



ماهنامه راه‌تو |
دانشگاه شهید بهشتی |
آذرماه ۱۳۹۹ سال اول |



صددانه نکته در رسیدن به آرامش

همراه با مطالبی از دکتر ندا نظربلند و سمیه ملک‌شیخی درباره و راهکارهایی برای کنترل افسردگی در روزهای پاییزی
و زمستانی که بیشتر از تباطات مجازی و آنلاین شده است

● گفت‌وگو با نقی پورابراهیم، مشاور و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی:
واقعیت‌ها را بپذیریم و سبک زندگی مان را تغییر بدهیم

● بورس به زبان ساده ● ریز و درشت آیین‌نامه‌های آموزشی ● استقبال از خرید آنلاین کتاب‌های درسی





اسامی نامبرداران
دانشگاه شهید بهشتی
آذرماه ۱۳۹۹ سال اول

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی-اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

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

مدیر مسئول: دکتر ندا نظربلند

سر دبیر ارشد: دکتر مرضیه ابراهیمی

سر دبیر: حامد فوقانی

اعضای تحریریه: کتر امیر ساعدی داریان، مریم حکمت پور، سمیه ملک شیخی،

محمود مولایی، زهرا جانقربانیان، زهرا کریمی و مریم حافظی

مدیر اجرایی: زهرا جانقربانیان

صفحه آرایی و جلد: مهدی مهربابی

طراح لوگو: محمد نباتی نژاد

ویراستار: سمانه مومن

نشانی: تهران، بزرگراه شهید چمران، ولنجک، میدان شهید شهر یاری، دانشگاه شهید بهشتی

معاونت فرهنگی-اجتماعی، مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

شماره تماس: ۲۶۶۷-۲۹۹۰-۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است

تصمیم‌گیری آگاهانه با آموزش، تعامل و کنترل



دکتر ندا نظر بلند، مدیرمسئول

ارتقای تحصیلی با تعامل موثر

(الف) خدمات تخصصی روان‌شناختی، مشاوره و روانپزشکی: از آنجا که بهره‌گیری از کمک تخصصی، حل بهتر و سریع‌تر مشکلات را با احتمال خطای کمتر میسر می‌سازد، مرکز مشاوره و خدمات اجتماعی، خدمات متعددی را در حوزه روان‌درمانی فردی، روانپزشکی، زوج‌درمانی، مشاوره ازدواج، روابط بین‌فردی، مشاوره تحصیلی، شغلی، استعدادیابی، آزمون‌های روان‌سنجی بر پایه فناوری‌های نوین و... ارائه می‌کند. از فروردین‌ماه ۱۳۹۹ و با همه‌گیری جهانی ویروس کرونا، به منظور تداوم دسترسی مراجعان به خدمات درمانی، علاوه بر امکان مراجعه حضوری (با مراعات پروتکل‌های بهداشتی) امکان مشاوره بر خط و تلفنی نیز فراهم شده است.

(ب) خدمات مددکاری: این واحد همواره همراه مراجعانی است که در طی فرآیند درمان در مرکز مشاوره، به دلایل مختلف نیازمند پیگیری و بررسی وضعیت به صورت هفتگی و ماهانه هستند. چنین مراقبت‌هایی توسط تیم مددکاری مرکز به منظور پیشگیری از بروز بحران انجام گرفته و حمایت‌ها تا زمان بازگشت به سطح کارکرد طبیعی و ارتقای مهارت‌های انطباقی تداوم می‌یابد.

(ج) برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای دانشجویان: بخش قابل‌ملاحظه‌ای از خدمات مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی در قالب کارگاه‌های آموزشی به صورت حضوری، بر خط و وبینار ارائه می‌شود. هدف از تشکیل این کارگاه‌ها، کسب دانش در حوزه مهارت‌های روان‌شناختی از جمله مهارت‌های زندگی، مدیریت روابط، مهارت‌های تحصیلی، بهبود روابط بین‌فردی و... است. پس از شیوع ویروس کرونا در بازه زمانی اسفند ۱۳۹۸ تاکنون و اهمیت پایبندی به قوانین ستاد ملی مبارزه با کرونا، مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی درصد آن برآمد تا کارگاه‌های آموزشی خود را با هدف برقراری امکان استفاده عموم به صورت وبینار برگزار کند.

(د) تولید محتوا: با هدف ارتقای دانش کلی روان‌شناختی دانشجویان و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی، یکی از اقدامات اصلی مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی، تولید محتوای آموزشی است که در قالب تدوین و انتشار نشریات تخصصی، کتابچه، بروشور و گاهنامه‌های بهداشت روانی، پوسترها و تولیدات دیداری - شنیداری مانند کلیپ و پادکست صورت می‌پذیرد.

(ه) اجرای فعالیت‌های پژوهشی و برگزاری مناسبت‌های حوزه بهداشت روان: مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی هر ساله و به صورت منظم، در اجرا و انجام طرح‌های پژوهشی و کاربردی دفتر کل مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مشارکت دارد. از جمله این طرح‌ها می‌توان به طرح پایش سلامت روان، طرح پیام (پیشگیری از سوء‌مصرف مواد)، سیمای زندگی، نشاط اجتماعی، شیوع‌شناسی و... اشاره کرد. علاوه بر این، برگزاری رویدادها و مناسبت‌های خاص حوزه بهداشت روانی در قالب انتشارات، گردهمایی‌ها، مسابقات دانشجویی و انجام سایر اقدامات فرهنگی در زمره خدمات این مرکز است.

ادامه در صفحه ۳

انسان برای زندگی موفقیت‌آمیز نیازمند برخورداری از آرامش، سلامت و کارآمدی در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی است. سلامت روان در مفهوم امروزی خود، یک پدیده چندوجهی است که تمام ابعاد فردی، اجتماعی، فرهنگی، زیستی فرد را در برمی‌گیرد. عملکرد هر فرد به میزان برخورداری از این مفهوم در کنترل استرس، برقراری رابطه با دیگران، ارزیابی‌ها و انتخاب‌های متفاوت خواهد بود. در عصر حاضر، مباحثی همچون سازگاری، کیفیت روابط بین‌فردی، مدیریت چالش‌ها، قدرت انتخاب، مسئولیت‌پذیری و... همگی به دغدغه‌های بنیادینی تبدیل شده‌اند که پرداختن به آنها را امری ضروری می‌سازد. در این مسیر، مشارکت فعالانه در طرح مسائل خویش و در میان گذاشتن آنها با مشاوران متخصص، حل چالش‌ها را تسهیل کرده و مقابله با آنها را تسریع می‌بخشد.

جمعیت بزرگی از جوانان، هر ساله از دروازه‌های دانشگاه‌ها عبور می‌کنند؛ جوانانی که هر یک انسانی منحصر به فرد هستند و با نیازهای مختلف انسانی، از جمله نیاز به احساس امنیت، تعلق خاطر، صمیمیت، عزت و احترام و فرصت شکوفایی استعدادها با به محیط دانشگاه گذاشته‌اند که انبوهی حضور آنان، نباید موجب غفلت از نیازهای منحصر به فردشان شود. حمایت روانی و اجتماعی دانشجویان و دانشگاهیان نیازمند آموزش فرهنگ گفت‌وگو، تفکر انتقادی و ایجاد مهارت‌ها و توانمندی‌هایی برای تصمیم‌گیری آگاهانه جهت مقابله با استرس‌ها و هیجان‌های روزمره، افزایش خودکارآمدی، برقراری ارتباط مؤثر و سایر توانایی‌های روانی و اجتماعی است.

دانشجویان دانشگاه‌ها به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحول خود و شرایط بحرانی این برهه از زندگی، به ویژه سال‌های اول ورود به دانشگاه فشارها و ناراحتی‌های بیشتری را تجربه می‌کنند که از آن جمله می‌توان به گسستن از زندگی قبلی در خانواده، ورود به زندگی دانشجویی و نیاز به سازگاری با محیط دانشگاه و خوابگاه، مدیریت مسائل معیشتی، تحصیلی و عاطفی اشاره کرد.

سایر کارکنان دانشگاه‌ها که با قشر دانشجویی در ارتباط مستقیم هستند نیز به نوبه خود در افزایش، تشدید یا کاهش ترمیم مشکلات ویژه دانشجویان سهیمند؛ بنابراین لازم است در کنار پیشگیری از آسیب‌های احتمالی در جهت ارتقای سطح بهداشت روانی، فردی و اجتماعی دانشجویان و سایر دانشگاهیان که در تعامل و ارتباط متقابل با دانشجویان قرار دارند، گام‌های مؤثری برداشته شود.

با اتخاذ چنین رویکردی، مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهیدبهبشتی به منظور کمک به دانشجویان جهت اداره و مدیریت مسائل عمده خود و نیز افزایش سطح بهزیستی روانی دانشجویان، طیف گوناگونی از خدمات روان‌شناختی را در زمینه‌های متفاوت ارائه می‌دهد. این خدمات در ذیل ۲ هدف پیشگیری توسط «اداره آموزش‌های اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌ها» و درمان از طریق «اداره مشاوره و خدمات روان‌شناختی» به انجام می‌رسد. گستردگی ارائه خدمات در شعب مرکزی (ولنجک)، پردیس شهیدعباسپور و واحدهای مشاوره خوابگاهی، سرعت و سهولت دسترسی متقاضیان به دریافت خدمات را مدنظر دارد.





آرامش؛ نه خیلی دور، نه خیلی نزدیک

حامد فوقانی / سردبیر

دنیا حسرت ...

اما آرامش، معنای مطلق ندارد. اساساً مفهومی نیست که بتوان آن را مطلق دانست؛ تنها می‌دانیم که خود به خود قدر مطلق شده و مثبت است و بشر همواره در تلاش برای به دست آوردنش؛ چه آنکه می‌جنگد تا به قدرت و شکوه برسد؛ چه آنکه زندگی‌اش را در رساندن خیر به دیگران فدا می‌کند و چه آنکه لختی و کرحتی را ترجیح می‌دهد ...

آرامش هم زیر سایه سکون می‌رود، هم با سایه رونده همراه می‌شود؛ همانقدر که دور می‌نماید، نزدیک است و از زیر گرمای خورشید تا خنکای چشمه جاری و ساری است.

با همه این اوصاف، آرامش درونی است؛ حتی اگر در برون نیز بروز و ظهور کند. بر همین مدار است که گابریل گارسیا مارکز می‌گوید: «آرامش درون، ضامن آرامش برون نیز هست». بر این راستا، برای آنکه به آرامش برسیم، قلبت را آرام کن، زمانی بنشین و با درونت خلوت کن و نگاه عمیق داشته باش به نعمت‌هایت، به اطرافت و به همه آن چیزهایی که کسب کرده‌ای و می‌خواهی و باید به دست آوری. فکر کن به کسانی که می‌دانی دوستت دارند، و از همه مهم‌تر به حضور خدایی که تنهایت نخواهد گذاشت. گاهی یک جای دنج را انتخاب کن و گاهی یک جای شلوغ؛ آرامش در حضور خدا را در هر دو، پیدا کن.

معنا کردن آرامش هم سخت است و هم نه. سخت از آن نظر که هر کسی به تناسب شریطی که دارد، آرامش برایش معنا می‌شود اما آسان است از آن بعد که در معنای لغوی یعنی آسودگی؛ یعنی زندگی بدون اثری از افسوس نسبت به گذشته و پیش رفتن به جلو بدون ترس. دهخدا آرامش را این طور معنا می‌کند: «حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات.» و در فرهنگ معین، آرامش یعنی آرمیدن، صلح، آشتی، امنیت و فراغت. با همه اینها معنا کردن آرامش و آسایش سخت است؛ سخت نه به اندازه معنای سعادت و خوشبختی اما دشواری‌های خودش را دارد؛ هم در معنا کردن و هم در رسیدن به آن. ارسطو می‌گوید: «آرامش در تمرین‌های بی‌صدا و آرام ذهن است.» و در عین حال پابلو پیکاسو آرامش را در طبیعت می‌بیند: «آرامش کامل، تنها در آغوش طبیعت امکانپذیر می‌شود.» اما یکی دیگر از بزرگان مثل دانته اعتقاد دارد: «آسایش، پاداشی است که بعد از هر کار و تلاش، در انتظار بشر است.» از آن سو ژان ژاک روسو می‌گوید: «آرامش زمان نمی‌شناسد، هر وقت خسته شدی بیاسای.»

حال بعضی‌ها، انگار آرامش مطلقند؛ لیخندشان، تالابو برق چشمانشان؛ صدای آرامشان؛ آنها همان‌هایی هستند که در نگاه دیگران انرژی مثبت معنی می‌شوند و البته آنقدر عزیز هستند که خیلی اوقات نمی‌خواهی بروند و تو بمانی و یک

تصمیم‌گیری آگاهانه با آموزش، تعامل و کنترل

ادامه از صفحه ۲

و) بررسی پرونده‌های دانشجویی کمیسیون موارد خاص: وظیفه این واحد رسیدگی به درخواست‌های آموزشی (حذف ترم، بازگشت به تحصیل دانشجویان اخراجی، تمدید سنوات و...) دانشجویان دارای مشکلات روان‌شناختی و حمایت آموزشی از آنان است.

ز) کانون همیاران سلامت روان: کانون همیاران سلامت روان، یک جمعیت دانشجویی است که توسط دانشجویان علاقه‌مند به فعالیت داوطلبانه در حوزه خدمات روان‌شناختی تشکیل و اداره می‌شود. هدف از فعالیت این کانون، جلب مشارکت دانشجویان در زمینه فعالیت‌های بهداشت روانی، تقویت روحیه یاری‌رسانی و ارائه خدمات انسان‌دوستانه و داوطلبانه توسط دانشجویان است.

همکاران ما در مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی، با علم به وظیفه خطیری که بر دوش دارند، همواره نهایت تلاش خویش را برای دسترسی به اهداف متعالی این مرکز به کار بسته‌اند و

با ترسیم چشم‌اندازی از توسعه و ارتقای خدمات، به دسترسی هر چه بیشتر و بهتر به استانداردهای جهانی همت گمارده‌اند. در همین راستا، علاوه بر خدمات ذکر شده به‌تازگی دفتر ارتقای تحصیلی با هدف کمک به بهبود کمی و کیفی فعالیت‌های آموزشی دانشجویان و پیشگیری از افت تحصیلی آنان و نیز دفتر ارتباط با خانواده با هدف تعامل موثر با خانواده‌های دانشجویان در راستای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی‌شان در این مرکز شکل گرفته و شروع به فعالیت کرده است.

در اقدامی دیگر، مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی، ضمن مطالعه در حوزه تاثیرات روان‌شناختی محیط (رنگ، چیدمان و مبلمان، نور و...) اقدام به طراحی دوباره و توسعه، نوسازی و ساماندهی فضای فیزیکی مرکز کرده است. هدف اصلی از این کار، علاوه بر گسترش کمیت و کیفیت ارائه خدمات، اثرگذاری مداخلات، افزایش انگیزه برای مراجعه در دانشجویان با اتخاذ رویکرد پیشگیرانه بوده است. انتشار نخستین شماره ماهنامه علمی و کاربردی «راه نو» در حوزه سلامت روان‌شناختی دانشجویان نیز در راستای افزایش خدمات آگاهی‌بخش، اقدامی ارزنده از سوی این مرکز بود که در آبان‌ماه ۱۳۹۹ به انجام رسید. امید است با یاری خداوند و تلاش، با تکیه بر همراهی و مشارکت دانشگاهیان گرمایی، در انجام مسئولیت و ارائه خدمات موثر توفیق داشته باشیم.



شیوع کرونا و تاثیر آن بر سبک آموزشی دانشگاه

مریم حافظی، کارشناس ارشد مدیریت دولتی
و برنامه‌ریزی آموزشی

لزوم مدیریت سبک آموزشی دانشجویان در بحران کرونا و نیاز به تقویت روحیه تاب‌آوری و حفظ سلامت روان دانشجویان از مسائل مورد تامل روز است.

شیوع بیماری کرونا و تحت تاثیر قرار گرفتن شرایط آموزشی، موجب افسردگی و نارضایتی دانشجویان شده است. شاید این موضوع برای دانشجویان مقطع کاردانی و کارشناسی جدیدالورود، که برای اولین بار محیط دانشگاه را می‌خواهند تجربه کنند، ناخوشایندتر باشد و عدم حضور فیزیکی در کلاس‌های درس و ارتباط مستقیم با اساتید و هم‌کلاسی‌های خود موجب استرس و افسردگی در آنها شود.

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط با هم‌نوعان خود، در سرشت او نهفته است. ارتباط دانشجویان با اساتید، هم‌کلاسی‌ها و محیط دانشگاه که به نوعی برای آنها تازگی دارد، این کشش و تمایل را دو چندان می‌کند. دانشجویی که با هزار امید و آرزو، برای کسب مقاطع بالاتر علمی تلاش کرده است تا به رؤیای شیرین خود و حضور در محیط دانشگاه، که به او حس غرور دست می‌دهد، برسد، شرایط به وجود آمده، برایش ناگوار است.

با توجه به تبیین و تحلیل‌هایی که در مورد این پدیده نوظهور بر سبک زندگی همه انسان‌ها وجود دارد، شیوع کرونا می‌تواند موجهی از نوآوری‌ها را متناسب با شرایط به وجود آمده به همراه داشته باشد و باعث پیشرفت و رشد انسان شود.

با شیوع بیماری کرونا، نظام آموزشی جدیدی در کشور شکل گرفته است که دانشجویان از فضای مجازی در حوزه آموزشی بهره می‌برند. توسعه علمی در فضای مجازی در حال رشد است و دانشجویان و اساتید دانشگاه‌ها، می‌بایست خود را با فضای موجود تطبیق دهند.

هر پدیده نوظهور و ناشناخته، انسان را به اجبار وارد سه مرحله ترس، یادگیری و نهایتاً رشد می‌کند. کسب آگاهی‌های لازم درباره پدیده‌ای چون کرونا، تمایل انسان به یادگیری از محیط برای حفظ سلامت و جان خود را افزایش می‌دهد. او واقعیت‌های کرونا را می‌پذیرد و با یادگیری از محیط سعی خواهد کرد از آسیب‌های احتمالی دوری کند. آنچه ما را به مرحله رشد وارد می‌کند، استفاده از شرایط و منابع جدید و مدیریت اوضاع با برنامه‌ریزی‌های درست و دقیق است.

ما باید سعی کنیم با تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها، شرایط شادتر و امیدوارانه‌تری را به وجود بیاوریم و با یک برنامه‌ریزی درست، از شرایطی که در فضای آموزشی جدید فراهم شده است، استفاده کنیم، از طریق فضای ارتباطی مجازی، با هم‌کلاسی‌ها و اساتید

خود تبادل اطلاعات داشته باشیم و در بحث‌های آموزشی شرکت کنیم.

از جمله مزیت‌هایی که در فضای مجازی آموزشی جدید وجود دارد، دسترسی به موضوعات و مطالبی است که در جلسات گذشته در کلاس مجازی مطرح شده‌اند. تمامی فایل‌های آموزشی در بستر سامانه آموزشی بارگزاری شده است و اگر دانشجویی به هر دلیلی نتواند در یکی از این کلاس‌ها شرکت کند، در هر لحظه و هر مکانی می‌تواند با استفاده از امکانات فناوری ارتباطات، به مطالب آموزشی دسترسی داشته باشد.

دانشجویان می‌توانند با ایجاد گروه‌های درسی در فضای مجازی و کانال‌های ارتباطی، تبادل اطلاعات داشته باشند و محیط دوستانه و صمیمی را به شکل جدیدتری ایجاد کنند.

دانشجو با علم به اینکه می‌تواند همان شرایط آموزشی را به شکل جدیدتر در فضای مجازی داشته باشد، می‌تواند استرس ناشی از حس عدم یادگیری و آموزش را در خود کاهش دهد و بر حس افسردگی غلبه کند.

در زمان حاضر هزینه‌های اینترنت و تهیه وسایل، ابزار مورد نیاز برای دسترسی به آموزش مجازی که از مسائل و مشکلات دانشجویان بود، جای خود را به هزینه‌هایی چون استفاده از خودرو و انرژی داده است و موجب کاهش تردد و ترافیک و همچنین کاهش میزان مرگ و میر ناشی از تصادفات جاده‌ای برای دانشجویان شده است. نیاز به تقویت روحیه تاب‌آوری دانشجویان برای تغییر مسیر فضای آموزشی و رسیدن به رشد و تعالی در حوزه علم و دانش، ضروری به نظر می‌رسد که ایجاد شور، شوق، امید و مفید بودن در این عرصه، یکی از مهم‌ترین ابزارها برای رسیدن به این هدف است.

بهره‌مندی دانشجویان به سواد ارتباطی، عاطفی، رسانه‌ای و دیجیتال از ضرورت‌های روز به حساب می‌آید و از عوامل موثر مدیریت بهینه شرایط بحران است. مطالب آموزشی و دانش‌های مورد نیاز می‌بایست با کمک اساتید و از طریق تولید محتوای آموزشی و تهیه کلیپ یا فیلم‌های آموزشی در سامانه آموزشی بارگزاری و در اختیار دانشجویان قرار بگیرد. تشویق دانشجویان از تهیه مطالب آموزشی، بازنگری و تکمیل مطالب موجود و پر بارتر کردن موضوعات و ارائه مطالب درسی، از مهم‌ترین کارهایی است که می‌تواند بر ایجاد حس رقابت بین دانشجویان تاثیرگذار باشد.

با طراحی و ایجاد نرم‌افزارهای جدید می‌توان جذابیت آموزش را در این فضا تقویت داد و به مرحله رشد و شکوفایی رساند؛ به نحوی که در شرایط پسا کرونا نیز این روند ادامه داشته باشد و حذف نشود.

استقبال از خرید آنلاین کتاب‌های درسی

به اشتراک گذاشته می‌شود؛ به‌ویژه گروه‌های واتس‌آپی با استقبال بیشتر روبه‌رو شده و دانش‌جویان برای تهیه کتاب یا جزوه در این گروه‌ها از مشکلات خود می‌گویند و معمولاً به نتیجه می‌رسند. یکی از دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی درباره تجربه خود می‌گوید: «قبل از شیوع کرونا از میدان انقلاب خرید می‌کردم و اساتید هم منابعی را در نظر می‌گرفتند که به‌راحتی در آنجا پیدا می‌شد، اما بعد از شیوع کرونا از آنجایی که با خواندن کتاب به صورت پی‌اچ‌اف مشکل دارم، باز هم به راسته کتابفروشی‌های انقلاب مراجعه کرده و با کمی جست‌وجو کتاب‌های موردنظرم را پیدا می‌کنم.» او ادامه می‌دهد: «واقعیت این است که از اپلیکیشن خاصی استفاده نمی‌کنم و از یک سایت که خود دانشگاه معرفی کرده و مناسب است، کتاب‌های درسی را تهیه می‌کنم.»

هزینه کمتر

یادداشت‌برداری از صحبت‌های استاد در حین برگزاری کلاس یکی از روش‌های تهیه جزوه است؛ جزوه‌هایی که گاهی دست به دست می‌شوند تا دانشجویان به استناد آن جزوه‌ها، یک یا چند واحد از یک درس را به‌خوبی بگذرانند. در واقع یکی از روش‌های رسیدن به منابع درسی همین است که حتی بر کاهش هزینه‌های تهیه منابع درسی نیز تاثیر گذار است؛ چراکه هزینه تهیه منابع درسی می‌تواند برای هر دانشجو متفاوت باشد؛ دانشجویانی که کتب درسی خریداری کرده یا تنها به پرینت گرفتن از جزوه‌های درسی بسنده می‌کنند، البته روش دیگری که از گذشته تا به امروز در میان دانشجویان رایج بوده، مراجعه به دانشجویان سال‌های بالاتر، اقدام به دریافت کتاب یک دانشجو از دانشجوی سال‌های بالاتر، اقدام به دریافت کتاب می‌کند و دیگر نیازی نیست که هزینه خرید کتاب را پرداخت کند. در عین حال، برخی کتابفروشی‌ها کتاب‌های دست‌دوم را با قیمت نازل عرضه می‌کنند که برای صرفه اقتصادی این روش هم مناسب است و می‌تواند دانشجو را به منابع موردنظر با حداقل هزینه برساند.

در شروع هر ترم دانشگاهی، نیاز هر دانشجو جمع‌آوری و کامل کردن کتاب‌های درسی است. معمولاً جست‌وجو برای پیدا کردن کتاب‌های درسی به راسته کتابفروشی‌های میدان انقلاب ختم می‌شود که پیش از شیوع کرونا نیز دانشجویان به این کتابفروشی‌ها مراجعه می‌کردند. البته هنوز هم بساط کتاب‌های درسی در این راسته برقرار است و اگر محدودیت‌های کرونایی اجازه دهد، هنوز هم هستند دانشجویانی که برای تهیه کتب درسی به این خیابان قدم بگذارند. انتشاراتی‌ها و کتابفروشی‌های میدان انقلاب طبق سنت همیشگی به فعالیت خود ادامه می‌دهند، با این تفاوت که برخی از آنان، سامانه خرید اینترنتی را راه‌اندازی کرده‌اند و جالب اینکه در دوران کرونا استقبال قابل توجهی از خرید اینترنتی کتاب می‌شود. در واقع برخلاف رویه گذشته، اکنون راه‌های دیگری برای رسیدن به کتاب‌های موردنظر وجود دارد و خرید آنلاین کالا به کتب درسی هم رسیده که کسبه میدان انقلاب هم از این قاعده مستثنا نیستند؛ بنابراین خرید کتب درسی به صورت آنلاین، اصلی‌ترین گزینه دانشجویان برای تهیه کتاب است.

منه‌ای نمایشگاه

نمایشگاه کتاب که هر سال اردیبهشت‌ماه برگزار می‌شود، به دلیل شیوع کرونا امسال برگزار نشد. در حالی که هر سال دانشجویان بسیاری با حضور در نمایشگاه کتاب به خرید کتب درسی خود می‌پرداختند، به نظر می‌رسد سال آینده نیز به دلیل نمایشگاه کتاب برگزار نشود؛ بنابراین دانشجویان دیگر حسابی روی خرید از نمایشگاه کتاب باز نمی‌کنند. البته روش‌های دیگری وجود دارد که می‌تواند دانشجویان را به کتاب‌های درسی موردنظرشان برساند. در حال حاضر برخی دانشگاه‌ها سامانه هوشمند خرید کتاب دارند و دانشجویان بدون دغدغه به کتاب‌های موردنظر خود دسترسی پیدا می‌کنند. در عین حال، سامانه‌های خرید کتب درسی فعالیت می‌کنند تا دانشجویان با مراجعه به این سامانه‌ها کتاب‌های خود را تهیه کنند؛ به خصوص اینکه فروشگاه‌های اینترنتی کتاب مانند سال‌های قبل نیستند و با فعالیت‌های گسترده در خدمت دانشجویانند.

جزوه‌های درسی

برگزاری کلاس‌های حضوری بنا به شرایط بیماری کووید-۱۹ جای خود را به کلاس‌های آنلاین و غیرحضوری داده است. ارتباط دانشجویان با همکلاسی‌های خود و اساتید به صورت مجازی است و همین مسئله سبب شده که گروه‌های تلگرامی و واتس‌آپی دانشجویان را در دسترس هم قرار دهد. به این ترتیب که جزوه‌های درسی یا پی‌دی‌اف کتب درسی گاهی در گروه‌های مجازی دانشجویان



مجموعه‌ای از کتاب‌های درسی و جزوه‌ها





دور زدن روزگار تنهایی

افسردگی چیست؟

سمیه ملک‌شیحی
کارشناس مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

افسردگی یکی از اختلالات روانپزشکی و روان‌شناختی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه در فرد می‌شود. گاهی احساس افسرده و غمگین بودن واکنش طبیعی بدن به مشکلات زندگی و فشارها و از دست دادن چیزها و کسانی است که شما به آنها علاقه دارید، اما وقتی که احساس غم و اندوه شدید، ناامیدی و بی‌ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، افسردگی تجربه می‌شود.

کاهش حافظه و تمرکز

افسردگی بالینی از خفیف تا شدید، متغیر است؛ برای مثال، برخی افراد از علائم کمی که بعضی زمان‌ها رخ می‌دهد، شکایت دارند و افرادی دیگر از افسردگی شدید رنج می‌برند که ممکن است از تعداد زیادی علائم که فراوان، طولانی مدت و کاملاً نگران‌کننده است، شکایت کنند. در واقع، افسردگی بالینی همان سوگ بعد از دست دادن شخص مورد علاقه بر اثر مرگ، جدایی یا طلاق نیست. احساس غمگینی، پوچی، کاهش

علائم افسردگی:

- احساس ناراحتی، گناه، غم، بی‌ارزشی یا ناامیدی،
- از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این حالت، جذاب و لذت‌بخش بودند
- گریه زیاد یا احساس ناتوانی در گریستن
- احساس تنهایی
- احساس خستگی
- کمبود انرژی
- بی‌قراری
- مشکلات خواب، به‌ویژه زود برخاستن یا خواب منقطع
- کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- از دست دادن اعتماد به نفس
- احساس یأس و ناامیدی
- افکاری در مورد مرگ و خودکشی
- سرزنش خود

(که بیشتر از افسردگی رخ می‌دهد)، سرماخوردگی شایع مشکلات هیجانی است. هر سال، تعداد زیادی از افراد از افسردگی اساسی رنج می‌برند. ۲۵ درصد از زنان و ۱۲ درصد از مردان در طول عمرشان به افسردگی اساسی دچار می‌شوند. شانس عود دوره دیگر بعد از دوره اولیه بالاست. خوشبختانه، درمان‌های بسیاری وجود دارد که می‌تواند به‌طور معناداری احتمال بازگشت افسردگی را کاهش دهد.

دلیل تفاوت جنسی در شیوع افسردگی کاملاً روشن نیست. یکی از دلایل احتمالی این است که زنان تمایل بیشتری به تأیید احساس غمگینی و خودانتقادی دارند؛ در حالی که مردان ممکن است ماسک بزنند یا افسردگی خودشان را پشت مشکلات دیگر مانند سوء مصرف الکل و دارو پنهان کنند. علاوه بر این، برخی زنان از سنین اولیه یاد می‌گیرند ناامید و وابسته باشند. همچنین زنان نسبت به مردان با پاداش کمتر روبه‌رو شده و دستاوردهایشان اغلب بیشتر نادیده گرفته می‌شود.

آیا احتمال افسردگی در برخی افراد بیش از دیگران است؟

به نظر می‌رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرترند. این امر ممکن است به دلایل آسیب‌پذیری بیشتر ژنتیکی و ساختار مغز فرد یا تجربیات اولیه زندگی و تأثیرات خانواده و عوامل محیطی باشد. برای افسردگی

انرژی و عدم علاقه طی سوگ، طبیعی هستند. همچنین خشم و اضطراب می‌تواند قسمتی از فرآیند سوگ طبیعی باشد. افسردگی بالینی از سوگ طبیعی متفاوت است؛ به هر حال افسردگی بالینی گاهی اوقات ممکن است بدون از دست دادن معنادار و مهم روی دهد. علاوه بر این، افسردگی طولانی‌تر از سوگ است و خودانتقادی، ناامیدی و یأس به دنبال دارد. اگر فردی بگوید هرگز احساس افسردگی نکرده، غیر معمول است. نوسانات خلقی، طبیعی است و به ما کمک می‌کند آگاه شویم که در زندگی مان تغییراتی ایجاد شده است و این تغییرات را در نظر بگیریم. افسردگی بالینی از نوسانات ساده در خلق، بدتر است. به‌علت اینکه در جات مختلفی از افسردگی وجود دارد، بیمار شدیداً افسرده ممکن است ترکیبی از درمان‌ها را دریافت کند.

چه کسی افسرده می‌شود؟

افسردگی در همه رخ می‌دهد. افسردگی همراه با اضطراب



هیچ علتی وجود ندارد. بهتر است افسردگی را چندعاملی در نظر بگیریم؛ بدین معنا که عوامل مختلفی علت آن است. این عوامل می‌تواند زیست‌شیمی، میان‌فردی، رفتاری یا شناختی باشد. افسردگی می‌تواند در هر شخصی توسط هر یک از این زمینه‌ها ایجاد شود، اما احتمالاً توسط ترکیبی از تمام این زمینه‌ها ایجاد می‌شود. عوامل زیست‌شیمی می‌تواند شامل آمادگی ژنتیکی خانوادگی و شیمی مغز باشد. تعارض و فقدان‌ها در روابط میان فردی می‌تواند عاملی در ایجاد افسردگی باشد. همچنین عوامل رفتاری مانند افزایش استرس و کاهش تجارب لذت‌بخش و مثبت نیز می‌تواند منجر به افسردگی شود. عوامل شناختی شامل شیوه‌های تفکر ناسازگارانه و تحریف شده مختلف است. به عوامل رفتاری و شناختی با جزئیات کمی بیشتر می‌پردازیم:

چطور رفتار بر افسردگی اثر می‌گذارد؟

در ادامه فهرست دقیق‌تری از عوامل رفتاری در افسردگی آمده است:

۱. فقدان: آیا شما اخیراً فقدان مهمی را در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید؛ برای مثال از دست دادن شغل، دوست یا رابطه نزدیک؟ شواهد تحقیقی نشان داده افرادی که استرس‌های مهمی دارند به احتمال بیشتری افسرده می‌شوند؛ مخصوصاً اگر آنها مهارت‌های مقابله‌ای کافی نداشته باشند یا این مهارت‌ها را به کار نبرند.

۲. کاهش رفتار پاداش‌دهنده: آیا به فعالیت‌هایی که برای شما در گذشته پاداش‌دهنده بودند، کمتر می‌پردازید؟ افسردگی با عدم فعالیت و کناره‌گیری مشخص می‌شود؛ برای مثال، افراد افسرده گزارش می‌دهند زمان بیشتری را صرف رفتارهای غیرپاداش‌دهنده و منفعل، مانند تماشای تلویزیون، دراز کشیدن در تخت‌خواب، فکر کردن به مشکلات و شکایت کردن به دوستان می‌کنند. آنها زمان کمتری را صرف رفتارهای چالش‌برانگیز و پاداش‌دهنده مانند تعاملات اجتماعی مثبت، ورزش، مطالعه و کار سازنده می‌کنند.

۳. فقدان خودپاداش‌دهی: اکثر بیماران افسرده به خودشان برای رفتار مثبت پاداش نمی‌دهند؛ برای مثال آنها به ندرت خودشان را تحسین می‌کنند. در اغلب اوقات، افراد افسرده فکر می‌کنند آنقدر بی‌ارزش هستند که نباید خودشان را تحسین کنند. برخی افراد افسرده فکر می‌کنند اگر خودشان را تحسین کنند، تنبیل خواهند شد.

۴. عدم کاربرد مهارت‌ها: آیا مهارت‌های اجتماعی یا

مهارت‌های حل مسئله وجود دارد که به کار نمی‌برید؟ افراد افسرده مشکلاتی در بیان کردن مسائل‌شان، حفظ دوستی یا حل مشکلات با همسر، دوستان و همکارانشان دارند. آنها هم به علت فقدان این مهارت‌ها و هم عدم کاربرد مهارت‌هایی که دارند، تعارض میان فردی بیشتری را تجربه می‌کنند.

۵. خواسته‌های جدید: آیا خواسته‌های جدیدی وجود دارد که شما را برای احساس بیمار بودن مستعد کند؟ انتقال به شهر جدید، آغاز کار جدید، والد شدن، یا پایان دادن به یک ارتباط و تلاش برای یافتن دوستان جدید می‌تواند استرس مهمی برای برخی افراد ایجاد کند.

۶. بودن در موقعیتی که احساس ناامیدی کنید: افسردگی ممکن است ناشی از ماندن در موقعیتی باشد که شما نمی‌توانید پاداش و تنبیه را کنترل کنید. شما احساس غمگینی یا خستگی، از دست دادن علاقه و احساس ناامیدی می‌کنید؛ زیرا معتقد هستید فرقی ندارد چه کاری انجام می‌دهید؛ چون نمی‌توانید چیزی را بهتر کنید. مشاغل غیر تقویت‌کننده یا روابط نامناسب می‌تواند منجر به این احساسات شود.

۷. ماندن در موقعیت تنبیه مکرر، نوعی درماندگی است: نه تنها شما نمی‌توانید پاداش به دست آورید، بلکه توسط دیگران مورد انتقاد نیز قرار می‌گیرید و طرد می‌شوید؛ برای مثال، بسیاری از افراد افسرده ممکن است با افرادی که از آنها انتقاد می‌کنند یا به آنها به شیوه‌های مختلف آسیب می‌زنند، زندگی کنند.

۸. اجتناب و منفعل بودن: ممکن است تمایل داشته باشید از تجارب یا احساسات ناخوشایند اجتناب کنید که این منجر به پاداش‌های کمتر و احساس ناامیدی بیشتر می‌شود.

اگرچه هر یک از عوامل استرس‌زا و فقدان توصیف شده در بالا می‌تواند شما را مستعد افسردگی کند، اما آنها ضرورتاً منجر به افسردگی نمی‌شوند. (برای نمونه، شخصی ممکن است فقدان را تجربه کند، اما با این فقدان، توسط افزایش رفتارهای پاداش‌دهنده، یادگیری مهارت‌های جدید، جهت‌دهی مجدد توجه و ایجاد اهداف جدید روبه‌رو شود). شیوه‌های مختلف تفکر می‌تواند شانس شما را برای افسرده شدن افزایش دهد. شما به احتمال بیشتری افسرده می‌شوید اگر فکر کنید مقصد هستید یا چیزی نمی‌تواند تغییر کند و شما باید در هر چیزی کامل باشید. درمان شناختی به‌طور خاص بر شناسایی، آزمودن، چالش و تغییر دیدگاه‌های بیش از حد منفی تمرکز دارد.

چه راهکارهایی هنگام تجربه افسردگی کمک‌کننده و سودمند است؟

و الگوهای تفکر که منجر به ایجاد و حفظ افسردگی می‌شود، درمان می‌کند. این درمان بر رفتارها و افکار اینجا و اکنون متمرکز است. شما و درمانگر‌تان به چگونگی اعمال یا فقدان اعمال، نقش احساس خوب یا بد توجه می‌کنید. کارهایی وجود دارند که شما با انجام دادنشان احساس بهتری می‌کنید. در این روش بر شیوه‌های منفی و غیرواقعی تفکر که شما را افسرده می‌کند، تمرکز می‌کنید. درمان می‌تواند به شما ابزارهایی برای تفکر واقعی‌تر و احساس بهتر بدهد. در درمان شناختی، رفتاری از فرد خواسته می‌شود فرم‌ها یا پرسشنامه‌های استاندارد را که علائم را می‌سنجند، تکمیل کند. این مقیاس‌ها شامل پرسشنامه افسردگی بک - II، پرسشنامه خودگزارش سریع نشانه‌شناسی افسردگی، سنجش کلی عملکرد یا سایر پرسشنامه‌هاست. در ملاقات اولیه، از شما خواسته می‌شود تا اهدافی که تمایل دارید کسب کنید، مانند

سال‌های اخیر مطالعات و پژوهش‌های زیادی روی افسردگی و درمان این اختلال انجام شده است. در بهبود این اختلال، معمولاً درمان دارویی و روان‌درمانی بهترین گزینه است. درمان شناختی، رفتاری یکی از بهترین و اثربخش‌ترین درمان‌ها در مطالعات مختلف بوده است که منجر به بهبود علائم بیماری و همینطور بهبود کیفیت زندگی فرد مبتلا می‌شود.

در درمان شناختی، رفتاری سعی بر آن است که افکار منفی به چالش کشیده شود. اجازه ندهید افکار ناراحت‌کننده و منفی ذهن شما را تسخیر کند. زمانی که فرد به افسردگی مبتلا می‌شود، تمایل دارد به بدترین‌ها فکر کند و انتظار بدترین اتفاقات را برای خود و آینده‌اش دارد. درمان شناختی، رفتاری افسردگی مداخله مؤثر، عملی و ساختار یافته برای بیمارانی است که از افسردگی رنج می‌برند. این نوع درمان، افسردگی را با شناسایی رفتارها

چطور تفکر بر افسردگی تأثیر می‌گذارد؟

برخی از شیوه‌هایی که شما فکر می‌کنید (شناخت‌های شما) می‌توانند علت افسردگی باشند، در زیر آمده است:

۱. افکار خود آیند ناکارآمد: افکاری وجود دارد که به‌طور خودبه‌خود می‌آیند و قابل قبول و موجه به نظر می‌رسند؛ با این حال، آنها ادراکات تحریف‌شده را منعکس می‌کنند و با احساسات منفی مانند غمگینی، اضطراب، خشم و ناامیدی مرتبط هستند. مثال‌هایی از چنین افکاری در ادامه آمده است:

– ذهن خوانی: «او فکر می‌کند من بازنده‌ام.»

– برچسب‌زنی: «من بازنده‌ام»، «او تند و سریع است.»

– پیشگویی: «من طرد خواهم شد»، «او مرا فریب می‌دهد.»

– فاجعه‌سازی: «اگر مرا طرد کند، وحشتناک است.»، «من تحمل

اضطراب را ندارم.»

– تفکر دوقطبی (همه یا هیچ): «من در هر چیزی شکست می‌خورم.»، «از چیزی لذت نمی‌برم.»، «چیزی بر من اثر ندارد.»

– نادیده گرفتن مثبت‌ها: «آن کار اهمیتی ندارد؛ زیرا هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد.»

۲. فرض‌های ناسازگارانه: این فرض‌ها عقایدی را درباره آنچه شما فکر می‌کنید باید انجام دهید در برمی‌گیرد. آنها قوانینی هستند توسط افراد افسرده که فکر می‌کنند باید آنها را داشته باشند؛ به‌عنوان مثال:

– «من باید توسط همه تأیید شوم.»

– «اگر کسی مرا دوست ندارد به این معناست که غیرقابل دوست داشتن هستم.»

– «من هرگز از انجام کارها توسط خودم شاد نمی‌شوم.»

– «اگر در چیزی شکست بخورم، پس من شکست‌خورده هستم.»

– «من باید از خود برای شکست‌هایم انتقاد کنم.»

– «اگر مشکلی را به مدت طولانی دارم، پس نمی‌توانم تغییر کنم.»

– «من باید افسرده باشم.»

۳. خودپنداره منفی: فردی که افسرده است اغلب بر کمبودهایش تمرکز و اغراق می‌کند و هر ویژگی مثبتی که دارد، کوچک می‌شمارد. این افراد ممکن است خودشان را غیرقابل دوست داشتن، زشت، کودن، ضعیف یا حتی شیطانی بدانند.

۴. اشتغال منفی یا تفکر کردن: اکثر افراد در افکار و احساسات منفی گیر می‌کنند و این منجر به اجتناب و متفعل بودن بیشتر می‌شود.

راه‌های درمان افسردگی:

– **تغییرات در سبک زندگی:** تغییرات در سبک زندگی ابزاری ساده، ولی قدرتمند در درمان افسردگی است. گاهی اوقات تمام چیزی که نیاز دارید، همین است و حتی اگر به درمان‌های دیگر نیز احتیاج داشته باشید، ایجاد تغییرات صحیح در سبک زندگی می‌تواند افسردگی را سریع‌تر رفع و از بازگشت آن جلوگیری کند.

ورزش مداوم می‌تواند در درمان افسردگی همانند دارو مؤثر باشد. ورزش نه تنها سروتونین، اندروفین و دیگر مواد شیمیایی حس خوب در بدن را تقویت می‌کند، بلکه باعث رشد سلول‌ها و اتصالات مغزی نیز می‌شود؛ کاری که داروهای ضدافسردگی می‌کنند. مهم‌تر از همه، شما لازم نیست برای **ماراتون** تمرین کنید تا از این مزایا بهره‌مند شوید؛ حتی یک پیاده‌روی نیم‌ساعته روزانه نیز می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند. برای حداکثر نتیجه‌گیری، فعالیت‌های ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای در بیشتر روزها توصیه می‌شود.

داشتن روابط و پشتیبانی اجتماعی قوی می‌تواند انزوای را کاهش دهد؛ انزوایی که عامل مهمی در افسردگی است. تماس منظم با دوستان و خانواده‌تان داشته و به فکر رفتن به کلاس‌ها و گروه‌ها باشید. داوطلب شدن روشی فوق‌العاده برای دریافت پشتیبانی اجتماعی و کمک به دیگران و در عین حال کمک به خودتان است.

– **مواد مغذی:** خوب غذا خوردن هم برای سلامت جسم و هم ذهن مهم است. خوردن وعده‌های متوازن و کوچک در طول روز به حفظ انرژی و حداقل‌سازی نوسان خلق و خو کمک می‌کند. در حالی که شما ممکن است به سمت غذاهای شیرین کشیده شوید، کربوهیدرات‌ها انتخاب بهتری هستند. خواب مناسب هم بر خلق و خوی شما تأثیر زیادی دارد. هنگامی که خواب کافی نداشته باشید، علائم افسردگی شما بدتر می‌شود. محرومیت از خواب زودرنجی، دمدمی مزاجی، ناراحتی و خستگی ایجاد می‌کند. مطمئن شوید که هر شب به اندازه کافی می‌خوابید. افراد کمی هستند که با کمتر از ۷ ساعت خواب در شب مشکلی ندارند. برای هر شب حدود ۷ تا ۹ ساعت خواب در نظر بگیرید.

کاهش استرس: برای کمک به مدیریت کاهش استرس، در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. استرس زیاد می‌تواند افسردگی شما را تشدید کرده و ریسک افسردگی در آینده را نیز ایجاد کند. جنبه‌های مختلف زندگی‌تان را که باعث استرس شما می‌شود، پیدا کنید؛ مثل فشار کاری زیاد یا روابط بد و راهی برای حداقل‌سازی تأثیر آنها بیابید.

دارودرمانی: داروهای مختلفی بر درمان افسردگی مؤثر است. ۲ تا ۴ هفته زمان نیاز است تا سطح درمان بخش‌دارویی در شما ایجاد شود. مصرف دارو باید با دستور روانپزشک انجام شود و از هرگونه استفاده یا قطع خودسرانه دارو بپرهیزید.



واقعیت‌ها را بپذیریم و سبک زندگی مان را تغییر بدهیم



ویروس کرونا، ویروسی نوظهور در قرن حاضر به شمار می‌آید که سبک زندگی شهر وندان کلانشهرهای جهان را تحت شعاع خود قرار داده است. این ویروس با همه ناشناخته بودن‌هایش در علم پزشکی تأثیرات ژرفی بر دنیای کنونی داشته که چه بسا برای بعضی از اقشار جامعه جبران‌ناپذیر نیز بوده است. قشر دانشجو، یکی از این اقشار آسیب‌پذیر در این دوران هستند که تغییرات در سیستم آموزشی، برنامه آموزشی آنها را با چالش‌های متعدد روحی و روانی بی‌سابقه‌ای مواجه کرد. در حال حاضر آنچه حائز اهمیت است، داشتن راهکاری برای کاهش تأثیرات این بیماری و شیوع آن بر جنبه‌های مختلف تحصیلی، روحی، مالی و اوقات فراغت زندگی دانشجویان جوان است؛ بنابراین نباید مدیریت این دوران را با آگاه بودن دانشجو و اطرافیان‌ش از وضعیت و شرایط موجود نادیده گرفت. برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت راهکارهای مناسب در شرایط کرونایی، گفت‌وگویی داشتیم با تقی پورا ابراهیم، مشاور و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی که در ادامه می‌خوانید.



شیوع ویروس کرونا چه تأثیراتی بر زندگی

دانشجویان داشته است؟

شرایط کرونایی با همه محدودیت‌هایش تجربه نادری است که احاد جامعه و به‌خصوص دانشجویان در حال دست‌وپنجه نرم کردن با آن هستند. اوایی که این ویروس همه‌گیر چهره واقعی خودش را بدون تعارف به همه جهان نشان داد، واکنش‌های متفاوتی را از دولتمردان در مدیریت اجتماعات مردمی، تغییر در برنامه فعالیت کارخانه‌ها، سازمان‌ها، اداره‌ها، وسایل حمل‌ونقل عمومی، مسافرت‌ها و شیوه زندگی مردم برای حفظ سلامتی شاهد بودیم؛ بنابراین طیف بزرگ دانشجو از آن مستثنا نیست. این طیف جوان نسبت به سایر اعضای جامعه از آگاهی کمتری در مقابله با مشکلات برخوردار است و در واقع در ابتدای کسب تجربه در مسیر زندگی مستقل به سر می‌برد که به‌طور حتم این ویروس تأثیراتی در زندگی این گروه داشته است. آنچه دغدغه اصلی آنهاست، نحوه ارائه برنامه‌های تحصیلی و درسی است که عوض شده، به‌طور مثال بعضی کلاس‌ها به صورت مجازی برگزار می‌شوند و فرقی بین کلاس حضوری و مجازی هم زیاد است و کیفیت تحصیلی را پایین می‌آورد و از این قبیل موارد.

جدا از به حداقل رسیدن کیفیت تحصیلی،

مسئله مهم دیگر آنها در تشدید مشکلات گذشته یا

ایجاد مشکلات جدید هم می‌تواند باشد؟

توجه داشته باشید که آماری از پژوهش در این باره موجود نیست که به‌طور قطعی اعلام کنیم شیوع کووید-۱۹ در بین دانشجویان دلیل مشکلات جدید غیر از مشکل کیفیت تحصیلی آنها باشد؛ بنابراین پیش از آنکه به چنین سوالاتی پاسخ بدهیم باید به خانواده‌ها و مخصوصاً دانشجویان هشدار بدهیم به مشکل‌هایی که حاد نیستند، دامن نزنند و از بزرگ جلوه دادن پرهیز کنند. مسئله‌ای که این روزها خیلی مهم است و باید به آن توجه داشته باشیم، طرز تفکر ما و دامن زدن‌های خودمان به موضوعات است. فکر می‌کنیم مسئله‌ای به وجود آمده که ممکن است تأثیراتی بر ما و زندگی‌های ما داشته باشد، اما نه، این خود ما هستیم که آن دغدغه‌ها را به وجود می‌آوریم؛ بنابراین بهتر است به مسئله‌ای که

هنوز دغدغه اصلی در زندگی مان نشده است، فکر مان را مشغول نکنیم. بر اساس تجربه شخصی که در این سال‌ها کسب کرده‌ام یک نظر نقادانه دارم؛ اینکه از پرداختن به استرس و اضطرابی که هنوز به وجود نیامده و حاد هم نیست، باید اجتناب کرد. شاید در دوران کرونا، مقدار استرس و اضطراب زیاد شده باشد، اما به این معنا نیست که این دغدغه همه جامعه شده باشد.

چه راهکارهایی برای به حداقل رساندن

مشکلات دانشجویان ارائه شده است؟

باید شرایط کرونا را بپذیریم و آن را نه به چشم تهدید ببینیم و نه به چشم ایجادکننده مشکلات جدید. فقط باید بپذیریم که با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و کنار آمدن با شرایط با همه سختی‌هایش می‌توانیم مشکلات قدیمی را حل و از بروز مشکلات جدید پیشگیری کنیم. من دانشجویانی را می‌شناسم که در این باره پیش‌دستی کرده و موفق هم بوده‌اند. سایه ویروس کرونا بر زندگی همه و به‌خصوص جامعه دانشجو سنگینی می‌کند و باید آن را یک هشدار و تلنگر تلقی کرد. زندگی در این سال‌ها بسیار عادی شده بود و این شرایط می‌تواند تلنگری برای ترک عادت باشد تا روش‌های زندگی مان را تغییر بدهیم. وقتی شرایط را بپذیرند و باور کنند، با پشتوانه نظری معنادرمانی در روانشناسی می‌توان راهکاری کاربردی برای آن ارائه داد. انسان‌هایی می‌توانند همیشه در زندگی رشد کنند که هم واقعیت و شرایط موجود را بپذیرند و هم از شرایط به وجود آمده، استقبال کنند. در واقع ادامه صحبت‌هایم حتی در ارائه راهکار به قشر دانشجو پیرو صحبت‌های قبل و در یک راستاست. قبل از عنوان هر راهکاری باید شناخت خوبی نسبت به آن دانشجو داشته باشیم و این خیلی مهم است که بدانیم آیا دانشجویان یاد گرفته‌اند رشد کنند و مشکلات را بپذیرند تا بتوانند با آن کنار بیایند؟ برای مقابله با مشکلات و پیشگیری از آن، مهم‌تر از همه این است که ایجاد و تقویت بسترهای رشد و بزرگ شدن را به دانشجویان بیاموزیم. سپس می‌توان هر راهکاری برای حل مشکل ارائه داد؛ چون مطمئن هستیم که وی با ارائه این راهکار، قدرت حل مشکل را دارد.



خواهم شد. باید چندبعدی باشیم و به لحاظ نظری و عملی رشد کنیم. من مشاور و استاد دانشگاه باید بدانم چگونه کولر را تعمیر کنم یا باید در مورد ریاضی یا موضوعات سیاسی یا احکام دینی یا فلسفه یا درباره جنس لباس یا تغذیه‌ام اطلاعات داشته باشم. امروزه دنیا می‌طلبد که هم اطلاعات و هم مهارت لازمه زندگی را داشته باشیم.

دغدغه دیگر برخی از دانشجویان همیشه تهیه پول است. چگونه می‌توان در این شرایط هم روزهای دانشجویی را پشت سر گذاشت و هم درآمد داشت؟

برای این دغدغه دانشجویان عزیز هم در حد کلان و هم در خرد، مبحثی را مطرح می‌کنم. در مبحث خرد آن باید بگویم راهکار، مهارت‌آموزی است. یک مثال ساده را عنوان می‌کنم؛ اگر دانشجویی خط خوشی دارد، این یک مهارت به شمار می‌آید و می‌تواند با آن درآمدزایی کند. چه اشکالی دارد با آموزش خوشنویسی کسب درآمد داشته باشیم یا با آموزش زبان‌های دیگر. با حداقل مهارت و خلاقیت می‌توان کارآفرین بزرگی شد. دانشجویان باید یاد بگیرند که فقط به خواندن و مدرک گرفتن اکتفا نکنند و مهارت بیاموزند و همان مقدار مهارتی هم که دارند، پرورش بدهند. اما در حد کلان، دانشجویان یک جامعه نباید مصرف‌کننده و مصرف‌گرا باشند که متاسفانه امروزه این یک رویه شده است. اگر دانشجویان این رویه مصرف‌گرایی را همچنان ادامه بدهند، همیشه احساس فقر می‌کنند. البته که معنای فقر و احساس فقر با هم متفاوت است. دغدغه پول همه را به خلاقیت، پویایی و حرکت وامی‌دارد، ولی باید طریقه مصرف را هم یاد بگیرند.

پس در زندگی قناعت داشته باشیم. چارچوب‌های فکری درباره کلمه‌هایی مانند قناعت را از ذهن دور کنید و به این کلمه و معنای واقعی آن توجه داشته باشید تا به راحتی از مهارت، درآمدزایی و با قناعت، آن را مصرف کنید.

راهکارهایی که معمولاً به طور خاص به دانشجویان در این دوران توصیه شما بوده، چیست؟

یادگیری مهارت جدید؛ مهم‌ترین توصیه‌ام یادگیری مهارت‌های جدید از لحاظ عملی، فنی و کاربردی است. دانشجویان دختر و پسر ما باید همیشه به این مهم توجه داشته باشند که در کنار تحصیلاتشان یک مهارت جدید یاد بگیرند و این دوران فرصت بسیار مناسبی است؛ چون همیشه تحصیلات دانشگاهی و داشتن تخصص در آموزه‌های آکادمی، زندگی یک دخترخانم یا آقا پسر را بیمه نمی‌کند و باید مهارت‌هایی از لحاظ عملی، فنی و کاربردی یاد بگیرند. به هر حال، مهارت‌های فنی و عملی لزوماً برای پسران نیست و دختران جوان هم باید آشنایی، خیاطی و خانه‌داری را آموزش ببینند. فراموش نکنید که هر مهارتی برای افراد می‌تواند از ۳ جهت سودمند باشد؛ یکی اینکه می‌تواند از عهده کارهای شخصی خودشان بر بیایند و استقلالشان را پرورش دهند و اینکه یادگیری مهارت می‌تواند برای آنها سبب کسب درآمد و منجر به تولید یا خدمت‌رسانی شود که این نوع، سرمایه‌گذاری سوددهی در همه دوران زندگی است. یاد گرفتن مهارت امری ذاتی در وجود هر فرد است که کس دیگری نمی‌تواند آن را غارت کند. سومین سودمندی که مهارت‌آموزی دارد این است که وقتی فردی فعالیت فکری، عملی و مشغولیت به کار داشته باشد، روان او در پویایی و حرکت خواهد بود و این فرد با وجود همه‌گیری ویروسی مانند کرونا و سایر مشکلات حاد در زندگی‌اش همیشه موفق خواهد بود و در نهایت با نبود مشکلاتی مانند افسردگی، بی‌پولی، اعتیادها، بی‌تحریکی و... مواجه می‌شود. دانشجویان باید این نکته را در نظر بگیرند که هیچ‌وقت اکتفا به

یادگیری تنها یک مهارت یا یک تخصص خاص نداشته باشند و با داشتن استعداد از توانایی‌هایشان استفاده کنند؛ به عنوان مثال اگر من فقط تخصص مشاوره باشد و یک آدم یک‌بعدی باشم، حتماً در آینده در زندگی با مردم جامعه‌ام با مشکل روبه‌رو

راه‌های ارتباطی با دکتر تقی پورابراهیم
t_pourebrahim@sbu.ac.ir

۰۹۱۳۴۳۶۴۹۴۳

آدرس: تهران، ولنجک، دانشگاه شهید بهشتی،
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

تلفن: ۲۹۹۰۵۳۳۸

و مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشکده
علوم تربیتی و روانشناسی تلفن: ۲۹۹۰۲۳۶۵



راهی نو برای اهدافی تازه

مروری کوتاه بر فعالیت‌هایی که در مرکز مشاوره شهیدبهبشتی انجام می‌گیرد



زهرا جانقرباتیان

مرکز مشاوره دانشگاه شهیدبهبشتی یکی از بخش‌های تاثیرگذار در افزایش کارایی و کاهش مشکلات سلامت روان دانشجویان و بررسی چالش‌ها، نگرانی‌ها و آسیب‌های مربوط به آنها به شمار می‌رود. اگرچه این مرکز با هدف‌های مرتبط با مسائل مطرح در حوزه دانشجویی شکل گرفته، اما در عین حال، اقداماتی که از سوی مرکز صورت گرفته و می‌گیرد، طیف وسیع‌تری از مخاطبان هدف را شامل می‌شود. بر این اساس، بسیاری از فعالیت‌های مرکز مشاوره دانشگاه شهیدبهبشتی به اساتید و اعضای هیأت دانشگاه، کارکنان و حتی خانواده‌های پرسنل دانشگاه و دانشجویان ارتباط پیدا می‌کند. بی‌تردید در این مسیر، نیروهای داخلی دانشگاه نیز در پیشبرد اهداف کیفی و کمی، انجام مطالعات راهبردی و ارتقای سطح اقدامات و خدمات، فعال هستند. به هر ترتیب، خدمت اصلی مرکز مشاوره دانشگاه شهیدبهبشتی که زیر نظر معاونت امور فرهنگی و اجتماعی دانشگاه به فعالیت می‌پردازد، ارتقای سطح سلامت روانی جامعه دانشگاهی است که یکی از باارزش‌ترین سرمایه‌های اجتماعی به شمار می‌آید. این مرکز جهت اهداف خدماتی، آموزشی، پیشگیری و پژوهشی با همکاری روانشناسان، مشاوران و روانپزشکان به عنوان یک منبع حمایتی، با رعایت اصل رازداری، در فضایی آزاد و قابل اعتماد آماده خدمت‌رسانی به دانشجویان و کارکنان محترم دانشگاه شهیدبهبشتی است.

چرا مرکز مشاوره؟

در مرکز مشاوره دانشگاه شهیدبهبشتی خدماتی به شرح زیر ارائه می‌شود:

۱. ارتقای سطح دانش و بینش روان‌شناختی دانشجویان در زمینه مسائل و مشکلات و نیازهای آنان.
۲. کاهش مشکلات روان‌شناختی دانشجویان و کمک به سازگاری بهتر از طریق ارائه کمک‌های روان‌شناختی برای حل مشکلات رفتاری، عاطفی، شناختی، تحصیلی، خانوادگی و ...
۳. راهنمایی دانشجویان برای شناخت صحیح توانایی‌ها و مشکلات خود.
۴. راهنمایی دانشجویان برای تصمیم‌گیری آگاهانه، عاقلانه و حسن انتخاب.
۵. شناسایی و مداخله در بحران به منظور توسعه بهداشت روان در بین دانشجویان و ارائه خدمات روانپزشکی.
۶. کمک به رشد شخصیتی، روانی و اجتماعی دانشجویان و یاری آنها جهت کسب قدرت تصمیم‌گیری و افزایش سطح سازش با محیط.
۷. ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانشجویان کمیسیون موارد خاص، پس از ارسال نامه دفتر کمیسیون موارد خاص و معرفی دانشجو برای انجام مشاوره و بررسی موارد.
۸. ارتباط با والدین دانشجویان با هدف جلب مشارکت خانواده‌ها در راستای پیشگیری از مشکلات دوران دانشجویی.

چگونه به مرکز مشاوره برویم؟

برای آنکه از خدمات مرکز مشاوره بهره‌مند شوید، ۳ گزینه را پیش رو دارید: مشاوره حضوری، مشاوره الکترونیکی و مشاوره تلفنی. برای تعیین وقت و دریافت مشاوره نیز می‌توانید به روش‌های زیر اقدام کنید:

۱. مراجعه به سایت counseling.sbu.ac.ir و دریافت نوبت به ترتیب زیر:

ابتدا پس از ورود به بخش تشکیل و تکمیل پرونده، یک شماره پرونده دریافت کنید. سپس با شماره پرونده دریافت‌شده و شماره دانشجویی خود از بخش ثبت نوبت مشاوره حضوری وارد سامانه تعیین وقت مشاوره شوید. از روز پنجشنبه هر هفته ساعت ۱۲ امکان نوبت‌گیری برای هفته پیش رو (هفته آینده) فراهم است و نوبت‌گیری (دسترسی دانشجویان) برای هر روز تا یک روز قبل تر تا ساعت ۱۵:۴۵ دقیقه ممکن خواهد بود و پس از آن سیستم بسته خواهد شد. در صورت انصراف تا یک روز پیش تر امکان لغو برای متقاضیان وجود دارد. در صورت عدم لغو و مراجعه نکردن به مرکز مشاوره متقاضی تا ۳ هفته امکان نوبت‌گیری مجدد را نخواهد داشت؛ بنابراین لازم است حتما در صورت عدم امکان مراجعه، از طریق سامانه نوبت‌دهی نسبت به لغو نوبت اقدام کنید تا امکان نوبت‌گیری سایر افراد فراهم شود.

۲. با تلفن ۲۹۹۰۲۶۵۲ هم می‌توانید مشاوره تلفنی دریافت کنید. این شیوه مشاوره از روزهای شنبه تا چهارشنبه هر هفته از ساعت ۸ تا ۱۱ ارائه می‌شود.

۳. مرکز مشاوره امکان مشاوره الکترونیکی را فراهم کرده است. برای این کار لازم است به سایت دانشگاه، قسمت دانشجویان، بخش خدمات فرهنگی و اجتماعی، مرکز مشاوره و زیرمجموعه مشاوره الکترونیکی مراجعه کنید تا پس از تکمیل فرم، از خدمات مرتبط بهره‌مند شوید.

همیاران سلامت؛ کانونی برای مشارکت دانشجویان

کانون دانشجویی همیاران سلامت روان، یک بازوی مشورتی و اجرایی با رویکرد نهضت داوطلبی است که به منظور جلب مشارکت و یاری دانشجویان دانشگاه به سایر دانشجویان و نیز با هدف ارائه خدمات مستمر، فراگیر و اجتماع‌محور زیر نظر مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی فعالیت می‌کند. اینجا بخش قابل توجهی از کارها به خود دانشجویان سپرده می‌شود و آنها با در دست گرفتن امورات، از یک سو توانایی مشارکت و کار گروهی خود را بالا می‌برند و از سوی دیگر استعدادهای خود و آنچه را که دوست دارند، به نمایش می‌گذارند.

دانشجوی همیار

دانشجوی همیار، دانشجوی داوطلبی است که ضمن عضویت در کانون همیاران سلامت، آمادگی خود را برای انجام خدمات مرتبط با سلامت روان، آموزش، پیشگیری، شناسایی، یاری‌رسانی و ارجاع دانشجویان نیازمند به خدمات مشاوره اعلام می‌دارد.



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهیدبهبشتی

۶. آموزش و یاری‌رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مدیریت استرس،
۷. تلاش برای شناسایی و رفع نیازهای اقتصادی دانشجویان نیازمند،
۸. مشارکت و همراهی با مرکز مشاوره در اجرای برنامه‌های آموزشی پیشگیری و
۹. همکاری با مرکز مشاوره در طراحی، تدارک و اجرای طرح‌های پیشگیری و مداخلاتی با رویکرد اجتماع‌محور به‌ویژه در سطح خوابگاه‌ها.

ارکان کانون

۱. مجمع عمومی کانون: شامل اعضای کانون
۲. شورای مرکزی کانون: متشکل از ۵ عضو اصلی و ۲ عضو علی‌البدل که در انتخابات مجمع عمومی از میان اعضا به مدت یک‌سال برگزیده می‌شوند.

کمیته‌های کانون

این کمیته‌ها، گروه‌های کاری فعال در کانون هستند که بر حسب ضرورت تحت نظارت شورای مرکزی کانون به‌صورت موقت یا دائمی تشکیل می‌شوند و در حوزه‌هایی نظیر آموزش، مداخلات اجتماع‌محور با رویکرد نهضت‌داوطلبی، پژوهش، اطلاع‌رسانی و ارتباطات، برگزاری مراسم، انتشار نشریه کانون و... فعالیت می‌کنند.

۱. **کمیته پژوهش:** انجام پروژه‌های تحقیقاتی جهت بهبود وضعیت سلامت روان دانشگاه.
۲. **کمیته یاری:** شناسایی و یاری‌رسانی‌های مادی و معنوی به دانشجویانی که در اولویت قرار دارند.
۳. **کمیته نشاط:** برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های نشاط‌آور و مفرح و همکاری با کانون موسیقی و فیلم.
۴. **کمیته نشریه:** انتشار نشریه با صاحب‌امتیازی کانون همیاران سلامت و ارائه فعالیت‌ها و برنامه‌های کانون و مرکز مشاوره به‌صورت ماهنامه.
۵. **کمیته رسانه و تبلیغات:** فیلمبرداری و عکسبرداری از تمامی فعالیت‌ها و نشست‌های کانون، آرشیوسازی فعالیت‌های کانون، بروشور، پوسترهای تبلیغاتی، کاتالوگ و...
۶. **کمیته آموزش:** وظیفه برنامه‌ریزی، پیگیری و برگزاری کارگاه‌های آموزشی، سمینارها و همایش‌ها با استفاده از اساتید مجرب و متخصص را برعهده دارد. اعضای این کمیته نیازسنجی می‌کنند که چه کارگاه‌های آموزشی‌ای برای ارتقای سلامت روان دانشجویان و توانمندسازی همیاران نیاز است و سپس به برنامه‌ریزی و برگزاری کارگاه می‌پردازند.
۷. **کمیته اجرایی:** کمک به کانون و مرکز مشاوره در برگزاری برنامه‌ها از جمله کارگاه، غرفه، مسابقات و...



در کانون همیاران سلامت چه اهدافی دنبال می‌شود؟

۱. جذب و سازماندهی و تربیت دانشجویان به منظور آماده ساختن آنان در انجام خدمات همیاری و ارجاع و تسهیل ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانشجویان نیازمند،
۲. توسعه مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های مربوط به مشاوره دانشجویی،
۳. کوشش برای شناساندن وظایف و هدف‌های مرکز مشاوره از طریق برنامه‌های آموزشی-ترویجی،
۴. تلاش برای تقویت روحیه انسان‌دوستی در بین دانشجویان،
۵. مشارکت در برگزاری سمینار، همایش و نشست‌های تخصصی در زمینه سلامت روان،
۶. تقویت روحیه شور، نشاط، امید و تمرین مشارکت اجتماعی دانشجویان،
۷. ترویج روحیه کار و تلاش داوطلبانه در بین دانشجویان با اجرای برنامه‌های فرهنگی، اجتماعی و عام‌المنفعه،
۸. ارتقای سلامت اجتماعی دانشگاه و
۹. ارتقای سرمایه اجتماعی (مشارکت، اعتماد و همدلی) در دانشگاه.

همیار سلامت چه وظایفی دارد؟

۱. شرکت در برنامه‌های آموزشی-ترویجی مرکز مشاوره،
۲. آموزش و یاری‌رسانی به دانشجویان در زمینه مسائل تحصیلی،
۳. آموزش و راهنمایی اولیه دانشجویان در موردافت تحصیلی،
۴. آموزش و یاری‌رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مشکلات و مسائل ارتباطی در محیط‌های خوابگاهی،
۵. آموزش و یاری‌رسانی به سایر دانشجویان در زمینه مهارت حل مسئله،





آداب رزومه‌نویسی

چگونه نظر کارفرما و مدیر منابع انسانی را برای استخدام جلب کنیم

توانایی کار با کامپیوتر و نرم‌افزارهایی Microsoft Office مانند Word، Excel، Powerpoint، توانایی جست‌وجو در اینترنت، تسلط به ابزارهای آنلاین مرتبط شغلی و ...

۴. سخت‌نگیرید

برای نوشتن رزومه زیاد از هم سخت‌نگیرید. اطلاعات را باید دقیق وارد کرد اما اگر زیادی سخت‌نگیرید ممکن است از آن طرف بام بیفتید و اطلاعات را اشتباه وارد کنید. مثلاً به جای وارد کردن توانایی کار با فتوشاپ، ایندیزاین و ... بنزید مسلط به کارهای گرافیکی یا تدوین؛ در صورتی که توانایی کار با نرم‌افزاری مثل 3dmax یا پریمیر (نرم‌افزاری برای تدوین فیلم) را ندارید.

۵. لحاظ کردن کارهای پروژه‌ای

گاهی ممکن است شما مدت زمانی کوتاه و فقط برای یک پروژه جایی همکاری کرده باشید. این نکته هر چند ریز می‌تواند در رزومه شما مفید باشد و توانایی شما را در کارهای خاص خارج از تعریف شغلی‌تان نشان دهد.

۶. سایر نکات

- اطلاعات فردی از جمله نام، نام خانوادگی، نام پدر، کد ملی، تاریخ و محل تولد، تاریخ ورود به دانشگاه یا تاریخ فارغ‌التحصیلی و دیگر اطلاعات اولیه را به درستی وارد کنید.
- از دوستان، همکاران و اساتیدی که ارتباط خوبی با آنها دارید بخواهید رزومه شما را مطالعه و نظر خود را درباره آن بیان کنند.
- عکس خود را به رزومه پیوست کنید.
- رزومه را در یک برگه A4 بنویسید.
- برای نوشتن رزومه از فونت‌های رسمی و ساده مثل Bnazanin استفاده کنید.
- رزومه را در قالب pdf ذخیره کرده و ارسال کنید.
- اطلاعات تماس خود از جمله شماره تماس یا آدرس ایمیل‌تان را در رزومه قرار دهید. آدرس ایمیلی را در رزومه‌تان قرار دهید که همیشه چک می‌کنید، همچنین شماره تماس نیز باید طوری باشد که همیشه در دسترس باشید.
- تاریخ سوابق کاری خود (تاریخ شروع و پایان کار) و علت خاتمه همکاری با یک سازمان را دقیق ذکر کنید.

رزومه نوشتن، گرچه کار سختی نیست اما ریزه‌کاری‌هایی دارد که می‌تواند سرنوشت شغلی یک نفر را تغییر دهد. اینکه توانایی‌ها، سوابق تحصیلی و کاری فرد به صورت خلاصه و مفهوم در رزومه ارائه شود، اهمیت فراوانی دارد. بنابراین اگر در رزومه‌نویسی، جزئیات رعایت نشود، چه بسا سازمان، شرکت و هر نهادی که هدف استخدامی شماست یا قصد دارد حتی به طور افتخاری به عضویت‌شان درآید، از همکاری با شما منصرف شود. این در حالی است که توجه به نکات چگونگی نوشتن رزومه، می‌تواند ضمن رسیدن فرد به اهدافش، باعث رشد و پیشرفت کاری او نیز شود. به هر ترتیب، شما با ارسال معرفتی‌نامه و رزومه سعی می‌کنید اطلاعات دقیقی از شخصیت، تحصیلات و سوابق شغلی خود را به کارفرما ارائه دهید.

ترتیب، خلاصه، صداقت و نکات دیگر

رزومه را به صورت ساده و اولیه اینگونه تعریف کرده‌اند: «خلاصه تجربیات، حاصل و چکیده کلام، آنچه کسی برای شناساندن پیشینه کاری خود ارائه می‌دهد (می‌گوید یا می‌نویسد)، شرح سوابق، مشخصات و سوابق حرفه‌ای شخص، تاریخچه مختصر تحصیلی و استخدامی فرد».

با این حال رزومه فراتر از این است که سوابق و جزئیات را ارائه داد. به عبارت دیگر رزومه‌نویسی، آداب و ترتیبی دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره شده است:

۱. اصل اول، صداقت

هیچ چیز را نباید فدای صداقت کرد. در رزومه‌نویسی نیز اصل را باید بر همین نکته گذاشت.

رزومه‌ای کوتاه با تمام اطلاعات مفید.

یکی دیگر از اصول رزومه نوشتن، دقت به حجم است. برای اینکه رزومه شما کوتاه و در عین حال دارای اطلاعات مناسب و لازم باشد باید آن را به ۴ بخش کلی تقسیم کنید: ۱. اطلاعات فردی، ۲. سوابق تحصیلی، ۳. سوابق کاری و ۴. مهارت‌ها و توانایی‌ها. البته شاید برای شما به عنوان یک دانشجوی، بخش سوابق تحصیلی چندان قابل توجه نباشد. پس قسمت مهارت‌ها و توانایی‌ها را به دقت پر و تمام مهارت‌های خود را عنوان کنید.

۲. اطلاعات اضافه ننویسید

درج اطلاعات اضافه تنها باعث می‌شود تا رزومه‌تان خوب خوانده نشود، یا حتی در همان ابتدا، کنار گذاشته شود. از طرف دیگر اطلاعات اضافه سبب خواهد شد تا بخش‌های مهم دیگر به‌ویژه مهارت‌ها چندان به چشم نیاید.

۳. شاه کلید رزومه

یکی از قسمت‌های بسیار مهم رزومه بخش توانایی‌ها و مهارت‌های انسانی است. تحقیقات مربوط به مدیریت و توسعه منابع انسانی نشان می‌دهد که مدیران و کارفرمایان راغب هستند با فردی کار کنند که انعطاف‌پذیر باشد، بتواند با شرایط، خودش را وفق دهد، مسئولیت‌پذیر و زمان‌شناس باشد، توانایی کار گروهی و مهارت‌های ارتباطی قوی داشته و از قدرت حل مسئله بالایی برخوردار باشد. در این بخش باید مهارت‌های ابتدایی را که کارفرما انتظار دارد در رزومه شما ببیند بیاورید؛ از جمله تسلط به یک زبان غیرفارسی (مانند انگلیسی) و میزان تسلط از عالی تا کم.





کار در کنار تحصیل یکی از دغدغه‌های دانشجویان است. پیدا کردن رابطه مناسب میان تحصیل و کار، مسئله یا بهتر بگوییم مشکلی است که برای طیف قابل توجهی از دانشجویان به خصوص دانشجویانی که می‌خواهند هزینه تحصیل را خودشان پرداخت کنند، وجود دارد. برخی دانشجویان نیز با این پیش‌زمینه ذهنی که بعد از پایان تحصیل، دغدغه شغل نداشته باشند یا از زمان دانشجویی شرایط را مهیای ورود به بازار کار کنند، به دنبال شاغل شدن هستند. حال این پرسش مطرح است که آنها برای پیدا کردن شغل حین تحصیل باید دنبال چه کاری باشند؟ در واقع چه فعالیت درآمذایی مناسب یک دانشجوی است تا لطمه‌ای به درس خواندن و یادگیری آنچه در دانشگاه فرامی‌گیرد، وارد نشود. البته این نکته هم نباید فراموش شود که کار ضمن تحصیل هم نباید سبب شود تا کاری که دانشجوی انجام می‌دهد، کیفیت لازم را نداشته باشد. اینکه یک دانشجوی، صرفاً برای کسب درآمد، عهده‌دار مسئولیتی شود اما نتواند از عهده آن مسئولیت برآید، هم اخلاقی نیست و هم می‌تواند باعث شود تا نمره منفی در رزومه فرد ثبت شود. صدا البته که اغلب دانشجویان به دلیل سن پایین هنوز تجربه کافی را به دست نیاورند و کسب تجربه در محیط‌های اداری، صنعتی، آموزشی و... می‌تواند در آینده به کارشان آید. بنابراین در یک کلام باید گفت دانشجویان متقاضی کار، باید بتوانند شغلی را پیدا کنند که بر اساس آن، رابطه صحیح و معناداری بین کار و تحصیل‌شان برقرار شود. اما این رابطه نیازمند چه نکاتی است؟

دکتر امیر ساعدی داریان، عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی معتقد است که فضای کار برای دانشجویی امروز با ۲۰ سال پیش بسیار متفاوت بوده و رابطه‌ها هم بالطبع تغییر کرده است. او بر این باور است که دانشجویی امروز نباید با تفکرات دانشجویی قدیمی به دنبال کار باشد. ساعدی داریان در گفت‌وگو با نشریه مرکز مشاوره، به راهکارهای مناسب برای دانشجویی متقاضی ورود به بازار کار اشاره می‌کند و توصیه و پیشنهادها مناسبی برای آنها دارد.



کار ضمن تحصیل؛ چه وقت، چطور، با چه ارتباطی؟

کار آفرینی دانشجویی در بسترهای نوین و بنیادی

«متأسفانه هنوز چیزی که در بین دانشجویی‌ها ما جا نیفتاده، حوزه‌های جدید کاری است؛ یعنی دیدگاه دانشجویی‌ها ما هنوز نسبت به کار، همان دیدگاه سنتی است. مثلاً دانشجویی‌ها بنده در حوزه مهندسی عمران از من سوال می‌کنند که ما می‌خواهیم وارد فضای کار شویم و اینکه در حوزه پیمانکاری چطور باید وارد شد. یا اینکه در حوزه مشاوره چگونه کار کنیم. من همیشه به دانشجویی‌های خودم می‌گویم: از زمانی که بنده سال ۸۰ دانشجویی بودم و شماهایی که سال ۹۹ دانشجویی هستید، فضای کار بسیار متفاوت شده؛ اکنون فضاهای مجازی و سیستم‌های جدید، حوزه‌های جدیدی از کار را خلق کرده‌اند که در زمان ما اصلاً وجود نداشته و می‌توان از طریق آنها فعالیت متناسب با رشته و درآمذایی متناسب با نیاز هم داشت.»

کار بر پایه فضای اجتماعی

به عقیده ساعدی آشنایی با حوزه‌های جدید یک اصل برای دانشجویی به حساب می‌آید. او می‌گوید: «دانشجویی‌ها متأسفانه با حوزه‌های جدید کار و فعالیت آشنایی ندارند. به عنوان نمونه الان اینستاگرام بستری را فراهم کرده که هم دانشجویی در آنجا کار کند، هم درآمدزا باشد و هم بتواند از تبادلات اجتماعی خود راقوی کند. بنابراین، بنده توصیه می‌کنم دانشجویی‌ها به موازات وارد شدن به فضای کاری، دیدگاه‌شان را نسبت حوزه کاری تغییر دهند. دیگر برای یک دانشجویی امروز الگوی کار استاد، پدر، عمو و دایی که ۲۰ سال پیش کاری را شروع کرده‌اند، نباید باشد. امروز دانشجویی ما باید به مسیر جدید تولید ثروت و کار فکر کند. دانشجویی امروز باید در مسیرهایی که در بسترهایی مانند اینستاگرام، تلگرام و به‌طور کلی در فضای مجازی ایجاد شده، حرکت کند. از سوی دیگر دانشجویی ما امروز باید خودش کار آفرین باشد؛ البته در بسترهای نوین کاری؛ نه اینکه دنباله‌روی استادش باشد یا پدر، عمو و دایی. یکی از حوزه‌های مناسب کاری برای دانشجویی امروز، فضاهای اجتماعی و شرکت‌های دانش‌بنیان هستند که می‌توانند برای آنها بسیار میسر و موثر باشند و افقی‌نور را پیش‌روی آنها به نمایش بگذارند.»

عدم ارتباط مناسب با فضای کار

ساعدی داریان به نقطه ضعف دانشجویان در رسیدن به شغل مناسب اشاره می‌کند. او می‌گوید: «به نظر من یکی از نقاط ضعفی که دانشجویان دارند، عدم ارتباط مناسب‌شان با فضای کاری است. یک دانشجویی به خصوص در حوزه علوم مهندسی که واقعیت‌های بیرونی آن با مسائلی که در محیط درسی می‌خواند فرق می‌کند، باید کارهایی را انجام دهد تا درک درستی از مفاهیم تئوری پیدا کند. یعنی تازمانی که دانشجویی وارد محیط کار نشود و آن واقعیات و نکات اساسی را خودش به چشم نبیند، نکات تئوری آن‌طور که باید و شاید در ذهنش جای نمی‌گیرد. به همین دلیل، به عقیده بنده، کار حین تحصیل علاوه بر اینکه فضای درآمذایی و فضای ارتباطات اجتماعی مضاف را برای دانشجویی ایجاد می‌کند، در حوزه درسی هم می‌تواند مثرتر باشد. در واقع شغل متناسب با رشته تحصیلی می‌تواند سبب فهم بهتر درس شود.»

کار از دوره کارشناسی ارشد

دانشجویی در چه مرحله‌ای از تحصیل باید سراغ کار برود؟ آیا از همان دوران کارشناسی باید به فکر فعالیت‌های درآمذایی باشد یا نه؟ ساعدی - که خود یکی از جوان‌ترین اعضای هیأت علمی دانشگاه به حساب می‌آید - پیشنهاد می‌کند: «به عقیده بنده، در دوره کارشناسی باید میزان ورود دانشجویی به محیط کار بسیار کم باشد ولی در دوره کارشناسی ارشد، دانشجویی باید بیشتر به شاغل شدن فکر کند و وارد بازار کار شود. یعنی در دوره کارشناسی اولویت اول برای یک دانشجویی، باید درس خواندن باشد و اولویت دوم کار؛ آن هم کار همسو با رشته تحصیلی. در ادامه و آرام آرام وقتی دانشجویی دوره کارشناسی را گذراند و وارد مقطع کارشناسی ارشد شد، به نظر من، میزان تحصیل و کار باید ۵۰-۵۰ شود؛ یعنی نیمی از زمان به درس اختصاص یابد و نیمی دیگر به کار.»

حوزه‌های جدید

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی درباره حوزه‌های جدید کاری، حرف‌های بسیار جالبی بر زبان می‌آورد. ساعدی می‌گوید:



بورس به زبان ساده

در سال‌های اخیر بازار بورس نسبت به بازار ارز، طلا، مسکن و خودرو رشد بیشتری داشته است همان‌طور که در کشورهای توسعه‌یافته، بورس بازار سرمایه‌گذاری محسوب می‌شود



محمود مولایی

سهام یک شرکت تولیدی را خریداری می‌کنید، در واقع بخشی از دارایی‌های آن شرکت را خریده‌اید؛ به عنوان نمونه، زمانی که با هر رقمی سهام یک شرکت فولادی و پتروشیمی، مواد غذایی و دارویی را خریداری می‌کنید، علاوه بر اینکه به اندازه پول خود سهمی از دارایی‌های شرکت را دارید، در همان شرکت نیز فعالیتی صورت می‌گیرد و به اصطلاح یک ارزش افزوده ایجاد می‌شود. بدین ترتیب، شما نه تنها با رشد ارزش که باعث بالا رفتن رشد تجهیزات آن شرکت می‌شود، بلکه با فعالیت خود شرکت که سال به سال سود نقدی شما را در مجمع پرداخت می‌کند، سود می‌کنید و باز می‌توانید با سود نقدی شرکت، دوباره سهام خریده یا کار دیگری انجام دهید. در واقع بورس بازاری است که به تولید کشور کمک می‌کند. خریدن سهام یک شرکت به تنهایی کمکی به تولید آن شرکت نکند، اما وقتی همراه با آن شرکت در مجمع افزایش سرمایه شرکت کنید یا از ابزارهای دیگر سرمایه بهره ببرید، این ابزارها در نهایت می‌تواند منجر به رونق تولید شود.

مقایسه بازار از ۲۰ سال گذشته با اینکه از ابتدای سال ۹۷ تا به امروز قیمت ارز، طلا، مسکن و خودرو رشد بی‌سابقه‌ای داشته است، اما بازار سهام در مقایسه با این بازارها در همین زمان رشد بیشتری داشته و بازده بیشتری را نصیب سرمایه‌گذاران کرده است. طی دوره‌های بلندمدت این آمار به دست آمده است که بازار بورس همیشه به سود کسانی بوده که قصد سرمایه‌گذاری و سهامداری دارند. در واقع بورس در بلندمدت

می‌شوند. در ایران شرایط به شکل دیگری است؛ یعنی تا پیش از اینکه پدیده سهام عدالت بیاید، درصد کمی از مردم، سهامدار بودند. ۴ سال پیش، جمعیت سهامداران ایرانی کمتر از ۱۰ درصد جمعیت کل کشور بود، اما با رونقی که طی سال‌های ۹۷ تا ۹۹ در بورس صورت گرفت، اکنون تقریباً چیزی حدود ۲۰ درصد مردم کد بورسی دارند و به طور مستقیم یا غیرمستقیم وارد بورس شده‌اند. با آزادسازی سهام عدالت نیز تا به امروز در کشور ما، اکثریت مردم سهامدار هستند. این اتفاق اوایل سال جاری رخ داد و امسال خیلی‌ها برای فروش سهام عدالت خود مجبور به گرفتن کد بورسی شدند.

با همه اینها، در سال‌های اخیر، بورس جایگاه مناسبی در میان مردم پیدا کرده است. رشد و افت شدید در بازار بورس سبب شده که مردم شناخت قابل توجهی از این بازار به دست آورند. در حال حاضر بورس در دوره افت به سر می‌برد و برخی به دنبال خروج از بورس هستند، اما پیش‌بینی می‌شود بسیاری از افرادی که امسال وارد بورس شده‌اند، از بورس خارج نشوند و دنبال فرصت جدیدی برای سرمایه‌گذاری باشند.

رشد بیشتر بورس چرا بورس بیشتر از بازارهای دیگر رشد کرده است؟

در بورس شما سهام شرکت‌هایی را خریداری می‌کنید که یا فعالیت تولیدی و کار خدماتی انجام می‌دهند یا شرکت‌هایی هستند که در بخش‌های مختلف سرمایه‌گذاری می‌کنند. وقتی

آیا تصمیم دارید وارد بازار سرمایه شوید، اما اطلاعات کافی درباره آن ندارید؟ پس مطلب زیر را از دست ندهید. ما سعی کرده‌ایم این دنیای بزرگ و پیچیده مالی را کمی با زبان ساده برایتان توضیح دهیم. شاید باعث شد که با گام‌های استوارتری به سمت بورس بروید و سهام بخرید و شاید هم کلاً منصرف شدید و ریسک نکردید. به هر حال، ریسک کردن در دوران دشوار اقتصادی این روزها و سختی‌های روزگار دانشجویی، جرأت می‌خواهد و البته دقت و احتیاط فراوان.

بورس تنها بازار سرمایه‌گذاری اصلی در دنیا محسوب می‌شود. در ایران اما به غیر از بورس، بازار خودرو و مسکن هم از بازارهای سرمایه‌گذاری محسوب می‌شوند. مردم خودرو خریداری می‌کنند تا سرمایه‌شان از ارزش نیفتد و ارزش پول‌شان حفظ شود. در مورد مسکن هم چنین تفکری وجود دارد. مردم خانه خریداری می‌کنند تا ارزش پول‌شان افزایش پیدا کند؛ در حالی که در اکثر کشورها، خودرو و وسیله حمل و نقل و به طور کلی مصرفی است و مسکن هم کالای مصرفی به حساب می‌آید؛ زیرا در این کشورها خرید مسکن دوم، هزینه زیادی را بابت پرداخت مالیات به فرد محتمل می‌کند و به طور مشخص برای آنها صرفه اقتصادی ندارد؛ برای همین شهروندان کشورهای توسعه‌یافته برای سرمایه‌گذاری، پول خود را وارد بورس می‌کنند.

در کشورهای توسعه‌یافته اکثریت مردم، پول مازاد خود را وارد بورس می‌کنند و از منافع سهام بهره می‌برند؛ به همین دلیل بیشتر جمعیت کشورهای توسعه‌یافته سهامدار شرکت‌های مختلف محسوب

در بازار مالی باید از رفتارهای هیجانی اجتناب کرد. نقدشوندگی در بورس به شدت بالاست. به این معنا که شما یک دارایی دارید و می‌خواهید آن را بفروشید. چقدر طول می‌کشد تا آن را بفروشید؟ به عنوان مثال اگر قصد فروش خانه‌تان را دارید، فروش آن، چند ماه زمان می‌برد؛ مگر اینکه نیاز مبرم به پول داشته باشید و زیر قیمت خانه‌تان را بفروشید؛ به همین دلیل نقدشوندگی بازار مسکن به شدت پایین است. اگر طلا داشته و شاغل باشید، ممکن است برای فروش آن، نیاز به یک روز مرخصی داشته باشید، ولی نقدشوندگی آن نسبت به خانه بهتر است. با همه اینها، در آن واحد نمی‌توان طلا را به پول تبدیل کرد. اگر خودرو داشته باشید، باید به بنگاه‌های خرید و فروش ماشین مراجعه کرده یا در فضای مجازی تبلیغ کنید تا در عرض چند روز خودروی خود را بفروشید. بورس اما نسبت به همه اینها، نقدشوندگی بالاتری دارد و طی روز و ساعت مشخصی که معاملات بورسی انجام می‌شود، سرما به شما به پول تبدیل می‌شود. در واقع از روز شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۹ تا ۱۲ و نیم شما می‌توانید سهام خود را بفروشید. شما چه گاهی به دلیل ایجاد صف فروش، امکان فروش سهام در زمان مشخص از دست می‌رود، اما به طور کلی نقدشوندگی بورس، بهتر است.

البته همین نقدشوندگی معایبی هم دارد و باعث ایجاد هیجان می‌شود؛ مثلاً روزی که اتفاق مهمی رخ می‌دهد، مانند برجام که روی اقتصاد کشور تاثیرگذار است، در اولین فرصت معاملاتی بعد از آن، هیجانات شکل می‌گیرد؛ یعنی تلاش برای فروش یا خرید یکسری از سهام‌ها. این هیجانات در بورس همیشه وجود دارد و در بعضی مواقع بیشتر می‌شود. وقتی چنین اتفاقی رخ می‌دهد، افرادی که شناخت زیادی روی معاملات بورس ندارند، به سرعت می‌خواهند سهمی را خریداری کنند یا سهمی را بفروشند. سابقه نشان داده که این رفتارهای هیجانی زودگذر است و ممکن است فردی که تحت تاثیر قرار می‌گیرد، متضرر شود. جلوگیری از رفتارهای هیجانی، یکی از نکات مهم در بازارهای مالی محسوب می‌شود؛ به همین دلیل، بهتر است مردم با پول مازاد خود در بورس سرمایه‌گذاری کنند. اگر فردی به مبلغ سهم خود نیاز فوری ندارد، به این نتیجه می‌رسد که هیجانات زودگذر است و می‌تواند در زمان بهتری سرمایه خود را تبدیل به پول کند. اگر این هیجانات، کنترل شود، قطعاً اتفاقات بهتری رخ می‌دهد و می‌تواند منجر به موفقیت فرد در معاملات بورسی شود.

نمونه آخری چندان مرسوم نیست و اکثر افراد از طریق سامانه آنلاین فعالیت می‌کنند. البته خرید و فروش کار ساده‌ای است، اما مهم این است که چه سهمی را خریداری کرده و چه سهمی را می‌فروشید.

اقدامات ضروری

حالا این پرسش مطرح می‌شود که از طریق چه کارگزاری اقدام کنیم، بهتر است؟ کارگزاری‌ها اصولاً تفاوت چندانی با هم ندارند. یکسری کارگزاری‌ها شناخته‌شده و شلوغ‌تر هستند. با توجه به اینکه از طریق سامانه، معاملات صورت می‌گیرد، ترجیح بر این است که سراغ کارگزاری‌هایی بروید که جمعیت زیادی از طریق آنها معاملات خود را انجام نمی‌دهند. البته کارگزاری‌های شناخته‌شده امکانات بیشتری در اختیار سهامداران قرار می‌دهند، اما احتمال اختلال در سیستم‌های شان وجود دارد؛ در حالی که کارگزاری‌هایی که خلوت‌تر هستند، چنین مشکلاتی را ندارند.

در ادامه، نکته مهم این است که چه سهمی خریداری شود و چه سهمی خریداری نشود. علم بورس در این نکته خلاصه می‌شود که چه سهمی خریداری شود که سود کنیم. ممکن است زمانی که فکر می‌کنید یک سهم مناسب است و باید آن را خریداری کنید، به نظر فرد دیگری آن سهم خوب نباشد و آن را بفروشد؛ البته عکس این اتفاق هم رخ می‌دهد. خرید و فروش در بازارهای مالی شامل ۲ علم کلی است؛ یعنی اکثریت افراد از این ۲ علم استفاده می‌کنند؛ اولی علم تحلیل تکنیکال و دومی تحلیل بنیادی. در تحلیل تکنیکال شما از طریق نمودارها رفتار گذشته سهم را تحلیل می‌کنید که احتمالاً در آینده چه اتفاقی رخ می‌دهد؛ البته هیچ تحلیلی قطعی نیست و همه این تحلیل‌ها روی نمودارها انجام می‌شود.

تحلیل بنیادی نیز پارامترهای تاثیرگذاری که در شرکت‌ها رخ داده و اینکه ممکن است در آینده چه تاثیری بر بورس بگذارد را بررسی می‌کند؛ برای نمونه در شرکتی که قرار است خط تولید جدیدی به خطوط تولیدش اضافه کند، اطلاع‌رسانی می‌کنند که طی مدت ۳ سال آینده فعالیت مشخصی را انجام خواهند داد. تحلیل بنیادی در ادامه بررسی می‌کند که احداث این خط تولید چقدر هزینه دارد، چه زمانی به بهره‌برداری می‌رسد، ظرفیت تولید چقدر افزایش پیدا خواهد کرد و چه تاثیری بر سود شرکت می‌گذارد؛ مثلاً بررسی می‌کند که اگر این شرکت کولر می‌سازد، در چه فصلی سود بیشتری دارد و در چه فصلی سود کمتر. البته این یک نمونه ساده است؛ در حالی که در تحلیل بنیادی ریزترین مسائل مانند قیمت جهانی و پیش‌بینی نرخ‌هایی (نرخ ارز، نرخ جهانی فولاد، فلزات، سنگ آهن یا نفت و...) که می‌تواند بر تولید و فروش تاثیر بگذارد، بررسی می‌شود.

نسبت به بازار مسکن، طلا، سکه، دلار و حتی خودرو که در ایران برخی به عنوان کالای سرمایه‌گذاری از آن یاد می‌کنند، بازدهی بهتری داشته است. طی دوره‌های ۱۰ و ۲۰ ساله، شاخص کل بورس در مقابل سایر بازارها رشد بیشتری داشته است. اگر طی این سال‌ها قیمت دلار افزایش ۳۰ برابری داشته، در همین بازه زمانی یکسری از سهم‌های بنیادی و خوب مانند شرکت‌های تولیدی سودده، بیشتر از دو برابر دلار رشد داشته است. طبق بررسی‌های اخیر روی یکسری از نمادها، بازدهی یکسری از سهم‌ها از ۱۶ سال قبل تا حالا چیزی حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ برابر بوده است.

ریسک در بازار بورس

اطلاعاتی که از بورس به دست می‌آورد، باید منجر به بازدهی مادی شود. این بازدهی البته باید بیشتر از بازدهی سپرده‌گذاری در بانک باشد؛ زیرا شما برای سپرده‌گذاری در بانک هیچ ریسکی را متحمل نمی‌شوید و بانک مرکزی ضمانت می‌کند که بانک‌ها سپرده شما را بگردانند و سود آن را نیز پرداخت کنند. حالا اگر سپرده‌گذاری در موسسه‌های مالی و اعتباری را فاکتور بگیرید، در بانک‌های معتبر، اصل و سود مشخص را از بانک دریافت می‌کنید؛ بدون ریسک؛ در حالی که بازار بورس ریسک‌پذیر است؛ برای همین، سود در بورس باید بیشتر باشد که شما وقت و انرژی بیشتری بگذارید تا بازار را رصد کرده و علم آن را یاد بگیرید.

گام نخست اطلاعات بورسی چیست؟

چگونه از بازار بورس اطلاعات کسب کنیم؟ ابتدا باید کد بورسی دریافت کنید. کد بورسی از طریق ثبت نام در سامانه sejam.ir صورت می‌گیرد و در نهایت با انتخاب یک کارگزار و داشتن کد بورسی می‌توانید سهام خرید و فروش کنید. کارگزاری‌ها زیر نظر سازمان بورس هستند و سازمان بورس زیر نظر وزارت اقتصاد و دارایی فعالیت می‌کند. دریافت کد بورسی کار ساده‌ای است و باروش دیگری هم می‌توانید کد بورسی دریافت کنید؛ به این ترتیب که با مراجعه به کارگزاری یا دفاتر پیشخوان دولت، شناسه و رمز عبور سامانه معاملات آنلاین را دریافت کرده و عملیات خرید و فروش را شخصاً انجام دهید. البته به شیوه‌های دیگری هم می‌توانید سهام خرید و فروش کنید؛ یک نمونه، معاملات آنلاین است که شما سفارش‌ها را از طریق اینترنت وارد می‌کنید و کارگزاری در زمان کاری، مرحله خرید را انجام می‌دهد. مدل دیگر نیز از طریق تریدرهای کارگزاری است؛ یعنی افرادی هستند که به سامانه معاملات دسترسی دارند و ثبت سفارش می‌کنند که آنها برای اشخاص عملیات خرید یا فروش را انجام می‌دهند. البته این دو





مدیریت زمان؛ چگونه و چطور؟

۱۰ راهکار برای آنکه افسار زمان را در اختیار بگیرید

منفی است و با تمام دقت سعی می‌کنند دقیقه‌ای را از دست ندهند.

با این توضیحات می‌خواهیم بگوییم که روزانه دست‌کم ۳۶۰ واحد بارزش را در اختیار دارید که از دست دادن هر واحد آن در دوران بالندگی و رشد، می‌تواند شما را از آینده‌ای درخشان دورتر کند. این ۳۶۰ واحد، ۳۶۰ دقیقه در هر روز است؛ یعنی ۶ ساعت از ۲۴ ساعت شبانه‌روز؛ ۶ ساعت زمان برای تحصیل، مطالعه، پژوهش، کسب دانش و آگاهی از فناوری‌های روز و حتی ورزش. همین حالا که این مطلب را می‌خوانید، افراد بسیار موفق و بزرگی هستند که در هر روز ۶ ساعت تماماً مفید، کار و تحصیل داشته‌اند؛ به طور نمونه اگر تصور می‌کنید اکثر مدیران رده‌عالی و عملیاتی شرکت‌هایی مانند اپل، مایکروسافت، گوگل، هوآوی، زیمنس، سونی و... روزانه بیشتر از ۶ ساعت کار مفید دارند، باید بگوییم که اشتباه می‌کنید. البته شاید شرایط کاری در کشوری مانند ژاپن، استرالیا، آلمان و آمریکا باهم تفاوت داشته باشد، اما در مجموع اصل کلام این است که «۶ ساعت کار مفید، هزاران برابر بارزش‌تر از ساعات‌ها کار با اتلاف وقت و بدون توجه است.» بنابراین بهتر است تا دیر نشده و زمان را از دست نداده‌اید، افسار زمان را در دست بگیرید و مدیریتش کنید.

اگر در شرایط غیر معمول و با پارتی‌بازی به سازمان ورود پیدا نکرده باشند. از سوی دیگر، بی‌شک سازمان مربوطه هم در فضای کسب و کار رقابتی و رشد قرار دارد و هم در رده سازمان‌ها و شرکت‌های ضعیف و متوسط رو به پایین نیست که حاضر می‌شود دستمزد بالا بپردازد. حالا در نظر بگیرید که شما به استخدام چنین سازمانی درآمده‌اید، اما گفته می‌شود به ازای هر ساعت و حتی هر دقیقه اتلاف وقت، بخش قابل توجهی از حقوق شما کسر می‌شود. آیا حاضر خواهید بود که به آسانی از کار و ساعت کاری‌تان بزنید؟ در صورتی که اتلاف وقت یعنی هم به سازمان ضرر رساندن و هم خود را در پایان ماه از درآمدی بااهمیت محروم کردن. بی‌تردید پاسخ اغلب افراد به این سوال،

اگر همین حالا به شما پیشنهاد استخدام در سازمانی را بدهند که به ازای ۶ ساعت کار مفید، درآمدی حدود ۳۶۰ دلار به دست می‌آورد، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ مطمئناً ذوق زده می‌شوید. ۳۶۰ را ضرب در قیمت روز دلار کنید، متوجه خواهید شد که چه رقم بالایی است. با این درآمد، طولی نمی‌کشد که میلیارد در شوید. قبول کردن شرط کار مفید در ۶ ساعت از سوی چنین سازمانی، منطقی به حساب می‌آید و اگر فرد از عهده کار تخصصی محول شده، به خوبی بر بیاید، به طور حتم رضایت شغلی بالایی نیز خواهد داشت. البته که اگر شرایط محیطی کار، نوع شغل، شأن و منزلت و خیلی عوامل دیگر، با خواسته‌های فرد هماهنگ نباشد، احتمال اینکه او درآمدی هنگفت را نادیده بگیرد، وجود دارد، اما داشتن شغلی با شرایط عادی و عرفی اداره‌ها یا کارخانه‌ها همراه با چنین دستمزد بالایی، فوق‌العاده به شمار می‌رود؛ مخصوصاً برای کسانی که جویای کار هستند و جزو متخصصان نادری به حساب نمی‌آیند که سازمان‌ها حاضرند حقوق بالایی به آنها بپردازند. افرادی که به استخدام سازمان‌هایی با حقوق‌های بالا درمی‌آیند، به طور حتم در صورت ضعف در تخصص‌ها، باید توانایی‌شان را بهبود ببخشند؛ صدا البته که



همه اندیشمندان در کتاب‌ها و مقالات خود یک الگوی خاص و قالبی را جهت جلوگیری از هدر رفتن وقت ارائه می‌کنند که در اصطلاح به آن مدیریت زمان می‌گویند که شامل ۳ اصل کلی ۱. هدفگذاری، ۲. تعیین اولویت‌ها و ۳. رعایت اولویت‌هاست. اما آنچه آنها بیان می‌کنند، تنها استفاده صحیح از وقت است؛ نه مدیریت زمان! از شاخصه‌های مدیریت، کنترل بر عوامل دخیل در آن است؛ نکته‌ای که تصور آن در مورد زمان، امری محال و غیرممکن می‌نماید. الگ مکنزی در کتاب «مدیریت بهره‌وری از زمان»، کنترل را چنین تعریف می‌کند: «کنترل زمان بدین معناست که این خود شما هستید که مشکل دارید؛ نه شخص دیگری. این به معنای آن است که باید با همه توان بکوشید تا عادات جاافتاده را ترک کنید؛ یعنی باید بر کسب‌های منفی طبیعت انسانی چیره شوید.» کنترل زمان و مدیریت آن یعنی به اختیار در آوردن بازه زمانی تاثیرگذار بر یک تصمیم و جدا کردن آن بازه از قطار زمان؛ به نحوی که گذر زمان بر آن تصمیم بی‌اثر شود. لحظه‌ای که ما توانایی آن را داشته باشیم که تصمیمات مناسبی اتخاذ یا انتخاب کنیم که گذر زمان بر اجرای آنها بی‌تاثیر باشد، دیگر زمان در کنترل ما خواهد بود و مدیریت زمان معنا خواهد داشت. — عبارت دیگر، مدیریت زمان را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: «تثبیت عامل زمان در تصمیم‌گیری‌های آگاهانه.» حالا این پرسش مطرح می‌شود که چگونه می‌توانیم زمان را با تصمیم‌های آگاهانه و درست، تلاش و بهبود عملکرد، مدیریت کنیم؟ پیشنهادهای آورده شده را برای این منظور از دست ندهید:

- 01** کارهای خود را به ۴ دسته مهم، فوری، مهم و غیرفوری، فوری و غیرمهم تقسیم‌بندی کنید. پرداختن به کارهای ۲ دسته اول بسیار اهمیت دارد و شما را به سمت جلو پیش می‌برد.
- 02** اساس مدیریت زمان، داشتن هدف است. اگر هدف نباشد، شاید بتوانید با تکنیک‌های دیگر با سرعت بدوید، اما یک‌دونه خوب، با نگاه به هدف، انرژی‌اش را تقسیم می‌کند؛ البته که اهداف باید مشخص و قابل دستیابی باشند.
- 03** برنامهریزی کنید. برای رسیدن به موفقیت در زمان مناسب، بعد از آنکه هدف مشخص شد، باید برنامهریزی داشته باشید. طبق برنامه جلو رفتن سبب خواهد شد که بدانید کجا چه تصمیمی بگیرید و چه کار کنید، کجا و چه وقت آهسته حرکت کنید و کجا و چه وقت استراحت. اینگونه در زمان مناسب به هدف می‌رسید.
- 04** کارها را اولویت‌بندی کنید. بسیاری عقیده دارند اصل اساسی مدیریت زمان، اولویت‌بندی است. اولویت‌بندی یعنی بدانیم اهمیت کارها در کسب موفقیت و رسیدن به مقصود، یکسان نیست. در عین حال، توجه کنیم که فعالیت‌ها و کارهای ما دارای تقدم و تأخر است. نمی‌توان همه کارها را با هم انجام و با هم خاتمه داد.
- 05** راهزنان وقت را بشناسید. مواردی که باعث اتلاف وقت بسیاری می‌شوند را نه یکجا که به مرور حذف کرده یا دست کم به حداقل ممکن برسانید؛ مثل سرگرمی بیش از اندازه با موبایل و هدر دادن زمان در فضاهای مجازی به خصوص اینستاگرام. راهزنان وقت صحبت‌های کم‌اهمیت، مهمانان ناخوانده، مطالعه مطالب کم‌اهمیت و غیر ضروری و تکراری، تغییر برنامه زمان‌بندی سفرها، روش‌های غیر صحیح و عادات نادرست مطالعه، و بگردی الکی، نداشتن انضباط کاری، انجام کار بدون بازده در اوج خستگی، سستی و بی‌ارادگی در تصمیم‌گیری، دوباره کاری، ناتوانی در نه گفتن به خواسته‌های نابجا، عادت امروز و فردا کردن، ترس از شکست و تلفن‌های مزاحم و غیر ضروری هستند.
- 06** هنر نه گفتن را یاد بگیرید. اینکه برای خیر رساندن، دست به عمل ببرید و درخواست‌های دیگران را انجام دهید، کاری درست است، اما به شرطی که بیش از اندازه وقت خود را صرف کار دیگران نکنید. نه گفتن به کارهای نادرست و اموری که هدر دهنده وقت هستند، یکی از مهم‌ترین اصول مدیریت زمان به حساب می‌آید. با قاطعیت در نه گفتن، انجام کارهای غیر ضروری را متوقف کنید.
- 07** انضباط داشته باشید. انضباط یعنی خود کردن به عادات درست؛ یعنی بدانیم انجام هر کار دارای آدابی است. فرد با انضباط باید دارای اراده و پشتکار نیز باشد. باید اراده داشته باشد برای آموختن آداب صحیح انجام هر کار و خود را موظف بداند به عمل در چارچوب آن آداب، و پشتکار داشته باشد تا با استمرار در انجام کارها با روش صحیح، آن را جزئی از خصلت‌ها و عادات خود سازد.
- 08** به ارزش متفاوت ساعات شبانه‌روز توجه کنید. به عبارت دیگر، برای مدیریت موفق زمان لازم است به تفاوت زمان‌های شبانه‌روز برای انجام کارها توجه شود. یک ساعت اول صبح با یک ساعت آخر شب برابر نیست؛ زمانی باید فکر و زمانی باید عمل کرد و زمانی باید تأمل و دیگر زمانی استراحت. یک برنامه روزمره برای خودتان درست کنید. برای مثال فکر کنید صبح که بیدار شدید، کار شماره یک را انجام دهید (مثلا پیاده‌روی) و سپس کار شماره ۲ را انجام دهید (مثلا گشتن در اخبار فضای مجازی یا انجام امور مالی) و... در آخر هم یک برنامه جمع‌بندی داشته باشید. در مواقع پیدایش بحران‌های زمانی اگر بتوانید هر چه بیشتر به برنامه روزمره خود وفادار بمانید، کمتر دچار مشکل شده و کم‌کم به یک مدیر زمان موفق تبدیل می‌شوید.
- 09** از زمان‌های پرت بهره ببرید. خودتان را عادت بدهید بین کارهایی که می‌کنید، یک زمان محدود هم در نظر بگیرید برای یکسری کارهای خاص؛ مثلا شما نمی‌توانید کل روز را به ای‌میل دادن بگذرانید، ولی می‌توانید بیسن فعالیت‌هایتان زمان‌های کوتاه ۱۵ دقیقه‌ای را به پاسخ دادن به ای‌میل اختصاص بدهید.
- 10** سرانجام از ابزارهای مدیریت زمان استفاده کنید. با ایجاد یک جدول ساده در یک‌رگه کاغذ هم می‌توانید برای خود برنامه زمان‌بندی شده درست کنید و کارهایتان را مرتب و منظم روی آن بنویسید و تحلیل کنید. این در حالی است که این روزها اپلیکیشن‌هایی برای گوشی‌های موبایل عرضه شده که با آنها به راحتی می‌توانید برنامه روزانه خود را تنظیم کنید؛ نرم‌افزارها هم با توجه به زمان‌بندی داده‌شده، برنامه‌ها را به شما یادآوری می‌کنند؛ مثل نرم‌افزارهای **Colornote** یا **Tick to do list**.



کتابخانه‌ها را به موبایل تان بیاورید

معرفی بهترین اپلیکیشن‌هایی که می‌توانید کتاب‌های مختلف ایرانی و خارجی را در آنها جست‌وجو کرده و مطالعه کنید و حتی بخريد

این روزها پیدا کردن کتاب مورد نیاز، مشکل و چالش خیلی هاست؛ در حالی که اپلیکیشن‌های فوق‌العاده‌ای برای همراه داشتن کتاب در همه‌جا وجود دارد؛ اپلیکیشن‌هایی که از یکسو بسیاری از کتاب‌ها روی آنها بارگزاری شده و در دسترس هستند و از سوی دیگر می‌توانید از طریق شان کتاب‌های مورد نظر را سفارش دهید. بنابراین اگر تصمیم دارید اینترنتی کتاب دانلود کنید و روی گوشی موبایل، تبلت و حتی کامپیوتر تان مطالعه کنید، یکی از نرم‌افزارهای زیر را نصب کنید.

فیدیبو:

فیدیبو با اختلاف زیادی نسبت به رقبا، بهترین اپلیکیشن کتابخوان ایرانی است. آرشیو بزرگ آن، بیش از ۷ هزار کتاب و مجله فارسی را شامل می‌شود؛ کتاب‌هایی که بعضی از آنها رایگان و اکثرشان پولی هستند و می‌توانید به صورت قانونی و با رعایت حق کپی‌رایت ناشر، آنها را خریداری کنید. فیدیبو در تمام پلتفرم‌های موبایل و ویندوز حضور دارد و خوشبختانه هر چه در آن ذخیره کرده باشید، میان این پلتفرم‌ها همگام‌سازی می‌شود. فیدیبو امکاناتی مثل هایلایت و حاشیه‌نویسی، تغییر فونت، رنگ پس‌زمینه، نور صفحه، اندازه حروف و فاصله خطوط را برای کتاب‌های Epub در اختیار تان قرار می‌دهد. یکی دیگر از مزایای فیدیبو هم ارائه کتاب‌های صوتی است که گویندگان حرفه‌ای آنها

را خوانده و عمدتاً کیفیت خوب و قابل قبولی دارند.

طاقچه:

اپلیکیشن طاقچه نیز در ارائه خدمات تا حد زیادی شبیه به اپلیکیشن محبوب فیدیبوست و قابلیت‌های بی‌نظیری دارد. شاید به‌روز بودن و ارائه کد تخفیف‌های بیشتر را از عللی بدانیم که فیدیبو را یک سر و گردن بالاتر از طاقچه قرار می‌دهد. طاقچه شبکه اجتماعی داخلی مختص به خودش را هم دارد که می‌توانید از طریق منوی کتابگردی وارد آن شوید. یکی از خصوصیات دوست‌داشتنی این قسمت، اشتراک‌گذاری بریده کتاب‌هاست.

کتاب:

در کتاب الزاماً لازم نیست شما مبلغ زیادی برای استفاده از کتاب‌ها بپردازید. اگر سیم کارت تان ایرانسل باشد، می‌توانید با پرداخت روزانه ۳۰۰ تومان از اعتبار ایرانسل، تمام کتاب‌های اپ را امانت بگیرید.

فراکتاب:

یکی از بهترین اپلیکیشن‌های کتابخوانی اندروید را می‌توان فراکتاب دانست. فراکتاب در مقایسه با بقیه اپلیکیشن‌های این فهرست، یک برگ برنده بزرگ دارد: پسوند اختصاصی **ava**. به لطف این فرمت که به‌طور رسمی پتنت شده، فراکتاب می‌تواند صدا و تصویر را با نوشته‌های کتاب‌ها همگام کند. این خصوصیت می‌تواند کاربردهای زیادی داشته باشد؛ مثلاً وقتی به قسمت هیجان‌انگیز یک کتاب می‌رسید، موزیک پس‌زمینه‌ای پخش شود تا آدرنالین خون تان به سقف بچسبد. البته این خصوصیت فراکتاب فعلاً برای کتاب‌های صوتی متنی کاربرد بیشتری دارد.





اپ‌های خارجی

کیندل (Kindle):

کتابخوان‌های حرفه‌ای حتما نام برنامه کیندل را شنیده‌اند. در سال ۲۰۰۷، آمازون برنامه کیندل را برای انتشار کتاب‌های الکترونیکی برای گوشی‌های هوشمند منتشر کرد و تا امروز، پشتیبانی خیره‌کننده‌ای از این اپلیکیشن کرده است. اپلیکیشن کیندل تقریباً هر کتابی را که دوست دارید، در بایگانی و کتابخانه‌اش برایتان قرار داده است و با هوش مصنوعی فوق‌العاده‌اش، سبک و سیاق شما را شناسایی و بعد از آن، چندین کتاب دیگر به شما معرفی می‌کند تا بتوانید مدام در حال خواندن کتاب‌هایی باشید که دوست دارید و از آنها لذت می‌برید. از اپلیکیشن کیندل می‌توانید به آ‌شکل، کتاب‌های خود را تهیه کنید: ۱. کتاب دلخواهتان را بخرید و مستقیماً آن را از طریق کتابخانه خود دانلود و مطالعه کنید و ۲. اشتراک Prime کیندل را تهیه کنید که به اکثر کتاب‌های این برنامه دسترسی خواهید داشت.

کالیبر کامپنئون:

در دنیای مدیریت کتاب‌های الکترونیکی، کالیبر یک غول است. با کالیبر کامپنئون شما می‌توانید تنها با چند کلیک هر کتابی را که می‌خواهید از رایانه خود به واسطه اتصال وای‌فای یا کابل یواس‌بی به نرم‌افزار ریدر گوشی‌تان منتقل کنید و علاوه بر این، کتاب‌های الکترونیکی خود را در سرویس کلود ذخیره کنید تا در هر مکانی به راحتی به آنها دسترسی داشته باشید.

کامیکسولوژی کامیکس:

نرم‌افزار کامیکسولوژی شرکت آمازون - آی تیونز کامیک‌های دیجیتالی - ترکیبی تقریباً ایده‌آل را از یک فروشگاه کتاب‌های کامیک و ریدر این کتاب‌ها در اختیار تان می‌گذارد. این نرم‌افزار رایگان، گوشی یا تبلت اندروید شما را به یک جعبه بزرگ دیجیتالی تبدیل می‌کند که توانایی نگهداری کتاب‌های کامیک خریداری شده شما و همگام‌سازی آنها را بین چند دستگاه دارد. علاوه بر این، سرویس جدید کامیکسولوژی آن‌لیمیتد (Comixology Unlimited) شما را قادر می‌سازد تا فهرستی بی‌پایان از کتاب‌های کامیک را در ازای پرداخت ماهانه ۵٫۹۹ دلار در اختیار داشته باشید.

لیبی (Libby):

به کمک لیبی می‌توانید عناوین موردنظر تان را دانلود کنید، کتاب‌هایی را که هنوز موجود نیستند، رزرو کنید و کتاب‌هایی را که قرض گرفته‌اید، مطالعه کنید. برای استفاده از این خدمات، تنها باید یک کارت کتابخانه یا معادل دیجیتالی آن را داشته باشید.

ردیت ایز فان (reddit is fun):

تعداد نرم‌افزارهای شرکت ردیت در گوگل پلی‌استور نامحدود است و هر کاربری نرم‌افزار موردعلاقه خود را در این مجموعه دانلود می‌کند، ولی در این بین ردیت ایز فان (RIF) به عنوان یکی از بهترین نرم‌افزارهای شرکت ردیت شناخته می‌شود. نمای پیش‌فرض این برنامه یک طرح متنی متمرکز دارد که بهترین و بدترین ویژگی‌های ردیت را ارائه می‌کند. این برنامه یک تم روشن، یک تم تیره و چندین آپشن تنظیم قالب نمایش محتوا را نیز در اختیار تان می‌گذارد. ردیت ایز فان کارایی و سرعت بسیار بالایی دارد و کاملاً فاقد تبلیغات داخلی است.

اپل بوک (Apple Books):

اپل بوک هم از آ‌رشو بسیار قدرتمند و فهرست مفصلی بهره‌مند است که این اپلیکیشن را به یکی از اپلیکیشن‌های کتابخوان برتر و رایگان iOS تبدیل می‌کند. البته اپل بوک را می‌توان یکی از اپلیکیشن‌های برتر کتاب صوتی iOS هم دانست؛ چراکه آ‌رشو کتاب‌های صوتی این بستر بسیار کامل و جذاب است.

کتابراه:

این اپلیکیشن نه تبلیغات گسترده دارد و نه شاید مزیت خاصی نسبت به سایر رقبا، اما در عین حال از اولین اپلیکیشن‌های فارسی‌زبانی است که به ارائه کتاب الکترونیکی و کتاب‌های صوتی می‌پردازد.

کتابراه هم مثل فراکتاب و فیدیبو، از کتاب‌های صوتی پشتیبانی می‌کند و برای مطالعه کتاب‌های متنی هم گزینه‌های متعددی ارائه کرده؛ از فونت و سایز نوشته‌ها گرفته تا تعویض رنگ پس‌زمینه و تنظیمات کامل برای چینش پاراگراف‌ها.

پاتوق کتاب:

اپلیکیشن پاتوق کتاب نیز یکی از خوش‌ساخت‌ترین کتابخوان‌های ایرانی موجود به شمار می‌رود. این اپلیکیشن از فرمت PDF و Epub برای نمایش کتاب‌ها پشتیبانی می‌کند و ظاهری خوش‌ساخت دارد. هرچند آ‌رشو پاتوق کتاب به گسترده‌گی فیدیبو و فراکتاب نیست، اما برخی کتاب‌های خاص به‌ویژه برای دانشجویان هستند که فقط در این اپلیکیشن آنها را خواهید یافت؛ مثلاً پاتوق کتاب در دسته‌بندی «آموزشی»، تعداد زیادی کتب درسی و دانشگاهی را در فرمت‌های PDF و Epub با قیمتی مقرون‌به‌صرفه به شما ارائه کرده است. در صورت تمایل، حتی می‌توانید نسخه فیزیکی هر کدام را برای ارسال به درب منزل سفارش بدهید. نکته دیگری که پاتوق کتاب را از دیگر اپ‌های این فهرست متمایز کرده، پشتیبانی از محتوای واقعیت‌افزوده برای بعضی از کتاب‌هاست.



ریز و درشت آیین‌نامه‌های آموزشی

جزییاتی از آخرین آیین‌نامه‌های آموزشی دوره کارشناسی پیوسته برای آنکه طی دوران تحصیل بهتر بتوانید تصمیم بگیرید

مریم حکمت‌پور، کارشناس مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

دانشگاه به عنوان محیط علمی و فرهنگی بستر مساعد و مناسبی برای رشد و بالندگی دانشجویان در زمینه‌های مختلف اجتماعی، تحصیلی، شغلی و... است. دانشگاه‌ها همه‌ساله دانشجویان تازه‌رو را پذیرش و دانشجویانی را نیز فارغ‌التحصیل می‌کنند که در این چرخه مستمر، توجه به کیفیت آموزشی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. مجموعه‌ای از آیین‌نامه‌ها و مقررات آموزشی با هدف ایجاد هماهنگی در فعالیت‌های آموزشی دانشگاه‌ها به منظور ارتقای کیفیت آموزشی تدوین یافته است. در عین حال، آنچه در رسیدن به این هدف اهمیت بسیار دارد، نحوه اجرا و به کار بستن دقیق ضوابطی است که در آیین‌نامه پیش‌بینی شده است و این مقصود، فقط با هماهنگی مسئولان اجرایی دانشگاه و همکاری اساتید و دانشجویان متعهد حاصل خواهد شد. بی‌شک شناخت هر دانشجو نسبت به قوانین تحصیلی دانشگاه بر روند تحصیلی وی تاثیر بسزایی دارد. آشنایی نسبت به قوانین و مقررات آموزشی از عوامل موثر بر موفقیت تحصیلی دانشجویان است. همچنین آگاهی از قوانین، رفتار و عملکرد آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با توجه به بروز مشکلات متعدد در کیفیت و عملکرد تحصیلی که ناشی از عدم آگاهی نسبت به مواردی از جمله شرایط ثبت نام و انتخاب واحد، حذف و اضافه، طول مدت تحصیل، مرخصی تحصیلی، اخراج دانشجوی مشروطی و... است و از آنجا که عدم اطلاع یا توجه نداشتن به مقررات آموزشی موجب سلب مسئولیت دانشجو نخواهد شد، آگاهی از آیین‌نامه‌ها و مقررات آموزشی برای تمامی دانشجویان الزامی است؛ لذا بر آن شدیم که بخشی از ماهنامه را به مرور آیین‌نامه‌های آموزشی اختصاص دهیم. برای شروع از مقطع کارشناسی آغاز می‌کنیم. همچنین آیین‌نامه‌های مربوط به سال ۹۷ و بعد از آن؛ چون از این تاریخ به بعد تغییرات زیادی ایجاد شده است و در حقیقت این آخرین به‌روزرسانی محسوب می‌شود. سعی ما بر این است که در هر شماره شما را با تعدادی از این قوانین و آیین‌نامه‌ها آشنا کنیم. امیدواریم بتوانیم گامی در جهت آگاهی بخشی و پیشگیری از قصور، اشتباه و به تبع آن افت تحصیلی در بین دانشجویان برداشته باشیم.

دانشگاه‌های سطح ۱ و ۲ دولتی) مصوب جلسه شماره ۸۸۹ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۳۰ شورای عالی برنامه‌ریزی آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تنظیم شده است.

ماده ۱: هدف

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

آیین‌نامه آموزشی دوره کارشناسی پیوسته دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و بعد از آن مصوبه شورای آموزشی دانشگاه شهید بهشتی مورخ ۱۳۹۷/۵/۳۰

مقدمه:

با استناد به قانون اهداف، وظایف و تشکیلات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مصوب ۱۳۸۳/۵/۱۸ مجلس شورای اسلامی و در اجرای مفاد ماده ۲ «سیاست‌ها و ضوابط اجرایی حاکم بر آمایش آموزش عالی در جمهوری اسلامی ایران» (موسوم به طرح آمایش) مصوب ۱۳۹۴/۲/۱۸ شورای عالی انقلاب فرهنگی، در چارچوب آیین‌نامه یکپارچه دوره تحصیلی کارشناسی (ویژه

۱- وزارت: منظور وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.

۲- دانشگاه: منظور دانشگاه شهیدبهبشتی است.

۳- شورای آموزشی: یکی از شوراهای تخصصی در نخستین سطح سیاستگذاری و برنامه ریزی راهبردی در امور آموزشی دانشگاه است که به منظور ایجاد هماهنگی و تسهیل در امور اجرایی مرتبط با تحصیل دانشجویان در حوزه معاونت آموزشی تشکیل می شود.

۴- واحد آموزشی: واحدی از دانشگاه است که در رده خاصی از علوم فعالیت می کند؛ مانند دانشکده ادبیات و علوم انسانی، حقوق و...

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

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

۷- گروه آزمایشی: مجموع رشته های مختلف تحصیلی در دوره متوسطه است که با توجه به مواد آزمونی مشترک، دسته بندی می شوند.

۸- کارشناسی پیوسته: دوره تحصیلی ای است پس از دوره متوسطه، که با گذراندن حداقل ۱۳۰ واحد درسی طبق برنامه مصوب به دریافت مدرک کارشناسی منتهی می شود.

۹- کارشناسی ناپیوسته: دوره تحصیلی ای است که پس از دوره کاردانی (پیوسته یا ناپیوسته) آغاز و با گذراندن حداقل ۶۸ واحد درسی طبق برنامه مصوب، به دریافت مدرک کارشناسی منتهی می شود.

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

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

۱۲- حضوری: شیوه ای از پذیرش است که دانشجویان به صورت تمام وقت در فعالیتهای تحصیلی دانشگاه شرکت می کنند.

۱۳- غیر حضوری: شیوه ای از پذیرش است که دانشجویان بدون حضور در دانشگاه فعالیتهای تحصیلی دارند.

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

۱۵- شیوه مجازی: شیوه ای آموزشی است که دانشجویان آن برابر ضوابط معین پذیرفته و ثبت نام می شود و به کمک فناوری اطلاعات و ارتباطات، تحصیل می کند. در این شیوه، دانشجویان به صورت

نیمه حضوری یا غیر حضوری تحصیل می کند.

۱۶- رشته تحصیلی: یک شعبه فرعی از شاخه های علمی که به لحاظ موضوع، دارای قلمرو مشخص و متمایز از سایر شاخه های علمی است و به احراز دانش تخصصی، مهارت یا کارآمدی معینی می انجامد.

۱۷- برنامه درسی: مجموعه به هم پیوسته ای از دروس هر رشته تحصیلی با هدفی مشخص، که مصوب مراجع قانونی است.

۱۸- واحد درسی: ارزش مقداری درسی که مفاد آن برای هر واحد نظری ۱۶ ساعت، عملی یا آزمایشگاهی ۳۲ ساعت، کارگاهی یا عملیات میدانی (بازدید علمی) ۴۸ ساعت، کارورزی یا کار در عرصه ۶۴ ساعت و کارآموزی ۱۲۰ ساعت در طول یک نیمسال تحصیلی یا بازه تابستانی است و طبق برنامه درسی مصوب اجرا می شود.

۱۹- دوره مهیاد-کهاد: مجموعه مشخصی از دروس یک رشته خاص که در قالب یک بسته آموزشی (کهاد) قابل ارائه است که دانشجویان می توانند براساس برنامه ریزی مصوب شورای آموزشی دانشگاه در صورت اخذ و گذراندن دروس آن بسته، در رشته خود با کهاد مربوطه فارغ التحصیل شود.

۲۰- دوره فرعی: منظور دوره آموزشی با حداقل ۲۰ و حداکثر ۲۵ واحد است که توسط یکی از واحدهای آموزشی برای آشنایی دانشجویان سایر رشته ها به منظور دستیابی به دانش و مهارت لازم پیش از ورود به بازار کار یا ادامه تحصیل ارائه می شود.

۲۱- سال تحصیلی: شامل ۲ نیمسال تحصیلی و یک بازه تابستانی است. هر نیمسال تحصیلی شامل ۱۶ هفته آموزش و ۲ هفته امتحانات پایانی و بازه تابستانی شامل ۶ هفته آموزش و یک هفته امتحانات است.

۲۲- مدرس: هر عضو هیات علمی یا فردی که براساس مقررات مربوطه مسئولیت تدریس دروس نظری یا عملی را در دانشگاه برعهده دارد.

۲۳- راهنمای آموزشی: عضو هیات علمی آگاه و مسلط بر امور آموزشی و پژوهشی است که از سوی واحد آموزشی انتخاب می شود تا از تاریخ ورود تا پایان دوره تحصیلی، راهنمای تحصیل دانشجویان باشد.

۲۴- دانشجوی فردی: فردی است که در یکی از دوره های آموزش عالی برابر ضوابط معین پذیرفته شده، ثبت نام کرده و مشغول به تحصیل است.

۲۵- مشروطی: وضعیت تحصیلی دانشجویی است که در یک نیمسال برحسب مقررات دوره کارشناسی، معدل کمتر از حد نصاب تعیین شده را کسب کرده است.

۲۶- دانش آموخته: فردی است که یکی از رشته های دوره کارشناسی مصوب را با موفقیت به پایان رسانده و برابر ضوابط معین، گواهی یا مدرک تحصیلی مربوطه را دریافت کرده است.

۲۷- دوره مشترک با دانشگاه های خارجی: هر یک از دوره های تخصصی است که براساس ضوابط مصوب وزارت و با مشارکت موسسه های آموزش عالی و پژوهشی غیرایرانی برگزار می شود.



جلوه‌گری زمستان

پاییز تمام شد و حالا اگر خودروها و کارخانه‌های صنعتی به انسان و طبیعت اجازه نفس کشیدن بدهند، زمستان هم زیبایی‌هایش را به رخ می‌کشد و روزگارمان را زیر سقف خاکستری آسمان سپری نخواهیم کرد. یلدا و بلندایش هم به کوتاهی یک چشم برهم زدن گذشتند و یلداهای دیگر نیز به سرعت می‌آیند و می‌گذرند. زمان اندک است و فرصت اما بسیار. پس تا زمان هست باید فرصت‌ها را غنیمت شمرد، نیرویی تازه کرد و به کشف پرداخت. حال اگر شما هم در سرمای زمستان هوس کرده‌اید کمی از تکرار فاصله بگیرید و هوایی تازه کنید ابتدا به تصاویر زیر نگاهی بیندازید و چنانچه توانستید سری به این مکان‌های جدید و جذاب تهران بزنید؛ البته که با رعایت پروتکل‌های بهداشتی.



باغ راز هستی، ضلع جنوب غربی دریاچه چیتگر که از درب شماره ۲ پارک چیتگر امکان ورود دارد. گوسفندهای وحشی (قوچ و میش) ارمنی (نام علمی: *Ovis ammon gmelini*) این روزها تصویری جالب، به این باغ داده‌اند. همچنین گوزن، طاووس، قرقاول، کبک، شتر و اسب از دیگر حیواناتی است که در مجموعه راز هستی نگهداری می‌شود.



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی



به مناسبت شب یلدا و آخرین روزهای پاییز و ابتدای ماه دی، فضای جالب باغ‌های کن با درختان خرما لوی به ثمر نشسته حتما می‌تواند آرامش بخش باشد. به همت شهرداری منطقه ۵ تهران، هم‌اکنون در ابتدای محدوده مسیر کن - سولقان جشنواره خرما لوی برپا شده است.



اگر سریال شهرزاد را دیده باشید به احتمال فراوان خانه باغ بزرگ آقا با نقش آفرینی علی نصیریان توجه‌تان را باید جلب کرده باشد. این خانه باغ عمارتی به نام وثوق الدوله با قدمت ۱۵۰ سال دارد. باغ وثوق الدوله با نام اصلی سلیمانیه به تازگی تبدیل به بوستان عمومی شده که در منطقه ۱۴ و خیابان نبرد قرار گرفته است. باغ سلیمانیه تهران منزل شخصی و تفرجگاه وثوق الدوله مربوط به دوران قاجار بوده که به خاطر درختان انار در آن به «باغ اناری» نیز مشهور است. این بوستان در خیابان نبرد شمالی، کوچه طاهری، جنب کلانتری ۱۲۱ سلیمانیه واقع شده است.





فرصت ۱۰ تفریح کم هزینه

چگونه در دوران کرونا و خانه نشینی، به بهبود سطح روحیه خود کمک کنیم

خارج نشود و در راهی که پیش رو داریم، کم نیابوریم، با آنچه که از دستمان برمی آید، هر قدر که شده اوضاع را به سود خودمان تغییر دهیم. بر همین اساس، پیشنهادهایی تفریحی برای شما داریم تا در دوران کرونایی از آنها بهره ببرید. باشد که با اجرای چنین پیشنهادهایی، چرخ زندگی تان روی دوره خوشی بچرخد. یادتان نرود در این شرایط داشتن تفریحاتی سالم می تواند به کاهش اضطراب و استرس ناشی از کرونا کمک کند.

دست اندازی بشر به محیط زیست در دوران قرنطینه کم شده و به واسطه مهمانی ناخوانده اش، سطح رعایت بهداشت بالاتر رفته، میزان تولید زباله (به غیر از زباله های بیمارستانی) در برخی از شهرها کاهش یافته و البته خیلی ها درک کرده اند که بشر با همه بلندپروازی ها و تکبر، در برابر یک موجود میکروسکوپی، چقدر می تواند آسیب پذیر باشد. با همه اینها باید به آینده امید داشت و زندگی کرد. باید پیش رفت و برای آنکه روانمان، از مسیر

پاندمی کووید-۱۹، همه چیز را تحت تاثیر قرار داده است. همه نگاه ها هم به وضعیت فعلی منفی است؛ مگر مهار آن و ارائه واکسنی که بتواند ویروس کرونا را از پای ببرد؛ زمانی که دیگر هراسی از حضور در مکان های عمومی، کلاس های درس، جای جای شهر و رفتن به سفر نباشد. اما باید قبول کنیم که کرونا با همه سختی هایش، فواید بسیاری هم به همراه داشته است؛ خیابان ها گاهی از حضور بی شمار خودروها خالی شده و نفس می کشند،

اپلیکیشن های فراوانی وجود دارد که می توانید به راحتی آنها را روی گوشی خود نصب کنید و با دیدن ویدئوهای آنها به روشی اصولی در خانه نرمش کنید. اگر هم مایل هستید که با جدیدترین متدهای ورزشی روز دنیا جلو بروید، فقط کافی است به دنبال اپ های چند برند بسیار مطرح دنیا که لباس ورزشی تولید می کنند، باشید. نرم افزارهایی با پیشوند Home Workout یا fitness مثل lose weight at home یا «ورزش های هوایی» گزینه های مناسبی به شمار می روند.

پیشنهاد ۶
اصولی
نرمش کنید

خود را برای یک سفر و گردشگری آنلاین آماده کنید؛ چراکه بخش فرهنگ و هنر گوگل، امکانات فوق العاده ای را پیش روی شما می گذارد. در لینک زیر هم بیش از ۵۰۰موزه جهان را برای بازدید آنلاین آماده کرده است:
artsandculture.google.com/partner?hl=en

پیشنهاد ۱
موزه گردی
کنید

علاوه بر این، موزه بریتانیا در لندن، موزه Rijks museum در آمستردام، موزه هنر مدرن در نیویورک (موزه موما)، موزه ون گوگ در آمستردام، گالری اوفیزی در فلورانس، موزه متروپولیتن در نیویورک، گالری ملی در لندن، موزه های Belvedere و Leopold در وین و موزه مانچ در اسلو هر کدام سایت های جداگانه مجازی دارند که با سرچی ساده می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید.

شاید شما هم آرزو داشته اید که قله اورست را فتح کنید یا آن را از نزدیک ببینید. فقط کافی است که به لینک زیر سر بزنید و این قله زیبا و بلند را فتح کنید:
<https://urlz.com/uzexy>

پیشنهاد ۷
اورست را
فتح کنید

کتابخانه تخصصی گردشگری تهران چند وقتی می شود که افتتاح شده است. در این کتابخانه ۷۵۰ عنوان کتاب در حوزه گردشگری گردآوری شده است. از طریق سایت این کتابخانه کلی کتاب جالب و جذاب را می توانید پیدا کنید و از خواندن یا دیدن برخی از کتاب های مصور لذت ببرید.

پیشنهاد ۲
به کتابخانه
بروید

گرد کنیون - آمریکا: <https://cutt.ly/ztghbNj>
ساحل کاهالا - هاوایی: <https://urlz.com/83kW5>
جنگل آمازون: <https://urlz.com/r6H21>

بهترین زمان است تا خط خود را زیبا کنید. [Calligraphy now. handwriting](http://Calligraphy.now.handwriting) خوشنویسی و نسیم نمونه اپلیکیشن هایی هستند که با تمرین های خاص می توانند به خوش خطی افراد کمک کنند.

پیشنهاد ۳
به آسمان
نگاه کنید

اگر شرایط جوی مناسب بود و آلودگی هوا اجازه داد، بدون اینکه از خانه خارج شوید، می توانید به رصد آسمان بپردازید. تنها کافی است با گروه علمی، پژوهشی شباهنگ تماس بگیرید. شباهنگ، تیمی با تجهیزات کامل نجومی است که ضمن رعایت پروتکل های بهداشتی در محل منزل شما حاضر شده و در پشت بام اقدام به برپایی تلسکوپ می کند. سپس در محیطی سالم و بهداشتی امکان مشاهده اجرام آسمانی و صور فلکی برای شما و اعضای خانواده یا دوستانتان فراهم می شود.

در خانه می توانید همراه با خانواده بازی های گروهی به خصوص بازی های قدیمی ایرانی انجام دهید. باور کنید حس خوشایندتری نسبت به خیلی از بازی های رایانه ای به شما القا می کنند. دوز، منچ، اسم فامیل، شاه، دزد و وزیر، مافیا، دبرنا، نقطه بازی، بله و نه معکوس، اسم پیشانی، پانتومیم، مشاعر، گل یا بوچ، بطری بازی و ده ها بازی دیگر را حتما امتحان کنید.

پیشنهاد ۸
خوشنویسی
کنید

پیشنهاد ۴
مدیتیشن
کنید

از فرصت در خانه ماندن استفاده کنید و بدون هزینه سراغ تمرین آرامش بروید. مدیتیشن اصولی یکی از روش هایی است که می توانید از استرس خاص دوران کرونا کم کنید و ذهن آرام داشته باشید. در یک جای مشخص بنشینید یا دراز بکشید، مدتی را با خودتان خلوت کنید، به موزیک های آرامش بخش گوش دهید، شمع و عود روشن کنید و غرق در سکوت ذهنی خودتان شوید.

یکی از بهترین کارها به خصوص برای دانشجویان رشته های مهندسی این است که تعمیر کار شوند. سعی کنید با احتیاط و رعایت اصول ایمنی دستگاه هایی را که مدتی است به خاطر یک آسیب کوچک، گوشه انباری خاک می خورند، تعمیر کنید. کاتالوگ ۹۰ درصد وسیله ها در اینترنت پیدا می شود. این طوری هم سرگرم شده اید، هم تجربه به دست آورده اید و هم از صرف هزینه تعمیر جلوگیری کرده اید.

پیشنهاد ۵
تعمیر کار
شوید

رسیدگی به باغچه و کاشت گل های جدید، یکی از بهترین کارها در این روزهای پر اضطراب است. اگر در حیاط خانه خود باغچه دارید، وقت آن رسیده که دستی به سر و روی آن بکشید و نونوارش کنید. اگر هم خبری از حیاط و باغچه نیست، باز هم فرقی نمی کند، گلدان های تازه بخرید و داخل آنها گل و گیاه جدید بکارید و فضای خانه و ترستان را با آنها زیبا کنید.

پیشنهاد ۵
گل
بکارید



آنچه که تورانگران کند اختیارت را به دست می‌گیرد.

«جان لاک»

تصویری دستکاری شده توسط ویچوریا (Witchoria)، عکاس و طراح گرافیک.
او سعی می‌کند پس از عکاسی از منظره‌های طبیعی، بخشی از تصویر را در آسمان منعکس کرده
و مفهومی خاص را به مخاطب القا کند.

