



# به امید هوایی تازه‌تر

پرونده‌ای درباره بررسی چگونگی داشتن اوقات فراغتی مفید در تابستان

محسن دهقانی، عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی  
دانشگاه شهید بهشتی: انعطاف در سیستم آموزشی برای  
اوقات فراغت وجود ندارد

بایدها و نبایدهایی برای گذران اوقات فراغت

شتاب برای تجربه جدیدی به نام دنیای کار

ترم تابستانه را خنک بگذرانیم

پله پله تازیر سقف خوشبختی

دانشگاهی نامدار در شمال تهران





صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

مدیر مسئول: دکتر ندا نظر بلند

سر دبیر ارشد: دکتر مرصیه ابراهیمی

سر دبیر: حامد فوقانی

اعضای تحریریه: زهرا کریمی، محمد سرابی، مهرنوش میرزایی‌مهر، امید محمدی، سعیده مرادی، لطیفه سادات مرتضوی و دکتر مریم حکمت‌پور

مدیر اجرایی: زهرا جانقر بانیان

صفحه آرایی و جلد: مهدی مهرابی

ویراستار: سمانه مومن

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

شماره تماس: ۰۲۶۶۷۰۲۹۹ - ۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است



## سخن نخست

### غنیمت بشمار این اوقات را

حامد فوقانی، سردبیر

سرمنزل فراغت نتوان ز دست دادن / ای ساروان فرو کش  
کاین ره کران ندارد\*

انگار دوباره به گذشته باز می‌گردیم؛ به گذشته‌های خیلی دور. آن هنگام که فراغت برای عده‌ای خاص معنا پیدا می‌کرد و در میان مردم عادی، چیزی به نام اوقات فراغت هنوز راه پیدا نکرده بود. فقط مرفه‌نشین‌ها و طبقات بالای جامعه می‌دانستند که باید زمان‌های خالی خود را با سرگرمی پر کنند و حتی برخی از آنها فرصت را برای آموختن غنیمت می‌شمردند. این می‌شد که فاصله بین اغنیا و اشراف زادگان با فقرا و محرومان روز به روز بیشتر جلوه می‌کرد و طبقه متوسط و محروم جامعه، اغلب در فکر کسب روزی، روزگار می‌گذراندند.

در این میان، اسناد تاریخی می‌گوید که مصری‌ها و یونانی‌ها جزو نخستین جوامعی بودند که مفهومی تحت عنوان «اوقات فراغت» را در زندگی ایجاد کردند. در آن زمان، مصری‌ها و یونانی‌ها با ورزش، مبارزات رزمی و نمایشی و هنرهایی مانند نقاشی و تمرین سخنوری، اوقات خالی زندگی‌شان را پر می‌کردند. برخی حتی معتقدند که دلیل ابداع بازی‌های المپیک در ۸۸۴ سال قبل از میلاد مسیح به وسیله یونانیان، همین پر کردن اوقات فراغت بوده که بعدها کارکردی ملی و سیاسی یافته است. رومیان نیز از این اوقات برای ورزش، کسب آمادگی رزمی و شرکت در جشن‌های ملی و مذهبی سود می‌جستند. این در حالی است که ایرانیان پیش از آنها اوقات فراغت خود را به اسب‌سواری، تیراندازی، شکار، درختکاری و شرکت در مراسم و جشن‌ها می‌گذراندند. پس از ظهور اسلام نیز ورزش و تفریحات سالم متناسب با احکام دینی مورد توجه و تشویق بود. حتی در بعضی از منابع و روایت‌های دینی و مذهبی آمده که بخشی از پیشرفت‌های علمی، فنی، هنری و ادبی مسلمانان، معلول استفاده صحیح و مناسب از اوقات فراغت‌شان بوده است.

در قرون جدید و با به وجود آمدن تمدن و زندگی شهری، کوتاه شدن تدریجی زمان کار روزانه و پیدایش مراکز و وسایل گوناگون جدید، اوقات فراغت و چگونگی گذران آن مورد توجه خاص قرار گرفت و مفهومش تا حدودی تغییر کرد؛ به گونه‌ای که طی سال‌های اخیر عده‌ای اعلام کرده‌اند که اصولاً اوقات فراغت محصول جوامع صنعتی جدید است؛ چرا که شرایط واقعی استفاده از اوقات فراغت، در این گونه جوامع آمده است. این عده معتقدند که این اوقات فراغت است که در شرایط غیر کاری فرصت پرداختن

به اموری مانند اخلاقیات و ارزش‌های اجتماعی را در این گونه جوامع فراهم می‌سازد و به همین دلیل مراکز ویژه‌ای، برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت را بر عهده گرفته‌اند.

بنابراین اوقات فراغت در جوامع صنعتی با «ساعات خالی» در جوامع سنتی و آنچه در جوامع نخستین معنا داشت، کاملاً تفاوت دارد. در همین راستا، اکنون اوقات فراغت یکی از جدی‌ترین سرفصل‌های زندگی سالم به شمار می‌رود و روانشناسان و جامعه‌شناسان تأکید می‌کنند که اگر مسئولان رده بالا از یک سو و خانواده‌ها از سوی دیگر برای نوجوانان و جوانان هنگام فراغت از تحصیل و کار در ایامی مثل نوروز و تابستان، چاره نکنند، آن جامعه به مرور بیمار می‌شود. در واقع، بهره‌نبردن درست از اوقات فراغت، سبب می‌شود تا نوجوانان به‌عنوان نسل آینده‌ساز جامعه و جوانان به‌عنوان نیروهای محرکه و مولد، انگیزه خود را برای پویایی از دست بدهند و گاهی به سمت بزهکاری، اعتیاد و اقدامات خلاف عرف کشیده شوند. از آن طرف، تأکید می‌شود که گذران صحیح اوقات فراغت بر بازدهی کار می‌افزاید و از این رو «صنایع تفریحی» در جهت متنوع‌تر و پربارتر کردن اوقات فراغت و گذران آن، مانند هر رشته صنعتی دیگری به‌وجود آمده است.

این در صورتی است که طی سال‌های اخیر با افزایش نرخ تورم در کشور، پر کردن اوقات فراغت با برخی از فعالیت‌های ورزشی، فرهنگی و هنری بسیار گران تمام می‌شود. بر همین اساس، بهره‌مندی از برخی امکانات تفریحی و آموزشی مناسب اوقات فراغت، تنها برای عده‌ای مهابست و دیگران یا باید قید چنین مسئله‌ای را بزنند یا روی به فعالیت‌هایی بیآورند که شاید سنسختی با روحیه و استعدادهای‌شان ندارد. با وجود این، در جوامع توسعه‌یافته، همچنان عبارت «Leisure» یک مفهوم مهم در زندگی شهروندان به حساب می‌آید؛ چرا که بررسی‌های روانشناسانه از تأثیر بی‌اها و اگر فعالیت‌های صحیح در اوقات فراغت حکایت می‌کند. از منظر روانشناسی، همانطور که نوع شغل و میزان دقت و توجه افراد به آن، می‌تواند باعث رشد و توسعه جامعه شود و افراد را از ناراحتی‌های روانی و افسردگی باز دارد، به همان اندازه اوقات فراغت با تکیه بر ورزش و فعالیت‌های گردشگری، تفریحی، هنری، فرهنگی و آموزشی و اختصاص دادن زمانی خاص به شکل صحیح و منطقی به آنها می‌تواند در جای خود، باعث رشد و ارتقای تک‌تک افراد در زندگی شخصی و اجتماعی و همچنین سلامت روان شود؛ البته این امر به شرطی است که افراد تعریف درستی از اوقات فراغت داشته باشند.

با این تفاسیر، حالا که برخی از ملزومات مربوط اوقات فراغت با هزینه‌های زیاد مالی همراه شده است، نباید ناامید شد و بطالت یا انجام فعالیت‌های نامناسب را در برنامه‌ها گنجانده، بلکه باید با استفاده از امکانات عمومی، کاهش استفاده از فضای مجازی، باز کردن جای آموزش و کتاب در برنامه‌ها، فهرست کردن اقداماتی که می‌توان انجام داد و سرانجام مدیریت زمان و هزینه، اوقات فراغتی مفید و خوش داشت. بدون هیچ اغراقی می‌توان گفت که برخی از ورزش‌ها شاید در نگاه نخست، گران نشان دهند، اما با جست‌وجوی دقیق راجع به آنها شاید بتوان برای یادگیری و انجام‌شان، آستین بالا زد. به همین بهانه در بسیاری از مطالب پیش‌روی این شماره نشریه «راه‌نو»، به بررسی چگونگی داشتن اوقات فراغتی مفید پرداخته‌ایم. پس اگر در روزهای کرونایی و در حالی که یک‌ماه از تابستان گذشته هنوز برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی نکرده‌اید، پیشنهاد می‌کنیم حتماً مطالب این شماره را با دقت بخوانید.

\* غزل شماره ۱۲۶ حافظ





## انعطاف در سیستم آموزشی برای اوقات فراغت وجود ندارد

امید محمدی



شروع تابستان، فصل هیجان‌انگیزی برای دانشجویان است که فرصت تجربه و کنجکاوی در سایر فعالیت‌ها را به دست بیاورند. از آنجایی که دانشگاه را با نام تحصیلات تکمیلی و مقطعی برای آماده‌سازی سرمایه‌های کشور که در سال‌های آینده سکاندار هدایت امور خواهند شد، می‌شناسیم، واجب است مانند آموزش علمی و پرورش استعدادها، سلامت روح و روان دانشجویان که نشأت گرفته از یک فرصت مفید برای استراحت و دوری از تنش و فشار تحصیلی است، فراهم شود. اغلب در استانداردهای جهانی ایام فراغت از تحصیل را زمان مناسبی برای تقویت محصلان می‌شناسند، اما در ایران این فضا با شرایط مذکور وجود ندارد. ما با چشم‌پوشی از گرما به استقبال تعطیلی در روزهای آینده هم‌زمان با پایان یافتن امتحانات خواهیم رفت. در همین راستا محسن دهقانی، عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی نکاتی را توضیح می‌دهد.



بررسی وظایف ما در مقصد نهایی تحصیلی مثال نقاشی است که سخت‌ترین بخش نقاشی، یعنی نقاشی چهره را بخواهد به هنر جویی که هیچ از ترسیم چهره نمی‌داند و می‌خواهد که چهره‌نگار موفق هم شود، آموزش دهد. فرض کنید برخی از دانشجویان برحسب تمایلات نیاز به یک دوره‌ی شاد داشته باشند، اما به دلیل نداشتن تجربه کارهای گروهی شاید در برپایی همین دوره‌ی ساده هم با مشکل مواجه شوند. شکل‌گیری فرهنگ‌سازی مهم است؛ برای این مساله هم ما و هم سیستم آموزشی‌مان باید انعطاف این موضوع را داشته باشیم که اینگونه فرهنگ‌سازی ایجاد شود. متأسفانه سیستم آموزشی ما یک شکل قالبی، دستوری و ارشادی دارد. بر این اساس از آموزش خلاق فاصله گرفته‌ایم و در واقع زمانی که از تفریح صحبت می‌شود، از تفریح خلاقانه هم فاصله گرفته‌ایم؛ بنابراین فکر می‌کنم لازم است بچه‌ها را کنار هم آزاد بگذاریم و به آنها فضا دهیم تا خودشان خلاقانه‌تر مواردی که دوست دارند را بیابند. ما فقط کافی است که زمینه‌ساز ایجاد این فضا باشیم.

**آیا اساتید می‌توانند طی دوره تحصیلی مدل‌های مختلفی برای گذراندن اوقات فراغت همراه با آموزش را به دانشجویان ارائه بدهند تا دانشجویان خط و نگرشی بگیرند و بلا تکلیف در برنامه‌ریزی نباشند و آمادگی حضور در سال تحصیلی جدید را داشته باشند؟**

من نقشی برای اساتید در این زمینه نمی‌بینم؛ به این دلیل که اساتدان معمولاً وظایفی را برعهده دارند. تنها کاری که اساتید می‌توانند انجام بدهند، آموزش درس‌های خود باشناط و امید است. دانشجویان به هر حال اهداف متفاوتی را از دانشگاه آمدن دنبال می‌کنند. عده‌ای از آنها به قصد جدی ادامه تحصیل در رشته مربوطه به دانشگاه آمده‌اند؛ در حالی که برخی بنا به دلایل مختلف علاقه‌مند به تحصیل در خارج از کشور هستند. تصور دارم هر کاری که به دانشجویان امید دهد، قابل تقدیر است. این مسئله فرمول خاصی ندارد که فرمولی در این باره ارائه بدهیم و در همه صدق کند. بنا به تفاوت‌های افراد هر دانشجویی فرمول خاص خودش را می‌طلبد و می‌توان آنها را به چند گروه تقسیم کرد؛ دسته اولی که علاقه‌مند به ورود به بازار کار است، گروهی که علاقه به ادامه تحصیل دارد و دسته دیگر که دنبال ادامه تحصیل در خارج از کشور است. اندک شاگردانی نیز هستند که می‌گویند همین مدرک کافی است و به دنبال تشکیل زندگی و خانواده می‌روند؛ بنابراین نقش اساتید در این باره خیلی پررنگ نیست.

**به عقیده شما، دانشجویان در ایام تابستان بهتر است به تحصیل مشغول شوند یا اینکه از تحصیل و ترم تابستان فاصله بگیرند؟**

ترم تابستان معمولاً یک الزاماتی دارد؛ به طوری که ممکن است دانشجویی برای ۵ واحد، یک ترم بماند و به اجبار باید ترم تابستان را بردارد و این خوب است چون سال تحصیلی جدید را با هم‌وردی‌های خود رو به جلو حرکت می‌کند. برخی‌ها هستند که بنا به دلایل شخصی باید یکسری درس پیش‌نیاز را بگذرانند و این گروه هم به اجبار باید در ترم تابستان ثبت‌نام کنند. اما در کل معتقدم اگر دانشجویی بتواند در تابستان به کارهای دیگر بپردازد و از فضای دانشگاه فاصله بگیرد، بهتر است. به نظر من دانشجویی که از ترم تابستانه فاصله گرفته و با سایر علاقه‌مندی‌هایش تابستان را گذرانده با فراغ‌بال‌تری در سال تحصیلی جدید قدم به دانشگاه می‌گذارد و این هم ارزشمند است؛ چون سال تحصیلی جدید را بانشاط و امید آغاز خواهد کرد.

**معمولاً چه عواملی در برنامه‌ریزی برای گذراندن اوقات فراغت دانشجویان مهم تلقی می‌شود؟**

فکر می‌کنم نخستین کاری که بسیار مهم هست، این است که اوقات فراغت‌شان را به نحوی بگذرانند؛ دانشجویان مشتریان پروپاقرص این ایام هستند و عده‌ای دیگر فراهم‌کننده زمینه گذراندن اوقات فراغت به شمار می‌آیند و به دنبال مشتری هستند. زمانی می‌توان عوامل مهم را شناسایی کرد که نیازسنجی واقعی صورت گرفته باشد؛ نه نیازسنجی ساختگی. نیازسنجی باید از خود مشتریان انجام شود که برای گذران اوقات فراغت چه تمایلاتی دارند. تا این گام برداشته نشود، بستر سایر موارد فراهم نخواهد شد.

**اساتید در شیوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان چه نقش موثری می‌توانند داشته باشند؟**

معتقدم دانشجوی فرد بزرگسالی است که با هدف مشخص گذراندن اوقات فراغت وارد دانشگاه نشده است. فکر می‌کنم دانشگاه هم جای چندان مناسبی برای پرورش این موضوع نیست؛ البته این به آن معنا نیست که دانشگاه و اساتید هیچ وظیفه و نقشی در این موضوع نداشته باشند و اتفاقاً برعکس در این باره وظایف محدودی برعهده دارند که باید آن را به‌درستی انجام دهند، اما در واقع دانشگاه ایستگاه آخر تحصیلی بسیاری از محصلان است و باید سراغ ایستگاه‌های اول تحصیلی به‌خصوص مهد کودک، دبستان و دبیرستان برویم و آنها را بررسی کنیم.

داریم و آیا به این زمان می‌گوییم اوقات تفریح و استراحت یا آن را فراغت از کار می‌نامیم؟ جامعه ما به اوقات فراغت به عنوان اینکه خیلی لازمه زندگی نیست، نگاه می‌کند و مورد دوم این است که افراد در جامعه ما اگر بخواهند از فراغت خود استفاده کنند، چه زیرساخت‌هایی برای آن داریم؟ به طور مثال شخصاً تنها موردی که توانستم برای ایام انجام دهم، کوهنوردی یا ورزشی تقریباً بدون هزینه بود. اما واقعیت این است که آیا زیرساخت‌های فراغت برای دانشجویان به طور خاص فراهم هست؟ ممکن است افرادی مانند من باشند که با کتاب یا کوهنوردی اوقات فراغت‌شان را پر کنند، ولی آیا برای سلیقه‌های دیگر زیرساخت‌های لازم را داریم؟ فکر می‌کنم جامعه ما جامعه سلیقه‌پذیری نیست. باید ببینیم اگر سلیقه‌ها را شناختیم، ظرفیت پذیرش آنها را داریم یا خیر؟ کافی است یک روز به عنوان کوهنورد پا به کوه بگذاریم، آن وقت سلیقه‌های مختلف و متفاوتی را از اقشار جامعه مشاهده خواهیم کرد؛ عده‌ای کنار یکدیگر شاداند، گروهی در حال باد زدن کباب بوده، بخشی دیگر مشغول بازی و بعضی نیز مشغول آب‌تنی هستند. در همین جا می‌توان نتیجه گرفت آیا مسئولان در هر سازمان و نهادی فکر فراغت جوانان به‌خصوص دانشجویان را در فصل گرم تابستان کرده‌اند؟ این زیرساخت‌ها در شهر وجود ندارد و باید آن را داشته باشیم و ظرفیت را به وجود بیاوریم. ایجاد ظرفیت باید منوط به نیاز جامعه باشد؛ نه آن طور که دلمان می‌خواهد.

**به عنوان یکی از اساتید بنام دانشگاه شهید بهشتی بفرمایید آیا تاکنون مدیران دانشگاه مدل مشخص آموزشی برای اوقات فراغت دانشجویان تدوین کرده‌اند؛ مدلهایی که ضامن از تقای سلامت و همینطور دانش آنها شود؟**

تا جایی که به عنوان استاد اطلاع دارم، فکر نمی‌کنم دانشگاه‌ها در تابستان‌ها به دلیل عدم حضور دانشجویان در خوابگاه‌ها و دانشگاه‌ها به‌ویژه در شرایط فعلی که کرونا نیز مزید بر علت شده، برنامه‌ای در این خصوص ارائه کرده باشند. دانشجوی هدف مناسبی برای آموزش و استفاده از اوقات فراغت ندارد؛ زیرا حداقل در دانشگاه‌های دولتی درصد بالایی از دانشجویان بومی نیستند. معمولاً دانشجویان با شروع تابستان که بیشترین اوقات فراغت را دارند، اصلاً در دانشگاه نیستند. اما می‌توان گفت، اصولاً دانشگاه‌های ما چه برنامه‌هایی برای دانشجویان در طول سال تحصیلی دارند؛ تا جایی که نسبت به این موضوع مطلع هستم، معاونت‌های دانشجویی و فرهنگی تاسیس شده که متولی امور مذکورند. این متولیان می‌توانند برای حضور دانشجویان در المپیادهای ورزشی یا علمی برنامه داشته باشند؛ همینطور که در سال‌ها و ادوار گذشته شاهد بودیم معاونت‌های مذکور رقابت‌های خلاقانه میان دانشجویان برگزار کرده‌اند. اگر در شرایط فعلی نیز کرونا ریشه‌کن نشود، مجدداً این رقابت‌ها باز خواهد گشت. ۲۰ ساله مهم در این خصوص وجود دارد؛ نخست اینکه ما انسان‌ها چه برداشتی از اوقات فراغت



## درباره برنامه‌ریزی اوقات فراغت و مدیریت آن بیشتر بدانیم بایدها و نبایدهایی برای گذران اوقات فراغت

سعیده مرادی

اوقات فراغت به بازه‌ای زمانی گفته می‌شود که فرد کارها و وظایف خود را انجام داده و حلالا فرصتی در اختیار دارد تا به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش بپردازد. تغییرات در سبک زندگی، بازنشستگی، تغییر شغل، فارغ التحصیل شدن از مدرسه و دانشگاه مانند ایام تابستان یا تغییر در شرایط خانواده مانند ازدواج فرزندان و مواردی از این دست، باعث می‌شود که افراد در سنین و شرایط مختلف وقت آزاد بیشتری در اختیار داشته باشند. این اوقات ارزشمند برای افرادی که هیچ برنامه خاصی برای بهره‌گیری از این زمان‌ها ندارند، بسیار خسته‌کننده و عذاب‌آور است، اما این افراد با انجام کارهای جذاب و سرگرم‌کننده می‌توانند اوقات فراغت‌شان را پربار و مفید سپری کنند.

### الف: چگونه اوقات فراغت را غنی‌سازی کنیم؟

یکی از سوال‌هایی که در بحث اوقات فراغت مطرح می‌شود، چگونه غنی‌سازی آن است. با چند کار ساده می‌توان به بهترین شکل ممکن از این اوقات نهایت استفاده را برد:

#### برنامه‌ریزی کنید

کار مفید را برای خود تعریف کنید؛ استراحت، رویاپردازی و حتی بیکاری، اگر به حس خوب و رضایت شما از زندگی منجر شوند، همه فعالیت‌های مفیدی هستند. از آرزوهای همیشگی خود در زندگی و کارهایی که به شما احساس آرامش، مفید بودن، جوانی، شادی و رضایت می‌دهد، فهرستی تهیه کرده و آن‌طور که دوست دارید، فعالیت‌هایتان را اولویت‌بندی کنید.

#### از اوقات فراغت خود در برابر استرس محافظت کنید

اگر بیش از حد به فکر مفید سپری کردن این اوقات باشید، دچار اضطراب خواهید شد. خود را از کارتان جدا و دنیای مجازی را تعطیل کنید. تلفن و موبایل، تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و پاسخ دادن به ایمیل‌ها و پیام‌ها آرامش شما را برهم می‌زند و برایتان استرس ایجاد می‌کند؛ در عوض این زمان را به خیال‌پردازی و فکر کردن به رویاهما و هدف‌هایتان در زندگی اختصاص دهید.

#### دایره فعالیت‌های خود را وسیع و ماجراجویی کنید

یک راه عالی برای استفاده مفید از اوقات فراغت، کشف چیزهای جدید است. کارهایی را تجربه کنید که تا به حال انجام نداده‌اید. بدین ترتیب اوقات فراغت شما به مسیری برای خودشناسی تبدیل شده و به رشد شما منجر می‌شود. علاوه بر این، باعث می‌شود به گسترش آگاهی‌ها و پاسخ دادن به حس کنجکاوی خود علاقه‌مند بمانید.

#### زندگی خود را جمع‌وجور و پاکسازی کنید

اگر جزو آن دسته از دانشجویانی هستید که دوروبرتان را با وسایل غیرضروری پر کرده‌اید، این اوقات بهترین زمان برای رها شدن از آنهاست. جمع‌وجور کردن و نظافت این وسایل، وقت قابل‌توجهی از شما می‌گیرد. وسایل خود را بیشتر و دقیق‌تر بررسی کنید. لوازم غیر ضروری را جمع‌آوری و به افراد محتاج اهدا کنید. با خلاص شدن از آنها، وقت آزاد بیشتری به دست می‌آورد.

#### یادگیری را کنار نگذارید

دانشجوی موفق هیچ‌وقت یادگیری را حتی در زمان فراغت کنار نمی‌گذارد؛ بنابراین با توجه به علاقه خود و صرفاً برای کسب لذت، موضوعی را برای یادگیری انتخاب کنید و از آن لذت ببرید.

و کاهش مدت زمان نشستن در اوقات فراغت ممکن است سبب افزایش تدریجی مصرف انرژی در افراد شود و در افرادی که فعالیت فیزیکی بسیار کم و مدت زمان نشستن بسیار زیادی دارند، برعکس کاهش تدریجی مصرف انرژی صورت می‌گیرد؛ بنابراین نیاز است که افراد فعالیت‌های فیزیکی و تحرک را در اوقات فراغت خود بگنجانند تا لحظاتی پر از شادی و سلامتی را تجربه کنند.

### ب: نقش موثر علایق فردی در غنی‌سازی

#### اوقات فراغت

کارشناسان معتقدند که اوقات فراغت تنها فرصتی برای برگزاری کلاس‌های آموزشی یا انجام کارهای تکراری و یکنواخت نیست، بلکه فرصتی است تا افراد کارها و ایده‌های نو را تجربه کنند و باتوجه به علایق خود، لحظات شیرین و فارغ از هر نوع یکنواختی را برای خود رقم بزنند. در این باره توماس هابز، فیلسوف برجسته انگلیسی، فراغت را مادر فلسفه می‌داند و می‌گوید: زمانی که آموختن اجباری و انجام کارهای روزمره به پایان می‌رسد، فضای خالی برای اندیشه‌های عمیق‌تر پدید می‌آید؛ زمانی که می‌تواند حتی زایشگر فلسفه باشد یا کشف فرمول‌ها و قانون‌های جدید را رقم بزند. داستان نیوتن را هم که شنیده‌اید، چه بسا در همین زمان رخ داده باشد؛ زمانی که نیوتن فارغ از هر چارچوبی زیر درخت سیبی می‌رود و یکی از مهم‌ترین قوانین فیزیک را کشف می‌کند. یکی از راهکارهایی که می‌تواند به افراد در گذراندن اوقات فراغت به بهترین شکل ممکن، کمک زیادی کند، توجه و پرداختن به علایق شخصی است. بسیاری از افراد معتقدند که اگر خود را محدود به فعالیت‌های خاص کنند که مورد تایید دیگران است، توانسته‌اند برنامه‌ریزی مناسبی برای اوقات فراغت خود داشته باشند، اما غافل از اینکه این نوع دیدگاه و این سبک از برنامه‌ریزی نه تنها منجر به فراغت افراد نمی‌شود، بلکه حاصل آن خستگی و دلزدگی است. برنامه‌ریزی برای تعطیلات اگر درست انجام شود، می‌تواند موجب رشد استعدادها و جهت‌دهی مثبت به توانایی‌های افراد شود، اما اگر غیر از این باشد، نتیجه عکس خواهد داد و شخص همچون روباتی خواهد شد که نه تنها ایده‌ای نواز خود ندارد، بلکه به دلیل زندگی یکنواخت و تکراری با مشکلات روحی بزرگ و کوچکی مواجه می‌شود.



### ت: اوقات فراغت قابل توسعه است؟

اغلب افراد در زمینه اوقات فراغت یا اطلاعاتی ندارند یا دچار سوءبرداشت از مفهوم اوقات فراغت هستند. افراد اوقات فراغت را به صورت اشتباهی با تفریح و سرگرمی معرفی می‌کنند. از این بدتر، برخی افراد اوقات فراغت را با تعطیلات تابستانی، عید و آخر هفته اشتباه می‌گیرند، اما اوقات فراغت یک امر جاری در طول ۳۶۵ روز سال است و در بین همه روزهای زندگی و روزمرگی‌های ما وجود دارد. اوقات فراغت به معنای استراحت نیست، بلکه به معنای توانمندسازی است. به صورت کلی فراغت در زبان انگلیسی از Leisure و از واژه لاتین Licere گرفته شده است که به معنای آزاد بودن است. در تعریف کلی اوقات فراغت می‌توان بیان کرد که فراغت، زمانی از بیداری انسان است که در طی آن هیچ‌گونه فعالیت شغلی و موظفی وجود نداشته باشد و انسان بتواند آن را به میل و دلخواه خود بگذراند. در این تعریف ۳ قید به کار گرفته شده است؛ نخست اینکه فراغت جزئی از زمان بیداری انسان است؛ یعنی خواب به عنوان یک نیاز زیستی در زمره اوقات فراغت نیست، دوم اینکه در فراغت هیچ‌گونه تعهد شغلی و موظفی وجود ندارد؛ از این‌رو اوقاتی که صرف فعالیت‌های شغلی و موظف می‌شود، جزو زمان فراغت نیست و سوم اینکه گذران اوقات فراغت به میل و دلخواه انسان شکل می‌گیرد و اجبار یا باید و نیایدی بر آن وارد نیست.

### ث: آیا ورزش کردن جزو اوقات فراغت به شمار

می‌آید؟

اینکه ورزش را صرفاً به منظور پر کردن اوقات فراغت مورد توجه قرار دهیم، اشتباه است. اما می‌توانیم آن را به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای غنی‌سازی اوقات فراغت به شمار آوریم. امروزه ورزش به عنوان یک عامل مهم برای سلامت روح انسان معاصر مورد توجه قرار گرفته است و جوامع گوناگون می‌کوشند تا تربیت‌بدنی و ورزش را در برنامه‌های روزانه مردم در طول سال قرار بدهند تا زندگی توأم با سلامتی و نشاط داشته باشند. امروزه تربیت‌بدنی و ورزش جایگاه واقعی خود را در جهان پیدا کرده و اهمیت آن در ساختن جسم و روح انسان ثابت شده است؛ بنابراین ورزش و فعالیت‌های فیزیکی نه تنها در همه لحظات زندگی افراد نقش مهمی دارد، بلکه می‌تواند ابزار مفیدی برای پر کردن اوقات فراغت و مقابله با انحرافات مختلف باشد. فعالیت‌های فراغتی به‌ویژه ورزش، سهم قابل‌توجهی در اجتماعی کردن جوانان دارد. ورزش به عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان‌ها دارد. با وجود نام تربیت‌بدنی، فعالیت‌های ورزشی نه تنها تربیت‌کننده بدن است، بلکه پایه‌های پرورش جسم بر نحوه تفکر و اندیشیدن منطقی، تصمیم‌گیری، اعتماد به نفس، جسارت و جرأت، از خودگذشتگی، شجاعت، تکوین شخصیت و اجتماعی شدن موثر است. از طرفی ورزش و فعالیت‌بدنی نقش بسیار مهمی در سلامت عمومی مردم دارد و یک عنصر حیاتی در جوامع امروزی است و باعث افزایش کیفیت زندگی می‌شود. تحقیقات مختلف نشان داده که نابسامانی و سرگردانی انسان در اوقات فراغت، به‌ویژه در محیط‌هایی که آکنده از عمل‌های تنش‌آور است، زندگی شخصی و شغلی انسان‌ها را با بحران‌های متفاوتی روبه‌رو می‌سازد. همچنین روشن ساخته که پرداختن به تفریحات سالم در اوقات فراغت به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی و بدنی، آثار مثبت و فراوانی بر بهبود این وضعیت دارد. انواع رشته‌های مختلف ورزشی، پرکننده اوقات فراغت مردم کشورهای مختلف هستند و به جرأت می‌توان گفت که ورزش بیش از هر فعالیت دیگری پرکننده اوقات فراغت مردم محسوب می‌شود.



## روزگار با اوقات فراغت ما هم کار دارد

مهرونوش میرزایی مهر

نظام زندگی افراد از یک سو به تحولات درونی خود و در وجه بیرونی، به تحولات جامعه بستگی دارد. تا زمانی که میان این دو جنبه هماهنگی هایی وجود نداشته باشد، تلاش برای بهبود خود و شرایط خود بی ثمر است. هماهنگی میان این دو سطح، در اغلب موارد نیازی توأمان برای افراد است و تأثیرات متنوعی در سطوح مختلف بر آنها می گذارد. این مسئله به حدی اهمیت دارد که اوقات فراغت افراد را نیز می تواند تحت تأثیر خود قرار دهد. شاید در وهله نخست هضم تأثیر احوالات درونی فرد و تحولات جامعه بر چگونگی برنامه ریزی یک دانشجوی در زندگی، راحت نباشد، اما این دو نکته تأثیری مستقیم بر چگونگی برنامه ریزی فرد برای زندگی خود و اوقات فراغتش دارد.

### کرونا با ما چه کرد؟



بسیاری از جوانان به خصوص دانشجویان در دوره های مختلف زمانی، اوقات فراغت خود را با تفریح و سرگرمی پرمی کنند؛ به طوری که سفر کردن با تورهای مختلف دانشگاهی، کافه رفتن، پارک و سینما از بدیهی ترین تفریحاتشان به شمار می آید. اما پس از گذشت بیش از یک سال از شیوع کرونا در کشور و گسترش روزافزون آن، بساط بسیاری از تفریحات برچیده شده است. اگر آخر هفته های دانشجویان خوابگاهی طبق برنامه ریزی همیشگی به استخر و کافه نشینی اختصاص داشت، درست پس از ۱۳۹۸ دیگر این ممکن به راحتی محقق نشد و اجرای آن در شرایط فعلی منوط به شرایط شیوع ویروس کرونا در کشور است. در نظر افراد، این مسئله تأثیر کرونا بر تفریحات را در برمی گیرد، اما در اصل با خانه نشینی افراد و قرنطینه شهر، بیماری کرونا برنامه ریزی برای اوقات فراغت افراد را به هم ریخت.

### کجا زندگی می کنیم؟



محل سکونت انسان نیز در نوع تفریح و پر کردن اوقات فراغت او تأثیر گذار است. بسیاری از شهرهای ایران محل خاصی برای تفریح ندارند؛ برای مثال در شهرهای کوچک، سینما یا مرکز خرید چندانی نیست که افراد بتوانند برای گذران اوقات خود از آنها استفاده کنند. در نتیجه امکانات محل سکونت از مسائل تأثیر گذار بر برنامه ریزی برای اوقات فراغت است. جدا از این نکته، در فرهنگ قومیت های مختلف، نوع برنامه ریزی برای اوقات فراغت متفاوت است. ارزش های فرهنگی و قومی که در بستر خانواده ها نیز نهادینه شده است در همین راستا می تواند مانع از انجام کاری در فردی شده یا او را به انجام آن کار تشویق کند؛ مثلاً در برخی شهرها فصل برداشت محصول به نوعی گذران اوقات فراغت به حساب می آید. از سویی باید این مسئله را مدنظر داشت که اگر در محل سکونت شخص، امکانات خاصی وجود نداشته باشد، دست او برای برنامه ریزی اوقات فراغتش نیز بسته تر می شود. مقایسه فردی که تمام وقت با پی اس ۵ خود بازی می کند و شخصی که به دلیل نداشتن تلویزیون از دیدن برنامه های مختلف محروم است، گواهی بر این نکته است.

### آیا من نمی توانم؟



در وجه درونی این تأثیرات، ویژگی های شخصیتی می تواند تأثیری مایوس کننده در برنامه ریزی برای اوقات فراغت داشته باشد. دانشجوی خوابگاهی را با معدل بالا تصور کنید که به شدت خجالتی است، هراس حضور در جمع دارد و در کل فرد تنهایی به شمار می رود. این فرد توان مقابله و درمان برخی ویژگی های شخصیتی خود را ندارد و به ناچار اغلب مواقع و تعطیلات در خوابگاه مانده و درس می خواند. انتخاب او برای تعطیلاتش درس خواندن نبوده، اما به سبب ارتباطات ضعیف خود، مجبور به چنین برنامه ریزی برای اوقات فراغتش شده است. حالا اگر این فرد در خانواده ای مشابه خود بزرگ شده باشد که مشاوران خوبی نیز برای او نباشند و نتوانند پیشنهاد مناسبی برای تعطیلات فرزند خود ارائه دهند، مواجهه این دانشجوی با مسئله از او و تنهایی خویش سخت تر نیز می شود.

### دوراهی شاغل بودن و اوقات فراغت



بسیاری از دانشجویان در کنار تحصیل، کار هم می کنند و این امر به طور مستقیم بر زمان آزاد آنان تأثیر گذاشته و از آن می کاهد. هرچه فرد زمان بیشتری کار کند، کمتر زمان فراغت پیدا می کند و به تبع استراحت کمتری هم خواهد داشت؛ به همین جهت شاغل بودن باعث می شود زمان برای استراحت، تحصیل و تفریح این گروه از دانشجویان فشرده تر شود، اما باید توجه داشت که با برنامه ریزی درست می توان این نظم را به زندگی برگرداند و باعث شد که دانشجوی به همه برنامه ریزی های خود برسد.

## حال خوش و زمان خوش با برنامه ریزی

شاید دقایق به تنهایی بی اهمیت به نظر برسند، اما جبران آنها ممکن نیست و برگشت پذیری برای هیچ یک از آنها وجود ندارد. این دقایق می توانند هر زمانی از زندگی را تشکیل دهند؛ می توانند مدت زمان انجام کار باشند، سر کلاس درس و تحصیل بوده یا حتی حین استراحت از دست بروند. نکته اینجاست که اگر از دست بروند، دیگر بر نمی گردند؛ برای همین هم برنامه ریزی برای هر دقیقه و ساعت از زندگی خصوصاً در دوران جوانی که انرژی افراد بیش از هر زمان دیگری است، از اهمیت بالایی برخوردار است. اوقات فراغت افراد هم از این مسئله مستثنا نیست و برنامه ریزی برای لحظاتی که فارغ از کار و بار دنیا سپری خواهد شد نیز ضرورت دارد. برنامه ریزی برای اوقات فراغت همانند برنامه ریزی هایی که در زمینه های دیگر صورت می پذیرد،

### رشد شخصیت فردی

زمان برای تقویت مقوله هایی چون سرزندگی است که فشارهای روزمره زندگی را از افراد دور می کند. توجه به این نکته و برنامه ریزی درست برای گذران اوقات فراغت با تفریحات سالم که ذهن آدمی را از مسائل روزمره دور کند، گام مثبتی است که موجب بهبود شرایط روحی و روانی فرد می شود.

### پیشرفت تحصیلی

اگر در میان شلوغی های زندگی زمانی به استراحت و آسایش اختصاص یابد و کار و تحصیل از زمان استراحت جدا باشد، آسایش خیال برای فرد نیز پدید

رشد شخصیت فردی دومازیه، جامعه شناس فرانسوی برای ایام فراغت ۲۳ کارکرد مطرح کرده است؛ ۲ کارکرد اول را استراحت و تفریح برای جبران خستگی های زندگی دانسته و در سومین مورد رشد شخصیت را مثال می زند. فراغت، انسان را از کارهای روزمره و قالب های یکنواخت کاری و یکدست شدن امور روزانه دور می کند؛ به همین جهت از مهم ترین نیازهای فردی به شمار می رود. همچنین استعداد های بدنی و ذهنی را پرورش می دهد و از این طریق در شکل گیری شخصیت فرد موثر واقع می شود. در ۲ کارکرد نخست (استراحت و تفریح) باید برنامه هایی برای غنی سازی اوقات فراغت طراحی کرد؛ زیرا پر کردن به معنای اشغال کردن فرصت ها نیست.

### نشاط و شادمانی بیشتر

همه افراد به این باور رسیده اند که شادی و شادابی برای تقویت روح آدمی، از ضروریات زندگی است و زندگی بدون استراحت و نشاط، موجب عصبانیت مزمن، گرفتگی دائمی، بد اخلاقی و کاهش شوق نسبت به زندگی می شود. اما در میانه کار و تحصیل، اوقات فراغت بهترین

نوعی فرایند هدف دار است. در برنامه ریزی اوقات فراغت باید به عواملی همچون نیاز های فرد، اولویت ها، مشارکت، مشورت و پیش بینی مسائل احتمالی توجه شود. بسیاری از جامعه شناسان و نیز اقتصاد دانان همچون دومازیه، اندرسون، اوژه و... بر این باورند که تحول جوامع انسانی به سوی تمدن فراغت در حرکت است؛ به همین منظور توجه به چگونگی بهره گیری از اوقات فراغت روز به روز آشکار تر و مهم تر می شود. هر چند همه افراد خانواده به اوقات فراغت نیاز دارند، اما در این میان، جوانان دانشجویان با توجه به نقش حساس و سازنده خود در ساخت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور، نیازمند توجه دقیق تری در این ارتباط هستند. در ادامه به بررسی برخی از مهم ترین پیامدهای برنامه ریزی مناسب برای دوران فراغت می پردازیم.

می آید. آسودگی خیال اما با پیشرفت در امور مختلف رابطه مستقیمی دارد؛ چرا که هر اقدامی، اعم از درس خواندن و تحصیل تا تفریح و خوشگذرانی اگر با تمرکز صورت بگیرد، پیشرفت را به دنبال دارد. برنامه ریزی درست برای ساعات فراغت فکر فرد را آزاد می کند. هر چه فکر آزادتر باشد، تمرکز بیشتر می شود و در چنین حالتی درس خواندن بازدهی بیشتری دارد و پیشرفت تحصیلی ثمره آن می شود.

### رفع خستگی جسمی

بدیهی است که استراحت بر بسیاری از دردهای جسمانی دواست. بدو بدوهای روزمره در زندگی بدن انسان را دچار فرسودگی می کند و اگر با برنامه ریزی درست و دقیق، زمان مناسبی برای استراحت جسم معین نشده باشد، شخص با مشکل روبه رو می شود. بدیهی است که اوقات فراغت به امور مختلفی می تواند اختصاص یابد. در این میان اگر بخشی از این ساعات صرف ورزش کردن شود، علاوه بر رفع خستگی، باعث سلامت جسمانی می شود و این مهم ممکن نمی شود مگر اینکه زمان بندی درست برای ساعات مختلف اوقات فراغت وجود داشته باشد.





## شتاب برای تجربه جدیدی به نام دنیای کار

تجربه نشان داده است دانشجویانی که در ایام تحصیل به فکر آینده شغلی خود هستند، از همان ترم‌های اول و دوم به دنیای کار و کار آفرینی جذب می‌شوند و با پرداختن به کار، اوقات فراغتشان را پر می‌کنند. به طور حتم آینده شغلی و کاری این دسته از دانشجویان مشخص است و پس از فارغ التحصیلی زودتر جذب دنیای کار خواهند شد. ضرب‌المثل قدیمی و معروفی داریم که جوینده، یابنده است و این حکایت دانشجویانی است که با ورود به دانشگاه به فکر آینده و شغل مورد علاقه‌شان هستند و با این تفکر، خودشان را از لحاظ شغلی بیمه می‌کنند. اما پیش از ورود به دنیای متنوع مشاغل باید با مفهوم و معنای کار، شغل و حرفه آشنا بود یا شیوه‌های استفاده از اوقات فراغت را در دوران دانشجویی دانست؛ به همین منظور در ادامه اشاره‌ای به نکات مهم برای ورود به این دنیا برای آشنایی بیشتر کرده‌ایم.

### کار را بیشتر بشناسیم

درواقع کار به عمده فعالیت‌های قانونی و مشروعی گفته می‌شود که فرد بدون نیاز به تخصص خاصی آن را انجام می‌دهد و بعد از ساعت‌ها فعالیت و انجام آن، احساس خستگی فکری و جسمی دارد و باید برای انجام دوباره زمانی را صرف استراحت کند و در قبال آن دستمزد دریافت می‌کند. افراد برای انجام کار، نیاز به صرف نیروی بدنی دارند. یکی از مشکلات مرتبط با بیکاری در جامعه ما، فقدان تفکر کار است. برای انجام کار، به داشتن مهارت‌های عمومی و معمولی مثل رانندگی، تایپ، توانایی انجام کارهایی که فقط کمی به قدرت بدنی نیازمند هستند مثل خدمات ساختمانی ساده یا فروشنده‌گی پاره‌وقت یا پیک موتوری نیاز است.

### شغل را بیشتر بشناسیم

شغل خوب پیدا کردن نیاز به چند فاکتور دارد و مهم‌ترین فاکتورها داشتن نگرش، مهارت، تخصص و دانش است. در حال حاضر شرایط اقتصادی حاکم بر جامعه به گونه‌ای است که برخی از دانشجویان تصمیم می‌گیرند برای برداشتن باری از دوش خانواده و کمک اقتصادی در فرصت اوقات فراغت تابستانی‌شان در شغل مرتبط با رشته تحصیلی‌شان مشغول به کار شوند. افرادی که سراغ شغلی می‌روند باید دارای صلاحیت‌های تخصصی در مورد آن باشند؛ به عنوان مثال دانشجوی رشته کشاورزی که قصد دارد در آینده سایت پرورش گل و گیاه در شهرشان راه‌اندازی کند، با توجه به آموزش‌های تئوری از اوقات فراغت در تابستان برای این شغل استفاده می‌کند. این دانشجو در این مسیر با یک تیر چند هدف را نشانه می‌گیرد؛ کسب تجربه، برنامه‌ریزی آینده شغلی و کسب درآمد از مهم‌ترین دستاوردهای این طرز تفکر است.

### حرفه را بیشتر بشناسیم

بسیاری از افراد در قبال کاری که انجام می‌دهند و حقوقی که دریافت می‌کنند، از انجام شغل و کارشان لذت می‌برند؛ به طوری که متوجه گذر زمان نمی‌شوند؛ در واقع این افراد صاحب حرفه هستند. گاهی در این مواقع پیش آمده که شغلی با دستمزد بالایی هم به آنها پیشنهاد

شده است، اما از قبول آن سر باز زده‌اند؛ چون علاقه به آن شغل و کار برایشان مهم‌تر از تغییر جایگاه است و کار کردن برای آنها مثل تفریح بوده و کار حرفه‌ای و باکیفیت انجام می‌دهند.

### ۱۱۴ اصل اساسی برای انتخاب شغل آینده

کافی است یک روز سری به بازار بزنید یا در اینترنت مشاغل را سرچ کنید تا با دنیایی از مشاغل مواجه شوید؛ مشاغلی که تک‌تک آنها فوت‌وفن‌هایی دارند که بی‌توجهی به آنها کیفیت کار را پایین خواهد آورد، اما یکسری اصول در همه مشاغل لازم است:

#### اصل اول:

اعتماد به خودتان و انتخابتان. در این مسیر باید شناخت کافی از دنیای کارتان داشته باشید و با اطمینان برنامه‌ریزی کنید.

#### اصل دوم:

برای انجام هر کاری باید چالاک بود. زندگی در عصر حاضر نیاز به چالاک، هوشمندی و آگاهی دارد؛ تا فرصتی که به دست می‌آید راز دست نداد.

#### اصل سوم:

فراوش نکنید با گسترش عصر ارتباطات، دنیای کار بدون مرز شده است و می‌توان شغل‌های مختلفی را ایجاد کرد و از آن کسب درآمد داشت. در واقع شیوه‌های سنتی چندان معنایی ندارد.

#### اصل چهارم:

قدر سرمایه‌های نامحسوس خود را بدانید و آنها را تقویت کنید. بهترین سرمایه برای موفقیت، گسترده بودن دایره ارتباطات، داشتن دوستان خوب، ارتباط مناسب با اساتید و انجام کارهای داوطلبانه است.

#### اصل پنجم:

آماده تغییر با شرایط باشید. دانشجویان باید برای ورود به چنین محیط‌هایی، آمادگی تغییر با شرایط را داشته باشند.

#### اصل ششم:

قابلیت ارائه خدمات ملموس و عینی را داشته باشید؛ چون تنها دانش نظری برای ارائه خدمات کفایت نمی‌کند.

#### اصل هفتم:

حواستان باشد که امنیت شغلی مانند سابق نیست و باید با درک چنین شرایطی مشغول به کار شوید.

#### اصل هشتم:

کارایی در قرن حاضر دارای ابهام‌های مثبت و منفی است؛ بنابراین باید خودتان را آماده ابهامات مختلف کنید.

#### اصل نهم:

دانشجویان دختر برای مشغول شدن در مشاغل مورد نظر اجتماع کنونی باید خوشحال باشند؛ چون طی ۲۰۱۰ سال اخیر به نسبت افزایش تعداد دانشجویان دختر در دانشگاه‌ها به همان نسبت هم بازار کار خوبی برایشان مهیاست. در دنیای کار امروز، زنان زیادی را در مشاغل مختلفی با جایگاه اجتماعی بالا مشاهده می‌کنید؛ از قبیل شهردار، فرماندار و پزشک.

#### اصل دهم:

کسانی که اهل رقابت باشند، می‌توانند با چالاک‌ی شکارچی‌های

موفقی شوند و با توانایی‌هایشان نیز می‌توانند خدمات خوبی ارائه بدهند.

#### اصل یازدهم:

گاهی بنا به دلایل مختلف شغل‌هایی را انتخاب خواهید کرد که باید در کنار سایر قومیت‌ها کار کنید؛ بنابراین کار در کنار فرهنگ‌های مختلف تجربه عصر حاضر است و برای موفقیت باید سازگار با کلیشه‌های قومیتی بود.

#### اصل دوازدهم:

توسعه دایره دوستی‌ها و ارتباطات همیشه نقش موثری بر شغل افراد دارد و باید برای موفق بودن ارتباطتان را با کارفرما، هم‌رده‌های خود و کارمندان نظافتچی یا نگهبان حفظ کنید.

#### اصل سیزدهم:

همخوانی شغل با استعداد و علاقه افراد، موجب افزایش رضایتمندی در ساعات‌های فعالیت کاری می‌شود و چه بسا خلاقیت، موجب بروز توانایی‌های مختلف خواهد شد.

#### اصل چهاردهم:

داشتن فعالیت ورزشی و تحرک سبب می‌شود در کارایی و حفظ موقعیت شغلی موفق‌تر عمل کنید.

## زیر و بم قاعده‌های تفکر درباره دنیای کار در زندگی دانشجویی!

### ۴ گام اولیه

۱. تجربه بسیاری از دانشجویان ثابت کرده بهتر آن است که از سال اول دانشجویی به دنیای کار در آینده فکر کنید و وقتی را برای مطالعه درباره آن اختصاص دهید.

۲. اگر موقعیت حضور در کسب‌وکاری را ندارید، بهتر است در سال‌های دانشگاه در کارگاه‌های تخصصی و غیر تخصصی شرکت کنید و با دریافت گواهی، رزومه کاری‌تان را تقویت کنید.

۳. سعی کنید بر حسب توانایی و استعدادها برای خودتان کارت ویزیت داشته باشید و فوت‌وفن مصاحبه‌های استخدامی را یاد بگیرید.

۴. مدام به فکر تقویت توانایی‌هایتان باشید و در کارهای داوطلبانه و رایگان شرکت و دوستان جدید پیدا کنید و شماره تماس آنها را برای حفظ ارتباطات داشته باشید و به مرور شبکه‌سازی کنید.



## حلاوت اوقات فراغت دانشجویان با حمایت والدین

ویژگی هر فرد و خانواده‌ای منحصر به فرد است؛ بنابراین فرد با روش‌های خاص خود می‌تواند اوقات فراغت را سپری کند. با این وجود، خصوصیاتمانند تنوع طلبی، هیجان و میل به استقلال در جوانان منجر به انجام فعالیت‌هایی می‌شود. افراد اغلب در این برهه زمانی تمایل دارند تا اوقات فراغت خود را با حضور در جمع دوستان، فضای مجازی، دیدن فیلم و سریال‌های جذاب، رفتن به طبیعت و مهمانی بگذرانند. علاوه بر این، افراد در جوانی بیش از هر زمان دیگری انرژی لازم برای فعالیت‌های ورزشی و هنری دارند؛ به همین دلیل اگر والدین به خوبی استعداد و علایق فرزندان را بشناسند، می‌توانند با کمک و حمایت، سکوی پرتابی برای موفقیت آینده آنها شوند. یکی از بهترین روش‌ها برای تقویت ارتباط والدین با فرزندان نیز برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت‌های مشترک با فرزندان در زمان اوقات فراغت است. این مسئله که به وقت‌گذرانی بیشتر اعضای خانواده با هم می‌انجامد، ارتباطات آنها را نیز بهبود بخشیده و در درازمدت موجب حل بسیاری از اختلافات و ایجاد روابط حسنه میان فرزندان و والدین می‌شود. در ادامه به نقش نظارتی خانواده بر اوقات فراغت دانشجویان پرداخته شده و توضیحات تکمیلی‌تری آمده است که با آن آشنا خواهید شد.



باید بخشی از ساعات فارغ از کار و تحصیل خود را به خانواده اختصاص دهند و برای رسیدگی به امور خانواده به آنها سر بزنند؛ همین مسئله به نوعی نظارت خانواده‌ها را روی زندگی دانشجویان و تنظیم ساعات و برنامه‌هایشان به دنبال دارد. از طرفی دانشجویانی که در ترم‌های نخست از شهر کوچکی به تهران می‌آیند با سردرگمی‌های زیادی ممکن است روبه‌رو شوند؛ چراکه اغلب آنان احتمالا با تفریحات دوستان تهرانی خود آشنا نیستند و حتی دچار هراس نیز می‌شوند. در این جایگاه، نقش خانواده از پیش پررنگ‌تر و حمایت و مشورت آنان نیز در موضوع گذراندن زمان‌های خالی فرزند خود بیشتر می‌شود؛ چراکه خانواده امن‌ترین مکان برای فرزندان است. خانواده می‌تواند با پیشنهادهای مانند: «بهتر نیست برای اوقات فراغت برنامه‌ریزی کنی؟» فرزندش را به این کار ترغیب کند. در واقع خانواده باید نقش راهنمایی و هدایت را ایفا کند، نه تصمیم‌گیری. نقش حمایتی خانواده آنجایی پررنگ‌تر می‌شود که فرزند برای استفاده از زمان فراغت خود نیاز به پول داشته باشد؛ مثلا ممکن است فرد برای تفریحی خاص برای مثال سفر با توری مطمئن، نیاز به حمایت مالی داشته باشد. در چنین شرایطی علاوه بر اینکه خانواده از چگونگی گذران اوقات فراغت فرزند خود اطلاع دارد، او را پشتیبانی نیز می‌کند. فرزندان نیز در چنین شرایطی علاوه بر جلب رضایت والدین، موجب اطمینان خاطر آنان نیز می‌شوند. جدا از این مسائل، در چنین شرایطی دانشجویان در شهری مانند تهران بیشتر زمان خود را با دوستان یا همکاران خود می‌گذرانند و این مسئله نباید باعث جدایی و دوری او از خانواده شود؛ چراکه به‌طور طبیعی آنها به لحاظ مکانی از خانواده خود دور هستند و باید از زمان‌های فراغت خود بیشتر در راستای ارتباط با والدین استفاده کنند.

### نظارت نامرئی با رعایت احترام

امروزه با ساخت‌وساز مجتمع‌های دانشگاهی در همه شهرها، اغلب افراد در شهر محل سکونت خود تحصیل می‌کنند و تحصیل سبب جدایی آنان از خانواده‌شان نمی‌شود؛ از این رو بخش اعظمی از زمان فراغت این افراد با خانواده رقم می‌خورد. تعطیلات فرصت خوبی برای سفرهای خانوادگی آنهاست و شب‌ها دورهمی‌های خانوادگی زمان فراغت این افراد را پرمی‌کند. باید به این نکته توجه داشت که برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت همیشه نباید پدیده‌ای گران‌قیمت باشد. نیازی به تفریح و سفرهای آنچنانی نیست، ممکن است فردی همین که بتواند یک روز در هفته را به خود اختصاص دهد و فارغ از هر کاری صرفا استراحت کند یا به امور شخصی خود از جمله مراقبه بپردازد، نیز زمان فراغت مفیدی را سپری کند. به‌طور کلی اگر خانواده‌ای مدام تلاش کند تا بر همه مسائل و کارهای فرزندان نظارت کند و به نوعی این نظارت آزاردهنده شود، ولی در چنین لحظاتی فرزندش را رها کند، ممکن است خطر آفرین باشد. اگر هم قرار است فراغت برای فرد نقش آزادی داشته باشد، پس نظارت مستقیم و اجبار هم نمی‌تواند همیشه موثر باشد، اما نظارت از راه دور، نظارت نامرئی و بسا رعایت احترام و ایجاد گزینه‌های مطلوب یک اصل درست در خانواده است. در مجموع باید به این نکته توجه داشت که به اعتقاد جامعه‌شناسان، فقدان برنامه‌ریزی اصولی برای اوقات فراغت، دشمن شماره یک افراد جامعه خواهد بود و این امر در مورد دانشجویانی که در سن جوانی قرار دارند، ابعاد گسترده‌تری می‌تواند داشته باشد. بی‌شک داشتن اوقات فراغت در زندگی هر انسانی مهم است، ولی برنامه‌ریزی برای گذراندن مناسب و مطلوب آن از اهمیت دوچندانی برخوردار است.

ساعت آزاد و اوقات فراغت را بشناسیم همان‌طور که از اسمش پیداست، اوقات فراغت زمانی را می‌گویند که فرد فارغ باشد؛ حالا فارغ از هر چیز؛ درس، کار، مشغله فکری و... در کتاب‌ها و توضیحات آمده است که به ساعات و اوقاتی که بدون نتیجه معین، مشخص و پیش‌بینی شده‌ای صرف شود، ساعات آزاد یا اوقات فراغت می‌گویند و این زمان معمولا اوقات تفریح، سرگرمی، استراحت یا بیکاری است. اوقات فراغت، دقیقا همان زمانی است که یک دانشجو نیاز مبرمی را به آن احساس می‌کند. اغلب دانشجویان در این روزگار در کنار ادامه تحصیل، به صورت پاره‌وقت کار می‌کنند؛ بر این اساس ۳ روز هفته را که از صبح تا غروب کلاس داشته باشند، ۲ روز را هم به کار اختصاص می‌دهند، ۲ روز دیگر برای اوقات فراغتشان می‌ماند که آن را هم اگر خدا بخواهد و دیگران اجازه دهند! اما همین ۲ روز را هم باید میان هزاران کار مختلف تقسیم کنند. در اوقات فراغت افراد، یکی از مهم‌ترین مسائلی که باید مورد توجه قرار گیرد، مسئله تفریحات سالم است و دسترسی به تفریحات سالم و فراهم آوردن امکانات لازم برای گذراندن و غنی‌سازی اوقات فراغت جوانان، همواره عاملی بازدارنده برای پیشگیری از وقوع آسیب‌های اجتماعی تلقی می‌شود. واقعیت انکارناپذیر این است که با افزایش اوقات فراغت برنامه‌ریزی نشده و تعطیلات غیر هدفمند، آسیب‌های اجتماعی در جامعه افزایش می‌یابد. این موضوع بیانگر اهمیت پرداختن به برنامه‌ریزی برای افزایش بهره‌وری اوقات فراغت، به‌ویژه برای

### نقش خانواده در اوقات فراغت

در جوامع ایرانی اوقات فراغت هر کس با خانواده پیوندی ناگسستنی دارد. والدین در شکل‌گیری چگونگی استفاده از اوقات فراغت فرزندان نقش عمده‌ای داشته و نکته مهم در برنامه‌ریزی برای این اوقات، هماهنگی و دوسویه بودن برنامه‌ریزی میان والدین و فرزندان است. اگر پیشنهادی از سوی والدین مبنی بر نحوه گذراندن اوقات فراغت فرزندان وجود داشته باشد و این پیشنهاد به نوعی اجبار تبدیل شود، کارکرد خود را از دست داده و اثراتی منفی به دنبال خواهد داشت؛ به همین سبب هر تفریح یا اقدامی که قرار باشد در زمان فراغت فرزندان رخ دهد، باید با مشورت میان همه اعضای خانواده اتفاق بیفتد. اگر فرزندان از نحوه برنامه‌ریزی والدین رضایت نداشته باشند، در بلندمدت ممکن است برای جلوگیری از مخالفت‌های احتمالی، پنهان‌کاری به وجود آید. اگر والدین راضی نباشند نیز ممکن است برنامه‌ریزی برای این زمان به گونه‌ای اتفاق بیفتد که با شیوه‌های تربیتی رایج در خانواده مغایر باشد. در مورد چگونگی گذراندن اوقات فراغت، باید به تعدادی از قواعد کلی تحت عنوان اصول حاکم بر گذراندن اوقات فراغت توجه داشت. این اصول در مورد همه فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌گیرد، صادق است. برخی از این اصول عبارتند از: داشتن برنامه‌های هدفمند، کنترل لازم و نظارت کافی، نظارت با هدف درونی کردن یادگیری‌های مطلوب، حفظ سازندگی و اجتناب از فساد و تخریب، استفاده از همه امکانات موجود و جبران کاستی‌ها.

### اوقات فراغت دانشجویان دور از خانواده

بخش مهمی از زندگی هر فرد را خانواده تشکیل می‌دهد که وظایف و حقوقی را برای هر دو طرف به دنبال دارد. برای دانشجویانی که از شهری دیگر برای تحصیل به تهران آمده‌اند، احتمالا این وظیفه سنگین‌تر هم می‌شود. دانشجویان خوابگاهی



راهنمای جاذبه‌های گردشگری تهران

## امسال تابستان کجا برویم

امسال تابستان هم تاحدودی کم از تابستان سال گذشته ندارد؛ نه ویروس کرونا دست از تهدید برداشته و نه تابستانی خنک‌تر از سال گذشته داریم، اما ساعات فراغتش هنوز به همان اندازه است؛ نه کسری دارد و نه افزایش و این همان دغدغه‌ای است که دانشجویان و خانواده‌ها با آن مواجهند. برخی برحسب برنامه‌ریزی‌هایی که دارند چند ساعتی را برای گشت و گذار در روزهای آخر هفته در حوالی تهران در نظر گرفته‌اند و بعضی دیگر به دلیل جدی گرفتن قطع زنجیره ویروس کرونا صلاح را در گردشگری مجازی می‌دانند و به صورت مجازی از همه‌جا سردر می‌آورند. در این بخش از نشریه قصد معرفی جاذبه‌های گردشگری تاریخی، طبیعی، زیارتی و مدرن را داریم و همچنین لینک برخی موزه‌های ایران و جهان را در اختیار تان خواهیم گذاشت.



### پارک‌های جنگلی

بهترین جایی که در تابستان جان می‌دهد برای دمی فراغت، پارک‌های جنگلی و سرسبز شهر است. خوشبختانه تهران طی این چند سال با توجهی که به توسعه فضای سبز و تقویت آن شده، یکی از شهرهای سبز به شمار می‌آید؛ بنابراین بهتر است در برنامه‌ریزی‌های تابستان البته با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و توجه به توصیه‌ها و صدا البته اگر پیک‌های کرونا اجازه داد و مسیری‌ها و مراکز تفریحی باز بودند، سری هم به این مکان‌های خوش‌آب‌و‌هوای تهران بزنید. به عنوان نمونه، اگر اهل فعالیت دوچرخه‌سواری در مکانی امن هستید، پیشنهاد ما، پارک جنگلی چیتگر است. اگر اهل ورزش‌های تویسی و بدمینتون باشید، تنها گزینه می‌تواند پارک جنگلی قدیمی تهران همان بوستان طالقانی باشد. همچنین بوستان لواسان در اتوبان بابایی انتخاب کسانی است که اهل تماشای تهران از ارتفاعات هستند و معمولاً این بوستان جنگلی شب‌های شلوغ‌تر از روزهایش است. پیشنهاد دیگر برای قدم زدن و دیدارها می‌تواند پارک‌های داخل شهر باشد؛ مانند پارک خوش‌ساخت ملت، قدیمی‌ترین پارک تهران، پارک شهر یا بوستان شلوغ قیطریه و... حتی می‌توانید به پارک ساعی در خیابان ولیعصر، پرآوازه‌ترین خیابان شهر بروید.

### مسیرهای کوهنوردی

تهرانگردی در تابستان با کوهنوردی در روزهای آخر هفته تکمیل می‌شود. معمولاً کوه‌ها از پرطرفدارترین جاذبه‌های گردشگری برای دانشجویان محسوب می‌شوند. همه مسیرهای موجود توسط شهرداری کوهستان به امن‌ترین نقطه تبدیل شده است و این مسیرها شامل مسیر در که، دربند، گلابدره، توچال، کلکچال، چین کلاغ، دارآباد و کوهسار است. برای رفتن به کلکچال باید از مسیر پارک جمشیدیه عبور کنید و پس از حدود ۲ ساعت کوهپیمایی به قله می‌رسید. پیشنهاد دیگر مسیر دارآباد در شمال شرقی شمیران است و مسیرها مجهز به تابلوی راهنمای رودررها و نقاط مشهور ارتفاعات دارآباد است. گزینه

### مأمنی به نام زیارتگاه

اگر دلتان کمی گشت‌وگذار معنوی در این شهر پر از سروصدا خواست، چند گزینه پیشنهادی وجود دارد. شهری، شهر امامزادگان است. در بین آرامگاه‌های این شهر، زیارتگاه شاه‌عبدالعظیم (ع) که قدمتش به قرن سوم یعنی دوران صفوی، ایلخانی و قاجاری می‌رسد در کنار آرامگاه امامزاده حمزه و امامزاده طاهر از مشهورترین مکان‌های زیارتی ایران و تهران است. معمولاً تهرانی‌ها وقتی دلشان هوای زیارت امام هشتم (ع) را می‌کند، به برادر ایشان امامزاده صالح (ع) متوسل می‌شوند. تجربه‌اش فارغ از بازاری، در پس ذهن تهرانی‌ها به واسطه حضور آرامگاه امامزاده صالح (ع) مکانی برای زیارت و نذر و نیاز است. آرامگاه امامزاده عبدالله (ع) شهرری از مراکز عبادی متعلق به دوران صفوی - قاجاری است. بنای این بقعه که در خیابان فدائیان اسلام، سه‌راه ورامین قرار دارد به قرن یازدهم هجری می‌رسد. امامزاده قاسم (ع) در حدود ۲ کیلومتری شمال تجریش، شرق دربند و گلابدره و در دامنه کوه سرچال کوچک واقع شده و حیاطی نقلی دارد که میزبان زائران است.

### گردشگری یک‌روزه در روستاهای اطراف تهران

گاهی در برنامه‌ریزی‌ها برای گذراندن اوقات فراغت یک روز کامل را به این منظور خالی می‌گذارید و گشت‌وگذار بهترین گزینه برای چنین زمان طولانی است. چند روستای معروف در

اطراف تهران وجود دارد که می‌توان برای یک روز خوب به آنجا سفر کرد. روستای آبنیک، روستایی سرسبز و خوش‌آب‌وهوا از توابع بخش رودبار قصران شهرستان شمیرانات استان تهران است. برای دیدن آن باید به ۱۲ کیلومتری شمال شرقی فشم، بعد از روستاهای زایگان و لالان بروید. پیشنهاد بعدی روستای خور در دامنه غربی قله گندم‌چال در شمال غرب تهران است. طبیعت منحصر به فرد آن در تابستان با هوای خنک و عاری از رطوبت و همچنین قله‌ها و دره‌های سرسبز و مسیرهای پیچ در پیچ و باغ‌های زیبا از شاخص‌های منحصر به فرد آن است. روستای افجه از توابع بخش لواسانات شهرستان شمیران در ۳۰ کیلومتری شمال شرقی تهران و در جوار دشت‌های هویج و گرچال و قله ساکا واقع شده است. گزینه دیگر روستای وردیج یا واریش در غربی‌ترین نقطه شهر تهران است. بهترین زمان برای بازدید از این منطقه فصل بهار و تابستان است؛ چراکه در این موقع از سال، باغ‌های وردیج و واریش با گیلاس و آلبالو مناظری بدیع از طبیعت را به نمایش می‌گذارند. اما نکته جالب در این روستا، قسمتی از کوه‌های اطراف است که بر اثر عوامل جوی و محیطی به شکل آدمک‌های زیبایی درآمده‌اند که دیدن آنها خالی از لطف نیست. روستای پرتفردار تابستانی دیگر تنگه‌واشی در ۲ کیلومتر جاده فیروزکوه - تهران است. این منطقه به دلیل جریان آب در میان کوه‌ها و درگیری با آب جذاب است.

### برج آزادی

<https://omid360.com/iran/tehran/azadi-tower>

### برج میلاد

<https://omid360.com/iran/tehran/milad-tower>

### خانه‌موزه مقدم

<https://omid360.com/virtual-tour/museum/moghadam>

### حوضخانه صبا

<https://omid360.com/iran/tehran/saba>

### دریاچه چیتگر

<https://omid360.com/iran/tehran/chitgar-lake>

### سردر باغ ملی

<https://omid360.com/iran/tehran/sardar-bagh-meli>

### شهرک سینمایی غزالی

<https://omid360.com/iran/tehran/cinema-ghazali>

### کاخ نیاوران

<https://omid360.com/iran/tehran/niavaran-palace>

### نمایشگاه مجازی شهر آفتاب

<https://omid360.com/iran/tehran/shahr-aftab>

### شاه‌عبدالعظیم

<https://omid360.com/virtual-tour/ziarat/abdol-azim>

### گردشگری مجازی در تهران

گاهی اوقات فراغت کافی برای گشت‌وگذار هست، اما با توجه به شرایط موجود فعلی مثل شیوع ویروس کرونا و گرمای تابستان بهتر است از خانه به بازدید اماکن گردشگری رفت. تکنولوژی آنقدر پیشرفت کرده است که برای آشنایی با جاذبه‌های گردشگری کافی است از صفحه موبایل‌تان چند کلیک ساده و بعد چند لینک را وارد کنید. در اینجا نشانی ۱۰ جاذبه پرطرفدار تهران برای تورهایی مجازی آمده است که از این قرار است:



## ترم تابستانه را خنک بگذرانیم

اگر طاقت گرمای تابستان و سر کلاس درس نشستن را دارید، پس بهتر است فصل مشترک هایتان را با هم ورودی هایتان کم کنید. برخی دانشجویان بر حسب دلایل شخصی و شرایط، تمایل به گذراندن ترم تابستانه دارند و اوقات فراغت تابستانه را با این نوع برنامه‌ریزی می‌گذرانند. نگاه این گروه از دانشجویان به تعطیلات تابستانه به مثابه فرصتی برای دور زدن زمان است؛ چرا که ثبت‌نام در این ترم هم به نفع دانشجویان تمام می‌شود و هم به نفع دانشگاه. دانشجویان با این انتخاب سریع تر از هم‌ورودی‌هایشان فارغ التحصیل شده و زودتر وارد بازار کار و زندگی می‌شوند. اما تحمل گرمای ظهرهای تابستان در کلاس و دانشگاه آنقدرها هم راحت نیست؛ مگر آنکه ارزشش را داشته باشد. اگر انتخاب شما گذراندن تعطیلات تابستان در دانشگاه است، پس این ترفندها به کارتان می‌آید.

### لباس‌های رنگ روشن بپوشید

برای فرار از گرما در این فصل، بهتر است لباس‌های رنگ روشن و نخی بپوشید و از پوشیدن لباس‌های پلاستیکی دوری کنید؛ زیرا پلاستیک، عرق را به خود جذب نمی‌کند. آشنایی با هم‌کلاسی‌های جدید را به فال نیک بگیریید تا بعد از کلاس و درس قرارهایی در ساعات فراغت بگذارید و به سالن ورزش، سینما و تماشای تئاتر بروید. در فصل تابستان سعی کنید همیشه همراه خود شیشه آب یا آبمیوه داشته باشید و مدام مایعات بنوشید؛ حتی اگر احساس تشنگی هم نمی‌کنید، نوشیدن دائمی مایعات را فراموش نکنید. همچنین سعی کنید آرام باشید و از انجام فعالیت‌های پرتحرک در ساعات گرم‌تر روز خودداری کرده و در عوض این‌گونه فعالیت‌ها را به ساعات خنک‌تر روز که معمولاً بین ساعت ۴ تا ۷ صبح است، موکول کنید.

### سعی کنید با راهکارهای ساده از بروز گرم‌زدگی جلوگیری کنید

این فصل با لباس‌هایی که رنگ روشن دارند و سبک هستند، بهتر می‌گذرد. برنامه ورزشی‌تان را تغییر دهید و ساعت‌های اول صبح یا غروب به ورزش بپردازید. مایعات برای تامین آب بدن مهم است، اما از نوشیدن آب سرد پرهیز کنید و بیشتر مایعاتی را که دمای‌شان نزدیک به دمای بدنتان است، انتخاب کنید و به جای رفع عطش به فکر تامین آب بدنتان باشید. در این فصل به مراقبت‌های پوستی اهمیت دهید و به صورت مرتب از کلاه‌های پهن و گرم‌های ضد آفتاب با فاکتور حفاظتی ۳۰ و بالاتر استفاده کنید.



### مدیریت زمان داشته باشید

وقت گذاشتن برای درس خواندن در تابستان باید آنقدر ارزشمند باشد که حواستان باشد تا بیشترین بهره را با کیفیت عالی از آن ببرید؛ بنابراین قبل از حاضر شدن در کلاس درس، پیش‌زمینه و مطالعه قبلی از تدریس را پشت گوش نیندازید. همیشه برای یادداشت‌برداری از نکات مهم، برای سهولت در مرور از فلش کارت‌های درسی استفاده کنید و برای کسب نمره عالی در پایان ترم از تمرین فصل‌های ساده غفلت نکنید. هر چه زودتر دوستان جدید پیدا کنید و همراه با مدیریت زمان، با آنها برنامه‌ریزی برای درس خواندن به صورت گروهی داشته باشید و برای درس خواندن ساعت مشخص تعیین کنید.

### بدانید نقاط مثبت بیشتر است

دانشجویانی که رضایت به گذراندن ترم تابستانه داده‌اند، خوب می‌دانند که مزایای مثبت آن بیش از مزایای منفی‌اش است؛ طوری که باید برای این ۲ ماهه‌اندی برنامه و هدف داشته باشند تا به بطالت طی نشود. شاید با این ترم واحدهای درسی سریع‌تر پاس شوند و وقت‌های بیکاری را پر کرده باشید، اما نکته اینجاست که کمیت را فدای کیفیت نکنید و توجه و دقت کافی به درس داشته باشید تا مبادا تاثیر منفی بر نمره معدل‌تان بگذارد. این ترم مانند مرور و تکرار دروس است که همین منجر می‌شود تا برای سال تحصیلی جدید آمادگی بیشتری داشته باشید. برای چنین انتخابی نباید یک‌طرفه به قاضی رفت؛ چون ترم تابستانه معایبی هم دارد که فرصت کم برای گذراندن دروس، زمان نامناسب کلاس‌ها و زمان کمتر برای کار و استراحت از جمله آنهاست.

```
private String firstName;
private String lastName;

public User(Long id, String firstName, String lastName){
    this.id = id;
    this.firstName = firstName;
    this.lastName = lastName;
}

public Long getId(){
    return id;
}

public void setId(Long id){
    this.id = id;
}
```



توجه‌هایی برای شناسایی و دنبال کردن علاقه‌هایمان

## زندگی در دوره دانشجویی یک فرصت طلایی برای کشف استعدادها و پرورش آنهاست

زهرا کریمی

همه ما بر حسب شرایط متفاوت مان در زندگی از دوران طلایی زندگی‌مان تعریف‌های مختلفی داریم؛ به گونه‌ای که ممکن است دوران طلایی جوانی که در زندگی ادامه تحصیل را انتخاب می‌کند با جوانی که بازار کار را برمی‌گزیند، فرق داشته باشد. اما هر یک از ما با هر انتخابی در یک برهه زمانی دوران طلایی داریم و معمولاً این دوره طلایی مصادف با دوره جوانی و زمان کشف استعداد و توانایی‌هایمان است. افرادی که زندگی دانشجویی را انتخاب می‌کنند، دوران طلایی زندگی را این دوره می‌دانند؛ چون در این دوره با تجربه کم قدم به دنیای بزرگ اجتماعی گذاشته‌اند و کسب تجربه و آمادگی آنها را به یک زندگی موفق هدایت می‌کند؛ بنابراین برای شناخت و تقویت استعدادها و اشتباه کمتر در این مسیر، لازم است اطلاعات و آگاهی‌مان را بالا ببریم. در اینجا به چند نکته مهم برای کسب موفقیت در این دوران اشاره شده است.

### نگاه واقع‌گرایانه به اطراف داشته باشید

شاید تا به حال مانند این دوره از زندگی‌تان به مسائل اطراف نگاه جدی و واقع‌گرایانه‌ای نداشته‌اید، اما حالا به واسطه حضور در اجتماع و دانشگاه جدی‌تر به مسائل توجه کرده‌اید. این توجه آنقدر با کیفیت بوده که فرق دوست واقعی را از غیر واقعی تشخیص می‌دهید.

### شجاعت را تجربه کنید و اهل ریسک باشید

زمانی می‌توانیم بگوییم دوره‌ای دوره طلایی است که در آن دوره، دور همه ترس‌ها خط کشیده و اجازه رشد به افکار بازدارنده نداده باشیم. برای آنکه در زندگی همیشه شجاع باشید باید ترس از شکست، عدم موفقیت، دیده نشدن، حتی آسیب‌پذیری و چنین تفکراتی را از ذهن پاک کنید. غرور، عصبانیت و سرکشی به افراد اجازه نمی‌دهد به خوبی علائق خود را شناسایی و دنبال کنند و در این رابطه بدون ترس باشند.

### خودباوری داشته باشید

چنانچه در یک برهه از زمان درباره مسئله‌ای شک و تردید داشتید و در دوراهی تردید ماندید، بهترین فرصت است تا تلاش کرده و روحیه خودباوری را تقویت کنید و بتوانید با این خودباوری انتخاب درست داشته باشید. یکی از دستاوردهای این دوران، رسیدن به خودباوری است که اهم مهمی برای همه عرصه‌های زندگی است.

### با افراد الهام‌بخش رفت و آمد داشته باشید

همیشه که نباید خودجوش نگرشی داشته باشید، گاهی لازم است نگرش دیگران را الگوی خود قرار بدهید و از آنها برای گذراندن این دوران کمک بگیرید. بین همه کسانی که با آنها ارتباط جدید برقرار می‌کنید، نگرش برخی از آنها و رفتارشان برای شما می‌تواند الهام‌بخش باشد و به مرور زمان با تقویت این ارتباط، خود را در احاطه افکارشان خواهید دید که می‌تواند هادی خوبی باشد.

### تجربه‌های اشتباه را تکرار نکنید

اگر می‌خواهید این دوران طلایی یادگار خوبی در زندگی‌تان باشد، حواستان به تجربه‌های اشتباه‌تان باشد و تجربه‌های اشتباه گذشته را تکرار نکنید. بارها و بارها زندگی‌تان و اشتباهات‌تان را مرور کنید؛ با تمرکز بیشتر بر آنها می‌توانید آرام‌آرام علائق خود را بشناسید.

### علائق‌تان را در یک مدار بچینید

سعی کنید در این دوران، علائقی که دارید یا چیزهایی را که دوست ندارید، در یک مدار بگذارید و برای یک‌بار هم که شده استعدادتان را درباره آنها محک بزنید؛ به عنوان مثال، شما زبان اقوام مختلف ایران را دوست دارید، بازی پازل را دوست دارید و همچنین غذاهای محلی را هم دوست دارید. حال با این علائق چگونه می‌توانید مهندس یا دکتر و معلم شوید؛ بنابراین علائق را در یک ردیف بگذارید و با ایجاد رابطه بین آنها، تعریفی مشخص از این تجربه را ثبت کنید و در زندگی خود بگنجانید.



لطیفه سادات مرتضوی

خیلی دور، خیلی نزدیک، تاریخ را که ورق بزنیم بر ایمان از زمان‌هایی روایت می‌کند که مردم اوقات فراغتشان را به دور از تکنولوژی‌های مدرن و رنگارنگ امروزی می‌گذراندند؛ تکنولوژی‌هایی که کم‌کم مردم را به خود نیازمند و وابسته کرد.

اول باراد یو شروع شد، کمی بعد ترش هم تلویزیون، مردم یاد گرفته بودند برنامه فراغت شبانه‌شان را پشت صفحات سیاه و سفید ۱۴ اینچی با به قول خودشان صفحه جادو بگذرانند. اوقات فراغت قدیمی‌شان داشت به باد فراموشی می‌رفت. تلویزیون رقیب جدی و سرسختی بود. کم‌کم دامنه تکنولوژی‌ها که بیشتر شد، اوقات فراغت جوانان هم رنگ و بوی متنوع‌تری به خود گرفت؛ از گوشی‌های چند گیگی تا شبکه‌های مختلف اجتماعی و از تلگرام و واتساپ و اینستاگرام تا فیسبوک و توئیتر و بازی‌های رنگ به رنگ کامپیوتری. این سرگرمی‌ها را که یک کاسه کنیم به یک سوال مهم در این زمینه می‌رسیم؛ سوالی که نقاط قوت و ضعف تکنولوژی‌ها را در اوقات فراغت دانشجویان بررسی می‌کند در ادامه آورده‌ایم.

#### اوقات فراغت در زندگی اجتماعی دانشجویان

فرانسیس فوکویاما، فیلسوف آمریکایی برای بیان تأثیر فناوری‌های جدید بر اوقات فراغت به بازتعریف واژه‌ای در این حوزه می‌پردازد. براساس نظریه فوکویاما، سرمایه اجتماعی، شامل بازتاب نهادها، روابط و نتایجی است که در ارتباط با دیگران به کار می‌آید و تعاملات همه اعضای جامعه را با یکدیگر تسهیل می‌کند. با وجود چنین تعریفی می‌توان اثبات کرد اوقات فراغت به دلیل در اختیار گذاشتن فرصت‌های آگاهانه و آزادانه به انسان، می‌تواند بر سرمایه اجتماعی تأثیر گذار باشد.

#### تأثیرات منفی فناوری‌ها بر اوقات فراغت دانشجویان

یکی از خصوصیات کیفی اوقات فراغت در دنیای معاصر، کاهش سهم اوقات فراغت فعال و افزایش نقش اوقات فراغت غیرفعال است. فراغت فعال نوعی از گذران اوقات فراغت است که معمولاً با تحرک جسمانی، فعالیت ذهنی و خلاقیت همراه است. مانند فعالیت‌های ورزشی، گردشگری، هنر آفرینی و مشارکت در خدمات اجتماعی؛ در حالی که فراغت غیرفعال، نوعی از گذران فراغت است که معمولاً جنبه‌های ایستا و انفعالی دارد و خلعت مصرف‌کنندگی در آنها غالب است؛ مانند تماشا کردن تلویزیون، مطالعه آزاد و سرگرمی. در سال‌های اخیر، صنعت سرگرمی و صنعت آموزش رایانه‌ای با یکدیگر ادغام شده و شاخه صنعتی جدیدی را با عنوان صنعت آموزش سرگرمی ایجاد کرده‌اند که نمونه بارز آنها بازی‌های رایانه‌ای است؛ بازی‌هایی که توجه زیاد جوانان به آنها و در نتیجه پر کردن اوقات فراغت‌شان با آنها، فراغت غیرفعال را در زندگی اجتماعی آنها جایگزین کرده است. صاحب‌نظرانی چون فوکویاما، هابرماس، گیدنز و پوتنام بر این باورند که استفاده از اینترنت و فناوری‌های جدید مانع توجه افراد به اجتماع واقعی می‌شود. آنها معتقدند که پیوندهای اینترنتی به ندرت به ترویج دوستی‌های عمیق و حمایت‌های عاطفی منتهی می‌شود. کار کردن با این تکنولوژی‌های جدید نه تنها زمان پرداختن به سایر فعالیت‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه توجه افراد را از محیط اطراف خود هم بازمی‌دارد و وفق دیدشان را محدود می‌کند و این خود عاملی برای افسردگی افراد در دنیای جدید است؛ افسردگی که در نتیجه دور کردن افراد از خانواده و دوستان حقیقی شکل می‌گیرد.

شهریار شهیدی، عضو هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهیدبهبشتی از نقش عوامل مخرب بر اوقات فراغت مطلوب دانشجویان می‌گوید

#### فضای مجازی، فرصت و موهبت گذراندن اوقات فراغت

محمد سرابی

آیا روند صحیح زندگی از آموزش و کار تشکیل شده و اوقات فراغت زمانی بیهوده و بی‌فایده است که باید از هدر رفتن آن جلوگیری کرد؟ این به سبک زندگی شما و تصویری که از ارزش زمان دارید، بستگی دارد، اما به هر شکلی که زندگی کنید، زمانی به عنوان اوقات فراغت خواهید داشت و اگر در این راستا غفلت شود، اوقات فراغت را بدون برنامه پشت سر می‌گذارید که در آینده ثمره چشمگیری برای شما ندارد. در این باره شهریار شهیدی، عضو هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهیدبهبشتی نگاه مثبتی به اوقات فراغت و نحوه برنامه‌ریزی برای آن دارد و آن را بخشی ضروری و مفید از زندگی می‌داند؛ به همین منظور فرصت را مغتنم شمردیم و با او درباره اوقات فراغتی که زیر سایه دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی قرار دارد، صحبت کردیم که در ادامه با هم آن را می‌خوانیم.

#### دانشجویان چگونه می‌توانند از بطالت اوقات فراغت در دوره دانشجویی پرهیز کنند؟

فرهنگ ما بر این عقیده است که انسان به طور کلی باید تمام ساعات بیداری را به کارهای به اصطلاح سودمند بپردازد؛ مخصوصاً در زمانی که فرد جوان یا نوجوان است، این اصطلاح «اوقات فراغت» به صورت ناخواسته یک حالت منفی به خود می‌گیرد. در واقع جامعه تصور می‌کند خطر برای جوانان زیاد است؛ زیرا ممکن است در اوقات بیکاری به خطا کشیده شوند. در جامعه گران و رشد نیافته همیشه این هراس‌ها و اضطراب‌ها وجود دارد. واقعیت امر درست بر خلاف این است. تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهد که انسان به طور کلی زمان زیادی از اوقات بیداری را به بطالت می‌گذراند؛ به این معنا که احتمالاً کار برنامه‌ریزی شده و خاصی ندارد. (بطالت هم خود کلمه جالبی است!) اصلاً در زندگی روزمره ما این لحظات و ساعات الزاماً نیازی به اینکه پر شوند یا اینکه شامل کارهای سودمند یا مثمر‌تر باشند، ندارند.

#### در این باره بیشتر توضیح می‌دهید؟

نکته اول این است؛ زمانی را که اوقات فراغت می‌نامیم به خودی خود فرصتی برای تنها بودن است؛ برای اندیشیدن و برای پرداختن به سوالات یا شک و تردیدهایی که ذهن انسان را به خود مشغول می‌کند و به طور کلی «کاری نکردن»؛ این کاری نکردن چیزی است که از ۷ هزار سال قبل تاکنون در فرهنگ‌های مختلف وجود داشته است؛ به عنوان مثال در آیین بودا انسان‌ها را تشویق می‌کنند که برای کاهش اضطراب خود، در آرامش بنشینند و کاری نکنند. در این روش، توصیه می‌شود که سعی کنید چیزی را کنترل نکنید یا تغییر ندهید، بلکه اجازه بدهید جهان آن‌طور که هست پیرامون شما جریان پیدا کند. الان من می‌بینم که در بعضی از مدارس با بچه‌های ۶-۷ ساله همین تمرین را انجام می‌دهند تا طعم خوب نشستن و آسایش داشتن را تجربه کنند. اوقات فراغت یک فرصت است و گرنه اینکه یک انسان در تمام سال‌های کاری خود از جوانی تا سالمندی وقت خالی نداشته باشد، هیچ‌گاه مطلوب نیست.

درباره جنبه دیگر اوقات فراغت امروز، یعنی استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، در ابتدا باید ببینیم در مدارس و دانشگاه‌های ما دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد تا بتوانیم از اوقات فراغت هم‌ارزایی صحیحی داشته باشیم. البته کرونا باعث شده که محصلان و به خصوص دانشجویان از این فضا دور باشند و از فشارهای بدون دلیل که گاهی بسیار سخت و ناراحت‌کننده است در امان بمانند. از طرف دیگر، حقیقت این است که فضای مجازی و اینترنت یک فرصت مناسب است که از چند دهه پیش به ما روی آورد. خیلی هم تلاش کردیم که جلوی آن را بگیریم و خوشبختانه ناتوان بودیم؛ چون به تازگی در شرایط کرونایی این موهبت کمک شایانی در امر آموزش از راه دور داشته و همچنین چگونگی استفاده و اینکه چطور باید از آن سود برد را درک کرده‌ایم.

#### این شیوه استفاده آیا نیاز به هدایت و همراهی دارد؟

بله، هدایت و همراهی برای یافتن مسیر درست و مناسب، لازم است. نباید فراموش کرد که مهم این است که دانشجوی جوان در آموزش‌های روزمره دریافته است در اینترنت چطور جست‌وجو کند، چه فیلمی ببیند و به چه موسیقی گوش کند. من فکر می‌کنم جامعه اضطراب‌زده ما باید به خود بیاید و قدر جوانان را بداند و متوجه باشد که این جوانان خیلی بهتر از نسل‌های قبلی خود می‌دانند که راه کجاست تا گمراه نشوند. آنها صرفاً نیاز به هدایت و همراهی و آزادی دارند. اگر ما بتوانیم اینها را در اختیار جوانان قرار دهیم، نگرانی‌مان هم کمتر خواهد شد. البته به هر حال خطر وجود دارد. ما که نمی‌توانیم همه را مصون بداریم یا همه جا را پاک کنیم، اما فضای مجازی فی‌نفسه برای اوقات فراغت جوانان مفید است. به طور حتم جوانان ما می‌توانند خودشان مسیر را پیدا کنند؛ زیرا «توان یادگیری» آنها چند برابر فرهنگی است که در آن زندگی می‌کنند. اگر ما اجازه بدهیم که جوان در آزادی و بسا فراغ‌یال یاد بگیرد و در عین حال هدایت شود، گفت‌وگو شکل بگیرد و بتواند اطلاعات را با همسالان رد و بدل کند، مسلماً خطراتی که موجود است به حداقل خود می‌رسد.



معاون مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهیدبهبشتی



معاون مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهیدبهبشتی





بررسی گذراندن اوقات فراغت با شبکه‌های اجتماعی و نقاط مثبت و منفی که برای ما به دنبال دارد

## سلطه شبکه‌های مجازی بر جهان امروزی

محمد سربابی

اوقات فراغت، بعد از ظهور شبکه‌های اجتماعی روی گوشی‌های تلفن همراه معنای دیگری پیدا کرده است. بیماری کرونا ساعات رسمی و حضور رسمی در محل کار و مکان‌های آموزشی را تغییر داد و باعث در هم ریختگی اوقات فراغت، ساعات کار و شیوه تحصیل شد، اما اگر کووید-۱۹ را کنار بگذاریم، مهم‌ترین عاملی که بر اوقات فراغت دوران ما تاثیر می‌گذارد، چه می‌تواند باشد غیر از وقت گذراندن در فضای شبکه‌های اجتماعی. اینترنت به مثابه «ابزار ارتباطی همگانی» و یکی از مهم‌ترین دستاوردهای انقلاب ارتباطات است که به دنبال آن می‌توان گفت شبکه‌های مجازی از جمله پدیده‌های جدید بر اثر ادغام فناوری‌های مختلف ارتباطی در سال‌های اخیر شکل گرفته است. در این بخش به اینترنت و نقش آن در زندگی و اوقات فراغت اشاره شده است.

زندگی دانشجویی در احاطه فضای مجازی

شبکه‌های مجازی با عضوگیری رایگان از کاربران توانسته‌اند در جریان سازی‌های مختلف نقشی اساسی برعهده داشته باشند. شبکه‌های اجتماعی اینترنتی به محلی برای حضور اقشار مختلف جامعه به خصوص جوانان و مکانی برای تبادل آراء، افکار و تامین نیازهای اجتماعی تبدیل شده‌اند. همچنین این شبکه‌ها قدرت عظیمی در تحت شعاع قرار دادن سبک زندگی جوانان دارند. در تحقیقی که نزدیک به یک دهه پیش انجام شد، این نتیجه به دست آمد که عواملی نظیر انتقال اطلاعات و اخبار، آزادی در ارتباط، جریان آزاد اطلاعات در شبکه، توانایی کنترل مخاطب بر اطلاعات شخصی، سرگرمی، ایجاد روابط جدید، حفظ روابط قدیمی و برابری اصولی در شبکه، در پیوستن دانشجویان به شبکه اجتماعی «فیسبوک» نقش اساسی داشته است. با کاهش استفاده از فیسبوک در ایران، موج جمعیت فعالان فضای مجازی به سمت شبکه‌های اجتماعی توئیتر، اینستاگرام و همینطور اپلیکیشن‌های تلگرام و واتساپ سرازیر شد.

حراکت به سمت شبکه‌ای شدن و شبکه‌ای بودن در واقع معنای عام اوقات فراغت به زمانی اطلاق می‌شود که فرد

مختار است کارهای اختیاری و لذت بخشی را برای انجام دادن انتخاب کند. در همین مرحله جذابیت شبکه‌های اجتماعی از یک طرف و سهولت استفاده از آن از طرف دیگر، باعث عضویت بیشتر جوانان در آن می‌شود. هر کسی که یک گوشی تلفن همراه هوشمند داشته باشد به سرعت می‌تواند یک حساب کاربری در این شبکه‌ها ایجاد کرده و دوستان خود را در آن پیدا کند. جسیکا هیلبر من، پژوهشگر آمریکایی درباره شبکه‌های اجتماعی می‌گوید: «فعالیت در شبکه‌های اجتماعی دربرگیرنده همه ابعاد زندگی است.» جامعه امروز با فناوری الکترونیک و رایانه‌هایی که دانما وسیع تر می‌شود به سمت نوع تازه‌ای از شبکه‌ای شدن و شبکه‌ای بودن، حرکت می‌کند که در چند دهه قبل تجربه نشده بود.

جذابیت‌های گشت و گذار در شبکه‌های مجازی

سازمان ملی، تحقیقی با عنوان بررسی استفاده از فناوری اطلاعات در خانه‌ها (ENDUTH) انجام داده است. در سال ۲۰۲۰ نزدیک ۹۰ درصد کاربران اینترنت از این سامانه جهانی برای گذراندن اوقات فراغت و سرگرمی استفاده کرده‌اند؛ در حالی که تنها ۲۱ درصد آنها امور بانکی خود را از این راه انجام داده‌اند. این صرف نظر از میزان کاربرد اینترنت برای انجام امور کاری و آموزشی است و نشان می‌دهد که فضای مجازی چقدر برای گشت و گذار جذابیت دارد. نتایج نظرسنجی مرکز افکار سنجی دانشجویان ایران در زمستان سال ۱۳۹۹ نشان می‌دهد بیشتر از ۷۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال کشور از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. تلگرام، اینستاگرام و واتساپ در این میان بیشترین کاربرد را دارند. در جریان رقابت‌های انتخابات ریاست جمهوری در ابتدای سال ۱۴۰۰ نیز شبکه کلاب‌هاوس سبب حجم زیادی از گفت‌وگوها بود که در آن کارشناسان و شنوندگان به گفت‌وگو و شنود می‌پرداختند؛ بنابراین با چنین کارکردهای قدرتمندی نسل جوان برای گذراندن اوقات فراغت خود، خواسته یا ناخواسته به سمت این فضا سوق داده می‌شوند.

کوتاه از تاریخچه دانشگاهی که در آن مشغول تحصیلیم!

## دانشگاهی نامدار در شمال تهران

زهرا کریمی

روزگاری که هنوز تهران کم در زمین‌های بایر، چند خانه قد و نیم‌قد، آبار تمان‌هایی با فاصله از هم و خیابان‌هایی برای رفع نیاز بود، خبری از دانشگاه شهید بهشتی در محله ولنجک منطقه یک نبود، اما امروزه یک تهران است و یک دانشگاه مشهور به نام دانشگاه شهید بهشتی؛ دانشگاهی که پیش از انقلاب ساخته شده و توسعه یافته تر از قبل میزبان دانشجویان بسیاری است و سالانه میزبان ورودی‌های جدید شده و تعداد بسیاری از آن فارغ التحصیل می‌شوند. این دانشگاه کمتر از دانشگاه تهران تاریخ‌ساز نبوده و کم‌افراد فرهیخته از آن فارغ التحصیل نشده‌اند. به منظور آشنایی بیشتر با دانشگاه، نگاهی به تاریخ ساخت آن و رویدادهایش داشته‌ایم.

پیشنهاد ساخت دانشگاه ملی در زمان پهلوی‌ها

سال‌های پیش از انقلاب، دانشگاه تهران به مجری امروز نبود و بیشتر جوانان برای ادامه تحصیل به اروپا و آمریکا مهاجرت می‌کردند و این وضعیت محمدرضا پهلوی را نگران کرده بود. برحسب آنچه در تاریخ آمده است، شاه علی‌شیرازی را برای تحقیق درباره دانشگاه‌های ملی کشورهای دیگر به اروپا و آمریکا فرستاد و در نهایت سال ۱۳۳۸ در دیداری بین شاه و چند تن از استادان دانشگاه که در رأس آنها جهان‌شاه صالح، رئیس دانشگاه تهران بود، پیشنهاد تأسیس دانشگاه ملی (دانشگاه شهید بهشتی) مطرح شد. شیخ الاسلام با موافقت نهایی شاه وقت، دهم آذر ۱۳۳۸ «دبیرخانه دانشگاه ملی» را در خانه خود در خیابان رامسر به‌طور غیررسمی برپا کرد و در ۲۹ اسفند همان سال با فرمان شاه و موافقت حسین علاء وزیر دربار، دبیرخانه دانشگاه ملی به ساختمان واقع در خیابان پاستور، پلاک ۵۷ انتقال داده شد. کار دبیرخانه تهیه اطلاعاتی مربوط به سوابق تحصیلی فارغ التحصیلان بیکار اروپا و آمریکا و تهیه مقدمات تأسیس دانشگاه بود. این پیشنهاد مخالفانی همچون احمد فرهاد، رئیس دانشگاه تهران و میمندی‌نژاد، رئیس دانشکده دامپزشکی و عبدالله ریاضی، رئیس دانشکده فنی و رئیس مجلس شورای ملی را به دنبال داشت. دلیل مخالفتشان این بود که «دانشگاه تهران هنوز کامل نشده است. اگر ملت فکر تأسیس دانشگاه ملی (غیردولتی) هستند که می‌تواند وضع دانشگاهی را بهتر سازد، باید همین دانشگاه موجود را ترقی و تکامل دهند.» اما با جدیت شاه در سال ۱۳۳۹ اساسنامه دانشگاه را هیات مؤتمن تصویب کرد و در ۸ آبان ۱۳۳۹ این اساسنامه مورد تصویب شورای عالی فرهنگ قرار گرفت.

دانشگاهی برای قشر مرفه و کم‌درآمد دانشگاه ملی از نیمه دوم مهر ۱۳۳۹

در یک ساختمان استیجاری نزدیک دوراهی یوسف‌آباد، فعالیت خود را با پذیرش ۲۰۰ دانشجو آغاز کرد. بعد از چند سال با موافقت شاه و دستور حسن ارسنجان، وزیر کشاورزی وقت یک میلیون و ۵۰۰ هزار متر از زمین‌های سعادت‌آباد و ۱۰ هزار متر از زمین‌های بالای میدان ونک و ۷۰ هزار متر زمین خالصه مجاور اوین در کسب برای اجرای ساختمان دانشگاه ملی در نظر گرفته می‌شود. مراسم کلنگ‌زنی عملیات ساختمانی دانشگاه ملی در منطقه اوین، غرب ولنجک و شرق در که در شمال غربی شهر تهران برگزار شد. در مدت ۵ سال ریاست شیخ الاسلام علاوه بر دانشکده اقتصاد و معماری، دانشکده پزشکی (۱۳۴۰)، زبان‌های خارجی (۱۳۴۱)، علوم (۱۳۴۲) و دندانپزشکی (۱۳۴۴) راه‌اندازی شد. پس از شیخ الاسلام، عبدالعلی جهان‌شاهی و سپس علی‌اکبر

مراکز علمی کشور شدند. مهم‌ترین تحول در تاریخ دانشگاه در سال ۱۳۵۲ رقم خورد؛ هنگامی که دولت وقت به پشتوانه درآمدهای نفتی اقدام به پرداخت شهریه موسسات آموزشی ملی (خصوصی) و رایگان کردن آنها کرد که قشر مرفه و کم‌درآمد هر دو می‌توانستند در این دانشگاه ثبت‌نام کنند.

قدمتی ۶۰ ساله برای میزبانی دانشجویان کشور

پس از انقلاب اسلامی، دانشگاه ملی از حالت غیردولتی به دولتی درآمد و نامش در سال ۱۳۶۲ با موافقت ستاد انقلاب فرهنگی به شهید بهشتی تغییر پیدا کرد. تبدیل دانشگاه ملی به شهید بهشتی با تصویب قانون در شورای انقلاب صورت پذیرفت. در سال ۱۳۶۴ براساس مصوبه دولت جمهوری اسلامی مبنی بر تأسیس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی،



بینا به ریاست دانشگاه ملی منصوب شدند. در زمان ریاست بینا دانشکده حقوق راه‌اندازی شد. پس از وی، محمدعلی مجتهدی (مؤسس دانشگاه صنعتی شریف) و سپس انوشیروان پویان، احمد هوشنگ شریفی، عباس صفویان و احمد قریشی ریاست دانشگاه را برعهده گرفتند. در این سال‌ها دانشکده علوم زمین و دانشکده جامع انفورماتیک و دانشکده روانشناسی ساخته و وارد دایره

مراکز درمانی و دانشکده‌های پزشکی و پیراپزشکی از دانشگاه منفک شده و بعد از ادغام با برخی از مراکز آموزشی دیگر و با نام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی فعالیت خود را آغاز کردند. هم‌اکنون دانشگاه شهید بهشتی در شصت و یک سال تأسیس خود با ۱۹ دانشکده، ۱۱ پژوهشکده، قریب به ۹۰۰ عضو هیات علمی و بیش از ۱۹ هزار دانشجو در حال فعالیت است.

## ضرورت پیوند «تغذیه» با «آشپزی»

در مسابقات جهانی آشپزی، مواد غذایی یکسانی به سرآشپزان داده شده و از آنان خواسته می شود غذا درست کنند. خروجی هنر سرآشپزان انواع غذاهای متفاوت با طعم های متنوع است؛ حال آنکه مواد اولیه آنها یکسان بوده است. در واقع سرآشپزها از کشورهای مختلف با استفاده از پروتئین ها، مواد مغذی و ویتامین های یکسان و مشخص، غذاهایی با طعم های متفاوت تهیه می کنند که هنر و اهمیت کار این قشر از جامعه را نشان می دهد.

در واقع بهره گیری از هنر آشپزی با اصول تغذیه پدیده تازه ای نیست، بلکه در گذشته هم در برخی جوامع به ویژه کشورمان ایران رایج بوده؛ تا یقین این مطلب طب بوعلی سینا است که طی اعصار مختلف مورد توجه بوده و هست، اما طی چند دهه گذشته رفته رفته از اهمیت کلی این موضوع به خصوص اهمیت آشپزی در طبخ غذاها کاسته شده و مورد غفلت قرار گرفته است.

در کنار هم قرار گرفتن هنر و علم آشپزی با متخصصان تغذیه یک ضرورت انکارناپذیر است که صرف نظر از ایده های مختلف آن در جامعه، می تواند برای تدوین رژیم های خاص غذایی به ویژه برای بیماران مورد استفاده قرار گیرد و کارایی بسیار خوبی هم داشته باشد.

در واقع این مسئله می تواند در رژیم های مختلف غذایی نیز اتفاق بیفتد؛ به گونه ای که متخصصان تغذیه، مواد غذایی مناسب هر رژیم را مشخص (نوع و میزان مواد غذایی که باید خورده شود) کرده و با ارائه این مواد به سرآشپزان از آنها بخواهند غذاهای مختلف و متنوع درست کنند تا هم ارزش غذایی مواد حفظ شده و هم دوره مصرف رژیم به طور کامل رعایت شود. این مسئله ای است که در دوران دانشجویی اغلب مورد غفلت قرار می گیرد و دانشجویان با سبک غذایی نامناسب و آشنا نبودن با شیوه های درست آشپزی، نه تنها به سلامت خود آسیب می رسانند، بلکه در روند تحصیل نیز با مشکل مواجه می شوند.

در این میان، برای اغلب مسأله «رژیم» یادآور تنها محدودیت های غذایی است؛ چه در مقدار و چه در نوع مواد غذایی. اغلب افراد در طول زندگی بر حسب شرایط و بنا به دلایل گوناگون درگیر رژیم های مختلف از جمله رژیم لاغری، چاقی، خام خواری، گیاهخواری و... می شوند؛ رژیم هایی که شامل مواد غذایی محدودی است و پس از مدتی رژیم غذایی یکسان که تنوعی ندارد، فرد را دلزده می کند؛ به گونه ای که از ادامه آن منصرف می شود. این مسأله در مورد شرایط ویژه و افرادی که دچار برخی بیماری های خاص هستند، آزاردهنده تر است، اما اگر بدانیم که می توان در یک رژیم، با رعایت دستورالعمل های متخصص تغذیه، غذاهای متنوع و گوناگون گنجاند، موضوع متفاوت می شود.

امروزه در دنیا رژیم های گوناگونی مانند کتونیک (پرچربی و کم قند) وجود دارد که براساس ادعای متخصصان تغذیه با اتخاذ این روش، بسیاری از بیماری ها حتی بیماری های ارثی و ژنتیکی تا حدود زیادی قابل کنترل یا درمان می شود؛ بدین معنا که با مقدار و نوع مواد غذایی مشخص، رژیم می تواند حالت درمانی داشته باشد.

در تمام دنیا متخصصان تغذیه که کارشان تحقیق روی



سمیرا جنت دوست، مولف کتاب های آشپزی ایرانی و پرنده چند دوره مسابقات جهانی

مواد غذایی و تطابق دادن این مواد غذایی با بیماری فرد است، دستورالعمل هایی را ارائه می دهند که شاید یک فرد عادی در نگاه اول تصور کند نمی توان تنوع غذایی چندانی با این مواد داشت یا در بیماری های خاص که فرد باید مواد غذایی مشخص به میزان معینی را مصرف کند، برای مادر یا فردی که غذا را تهیه می کند، طبخ یک وعده غذایی خوشمزه و قابل قبول غیرممکن به نظر بیاید.

برای مثال در برخی بیماری های مربوط به کودکان زیر ۱۰ سال فرد مجاز است روزانه مقدار ۱۵ گرم عدس استفاده کند؛ این مسأله برای فردی که به صورت حرفه ای و علمی فنون آشپزی را نمی داند، محدودیت های زیادی ایجاد کرده و پس از مدت کوتاهی وی را خسته می کند؛ در حالی که یک سرآشپز حرفه ای می تواند با محدودترین مواد داده شده غذای قابل قبول تر و متنوع تری درست کند.

اما بیاید از زاویه دیگری به موضوع نگاه کنیم و آن اینکه با بهره گیری از یک دستورالعمل و مواد غذایی مشخص، انواع غذاها با طعم ها و شکل های متفاوت طبخ و به بیمار داده شود. در این صورت می توان انتظار داشت که کودکان چنین غذاهایی را مصرف کنند و از آنها خسته یا دلزده نشوند.

حتی در رژیم های لاغری مثلا اگر فرد باید فقط غذاهای آبهی بخورد با کمک گرفتن از یک سرآشپز حرفه ای می توان به غذاهای رژیم تنوع بخشید. در غیر این صورت، تکرار یک نوع غذا در روز پس از مدتی مغز را خسته می کند و فرد از ادامه آن دست می کشد.

بنابراین با قرار گرفتن علم تغذیه در کنار هنر و علم آشپزی، یک رژیم می تواند تا همیشه موثر باشد و فرد تا پایان دوره به درستی آن را رعایت کند.

رعایت تکنیک های پخت، طعم سازی، خلق غذای جدید و ارائه طعم های مختلف غذا با مواد یکسان از جمله مهارت های یک سرآشپز است که وقتی در تنظیم یک رژیم به کار گرفته شود، شگفتی خلق خواهد کرد.

اکنون در بسیاری از نقاط دنیا کتاب های آشپزی محصول همکاری مشترک متخصصان تغذیه و سرآشپزان است که خروجی نهایی، یک محصول و کار اصولی است.

مثلا در مورد کودکان مبتلا به صرع کتاب های زیادی در دنیا نوشته شده که تنها با تغذیه این بیماری را تا ۸۰ درصد معالجه کرده است.

ما با مشاهده و بررسی این کتاب ها متوجه می شویم که بسیاری از مواد غذایی ارائه شده در این کتاب ها در کشور ما وجود ندارد یا بسیار گران قیمت است و عملاً این منابع غیر قابل استفاده می شوند؛ بنابراین جای خالی چنین منابعی در کشور احساس می شود که این امر جز با همکاری، تلفیق، آشتی و بدبستان علم تغذیه و آشپزی محقق نمی شود.

در صورت انجام چنین کاری در کشور می توان به هزاران بیمار مبتلا به بیماری های مختلف از جمله صرع، ام اس، انواع سرطان و... که سال ها با مشکل تغذیه و محدودیت غذایی روبرو هستند - البته با همکاری متخصصان تغذیه - کمک کرد.

امروزه به ویژه با فراگیری شبکه های مجازی صفحات مختلف

تغذیه ای راه اندازی شده که هر کدام چند صد هزار دنبال کننده دارد و متأسفانه مشاهده می کنیم در رژیم های غذایی دستور پخت غذای ارائه می شود که بسیاری اوقات از نظر یک سرآشپز غلط و از ریشه اشتباه است.

یا در طرف مقابل، آشپزهایی وجود دارند که در علم تغذیه و در جایگاه متخصص تغذیه دخالت می کنند و ایده های اشتباهی در رژیم و تغذیه ارائه می دهند که این امر نیز مخرب است. اما اگر این دو حوزه علمی به هم ملحق شده و با یکدیگر همکاری تنگاتنگ داشته باشند، منفعت عمومی آن هم عاید جامعه می شود؛ البته ابتدا این دو حوزه باید همدیگر را باور داشته باشند.

نکته دیگری که این روزها با آن مواجه هستیم، برنامه های آموزشی است که از رسانه های مختلف پخش می شود. گاهی مشاهده می کنیم که در یک برنامه یک متخصص تغذیه به ارائه نکاتی در خصوص تغذیه می پردازد و در طرف دیگر برنامه، یک آشپز در حین آموزش آن نکات را نادیده می گیرد یا حتی خلاف آن عمل می کند.

می توان در قالب برنامه های آشپزی نیز با بهره گیری از نظرات متخصصان تغذیه و آشپزی در زمینه فرهنگ خوب تغذیه ای کار کرد تا به تدریج فرهنگ تغذیه ای صحیح در سطح جامعه اشاعه یابد.





## تحصیل در چارچوب قانون

آیین نامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد ناپیوسته دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و بعد از آن (مصوب شورای آموزشی دانشگاه شهید بهشتی مورخ ۱۳۹۷/۵/۳۰)



دکتر مریم حکمت پور  
کارشناس دفتر ارتقای  
تحصیلی



دانشگاه به عنوان محیط علمی و فرهنگی بسستر مساعد و مناسبی برای رشد و بالندگی دانشجویان در زمینه های مختلف اجتماعی، تحصیلی، شغلی و... است. دانشگاه ها همه ساله دانشجویان جدیدالورود را پذیرش و دانشجویانی را نیز فارغ التحصیل می کنند که در این چرخه مستمر، توجه به کیفیت آموزشی از جایگاه ویژه ای برخوردار است. مجموعه ای از آیین نامه ها و مقررات آموزشی با هدف ایجاد هماهنگی در فعالیت های آموزشی دانشگاه به منظور ارتقای کیفیت آموزشی تدوین یافته است. در عین حال آنچه که در نیل به این هدف، اهمیت بسیار دارد، نحوه اجرا و به کار بستن دقیق ضوابطی است که در آیین نامه پیش بینی شده است و این مقصود فقط با هماهنگی مسئولان اجرایی دانشگاه و همکاری اساتید و دانشجویان متعهد حاصل خواهد شد. با توجه به بروز مشکلات متعدد در کیفیت و عملکرد تحصیلی که ناشی از عدم آگاهی نسبت به مواردی از جمله شرایط ثبت نام و انتخاب واحد، حذف و اضافه، طول مدت تحصیل، مرخصی تحصیلی، اخراج دانشجوی مشروطی و... است و از آنجا که عدم اطلاع یا عدم توجه به مقررات آموزشی موجب سلب مسئولیت دانشجو نخواهد شد، آگاهی از آیین نامه ها و مقررات آموزشی، برای تمامی دانشجویان الزامی است. در این شماره به مرور بخش اول آیین نامه مربوط به دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۹۷ و بعد از آن خواهیم پرداخت.

### طرح آمایش

با استناد به قانون اهداف، وظایف و تشکیلات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مصوب ۱۳۸۲/۵/۱۸ مجلس شورای اسلامی و در اجرای مفاد ماده ۲ «سیاست ها و ضوابط اجرایی حاکم بر آمایش آموزش عالی در جمهوری اسلامی ایران» (موسوم به طرح آمایش) مصوب ۱۳۹۴/۴/۱۸ شورای عالی انقلاب فرهنگی، در چارچوب آیین نامه یکپارچه دوره تحصیلی کارشناسی ارشد ویژه دانشگاه های سطح ۱ و ۲ دولتی مصوب جلسه شماره ۸۸۹ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۳۰

شورای عالی برنامه ریزی آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تنظیم شده است.

### ماده ۱. هدف

هدف از تدوین این آیین نامه، انتظام بخشیدن به امور تحصیلی دانشجویان از طریق تعیین چارچوب قانونی برای اجرای هماهنگ، یکپارچه و صحیح برنامه های آموزشی و پژوهشی دانشگاه شهید بهشتی به منظور تربیت نیروی انسانی متخصص، متعهد، آشنا با علم و آخرین دستاوردهای علمی، منطبق با نیازهای جامعه در راستای بهره گیری بهینه از ظرفیت های موجود برای ارتقای سطح کیفی آموزش و پژوهش در دوره کارشناسی ارشد است.

### ماده ۲. تعاریف

- ۱- وزارت: منظور وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.
- ۲- دانشگاه: منظور دانشگاه شهید بهشتی است.
- ۳- شورای آموزشی: یکی از شوراهای تخصصی در نخستین سطح سیاست گذاری و برنامه ریزی راهبردی در امور آموزشی دانشگاه است که به منظور ایجاد هماهنگی و تسهیل در امور اجرایی مرتبط با تحصیل دانشجو در حوزه معاونت آموزشی تشکیل می شود.
- ۴- واحد آموزشی: واحدی از دانشگاه است که در رده خاصی از علوم فعالیت می کند؛ مانند دانشکده ادبیات و علوم انسانی، پژوهشکده گیاهان و مواد اولیه دارویی و...

۵- شورای واحد آموزشی: شورایی است که در سطح واحد آموزشی با حضور رئیس، معاونان واحد و مدیران گروه های آموزشی تشکیل می شود.

۶- گروه آموزشی: بنیادی ترین واحد سازمانی دانشگاهی متشکل از تعدادی عضو هیات علمی با تخصص مشترک، در یک رشته علمی خاص یا چند رشته متجانس که به منظور ایجاد و اجرای آن رشته تحصیلی در دانشگاه تشکیل می شود.

۷- دوره کارشناسی ارشد: یک دوره تحصیلی که پس از دوره کارشناسی آغاز می شود و شامل ۲۸ تا ۳۲ واحد درسی است.

۸- آموزش رایگان: منظور آموزش دانشجو در طول سنوات مجاز دوره تحصیلی بدون پرداخت هزینه در دانشگاه هایی است که از بودجه عمومی دولت استفاده می کنند.

۹- دانشجوی شهریه پرداز: منظور دانشجویی است که هزینه دوره تحصیلی خود را براساس مصوبه هیات امنای دانشگاه پرداخت می کند.

۱۰- حضوری: شیوه ای از پذیرش است که دانشجو به صورت تمام وقت در فعالیت های تحصیلی دانشگاه شرکت می کند.

۱۱- غیر حضوری: شیوه ای از پذیرش است که دانشجو بدون حضور در دانشگاه فعالیت های تحصیلی دارد.

۱۲- نیمه حضوری: شیوه ای از پذیرش است که بخشی از آموزش آن حضوری و بخش دیگر غیر حضوری به انجام می رسد.



در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی (مولانا)

