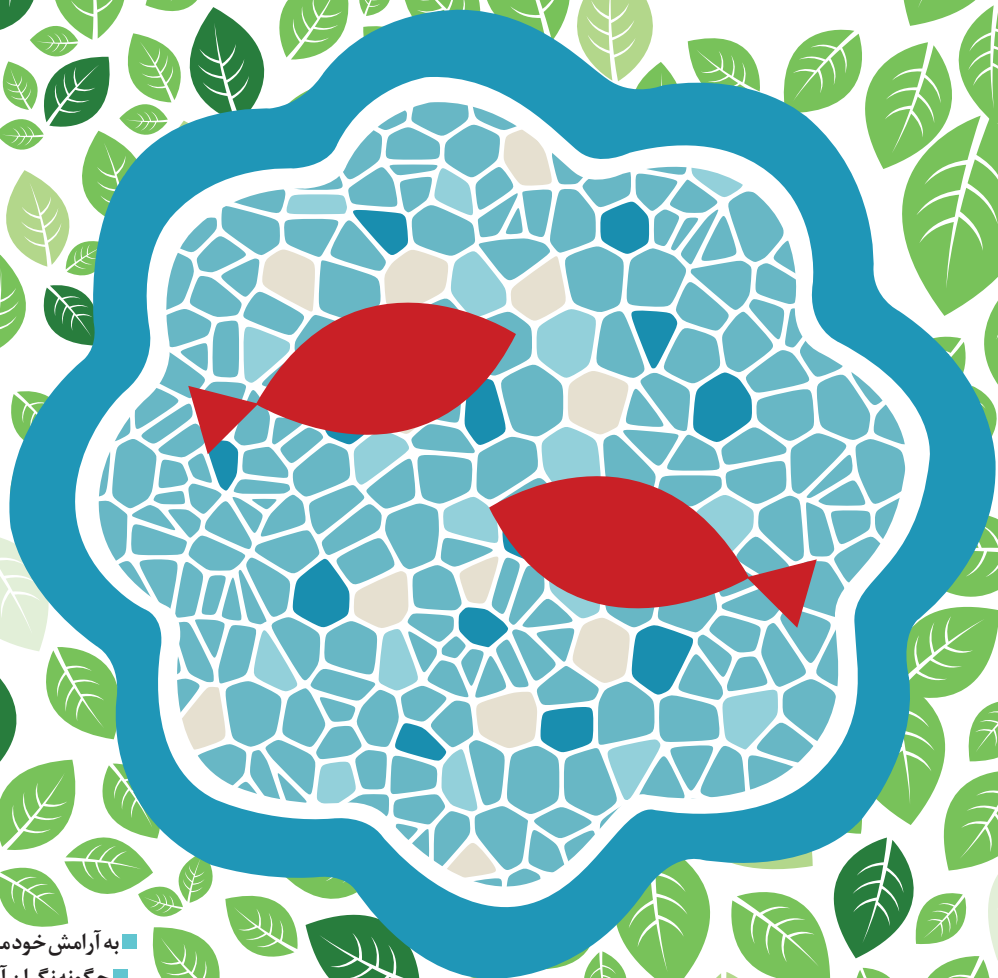


عید نزدیک است در آن کوش که هوشیار باشی



ماهننامه راه‌تسو |
دانشگاه شهید بهشتی |
اسفند ۱۴۰۰ سال دوم |



- به آرامش خود مسلط باشید!
- چگونه نگران آینده نباشیم؟
- آینده مبهم؛ مهم‌ترین چالش دانشجویان ایرانی
- ۱۰ گام طلایی برای افزایش «بهره‌وری»
- خانه‌نشینی و خوش‌نشینی
- بسیار سفر باید تا پخته شود خامی
- ۱۵ روز، ۱۵ کتاب
- برنامه‌ریزی برای ۱۵ روز طلایی و مفرح
- تعطیلات نوروزی با فیلم‌ها و سریال‌های دست‌اول



صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی - اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

مدیر مسئول: دکتر ندا نظربلند

سر دبیر ارشد: دکتر مرضیه ابراهیمی

سر دبیر: حامد فوقانی

اعضای تحریریه: مهدیا گل محمدی، حمیدرضا خالدی، محمود مولایی، رضا افراسیابی،

سعیده مرادی، مهرنوش میرزایی مهر، امیرحسین فوقانی و دکتر مریم حکمت‌پور

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 شهریار، دانشگاه شهید بهشتی، معاونت فرهنگی - اجتماعی، مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

شماره تماس: ۲۶۶۷-۲۹۹۰-۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است

سندرم

بهار خواب دانشجویی

مهدیا گل محمدی |

«بهار خواب» برای معمارها و علاقه‌مندان به معماری فضایی خارجی، برجسته و آفتابگیر است که در گویش عامه به آن تراس یا بالکن هم می‌گویند. برای دانشجویان اما بهار خواب یعنی پلک‌هایی که پس از پایان تعطیلات نوروزی در کلاس درس از سرب هم سنگین‌تر می‌شود و نمی‌توان آنها را باز کرد. بهار خواب یا همان خواب بهاری پدیده‌ای است بس شایع که بیش از هر فصل دیگری اوایل بهار سراغ افراد می‌آید و در دانشگاه معمولاً بالای جان دانشجویان و اعصاب استاد می‌شود. برای مقابله با این پدیده مشروطی افزا ابتدا بهتر است دلایل ظهور و بروز آن را بررسی کنیم. یکی از مهم‌ترین دلایل خواب‌آلودگی در بهار تغییر آب و هوا، افزایش رطوبت و گرده‌افشانی گیاهان است که باعث می‌شود بیشتر افراد احساس خواب‌آلودگی، رخوت و سستی کنند. البته تغییر ریتم خواب و بیداری در این فصل می‌تواند به دلیل تغییرات هورمونی ناشی از طولانی شدن روز هم باشد. همچنین در فصل بهار ساعت زیستی بدن افراد که با ساعت‌های طولانی شب تنظیم شده، نمی‌تواند با طولانی شدن روز هماهنگ شود و انرژی آن به سرعت تحلیل می‌رود؛ بنابراین عده‌ای به اختلال خواب از نوع

پر خوابی مبتلا می‌شوند. افزایش طول روز در بهار باعث خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز بسیاری از افراد خواهد شد. خیلی‌ها از خواب کافی محروم می‌شوند و احساس خستگی و کسالت می‌کنند. خواب‌آلودگی می‌تواند به علت تنظیم نبودن ساعت زیستی بدن هم باشد. کمبود جریان خون و انرژی کافی در مغز و اندام‌ها باعث خواب‌آلودگی در بهار می‌شود. معمولاً در فصل زمستان جریان خون در سطح بدن کمتر است؛ بنابراین بیشتر جریان خون در مغز و اندام‌هاست و مواد مغذی و اکسیژن را به جاهایی می‌برد که مورد نیاز است. در بهار مویرگ‌ها گشاد می‌شود، جریان خون در سطح بدن بیشتر است و خون کمتری به اندام‌ها و مغز می‌رسد. علاوه بر این در بهار سوخت‌وساز بدن بیشتر می‌شود و مصرف اکسیژن بالا می‌رود که باعث کاهش ذخیره اکسیژن مغز می‌شود.

برای غلبه بر این عارضه و راه نرفتن روی اعصاب استاد، بهتر است به این توصیه‌های پزشکی عمل کنید:

■ داشتن خواب کافی و منظم شبانه و نه بیش از حد؛ چراکه هر قدر فرد بیشتر بخوابد، بیشتر احساس کسالت و خواب‌آلودگی می‌کند.

■ گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب برای شل شدن عضلات و خواب عمیق و راحت و دوش آب ولرم پس از خواب برای رفع خواب‌آلودگی و کسالت.

■ سست دست و صورت بعد از بیدار شدن از خواب با آب سرد.

■ استراحت ۳۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای در میان روز.

■ تحرک بدنی کافی و پیاده‌روی.

■ مصرف حداقل چربی، لبنیات و شیرینی‌جات.

■ مصرف بیشتر میوه، آیمیوه و سبزیجات تازه و غذاهای دارای آهن.

■ پرورش گل و گیاه در یک باغچه کوچک و همزیستی با گیاهان.

■ ماساژ و حمام آفتاب هم می‌تواند به تنظیم مجدد ریتم شبانه‌روزی بدن کمک کند.





به آرامش خود مسلط باشید!

جهان سوم، بهداشت در پایین ترین اولویت ها قرار دارد. نکته قابل توجه این است که اکثر این موارد در کشورهای در حال توسعه دیده می شود؛ جایی که شیوع این بیماری ها در حال افزایش است و مراقبت و درمان آن هم امری مشکل محسوب می شود؛ به همین علت اهمیت و تلاش برای سلامت روانی و ابعاد مختلف آن، برای داشتن یک زندگی سالم ضروری است. با همه گیری ویروس کرونا در سال ۲۰۱۹، بیماری ها و مشکلات روحی افزایش بیشتری یافته و حفظ آرامش در دوران کرونا از اهمیت بیشتری برخوردار شده است. مهم ترین راه مراجعه به متخصصان است، اما راه های مختلفی برای خودمراقبتی و آرامش روحی وجود دارد.

مشکلات روحی و روانی جزء جدانشدنی زندگی همه انسان هاست و فقط شامل حال ایرانیان نمی شود. در شرایطی که افراد در مواجهه با اخبار بد و ناگهانی قرار دارند، طبیعی است که اختلالات روانی نیز در میان جوامع افزایش پیدا کند. سازمان بهداشت جهانی، سلامت را در ۴ بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف کرده و در این میان، سلامت روانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ چرا که می تواند بر ۳ بعد دیگر سلامت به ویژه سلامت جسمانی اثر بگذارد. بیماری های روانی، یکی از بیماری های شایع در عصر کنونی است. بنا به گفته سازمان بهداشت جهانی افراد با مشکلات روانی نیازمندترین انسان ها هستند. در برنامه های توسعه اجتماعی و اقتصادی کشورهای



طب سنتی برای آرامش روان، درمان دارد

برای رسیدن به آرامش روح و روان، افراد راه های مختلفی را انتخاب می کنند تا شاید بتوانند حتی لحظه ای را بدون دغدغه سپری کنند. در میان راه ها و روش های مختلف جهت تسکین اعصاب، طب سنتی جایگاه خاص خودش را دارد. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، طب سنتی «مجموعه ای است از دانسته ها، مهارت ها و اعمال که بر پایه نظر به ها، باورها و تجربه های بومی فرهنگ های مختلف بنا نهاده شده؛ خواه قابل شرح باشد یا نباشد، که در بهداشت و نیز پیشگیری، تشخیص، بهبود و مداوی بیماری های جسمی و ذهنی مورد استفاده قرار می گیرد.» درمان های طب سنتی که اغلب کمترین هزینه و عوارض را دارد، بر مبنای طبع و مزاج افراد پایه ریزی شده است. متخصصان طب سنتی از گیاهان، میوه ها و محصولات طبیعی برای درمان استفاده می کنند. بزرگان طب سنتی، مشکلات خلقی را نیز تحت تاثیر مواد غذایی مصرف شده دانسته و مواد غذایی را بر مزاج افراد تاثیر گذار می دانند؛ به همین دلیل درمان آرامش روان، بدخلقی و مشکلات روحی را نیز در گیاهان جسته و با دمنوش های مختلف آن را بهبود می بخشند. در این علم، تمامی مواد غذایی تند، شور و شیرین از گرم مزاج شناخته می شوند که در درمان اختلالات خلقی اثر گذارند.

درمان گیاهی چاره ساز نیست

درمان مشکلات روحی و عدم آرامش که به اضطراب و استرس نیز می انجامد، در دست پزشکان متخصص این حوزه است. مشاوران، روانشناسان، روانپزشکان و روانکاوان بیماران را مداوا می کنند. در این میان تنها روانپزشک ها می توانند برای بیماران داروهای اعصاب و روان تجویز کنند. نکته مهم در مصرف داروهای شیمیایی اعتیاد به آنهاست؛ به طوری که برای مثال بعد از مدتی استفاده از دارو، بیمار بدون خوردن داروی خواب خود قادر به خوابیدن نیست؛ به همین علت بهتر است هر دارویی را با توجه به دوز و سن با تجویز پزشک مصرف کنید. با این وجود، برخی از داروها هستند که بدون نسخه پزشک نیز در دسترس بوده و به آرامش فرد از جمله تپش قلب، خواب راحت و... کمک می کنند. داروهایی مثل:

- کلونا: نیام ■ آلپرازولام ■ زولپیدم ■ ملاتونین
- زالپسون ■ لورازپام ■ دیازپام ■ بوسپرون
- دوکسپین ■ راملتسون ■ بنزودیازپین
- پروپرانول ■ یمپیرامین ■ دیازپوکساید
- تریازولام

سراغ عطاری‌ها بروید

می‌شود. نکته مهم در مصرف دمنوش‌ها، عدم زیاده‌روی در مصرف آنهاست؛ چراکه ممکن است تاثیرات منفی داشته باشند. از طرفی لازم است بدانید زنان باردار نیز نمی‌توانند هر دمنوشی را مصرف کنند. برای مصرف هر دمنوشی دم کردن، راحت‌ترین راه ممکن است؛ یعنی ریختن مقدار مشخصی از گیاه دارویی در آب جوش، گذاشتن در روی لیوان و اندکی صبر تا دمنوش آماده مصرف شود. اگر طعم هر یک از دمنوش‌ها باب میل تان نبود، با کمی لیمو و عسل می‌توانید آن را خوش‌طعم کنید. دمنوش‌های آرامش‌بخش از پرطرفدارترین دمنوش‌ها هستند که به معروف‌ترین آنها می‌پردازیم:

دمنوش‌های گیاهی، یکی از راحت‌ترین و بهترین درمان‌ها برای رسیدن به آرامش شناخته می‌شوند. دمنوش‌های طبیعی که از گیاهان، میوه‌های خشک‌شده، گل‌ها و انواع ادویه‌ها درست می‌شوند، این روزها طرفداران بسیاری پیدا کرده‌اند. کافه‌ها انواع مختلف دمنوش‌ها را سرو می‌کنند و شرکت‌های مختلف به تولید دمنوش‌های کیسه‌ای و پاک‌های مختلف آن می‌پردازند. در این میان، تهیه گیاهان دارویی از عطاری‌ها شما را به خالص‌ترین آنها می‌رساند؛ با این تفاوت که مسئولیت درست کردن آنها با خودتان است. هر یک از دمنوش‌ها با عطر و طعمی متفاوت، خاصیت مخصوص به خود را دارد و در درمان بیماری خاصی استفاده

بابونه

این گیاه به خاطر خواص آرامش‌بخشی خود مشهور است. همچنین با نام جای بابونه نیز شناخته می‌شود. این دمنوش علاوه بر آرامش‌بخش بودن به درمان بی‌خوابی و داشتن خواب راحت نیز کمک می‌کند.



گل‌گاوزبان

یکی از مشهورترین دمنوش‌ها که از دیرباز تاکنون به صورت دم‌شده مصرف می‌شود، گل‌گاوزبان است. از این گیاه دارویی اغلب برای تقویت و آرامش اعصاب و روان استفاده می‌شود و نشاط‌آور است. ترکیب این گیاه با سنبل‌الطیب نیز تاثیر آن را بیشتر می‌کند.

به

به یکی از میوه‌های خوشبوست، با داشتن ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی استرس را کم می‌کند و آرامش را به شما بازمی‌گرداند. برای استفاده از به می‌توانید میوه یا برگ آن را دم کنید؛ چراکه هر دو خاصیت ضد استرس دارند.



اسطوخودوس

یکی از دمنوش‌های گیاهی عالی برای آرامش اعصاب، اسطوخودوس است که به نام لاوند نیز شناخته می‌شود. اسطوخودوس اثر تثبیت‌کننده خلق و خوارده و باعث کاهش استرس می‌شود. به دلیل تاثیر زیاد این دمنوش، بعضی افراد از دمنوش اسطوخودوس به عنوان لورازپام گیاهی یاد می‌کنند.



بادرنجبویه

بادرنجبویه با همان گیاه ملیسا، یکی از نسخه‌های طب سنتی برای بهبود هضم و اعصاب است. این گیاه بر خاصیت برای تنظیم عملکرد تیروئید مفید است و به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان، داروی ضد اضطراب قوی است.



گل محمدی

دمنوش گل محمدی عطر بسیار دلپذیری دارد و خواب‌آور است. این گل، استرس و اضطراب را تا حد زیادی کم می‌کند. برای افرادی که شغل پر تنش دارند، صبح‌ها نوشیدن یک فنجان دمنوش گل محمدی به طور روزانه پیشنهاد می‌شود. این کار باعث غلبه بر استرس کاری می‌شود.



جای زعفران

زعفران خاصیت نشاط‌آوری دارد و مصرف آن با طبیعت گرم و خشک‌ش، شادی‌بخش است. دم‌کرده این گیاه با خواص متعدد خود به آرامش بانوان در سندرم پیش از قاعدگی کمک کرده و در روند تقویت حافظه نیز تاثیرگذار است. زنان باردار باید در خوردن زعفران احتیاط کنند؛ چراکه ممکن است موجب سقط جنین شود.



جای زیره سیاه

به اعتقاد طب سنتی دمنوش درمانی زیره سیاه با طبیعت بسیار گرمی که دارد، می‌تواند ناآرامی اعصاب را که گاهی ناشی از سردی زیاد مزاج است به راحتی رفع کند. علاوه بر این، خواص دیگری همچون تصفیه خون، تقویت قلب و عروق، ضد نفخ و مقوی معده برای آن مطرح شده است.



چگونه نگران آینده نباشم؟

دسترسی شما به آرزوهایتان باشد. پس این شما هستید که با استفاده کاربردی از تجربه‌های مثبت و منفی، آینده خودتان را می‌سازید. اگر می‌پرسید: چگونه نگران آینده نباشم؟ پس در ادامه با ۱۰ توصیه کارآمد برای کاهش نگرانی از آینده با ما همراه باشید.

حمیدرضا خالدی | مهم‌ترین نکته در کنترل استرس آینده، داشتن یک برنامه‌ریزی اساسی است. با این وجود سعی کنید خودتان را با بقیه مقایسه نکنید و از تجربه‌های روزانه به صورت مثبت و در جهت پیشرفت‌تان بهره ببرید. تجربه‌های شما در دوران تحصیل می‌تواند نقطه قوتی برای



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

کنترل استرس ناشی از

اتفاقات قریب‌الوقوع بعد از فارغ‌التحصیلی

فارغ‌التحصیلی خود را آغازی مثبت در نظر بگیرید؛ نه پایانی منفی. هر قدر به تاریخ فارغ‌التحصیلی‌تان نزدیک‌تر می‌شوید، احتمالاً ترس و استرس آینده هم بیشتر می‌شود؛ نگرانی از اینکه ادامه راه تحصیل‌تان چگونه خواهد بود یا اینکه آیا شانس‌ی برای پیدا کردن شغل و موفقیت دارید یا نه؟ شما هنوز نمی‌دانید چه چیزی در انتظارتان است و هیچ راهی هم برای حدس زدنش وجود ندارد. پس از نگرانی در مورد اتفاقی که هنوز به وقوع نپیوسته، دست بردارید. گذشته از همه اینها، همه ما می‌دانیم که دوران تحصیل سخت است و خیلی هم کند می‌گذرد و شما دقیقاً به همین دلیل باید به خودتان افتخار کنید. سعی کنید پایان دوران تحصیل‌تان را مثبت‌تر ببینید؛ چراکه در واقع با آغاز بخش جذاب‌تری از زندگی‌تان روبه‌رو خواهید شد. فارغ‌التحصیلی‌تان را در کنار دوستان و خانواده جشن بگیرید و قوی‌تر از قبل به راه‌تان ادامه دهید. شک نکنید با سعی و تلاش به همه چیز می‌رسید.

تمرکز بر تجربه‌های روزانه

برنامه‌ریزی برای آینده ذهن خیلی از ما را به هم می‌ریزد. بهتر است به این فکر کنید که در حال حاضر کجای کار هستید. هر چند دوران تحصیل به نوبه خود استرس‌آور است، اما به راحتی می‌شود از این دوران هم لذت برد؛ مثلاً می‌توانید به دوران خوب تحصیل و خاطره‌های خوب آن در کنار دوستانتان فکر کنید.

گاهی انسان‌ها بعد از دوران فارغ‌التحصیلی به یاد دوران تحصیل می‌افتند و به این فکر می‌کنند که ای کاش به جای استرس و نگرانی در مورد آینده از این دوران لذت می‌بردند.

با دید مثبت به آینده نگاه کنید

منفی‌نگری فقط و فقط حالتان را بدتر می‌کند و استرس‌تان را افزایش می‌دهد. سعی کنید با دید مثبت به برنامه‌های آینده‌تان فکر کنید.

فراموش نکنید هر اتفاقی هم که در انتظارتان بوده و عملکردتان در هر سطحی هم که باشد، شما باز هم انسان ارزشمندی هستید. به تمام تجربیاتی که می‌توانید در این راه به دست بیاورید، فکر کنید؛ حتی اگر این راه به شکست منتهی باشد.



مقایسه خودتان با دیگران ممنوع

شیوه و روش هر کس برای زندگی با دیگری متفاوت است. وقتی خودتان را با دیگران مقایسه می کنید، یعنی تمام تجربه ها و خصوصیات اخلاقی تان را نادیده گرفته اید.

وقتی برای آینده تان برنامه ریزی می کنید، روی خودتان تمرکز داشته باشید. مقایسه خودتان با دیگران ممنوع است. همچنین فراموش نکنید دوستان موفق تان هم روزی برای آینده شان استرس داشتند.

اگر بلافاصله شغلی پیدا نکردید، ناامید نشوید

بلافاصله بعد از فارغ التحصیلی به دنبال شغل گشتن می تواند خیلی ترسناک باشد. اکثر افراد بلافاصله بعد از فارغ التحصیلی شغل رویاهایشان را پیدا نمی کنند.

وقتی دنبال شغل مورد نظر تان می گردید به این فکر کنید که ممکن است به این زودی ها به راهی که برایش برنامه ریزی کرده اید، وارد نشوید، اما شما هنوز خیلی جوان هستید. فراموش نکنید کارآموزی یکی از بهترین راه های ممکن برای پیدا کردن شغل آینده شماست. سعی کنید حداقل یک ترنم کارآموز باشید و تجربه های لازم را به دست بیاورید؛ در این صورت تصور بهتری از شغل آینده تان خواهید داشت.

تحصیلات تان را تکمیل کنید

تحصیلات تکمیلی نیاز به تلاش و صرف زمان بیشتری دارد. اگر به دنبال شغلی هستید که نیاز به مدرک ارشد یا دکتری دارد به راه تان ادامه دهید و تحصیلات تان را تکمیل کنید. گاهی ممکن است مدرک شما برای دستیابی به شغل مورد نظر کافی نباشد؛ در این صورت باز هم ادامه دهید و با شغل های پاره وقت، درآمد لازم برای تحصیلات تکمیلی را کسب کنید.

کار مناسب خود را پیدا کنید

اگر دوست دارید بلافاصله وارد بازار کار شوید و پول در بیاورید، فورا بعد از فارغ التحصیلی اقدام کنید. وام های دانشجویی هم برای خیلی ها معضل است. معمولاً تا ۶ ماه بعد از فارغ التحصیلی زمان دارید که وام را تسویه کنید. کار کردن می تواند این مشکل را به راحتی برطرف کند. فراموش نکنید هر بار که قسط های وام را می پردازید، فیش آن را نگه دارید تا بعدها به مشکل برخوردید.

مراکز کاربایی دانشگاه را فراموش نکنید

بیشتر دانشگاه ها این مراکز را دارند و می توانید براساس توانایی ها و استعدادهایتان کار مورد نظر تان را پیدا کنید. روش های نوشتن یک رزومه موفق را یاد بگیرید و برای تهیه آن اقدام کنید. صحبت با مشاوران و افراد باتجربه و تحقیق در این باره به شما کمک می کند شغلی را که با استعدادهایتان هماهنگی دارد، پیدا کنید.

گاهی هم لازم است صبر کنید

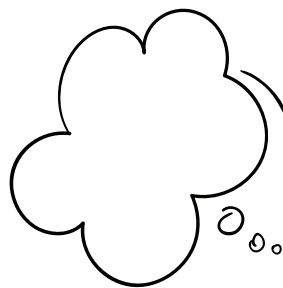
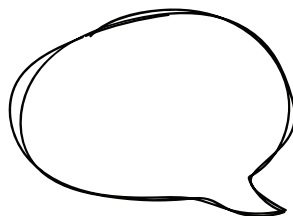
اگر بعد از فارغ التحصیلی نمی دانید چه کار کنید؟ کمی صبر کنید. گاهی ۱۰ تا ۱۲ ماه زمان لازم است تا به یک نتیجه خوب در مورد کار آینده تان برسید. در این دوران می توانید کار پاره وقت داشته باشید، سفر کنید و سرگرمی های مورد علاقه تان را انجام دهید؛ البته حواستان به دخل و خرج تان باشد. همچنین بهتر است تا زمانی که شغل مورد نظر تان را پیدا نکرده اید با خانواده تان زندگی کنید.

برنامه ریزی برای آینده

استعدادها و مهارت های تان را ارزیابی کنید تا بدانید در چه کاری بهترین کارایی را دارید. هر قدر به فارغ التحصیلی تان نزدیک تر می شوید با استعدادها و توانایی های تان هم بیشتر آشنا می شوید؛ چرا که درس های متفاوتی را گذرانده و دوران کارآموزی را هم پشت سر گذاشته اید.

می توانید از تمام این تجربیات، استعدادها و علایق تان استفاده کنید تا بهترین برنامه ریزی را برای آینده تان داشته باشید. با مشاوران یا افراد باتجربه صحبت و سوال های تان را مطرح کنید؛ در این صورت می دانید در راه به چه چالش هایی برمی خورید. فوت و فن کوزه گری که از این افراد می شنوید را یادداشت و در آینده از آنها استفاده کنید.

برای مثال می توانید از این افراد بپرسید که نیروی کار مورد نیاز در بازار برای شغل مورد نظر من وجود دارد؟ یا اینکه چطور می توانید در یک کمپانی بزرگ و موفق شغل مورد نظر تان را داشته باشید.



کوتاه سخن آنکه، با توجه به مشکلات اقتصادی به عنوان یک دانش آموز یا دانشجو ممکن است به این فکر کنید که بعد از فارغ التحصیلی چه اتفاقی می افتد؟ در این میان شغل ثابت، ادامه تحصیل، یادگیری یک مهارت جدید یا حتی مهاجرت می تواند از راه های پیش روی شما باشد. در عین حال نباید از تاثیر عواملی چون فکر کردن به آینده شغلی، تشکیل خانواده، کسب درآمد، نگرانی از سلامت در ادامه زندگی و... به عنوان عوامل استرس زا و نگران کننده دانشجویان غافل بود؛ عواملی که در نهایت می توان آنها را در همان ۱۰ گامی که به آن اشاره شد و در زیر مجموعه ای از همان «فرسودگی شغلی» جستجو کرد.

آینده مبهم

مهم ترین چالش دانشجویان ایرانی



مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی



۲۰۲۰ نشان داد که ۷۲ درصد از دانشجویان نگران آینده تحصیلی خود هستند و حدود ۶۰ درصد هم در مورد عقب ماندن یا شکست در آموزش های آنلاین استرس دارند. همچنین مطالعه دیگری در دانشگاه بوستون و در سال ۲۰۲۱ نشان داد که بیش از نیمی از ۳۳ هزار دانشجوی مورد بررسی، اضطراب یا افسردگی را تجربه کرده اند. در این تحقیق ۸۳ درصد از پاسخ دهندگان هم گفتند سلامت روحی آنها بر عملکرد تحصیلی شان تأثیر می گذارد؛ بنابراین جای تعجب نیست که ترس از آینده و فرسودگی شغلی یا خستگی مفرط، مشکلی بزرگ برای دانشجویان باشد. در حقیقت این ترس مرموز باعث شده تا اکثر دانشجویان و دانش آموزان مدام برای آینده برنامه ریزی کنند و استرس، اضطراب و نگرانی ناشی از فکر کردن به آینده بسیار آزارشان بدهد. اما ریشه این پدیده چیست و چگونه می توان از تنگنای فرسایشی آن رها شد؟

حمیدرضا خالدي | استرس عبارت است از فشار غیر فیزیکی زیادی که به یکی از نسوج بدن وارد می شود و آن را مجبور به عکس العملی غیر عادی می کند. به عبارتی دیگر استرس عبارت است از پاسخ فیزیولوژی، روانی و رفتاری یک شخص در سازگاری و تعدیل کردن فشارهای خارجی و داخلی و به طور کلی مشکلات لاینحل روزمره؛ مشکلی که تقریباً همه ما، در برهه های مختلف زندگی بارها با آن دست و پنجه نرم کرده ایم. یکی از این برهه ها، دوران پرتلاطم دانشجویی است؛ برهه ای که بحران های مرتبط با سلامت روان، دانشجویان را تهدید می کند. استرس و دلپهره کرونا، فشارهای دانشگاه و یادگیری و نگرانی برای آینده تحصیلی و شغلی از جمله عواملی است که بر سلامت روحی دانشجویان اثرات منفی می گذارد. شاید بد نباشد بدانید طبق آمارها، اکثر دانشجویان از اضطراب و استرس رنج می برند. یک نظرسنجی در سال

از تحصیل بی هدف تا آینده مبهم

علی خامی، روانشناس با بیان اینکه دانشجویانی که دچار افت تحصیلی و بیماری‌های روحی می‌شوند معمولاً به رشته خود بی‌علاقه هستند و به اجبار وارد دانشگاه شده‌اند، می‌گوید: متأسفانه به دلیل فشار خانواده‌ها به فرزندان، اکثر جوانان دانشجویی بی‌علاقگی وارد دانشگاه می‌شوند و نمی‌توانند آنطور که باید به تحصیل در رشته خود بپردازند.

او با اشاره به اینکه میزان افسردگی بین دانشجویان به شدت افزایش یافته است، وجود فضای به‌دور از استرس و عدم تحمل فشارهای بیرونی به جوانان را در رابطه با انتخاب رشته و تصمیم‌گیری برای آینده‌شان پیشنهاد می‌کند و آن را راهی برای کنترل و کاهش افسردگی دانشجویان آینده می‌داند.

این روانشناس با اشاره به مثالی در این زمینه می‌گوید: رشته‌هایی مانند پزشکی که نیازمند داشتن شرایط روحی و روانی در فضای بیمارستان و تحمل سختی و مشقت فراوان است، نمی‌تواند رشته مناسبی برای همه جوانان باشد و همه داوطلبان یا حتی علاقه‌مندان توانایی حضور در این رشته را ندارند و نمی‌توانند آن را با روحیات خود هماهنگ کنند؛ لذا خانواده‌ها باید روحیه فرزندان خود را در نظر بگیرند و به اجبار آنها را برای تحصیل در رشته‌های اینچنینی که علاقه‌ای نیز به آن ندارند، تشویق نکنند.

خامی ادامه می‌دهد: با وجود اینکه همه موارد اشاره شده در بروز افسردگی در بین دانشجویان نقش دارد، اما نمی‌توان از شرایط نامناسب تربیتی دانشجویان و عدم آمادگی آنان توسط خانواده برای مواجهه با فضای بیرون و مشکلات پیش‌رو در جامعه و بروز آن در خوابگاه‌ها چشم‌پوشی کرد؛ مشکلاتی که در نهایت باعث افسردگی یا پناه بردن آنها به مواد مخدر و گرفتاری در چنگال اعتیاد می‌شود.

به گفته وی، در کنار این موضوعات، نبود ثبات در جامعه و به‌خصوص مشکلات اقتصادی و اشتغال نیز از جمله دیگر محورهایی است که می‌تواند در ترس دانشجویان موثر باشد.

این دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد در پایان می‌افزاید: در این بین، اساتید نقش موثری بر بهبود روند زندگی دانشجویان دارند؛ چراکه آنها به شکل روزانه با دانشجویان مختلفی سروکار دارند و به عبارتی بخشی از خانواده آنها محسوب می‌شوند و برای همین می‌توانند نقش موثری به عنوان راهنما و سرمشق قابل‌تامل برای آنان داشته باشند.

دانشجو از نگاه استاد

علاوه بر این، مدیران و اساتید نیز به عنوان افرادی که وقت زیادی را با دانشجویان صرف می‌کنند،

نظرات جالبی در مورد دلایل استرس آنها از آینده دارند. یکی از اساتید که نمی‌خواهد نامی از وی برده شود، می‌گوید: نیاز و اولویت یک جوان، کار، ازدواج، اعتماد، توجه، نرسیدن پای سخنان و درددل‌ها و درک نیازهای واقعی اوست.

او با بیان اینکه امروز مهم‌ترین نیاز جوان بحث ازدواج و رفع نیازهای جسمی و جنسی از راه صحیح و شرعی است، ادامه داد: بحث ازدواج یکی از مهم‌ترین مباحثی است که باید به‌طور جدی در این زمینه کار شود.

این استاد رشته علوم انسانی یادآور شد: حل مشکلات مربوط به جوانان نیازمند همکاری تمامی دستگاه‌هاست. مسائل و مشکلات جوانان چندوجهی است که باید با مراقبت و هدف‌گذاری مطلوب علاوه بر جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی و فراهم کردن اوقات فراغت مناسب، بتوانیم مشکل اشتغال و ازدواج آنها را برطرف کنیم. انجام این کار هم، از عهده یک نهاد خارج است و همکاری و مساعدت همه دستگاه‌ها را می‌طلبد.

چالشی به نام فرسودگی شغلی

در این میان دانشجویان با چالش دیگری نیز روبه‌رو هستند که کمتر به آن پرداخته شده است؛ دغدغه‌ای با عنوان «فرسودگی شغلی» که می‌توان از آن به‌عنوان یکی از عوامل مهم در ایجاد استرس در قبال آینده، در بین دانشجویان یاد کرد.

فرسودگی شغلی چیست؟

فرسودگی شغلی در معنای علمی، عبارت است از خستگی و از پافتادن یک نفر در نتیجه تجربه استرس و اضطراب مزمن.

سازمان بهداشت جهانی فرسودگی شغلی را جزو مشکلات شغلی طبقه‌بندی می‌کند؛ با این حال این مشکل، دانشجویان را نیز درگیر می‌کند.

فرسودگی شغلی در دانشگاه، سبب ایجاد احساس ضعف و بدبینی دانشجویان نسبت به دانشگاه و یادگیری می‌شود. در این حالت شاید از انجام دادن تکالیف و وظایف خود غافل شوند و حتی به حذف کلاس‌ها و نداشتن و ترک تحصیل فکر کنند. فرسودگی به خلاقیت و عملکرد تحصیلی نیز آسیب می‌رساند.

در عین حال دانشجویان به فرسودگی شغلی واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. برخی به سندرم ایمپوستر یا نشانگان منفی‌گرا دچار می‌شوند و در نهایت هم ترک تحصیل می‌کنند. بعضی دیگر هم، آن قدر برای کسب موفقیت‌های بیشتر، خود را تحت فشار قرار می‌دهند که این کار در نهایت به قیمت از دست دادن سلامت روانشان تمام می‌شود. به یاد داشته باشید فرسودگی شغلی پس از فارغ‌التحصیلی نیز از بین نمی‌رود. در واقع فرسودگی شغلی زمان تحصیل می‌تواند مقدمه‌ای برای فرسودگی شغلی در محل کار باشد.





علائم فرسودگی شغلی

با توجه به اهمیت این موضوع، آشنایی با علائم فرسودگی شغلی نیز می‌تواند بسیار مهم باشد. دانشجویانی که با این علائم آشنا هستند، توانایی بهتر و بیشتری برای انجام اقدامات پیشگیرانه در جهت بهبود سلامت روان خود دارند. طبق گزارش‌های منتشر شده توسط موسسه استرس آمریکا، علائم زیر نشان‌دهنده فرسودگی شغلی است.

۱- احساس خستگی

خستگی ذهنی و جسمی از علائم کلیدی استرس مزمن و فرسودگی شغلی است؛ البته نباید این نوع خستگی را با خستگی ناشی از کمبود خواب یا کار زیاد، اشتباه گرفت.

۲- کاهش اشتیاق برای تحصیل و یادگیری

یکی دیگر از علائم از افتادن دانشجویان، کاهش و کمبود شوق و اشتیاق آنان برای ادامه تحصیل و یادگیری است. علائم رایج کاهش اشتیاق شامل ترس و دلهره از کلاس، نگرانی در مورد آزمون‌های آینده و عدم علاقه به دانشگاه است.

۳- افت عملکرد تحصیلی

استرس سبب ایجاد احساس خستگی در دانشجویان می‌شود و شاید آنها با افت عملکرد تحصیلی مثل کسب نمرات پایین‌تر روبه‌رو شوند.

۴- افزایش تحریک‌پذیری یا عصبانیت

برای بسیاری از افراد، تحریک‌پذیری یا دلخوری زیاد، اولین نشانه استرس و فرسودگی محسوب می‌شود. این مشکلات می‌تواند در نهایت سبب ناامیدی و عصبانیت دانشجویان شود.

۵- افزایش اضطراب

افزایش اضطراب و نگرانی در فرسودگی شغلی پدیده‌ای رایج محسوب می‌شود.

۶- مشکلات جسمی

فرسودگی شغلی علاوه بر تأثیر بر روح و روان افراد، می‌تواند بر جسمشان نیز اثرات منفی بگذارد. علائم هشداردهنده فیزیکی فرسودگی شغلی شامل خستگی، سردرد، مشکلات گوارشی و... است.

دانشجویان در صورت تجربه علائم هشداردهنده بالا، باید با ارزیابی سلامت روان خود و ایجاد تغییر در برنامه روزانه، دوباره سلامت خود را به دست آورند.

راهکارهایی برای «جلوگیری» از فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی در دانشگاه مانند مشکلی طاقت‌فرسا بدون راه‌حل‌های آسان و در دسترس به نظر می‌رسد، اما ایجاد چند تغییر کوچک تأثیر زیادی بر حل این مشکل دارد. در اینجا نکات کاربردی و اثرگذاری را برای مقابله با فرسودگی شغلی در دانشگاه ذکر کرده‌ایم:

۱- نه گفتن را یاد بگیرید

دانشجویان اغلب فشار زیادی را روی خودشان برای تلاش و پیشرفت مضاعف احساس می‌کنند. یادگیری مهارت «نه گفتن» کمک خوبی به دانشجویان برای گذراندن دوران تحصیلی و کل دوران زندگی آنها محسوب می‌شود. افراد باید مسئولیت‌های خود را مدیریت کنند. انجام تکالیف اضافی

یا داوطلب شدن برای سازماندهی رویدادها سبب خستگی دانشجویان می‌شود؛ البته این به معنای نادیده گرفتن پروژه‌های گروهی یا درس نخواندن برای امتحانات نیست. در مورد حال و جایگاه مورد علاقه‌تان در آینده بیندیشید و با توجه به نقشه راه خود، کارهای تان را اولویت‌بندی کنید؛ به عنوان مثال، شاید دانشجویان سال اولی با انتخاب رویدادها، انجمن‌ها یا فعالیت‌های فوق برنامه زیاد، خستگی و فرسودگی را تجربه کنند. پس به جای پیوستن به ۶ انجمن دانشجویی مختلف، یک یا ۲ انجمن را انتخاب کنید و فراموش نکنید که سلامت روح و جسم شما از هر چیزی مهم‌تر است.

۲- زمان خود را مدیریت کنید

مدیریت زمان با یادگیری «نه گفتن» همراه است. دانشجویان اغلب بدون در نظر گرفتن زمان هر کار، کارهای جانبی بلندپروازانه یا پروژه‌های بزرگ را برعهده می‌گیرند. معمولاً افراد زمان انجام هر کار را کمتر از زمان واقعی مورد نیاز آن کار تخمین می‌زنند. حتی اگر ۱۲ مقاله در دانشگاه نوشته باشید، احتمالاً مدت زمان مورد نیاز برای نوشتن مقاله بعدی را دست کم خواهید گرفت.

مهارت‌های مدیریت زمان به افزایش کارایی و بازده دانشجویان کمک می‌کند. پس برای هر کار، زمان کافی در نظر بگیرید.

۳- اهمال کاری ممنوع

اهمال کاری نکنید. طبق نتایج تحقیقات گوناگون، اهمال کاری مداوم منجر به استرس مزمن، اضطراب و به خطر افتادن سلامتی می‌شود. اهمال کاری همچنین فرسودگی شغلی را نیز به دنبال دارد.

۴- از خواب و ورزش کافی غافل نشوید

دانشجویانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند یا ورزش نمی‌کنند، خیلی سریع از پا می‌افتند.

بر اساس مطالعات مختلف، خواب کافی و افزایش فعالیت بدنی هر دو به حفظ سلامت روحی و جسمی کمک شایانی می‌کند. گنجاندن ورزش در برنامه روزانه و خوابیدن به اندازه کافی، به پیشگیری و درمان فرسودگی شغلی کمک می‌کند. حال چگونه دانشجویان می‌توانند بیشتر ورزش کنند و خواب خود را بهبود بخشند؟

لازم نیست که به اندازه ورزشکاران المپیک ورزش کنید. فعالیت ورزشی‌ای را پیدا کنید که برای شما سرگرم‌کننده باشد. پیاده‌روی یا رفتن به سالن بدنسازی تفاوت بزرگی را در روحیه شما رقم می‌زند.

شاید به نظر برسد که ۷ تا ۹ ساعت خوابیدن برای دانشجویان، مخصوصاً دانشجویان تحصیلات تکمیلی امکان‌پذیر نیست، اما چنین تفکری کاملاً اشتباه است. تعیین ساعات مشخص خواب، کنار گذاشتن تلفن همراه و بودن در محیطی تاریک و ساکت هنگام استراحت، کیفیت خواب شما را بهبود می‌بخشد.

۵- اهداف معقول تعیین کنید

تعیین اهداف نامعقول و دور از دسترس، خستگی مزمن را به دنبال دارد. شاید برداشتن واحدهای اضافی در ابتدای ترم خوب به نظر

نیازمند کمک دوستان یا خانواده‌تان هستید؛ در هر صورت برای درخواست یاری از بقیه تعلل نکنید. همچنین می‌توانید با درخواست از اساتید برای تمدید مهلت زمان انجام تکالیف و پروژه‌ها، حجم کار خود را کاهش دهید. فشار کاری و تحصیلی زیاد نتایج خوبی را به همراه نخواهد داشت. شما می‌توانید به واحد مشاوره دانشگاه‌تان مراجعه کنید و از آنها کمک بگیرید. صحبت با مشاور به دانشجویان در مدیریت استرس و پیشگیری از ابتلا به خستگی مزمن و فرسودگی شغلی کمک می‌کند.

کلام آخر

ایجاد عادات سالم در دانشگاه به دانشجویان برای جلوگیری از فرسودگی شغلی کمک می‌کند. با این حال، گاهی اوقات خواب بیشتر و مدیریت اهداف کافی نیست. شاید نیاز به انجام تغییرات بزرگ‌تری دارید. فرسودگی شغلی مزمن ممکن است مستلزم تغییر رشته، برداشتن واحدهای کمتر یا حتی اخذ یک ترم مرخصی از دانشگاه باشد. فرسودگی شغلی هنگام تحصیل، پدیده‌ای غریب و دور از ذهن نیست. فکر نکنید که فقط خودتان با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنید. به این هم فکر نکنید که ابتلا به فرسودگی شغلی صرفاً برای بقیه است و شما به آن مبتلا نخواهید شد. فرسودگی شغلی تهدیدی برای همه دانشجویان است. پس از خودتان مراقبت کنید و برای سلامت روح و جسمتان اهمیت قائل شوید. در صورت داشتن احساس خستگی مزمن، برای دریافت کمک حرفه‌ای با مرکز مشاوره دانشجویی تماس بگیرید. حذف و رهایی از فرسودگی شغلی زمان‌بر است، اما ارزش صرف زمان و هزینه را دارد.

برسد، اما فرسودگی و خستگی را در طول ترم و پایان ترم به همراه دارد. داشتن رویکردی واقع‌بینانه در زندگی به کاهش استرس کمک می‌کند. به جای اینکه انتظار داشته باشید در یک شب، دانشمند یا ثروتمند شوید، انتظارات منطقی‌تری داشته باشید و اهدافی متناسب با توانایی‌هایتان تعیین کنید. البته خودتان را هم دست‌کم نگیرید. شما توانایی‌های بسیاری برای پیشرفت در زندگی دارید. در کل اهدافی بلندپروازانه، ولی واقع‌بینانه تعیین کنید.

۶- زمانی را به تفریح اختصاص دهید

تحصیل و یادگیری بخش مهمی از زندگی دانشجویان محسوب می‌شود، اما زندگی ابعاد مختلفی دارد. اختصاص همه زمانتان به درس خواندن، راهی مطمئن برای رسیدن به خستگی و فرسودگی قبل از اتمام ترم است. اختصاص زمانی برای تفریح بدون فکر کردن به درس و کار در پیشگیری از ابتلا به فرسودگی شغلی نقش مهمی دارد. ارتباط با دوستان و خانواده را در اولویت قرار دهید؛ خواه برنامه‌ریزی برای صرف شام به صورت منظم با دوستان باشد یا برقراری تماسی تلفنی با خانواده. وقتی استراحت می‌کنید، فقط استراحت کنید. از فکر کردن به تکالیف یا سایر کارها هنگام استراحت و تفریح بپرهیزید. استراحت کافی و کارآمد به شما کمک می‌کند تا با روحیه‌ای شاداب‌تر و انرژی بیشتر وظایف‌تان را انجام دهید.

۷- کمک بخواهید

اکثر دانشجویان فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند؛ بنابراین یادگیری نحوه درخواست کمک، بسیار مهم است. شاید شما



مدیریت فرزندپروری برای دانشجویان



شغلی برای مادر دانشجو پیشنهاد می‌شود، عبارت است از: کمک گرفتن از منابع معتمد برای اداره امور منزل، کمک گرفتن از همسر برای امور مربوط به کودک و منزل، توجه به اینکه تعداد واحدهای درسی در هر ترم خیلی زیاد نباشد؛ به طوری که اگر مدت تحصیل بیشتر شود، بهتر از این است که با انتخاب واحدهای بسیار و به صورت فشرده به خود، همسر و فرزند فشار وارد شود و درخواست از همکلاسی‌ها برای ضبط کلاس‌ها و استفاده حداکثری از کلاس‌های غیر حضوری. در صورتی که فقط پدر دانشجوست، لازم است که وی ضمن اینکه اوقاتی را به همسر و فرزندش اختصاص می‌دهد، زمان‌هایی را برای مطالعه دروس به کتابخانه برود تا وقتی در منزل حضور دارد، هم دقت و تمرکز خودش هنگام مطالعه به دلیل سروصدای کودک کم نشود و هم همسر و کودکش مجبور به رعایت سکوت به مدت طولانی نشوند. از سوی دیگر برای عدم آسیب به شغل و منبع درآمد پدر، انتخاب تعداد واحدهای کمتر در هر ترم توصیه می‌شود، تا فرصتی هم برای درآمدزایی باقی بماند. همچنین اگر همسر فرصت می‌کند و دانشجو نیست، بهتر است در درآمدزایی کمک پدر دانشجو باشد؛ البته این به شرطی است که حداقل تا ۲ سال تمام از فرزند خود دور نشود و از مشاغل آنلاین یا غیر حضوری استفاده کند. به طور کلی به این نتیجه می‌رسیم که در گام اول، برنامه‌ریزی باید به گونه‌ای باشد که پروسه فرزنددار شدن با ادامه تحصیل، همزمانی نداشته باشد و در گام دوم اینکه اگر این اتفاق افتاد، مسئولیت‌های مختلف پدر و مادر با برنامه‌ریزی صحیح و به‌موقع مدیریت شود.

فرزانه تمرچی روانشناس، مشاور ازدواج و کودکان در زمینه مدیریت فرزندپروری برای دانشجویانی که والد می‌شوند یا قصد والد شدن دارند، در ابتدا باید به این نکته توجه داشت که ۲ سال اول زندگی کودک، جزو مهم‌ترین دوران زندگی او از نظر مراحل رشد روانی‌اش است؛ لذا برنامه‌ریزی مراقبت از فرزند در این دوران، باید به گونه‌ای باشد که هر زمان کودک احساس نیاز به والدش را داشت، حتما حضور یکی از والدین را در کنار خود ببیند؛ زیرا در غیر این صورت دچار دل‌بستگی ناپایمن می‌شود که عوارضش تا آخر عمر همراه اوست. پس اگر والد یا والدین قصد ادامه تحصیل دارند، لازم است این موضوع را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که کودک در ۲ سال اول دچار احساس ناامنی و عدم حمایت و پیامدهای آن در آینده نشود. البته تا جای ممکن بهتر است پروسه فرزنددار شدن با ادامه تحصیل همراه نباشد و اگر شرایطی پیش آمد که چاره‌ای نبود، لاقبل به بعد از ۲ سالگی کودک موکول شود.

حال اگر دانشجویانی بدون برنامه‌ریزی در دوران تحصیل، صاحب فرزند شدند، باید تا جای ممکن ۲ سال اول مادر از مرخصی تحصیلی استفاده کند یا با پدر یا فرد دیگری که کودک نسبت به او هم مثل مادر احساس مراقب اولیه را دارد، هماهنگ باشند که وقتی مادر دانشگاه است، آن فرد در کنار کودک حضور داشته باشد. نکاتی که تا اینجا ذکر شد برای پیشگیری از مشکلاتی بود که ممکن است با دانشجو شدن والدین به خصوص مادر برای فرزند پیش بیاید. اما راهکارهایی که جهت کاهش آسیب‌های روانی، تحصیلی و



آیین‌نامه آموزشی

دوره کارشناسی ارشد ناپیوسته دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و بعد از آن

مصوب شورای آموزشی دانشگاه شهیدبهبشتی مورخ ۱۳۹۷/۵/۳۰



دکتر مریم حکمت پور
کارشناس دفتر ارتقای تحصیلی

قبولی در آزمون سراسری براساس ضوابط مربوط است.

ماده ۱۹:

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

ماده ۲۰:

تغییر رشته یا انتقال در دوره کارشناسی ارشد در همان دانشگاه یا سایر دانشگاه‌ها (اعم از دولتی یا غیردولتی) ممنوع است.

ماده ۲۱:

معادل‌سازی واحدهای درسی گذرانده شده دانشجوی قبل از پذیرش با شرایط ذیل امکان‌پذیر است:

الف- معادل‌سازی دروسی که دانشجوی قبل از ورود به دانشگاه در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه شهیدبهبشتی گذرانده است:
۱- لازم است دروس گذرانده شده با دروس جدید، بنا به تشخیص گروه آموزشی، مشابهت محتوایی داشته باشد.
۲- نمرات دروس پذیرفته شده فقط در معدل کل دانشجوی محاسبه می‌شود.

۳- پذیرش ۲ درس یکسان (از نظر عنوان و محتوا) با میزان واحدهای متفاوت به شرطی امکان‌پذیر است که میزان واحد درس گذرانده شده بیش از میزان واحد درسی باشد که قرار است تطبیق داده شود. (به‌طور مثال درس ۳ واحدی به جای درس ۲ واحدی قابل تطبیق است و بالعکس آن امکان‌پذیر نیست).

ب- معادل‌سازی دروسی که دانشجوی قبل از ورود به دانشگاه در مقطع کارشناسی ارشد سایر دانشگاه‌های سطح یک گذرانده است:
۱- لازم است دروس گذرانده شده با دروس جدید، بنا به تشخیص گروه آموزشی، مشابهت محتوایی داشته باشد.
۲- نمرات دروس پذیرفته شده فقط در معدل کل دانشجوی محاسبه می‌شود.

۳- پذیرش ۲ درس یکسان (از نظر عنوان و محتوا) با میزان واحدهای متفاوت به شرطی امکان‌پذیر است که میزان واحد درس گذرانده شده بیش از میزان واحد درسی باشد که قرار است تطبیق داده شود. (به‌طور مثال درس ۳ واحدی به جای درس ۲ واحدی قابل تطبیق است و بالعکس آن امکان‌پذیر نیست).

۴- حداکثر واحدهای قابل تطبیق و پذیرش نباید بیش از ۵۰ درصد کل واحدهای درسی رشته (بدون محاسبه پایان‌نامه) باشد.
ج- دروس گذرانده شده در دانشگاه‌های غیر از سطح یک، قابل معادل‌سازی نیست.

تبصره: به ازای هر ۱۱ واحد از دروس معادل‌سازی شده، یک نیمیال از سنوات مجاز تحصیلی دانشجوی کاسته می‌شود.

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

ماده ۱۷:

ثبت‌نام و انتخاب واحد در هر نیمسال تحصیلی الزامی است و عدم ثبت‌نام و انتخاب واحد دانشجوی در هر نیمسال تحصیلی به منزله انصراف وی از تحصیل است و امکان ادامه تحصیل از دانشجوی سلب می‌شود.

تبصره ۱: در صورتی که دانشجوی در زمان مقرر ثبت‌نام نکرده باشد، ضروری است قبل از اتمام نیمسال تحصیلی برای روشن شدن وضعیت تحصیلی خود به آموزش واحد مراجعه کند. در صورت ارائه مدارک مبنی بر موجه بودن علت عدم ثبت‌نام در زمان مقرر، و با تشخیص شورای آموزشی واحد، در سنوات مجاز می‌توان آن نیمسال را به عنوان وقفه تحصیلی (با احتساب در سنوات) منظور کرد؛ در غیر این صورت دانشجوی از ادامه تحصیل محروم خواهد شد.

تبصره ۲: دانشجویان شیوه آموزشی- پژوهشی موظفند از زمان اخذ پایان‌نامه تا زمان دفاع از پایان‌نامه در هر نیمسال تحصیلی واحد پایان‌نامه را اخذ کنند.

ماده ۱۸:

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

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

تبصره ۲: تحصیل مجدد دانشجوی انصرافی منوط به شرکت و





۱۰ گام طلایی برای افزایش «بهره‌وری»

اگر می‌خواهید در کار و تحصیل بازده بیشتری داشته باشید نکات زیر را از دست ندهید

حمیدرضا خالدی | هر دقیقه از زندگی من و شما طلاست؛ طلایی ارزشمند که به‌سادگی از دست می‌رود. اما آیا ما نیز آن را مانند طلا رزق‌شمند می‌دانیم؟ هر شبانه‌روز ۲۴ ساعت است که بخش بزرگی از آن با انجام کارهای روزمره به اتمام می‌رسد؛ این در حالی است که بخش زیادی از این زمان را در خواب هستیم و فقط ساعات محدودی در روز وجود دارد که می‌توانیم در آن بازه‌های زمانی کار کنیم یا درس بخوانیم؛ بنابراین استفاده بهینه از زمانی که در دست داریم، موضوع بسیار پراهمیتی است. اینکه چه کار کنیم تا در همان ساعت‌های کاری یا در سایر اوقات شبانه‌روز و حتی در موقع درس خواندن، بتوانیم «بهره‌وری» و قابلیت‌های خود را افزایش دهیم تا بهترین نتیجه عایدمان شود، از چندان اهمیتی برخوردار است که تاکنون مقالات علمی و کتاب‌های فراوانی در مورد آن نوشته شده است. یکی از این مقالات، مطلبی از داو کرانشاو، مدرس و مشاور کسب و کار است که تلاش کرده در ۱۰ گام، روش‌هایی را برای افزایش بهره‌وری ارائه کند؛ روش‌هایی که مهم‌ترین اصل آن، افزایش «بهره‌وری ذهنی» است و شامل راهکارهایی عملی برای افزایش قابلیت‌ها و توانمندی مدیر است. در طول زندگی روزمره ماسست؛ ۱۰ نکته طلایی برای ساخت «ذهنی بهره‌ور» که می‌تواند زندگی ما را متحول کند. کافی است ۱۰ دقیقه وقت بگذارید تا این ۱۰ نکته موفقیت را مطالعه کنید و با به کارگیری این ترفندها، از این عمر کوتاه و زندگی شلوغ و آشفته صنعتی و مدرن کنونی به سلامت و سرعت عبور کنید و نه تنها فقط وقت کم نیاورید که خودتان «خالق» بهترین لحظات زندگی‌تان باشید.

وقت بگذارید تا وقت بیشتری نصیب‌تان شود

حتما تاکنون متوجه شده‌اید کسانی که می‌گویند: «وقت کم داریم»، دقیقا همان‌هایی هستند که نیاز به برنامه‌ریزی بهتر و کامل‌تری دارند. اما در واقع بیشتر مردم کاری را انجام می‌دهند که هفته‌ها به انجام آن عادت داشته‌اند و تمام وقتشان را به انجام آن اختصاص داده‌اند. به همین دلیل این افراد، فکر می‌کنند زمان کافی برای انجام هیچ کار دیگری را ندارند. این یکی از خصایص ذاتی و طبیعت انسان هاست. راه حل برون‌رفت از بن‌بست یادشده این است که برنامه‌ای برای یک یا ۲ هفته آینده خود تنظیم کنید و یکی از کارهایی که فکر می‌کنید برای انجام آن زمان ندارید را در یک روز معین در این برنامه بگنجانید. بدین ترتیب با مشخص شدن اولویت‌های کاری مهم خود، می‌توانید بهتر روی آنها تمرکز کنید و زمانی را برای انجام‌شان اختصاص دهید.



کمال گرایی را متوقف کنید

«کمال گرایی» میل به انجام کارها به درستی ترین شکل ممکن است؛ اگر چه این شیوه مانعی جدی برای بهره‌وری محسوب می‌شود. چرا؟ چون این ویژگی باعث می‌شود انجام کارها و فعالیت‌ها به تعویق بیفتد و خودمان و همکارانمان دچار خستگی یا تعلق شویم. ولی راه حل تصحیح این رویه نیز ساده است. کافی است ۲ مقوله «فرآیند» و «نتیجه» را هم جدا کنید؛ مثلاً تصور کنید که من می‌خواهم محصول شرکت خودم را به شما معرفی کنم. ممکن است در «فرآیند» فرایند معرفی برخی موارد به شناس و اتفاق بستگی داشته و از اراده ما خارج باشد؛ مثل تپق زدن. پس بهتر است تمرکز خودمان را روی بهتر شدن کار و «نتیجه» گیری از آن بگذاریم تا بهره‌وری بهتری نصیبمان شود؛ مثل بسیاری از روز شکرانی که با وجود اشتباه‌های مکرر در جریان یک مسابقه‌ها، در نهایت پیروز میدان می‌شوند؛ بنابراین مشغول انجام هر کاری که هستتید از خودتان سوال کنید: تمرکز من روی «نتیجه» است یا «فرآیند»؟ اگر تمرکزتان روی «نتیجه» گیری باشد، شما در حال پیشرفت هستید؛ ضمناً تپچی که به دنبال دستیابی به آنها هستید را دقیقاً با همکاران یا هم‌کلاس‌هایتان به دقت مشخص کنید.

از فعالیت‌های «کم‌ارزش» اجتناب کنید

فعالیت‌های «کم‌ارزش» همان فعالیت‌هایی هستند که نیاید وقت خودتان را برای انجامشان تلف کنید. در عوض بهتر است به ساده‌ترین و آسان‌ترین شکل ممکن آنها را انجام دهید و از کنارشان عبور کنید. وقتی که شما زمان بیشتری را برای فعالیت‌های «کم‌ارزش» صرف می‌کنید، در حقیقت وقت کمتری برای فعالیت‌های با ارزش خواهید داشت. فراموش نکنید ارزش ما نه‌تنها به ارزش کارهایی که انجام می‌دهیم برمی‌گردد، اما چه باید کرد؟ راه حل: ساده است، بعد از مشخص کردن ارزش فعالیت‌ها و زمانی که صرف آنها می‌شود، بخشی از آنها را واگذار و ذهنتان را خلوت کنید.

با «حقیقت‌زمان» آشتی کنید

حقیقت این است که چه بخواهیم و چه نخواهیم، هر روز فقط ۲۴ ساعت و هر ساعت تنها ۶۰ دقیقه است. برای همین قبل از هر چیزی باید با واژه‌های به‌نام «حقیقت‌زمان» آشنا شویم. به بیانی آشتی کردن با حقیقت‌زمان به این معناست که ما قادر نیستیم هر کاری را در هر زمانی که اراده کردیم، انجام دهیم. در مقابل اما، اگر با حقیقت‌زمان آشتی کنید، تجربه‌ای لذت‌بخش خواهید داشت. لذت‌بخش از این حیث که کارهای بیشتری را با تلاش کمتری انجام می‌دهید؛ چرا که قادر هستید تا روی موضوع یا کاری در یک برهه خاص زمانی تمرکز کنید و این امر قطعاً بهره‌وری شما را بالا خواهد برد.

از فرصت‌های یادگیری بیشتری بهره‌ور شوید

ما تاکنون موضوعات، چیزها و نکات زیادی را یاد گرفته‌ایم که عمل کردن به آنها یا خیلی سخت بوده یا عملاً غیرممکن. در اینجا چند نکته حائز اهمیت وجود دارد؛ اول اینکه باید از خودتان پرسید: در مقابل آنچه یاد می‌گیرم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ دوم اینکه باید بیاموزید که در یادداشت‌ها، دنبال چیزهایی بگردید که آنها را برجسته‌تر کردید؛ مثل جملات یا واژه‌هایی که زیر آنها خط کشیدید یا کنارش ستاره زداید. اینها همان مواردی هستند که نیاز به وقت‌گذاری و توجه بیشتری دارند. گام بعدی این است که فقط «اقدام» کنید. یادمان باشد که دانش، قدرت است، اما در عین حال نباید فراموش کنیم که عملی کردن و به فعل تبدیل کردن آنچه که آموخته‌ایم نیز در نوع خود بسیار مهم و حائز اهمیت است و می‌تواند باعث قدرتمندتر شدن ما شود.

از داشتن ذهنی سلوغ و آشفته‌پر هیز کنید

اجازه دهید این بخش را با سوالاتی آغاز کنیم. اگر وارد فروشگاه‌های شوید و بعد از خرید بخواهید هزینه اجناس تهیه شده را در یکی از صندوق‌های آنجا بپردازید، کدام صف صندوق را انتخاب می‌کنید؟ صندوقی که صف کوتاهی دارد یا آنکه صف طولانی‌تری دارد؟! مسلم است که صف کوتاه‌تر را انتخاب می‌کنید، اما بیشتر مردم در مورد زمان، عملاً ترجیح می‌دهند خودشان را در صف طولانی‌تر قرار دهند؛ مثل گزارش‌های مالیاتی که معمولاً همه شهروندان، گزارش‌های خود را در روز آخر ارائه می‌کنند. برای اینکه شما هم در صف‌های طولانی «زمان» گرفتار نشوید، می‌توانید به کارهای عادی که در طول روز انجام می‌دهید فکر کنید. برای گذر از این وضعیت می‌توانید هر زمانی که وقت داشتید به کارهای روزمره خود نگاهی بیندازید و ببینید کدام یک را می‌توانید بر عهده سایر همکاران، دوستان، هم‌کلاس‌ها یا حتی موسسات دیگر بگذارید تا ذهنتان را کمتر سلوغ و درگیر کنید.

چطور می‌توانید «تعطیلات پذیر» تر باشید؟

همانطور که می‌دانید، مادر دنیایی زندگی می‌کنیم که پر از حوادث و رخدادهای غیر قابل پیش‌بینی است. اما برای اینکه ظرفیت‌های پذیرایی‌تان را افزایش دهید باید اولاً همیشه جایی برای این رخدادها احتمالی در برنامه‌های روزانه‌تان باز کنید و ثانیاً همیشه انتظار قطع شدن روال عادی زندگی یا کارتان را داشته باشید. در همین خصوص به یاد داشته باشید، وقتی یک بودجه ذهنی و پیش‌زمینه برای این حوادث غیر قابل پیش‌بینی داشته باشید، انعطاف‌پذیری شما به شکل چشمگیری افزایش پیدا خواهد کرد.

فهرست «احتمالات» داشته باشید

از طرفی شما می‌توانید از لیستی به نام فهرست «احتمالات» استفاده کنید. این فهرست شامل کارهایی می‌شود که ممکن است شما هر روز آنها را انجام دهید، اما جزو فعالیت‌های اصلی شما نباشند. فراموش نکنید در این برهه باید فقط و فقط یک فهرست احتمالات تهیه کنید و داشته باشید. بعد اینکه یک برنامه برای مرور مکرر این فهرست نیاز دارید. در عین حال وقتی دارید این فهرست را بررسی می‌کنید به ۳ سوال در مورد این فهرست جواب بدهید: اول اینکه: آیا اجباری به انجام آن هست؟ دوم اینکه: آیا شما آمادگی و انگیزه کافی برای انجام آن را دارید؟ سوم اینکه: آیا شما از فعالیت‌های ارزشمند شما حمایت می‌کنند؟ اگر جواب شما به هر ۳ سوال «بله» است، آن فعالیت را از فهرست خودتان حذف کنید و در فهرست برنامه‌های روزانه‌تان قرار دهید تا به آن رسیدگی کنید. فراموش نکنید که گاهی گفتن «نه» بهترین یا حتی عاقلانه‌ترین گزینه است.

چطور نظریات «مزا» را مدیریت کنید؟

بسیاری از مردم از ترس اینکه مبادا ایده‌هایشان را از دست بدهند، فوراً آن را عملی می‌کنند و از پروژه یا فعالیتی که در حال کار روی آن هستند، دست می‌کشند. مشکل اینجا است که با این روش، عملاً زمان را از دست می‌دهند. شما در چنین شرایطی ذهنتان را متوقف می‌کنید و آن را به سمت ایده‌های جدید سوق می‌دهید و دوباره آن را به سمت فعالیت‌های روزمره برمی‌گردانید. این موضوع می‌تواند تا ۲۰ دقیقه از وقت شما را بگیرد. برای رفع این مشکل می‌توانید یک فایل یا پوشه را در گوشی یا کامپیوتر خود باز و ایده‌هایتان را در آنجا ثبت کنید.

چطور یک یادداشت‌برداری موثر داشته باشید؟

بسیاری از مردم، معتقد به یادداشت‌برداری در امور روزانه خود هستند، اما در عین حال گروهی از آنها نسبت به چیزی که نوشته‌اند و یادداشت کرده‌اند احساس سر درگمی می‌کنند. در این میان چند نکته کلیدی وجود دارد که به ما کمک می‌کند تا از نوشته‌هایمان بیشترین بهره‌برداری داشته باشیم؛ اول اینکه باید «تصمیم» بگیریم و «انتخاب» کنیم که چه از ابزاری برای یادداشت‌برداری استفاده کنیم؟ «مداد و کاغذ یا یک ابزار دیجیتال»؟ دوم اینکه همه نوشته‌ها باید در یک جابجایی شود. سوم اینکه در گام بعدی باید بیشتر روی نوشته‌هایی که بر انجام عمل تأکید دارند، تمرکز داشته باشیم؛ نه صرفاً یادداشت و نکته آخر اینکه بعد از یادداشت‌برداری، آنها را پردازش کنیم؛ یعنی ترسیم کنیم که می‌خواهیم این فرآیند را چطور، کجا و در چه زمانی انجام دهیم؛ مثلاً می‌توانیم به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنیم که این پردازش را در همان ۵ ساعت فرصت هفتگی که به آن اشاره کردیم، انجام دهیم؛ نه در زمان نوشتن یادداشت یا انجام دادن یک کار یا خواندن یک مطلب و بالاخره اینکه یادمان باشد که می‌توانیم از کامنت‌های مناسب در یادداشت‌هایمان برای بالابردن بهره‌وری ایده‌ها و دیدگاه‌هایمان استفاده کنیم.





مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

عید نزدیک است
در آن کوش که
هوشیار باشی

این روزها اگر نگاهی به تقویم ببیند، متوجه می‌شوید که عید نوروز نزدیک است و دوباره این بحث همیشگی پیش می‌آید که دانشجویان می‌توانند از این فرصت برای جبران عقب‌ماندگی درسی‌شان استفاده کنند یا دیگر کار از کار گذشته است. عده‌ای بر این باورند که تعطیلات، فرصت خوبی است تا به کارهای عقب‌مانده برسیم؛ به‌ویژه اینکه دانشجویان عقب‌ماندگی تحصیلی‌شان را جبران کنند. تعطیلات عید نوروز فرصت خوبی برای دانشجویان است تا با برنامه‌ریزی درست از این ایام، بهترین بهره را ببرند. البته بعضی‌ها هم بر این باورند که تعطیلات عید نوروز برای دانشجویان تأثیر چندانی در جبران عقب‌افتادگی تحصیلی‌شان ندارد. به عقیده این افراد، دانشجویی که تا امروز درس نخوانده و کم‌کاری کرده از این به بعد هم نمی‌تواند کاری کند و به قول معروف دیگر کار از کار گذشته است. به همین بهانه با استاد حامد ایرانشاهی که سابقه ۱۲ ساله در تدریس رشته نقشه‌کشی معماری به دانشجویان دارد، گفت‌وگو کرده‌ایم.

نوروزی فرصت مهمی برای دانشجویان است که باید برای بهره‌مندی از آن، برنامه‌ریزی داشته باشند؛ بنابراین نباید این ایام را فقط به استراحت بگذرانند. درست است؟

دقیقا همینطور است. دانشجویان در تعطیلات نوروزی باید برای ۲ موضوع بسیار مهم برنامه‌ریزی داشته باشند؛ نکته اول تفریح خوب و هدفمند است. تفریح خوب و هدفمند سبب می‌شود دانشجو از نظر روحی انرژی کافی برای درس خواندن داشته باشد، اما نکته دوم این است که دانشجو در این ایام نباید به طور کل از درس خواندن غافل شود یا به تعبیر دیگر اینکه دانشجویان نباید ۱۳ روز درس را کنار بگذارند و بعد از پایان تعطیلات، دوباره سراغ مباحث درسی بروند. همیشه به دانشجویان این موضوع را تأکید می‌کنم که باید برای تفریح‌شان نیز برنامه‌ریزی داشته باشند. دانشجویان نباید تعطیلات نوروزی را بی‌هدف بگذرانند؛ زیرا این بی‌نامگی موجب می‌شود که بهره کافی از این ایام نبرند و بعدها افسوس آن را بخورند.

خیلی‌ها بعد از پایان تعطیلات نوروز و به‌ویژه سیزدهمین روز فروردین ماه دچار افسردگی می‌شوند. این را قبول دارید؟

نه من این موضوع را به هیچ‌وجه قبول ندارم. حالا که گفت‌وگو به اینجا رسید، باز هم بر اهمیت برنامه‌ریزی تأکید می‌کنم. احساس ناراحتی در فرد وقتی ایجاد می‌شود که زمان را برای انجام کار مهمی از دست داده باشد. در این شرایط، انسان وقتی با خود مرور می‌کند که در فرصت از دست داده چه کار ارزشمندی می‌توانسته انجام دهد، احساس ناراحتی و سر درگمی می‌کند. به طور کلی کسی که فقط تفریح می‌کند، افسرده نمی‌شود. افسردگی برای کسی پیش می‌آید که از خودش رضایت ندارد و ناراضی است. کسی که تعادل میان درس خواندن و تفریح کردن برقرار نکرده، بدون تردید از خودش احساس رضایت ندارد.

با توجه به اینکه تعطیلات نوروزی را پیش‌رو داریم و شیوع ویروس کرونا موجب برگزاری کلاس‌های آموزشی به شکل مجازی شده است در پایان گفت‌وگو از اهمیت سفر در این ایام برایمان بگویید.

سفر از اهمیت فراوانی در تمام اوقات به‌ویژه در تعطیلات نوروزی برخوردار است. سفر رفتن موجب می‌شود که دانشجو برای ادامه سال تحصیلی انرژی داشته باشد. البته نکته بسیار مهم این است که قبل از سفر، ذهن خود را از دغدغه‌های زندگی روزمره خالی کنید. باید به این موضوع مهم هم توجه داشته باشید که اگر کار ناتمامی دارید، آن را به سرانجام برسانید و با ذهنی خالی از دغدغه و نگرانی به سفر بروید. باز هم تأکید می‌کنم که برای اینکه نهایت بهره‌رسانی از سفر ببرید باید با در نظر گرفتن همه چیز، برنامه‌ریزی داشته باشید. توجه به این نکته هم ضروری است که برای وقتی از سفر برگشتید هم برنامه‌ریزی داشته باشید تا نگران نباشید که کارهای تان را چگونه به سرانجام برسانید.

تعطیلات عید نوروز نزدیک است و دوباره این بحث همیشگی پیش آمده که این ایام می‌تواند فرصتی برای آماده شدن دانشجویان در ادامه سال تحصیلی باشد یا خیر؟ در ابتدای گفت‌وگو اگر موافق باشید دوباره این موضوع برایمان توضیح دهید که تعطیلات عید نوروز برای دانشجویان از چه اهمیتی برخوردار است؟

این سوال برای ابتدای گفت‌وگو و ورود به موضوع بسیار خوب است. نکته ابتدایی این است که دانشجویان را باید به دسته کلی تقسیم و آنها را بررسی کرد؛ دسته اول دانشجویانی هستند که مطالب درسی را جمع‌بندی کرده و خود را به سطح قابل قبولی از آمادگی رسانده‌اند. پیشنهاد من برای دانشجویانی که دچار افت و عقب‌ماندگی نشده‌اند، این است که ۷ روز از تعطیلات را به‌طور کامل استراحت کنند؛ چرا که به تجدید قوا نیاز دارند و دسته دوم دانشجویانی هستند که از هم‌کلاسی‌های خود عقب افتاده‌اند و باید خود را به سایرین برسانند. به این دسته از دانشجویان هم پیشنهاد می‌کنم ۵ روز از تعطیلات نوروز را استراحت کنند و بقیه ایام به جبران عقب‌افتادگی تحصیلی‌شان بپردازند. در حال حاضر که کلاس‌های آموزشی به‌طور آنلاین برگزار می‌شود، بهترین گزینه مرور نکات تحصیلی ارائه شده توسط استاد است. اینکه دانشجو در آغاز مجدد سال تحصیلی حس مثبتی داشته باشد، بسیار مهم است. متأسفانه بعضی از افراد تعطیلات را فقط و فقط در خواب و استراحت می‌گذرانند که این به هیچ‌وجه درست نیست. تعطیلات را بی‌هدف گذراندن اشتباه است. باید برای تعطیلات با توجه به توانمندی‌ها و کارهای مهم پیش‌روی‌مان برنامه‌ریزی داشته باشیم؛ به‌طور مثال سفر، گزینه بسیار خوبی برای بهره‌مندی از تعطیلات نوروزی است که نقش مهمی در افزایش روحیه و ادامه سال تحصیلی برای دانشجویان دارد. همین برنامه‌ریزی صحیح موجب می‌شود که ذهن خالی از دغدغه شود و از تعطیلات عید نوروز هم بهتر و بیشتر لذت ببریم.

اینطور که از صحبت‌های شما متوجه شدم، تعطیلات



خانه نشینی و خوش نشینی

توصیه‌ای برای آنهایی که به خاطر کرونا یا مسائل دیگر قصد رفتن به سفر را ندارند و تعطیلات عید در شهر خود می‌مانند

در باور عمومی بهبود یافته و زمان سفر فرار سیده است، اما همچنان متخصصان پزشکی و خیلی‌های دیگر می‌گویند که دست نگه دارید. بر این اساس، هشدار می‌دهند در شرایطی که کشور با پیک ششم کرونا درگیر بوده و سوبه او میکرون و وروس کرونا، سلامت بسیاری از هم‌میهنان را به خطر انداخته است، سفر رفتن به صلاح هیچ‌کس نیست؛ به عبارتی به خاطر اینکه بسیاری از شهرهای کشور در شرایط قرمز قرار دارند، بهتر است خانه نشینی بوده و از سفر و دید و بازدید دوری شود؛ بنابراین اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که به هشدارها توجه می‌کنید و به خاطر کرونا یا مسائل دیگر، قصد رفتن به سفر را ندارید و عید را در شهر خود می‌مانید، توصیه می‌کنیم که پیشنهادها را با دقت بخوانید تا نوروز خاطره‌انگیزی داشته باشید.

مهرنوش میرزایی مهر از آخرین باری که از تعطیلات روزهای آغازین سال نو برای سفر به شهرهای مختلف می‌شد استفاده کرد، ۳ سال می‌گذرد؛ روزهایی که ۱۲ روز تعطیلی به سفر در شهرهای مختلف می‌گذشت و سیزدهمین روزش به گشت و گذار در طبیعت اما ۲ عیدی که گذشت به دلیل همه‌گیری و وروس کرونا، تعطیلات نوروز با خانه نشینی همراه شد؛ به خصوص نوروز سال ۱۳۹۹. سفرهای نوروزی جزء جدانشدنی روزهای سال نو در زندگی همه ما ایرانیان است و امسال با واکنش‌های مردم و کاهش تعداد مرگ‌ومیرهای ناشی از کرونا، زمزمه گشت و گذار در تعطیلات عید به گوش می‌رسد، هتل‌ها بلیت‌فروشی می‌کنند، کشورها مرزهای خود را روی مسافران گشوده‌اند و بلیت و وسایل حمل و نقل عمومی پیش‌فروش می‌شود. همه اینها نشان از خستگی مردم دارد و بوی بهبود اوضاعی می‌آید که به مشام عده‌ای می‌رسد. شرایط



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی



در شهر خود بمانیم، چه کنیم؟

به سفر رفتن تنها راه گذران اوقات فراغت در تعطیلات نوروز نیست. جایگزین‌های مختلفی برای سفر در روزهای آغازین سال وجود دارد که در ادامه به آنها می‌پردازیم:

فیلم و سریال تماشا کنید

اگر چه اغلب افراد به دیدن فیلم و سریال علاقه‌مند هستند، اما کمتر کسی بنا بر اصول فیلم و سریال می‌بیند. ایام نوروز بهترین زمان برای دیدن فیلم‌های مختلف است. روش‌های مختلفی برای تماشای فیلم وجود دارد؛ یکی از آنها دیدن فیلم‌های یک کارگردان یا بازیگر مشخص است. با استفاده از برنامه‌های پخش نمایش خانگی مانند فیلیمو و آپارات، هنرمند مورد نظر خود را انتخاب کرده و هر روز به تماشای یکی از فیلم‌های او بکشید. می‌توانید برترین فیلم‌ها از نظر رتبه‌بندی مردمی یا فیلم‌هایی که جوایز بسیاری گرفته‌اند را نیز مینا قرار دهید. توصیه ما برای تماشای بهترین سریال‌های خارجی که در آنها شئون‌ات هم تا حد زیادی رعایت شده و خانوادگی به حساب می‌آید، این است که صفحه ۱۲۷ این شماره «راه نو» را از دست ندهید و بخوانید.

موزه گردی کنید

موزه، یکی از بهترین راه‌های گشت و گذارهای محدود در شهر تهران است. موزه‌های تهران حالا چند ماهی است که دوباره بازگشایی شده‌اند و برای تنوع بخشی به روزهای تعطیل، بهترین گزینه هستند. موزه گردی در ایام عید صفا دیگری دارد؛ چراکه خیابان‌های خلوت، دسترسی‌ها را سریع تر می‌کند و هوای بهاری در تهران، حال و هوای دیگری به گشت و گذار می‌بخشد. بازدید از مجموعه فرهنگی سعدآباد با کاخ‌ها و موزه‌های متعدد خود به تنهایی یک روز شمارا پر می‌کند. مجموعه نیاوران نیز که دیرینگی آن به دوره قاجار و پهلوی بازمی‌گردد، می‌تواند گزینه مناسبی برای این منظور باشد. اگر به بازدید از کاخ‌های شاهان گذشته علاقه دارید، کاخ گلستان در نزدیکی بازار تهران را هم از دست ندهید. سرپال‌هایی که در سال‌های اخیر ساخته شده‌اند، اغلب در خانه‌هایی با دیوارهای آجری و حیاطی با حوض آبی فیلمبرداری شده‌اند. در هر یک از کوچه‌های مناطق مرکزی تهران، یکی از این خانه‌ها جاذبه جالبی است. خانه مقدم، خانه مومن‌الاطبیا (لوکیشن فیلم شهرزاد)، عمارت مسعودیه، باغ نگارستان، خانه گدار و خانه سیمین و جلال از خانه‌هایی هستند که برای عموم مردم و جلال بازدید دارند.

ورزش

رافراموش نکنید

اگر قصد کاهش یا افزایش وزن دارید، از تعطیلات نوروز، تمرینات خود را آغاز کنید. نرم‌افزارها و مربیان زیادی در این روزها به ارائه تمرین‌های آنلاین می‌پردازند. اگر شما نیز از آن دسته افرادی هستید که کارهای خود را به شنبه می‌سپارند، از این موقعیت استفاده کرده و با آغاز سال نو تصمیمات جدیدی زندگی خود را عملی کنید.

کتاب بخوانید

برای گذراندن اوقات فراغت، کتاب را از قلم نیندازید. در شرایطی که کتاب هم مانند باقی مایحتاج گران شده است، به جای خرید کتاب‌های فیزیکی از نرم‌افزارهایی مثل طاقچه و فیدیبو برای تهیه نسخه الکترونیکی استفاده کنید. این برنامه‌ها به شما امکان گوش دادن به فایل صوتی کتاب را نیز ارائه می‌دهند. برای این منظور هم در صفحات ۲۲ و ۲۳ این شماره نشریه، ۱۵ کتاب مشهور را فهرست کرده‌ایم که می‌تواند در ۱۵ روز تعطیلات نوروز (از ۲۸ اسفند تا پایان ۱۳ فروردین) مناسب باشد؛ حتی ممکن است که در بین آنها رمان‌هایی باشد که پیش‌تر خوانده‌اید، اما شاید دوباره و چندباره خواندن آنها خالی از لطف نباشد.

نکته آخر

اگرچه بسیاری از افراد در ۲ سال گذشته به این بیماری مبتلا شده یا ۳ دوز واکسن را تزریق کرده‌اند، اما توجه داشته باشید هیچ‌کس در برابر این ویروس مصون نیست. پس بهتر است نوروز ۱۴۰۱ را نیز در خانه سپری کنید و با رعایت تمام پروتکل‌های بهداشتی به گردش‌های محدود بپردازید.



بسیار سفر باید تا پخته شود خامی

معرفی ۱۰ نقطه گردشگری ایران که جان می دهد در نورو به یکی از آنجاها سفر کنیم

ایران، کشوری است که جاذبه های گردشگری زیبا و دیدنی بسیاری را در خود جای داده است؛ از بنای تاریخی و شگفت انگیز بیستون و طاق بستان گرفته تا زیارتگاه چک چک و زرتشتیان یزد؛ مکان های خارق العاده ای که هر یک به تنهایی مقصدی مناسب برای گردشگری و سفری لذت بخش محسوب می شوند. اگر شخصیتی ماجراجو دارید، توصیه می کنیم قبل از آنکه دیر شود به جاهای دیدنی ایران سر بزنید. هر کدام از این مکان ها که به شما نزدیک تر هستند را در اولویت قرار دهید. برای آشنایی با تعدادی از دیدنی های ایران با ما همراه شوید.



مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی



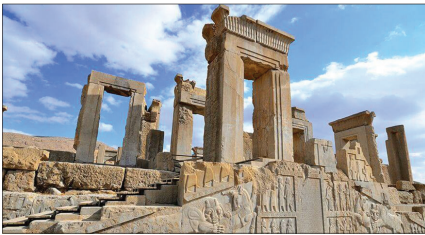
پارک ملی لار

پارک ملی لار با ۲۷۷۸۹ هکتار مساحت در دامنه غربی قله دماوند در استان های مازندران و تهران قرار دارد و نمونه ای شاخص از زیستگاه های کوهستانی به شمار می آید. این پارک از ۱۲ اقلیم ارتفاعات فوقانی و مرطوب و سرد تشکیل شده است که بارش زیادی را به صورت برف ایجاد می کند و به دلیل آنکه دارای ویژگی های خاص و گونه های متنوع گیاهی و جانوری است، تحت حفاظت قرار گرفته است. وجود ماهی قزل آلی خال قرمز که از نادر ترین گونه های آبی جهان است اهمیت این مجموعه را دوچندان کرده است. پوشش گیاهی در بخش دامنه ای منطقه بیشتر از گونه های گون، زنبق وحشی، شقایق، استبرق، جای کوهی و سریش تشکیل شده است.



بیستون و طاق بستان

کرمانشاه ۲ هزار اثر تاریخی دارد که ۷۱۶ مورد از آنها جزو آثار ملی به ثبت رسیده اند. در این میان یک اثر منحصر به فرد به ثبت جهانی رسیده است. این مکان دیدنی بیستون نام دارد که در ۳۰ کیلومتری شمال شرقی شهر کرمانشاه واقع شده است. قرارگیری این جای دیدنی در مسیر جاده ابریشم باعث شده تا توجه پادشاهان زیادی به آن جلب شود. بیستون با زیبایی چشمگیر خود، سنگ نوشته ها و کتیبه های باستانی زیادی دارد که شما را جذب خود خواهد کرد. تاریخ نگاران زیادی وصف این شهر باستانی و حجاری های بیستون و طاق بستان را در کتاب های خود ذکر کرده اند.



تخت جمشید

آثار تاریخی و باستانی تخت جمشید در نزدیکی شهر مرودشت و در فاصله حدود ۶۰ کیلومتری شمال شرق شیراز قرار دارد. پارسه یا تخت جمشید یکی از شهرهای باستانی ایران است که سالیان سال پایتخت هخامنشیان بوده است. اسکندر مقدونی، سردار یونانی به ایران حمله کرد و این مکان را به آتش کشید. از مهم ترین آثار کشف شده در منطقه تخت جمشید می توان به سنگ نوشته ها و نقش برجسته هایی اشاره کرد که در قسمت های مختلف کاخ ها و بناهای این منطقه حک شده اند. به دلیل قدمت تخت جمشید، این یافته ها از مهم ترین سندهای تمدن های اولیه برای تاریخ در جهان به شمار می روند و دانشمندان سعی در رمزگشایی این کتیبه ها دارند.



جنگل ابر

جنگل ابر یکی از دست نخورده ترین جنگل های ایران است که در ۳۵ کیلومتری شمال شرق سمنان قرار دارد. این جنگل یکی از جاذبه های طبیعی و از فوق العاده ترین دیدنی های شاه رود به حساب می آید و جایی است که انگار آسمان به زمین نزدیک شده است. این جنگل در منطقه ای جای گرفته که محل تلاقی ۱۲ اقلیم آب و هوایی متفاوت یعنی ۲ ناحیه کم فشار و پر فشار است و به عنوان باریک ترین قسمت از سلسله جبال البرز، مرز ۱۲ کوسیسستم منطقه نیمه بیابانی و جنگلی محسوب می شود. همین موقعیت موجب شکل گیری اقیانوس ابری در این منطقه شده و علت نامگذاری این جنگل نیز شباهت زیاد آن به دریای ابر در آن ارتفاع است که بر زیبایی این منطقه می افزاید.



آبشار آب ملخ

آبشار آب ملخ در کنار روستایی به همین نام در نزدیکی شهرستان سمیرم قرار دارد. روستای آب ملخ در دامنه کوه دنا سرشار از چشمه‌سارهای گوارا و سرد و آبشارهای خروشان است که آب خود را از ذوب شدن برف کوه دنا تامین می‌کنند. آبشار آب ملخ از ۲ بخش تشکیل شده است؛ اولین قسمت آن سرچشمه آبشار است که از دل کوه بیرون می‌آید و بخش دیگر که در زیر سرچشمه آن قرار گرفته، طاق‌بسی سبزرنگ است که مثل پل روی رودخانه مار بر خم شده است. پشت آبشار پر نگاه خطرناک و زیبایی وجود دارد که آب ملخ را به یکی از خطرناک‌ترین آبشارهای ایران تبدیل کرده است. آبشار آب ملخ به آبشار تخت سلیمان نیز معروف است.



پل معلق مشگین شهر

پل معلق مشگین شهر یکی از جاهای دیدنی مشگین شهر به شمار می‌آید که در دامنه کوه سیلان و بالای پارک جنگلی این شهر ساخته شده است. این پل طولانی‌ترین پل معلق خاورمیانه محسوب می‌شود و ارتفاع آن از کف دره ۸۰ متر است. پل معلق مشگین شهر اردبیل که در زمینی به مساحت ۱۳۰ هکتار اجرا شده است و جزو ۱۰ سازه برتر معماری ایران در حوزه گردشگری قرار دارد، از نوع پل‌هایی است که عرشه آنها انحنا دارد و از نوع تخت نیست. در ساخت این پل از کامپوزیت طرح چوب استفاده شده است که مقاومت بالایی در برابر ضربه، رطوبت، حریق و فشار صاعقه دارد. این پل ظرفیت عبور ۳ هزار بازدیدکننده را دارد.



چشمه‌های باداب سورت

چشمه‌های باداب سورت ایران استخرهای طبیعی بسیار شگفت‌انگیزی از جنس تراورتن هستند که از جاهای دیدنی استان مازندران به شمار می‌روند و در بلندی ۱۸۴۱ متری از تراز دریا قرار دارند. این اثر طبیعی در جنوب شهرستان ساری، بخش چهار دانگه، دهستان پشت کوه، روستای سورت، حدفاصل روستاهای اروست و مال خواست قرار دارد. اطراف چشمه‌ها پوشیده از درختچه‌های زرشک و حشمتی است و رنگ زیبایی نارنجی منحصربه‌فرد آنها در نتیجه غلظت بالای رسوبات دارای اکسید آهن به وجود آمده است. این باداب‌ها شامل چندین چشمه با آب‌های کاملاً متفاوت از لحاظ رنگ، بو، مزه و حجم آب می‌شود.

روستای ایبانه

ایبانه یکی از روستاهای خاص و دیدنی نطنز در استان اصفهان است که نه تنها بین گردشگران داخلی، بلکه بین گردشگران خارجی نیز طرفدار دارد و اغلب سوژه عکاسی آنها می‌شود. ایبانه از معدود روستاهای ایران است که کوهستانی بودن و همین‌طور فاصله نسبتاً زیاد از مراکز جمعیت، باعث شده تا مردم، بسیاری از آداب و رسوم سنتی، زبان و لهجه قدیم و لباس‌های رنگارنگ خود را به خوبی حفظ کنند. رنگ سرخ ساختمان‌های کهن روستا که در شیب دامنه خاکستری کوه قرار گرفته‌اند، جذابیتی دوچندان به ایبانه بخشیده است. قابلیت‌های دیگری از راه‌های امرار معاش در ایبانه محسوب می‌شود که در سال‌های اخیر رواج یافته است.



قلعه رودخان

قلعه رودخان نام قلعه‌ای است متعلق به دوره سلجوقیه که بر فراز ارتفاعات جنگلی شهرستان فومن در روستای رودخان بنا شده و ۲/۶ هکتار مساحت و ۶۵ برج و دیواری به طول ۱۵۰۰ متر دارد. رطوبت بیش از حد هوا باعث رویش گیاه در لابه‌لای دیوارهای قلعه رودخان و پوشیدگی آنها شده، اما با این حال در مقایسه با قلعه‌های دیگر، رودخان سالم مانده است. قلعه عظیم و شگفت‌انگیز رودخان در ۲۵ کیلومتری جنوب غربی فومن که در حوزه جغرافیایی این شهرستان قرار دارد در قلعه کوهی در دل جنگل آرمیده است. مسیر تا قلعه را باید با پای پیاده که حدود ۵ کیلومتر است، طی کرد.



زیارتگاه چک چک

زیارتگاه چک چک که با نام‌هایی همچون پیر سبز و چک چکو نیز شناخته می‌شود، از جاهای دیدنی یزد در نزدیکی اردکان است. چکیدن قطره‌های آب از دیواره و سقف این محل باعث شده است که آن را چک چک بنامند. در واقع در دیواره سنگی یک طرف این زیارتگاه محلی وجود دارد که گیاهانی مثل مورد، پیر سیاوشان و انجیر کوهی روییده است و آب از شکاف سنگ‌ها بیرون می‌آید و در حوض سنگی زیر آن جمع می‌شود. در زیارتگاه مذکور، اتاقک‌های ساده‌ای برای زائران زرتشتی وجود دارد که قدمت قدیمی‌ترین آنها به زمان ناصرالدین شاه می‌رسد که از همین رو جذابیتی دوچندان پیدا کرده‌اند.



چه کتاب‌هایی را می‌توان در تعطیلات نوروزی برای مطالعه انتخاب کرد؟ کتاب‌هایی که شاید دوباره و چندبار خواندن آنها خالی از لطف نباشد

۱۵ روز، ۱۵ کتاب

سعیده مرادی | مطالعه و کتابخوانی یکی از بهترین عاداتی است که هر فرد می‌تواند در زندگی داشته باشد؛ به ویژه خواندن کتاب‌هایی که تمام دنیا آنها را ستایش کرده‌اند و جزو بهترین‌ها به حساب می‌آیند. شاید در شروع



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی



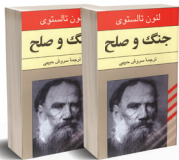
غرور و تعصب جین آستن

جین آستن هم مانند چارلز دیکنز یکی از پرکارترین نویسندگان انگلیسی بوده است. رمان‌های او بیشتر حول محور روابط، ازدواج و طبقات مختلف اجتماع می‌گذرد. غرور و تعصب هم قصه‌ای از همین جنس است. داستان خانواده آقای بنت که حالا با ورود یک جوان خوش آتیبه و ثروتمند به شهرشان، در اندیشه وصلت با او هستند. تفاوت‌های طبقاتی در کنار برخی ارزش‌های فردی و تضاد این موارد با هم، قصه غرور و تعصب را به رمانی جذاب تبدیل کرده است.



بلندی‌های بادگیر امیلی برونته

یکی از مشهورترین آثار ادبیات کلاسیک جهان است که بسیاری از افراد آن را بهترین اثر خواهران برونته می‌نامند. بلندی‌های بادگیر قصه انسان‌هایی است که ناتوانی آنها در کنترل احساساتشان به خشم و انتقام ختم می‌شود. قصه یک عشق ممنوع و ۲ خانواده که تفاوت‌های آنها باعث به وجود آمدن یکی از بهترین کتاب‌هایی شده است که باید بخوانیم.



جنگ و صلح لئو تولستوی

غیرممکن است که به‌طور کلی در مورد رمان‌ها صحبت کنیم و حرفی از شاهکار بی‌همتای تولستوی به میان نیاوریم. گذشته از داستان و روایت منحصر به فرد آن، جنگ و صلح در واقع اثری است که از لحاظ ارزش ادبی بسیار اهمیت دارد. در واقع تولستوی با نگارش این رمان اسطوره‌های جدیدی از رمان نویسی را به وجود آورده است؛ به طوری که تقریباً تمامی رمان‌ها و رمان‌نویسان بعد از او، از این اثر به یادماندنی تاثیر گرفته‌اند.



کنت مونت کریستو الکساندر دوما

بسیاری از شما دوما را با رمان مشهور او یعنی «سه تفنگدار» می‌شناسید، اما کنت مونت کریستو داستان جذاب دیگری است که ما تصمیم گرفتیم آن را در فهرست بهترین کتاب‌های تاریخ قرار دهیم. داستان از جایی شروع می‌شود که ادموند دانتس با توطئه چند نفر به خاطر گناهی که هیچ‌گاه مرتکب نشده به زندان می‌افتد. او در زندان چیزهایی یاد می‌گیرد که انگیزه‌اش را برای فرار و انتقام گرفتن دوچندان می‌کند.



کیمیای پائولو کوئیلو

مهم‌ترین کتاب پائولو کوئیلو، نویسنده پرکار برزیلی بدون شک همین کیمیایگر است. کیمیایگر قصه چوپان جوانی است که رویاهای و آرزوهایش را با تمام گوسفندانی که دارد، معامله می‌کند. سپس در مسیر ماجراجویی قدم می‌گذارد و اتفاقاتی را تجربه می‌کند که نظیر آن را در کمتر رمانی خواهید دید. کیمیایگر برای کسانی که به داستان‌های ماجراجویانه علاقه‌مند هستند، انتخاب فوق‌العاده‌ای خواهد بود. همچنین بسیاری این داستان را به عنوان یکی از بهترین کتاب‌های انگیزشی نیز می‌دانند و انگیزه و تلاش سانتیاگو را الگویی برای افرادی می‌دانند که دنبال دستیابی به اهدافشان هستند.



دن کیشوت میگل سروانتس

بسیاری این اثر را اولین رمان تاریخ می‌نامند. دن کیشوت نقیضه‌ای است بر دوران شوالیه‌گری و توهمات ایدئال‌گرایانه آن زمان؛ تصویری که در قالب طنزی تلخ نشان می‌دهد که یک تنه عوض کردن جهان تا چه اندازه می‌تواند مضحک و خنده‌دار باشد. سروانتس رمان بلند خود را در بخش‌های مختلف و در قالب ماجراجویی‌هایی نوشته است که این امکان را برای خواننده فراهم می‌کند تا بتواند به مرور زمان آن را بخواند. بد نیست بدانید رمان دن کیشوت در ده‌بندی پر فروش‌ترین کتاب‌های جهان در صدر فهرست است؛ آن هم با ۵۰۰ میلیون نسخه فروش.



رسوایی یانگ جان ماکسول کورتسی

این رمان مشهورترین اثر نویسنده سفید پوست اهل آفریقای جنوبی است که موفق به دریافت جایزه من بوکر نیز شد. کتاب رسوایی داستان استاد دانشگاهی را روایت می‌کند که علی‌رغم از دست دادن جایگاه شغلی و اجتماعی خود، همچنان به دنبال راهی برای تجربه زندگی بهتر است. برای همین هم با یکی از دانشجویان خود وارد رابطه می‌شود. کورتسی که برنده نوبل ادبیات هم شده است، در این اثر خود سعی دارد نقش و تاثیر تصمیمات ما را روی سرنوشت‌مان نشان بدهد.

دختری که رهایش کردی جو جو مویز

داستان کتاب دختری که رهایش کردی نوشته جو جو مویز، درباره یک نقاشی مربوط به دوران جنگ جهانی اول است. این کتاب داستانی درباره ۴ زن با برخی ویژگی‌های مشابه است؛ یکی از آنها به نام سوفی در زمان اشغال فرانسه مجبور است از خانواده‌اش در نبود شوهرش در مقابل نازی‌ها محافظت کند و دیگری به نام لیو که در لندن زندگی می‌کند. شوهر لیو قبل از

کتابخوانی و یادگذاشتن در مسیر تبدیل شدن به یک کتابخوان حرفه‌ای، هیچ چیز مهم‌تر از انتخاب کتاب‌های مناسب برای مطالعه نباشد. سوالي که معمولاً توسط افراد در این مرحله مطرح می‌شود این است که چه کتابی بخوانم

یا برای مطالعه از چه کتابی شروع کنم. اهمیت کتاب خوب خواندن کمتر از اهمیت کتابخوانی نیست؛ به همین علت هم ما تصمیم گرفتیم تا در این گزارش، تعدادی از برترین کتاب‌هایی را که باید خوانند به شما معرفی کنیم.



سفرهای گالیور جاناتان سویفت

یکی دیگر از آثار مشهور که احتمالاً همه شما کارتون یا فیلم آن را دیده‌اید، سفرهای گالیور است. سویفت در این کتاب قصد داشته تا نوشته‌ای هر بلز داستان‌های ماجراجویانه آن دوران بنویسد. گالیور در قصه او گاهی در سرزمین‌لی‌لی پوت‌هاست که هر کدام از مردمش به اندازه یک بند انگشت هستند و گاهی هم از بواب دینگ‌نگ سر درمی‌آورد که آدم‌هایی غول‌پیکر در آن زندگی می‌کنند. خواندن کتاب سفرهای گالیور می‌تواند حتی از تماشای کارتون آن هم جذاب‌تر باشد.



دکتر زینابو پوریس پاسترناک

یکی از آثاری که تحت تاثیر جنگ و صلح نوشته شده است، عاشقانه‌ای در دل انقلاب روسیه است که خواننده را با خود به قلب این کشور می‌برد؛ اثری حماسی که در آن کنار عشق، درد و رنج را هم تجربه خواهید کرد. داستان پوری ژبوگویی جوان که هم شاعر است و هم پزشک، اما در هیچ‌کدام جایگاهی را که دوست داشته، کسب نکرده است. حالا و در بحبوحه انقلاب روسیه، او به دنبال فرصتی برای نشان دادن خود و توانایی‌هایش است.



چشمه‌های یزرگ علوی

داستان راز آلود و در عین حال جذاب بزرگ علوی روایتی است از زندگی ماکان، هنرمند نقاشی که سابقه مبارزات سیاسی با رضاشاه را هم در کارنامه دارد. راوی این قصه، ناظم مدرسه‌سای است که برگزاری نمایشگاه نقاشی ماکان به او سپرده شده است. یکی از آثار به‌جامانده از ماکان، تابلویی است از چشمان یک زن؛ زنی که گویی رازی مهم را درون چشم‌هایش پنهان کرده است. ناظم مدرسه هم به دنبال کشف این راز مهم در پی سرنخ‌هایی برای آن می‌گردد. این اثر که به‌نوعی اثری سیاسی است، توانست بزرگ علوی را به شهرت و محبوبیت زیادی برساند.

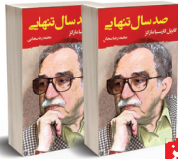


فوت به وی یک تابلوی نقاشی با نمایی از یک زن هده‌به می‌دهد که مربوط به یک قرن قبل است و در جریان جنگ از فرانسه به انگلستان منتقل شده است. جسارت، شجاعت و جنگیدن برای ارزش‌های خود، صفاتی هستند که در زمان دخترتری که ره‌ایش کردی خوب و پسندیده تلقی می‌شوند و جو جو موز نشان می‌دهد که چگونه قهرمانان داستان با اتکا به این صفات به اهداف خودشان دست می‌یابند.



شازده کوچولو دوست اگزوپری

مشهورترین اثر ادبیات فرانسه در کنار بینوایان، همین شاهکار اگزوپری است. گرچه بسیاری از افراد به‌خاطر اسم و روند داستان این کتاب را «چگانه» می‌دانند، اما شازده کوچولو کتابی است که هر بزرگسالی باید آن را بخواند. قصه عشق، غم، دوستی، تنهایی و جست‌وجو در جهان اطراف، شازده کوچولو را به یکی از تاثیرگذارترین کتاب‌های جهان تبدیل کرده است. در ضمن، بد نیست بدانید این کتاب تا به حال به ۲۵۰ زبان مختلف ترجمه شده است.



صد سال تنهایی کابریل گارسیا مارکز

مگر می‌شود فهرستی از بهترین کتاب‌هایی که با بد خوانند را تهیه کرد و اسمی از مارکز و اثر بی‌نظیر او در آن نبود؟ صد سال تنهایی رمانی است که تلفیق جادو و واقعیت در آن، خواننده را مسحور می‌کند. داستان چند نسل از خانواده بوئندیا که چالش‌ها و مشکلاتی که با آنها روبه‌رو می‌شوند در کنار رسم و رسومات آمریکای جنوبی باعث شده بسیاری این رمان را بین آرمان برتر تاریخ قرار دهند.



شوهر آهو خانم علی محمد افغانی

یکی از تحسین‌شده‌ترین آثار ادبیات فارسی است که نثر آن بسیاری را مجذوب خودش می‌کند. نویسنده در این کتاب فقط خود را محدود به یک موضوع خاص و افراد خاصی نکرده است، بلکه دغدغه او مسائلی است که در زندگی هر روزه ما اتفاق می‌افتد. در طول زمان خواندن رمان، شما به‌قدری با شخصیت‌های داستان همراه می‌شوید که به ناگاه خود را در میانه قصه پیدا می‌کنید. شوهر آهو خانم اولین بار با هزینه شخصی علی محمد افغانی به چاپ رسید، اما از آن روز تا الان یکی از مهم‌ترین و پرفروش‌ترین آثار ادبیات فارسی ایران بوده است.



ملت عشق الیف شافاک

یکی دیگر از کتاب‌های این فهرست است که برای ایرانیان آشناست. چهل قانون عشق که در ایران با نام ملت عشق به چاپ رسیده، کتابی از الیف شافاک، نویسنده اهل ترکیه است که ۲ داستان مختلف را در این کتاب روایت می‌کند؛ اولی داستان الاروین اشتاین، زنی ۴۰ساله که از زندگی مشترک خود راضی نیست. در این بین به او با مسئولیت یک پروژه تحقیقاتی را می‌دهند؛ جایی که الا با داستان شمس و مولانا آشنا و قسمت دوم داستان شروع می‌شود.



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

برنامه‌ریزی برای ۱۵ روز طلایی و مفرح



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

مدتی طولانی یک استراحت فکری بسیار لذت‌بخش است؛ مخصوصاً اگر جایی بروند که آب‌وهوای دلپذیری دارد، اما برای دانشجویان و ترم بهاری که در یک چشم‌برهم‌زدن به پایان رسیده و فصل امتحانات فرامی‌رسد، ما چرا کمی فرق می‌کنند. دانشجوی باید این فرصت طلایی را از دست ندهد و مانند مکملی بسیار قوی، آن را همراه با نشاط عیدانه، چاشنی تحصیلش کند. به قول دانشمندان «انسان می‌تواند سخت‌ترین کارها را در زمانی که لحظاتی پرنرژی و فرخ‌بخش است، به بهترین شکل انجام دهد.»

و اما گروه دوم که در شهر خود باقی می‌مانند. برای این دسته از افراد از لحاظ مکانی تفاوتی ایجاد نمی‌شود و همه چیز برای آنها قابل دسترس‌تر است، دیگر از جا گذاشتن چیزی خبری نبوده و بی‌اینترنتی و لپ‌تاپ و کامپیوتر نیست. اینها با خیالی راحت‌تر می‌توانند برای درس خود برنامه‌ریزی داشته باشند؛ تاجایی که گروهی را تشکیل داده و در ایام عید پژوهش‌های تیمی انجام دهند که در ارتقای تحصیلی‌شان مؤثر باشد.

امیر حسین فوقانی | دیگر کم‌کم دارد بوی عید، عیدی و تعطیلات به مشام می‌رسد و همه خودشان را برای فرارسیدن فصل بهار آماده می‌کنند. بازارها شلوغ شده‌اند و مردم به دنبال خریدهای شب‌عید خود هستند؛ البته مشکلات اقتصادی هم روی خریدها تأثیر گذاشته و خیلی‌ها ممکن است با کم و کسری‌هایی وارد سال نشوند. بعضی‌ها هم به کارهای نیم‌تمام می‌پردازند تا مبادا تعطیلات عیدانه‌شان خراب شود. اما سوآلی که در این بین پیش می‌آید این است که مگر می‌شود ۱۵ روز تعطیلی بی‌هیچ کتاب و درسی بگذرد؟ آن هم در چنین زمان پارزشی؛ زمانی که هم می‌شود از آن لذت برد و هم به‌عنوان زمانی طلایی برای پیشرفت درسی بهترین استفاده و بهره‌ر از آن داشت. در این بین، مردم در ایام عید به ۳ دسته تقسیم می‌شوند: گروهی به مسافرت می‌روند و از شهر محل سکونت و خانه خود بیرون می‌زنند و دسته دیگر در شهر خود باقی می‌مانند. برای دسته اول باید بگوییم که آنها فرصت خوبی برای هواخوری ذهنی و فکری پیدا کرده‌اند؛ چرا که پس از

اختصاص زمان لازم به هر درس:
درس‌ها و همچنین میزان بودن داده شده، باید مدت زمان مناسبی به هر درس اختصاص پیدا کند. سعی کنید در نظر بیشتری را برای درس اختصاصی دو برابر درس عمومی به زمان نیاز دارند.

تعیین مدت زمان مطالعه: مطالعه بهتر است در آزمون صبح و عصر، زمانی که بالاترین درصد یادگیری و بازدهی رخ می‌دهد، انجام شود. مدت مطالعه روزانه نیز بر اساس نیاز هر فردی تعیین می‌شود؛ یک ساعت و نیم تا ۴ ساعت در هر روز. در صورتی که فردی نتواند خود را ۲ روز متوالی به صورت منظم دروس نخستین روز فراغت، تعداد ساعت عقب‌مانده خود را جبران کند.

اولویت‌بندی: تعطیلات نوروز بهترین زمان برای جبران درس اختصاصی و عمومی است که در آنها ضعیف‌تر هستیم. برای این کار، کافی است در یک بازه زمانی مناسب بازده و ارائه‌های خود را مورد بررسی قرار دهیم تا بتوانیم نقاط قوت و ضعف خود را تفکیک کرده و در اولویت‌بندی درس، موارد ضروری را مدنظر داشته باشیم. بازه زمانی طلایی نوروز فرصت فوق‌العاده‌ای برای تقویت دروسی است که در آنها دچار ضعف هستیم.

در ادامه به توصیه‌ها و نحوه برنامه‌ریزی برای درس خواندن در تعطیلات که حاصل پژوهش در دانشگاه هاروارد است، می‌پردازیم.

مراحل این روش (PQRST)

این روش که براساس حروف اول مراحل پنج‌گانه آن، نامگذاری شده است، عبارتند از:

Preview (پیش‌خوانی)

اولین گام برای مطالعه یک کتاب درسی بررسی مقدماتی (مطالعه اجمالی) آن است. در این مرحله، مطالب یک فصل برای دستیابی به یک دید کلی درباره موضوعات و بخش‌های اصلی آن، پیش‌خوانی می‌شود. پیش‌خوانی موجب درک بیشتر مطالب می‌شود؛ چراکه طی مطالعه اجمالی و آگاهی کلی فرد از موضوع مورد مطالعه، اجزای کتاب و ارتباط آن با یکدیگر در نظر خواننده آن، مفهوم بهتری پیدا می‌کند.

Question (طرح سوال)

پس از خاتمه مطالعه اجمالی یک بخش، تعدادی از عناوین اصلی و فرعی قسمت‌های مورد مطالعه به سوال تبدیل می‌شود. باید در نظر گرفت که طرح سوال از محتوای درسی، حس کنجکاوی و انگیزه یادگیری در خواننده کتاب را افزایش می‌دهد و این امر باعث افزایش دقت و تمرکز فکری و در نتیجه سرعت و سهولت یادگیری می‌شود. به عقیده روانشناسان، عامل کنجکاوی موجب افزایش اشتیهای ذهن برای یادگیری بیشتر می‌شود و در نتیجه چنانچه اطلاعات حاصل، ناشی از پرسش‌های معینی باشد به راحتی با هم ترکیب می‌شود و بیشتر در حافظه باقی می‌ماند.

Reading (خواندن)

پس از مطالعه اجمالی و طرح سوالات از عناوین کتاب درسی، قدم بعدی خواندن عمیق و دقیق محتوای درسی برای درک و فهم صحیح آن است. در این مرحله خواننده کتاب باید تلاش کند و درباره آنچه می‌خواند فکر کند و آن را با آموخته‌های قبلی خود مرتبط سازد.

Self-Recitation (پرسش و پاسخ)

پس از خواندن دقیق مطالب، باید تلاش کرد ایده‌های اصلی محتوای مورد مطالعه بدون مراجعه به کتاب از حفظ یادآوری شود. برای این کار دانشجو می‌تواند مطالب را (با صدای بلند یا آهسته) از خود بپرسد و پاسخ دهد. باید تلاش کرد تا به پرسش‌های مطرح شده در مرحله سوم پاسخ داده شود و در صورت عدم امکان پاسخ‌یابی برای آنها، مجدداً به متن اصلی رجوع و تکرار شود که این کار بسیار ضروری است. در صورتی که قادر به بازگویی مطالب مطالعه‌شده در قالب کلمات و عبارات خود باشیم، می‌توانیم ادعا کنیم که آن مطالب را خوب یاد گرفته‌ایم. با استفاده از تکنیک پرسش و پاسخ، فاصله‌های خالی اطلاعات و خلأ یادگیری افراد آشکار و زمینه برای سازماندهی مجدد مطالب در ذهن فراهم می‌شود.

تفریح و استراحت همراه با مطالعه: بعضی از افراد هستند که در ایام تعطیلات عید در کنار استراحت و تفریح، زمان‌هایی را به مطالعه دروس خود و مرور مطالب اختصاص می‌دهند. با توجه به آمار و تحقیقات انجام‌شده، این دسته از افراد که برای ایام عید، برنامه‌ریزی به روش سوم یعنی تفریح و استراحت همراه با مطالعه را انتخاب کرده‌اند، آمادگی بالاتری برای یادگیری مطالب درسی جدید دارند و در نهایت در امتحانات پایان ترم موفق‌تر هستند. اما حالا که نوع مطالعه خود را پیدا و تعیین کردیم، باید ملاک‌هایی را مشخص کنیم تا بتوانیم مفیدتر مطالعه داشته باشیم. این ملاک‌ها عبارتند از:

استراحت بعد از مطالعه تمام دروس: در برنامه‌ریزی درسی بعضی از افراد این‌طور دیده می‌شود که در آخرین روزهای اسفندماه یا اولین روزهای سال نو برای مطالعه و رسیدگی به دروس و مطالب تمام تلاش خود را می‌کنند تا در روزهای آتی تمام وقت‌شان را بتوانند به استراحت و تفریح بپردازند. این کار باعث می‌شود حجم زیادی از مطالب را در کوتاه‌ترین زمان در حافظه کوتاه‌مدت خود بگنجانند و بعد از تمام شدن ایامی که صرفاً به تفریح گذرانده‌اند، از تمام مطالعه‌شده چیزی را به خاطر نیآورند و آمادگی کافی برای یادگیری دروس و مطالب جدید نداشته باشند؛ در حالی که با یک برنامه‌ریزی درست می‌توان از این مشکل جلوگیری کرد.

مطالعه تمام دروس بعد از استراحت: برخی از محصلان و دانشجویان نیز برای اینکه مطالب را فراموش نکنند، ترجیح می‌دهند هفته اول تعطیلات را به تفریح، استراحت و دید و بازدید بگذرانند و هفته دوم را به مطالعه و رسیدگی به مطالب درسی اختصاص دهند. اما این فاصله گرفتن به مدت یک هفته از مطالعه مطالب درسی منجر به فراموشی شده و با شروع مجدد مطالعه، ایجاد استرس را در پی دارد.





آزمون (Test)

پس از پایان مراحل چهار گانه در یادگیری محتوای درسی، می توان میزان یادگیری های حاصل شده را ارزیابی کرد. در این مرحله درمی یابیم تا چه اندازه مطالب را خوب و عمیق آموخته ایم و کدام قسمت ها را خوب فرا گرفته ایم تا به مطالعه جبرانی بپردازیم. درج سوالات و تمرینات در پایان فصول کتاب برای این منظور است که فرد در پایان مطالعه پس از ارزیابی خود، در صورت نیاز مراحل قبلی را مجدداً تکرار کند.

ابداً به نام جعبه لایتنر

یکی از روش های مؤثر یادگیری مطالب در فرصت کوتاه عید، استفاده از جعبه لایتنر است. در اینجا نحوه کار با این جعبه را توضیح می دهیم و امیدواریم شما با استفاده از این ابزار ساده و سودمند، در یادگیری خود بیفزایید و در زمان محدودتر با کیفیت بهتر، مطالب بیشتری را به خاطر بسپارید. این وسیله نخستین بار توسط محقق اتریشی «سباستین لایتنر» طراحی شده و سبب می شود مطالب از حافظه کوتاه مدت شما به حافظه بلند مدت آن منتقل شود؛ بنابراین از فرصت عید استفاده کنید تا مطالب برای پایان ترم در ماه های خرداد و تیر در ذهن تان آماده باشد. این وسیله بر اساس تجارب روانشناسی و تربیتی زیر طراحی شده است؛ چرا که انسان با فراگیری خوب یک مطلب یا مفهوم بعد از یک روز تا یک هفته تقریباً ۴۵ درصد آن را فراموش می کند. این میزان، بعد از یک ماه حدود ۸۰ درصد است. به این ترتیب فقط ۲۰ درصد مطالب وارد حافظه دراز مدت می شود. جعبه لایتنر بر نامه را به گونه ای تنظیم می کند که با بیشترین تکرار در قسمت خطرناک منحنی فراموشی، مطالب به حافظه دراز مدت هدایت شود. اما اگر در کنار جعبه لایتنر، قانون یادگیری اسکینر را هم اضافه کنید، مکمل بسیار خوبی به دست می آید. در این روش هر گاه بعد از هر عملی، پاداش دریافت شود، انجام آن عمل تشدید می شود. امتیاز بیشتر، پاداش موفقیت در بازی است. این امتیاز شما را علاقه مند می کند تا با شدت بیشتری به انجام کار مورد نظر ادامه دهید.

اما جعبه لایتنر چگونه عمل می کند؟

عرض قسمت های مختلف این جعبه به ترتیب ۱، ۲، ۴، ۸ و ۱۵ واحد (مثلاً سانتی متر) است. این جعبه را می توانید خودتان با مقوا، جعبه یا قوطی های پودر لباسشویی، کفش و... درست کرده یا اینکه از بازار تهیه کنید. این روش را می توانید برای یادگیری لغات زبان انگلیسی و فارسی یا هر فرمول یا مطالب درسی فراری که می خواهید به خاطر بسپارید به کار بگیرید.

چگونه باید با آن کار کرد؟

۱- روز اول: تعدادی از برگه ها را تکمیل کنید و پس از اینکه هر دو روی برگه را یکی، دوبار مرور کردید، آنها را در خانه اول جعبه قرار

دهید. می توانید هر روز ۱۰، ۱۵ یا تعداد بیشتری برگه آماده کنید. شاید پیش بیاید که در بعضی از روزها هم برگه ای تهیه نکنید. ۲- روز دوم: ابتدا برگه هایی را که دیروز تهیه کرده بودید از خانه اول بردارید. سوالات را از روی برگه ها بخوانید و سعی کنید جواب ها را به خاطر بیاورید. آنها را با که بلد نبودید، مجدداً در خانه اول قرار دهید و آنها را که بلد بودید، به خانه دوم منتقل کنید. پشت برگه های خانه دوم، یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار دهید. در پایان، برگه هایی را که در روز دوم برای اولین بار تهیه کرده اید در خانه اول قرار دهید.

۳- روز سوم: به برگه های خانه دوم دست نزنید؛ زیرا خانه دوم هنوز تکمیل نشده است و ظرفیت ۳ گروه برگه را دارد. پس باز هم از برگه های خانه اول شروع کنید و برگه هایی را که جواب سوالاتشان را بلد هستید به خانه دوم منتقل کنید و در پشت کاغذ رنگی قرار دهید تا این برگه ها با برگه های روز گذشته مخلوط نشود. برگه هایی که پاسخ شان را بلد نیستید همراه برگه های جدیدی که امروز تهیه کرده اید در خانه اول قرار دهید.

۴- روز چهارم: الف. ابتدا از خانه دوم شروع کنید؛ زیرا ظرفیت آن، روز قبل تکمیل شده است، ولی فقط برگه های ردیف جلوتر را بردارید (یعنی برگه هایی که جلوی کاغذ رنگی قرار دارند). سوالات روی این برگه ها را مطالعه کنید و اگر جواب درست دادید، برگه ها را در داخل خانه سوم و در ابتدای آن قرار داده و پشت این برگه ها یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار دهید تا فاصله گذاری مشخص شود؛ ضمناً برگه های باقی مانده در خانه دوم را جلوتر برده و کاغذ رنگی را در پشت این برگه ها بگذارید. سپس به خانه اول بازگردید و برگه های آن را بردارید و آنها را که بلد هستید در خانه دوم و پشت کاغذ رنگی قرار دهید. ج. برگه هایی که پاسخ آنها را بلد نیستید و همچنین برگه های جدیدی را که تهیه کرده اید در خانه اول بگذارید.

۵- خانه سوم برای ۴ گروه برگه در نظر گرفته شده و باید ۴ روز صبر کنید تا این قسمت تکمیل شود؛ البته هر روز باید پس از ورود برگه ها از خانه دوم به خانه سوم، پشت این برگه ها یک کاغذ رنگی بگذارید تا قسمت سوم هم به تدریج و پس از ۴ روز تکمیل شود.

۶- خانه چهارم جای ۸ گروه برگه را دارد و ۸ روز پس از ورود اولین برگه ها بر خواهد شد. خانه پنجم جای ۱۵ گروه برگه را دارد و ۱۶ روز پس از ورود اولین برگه ها، این قسمت تکمیل می شود؛ یعنی اگر شما در کارتان وقفه ای نیندازید ۳۰ روز طول خواهد کشید تا هر ۵ قسمت جعبه لایتنر تکمیل شود. توجه داشته باشید که بین هر دو گروه برگه یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار دهید تا برگه های مربوط به روزهای مختلف با یکدیگر مخلوط نشوند. از روز سی و یکم به تدریج برگه ها از داخل جعبه خارج می شوند و شما می توانید این برگه ها را با یگانگی کنید؛ زیرا پس از ۵ بار تکرار موفقیت آمیز هر برگه در زمان های متفاوت، می توانید مطمئن باشید که آن موضوع را برای همیشه فرا گرفته اید و هیچ گاه آن را فراموش نخواهید کرد.

1 1cm	2 2cm	3 5cm	4 8cm	5 14cm
----------	----------	----------	----------	-----------

منابع:
8C-%DB%B2%8C%D8%DB%B1%D8-87%D9%85%D9%A7%D8%86%D9%B1%D8%A8%D8/6948/https://www.heyvagroup.com/shownews
A7%D8%B2%D8%88%D9%85%D9%A2%D8-B4%D8%86%D9%A7%AF%D8%8C-%D8%DB%A7%D8%B1%D8%A8%AF-%D8%8C%D8%DB%B9%D8
html.86%D9%
%B4%D8%86%D9%A7%AF%D8%B8-87%D9%B9%D8%84%D9%A7%D8%B7%D8%85%D9-B4%D8%88%D9%B1%https://www.ostadbank.com/mag/7D8
/82%D9%81%D9%88%D9%85%D9-86%D9%A7%8C%D8%DB%88%AC%D9%88-8-87%D9%B9%84%D8%84%D9%A7%D8%B7%D8%85%D9%B4%D8%88%D9%B1%D8%2938/https://www.mahan.ac.ir/showpages
87%D9-87%D9%A7%DA%AF%D8%B4%D8%86%D9%A7%AF%D8%8C-%D8%DB%A7%D8-87%D9%84%AD%D9%8B1%D8%85%D9%
AA-%8C%D8%DB%82%D9%81%D9%88%D9%85%D9-B2%D8%85%D9%B1%AF1-%D8%D8%B1%D8%A7%D8%88%D9%B1%D8%A7%D8%
1-#-1A7%D8%87%D9-B1%AA%D8%B1%D8%A8%84%D8%84%8C-%D9%DB%B1%8C%D8%AF%DA%AF%DB%D8%A7%8C%D8%87%D9%A8%D8%B9%AC%D8%14-post/05/02/1393/http://fan.jal.ir
B1%D8%86%AA%D9%8C%D8%DB%A7%
/455496949795468138/https://www.pinterest.com/pin

تعطیلات نوروزی

با فیلم‌ها و سریال‌های دست اول

محمود مولایی: تماشای فیلم و سریال در ایام نوروز، چه پیش از شیوع کرونا و چه حالا که ۲ سال از عمر آن می‌گذرد، یکی از تفریحات مردم است. از گذشته‌ها تا زمان صداوسیما سریال‌های مناسبی را برای این ایام تدارک می‌دیده؛ سریال‌هایی که معمولاً با مضمون کم‌دی روی آنتن می‌رود. جشنواره فیلم فجر نیز هر سال در بهمن‌ماه برگزار و در اسفندماه اگران‌های نوروزی مشخص می‌شود. بدین ترتیب، ۷ فیلم سینمایی از ۱۸ اسفند روی پرده رفته است. در عین حال، تماشای سریال‌های جدید خارجی هم خالی از لطف نیست.

فیلم‌های سینمایی

موقعیت مهدی



این فیلم بر شمی از زندگی شهید مهدی باکری و پرورش حمید باکری است؛ فیلمی که روایتگر جنگ است؛ در حالی که روایت‌های عاشقانه و طنز آمیزی هم دارد.

موقعیت مهدی در چهلمین جشنواره فیلم فجر مورد توجه بسیاری قرار گرفت و به عنوان بهترین جشنواره انتخاب شد. هادی حجازی‌فر، بازیگر در نخستین تجربه کارگردانی خود موفق بوده است.

خلاصه داستان: مهدی باکری، فرمانده لشکر ۳۱ عاشورا از برادر کوچک ترش حمید می‌خواهد علی‌رغم مشکلاتی که برایش پیش آمده به منطقه بازگردد و در کنار او باشد. حمید می‌پذیرد و همراه او می‌شود. حالا بعد از عملیات خبیر، مهدی باید تنها به خانه برگردد.

روز صفر



فیلم روز صفر ۲ سال پیش در جشنواره سی و هشتم فیلم فجر ۵ سپهرغ بلورین کسب کرد، ولی قرار است در نوروز ۱۴۰۱ اگران شود. فیلم در فضای جنگ می‌گذرد و سبک معمایی

و هیجانی دارد. روز صفر از فیلم‌هایی است که در زمان پخش در جشنواره مورد قبول بسیاری قرار گرفته؛ به خصوص که امیر جدیدی و ساعد سهیلی بازی‌های درخشانی از خود ارائه داده‌اند. البته این فیلم چند بازیگر خارجی و تئاتر هم دارد؛ فیلمی به کارگردانی سعید ملکان و نویسندگی سعید ملکان و بهرام توکلی.

خلاصه داستان: داستان این فیلم در مورد نحوه دستگیری عبدالملک ریگی توسط وزارت اطلاعات ایران است.

علفزار



علفزار یکی از فیلم‌های پر سروصدا و پر طرقدار چهلمین دوره از جشنواره فیلم فجر بود؛ فیلمی به تهیه‌کنندگی بهرام اردان و کارگردانی و نویسندگی کاظم دانشی که در چندین رشته

نامزد شد و ۴ جایزه بهترین صداگذاری، بهترین تدوین، بهترین نقش مکمل زن و بهترین فیلمنامه را به دست آورد. بازیگرانی چون پژمان جمشیدی، سارا بهرامی، ستاره سپیانی، ترلان پروانه، مانده طهماسبی، مهدی زمین‌پرداز و... در این فیلم حضور دارند.

خلاصه داستان: فیلم علفزار داستان یک بازیگر است که در آستانه انتقالش دچار کشمکش‌هایی در چند پرونده می‌شود.

مرد بازنده



مردم بازنده نهمین فیلم بلند محمد حسین مهدویان است؛ فیلمی که در چهلمین جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد و بازیگرانی چون جواد عزتی، رعنا آزادی‌ور، بابک کریمی، آناهیتا درگاهی، مهدی زمین‌پرداز، امیر دژآگام، سجاد بابایی و... در آن حضور دارند. تصویربرداری سینمایی مرد بازنده در تهران و مازندران انجام شده است.

خلاصه داستان: احمد خسروی درگیر و در زندگی شخصی پر مسأله‌اش، مسئول رسیدگی به پرونده‌ای رازآلود می‌شود؛ پرونده‌ای که روند کشف آن با شک‌ها و نگرانی‌های احمد درمی‌آمیزد و زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

شادروان



شادروان تنها فیلم کم‌دی در میان اگران‌های نوروزی به حساب می‌آید؛ البته در صحنه‌هایی از فیلم، فقر را به نمایش می‌گذارد و قصه آن تلخ می‌شود. با این وجود، تماشای شادروان به عنوان کم‌دی

در ایام نوروز غنیمت است. حسین نمازی، کارگردان فیلم سینمایی شادروان است و بازیگرانی چون سینا مهراد، گلاره عباسی، نازنین بیاتی، بهرنگ علوی، رویا تیموریان، رضا رویگری و... در آن ایفای نقش کرده‌اند.

خلاصه داستان: شادروان به درسه‌های یک خانواده پس از فوت ناگهانی پدرشان می‌پردازد. خانواده آنها که در حاشیه شهر زندگی می‌کنند، در آمدی جز فروش سبزی ندارند و حالا با درگذشت پدرشان ماجراهای تازه‌ای برایشان به وجود می‌آید.

قدغن



فیلم سینمایی قدغن ملودرامی به کارگردانی مجید مافی است. این فیلم محصول سال ۱۴۰۰ در آخرین دوره جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد. بازیگرانی چون

سام درخشانی، سازه سعیدی، افسانه چهره آزاد، محمود جعفری، علیرضا استادی، ونوس کانلی، کریم امینی و رزا بیات در این فیلم ایفای نقش کرده‌اند.

خلاصه داستان: فیلم درباره بزه‌های خانوادگی و اجتماعی و نیز اتفاق‌هایی است که در بعضی خانواده‌ها رخ می‌دهد و وارد حریم متنوعه می‌شود.

لامینور

لامینور متعلق به کارگردان برجسته و قدیمی سینمای ایران، یعنی داریوش مهرجویی است. مهرجویی این فیلم را بعد از ۶ سال از آخرین فیلمش در سال ۱۳۹۸ ساخت. جالب اینکه او بعد از ۴۰ سال بار دیگر سراغ علی نصیریان و عزت‌الله رضانی رفته تا در لامینور همکاری دوباره داشته باشند. علی صفا، سیامک انصاری، مهر داد صدیقیان، کاوه آفاق، بیتا فرهی، فریمه فرجامی و... از دیگر بازیگران این فیلم هستند. مهرجویی مانند اغلب فیلم‌هایش نویسندگی لامینور را هم بر عهده دارد.

خلاصه داستان: لامینور مانند فیلم سنتوری درباره موسیقی است؛ با این تفاوت که این بار نوازنده و شخصیت اصلی یک دختر است. لامینور، به معنای اولین گام و آکورده‌ای است که هنر جوان گیتار فرامی‌گیرد.





سر یال های نوروزی

زیرخاکی ۳

فصل سوم مجموعه طنز زیرخاکی که در سال های اخیر مورد اقبال مردم قرار گرفته، در ایام نوروز از شبکه یک سیما پخش می شود. این سر یال، داستان فصل های قبل را ادامه می دهد. بازیگرانی چون پژمان جمشیدی، زاله صامتی، هومن برق نورد، نادر فلاح، گیتی قاسمی، ستاره پسیانی، نسرين نصرتی و... در این مجموعه نقش آفرینی کرده اند. البته رامین راستاد در فصل سوم به مجموعه زیرخاکی اضافه شده است. جلیل سامان، کارگردان این سر یال است.

خلاصه داستان: فصل دوم زیرخاکی با به اسارت رسیدن فریبرز و ناصری به دست نیروهای یعنی در جبهه به پایان رسید و مخاطبان در سری سوم این مجموعه شاهد ادامه ماجرای اسارت این دو نفر خواهند بود. عوامل «زیرخاکی» به کارگردانی جلیل سامان و تهیه کنندگی رضانصبری نیل این روزها با حضور یک بازیگر جدید ضبط سر یال را ادامه می دهند.

خداداد

از شبکه ۲ سیما سر یال خداداد پخش خواهد شد. خداداد، یکی از جدیدترین مجموعه های تلویزیونی است که برای پخش در ایام نوروز آماده شده است. قرار است مجموعه خداداد در ۱۳ قسمت روی آنتن برود. علی غفاری، کارگردان جوان این مجموعه است که پیش از این در سینما فیلم ساخته است. رضا ناجی، علی صبوری، سوسن پور، سارا باقری و... در مجموعه خداداد نقش آفرینی کرده اند.

خلاصه داستان: می گویند گره ای که با دست باز می شود را نمی شود با دندان باز کرد، اما خداداد چاره دیگری ندارد و روی این موضوع خیلی حساب باز کرده است.

جناب عالی

سر یال طنز جناب عالی به کارگردانی عادل تبریزی و تهیه کنندگی مصطفی رضوانی یکی از مجموعه های شب های عید نوروز است. این سر یال ۱۵ قسمتی در ژانر کمدی اجتماعی ساخته شده و با نگاهی طنز به نقد سیستم اداری کشور و مانع تراشی ها بر سر انجام کارها می پردازد. بازیگرانی چون امیر حسین رستمی، حسین سلیمانی، بیژن بنفشه خواه، میر طاهر مظلومی، مهوش وفاری، گیتی معینی، رضا بنفشه خواه و... در این مجموعه حضور دارند.

خلاصه داستان: این سر یال به ماجرای ۲ رقیب انتخاباتی می پردازد. دکتر احمد ملک پس از انجام مناظرات انتخاباتی با رقیب خود مهندس صفاریان و برگزاری انتخابات، به عنوان رئیس جمهور منتخب ایران، برگزیده می شود. تلاش او برای امضای معاهده ای مهم موافقان و مخالفان زیادی دارد. ۴۸ ساعت قبل از برگزاری اجلاس، تهدیدات علیه خانواده او، امنیت ملی را به خطر می اندازد. دکتر ملک باید بین حفظ امنیت خانواده و امضای معاهده یکی را انتخاب کند.

در دسرهای شیرین

در دسرهای شیرین، یکی دیگر از سر یال های نوروزی است که از شبکه ۵ سیما پخش خواهد شد. پورا یا پور سرخ، مریم مومن، افسانه با یگان، یوسف مرادیان، پاشا جمالی، سمیرا حسینی، رضا توکلی، رسول توکلی، پوران دخت مهیمن و... در این سر یال ایفای نقش کرده اند. این سر یال به کارگردانی سهیل موفق و تهیه کنندگی سید علی اکبر محمودی مهریزی است.

خلاصه داستان: روایتگر قصه زوج جوانی است که در زندگی با چالش هایی جدی روبه رو شده و حوادث و اتفاقاتی دیگر برای آنها رخ می دهد.

سر یال های خارجی

خدمتکار (maid)



سر یال خدمتکار به کارگردانی جان وِلز در سال ۲۰۲۱ ساخته شده است. این سر یال محصول کشور آمریکا و در ژانر کمدی و خانوادگی است. در این سر یال مارگارت کولبی، نیک رابینسون، رابلیا نوانه و پیت، اندی مک داوول و آنیکا نونی رز به هنرمندی پرداخته اند.

خلاصه داستان: داستان سر یال درباره مادری جوان است که برای کسب درآمد جهت گذراندن زندگی به کار و نظافت در خانه های مردم روی آورده است. او باید خرج تنها فرزند خودش را نیز بدهد؛ آن هم در شرایطی که همسرش مسئولیت خانواده را برعهده نمی گیرد و به طور کلی او را ترک کرده است. تمام اینها باعث نمی شود که این مادر عقب بگردد و تسلیم سرنوشت شود.

تد لاسو (tedasso)



سر یال تد لاسو به کارگردانی تام مارشال، دکلن لانی و البوت هیگارتی در سال ۲۰۲۰ ساخته شده است. این سر یال محصول کشور انگلیس و آمریکا و در ژانر کمدی و خانوادگی است. در این سر یال جیسون سوذیکس، استفن منس، توب جیمو، کولین بلیت و گولا بوکینی به هنرمندی پرداخته اند.

خلاصه داستان: این سر یال داستان زندگی یک مربی فوتبال آمریکایی (راگبی) به نام «تد لاسو» را روایت می کند که به انگلستان می رود و سر مربیگری یک تیم فوتبال لندن را بر عهده می گیرد و این سر آغاز چالش بزرگ زندگی حرفه ای اوست.

بعد از زندگی (afterlife)



سر یال بعد از زندگی به کارگردانی ریکی جرویز در سال ۲۰۱۹ ساخته شده است. این سر یال محصول کشور انگلیس و در ژانر کمدی و خانوادگی است. در این سر یال ریکی جرویز، تام باسندن، تونی وی، دیان مورگان، ماندپ دیلون، دیوید بردلی و کری گودلیم به هنرمندی پرداخته اند.

خلاصه داستان: بعد از مرگ غیرمنتظره همسر تونی، شخصیت دوست داشتنی او به یک فرد تکان دهنده و شیطانی تغییر می کند و شیطان دنیای کهنه او را با یک طوفان از بین می برد.

اهل جهنم (hellbound)



سر یال اهل جهنم به کارگردانی یان سنگ هو در سال ۲۰۲۱ ساخته شده است. این سر یال محصول کشور کره جنوبی و در ژانر علمی تخیلی است. در این سر یال یو آه این، کیم هیون جو، یارک میو جونگ، چیس یی، وون جین آه و یانگ ایک جون به هنرمندی پرداخته اند. این سر یال برای بالای ۱۸ سال مناسب است.

خلاصه داستان: داستان این سر یال فانتزی حول محور انسان ها و پیشگویی هایی است که از زمان مرگشان می شود. از طریق الهامات مختلف، به مردم درباره زمان مرگشان خبر داده می شود و وقتی که موعد ترک این دنیا می رسد، فرشته مرگ برای گرفتن جان آنها در برابرشان ظاهر می شود.

مشاوره و آموزش‌های اجتماعی در یک‌نگاه اداره

۱- آموزش و پژوهش (کارگاه‌ها و دوره‌های برگزار شده به‌صورت حضوری و مجازی)

عنوان دوره	نوع آموزش	تاریخ برگزاری (به ترتیب)	مخاطب	تعداد شرکت کننده	جنسیت (مذکر/ مونث)	مدت زمان	توضیحات
۱- دوران پس از عقد و ازدواج	کارگاه	۱۴۰۰/۲/۴	دانشجویان	۱۵۷			
۲- آموزش گام به گام پیشگیری از خودکشی ویژه دانشجویان	کارگاه	۱۴۰۰/۲/۷	دانشجویان	۱۹۲			
۳- مدیریت افراد با افکار خودکشی و دارای اختلالات شدید روانپزشکی و سابقه اقدام به خودکشی ویژه کارشناسان و مددکاران مراکز مشاوره	کارگاه	۱۴۰۰/۲/۱۲	دانشجویان	۳۱			
۴- مداخلات در فرایند طلاق	کارگاه	۱۴۰۰/۲/۲۰	دانشجویان	۱۹۰			
۵- مداخلات در بحران خودکشی ویژه کارکنان حراست و خوابگاه	کارگاه	۱۴۰۰/۳/۲۲	کارکنان حراست و خوابگاه	۵۷			
۶- نشست تخصصی پیشگیری از اعتیاد در دانشگاه‌ها	کارگاه	۱۴۰۰/۴/۵	روسا و کارشناسان مراکز مشاوره	۳۰۰			
۷- اصول ایجاد احساس ارزشمندی در خود	کارگاه	۱۴۰۰/۶/۶	کارکنان	۲۰۰		۲ ساعت	
۸- خودارزشمندی	کارگاه	۱۴۰۰/۶/۱۳ ۱۴۰۰/۶/۲۰	دانشجویان	۶۰			
۹- تله‌های بی ارزشی	وبینار	۱۴۰۰/۶/۲۰ و ۱۳	دانشجویان			۲ ساعت	
۱۰- رهاسدگی، افسردگی، افکار خودکشی (ویژه روز جهانی پیشگیری از خودکشی)	کارگاه	۱۴۰۰/۶/۲۴	همیاران سلامت	۳۰۰		۴/۵ ساعت	
۱۱- نشانه‌ها و علائم اختلال شخصیت	کارگاه	۱۴۰۰/۶/۳۱ و ۱۷	کارشناسان مراکز مشاوره	۶۰		۳ ساعت	دکتر رضاعسگری
۱۲- مسیر شایستگی تحصیلی	کارگاه	دانشجویان		۲ ساعت	
۱۳- پیچیدگی‌های روابط انسانی	کارگاه	دانشجویان		۲ ساعت	خانم دکتر نوری
۱۴- کشف توانمندی‌های درون	کارگاه	دانشجویان		۲ ساعت	دکتر زهرا خسروچردی
۱۵- غلبه بر نگرانی	کارگاه	۱۴۰۰/۹/۳	دانشجویان	---		۲ ساعت	دکتر حسن اکبرزاده
۱۶- به‌خوشونت علیه زنان بگونه	کارگاه	۱۴۰۰/۹/۴	دانشجویان	---			
۱۷- پیشگیری از ایدز	کارگاه	۱۴۰۰/۹/۹	دانشجویان	---		۲ ساعت	دکتر جواد بیانی
۱۸- چالش‌های مشاوره آنلاین	کارگاه	۱۴۰۰/۹/۹	دانشجویان	---		۲ ساعت	دکتر ندا نظربلند
۱۹- نشانه‌های افسردگی را جدی بگیریم	کارگاه	۱۴۰۰/۹/۲۱	دانشجویان	----		۲ ساعت	دکتر حمید امیری
۲۰- برنامه‌ریزی تحصیلی	کارگاه	۱۴۰۰/۹/۲۸	دانشجویان	----		۲ ساعت	دکتر شهریار پورشهریار
۲۱- پذیرش مسئولیت‌های دانشجویی و مدیریت زمان	کارگاه آموزشی	۱۴۰۰/۱۰/۱۲	دانشجویان	----		۲ ساعت	دکتر زهرا خسروچردی



نشست‌ها و کارگاه‌های منطقه‌ای برگزار شده در سال ۱۴۰۰						
عنوان دوره	نوع آموزش	تاریخ برگزاری (به ترتیب)	مخاطب	تعداد شرکت کننده	جنسیت (مذکر / مونث)	مدت زمان
۱- نشست	نشست تخصصی پیشگیری از اعتیاد در دانشگاه	۱۴۰۰/۴/۵	روسا و کارشناسان مراکز مشاوره کشور			ویژه برگزار شده توسط روسا و کارشناسان مراکز مشاوره کشور
۲- نشست کشوری	رها شدگی، افسردگی و پیشگیری از خودکشی	۱۴۰۰/۶/۲۴	همیاران سلامت روان کشور			نشست کشوری

انتشارات (مطالب آموزشی و علمی)						
نوع نشریه (بروشور، کتابچه، همایش، نشست و مناسبت)	موضوع/عنوان	مخاطب	تیراژ	تعداد صفحه	کیفیت چاپ	توضیحات
۱- کلیپ	محافظت از جوانان در برابر صنایع دخانی و بازداری آتهدار استفاده از سیگار و دخانیات	دانشجویان				به مناسبت روز جهانی مبارزه با مصرف دخانیات (۱۰ خرداد)
۲- کلیپ	خود مراقتی	دانشجویان				به مناسبت روز جهانی خود مراقتی
۳- کلیپ	اوقات فراغت دانشجویان	دانشجویان				به مناسبت شروع تابستان و فراغت از تحصیل
۴- کلیپ	پیشگیری از خودکشی	دانشجویان				به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی
۵- کلیپ	کلیپ تبلیغاتی نشست «هاشدرگی، افسردگی، افکار خودکشی»	دانشجویان				به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی
۶- کلیپ	شروع سال تحصیلی	دانشجویان				به مناسبت شروع سال تحصیلی جدید ۱۴۰۰
۷- کتابچه	۱۰ گام برای شکوفایی توانایی‌ها و بالا بردن پتانسیل‌ها	دانشجویان				به مناسبت شروع تابستان و فراغت از تحصیل
۸- بروشور	سو، مصرف مواد مخدر و اعتیاد	دانشجویان				به مناسبت روز جهانی پیشگیری از مصرف مواد مخدر (۵ تیر)
۹- پوستر	روز جهانی بدون دخانیات (۶ عدد)	دانشجویان				به مناسبت روز جهانی مبارزه با مصرف دخانیات (۱۰ خرداد)
۱۰- بروشور	چرا در زمان مطالعه احساس خستگی می‌کنیم؟	دانشجویان				
۱۱- کتابچه	تأثیرات روانشناختی ویروس کرونا	دانشجویان				
۱۲- بروشور	بحران شیوع کرونا: تاب آوری و عبور از بحران	دانشجویان				
۱۳- بروشور	۴ راه برای شاد ماندن سالم ماندن و سازنده بودن در روزهای قرظطیه	دانشجویان				
۱۴- کتابچه	چگونه به طور موثری به بحران کرونا پاسخ دهیم؟	دانشجویان				
۱۵- کلیپ	روز جهانی اعتیاد	دانشجویان				
۱۶- پوستر	پوستر جملات انگیزشی	دانشجویان				
۱۷- پوستر	روز جهانی اعتیاد	دانشجویان				
۱۸- بروشور	اعتیاد و مهارت‌های زندگی	دانشجویان				
۱۹- کلیپ	به مناسبت روز جهانی خود مراقتی	دانشجویان				
۲۰- پوستر	پوستر تقویم آموزشی	دانشجویان				
۲۱- پوستر	آغاز بهار تعلیم و تربیت سال تحصیلی جدید	دانشجویان				
۲۲- کلیپ	هفته بهداشت ۳۴ عدد	دانشجویان				
۲۳- پوستر	برگزاری مسابقه تولید محتوای دپداری، شنیداری همیاران	دانشجویان				
۲۴- مجله	مجله راه نو فصل پاییز	دانشجویان				
۲۵- ماهنامه راه نو	شهریور ماه	دانشجویان				
۲۶- کلیپ	به مناسبت هفته بهداشت روانی	دانشجویان				
۲۷- کلیپ	خشونت علیه زنان	دانشجویان				
۲۸- کلیپ	به مناسبت روز جهانی مبارزه با ایدز	دانشجویان				
۲۹- کلیپ	برنامه ریزی تحصیلی	دانشجویان				
۳۰- کلیپ	سوگ غربیانه (موضوع کرونا)	دانشجویان				
۳۱- ماهنامه راه نو	مهر ماه	دانشجویان				
۳۲- کتابچه آموزشی	آذر ماه	دانشجویان				
۳۳- ماهنامه راه نو	آذر ماه	دانشجویان				
۳۴- بروشور	کمال‌گرایی	دانشجویان				
۳۵- یادگست اهمال‌کاری	دی ماه ۱۴۰۰	دانشجویان				
۳۶- یادگست مقابله با نشخوار فکری	دی ماه ۱۴۰۰	دانشجویان				
۳۷- بروشور مهارت‌های مطالعه برای موفقیت در امتحانات	دی ماه ۱۴۰۰	دانشجویان				





معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

پوش منسوق موفق هستم...

مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی به مناسبت هفته بزرگداشت مقام زن برگزار می کند:
با ارسال توانمندی ها و مهارت های خود برای ما ، به پوش 'من موفق هستم' پیوندید.

محو را می پوش

من موفق هستم چون...
می توانم در زمان عصبانیت خشم خودم را کنترل کنم.
می توانم با تجزیه و تحلیل درست مشکلاتم به راه حل
منطقی، برای حل آنها برسم.
می توانم در مقابل درخواستهای نادرست دیگران " نه " بگویم.
می توانم موقعیت اطرافیانم را درک کنم و در شرایط بحرانی با
آنها همدلی کنم.
می توانم اضطرابم را در موقعیت های چالش برانگیز کنترل کنم.
و ...

دختران موفق همیشه

داستان موفقیت های خود را با فرمت MP4 برای ما تعریف و به شماره ۰۹۲۱۲۹۳۳۵۳۶
از طریق واتساپ ارسال نمایید