مفید از اوقات فراغت، کشف چیزهای جدید است. کارهایی را تجربه کنید که تا به حال انجام نداده‌اید و به حس کنجکاوی خود علاقه‌مند بمانید.

۳. زمانی از اوقات فراغت خود را به شرکت در امور خیرخواهانه اختصاص دهید. این کار احساس مفید بودن به شما می‌دهد و گاهی بیشتر از کارهایی که برای راضی کردن خود انجام می‌دهید، خوشحال‌تان می‌کند.

۴. یادگیری یک لذت است. لذت مطالعه و یادگیری بدون فشار و فارغ از دلایل همیشگی مثل یادگیری برای کسب نمره، نگه داشتن شغل یا ترفیع را با هیچ توجیهی نباید از خود دریغ کنید.

۵. اوقات فراغت بهترین زمان برای تمرکز بر معنویت است. معنویت قسمت مهمی از زندگی انسان بوده و از مفیدترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید. پس زمانی را به امور معنوی اختصاص دهید.

## باقهر کردن، قهر باشید

۱. اگر هر دو از موضوعی مشترک ناراحت هستید، برای آشتی پیشقدم شوید. این یعنی شما مهارت لازم را دارید تا آسیب‌های اساسی را که در زندگی مشترک‌تان ایجاد شده، ترمیم کنید.

۲. با عذرخواهی، پیشقدم پایان دادن به قهر شوید. عذرخواهی سخت است، اما برای آشتی و حل مشکل پیش آمده باید توانایی انجام این کار را داشته باشید.

۳. هنگامی که می‌خواهید آشتی کنید به همسر‌تان بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن در مورد این موضوع که احساس شما نسبت به او هیچ‌گاه تغییر نخواهد کرد، مهم است.

۴. در دلجویی باید بدانید شیوه دلجویی از مرد وزن به چه صورت است و به تفاوت این دو جنس بیشتر دقت کنید. تجربه نشان داده که خانم‌ها شنیداری و آقایان دیداری هستند.

۵. زمانی که به طور شفاف مشخص شد که مرتکب اشتباه شده‌اید و مطلقاً راه‌گریزی از پیامدهای حاصل از خطا کاری وجود نداشت، باید گناه خود را بپذیرید. برای جبران خرابکاری، عاقلانه پیش بروید.





راهکارهای مقابله با فشار تحصیلی

# فشار درسی؛ معضل یا راه حل؟

**مهرنوش میرزایی مهر** شایع ترین مشکلی که این روزها افراد مختلف با آن دست و پنجه نرم می کنند، تحمل استرس است. استرس به حالتی از اضطراب می گویند که فرد بر اثر افزایش مسئولیت ها متحمل می شود. امروزه شرایط زندگی موجب استرس های مختلفی می شود و دلایل زیادی می تواند در به وجود آمدن استرس اثر گذار باشد. یکی از این دلایل، اضطراب ناشی از تحصیل است. تحمل این اضطراب که همان فشار درسی نیز تلقی می شود به راحتی ممکن نیست، اما با راهکارهای ساده ای می توان از آنها گذر کرد. اضطراب تحصیلی ۲ جنبه مثبت و منفی دارد. فشار درسی می تواند دانشجوی را به تلاش بیشتر وادار کرده تا نتایج بهتری بگیرد و از طرفی ممکن است این اضطراب به قدری زیاد باشد که تحمل آن از توان فرد خارج بوده و او را از تحصیل باز دارد؛ به هر جهت تحمل این فشارها درست نیست و باید برای آن راه حلی یافت.

## اضطرابی که ما را از هدف دور می کند

دلایل مختلفی می تواند موجب ایجاد اضطراب شود و ما را از هدف دور کند. در برخی از خانواده ها تحصیل و کسب مدارج بالا اهمیت زیادی دارد؛ به همین علت به طور ناخودآگاه خانواده به دانشجوی برای درس خواندن فشار زیادی وارد می کند. دانشگاه محل تحصیل نیز تأثیری مشابه خانواده دارد. در دانشگاهی که رتبه بالایی میان دیگر دانشگاه ها دارد، افراد فشار بیشتری را تحمل می کنند؛ چرا که دانشجویان بر تر تمجید شده و امکانات بهتری در اختیار دارند. محیط های دوستانه و شرایط جامعه نیز چنین تأثیری را می گذارند. دانشجویی که نمره های معمولی داشته و برای ادامه تحصیل تلاش چندانی نمی کند، هنگامی که در گروهی با همکلاسی هایی با رتبه بالا قرار گیرد، فشار زیادی را متحمل خواهد شد. چنین اضطراب هایی علاوه بر فشار روحی و روانی بر دانشجو، می تواند او را از هر گونه اقدامی که به نتیجه مطلوب منجر شود، باز دارد. اغلب در پاسخ به این سؤال که چرا نتیجه مطلوبی از امتحان گرفته نشده، شنیده ایم که می گویند: «خیلی استرس داشتم؛ برای همین خرابش کردم». این نکته شاید بهانه و توجیه به نظر برسد، اما اینطور نیست و به عقیده روانشناسان، استرس و فشارهای تحصیلی بر روند امتحان دادن تأثیر گذار است.

## اشکال مختلف اضطراب در دوران تحصیل

گاهی فشار و اضطراب ناشی از تحصیل می تواند به شکل های مختلف در فرد بروز کند و درجه بندی متفاوتی نیز داشته باشد. در برخی از افراد این استرس صرفا به شکل فشارهای عصبی و ناراحتی های زودگذر شب امتحانی بروز می کند که این اتفاق عموماً طبیعی است، اما برخی از دانشجویان در چنین جایگاهی با حجم زیادی از اضطراب مواجه می شوند که حل آن از توان آنها خارج بوده و ناگزیر باید به روانشناس مراجعه کنند. اگر فرد در این موقعیت مشاوره تحصیلی را چاره کار خود بداند، مشکل حل شدنی است، اما گاهی فرد عجزلانه تصمیم گرفته و این فشارها به ترک تحصیل می انجامد. باید در نظر داشت که عمده فعالیت مشاوران تحصیلی نیز به برنامه ریزی درست و اصولی اختصاص دارد؛ یعنی مشاوران در کنار صحبت و گفت و گو با فرد و شناسایی دلایل ایجاد اضطراب، برای فرد برنامه ریزی کرده و پیگیر انجام شدن آن هستند. (برای تصدیق این حرف کافی است مشاوران تحصیلی سال کنکور خود را به یاد بیاورید.) در چنین شرایطی بهترین راه این است که خود دانشجو مشاور تحصیلی خودش باشد.





## هدف سخت اما ممکن

فشار تحصیلی رافشار اطلاعاتی نیز می گویند که این امر ناشی از حجم زیاد اطلاعاتی است که فرد در کوتاه ترین زمان کسب می کند. متأسفانه ذهن افراد مبتلا به این استرس، قادر به تجزیه و تحلیل سریع انبوه اطلاعاتی که به سوشیان سرازیر می شود، نیست و همین امر صدمات جسمی و روحی جبران ناپذیری را برای آنان دربر خواهد داشت. چنین استرسی ناشی از گرایش دنیای امروز به کسب بیشترین اطلاعات در کوتاه ترین زمان و در محیطی پرقابلیت است. تلاش برای مطالعه هر چه بهتر برای کسب بهترین نمرات، رتبه و بهترین جایگاه علمی باعث تحمل فشارهای زیادی می شود. در چنین شرایطی بعضی از دانشجویان مدام از شرایط دشوار تحصیل، سختگیری استادان، درس های مهم و نظارت دانشگاه گله می کنند، اما نکته اینجاست که درس خواندن نباید همه زندگی فرد را تحت شعاع قرار دهد. فشار تحصیلی بر افرادی که تمام هدف خود را درس خواندن قرار می دهند، بیشتر است؛ به همین جهت شرایط نیز برای آنان سخت تر می شود. توجه به زمان محدود و برنامه ریزی برای آن، می تواند تا حدی این مشکل را برطرف کند. از طرفی کمک گرفتن از دیگران و شناخت و ریشه یابی استرس، بهترین راه برای کم کردن فشار درسی در طول دوران تحصیل است. هیچ یک از استرس ها نباید نادیده گرفته شود، بلکه باید آنها را مدیریت کرده و برای حل شان تغییرات مهمی را در سبک زندگی به وجود آورد.

- برنامه ریزی متناسب با روحیات
- مدیریت زمان
- گفت و گو و مشاوره گرفتن
- درس خواندن در طول ترم
- از بین بردن موانع درس خواندن (مانند مهمانی رفتن، شلوغی خانه و...)
- مشخص کردن اهداف
- ورزش کردن
- غذای سالم
- استراحت کافی
- مطالعه و پژوهش بیشتر
- مراجعه به مراکز مشاوره دانشگاه

## راه حل؛ برنامه ریزی

حل مشکل فشار درسی راه های متفاوتی دارد: ورزش کردن، خوردن غذای مناسب، داشتن خواب کافی، گفت و گو با پیرامون مشکلات و داشتن ارتباط با افراد موفق از راه های حل این مشکل است. در این میان درست ترین راه برای هر فرد، داشتن برنامه ریزی مناسب برای ادامه تحصیل است. مدیریت زمان برای هر فردی الزامی است. اما در دانشجویانی که فشار درسی زیاد را احساس می کنند، این اقدام مناسب ترین راه حل به نظر می رسد. برای رسیدن به اهداف، تعیین مسیر حرکت از مهم ترین اصول به حساب می آید که فقط با انجام یک برنامه ریزی درست امکان پذیر است. تعیین مسیر به دانشجو کمک می کند که با حداقل امکانات و زمان محدود به هدف خود نزدیک شده و از تفریح و استراحت نیز غافل نشود. یک برنامه، زمانی مناسب و مفید است که در آن علاوه بر توجه به نیازها و روحیات افراد، اصول یادگیری نیز رعایت شده باشد. برنامه های تحصیلی باید متغیر باشند و حین اجرا با بررسی و تصحیح خطاهای آن، تکمیل شود. برنامه ریزی زمانی درست است که هدف آن مشخص شده و با روحیات فرد سازگار بوده و سپس به مرحله اجرایی شدن برسد. اجرایی شدن برنامه ریزی نیازمند دقت و تلاش مستمر است. اگر برنامه تحصیلی تنظیم شده به درستی اجرایی نشود، راه به جایی نبرده و صرفاً اتلاف وقت است. نکته مهم دیگر توجه به استراحت و تفریح در برنامه تحصیلی مورد نظر است. نباید هیچ هدفی بدون تفریح و استراحت برنامه ریزی شود؛ چرا که چنین برنامه های به سختی قابل اجراست و به نتیجه دلخواه منجر نمی شود.

یکی دیگر از راه حل های موجود همراهی با کلاس درس است. بسیاری از این فشارها شب امتحانی هستند؛ یعنی دانشجو در فرجه و شب های امتحان دچار استرس و اضطراب بیش از حد شده و درس خواندن برایش سخت تر می شود؛ غافل از اینکه اگر در طول ترم و همراه با تدریس استاد، درس ها خوانده شده باشد، شب امتحان صرفاً یک دوره کوتاه برای یادآوری مطالب کافی است و دیگر این فشار درسی وجود نخواهد داشت و نتیجه بهتری نیز از امتحان حاصل می شود. این شیوه رایج ترین و راحت ترین راه برای درس خواندن است، اما اغلب دانشجویان به دلیل مشغله های گوناگون از آن غافل می شوند که این مشغله ها نیز با برنامه ریزی درست که پیش تر به آن اشاره شد، حل می شود. با درس خواندن در طول ترم فرصت بیشتری برای مطالعه و پژوهش فراهم می شود و همین امر به نمره های بهتر و فشار درسی کمتر کمک می کند. راه حل های بررسی شده به تنهایی کار ساز نیستند و به کارگیری آنها به مهارت های جانبی مختلفی نیاز دارد. مهارت درس خواندن اصولی و فرآگیری علوم، لازمه تحصیل در هر پایه ای است. در کنار اینها باید فرآگیری مهارت های ورزشی را نیز دنبال کرد؛ چرا که بهترین نوع گذران اوقات فراغت ورزش کردن است؛ زیرا ورزش، فشار و استرس ناشی از درس خواندن را به میزان حداقل می رساند.

زمان، عنصر محدودی است که فقط با مدیریت و برنامه ریزی می توان بیشترین بازده لازم را از آن داشت؛ همینطور برنامه ریزی برای استفاده از این زمان محدود، منطقی ترین رویکرد ممکن است. پس می توان گفت اگر چه شرایط زندگی هر کس و دلایل اضطراب های او متفاوت است و نمی توان یک نسخه را برای همه پیچید، اما راهکارهای بررسی شده عمومیت داشته و نمی توان منکر تأثیرات آنها شد.



نکاتی که باید درباره شرایط و جسم سالم بدانیم

## تمرینات ساده ورزشی در خانه برای افزایش ایمنی بدن



مرکز مشاوره آمورزش های جسمانی دانشگاه شهید بهشتی

**مهرناز بنی فضل** آمدن در خانه اگر چه راه حل ایمنی برای جلوگیری از انتقال و ویروس از انسانی به انسان دیگر محسوب می شود، اما این موضوع به صورت ناخواسته می تواند عواقبی منفی از جمله کاهش فعالیت جسمانی را همراه داشته باشد. فعالیت جسمانی منظم با در نظر گرفتن اقدامات پیشگیرانه بهداشتی، از مهم ترین عوامل مقابله با ویروس کرونا به شمار می آید. با ادامه گسترش ویروس کرونا و آمدن ویروس اومیکرون، فعالیت های خارج از خانه مثل رفتن به مدرسه، حضور در اماکن ورزشی و انجام فعالیت های جسمانی و... مجددا به طور قابل توجهی کاهش یافته است.

### نمونه تمرینات ورزشی در خانه

راه

رفتن و تحرک، انجام حرکت لانژ، بالا رفتن از پله ها، بلند شدن و نشستن از روی صندلی یا سطح زمین، اسکوات روی صندلی، دراز و نشست، شنای سوئدی، تای چی و یوگا از جمله ورزش هایی است که در زمان حضور در خانه می توان انجام داد و به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کرد. این تمرینات به سادگی و در هر زمان و با داشتن فضای اندک نیز قابل اجراست. همچنین شما می توانید با دانلود فیلم های ورزشی از طریق اینترنت یا اپلیکیشن های ورزشی به انجام فعالیت های جسمانی در خانه به منظور حفظ عملکرد جسمانی و سلامت ذهنی خود در این روز های حساس بپردازید. به هر حال این مسئله ثابت شده است که ورزش می تواند مزیت های بسیاری برای افراد سالم و حتی برای افراد با بیماری های مختلف داشته باشد.

### لرزش داشتن فعالیت جسمانی در خانه به منظور عملکرد درست سیستم ایمنی بدن

این

احتمال زیاد است که ماندن طولانی مدت در خانه باعث کم تحرکی افراد شود؛ به این صورت که افراد زمان بیشتری را در حالت نشسته و دراز کشیده، پای تلویزیون، کار با گوشی و بازی های رایانه ای سپری کنند. کاهش فعالیت جسمانی روزانه و به تبع آن کاهش مصرف انرژی می تواند سلامت انسان را به خطر بیندازد؛ بنابراین این نیاز است که فعالیت جسمانی در این دوران در خانه ادامه پیدا کند تا سیستم ایمنی به درستی فعالیت کند و سلامت انسان حفظ شود. تمرین در خانه با استفاده از نرمش های آسان، ساده، ایمن و گوناگون برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا و حفظ آمادگی جسمانی، لازم است. این موارد می تواند شامل تمرینات قدرتی، تمرینات کنترلی و تعادلی، تمرینات کششی یا ترکیب این موارد باشد.

## استاندارد ورزشی روزانه و هفتگی برای افراد

هدف باید

این باشد که حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط به صورت روزانه یا حداقل ۲۰ دقیقه ورزش با شدت بالا به صورت یک روز در میان انجام شود. بسیار مطلوب است اگر در فعالیت‌های جسمانی از هر دو نوع تمرینات (با شدت متوسط و شدت بالا) در کنار حرکات قدرتی رایج استفاده شود. کودکان، سالمندان، افراد با سابقه بیماری و افرادی که مستعد بیماری‌های قلبی و عروقی و تنفسی هستند باید قبل از شروع تمرین با پزشکشان مشورت کنند. با وجود این، ماندن طولانی مدت در خانه می‌تواند باعث کم‌تحرکی، اضطراب و افسردگی شود که نتیجه آن سبک زندگی بی‌تحرک خواهد بود که این سبک زندگی خطرات مزمن زیادی برای سلامت انسان دارد و در این برهه ویژه، حفظ فعالیت جسمانی منظم در محیط امن خانه یک راهبردمهم برای زندگی سالم به شمار می‌آید.

**تأثیر ورزش بر ابعاد روحی و اجتماعی جوانان**  
از دیگر فواید ورزش تأثیر مطلوب بر روح، روان و شخصیت اجتماعی هر فرد است. انجام فعالیت‌های بدنی یکی از بهترین راه‌های رسیدن به «احساس خوب» در طول روز است. وقتی ورزش می‌کنید خود را از همه تنش‌های روزانه، همه استرس‌هایی که به شما وارد شده و همه فشارهای روانی می‌رهانید؛ چرا که در حال ورزش کردن با ترشح اندروپین از مغز، شما احساس آسودگی خاطر و آرامش می‌کنید. ورزش روی جسم و روحیه جوانان بسیار اثرگذار است. انجام ورزش صبحگاهی برای افراد زیادی کابوس است؛ زیرا برای آنها بیدار شدن صبح زود و رفتن به باشگاه بسیار سخت است. با وجود این، ورزش صبحگاهی فواید زیادی دارد که به شما کمک می‌کند تا اهداف خود را در رسیدن به آمادگی جسمانی به دست آورید. همچنین ورزش یکی از مفیدترین و سالم‌ترین سرگرمی‌هایی است که می‌تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند. ورزش، روحیه شجاعت، از خودگذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت می‌کند و اراده او را قوی می‌سازد. علاوه بر فواید جسمانی و فیزیولوژیک و اثرات مؤثر ورزش روی بخش‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن، ورزش نقش مؤثری در کاهش فشارهای روانی و استرس دارد. پیاده‌روی ۳ روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای بالا بردن زیرک‌ری و هوش جوانان کافی است. تحقیقات بسیاری نشان داده‌است افرادی که روی قاعده‌ای منظم ورزش می‌کنند، قدرت تمرکز بیشتری دارند. ورزش‌های هوازی قسمت‌های جلویی و جداره‌های پایایی مغز را که به تمرکز مرتبط است، تحریک می‌کند.

## کمی از وقت خود را به ورزش اختصاص دهید

ورزش

کردن سبب ایجاد شادابی، نشاط و آمادگی برای انجام فعالیت‌ها در فرد می‌شود و تنها دارویی است که هیچ عوارض سوئی ندارد. انجام فعالیت بدنی با بهبود خون‌رسانی به مغز، خطر بروز بیماری‌های مختلفی مانند حمله قلبی، سکته مغزی، دیابت و... را کاهش می‌دهد. ورزش باید حداقل ۳ روز در هفته به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در برنامه زندگی گنجانده شود. پیاده‌روی مؤثرترین و کم‌هزینه‌ترین ورزش است که بدون نیاز به تجهیزات و وسایل خاصی به آسانی در هر زمان و مکانی قابل انجام است؛ البته باید روشنایی مناسبی بر خود دار باشد. لازم است کفش پیاده‌روی، سبک، انعطاف‌پذیر و بدون کف صاف باشد. همچنین با توجه به اینکه هنگام ورزش کردن سوخت‌وساز بدن بالا می‌رود، باید رویه کفش منافذی برای تنفس پا داشته باشد. هنگام پیاده‌روی، لازم است حرکات دست‌ها همراه با گام‌ها و سر به سمت بالا و نگاه به روبرو و باشد.



مهارت تغییر سبک زندگی  
و ارائه تمرین هایی برای به دست آوردن قدرت آن

# تغییر را دوست داشته باشیم

**زها کریمی** انسان ها از بدو تولد تا زمانی که خودشان را بشناسند، در حال تغییر و یادگیری هستند. گاهی برای درس گرفتن در زندگی باید قیمت گزاف پرداخت و بسیاری نمونه چنین افرادی. اما به مرور زمان همین افراد به اطرافشان آگاه تر می شوند و می توانند مشکلات و بحران ها را به خوبی مدیریت و کنترل کنند. اما مدیریت چنین مواردی اصول خودش را دارد که با تقسیم بندی ها می توان این اصول را رعایت کرد و انجام داد.



## رها کردن نیاز

عادت کردن به شرایط، برای آنهایی که اهل تغییر هستند، چندان جذاب نیست و این افراد خواسته یا ناخواسته هر چند وقت یکبار شرایطشان را تغییر می دهند. چنین افرادی از رها کردن و اهمه ای ندارند و از بکنواختی زندگی هم لذت نمی برند. این افراد معتقدند برای تغییر بهتر است از عادت ها فاصله بگیرند و الگوهای قدیمی را رها کنند. هراس نداشتن از تغییرهایی که سبب رشد، خودکفایی و استقلال می شود، امری پسندیده است. در مقابل اگر تغییر، عواقب خوشایندی نداشته باشد، بهتر است اقدامی در این مورد صورت نگیرد؛ به عنوان مثال در حال تمرین برای افزایش توانایی های پتان هستید، اما یکباره اتفاق ناخوشایندی برایتان رقم می خورد یا در حال تقویت درس عمومی هستید، اما کارها آنطور که پیش بینی کرده بودید به خوبی پیش نمی رود. گاهی باید چنین اشتیاقی را برای انجام امور رها کنید. نکته ای که در این باره وجود دارد و خیلی از افراد از تغییر امتناع می کنند، این است که این افراد ترس از انتقاد شدن دارند؛ در حالی که اگر با خودشان جمله «می خواهم نیاز به مورد انتقاد قرار گرفتن را رها کنم» را تکرار کنند، به راحتی می توانند در خودشان تغییرات اساسی به وجود بیاورند. البته برای ایجاد چنین تغییراتی نیازی نیست که خیلی هم خودتان را اذیت کنید و دنبال راهکاری برای آن باشید؛ چون کائنات یا ذهن ناخودآگاهتان این چگونگی ها را به شما نشان خواهند داد. هیچ وقت فراموش نکنید افکاری که به آن می اندیشید و حرف هایی که اکنون می زنید، آینده شما را می سازند.

## قدم دوم

**ذهن، بهترین وسیله برای تغییر در زندگی**  
فراموش نکنید که ذهن ابزاری است در دستان شما برای ایجاد تغییر. هر کسی به شیوه خاص خودش ذهنش را در دستش می گیرد و آن را آموزش یا پرورش می دهد؛ بنابراین می توانید هر لحظه ذهنتان را با الگوی جدیدی آموزش دهید. برای تغییر شیوه زندگی باید ذهنتان را تغییر دهید. بسیاری از افراد ذهنتان به یک الگوی همیشگی در زندگی عادت کرده و چندان تمایلی به تغییر آن الگو ندارند، اما ذهن به عنوان یک وسیله برای دگرگونی و تغییر در اختیار شماست. پس از آن برای هر شیوه زندگی که دوست دارید، استفاده کنید. اگر معتقد هستید نمی توانید الگوی زندگی تان را تغییر دهید یا جرأت تغییر زندگی تان را ندارید به این فکر کنید که تا وقتی ذهنتان را با آموزه های مثبت آموزش ندهید، چندان مسیر تغییر برایتان مهیا نخواهد شد. همین که تصمیم به تغییر بگیرید و اختیار ذهنتان را داشته باشید و در این باره پشتکار نشان دهید، به سرعت این تغییر اتفاق خواهد افتاد. هوشمندی درون شما همان هوشمندی است که کل جهان را آفریده است. پس به هدایت باطنی خود اعتماد کنید و مطمئن باشید هر آنچه لازم باشد بداندید را برایتان آشکار می کند.

## قدم اول

## تمرین برای رها سازی ذهن

برای تمرین این مهارت، لازم است از یک همراه کمک بگیرید یا اگر همراهی ندارید، می توانید از آینه هم استفاده کنید. اگر قصد دارید در یکی از ابعاد زندگی تان تغییری ایجاد کنید، کافی است به آن موضوع برای لحظه ای بپردازید. جلوی آینه بروید و با صدای بلند به خودتان بگویید: حالا می دانم که خودم این شرایط را ایجاد کرده ام و می خواهم این الگو را که موجب ایجاد این شرایط در ذهن ناخودآگاهم شده است، رها کنم. برای این تمرین نیاز است این جمله را چندبار با احساس بگویید. اگر با کسی این تمرین را انجام می دهید، او باید از شما پرسد: آیا شما واقعا خواهان رها کردن این شرایط هستید؟ سپس شما باید او را قانع کنید که مصمم هستید. اگر با آینه این تمرین را انجام می دهید، از خودتان همین سؤال را بپرسید و خودتان را در آینه متقاعد کنید که این بار آمده اید از اسارت گذشته بیرون بیایید. خیلی ها تا زمانی که راه حلی برای انجام آن ندارند، از این روند که خودشان را متعهد کنند، می ترسند؛ چون سبب می شود در مقابل آن مقاومت نشان بدهند؛ در حالی که در یک جمله می توان گفت: «این کار راه حلی ندارد جز کنار آمدن با خودتان.»

تبادل انرژی مثبت دانشجویان در تعامل با هم‌دانشگاهیان خود، چه تاثیری بر روند تحصیلی آنها خواهد داشت؟

## هم‌دوره‌های سلام

**هانیه احمدی** فضای زندگی دانشجویی با وجود سختی‌های بسیار روحی و ذهنی که ناشی از فشار مطالعه و تمرکز بر دروس است تا حدود زیادی موجب افت توانایی‌های فکری و جسمی دانشجویان می‌شود. تضعیف توانایی فکری در میان مدت و بلندمدت تأثیر خود را بر عملکرد تحصیلی دانشجویان خواهد گذاشت؛ از این رو هر عاملی که موجب کاهش تنش و فشار ناشی از تحصیل بر دانشجویان شود، ضرورت دارد. ایجاد فضای مناسب ذهنی به منظور بازسازی روحیه دانشجویان پس از مدت زمان مشخصی مطالعه و تحصیل، هم‌به‌وسیله خود دانشجویان و هم‌به کمک دانشگاه و با ایجاد برنامه‌های مفرح و نشاط‌آور فردی و گروهی میسر خواهد بود.

### تبادل انرژی مثبت

دانشجویان در طول دوره دانشجویی و به‌منظور کاهش فشار تحصیلی می‌توانند با انجام فعالیت‌های مشارکتی همراه با یکدیگر کارهایی را انجام دهند؛ کارهایی مانند برنامه‌ریزی و اجرای پروژه‌های درسی. برای مثال برگزاری کلاس‌های فوق‌العاده به‌وسیله دانشجویان یا استادن به‌منظور تقویت و ارتقای سطح تحصیلی دانشجویان که این اقدام خود باعث ایجاد نوعی فضای صمیمت و دوستی بیشتر و به دور از رقابت‌های داخل کلاس‌های درسی می‌شود. همچنین برگزاری کنفرانس‌های

علمی داخل دانشگاه با مشارکت دانشجویان رشته‌های مختلف، اما مرتبط با یکدیگر که این اقدام فارغ از بحث تقویت نگرش و نگاه چندبعدی‌نگری دانشجویان نسبت به رشته‌های مختلف، باعث ایجاد انگیزه مضاعف به‌منظور تلاش بیشتر برای بالا بردن سطح علمی آنها می‌شود. همینطور گزینه‌هایی مانند تبادل انواع فیلم و جزوه، کتاب‌های درسی و کمک‌درسی بین دانشجویان نیز اقدام مناسبی در جهت نزدیکی و تعامل صمیمانه میان دانشجویان است. در این بین نشست‌های منظم و گاهی اتفاقی دوستانه و به‌اصطلاح خودمانی دانشجویان که به تبادل تجربیات و بیان خاطرات دوران زندگی و تحصیل میان آنها منجر می‌شود نیز باعث تبادل انرژی مثبت بین دانشجویان شده و تأثیر مناسبی بر کاهش تنش‌های حاصل از فشار دوران تحصیل خواهد داشت.

### ارتباطات دانشجویی را از هم دریغ نکنید

فعالیت‌هایی که به‌منظور تقویت روحیه و کاهش تنش‌های دانشجویان انجام می‌شود، لزوماً درسی نیست و در این بین ساعت‌های غیردرسی را می‌توان به‌لحظاتی متفاوت و انگیزه‌بخش تبدیل کرد. انجام برخی اقدامات مشترک و جمعی پس از ساعت‌ها و روزها تحصیل و مطالعه دروس در اوقات فراغت دانشجویان می‌تواند با تشکیل تیم‌های ورزشی و برگزاری مسابقات داخل دانشگاهی و گاهی نیز بین‌دانشگاهی باهمچنین تشکیل تیم‌های کوهنوردی باعث تقویت روحیه آنان شود. دانشجویان نباید از هر نوع رابطه سالم با دیگر دانشجویان که فضای ذهنی آنها را آرام‌تر می‌کند، غافل شوند؛ مانند یک دورهمی دوستانه در یک کافه نزدیک دانشگاه یا قرارهای دوستانه به‌منظور خرید از بازار. همه این موارد در عین سادگی موجب تبادل انرژی مثبت بین دانشجویان شده و نتایج خوب و چشمگیری را در تغییر رفتار آنان در زمان تحصیل خواهد داشت. چنین روندی با اقدامات بیان شده که با کمترین هزینه مالی انجام می‌شود، فضایی صمیمی و مملو از محبت را ایجاد خواهد کرد.

### حرکت در مسیری همسو

دانشجویان فراموش نکنند که دوره دانشجویی دوره‌ای علمی بوده و هر نوع اقدام حاشیه‌ای که به‌منظور تقویت جایگاه علمی دانشجویان در کنار بهبود ذهنیت‌وی نسبت به این دوره انجام بگیرد، می‌تواند نقش پررنگی بر عملکرد روحی، جسمی و درسی آنها داشته باشد؛ برنامه‌ها و اقداماتی چون رفتن به کتابخانه، برگزاری قرارهای درسی خارج از فضای دانشگاه یا شرکت گروهی در سمینارها یا جشنواره‌های علمی همسو با رشته تحصیلی.



## سنوات مجاز تحصیل دانشجویان در تمامی مقاطع آموزشی با توجه به ضوابط و قوانین مصوب شورای عالی برنامه ریزی آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای دانشجویان ورودی ۱۳۹۷ و بعد از آن

**سنوات مجاز تحصیلی:** حداکثر مدت مجاز تحصیل است که در آن دانشجو باید بر اساس قوانین و آیین نامه های مصوب، واحدهای دوره تحصیلی خود را با موفقیت گذرانده، فارغ التحصیل شده و مدرک تحصیلی دوره راز دانشگاه اخذ کند. در صورتی که دانشجو نتواند واحد های دوره را در حداکثر مدت مجاز تحصیل به پایان برساند با اتمام سننوات مجاز، امکان تحصیل در آن دوره از دانشجو سلب می شود

**تبصره:** دانشگاه اختیار دارد به تشخیص شورای آموزشی واحد و کمیسیون بررسی موارد خاص سننوات مجاز تحصیلی دانشجو را افزایش دهد.



آیین نامه سنوات	سنوات مجاز بر اساس آیین نامه آموزشی ورودی ۱۳۹۷ و بعد از آن در مقطع کارشناسی ارشد	سنوات مجاز بر اساس آیین نامه آموزشی ورودی ۱۳۹۷ و بعد از آن در مقطع کارشناسی	سنوات مجاز بر اساس آیین نامه آموزشی ورودی ۱۳۹۷ و بعد از آن در مقطع دکتری تخصصی
سنوات مجاز قانونی	۸ نیمسال (۴ سال) افزایش سنوات (در اختیار دانشگاه) حداکثر ۲ نیمسال	۴ نیمسال (۲ سال) افزایش سنوات (در اختیار دانشگاه) حداکثر ۲ نیمسال	۶ نیمسال تحصیلی (۳ سال) حداکثر: ۸ نیمسال تحصیلی (۴ سال) افزایش سنوات (در اختیار دانشگاه) حداکثر ۲ نیمسال
اولین سنوات اضافی	سنوات اضافی (نیمسال نهم) به صورت رایگان (به تشخیص شورای آموزشی واحد)	سنوات اضافی (نیمسال پنجم) به صورت رایگان (به تشخیص شورای آموزشی واحد)	سنوات اضافی (نیمسال نهم) به صورت رایگان (به تشخیص شورای آموزشی واحد)
دومین سنوات اضافی	چنانچه دانشجویان تا پایان نیمسال نهم دانش آموخته نشود، از ادامه تحصیل محروم خواهد شد. تصمیم گیری در خصوص بازگشت به تحصیل و اعطای سنوات نیمسال دهم با دریافت هزینه طبق مصوبه هیات امنای دانشگاه در اختیار کمیسیون بررسی موارد خاص است.	چنانچه دانشجویان تا پایان نیمسال پنجم دانش آموخته نشود، از ادامه تحصیل محروم خواهد شد. تصمیم گیری در خصوص بازگشت به تحصیل و اعطای سنوات نیمسال ششم با دریافت هزینه طبق مصوبه هیات امنای دانشگاه در اختیار کمیسیون بررسی موارد خاص است.	چنانچه دانشجویان تا پایان نیمسال نهم دانش آموخته نشود، از ادامه تحصیل محروم خواهد شد. تصمیم گیری در خصوص بازگشت به تحصیل و اعطای سنوات نیمسال دهم با دریافت هزینه طبق مصوبه هیات امنای دانشگاه در اختیار کمیسیون بررسی موارد خاص است.



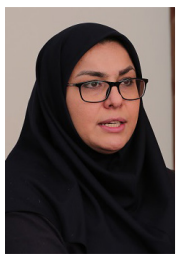
رقیه پورمجبیب  
رئیس اداره ثبت نام و  
امتحانات دانشگاه

## حداقل و حداکثر واحد مجاز انتخابی هر نیمسال تحصیلی توسط دانشجو به تفکیک مقاطع تحصیلی با توجه به ضوابط و قوانین مصوب شورای عالی برنامه ریزی آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای دانشجویان ورودی ۱۳۹۷ و بعد از آن



مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

حداقل و حداکثر واحد مجاز در هر نیمسال تحصیلی بر اساس آیین نامه آموزشی ورودی ۱۳۹۷ و بعد از آن در مقطع دکتری تخصصی	حداقل و حداکثر واحد مجاز در هر نیمسال تحصیلی بر اساس آیین نامه آموزشی ورودی ۱۳۹۷ و بعد از آن در مقطع کارشناسی ارشد	حداقل و حداکثر واحد مجاز انتخابی در هر نیمسال تحصیلی بر اساس آیین نامه آموزشی ورودی ۱۳۹۷ و بعد از آن در مقطع کارشناسی
<p>دانشجو در هر نیمسال تحصیلی موظف است، <b>حداقل ۶ و حداکثر ۱۰ واحد</b> درسی انتخاب کند.</p> <p>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 ۶ واحد درسی برسد نیمسال مذکور به عنوان یک نیمسال کامل در سنوات دانشجو محسوب می شود.</p>	<p>دانشجو در هر نیمسال تحصیلی موظف است طبق برنامه اعلام شده گروه آموزشی خود <b>حداقل ۸ و حداکثر ۱۴ واحد</b> درسی انتخاب کند.</p> <p>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 <b>یک نیمسال</b> ۱۴ در آن نیمسال، <b>مشروطی</b> برای دانشجو منظور می شود.</p>	<p>دانشجو در هر نیمسال تحصیلی موظف است طبق برنامه اعلام شده گروه آموزشی خود <b>حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد</b> درسی انتخاب کند.</p> <p>حداکثر واحد مجاز انتخابی در بازه تابستان <b>۶ واحد</b> درسی است.</p> <p>تبصره ۱: 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 ۱۲ واحد درسی برسد در این صورت این نیمسال به عنوان یک نیمسال کامل در سنوات وی محسوب و در صورت عدم کسب حداقل میانگین ۱۲ در آن نیمسال، <b>یک نیمسال مشروطی</b> برای دانشجو منظور می شود.</p> <p>تبصره ۲: در شرایط خاص که دانشجو با <b>گذراندن ۸ واحد درسی</b> دانش آموخته شود با تایید گروه آموزشی می تواند واحدهای مذکور را در <b>بازه تابستانی</b> اخذ کند.</p> <p>تبصره ۳: اگر میانگین نمرات دانشجویی در یک نیمسال <b>حداقل ۱۷</b> باشد، در این صورت دانشجو با تایید گروه آموزشی در نیمسال تحصیلی بعد می تواند <b>حداکثر تا ۲۴ واحد</b> اخذ کند.</p> <p>تبصره ۴: در مواردی که دانشجو برای فراغت از تحصیل <b>حداکثر ۲۴ واحد</b> باقی داشته باشد، <b>حتی اگر مشروط باشد</b>، در صورتی که میانگین کل وی بالای <b>۱۰</b> باشد، به تشخیص واحد آموزشی می تواند تمامی واحدهای باقی مانده را در یک نیمسال انتخاب کند.</p>



# مرکزی برای

## شنیده شدن و دیده شدن

ندا نظر بلند، مدیر مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی در گفت‌وگو با «راه‌نو» از برنامه‌ها و عملکرد مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی می‌گوید

مواجهه با مسائل مختلف زندگی اعم از فردی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی و... اغلب چالش برانگیز و همراه با احساس نارضایتی، سردرگمی، اضطراب و درماندگی است. همه به تجربه در یافته‌ایم که به تنهایی قادر به اداره تمام مسائل زندگی نیستیم؛ بنابراین بهره‌مندی از کمک تخصصی، حل بهتر و سریع‌تر مشکل را با احتمال خطای کمتر میسر می‌سازد. مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی به منظور کمک به دانشجویان جهت حل مسائل زندگی، اقدام به ارائه خدمات متعدد روانشناختی به دانشجویان کرده است. برای آشنایی بیشتر با این مرکز مشاوره با ندا نظر بلند، مدیر مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی گفت‌وگویی درباره برنامه‌ها و عملکرد مجموعه داشته‌ایم که در ادامه آمده است.



است. خدمات ذکر شده هم به صورت حضوری و هم تلفنی در تمامی روزهای هفته (به جز روزهای تعطیل) ارائه می‌شود. با توجه به اینکه بهداشت روان و ارتقای سطح سلامت روان از ملزومات زندگی موفق است به همین منظور این واحد با هدف پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی در زمینه‌های مختلف از قبیل انتشار کتابچه‌ها و بروشورهای آموزشی و ماهنامه، تولید محتوای دیداری، شنیداری، کلیپ، پادکست و... به ارائه خدمات می‌پردازد. فعالیت دیگر مربوط به برگزاری کارگاه‌های آموزشی با عناوین متعدد از قبیل: آموزش‌های پیش از ازدواج، برنامه‌ریزی تحصیلی، مهارت‌های زندگی، پیشگیری از اعتیاد و... در سطوح مختلف ویژه استادان، کارکنان، کارشناسان و دانشجویان است.

### مرکز مشاوره دانشگاه چه سالی و با چه

#### رویکردی فعالیتش را آغاز کرد؟

مرکز مشاوره دانشگاه از سال ۱۳۹۱ به عنوان یک واحد مستقل زیر نظر معاونت فرهنگی و اجتماعی شروع به کار کرد. (قبل از آن زیر نظر اداره بهداشت و درمان دانشگاه بود و ارائه خدماتش به بخش روان‌درمانی محدود می‌شد) اما با عنایت به اهمیت ارتقای سلامت روان دانشجویان فعالیت‌های مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی به مرور گسترش یافت و هم‌اکنون تمامی خدمات مرکز به ۲ دسته خدمات درمانی و پیشگیری و آموزش طبقه‌بندی می‌شود. خدمات مشاوره و روان‌درمانی شامل روانپزشکی، روانشناسی بالینی، مشاوره خانواده، ازدواج، مشاوره تحصیلی و مددکاری





بدین گونه بوده که کارشناسان ما با تک تک دانشجویان تماس تلفنی می‌گرفتند و ضمن اینکه جویای احوال آنها در دوران کرونا می‌شدند، پرسشنامه‌هایی را هم با هدف بیمارسنجی جهت ارائه خدمات بهتر مرکز به آنها تکمیل می‌کردند. از آمارهای به‌دست آمده به نظر می‌رسد ۷۰ تا ۷۵ درصد دانشجویان به‌نحوی (یا از طریق خدمات درمانی یا خدمات پیشگیری از قبیل: استفاده از انتشارات آموزشی، شرکت در کارگاه‌ها و...) از این امکانات بهره کمی می‌برند. دستیابی به این میزان استقبال دانشجویان و اعتماد به مرکز مشاوره دانشجویی موجب مسرت است و معتقدیم فعالیت‌ها

### با توجه به عمده فعالیت‌های این مرکز، اهداف

#### دفتر ارتقای تحصیلی چیست؟

دفتر ارتقای تحصیلی با هدف کمک به ارتقای تحصیلی دانشجویان از طریق شناسایی دانشجویان دچار افت تحصیلی و پیگیری وضعیت تحصیلی آنان و ارائه خدمات مشاوره و ارتقای تحصیلی به آنها به انجام مسئولیت می‌پردازد. با عنایت به اینکه موضوع ارائه خدمات مشاوره و مهارت‌های آموزشی به دانشجویان بسیار حائز اهمیت است، خوشبختانه این موضوع یکی از امکانات دانشگاه‌هاست و مرکز مشاوره نیز در همین راستا پیگیری



و خدمات مرکز همچنان باید توسعه یابد تا بتواند برای حل مشکلات همه دانشجویان مؤثر واقع شود.

### بیشترین دلیل مراجعه دانشجویان به مرکز

#### مشاوره چیست؟

درباره بیشترین علل مراجعه می‌توان گفت عده‌ای در حوزه‌هایی مانند ارتباط بین فردی و مشکلات تحصیلی یا درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی دچار مشکلاتی هستند که از شایع‌ترین دلایل مراجعه به مرکز است و برخی نیز مشکل یا اختلالی ندارند و صرفاً جهت ارتقای مهارت‌های خود به مرکز مراجعه می‌کنند. مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه هم‌اکنون با ۱۲ کارشناس متخصص در حوزه سلامت روان و در فضایی به‌متراژ ۳۸۰ مترمربع با ۱۳ اتاق درمان و آموزش در حال ارائه خدمات به دانشجویان گرامی است.

ارتقای سلامت روان دانشجویان است. هم‌اکنون این مرکز برای دستیابی به این هدف، اقدامات ارزنده‌ای از قبیل مشارکت با سایر دستگاه‌های اجرایی (مثل ستاد مبارزه با مواد مخدر، وزارت کشور، وزارت بهداشت و...) داشته است که به تبع آن توانسته فعالیت‌های خود را توسعه و دانشجویان بیشتری را تحت پوشش قرار دهد.

### استقبال دانشجویان از مرکز مشاوره چگونه

#### است؟

درباره میزان استقبال دانشجویان از خدمات مرکز مشاوره باید بگویم با توجه به ارزیابی‌های انجام شده، انجام طرح‌هایی از قبیل طرح پایش روانی، طرح همدلی، طرح احوالپرسی و طرح‌هایی با هدف ایجاد ارتباط و شناسایی مشکلات دانشجویان در ایام برگزاری غیرحضور دانشجویان نیز پیگیری می‌شده و به انجام رسیده است. نحوه انجام طرح احوالپرسی



# حواست به عقربه‌ها هست؟

ترفندهایی برای آنکه دانشجویان مدیریت زمان را برای استفاده بهینه از آن به دست بگیرند

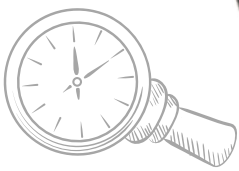
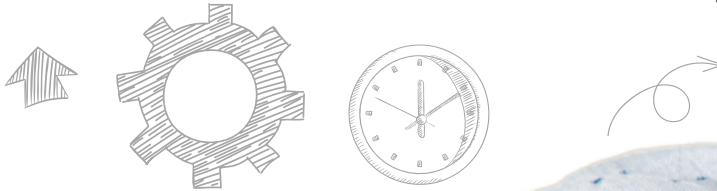
**رضا افراسیابی** یکی از نکات مهم برای دانشجویان در زمان تحصیل دانشگاهی مدیریت زمان است؛ به گونه‌ای که دانشجویان باید بتوانند زمان را به خوبی مدیریت کنند تا از این دوران مهم و سرنوشت‌ساز زندگی‌شان بهره لازم و کافی را ببرند. بی تردید دانشجویان بدون مدیریت صحیح زمان نمی‌توانند به نتیجه دلخواه برسند. مدیریت زمان موضوع بسیار مهمی است که نباید نسبت به آن بی تفاوت بود و این موضوع در دوران دانشجویی از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ به همین منظور، اهمیت مدیریت زمان در دوران دانشجویی ما را بر آن داشت تا برای آشنایی بیشتر مطالبی را گردآوری کنیم.

## مدیریت زمان چیست؟

آیا تا به حال با کسانی که می‌گویند هیچ کاری نمی‌کنم، اما وقت ندارم روبه‌رو شده‌اید؟ به نظر شما شبانه‌روز آنها کمتر از ۲۴ ساعت است یا دیگران بیشتر از ۲۴ ساعت وقت دارند؟ دقیقاً مشکل از کجاست؟ آیا روز برای برخی از افراد کش می‌آید و برای عده‌ای دیگر کم است؟ در واقع پاسخ این سؤال در مفهوم مدیریت زمان پنهان شده است. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که همیشه کارهایتان را در دقیقه ۹۰ انجام می‌دهید یا برای تکمیل پروژه‌هایتان استرس دارید؛ چون ممکن است نتوانید آنها را به موقع به انجام برسانید، لازم است که بازبینی مجددی در مهارت مدیریت زمانتان داشته باشید. مدیریت زمان به مدیریت وقت و ساعت به صورت مؤثر اشاره دارد تا زمان مناسب به فعالیت صحیح اختصاص پیدا کند. مدیریت مؤثر زمان به ما این امکان را می‌دهد که فعالیت‌هایمان را از نظر اهمیت اولویت‌بندی کنیم و زمان مناسب هر فعالیت را به آن اختصاص بدهیم.

## چرا مدیریت زمان اهمیت دارد؟

وقتی به خودتان یاد بدهید که وقتتان را برای انجام کارهای مهم‌تر اختصاص دهید، ایده‌های بهتری برای بهبود عملکردتان در وظایف و مدت زمان انجام پروژه‌هایتان خواهید داشت. مدیریت زمان به شما کمک می‌کند تا وظایفتان را در اولویت قرار دهید و اطمینان حاصل کنید که برای هر پروژه و وظیفه، زمان کافی در اختیار دارید. کیفیت کارتان زمانی افزایش پیدا می‌کند که دغدغه زمان به پایان رساندن آن را در ذهنتان نداشته باشید. مدیریت صحیح زمان به معنای قرار دادن وظایف و مشغله‌ها در فهرست برنامه‌ها و اختصاص یک بازه زمانی خاص به آنهاست. بسیاری از افراد فکر می‌کنند مدیریت زمان یعنی اختصاص دادن چند روز متوالی به یک پروژه خاص تا آن را زودتر از موعد مقرر به پایان برسانند و برای بقیه چالش‌ها آماده شوند. اسم این کار هر چه هست، مدیریت صحیح زمان نیست و با آن فقط خودتان را فرسوده خواهید کرد.



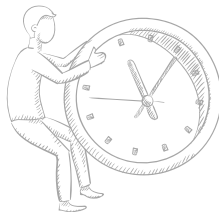
## فواید مدیریت زمان

زمان است. افرادی که مدیریت کارآمد و مناسب زمان را اجرایی می‌کنند، تمایل دارند که وقتشان را با کیفیت بهتری بگذرانند. دانش آموزشی که مهارت مدیریت صحیح زمان را به خوبی بلد هستند، کمتر ناامید می‌شوند. برنامه‌ریزی مناسب و سازماندهی فعالیت‌ها از نتایج مثبت مدیریت درست وقت است. کارهای زیادی وجود دارد که دانش آموزان یا دانشجویان صرفاً به دلیل غافل شدن از مدیریت زمانشان از آنها بازمانده‌اند.

مدیریت زمان در هر شرایط و مکانی می‌تواند کارآمد و سودمند باشد. این مهارت می‌تواند به شما کمک کند تا هر کجا که هستید، بهترین نسخه از خودتان را بروز داده و بهترین کار ممکن را انجام دهید. دانش آموزان و دانشجویان در دوران تحصیلشان با چالش‌های مختلفی مواجه می‌شوند که باید با کسب مهارت‌هایی غلبه بر این چالش‌ها را آسان‌تر کنند. یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند به خوبی در این کار به آنها کمک کند، مهارت مدیریت

### تأثیر مدیریت زمان بر استرس

یکی از فواید بی‌شمار مدیریت زمان، کنترل استرس و کاهش سطح آن است. استرس به شدت توانایی‌های ما را تحت شعاع قرار می‌دهد و باعث می‌شود نتوانیم شایستگی‌هایمان را به‌طور کامل به نمایش بگذاریم. همیشه یکی از مهم‌ترین دلایل درگیر شدن روح و روان ما با استرس، فکر به کارهای نیمه‌تمام و انجام نشده است. به قول معروف نباید نیمه‌خالی لیوان را ببینیم و باید به داشته‌هایمان بیشتر توجه کنیم. دانشجویان باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که مدیریت صحیح زمان برای انجام پروژه‌ها به ما این امکان را می‌دهد که بتوانیم هر کاری را سر موعده مقرر تحویل بدهیم. توجه به این نکته بسیار مهم است که همیشه احساس سبکی داشته باشیم. احساس سبکی و فراغ‌بال قدرت ما را برای انجام کارها افزایش خواهد داد. این مسئله می‌تواند به‌صورت مؤثری باعث کاهش استرس شود. بی‌توجهی به مدیریت زمان بر آینده ما نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت.



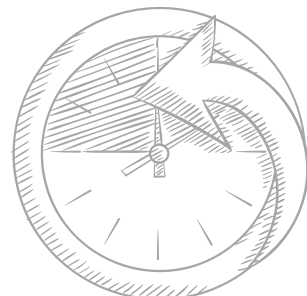
### اگر نتوانیم استرس را مدیریت کنیم، چه می‌شود؟

زمان یکی از مهم‌ترین دارایی‌های ماست که هرگز نمی‌توانیم آن را پس بگیریم؛ بنابراین پیامدهای مدیریت نادرست زمان بر همه ابعاد زندگی تأثیرات منفی باقی خواهد گذاشت. نداشتن مهارت مدیریت زمان می‌تواند منجر به فقدان عزت‌نفس، فشار روابط و نارضایتی کلی از زندگی شود که همگی به‌خاطر نداشتن تمرکز به‌وجود می‌آیند. افرادی که نمی‌توانند به‌درستی زمانشان را مدیریت کنند، همیشه برای رسیدن به محل قرار، محل کار یا کلاسشان عجله دارند. آنها هر قدر هم که تلاش می‌کنند نمی‌توانند به‌موقع به محل قرارشان برسند. اگر از منظر حرفه‌ای و شغلی به این مسئله نگاه کنید، متوجه می‌شوید که چقدر کمبود وقت و وقت‌شناسی می‌تواند بر کار ما تأثیر بگذارد.



### چرا وقت کم می‌آوریم؟

اما چرا همیشه وقت کم داریم؟ آیا نداشتن مدیریت زمان باعث می‌شود که احساس کنیم وقتمان کم است؟ در صورتی که زود بیدار شدن به شما برتری قابل توجهی نسبت به افرادی که دیر از خواب برمی‌خیزند، می‌دهد. شاید با خودتان فکر کنید که کار کردن هم‌زمان روی چند پروژه باعث می‌شود که بازده نسبتاً خوبی داشته باشید و در وقت صرفه‌جویی کنید، اما این فکر کاملاً اشتباه است. کارشناسان بهره‌وری روی یک مسئله درباره زمان متفق‌القول هستند؛ همه آنها عقیده دارند که در بحث مدیریت زمان، پیگیری و بودجه‌بندی کارها و در واقع ضبط زمانی که به هر فعالیت اختصاص می‌دهید، بسیار حیاتی است. نداشتن نظم تأثیرات منفی زیادی روی زندگی می‌گذارد. افرادی که نظم نه‌تنها وقت کم می‌آورند، بلکه در رسیدن به موفقیت هم ناکام می‌مانند.



# روی برگرداندن از بی حوصلگی

شناخت علل سندروم خستگی مزمن و نکاتی درباره مدیریت آن در زندگی دانشجویی

فکر می‌کنید دلیل اینکه برخی از افراد در سنین مختلف حرف از خستگی و بی‌حوصلگی می‌زنند، چه می‌تواند باشد؟ معمولاً این نوع حرف‌ها در بین دانشجویان هم مشهود است؛ دانشجویانی که هنوز به ۲۵ یا ۳۰ سالگی نرسیده‌اند و گلابه از خستگی دارند. احساس خستگی داشتن شاید به نظر خیلی جدی نیاید، اما وقتی این حس ادامه داشته باشد، باید نگران شد که مبادا شخص در جوانی دچار سندرومی به نام سندروم خستگی مزمن شده باشد؛ بنابراین باید با توجه به تجربه دیگران و مراجعه به پزشکان، این نوع خستگی در زندگی روزمره افراد و به خصوص جوانان جدی گرفته شود و در اسرع زمان راه‌های مداوا را برای بهبود اعمال کرد. ساده‌انگاری چنین حس و حالی می‌تواند مسیر موفقیت و خوشبختی را تغییر دهد و باعث شود زندگی در اجتماع برای فرد هر لحظه‌اش تهدید به حساب آید. در اینجا درباره این بیماری به نکاتی اشاره شده تا افراد با شناخت بهتر، بتوانند از حادث شدن شرایط با هوشیاری پرهیز کنند.



## مکث



بانوان آگاه باشند که این بیماری بیشتر سراغ زنان می‌آید. براساس آمارها ۸۰ درصد زنان دچار چنین سندرومی می‌شوند. بهترین توصیه برای پیشگیری از سندروم خستگی مزمن مراجعه به مراکز مشاوره و کمک گرفتن از مشاوران است.

## مراحل بیماری سندروم خستگی مزمن

- علائم آن شامل فشار روانی و جسمی است.
- مرحله اضطراب، که در این مرحله متأسفانه فرد تعادل انجام برنامه‌های روزانه را از دست خواهد داد.
- مرحله بهبود، فرد با شناخت بیماری راه‌های مدیریت آن را جست‌وجو می‌کند.

## محرك‌های تأثیرگذار

### بر علت بیماری سندروم خستگی مزمن

- عفونت‌های ویروسی
- مشکلات سیستم ایمنی بدن
- عدم تعادل هورمونی

## چراهای بروز بیماری سندروم خستگی مزمن

- نداشتن مدیریت در استرس‌های روزمره
- حواس پرتی درباره تغذیه به‌موقع و سالم
- مصرف داروهایی از قبیل آنتی‌هیستامین و ضدسرفه
- تحت درمان بودن مانند شیمی‌درمانی، پر تودرمانی، استفاده از مسکن و داروهای ضدافسردگی
- بی‌توجهی به‌زمان استراحت و نداشتن خواب باکیفیت
- شب‌کاری و اختلال در خواب
- عدم فعالیت بدنی
- فعالیت بدنی بیش از حد
- مصرف زیاد کافئین
- چاقی و اضافه وزن
- غم و اندوه
- استرس‌های عاطفی

## علائم اصلی سندروم خستگی مزمن را بشناسید



### راه‌های مقابله با سندروم خستگی مزمن

- رساندن مایعات (آب) کافی به بدن
- مصرف مواد مغذی
- اصلاح عادات خواب
- بالا بردن کیفیت خواب شبانه
- دوری از استرس
- پرهیز از سیگار کشیدن، مصرف الکل و مواد مخدر

### پیشنهادهایی برای رسیدن به آرامش در زندگی

اگر قصد دارید آرامش را در زندگی به خودتان هدیه دهید و اجازه ندهید چنین سندرومی سراغتان بیاید، بهتر است چند نکته مهم را سرلوحه برنامه‌ریزی‌های روزانه‌تان قرار دهید:

- روزمرگی‌ها را ببوسید و کنار بگذارید
- در تلاش باشید تا افکارتان را به شیوه‌های مختلف تغییر دهید.
- از کنار رویدادهای اطرافتان بی‌اهمیت نگذرد.
- مثبت فکر کنید و دست از تجسم بردارید.
- هر روز فعالیت ورزشی داشته باشید.
- برنامه‌های سرگرم‌کننده را فراموش نکنید.
- رفت و آمد کمتری با افرادی حوصله‌داشته باشید.
- اندیشه‌های مثبت، اتفاقات خوبی را در زندگی رقم می‌زند.
- در زندگی هدف داشته باشید و مدام آنها را مرور کنید.
- فعالیت‌های جدید و جالب را جایگزین فعالیت‌های همیشگی کنید.



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

# بخور نخورهای دوره دانشجویی

توجه به تغذیه در دوران دانشجویی از عوامل مهم در امر یادگیری است که نباید آن را نادیده گرفت

مهم ترین برنامه در زندگی از بدو تولد، تغذیه به موقع و مناسب است. همه این را می دانند که تغذیه خوب نقش مهمی در کیفیت زندگی افراد دارد. بدون شک افرادی که تغذیه آنها به هر دلیلی بی برنامه یا فاقد ارزش غذایی بوده یا عمده غذاهایشان فست فود است، در آینده دچار یکسری اختلالات و بیماری ها می شوند. متأسفانه دانشجویان از جمله گروه هایی هستند که بنا به دلایل مختلفی از غذاهای خانگی و پراثری کمتر بهره مند می شوند؛ در حالی که این افراد در گروه سنی جوانی برای انرژی داشتن به مصرف غذاهای با کیفیت و با ارزش غذایی مفید احتیاج دارند. در واقع توجه به بایدها و نبایدها در برنامه غذایی این نگرانی را از بین می برد. به همین منظور مطالبی جمع آوری شده تا شما بیشتر با وعده های غذایی و فواید آن در طول دوره تحصیل آشنا شوید.



مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

## زمان مناسب غذا خوردن را بشناسید



صبحانه

بین ساعت ۷ تا ۸



ناهار

بین ساعت ۱۲ تا ۱۴



شام

بین ساعت ۲۰ تا ۲۱

## نبایدهای غذایی

صبح ها دیرتر از ساعت ۱۰ صبحانه نخورید



ظهرها دیرتر از ساعت ۱۵ ناهار نخورید



شب ها دیرتر از ساعت ۲۲ شام نخورید



## فواید وعده‌های غذایی

شام

غذاهای کم کالری  
برای داشتن خواب  
راحت میل کنید.

ناهار

باعث داشتن انرژی  
برای فعالیت در  
طول روز می‌شود.

صبحانه

باعث افزایش  
انرژی مغز و  
بدن می‌شود.

## در وعده‌های غذایی چه بخوریم؟

صبح‌ها: میوه، غلات و مقداری غذا  
که حاوی کلسیم است.



ناهار: کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها،  
چربی‌های خوب (گیاهی) و فیبر.



شام: برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار،  
گوشت کم چرب، ماهی و سبزی‌ها.



## ۵ ادویه مهم که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند



بادرنجیوبه:  
رفع عفونت



فلفل:  
ضد باکتری



زردچوبه:  
ضد میکروب

زنجبیل:  
ضد ویروس



سیر:  
ضد قارچ



## نکته غذایی

هر ۳ ساعت یک‌بار از گروه‌های غذایی سالم مانند میوه‌ها،  
مغزها، سبزی‌ها و غذاهای سبک مصرف کنید.

## تهدیدهای کاهش و افزایش وزن

عده‌ای از افراد تحمل رعایت رژیم غذایی در تغذیه روزانه‌شان را ندارند و پس  
از مدتی رهاش می‌کنند. این گروه از افراد که به‌طور دائم رژیم غذایی‌شان را نقض  
می‌کنند باید منتظر عواقب آن هم باشند. بیماری قلبی، مشکلات خلقی و رفتاری، فشار خون  
بالا و دیابت از جمله این پیامدهاست. برخی دیگر هم با رژیم‌هایی محدود به بعضی از غذاها در  
هفته‌های اول شروع به کاهش وزن می‌کنند، اما بعد از مدتی بدن آنها دچار کمبود ویتامین یا پروتئین  
لازم می‌شود که ضعف و بی‌حالی از جمله بیماری‌های شایع بین آنهاست.





# رفتار پروفوسور، پزشکم کرد

گفت‌وگو با فرزند محک که پس از مداوای سرطانش، رشته پزشکی را انتخاب کرد

**زهرا کریمی** | محمدرضا، کودک دیروز محک و پزشک امروز، ۳۳ ساله است. او ۲۰ سال پیش، یعنی زمانی که محک تنها یک مؤسسه کوچک، متشکل از تعدادی داوطلب بود که برای ارائه خدمات مددکاری اجتماعی به بیمارستان‌های دولتی و دانشگاهی دارای بخش خون و آنکولوژی کودکان مراجعه می‌کردند، به بیماری سرطان لنفوم هوجکین مبتلا شد. وی پس از تشخیص بیماری از استان مازندران به تهران آمد و در بیمارستان علی‌اصغر تحت معالجه پروفوسور «پروانه وثوق» قرار گرفت. این پزشک جوان اهل خطه سرسبز شمال، خاطرات بسیاری برای گفتن دارد که از زمان ابتلا به بیماری تا ورود به دانشکده پزشکی را بر ایمان تعریف کرد.

## سرطان، مسیر پزشکی را پیش پایم گذاشت

محمدرضا پس از ۱۰ ماه شیمی‌درمانی، بدون عود مجدد، قطع درمان شد، به مدرسه بازگشت و علاقه خودش را به رشته پزشکی دنبال کرد. پدر و مادرش همیشه می‌خواستند او فرد مفیدی برای جامعه شود و این موضوع بر تلاش او برای قبولی در رشته پزشکی تأثیر زیادی داشت. این روزها کودک دیروز محک پزشک عمومی شده و در گرایش تخصصی پزشکی اطفال در سش را ادامه می‌دهد. دلیل علاقه به این گرایش تخصصی را از زبان او می‌شنویم: «آن روزها پروفوسور وثوق به من و خانواده‌ام بسیار کمک کرد؛ حتی ابتدایی‌ترین مراحل بستری را بر ایمان با صبر و حوصله انجام داد. به‌عنوان یک پزشک این روزها وقتی یادش می‌افتم، تمام تلاشم را می‌کنم تا شبیه او باشم. راستش را بخواهید رفتار کادر درمان و پزشکان روی انتخاب کودک‌ان در آینده تأثیر زیادی دارد. من بسیاری از پزشکان را به خاطر دارم که با رفتار خوب‌شان به من آموختند با کودکان جوری برخورد کنم که نه تنها رنج بیماری را کمتر احساس کنند، بلکه بتوانند با الگوبرداری از این رفتار، آینده بهتری را در ذهن‌شان متصور شوند؛ حتی آنها روی حساسیت این روزهای من در تشخیص زود هنگام بیماری افراد تأثیر زیادی گذاشتند.»

## محک آن روزها از زبان فرزند این مؤسسه

آزمایش خون و نمونه‌گیری مغز استخوان در بیمارستان علی‌اصغر انجام شد. سپس به خانواده محمدرضا خبر بد ابتلای فرزندشان به بیماری لنفوم هوجکین داده شد. تشخیص پروفوسور وثوق برای درمان این بیماری ابتدا جراحی برای خارج کردن مقداری از توده و سپس شیمی‌درمانی بود. محمدرضا در ادامه می‌گوید: «عمل جراحی با موفقیت به پایان رسید و بعد از ۴ هفته بستری، دوره‌های شیمی‌درمانی آغاز شد. آن روزها من و خانواده‌ام نیاز شدیدی به یک فرد آگاه داشتیم تا در کنارمان باشد و برایمان توضیح دهد که باید چه کار کنیم؛ کاری که می‌دانم این روزها مددکاران اجتماعی و روانشناسان محک انجام می‌دهند، اما در آن روزگار تعداد داوطلبان این مؤسسه محدود بود. آنها به بهانه مناسبت‌های مختلف برای شاد کردن دل کودکان و خانواده‌هایشان به بیمارستان علی‌اصغر می‌آمدند و ما با ورودشان برای ساعتی درد و رنج بیماری را فراموش می‌کردیم. به عبارت دیگر آنها تلاش می‌کردند شرایط سخت درمان را برای کودکان مبتلا به سرطان و سایر اعضای خانواده‌شان کمی آسان‌تر کنند.» فاصله محک ۲۰ سال پیش با محک امروز بسیار زیاد است؛ مؤسسه‌ای کوچک که در سال ۷۷، درست همان روزها که محمدرضا با آن آشنا شد، تلاش می‌کرد تا با روش‌های سنتی به جمع‌آوری کمک‌های مردمی برای خرید زمینی که امروز همه آن را با نام بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان محک می‌شناسند، بپردازد. اولویت محک در ابتدا احداث یک اقامتگاه برای کاهش دغدغه خانواده‌های مراجعه‌کننده بود که از سایر نقاط کشور برای درمان فرزندشان می‌آمدند. محمدرضا آن روزها را به خوبی به یاد می‌آورد و می‌گوید: «خاطرم هست همان زمان افرادی با گویش‌ها و لهجه‌های متفاوت از جای‌های ایران به بیمارستان علی‌اصغر مراجعه می‌کردند و جایی برای اسکان نداشتند. مدتی بعد شنیدیم که محک اقامتگاهی راه‌اندازی کرده تا خانواده‌ها بتوانند در زمان درمان فرزندشان آنجا ساکن شوند و شب را در راهروهای بیمارستان یا خیابان‌های اطراف نگذرانند.»

## مادرم را قهرمان اصلی این قصه می‌دانم

با همه این اوصاف، پزشک جوان با خدمات مددکاری اجتماعی و روانشناسی از کودک‌های آشناست. او در کنار مادرش که مددکار اجتماعی بهزیستی بود و پیش از پسرش به بیماران دیگر خدمت‌رسانی می‌کرد، با سرطان مبارزه کرد. فرزند محک می‌گوید: «مادرم در شغلش افراد زیادی رادیده بود که با رنج حاصل از بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند؛ برای همین از نظر روحی آمادگی بیشتری برای پذیرش شرایطی داشت که با ابتلای من به سرطان بر خانواده‌ام حاکم شده بود. او به همه ما کمک کرد تا آن روزها را با امید و انگیزه پشت سر بگذاریم. من، او را قهرمان این قصه می‌دانم. پدرم نیز همیشه در کنار من و مادرم بود. پس از مدتی او سختی‌های مسیر درمان مرا به دوش کشید و با من به تهران می‌آمد تا داروهای شیمی‌درمانی را تزریق کنم.»





مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

## روزهای آشنایی با بیماری سرطان لنفوم هوچکین

۲۰ سال پیش، درست زمانی که یک کودک ۱۳ ساله بودم، علائم تب و تنگی نفس را بیشتر احساس کردم. در ابتدا خانواده و اطرافیانم تصور کردند به یک سرماخوردگی ساده مبتلا شده‌ام، اما پس از یک ماه بیماری‌ام رو به وخامت رفت و برای ویزیت به بیمارستان محل سکونت‌مان مراجعه کردیم. دیگر نتوانستم همپای دوستانم در مدرسه بدوم و فوتبال بازی کنم و به این بیماری مشکوک شدم؛ برای همین یک ماه پس از آغاز نخستین علائم، به پزشک مراجعه کردم. پس از انجام سی‌تی‌اسکن در بیمارستان بستری شدم. صبح روز بعد با بررسی پزشکان، پروفوسور پروانه وثوق به ما معرفی شد؛ به همین دلیل از محل سکونت‌مان به سمت بیمارستان علی اصغر تهران رفتیم.



### در محک چه می‌گذرد؟

امروز خدمات حمایتی محک به ۳۰ شهر در ایران و ۱۲ بیمارستان دولتی و دانشگاهی دارای بخش خون و آنکولوژی اطفال در تهران تسری پیدا کرده است. مددکاران اجتماعی و روانشناسان محک به صورت حضوری و غیر حضوری به ارائه خدمات حمایتی و روانشناختی به کودکان مبتلا به سرطان می‌پردازند و آنها در هر کجای ایران که باشند، می‌توانند تحت حمایت محک یا مؤسسات خیریه‌ای که توسط این سازمان توانمند شده‌اند، قرار گیرند.

## پیام پزشک جوان به جامعه

همه ما می‌دانیم این روزها فشار زیادی روی کادر درمان و افرادی است که با بیماری مبارزه می‌کنند؛ آنها در معرض آسیب‌های روحی مختلفی قرار دارند. این فشار روحی گاهی سبب می‌شود آنقدر خسته و افسرده شوند که دیگر نتوانند به روزهای خوب فکر کنند. این روزها بیش از هر زمان دیگری نیاز به همراهی مردم جامعه احساس می‌شود. امیدواریم در کنار همه آنها بتوانیم خیلی زود به شرایط عادی بازگردیم و پایان بیماری کرونا را جشن بگیریم.



# فضای مجازی؛ از تهدید به سمت فرصت

آیا شبکه‌های اجتماعی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشند؟

باید جریمه یا کارمزدی را که رقم آن نیز کم نیست، برای انجام عملیات بپردازند. از سوی دیگر بسیاری از کشورها نیز آموزش از راه دور را توسعه داده‌اند که در ایران نیز پس از گسترده شدن بیماری کووید-۱۹ تنها مراکز آموزش عالی، بلکه مدارس هم آموزش از طریق وب و از راه دور را در دستور کار گذاشته‌اند. این در حالی است که استفاده از وب همانقدر که مزایای فراوانی دارد، می‌تواند نکات منفی پنهانی نیز داشته باشد که یکی از آنها سوق دادن دانش‌آموزان و دانشجویان به استفاده بیشتر یا ساده‌تر بگویم گشت و گذار در شبکه‌های مجازی اجتماعی است. طبق بررسی‌های انجام شده، تأثیری که فضای مجازی در زمینه آموزش ایجاد می‌کند، کاملاً چشمگیر است؛ به گونه‌ای که ۹۶ درصد از دانش‌آموزان و دانشجویان با دسترسی به اینترنت، از پلتفرم‌های اجتماعی نیز استفاده می‌کنند. نکته اینجاست که بخش زیادی از زمان دانشجویان به واسطه حضور در شبکه‌های اجتماعی طی شبانه‌روز هدر می‌رود. (منبع: بررسی‌های پژوهشی سال ۲۰۲۰ میلادی با موضوع نقش رسانه‌های اجتماعی بر محیط‌های یادگیری هوشمند با مطالعه رفتاری ۳۶۰ دانشجوی دانشگاهی در شرق هند، جمال عبدالنصیر انصاری و نواب علی خان و همچنین پژوهش سال ۲۰۱۹ میلادی با عنوان رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی ایران، سید محسن عزیزی، علی سروش و علیرضا خاتونی.

**امیر حسین فوقانی** فضای مجازی صنایع و علوم مختلف را متحول کرده است. طی ۲ دهه اخیر حرفه‌های مهندسی، پزشکی، هنری و همه کسب و کارها تحت تأثیر فضای الکترونیکی و اینترنتی تغییرات اساسی داشته‌اند؛ تا جایی که برخی از کشورها پس از فراگیر شدن ویروس کرونا در جهان، سعی کردند از این فضا برای بهبود وضعیت اقتصادی و اجتماعی خود استفاده بیشتری را ببرند. البته که اینترنت و فضای مجازی با مشکلات و چالش‌های خاصی هم در ارتباطات اجتماعی همراه است، اما عدم بهره‌گیری از آن ممکن نیست و جوامع سعی می‌کنند تا از آن به شکلی که منافعی بر مضرانش بچربند، بهره‌مند شوند. به‌طور نمونه دولت پرغال اخیراً دستورالعمل‌های ویژه‌ای را برای بهره‌مندی از فضای مجازی و الکترونیکی در باره دور کاری کارمندان ابلاغ کرده است. بر اساس این ابلاغیه، کارکنان به صورت حداکثری باید از راه دور و از طریق فضای الکترونیکی به انجام کارهای خود بپردازند و مسئولیت نقص در انجام کارها به این شیوه به‌ترتیب بر عهده مدیران عالی، میانی و سپس کارمندان مربوطه است. در عین حال، مدیران نیز حق ندارند در ساعاتی غیر از ساعات موظف و مقرر با کارمندان زبردست خود تماس برقرار کنند. در سوئد نیز دولت به شهروندان اعلام کرده در صورتی که یک اقدام اداری قابلیت انجام از طریق فضای الکترونیکی و اینترنت را داشته باشد، اما آنها بدون توجه راننده شهر و ادارهای مثل بانک‌ها شوند،



■ در برخی از وبسایت‌ها می‌توانید آخرین داده‌ها و اطلاعات و نتایج آزمایش‌ها را به‌دست آورید و چه بسا آنها را به‌روز رسانی کنید. منابع معتبر و داده‌های قابل اعتماد گسترده‌ای را پیش‌رویتان می‌گذارد. به‌شما کمک می‌کند تا درباره آینده شغلی خود و رشته تکمیلی تحصیلی‌تان اطلاعات کافی به‌دست آورید.

■ کانال‌های رسانه‌های اجتماعی منبعی عالی برای مطلع شدن از تحولات در هر زمینه‌ای برای شماست؛ چراکه معمولاً در این کانال‌ها به‌صورت مداوم و به‌روز اطلاعات بارگزاری می‌شود و شما به جدیدترین اطلاعات دسترسی دارید.

■ رسانه‌های اجتماعی ارتباطات را تسهیل می‌کند و از طریق آنها می‌توانید در بحث‌های گروهی و تماس‌های ویدئویی شرکت کنید تا مثلاً یک پروژه تیمی را به‌موقع تحویل دهید.

تحقیقات یک تیم پژوهشی در دانشگاه هاروارد نیز تا حد زیادی چنین آزاری را مورد تأیید قرار داده و بر اساس تحقیقات منتشر شده امسال اضافه می‌کند که در بسیاری از دانشگاه‌ها هم طی سال‌های اخیر، استادان برای برقراری ارتباط مؤثر با دانشجویان از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و همین موضوع بر ساعات حضور هر چه بیشتر دانشجویان در چنین شبکه‌هایی افزوده است؛ به‌گونه‌ای که میزان استفاده از فیسبوک، توئیتر، گوگل پلاس، اینستاگرام و اسنپ‌چت در میان جوانان ۱۸ تا ۲۹ ساله نسبت به ۵ سال پیش، ۴ تا ۸ درصد رشد داشته است. با همه این توضیحات، بد نیست نگاهی به آمار جزئی‌تر در این زمینه بیندازیم:

چگونگی بهره‌مندی از مزایای شگفت‌انگیز استفاده از اینترنت و رسانه‌های اجتماعی برای عملکرد تحصیلی درخشان:

چگونه از رسانه‌های اجتماعی به نفع خود استفاده کنیم؟

■ بیش از ۶۰ درصد از کاربران رسانه‌های اجتماعی بیشتر به‌پست‌های تأثیرگذاران، کارشناسان، محققان، استادان و مؤسسات آموزشی اعتماد می‌کنند. در واقع کسانی را دنبال می‌کنند که محتوای تولید شده‌شان مطابق میل آنهاست. شما هم می‌توانید محتوای مدنظر خودتان را

■ بیش از ۵۹ درصد از دانشجویان برای صحبت در مورد موضوعات آموزشی از پلتفرم‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.

■ مدیران صحیح کانال‌های رسانه‌های مجازی می‌توانند تأثیر مثبتی بر بهبود معدل کل دانش‌آموزان داشته باشند.

■ می‌توانید مهارت‌های عملی خود را با تماشای فیلم‌های آموزنده در اینترنت بهبود ببخشید.



پیدا کنید.

به طور منظم نکات کاربردی و اطلاعات مفید را با هزاران نفر از دنبال کنندگان خود در شبکه‌های اجتماعی مانند فیسبوک، توئیتر و اینستاگرام به اشتراک بگذارید؛ چرا که رسانه‌های اجتماعی به دست آوردن اطلاعات ارزشمند، منابع مفید، ابزار و یادگیری مهارت‌های مهم و باارزش را بسیار آسان می‌کند؛ به عبارتی «از هر دست بادی، از همان دست می‌گیری.»

برای استفاده بهتر از رسانه‌های اجتماعی به یک سری ابزار مطالعه هم نیاز دارید تا محتوای به دست آمده از این طریق را در جایی نگهداری و آرشیو کنید و از آنها در مواقع لازم بهره ببرید.

بنابراین در باره برنامه‌های زیر بهتر است تحقیق کرده و از آنها استفاده کنید:

- GoConr
- Memorize.com
- Hippocampus
- Schoolrag
- StudyStack
- Udemy
- StudyBlue
- google drive
- drobox
- feedly
- evernote
- diigo
- I know

یکی از روش‌های جالب و کاربردی، هشتک (#) است. در واقع هشتک در دریافت آخرین اطلاعات و حوزه موضوعی مورد نظر به شما کمک می‌کند. هشتک‌ها می‌توانند در خصوص یادداشت‌ها، ویدئوها، سؤالات یا یادآوری‌ها بسیار کاربردی باشند. البته باید این را هم در نظر بگیرید که هشتک‌ها بیشتر در این فضاهای مجازی کاربرد دارند: تلگرام، توئیتر، فیسبوک و اینستاگرام.

از دیگر فضاهایی که می‌تواند بسیار کاربردی باشد، فضای مجازی برای آزمون‌ها و تست‌هاست که کاربران به راحتی می‌توانند خود را محک بزنند و به چالش بکشند؛ بنابراین سعی کنید در فضای مجازی با دیگر دانشجویان پیش از آزمون‌های میان‌ترم یا پایان‌ترم، یک آزمون برگزار کنید. تلگرام قابلیت‌های گسترده‌ای از این نظر دارد و با تعریف یکروبات می‌توانید یک آزمون آنلاین تعریف کنید. این روبات‌ها به شما کمک می‌کنند که حتی به مرور درس‌های خود بپردازید و ببینید چقدر در مطالعه موفق بوده‌اید؛ البته این روبات‌ها بیشتر به درد درس‌های حفظ کردنی می‌خورند تا محاسباتی.

نرم‌افزارهای نوین برای انجام کارهای گروهی درسی:

- explain everything
- adobe spark
- projekt
- Prezi
- mightmeeting

بعضی‌ها فکر می‌کنند که اینترنت تنها در گرفتن عکس، کلیپ، فیلم و چت‌های دوستانه و فامیلی در فضای مجازی خلاصه می‌شود، اما باید فرهنگ استفاده صحیح از اینترنت را به مرور یاد بگیرید تا بهره بیشتر و مناسب‌تری از این محیط ببریم؛ یعنی باور کنیم که اینترنت فقط به این چیزها محدود نمی‌شود؛ حتی اینترنت محدود به تبلیغ، تجارت، کاسبی، پول در آوردن و ثروتمند شدن هم نیست. شاید کسانی باشند که هم دوست دارند از این فضای مجازی استفاده کنند و از طرفی هم نمی‌دانند چگونه باید از این امکانات به نحو احسن بهره ببرند؛ بنابراین به این افراد توصیه می‌کنیم پیشنهادهای زیر را از دست ندهند.

**اول:** اگر به دنبال سرگرمی در اینترنت هستید، سعی کنید این سرگرمی را با نوعی آموزش همراه کنید. برای این منظور می‌توانید از سایت‌هایی که برای آموزش‌های نقاشی، خطاطی، خیاطی، سفالگری، خراطی، تایپ، عکاسی، بازیگری و... طراحی شده‌اند، استفاده کنید.

**دوم:** همانطور که می‌دانید معتبرترین کتابخانه‌های داخلی و خارجی اکنون در اینترنت سایت دارند که می‌شود از میلیون‌ها کتابی که در آنها بارگزاری شده‌اند، بهره‌برد؛ بنابراین به دانشجویان و کسانی که در رشته‌های تخصصی تحصیل می‌کنند، پیشنهاد می‌کنیم به جای اینکه زمان خودشان را پای اینترنت از دست بدهند و دست آخر هم تصمیم بگیرند از پایان‌نامه‌فروشی‌ها کمک بگیرند؛ این کتابخانه‌های تخصصی برای پایان‌نامه‌ها و تحقیقات‌شان به بهترین نحو استفاده کنند.

**سوم:** از سایت‌هایی که برای آموزش رایانه طراحی شده‌اند، بهترین بهره را ببرید. به تعبیر دیگر می‌توان گفت که یکی از بهترین منابع انواع آموزش‌های رایانه‌ای چه در خصوص آموزش‌های نرم‌افزاری (مثل آفیس، فتوشاپ، تدوین فیلم، حسابداری و...) و چه سخت‌افزاری، اینترنت است. **چهارم:** برای رفع مشکلات شخصی زندگی‌تان هم می‌توانید از اینترنت کمک بگیرید؛ مثلاً اگر در خصوص تربیت فرزند و همسراری مشاوره می‌خواهید می‌توانید از سایت‌های روانشناسی که در این زمینه وجود دارد، استفاده کنید. (البته مواظب افرادی که از این فضا سوءاستفاده می‌کنند، باشید.) یا اگر بیماری خاصی دارید که روی‌تان نمی‌شود، کسی را در جریانش قرار دهید، برای شروع می‌توانید با جست‌وجو کردن علائم بیماری‌تان تا حدودی به نوع بیماری‌تان پی ببرید. همینطور اگر در خصوص دارویی مشکل دارید یا برای پیدا کردن راه‌حل مسئله‌ای به مشکل خورده‌اید و حتی برای تعمیر وسایل خانگی و... می‌توانید از اینترنت کمک بگیرید.

**پنجم:** از بهترین راه‌هایی که می‌توانید در اینترنت خودتان را با آن سرگرم کنید این است که یک وبلاگ شخصی طراحی کنید و در آن از دانسته‌ها یا خاطرات زیبایی که دارید، بنویسید.

البته لازمه این کار آشنایی با وبلاگ‌نویسی است که آن را هم می‌توانید از طریق اینترنت به دست آورید.

**ششم:** در اینترنت یکی از مسائلی که خیلی منابع موثقی دارد، پاسخ به شبهات دینی و اعتقادی است. در خصوص شبهات دینی و سؤالات مربوط به مسائل اعتقادی و احکام و تفاسیر، سایت‌های بسیار خوبی از سوی مراکز حوزوی و غیر حوزوی طراحی شده است. در این خصوص می‌توانید شبهات و سؤالات دینی خود را یا در یکی از سایت‌هایی که برای پاسخگویی به شبهات دینی راه‌اندازی شده مطرح کنید و پاسخ بگیرید یا با انتخاب دقیق کلمات موضوع و سرچ، به جواب برسید.

**هفتم:** سایت‌های خیلی زیادی برای دانلود رایگان کتاب راه‌اندازی شده است. حالا که دانما با گرانی و قیمت بالای کتاب مواجه می‌شویم، می‌توانید از این سایت‌ها استفاده کنید و بدون پرداخت پولی با با پرداخت مبلغی اندک، بهترین کتاب‌ها را به کتابخانه مجازی رایانه خود بیآورید؛ البته با رعایت نکات امنیتی تا چنانچه قرار بود پولی واریز کنید، حساب بانکی‌تان از سوی سایت‌های جعلی هک نشود.

**هشتم:** چند وقتی است که برنامه‌هایی برای مطالعه کتاب توسط موبایل (گوشی همراه) طراحی شده و شما می‌توانید فایل این کتاب‌ها را از سایت‌هایی که در این زمینه طراحی شده‌اند، دریافت و روی گوشی نصب کنید. اینگونه زمانی را که در مترو یا اتوبوس، در مانگا یا حتی در صف نانوایی هدر می‌رود با مطالعه به زمان بهینه تبدیل خواهید کرد.

**نهم:** از واتس‌آپ، تلگرام و اینستاگرام تنها برای وقت‌گذرانی و رد و بدل کردن عکس و موضوعات غیر ضروری استفاده نکنید. با این ابزارها می‌توانید هفته‌ای یکبار هم که شده، با همکلاسی‌هایتان یک کلاس مجازی رفع اشکال تشکیل دهید تا از طریق رد و بدل کردن اطلاعات مفید، مشکلات درسی خود را مرتفع‌سازید. با این شیوه، به ساده‌ترین و ارزان‌ترین شکل ممکن، بخشی از نیازمندی‌های درسی خود را رفع کرده و پیشرفت تحصیلی خواهید داشت.

**دهم:** به جای آنکه خود اینستاگرام، به شما پیشنهاد مرور صفحاتی خاص و پر بیننده را بدهد، شما با جست‌وجو دنبال مطالب علمی بگردید. در این پلتفرم مجازی، همه چیز در هم است؛ بنابراین می‌توانید به صفحاتی برسید که به رشته تحصیلی شما مرتبط است و از طریق آن، به احتمال فراوان هم دانسته‌های خود را بالا می‌برید و هم می‌توانید با متخصصان و انجمن‌هایی علمی - پژوهشی ارتباط بگیرید و برای شغل آینده، تحقیق، ارائه مقاله و... کارتان را راه‌بندازند.

- <https://www.windsor.edu/b/how-can-social-media-help-students/>
- <https://monitor.icef.com/2012/08/how-higher-education-uses-social-media/>
- <https://iop.harvard.edu/use-social-networking-technology>
- What are the advantages and disadvantages of social media?



# کرونا همچنان می تازد

واکوی اهمیت فرهنگسازی برای رعایت پروتکل های بهداشتی در ایام کرونا

**رضا افراسیابی** | نزدیک به ۲ سال از ورود مهمان ناخوانده های به نام ویروس کرونا در جهان می گذرد. در این مدت ویروس منحوس و مرگبار کرونا خانواده های بسیاری را داغدار عزیزان شان کرده و دانشگاه ها و مراکز آموزشی را به تعطیلی کشانده است. اما آنچه یار یگر جان ها شد، واکسیناسیون همگانی بود. این روزها واکسیناسیون سراسری در کشور ماسرعت قابل توجهی به خود گرفته، اما ویروس کرونا همچنان می تازد و مسئولان نگران پیک ششم هستند. به همین دلیل سعی کردیم در گزارشی که پیش روی شما قرار دارد، نکاتی را درباره این ویروس منحوس برای اتان فهرست کنیم.



مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی



## فوائد دریافت واکسن کووید ۱۹

واکسن کووید ۱۹ ابزاری مهم و ایمن برای کنترل و از بین بردن همه گیری ویروس منحوس کروناست. در واقع انجام واکسیناسیون سبب محافظت از خود و دیگران در برابر این بیماری می شود. محافظت در برابر این بیماری از آن جهت مهم است که برای بعضی از افراد، ابتلا به این ویروس می تواند منجر به درگیری نوع شدید بیماری یا مرگ شود. همه واکسن های کرونا که در دست تولید هستند، در آزمایش ها و کارآزمایی های بالینی با دقت مورد ارزیابی قرار می گیرند و فقط در صورت بی خطر بودن و عملکرد مناسب در کاهش احتمال ابتلا به کووید ۱۹، مجاز با تأیید می شوند. با توجه به داده های اولیه آزمایش های بالینی و آنچه در مورد واکسن های بیماری های دیگر می دانیم، متخصصان معتقدند که واکسن به شما کمک می کند تا حتی در صورت ابتلا به کرونا، به نوع شدیدی این بیماری مبتلا نشوید. در واقع نوع شدید بیماری منجر به بستری شدن یا مرگ افراد می شود.

## در صورت مشاهده علائم ویروس کرونا به پزشک مراجعه کنید

اگر علائمی مانند تب، لرز، سرفه، عطسه و عدم تشخیص بو و مزه را در خودتان احساس کردید، خیلی زود به پزشک مراجعه کنید. مراجعه سریع به پزشک باعث می شود که پیش از اینکه تمام بدن درگیر این بیماری شود، مراحل درمان آن را شروع کنید و از طرفی با رعایت پروتکل های بهداشتی دیگران را به این ویروس مرگبار مبتلا نکنید. دانشجویان باید توجه داشته باشند که سامانه تماس تلفنی ۴۰۳۰۲۴ به طور ۲۴ ساعته آماده پاسخگویی به پرسش های اتان درباره این ویروس است. مهم ترین توصیه ما به شما این است که در صورت مشاهده علائم بیماری خیلی زود به پزشک مراجعه کنید و به هیچ وجه این ویروس مرگبار را دست کم نگیرید. اگر به ناچار با کسی که به کرونا مبتلا شده در ارتباط بودید، حتماً رعایت پروتکل های بهداشتی را مدنظر داشته باشید تا خودتان نیز به در دسر نیفتید.

## خودتان را تقویت کنید تا درگیر کرونا نشوید

بیماری کرونا با نشانه هایی مانند تب، لرز، سرفه، عطسه و عدم تشخیص بو و مزه در فرد پدیدار می شود؛ البته باید توجه داشت که این بیماری بعضی از افراد را بدون هیچ کدام از این علائم درگیر می کند که به آنها ناقل بدون علامت می گویند. گفتنی است؛ ویروس کرونا در این مدت جهش داشته و هر بار علائم مختلفی را به خود گرفته است. یکی از نکات مهم توجه به رژیم غذایی برای تقویت سیستم ایمنی برای درمان ماندن از شر ویروس کروناست. دانشجویان عزیز باید به این نکته توجه داشته باشند که مصرف مواد غذایی مقوی مانند زنجبیل، ترکیب آب جوش، لیمو و عسل، میوه، سبزیجات و مرکبات که مقاومت سیستم ایمنی را در برابر بیماری بالا می برد در این دوران بسیار ضروری است. میزان قدرت سیستم ایمنی با ابتلا به ویروس کرونا از تباط مستقیمی دارد. دانشجویان عزیز با بازگشایی کلاس ها در دانشگاه باید این ویروس را همچنان جدی بگیرند و پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند.

## رعایت پروتکل های بهداشتی را فراموش نکنید

ویروس کرونا قدرت انتقال و سرایت بالایی دارد که همین موضوع نشان دهنده خطرناک بودن آن است؛ بنابراین برای حفظ سلامت خود و عزیزان تان باید این ویروس منحوس را جدی بگیرید و پروتکل های بهداشتی اعلام شده از سوی ستاد مقابله با کرونا را رعایت کنید. ساده ترین راه مبارزه با کرونا رعایت نکاتی مانند ماسک زدن، رعایت فاصله اجتماعی، شست و شوی مکرر دست ها به مدت ۲۰ ثانیه و پرهیز از حضور در مکان های سر بسته است. متأسفانه عده ای بر این باورند که بعد از دریافت واکسن کرونا دیگر نباید پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند و می توانند زندگی را مثل گذشته ادامه دهند؛ در صورتی که این طرز فکر اشتباه است و باعث پیک های بعدی این ویروس منحوس و مرگبار خواهد شد. دانشجویان و استادان باید توجه داشته باشند که حتی بعد از دریافت واکسن کرونا رعایت پروتکل های بهداشتی برای در امان ماندن از این ویروس لازم است.





**اگر جاده‌ای پیدا کردید که هیچ مانعی در آن نبود  
به احتمال زیاد آن جاده به جایی نمی‌رسد**

**«فرانک کلاک» ( دانشمند و شیمیدان، ۱۸۴۷ تا ۱۹۳۱)**