



اماسنامه راه نوا
دانشگاه شهید بهشتی
بهمن ماه ۱۳۹۹ سال اول

کلید موفقیت شما در دست خود شماست

آیین نامه آموزشی دوره کارشناسی پیوسته
دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و بعد از آن

● ۷ ترنند معجزه آسا
برای آمادگی در امتحانات

● خطاهای شناختی را مهار کنیم

● تاثیرات منفی و مخرب استفاده از مخدرها
برای کاهش استرس امتحانات

گفت و گو با نگار سماگنژاد
بانوی ورزشکار رشته دوی فوق استقامت
روزهایی که می دوم، حالم خوش است





ماهنامه راه‌نو
دانشگاه شهید بهشتی
پهمن‌ماه ۱۳۹۹ سال اول

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی - اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

مدیر مسئول: دکتر ندا نظر بلند

سر دبیر ارشد: دکتر مرضیه ابراهیمی

سر دبیر: حامد فوقانی

اعضای تحریریه: دکتر مریم حکمت‌پور، دکتر کاظم قجاوند، سمیه ملک‌شیخی، زینب زینال‌زاده، علی آقازیارتی، شادی شعبان‌برزگر، زهرا کریمی، محمود مولایی و زهرا جانقربانیان

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

شماره تماس: ۲۶۶۷۰۲۹۹۰ - ۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است



سخن نخست

دانشگاه عرصه تکاپو و تعالی

مرضیه ابراهیمی

عضو هیأت علمی گروه
جامعه‌شناسی دانشگاه
شهید بهشتی و معاون
مرکز مشاوره و آموزش های
اجتماعی



با ورود به دانشگاه عرصه جدیدی برای تعالی فردی و اجتماعی فراروی انسان گشوده می شود. دانشجویی که پس از طی مقدمات تحصیلی و موفقیت در گام های ابتدایی، وارد دانشگاه می شود، دوران جدیدی را آغاز می کند که نشانگر چشم انداز آتی زندگی اش در افق های دور و نزدیک است. او در یک حوزه تخصصی وارد شده است که قرار است مسیر کاری و مدار معیشتش را تعیین کند و به عضویت جرگه ای از نخبگان در آید که حول یک موضوع و محور علمی مشترک کار و تلاش حرفه ای می کنند. او با ورود به دانشگاه، با گروه بزرگی از دانشجویان و اساتید و محققان در سطح دانشگاه و جامعه همدل و همراه می شود که در سال ها و دهه های بعدی زندگی اش مهمترین دوستان، همکاران و همقطاران او خواهند بود. همچنین او وارد کانونی از نخبگان اجتماعی و علمی می شود که وجه تمایز شان با دیگران پویای علمی و تکاپوی فرهنگی شان در نهاد دانشگاه خواهد بود؛ نهادهای اجتماعی که قرار است به توصیف و تحلیل علمی مسائل و واقعیت های زندگی انسان ها و کشف چالش ها و نهایتاً شناسایی راه حل و راهکارهای نیل به زندگی بهتر بپردازد؛ نهادهای که کانون اجتماع دانشجویان و همچنین اساتید و محققانی است که مسئولیت طراحی روش ها و مدل های مورد نیاز جامعه و شهروندان برای رسیدن به زندگی بهتر در افق آینده را بر عهده دارند.

به همین دلیل است که ورود به این کانون یکی از مهمترین نقاط عطف زندگی جوانان محسوب می شود و در تحلیل مراحل زندگی یک نقطه محوری و حیاتی به حساب می آید. دانشجویانی که وارد دانشگاه شده و به عضویت گروه دانشگاهیان در آمده اند از یک هویت جدید بهره مند می شوند؛ هویتی علمی، فرهنگی و اجتماعی که نقاط مشترکشان با سایر دانشگاهیان و تمایزشان از غیر دانشگاهیان را مشخص و برجسته می سازد و البته توقعات دیگران از آنان و نیز انتظار از خود را برایشان به

ارمغان می آورد. از دانشجو و دانشگاهی انتظار می رود به مثابه عضوی از جامعه نخبگان، از میزان قابل قبولی دانش و فضیلت، و فرهنگ و معرفت برخوردار بوده و به عنوان یکی از گروه های مرجع اجتماعی، الگوی در خور و شایسته ای را برای دیگران به نمایش بگذارد.

از چنین شخصیتی انتظار می رود که علاوه بر ابعاد علمی و معرفتی، از ویژگی ها و خصلت های فردی خاصی هم برخوردار باشد که دیگران بتوانند از او الگو بگیرند. البته از دانشگاه هم انتظار می رود که به عنوان یک کانون آموزشی و پرورشی چنین خصلتی را بپروراند و در شخصیت اعضای خود نهادینه و درونی سازد، و این البته نه کاری است خرد که هدفی است سترگ، که جز با همت خود افراد و البته طراحی سازو کارهای مورد نیاز به ثمر نخواهد نشست. به همین دلیل اهتمام دانشگاه بر این بوده و هست که در کنار ساز و کارهای آموزشی و پژوهشی، طراحی و تعریف ساز و کارهای پرورشی، تربیتی و فرهنگی لازم را در دستور کار قرار دهد تا از یک سو زمینه های لازم برای پویای مناسب علمی و فرهنگی را فراهم آورد و از دیگر سو موانع و چالش هایی را که در فراز و نشیب های مختلف فراروی دانشگاهیان قرار می گیرد، شناسایی کرده و برطرف سازد.

«مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی» یکی از این مکانیزم هاست که با دغدغه زمینه سازی برای شکوفایی هر چه بیشتر استعدادها و رفع مسائل و چالش های احتمالی دانشجویان شکل گرفته و با حمایت همه جانبه معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی دانشگاه راه توسعه را در پیش گرفته است. هدف مرکز تلاش سازنده برای کمک به تعالی دانشجویان و حل مسائل آنان در جریان تکاپوی علمی و فرهنگی شان است. در واقع شخصیت و توانمندی های دانشجویان در جریان تعاملات و پیوندهای اجتماعی شکل می گیرد و در همین تعاملات است که زمینه های شکوفایی استعدادها و تعالی فردی و اجتماعی آنان فراهم می شود. از سوی دیگر در فرایند زندگی اجتماعی مسائل و مشکلاتی هم پدید می آید که اعضای یک گروه اجتماعی را به چالش می کشد. در واقع نوع تعاملات و نیز کیفیت و کمیت ارتباطات اجتماعی است که مسیر پویای اجتماعی فرد را تعیین می کند. پیوندهای ارتباطی دانشجویان به ویژه در تعاملات گروهی با سایر اعضای گروه های کوچک، علائق و سلاقی آنان را تحت تأثیر قرار می دهد. همین گروه ها هستند که شبکه ارتباطی دانشجویان را شکل می دهند و بر هدایت رفتار آنان در مسیر سازنده یا احیاناً ایجاد گرایشات منفی و مخرب تأثیر گذارند.

بر این اساس، مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی کمک به دانشجویان برای تعریف و طراحی درست شبکه روابط گروهی و آموزش شیوه های درست تفکر و رفتار در حوزه های فردی و جمعی را مورد توجه قرار داده و با بهره گیری از پژوهش های علمی مورد نیاز چه در سطح کلان و مشترک با سایر دانشگاه ها و چه در سطح خرد و با مطالعه موردی پدیده های خاص به طور مستمر به تحلیل و تبیین مسائل و ظرفیت های موجود و البته چالش ها و مشکلات احتمالی می پردازد و تلاش می کند با زمینه سازی لازم برای مشارکت هر چه بیشتر دانشجویان و نیز تولید و انتشار محتواهای فرهنگی، هنری و علمی و البته بهره گیری از دانش و مهارت همکاران و اساتید محترم، تمام توان موجود را برای تحقق هدف ارزشمند خود، یعنی کمک به تکاپوی سازنده و تعالی دانشجویان و دانشگاهیان و بهبود شرایط رشد و شکوفایی استعدادها در عرصه دانشگاه به کار گیرد و توفیق خود را در این مسیر منوط و مرهون همکاری اساتید و همکاران گرمی و همراهی دانشجویان عزیز می داند. ان شاءالله





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

شماره به ادامه مرور قوانین و آیین نامه های آموزشی مربوط به مقطع کارشناسی می پردازیم.

ماده ۳

شرایط ورود به دانشگاه به شرح ذیل است:

۱. داشتن مدرک معتبر پایان دوره متوسطه از داخل یا خارج کشور یا داشتن مدرک معتبر دوره کاردانی،
۲. تایید شایستگی های عمومی از طریق پذیرفته شدن در آزمون ورودی و
۳. کسب پذیرش از دانشگاه طبق ضوابط و مقررات مربوطه.

تبصره ۱: پذیرش دانشجوی مشمول مقررات استعداد های درخشان و پذیرش داوطلبان غیر ایرانی طبق مصوبات شورای هدایت استعداد های درخشان و سایر مراجع ذیربط وزارت و دانشگاه انجام می شود.

تبصره ۲: دانشجوی دوره کارشناسی موسسه خارج از کشور می تواند طبق آیین نامه انتقال دانشجویان خارج به داخل، مصوب وزارت و دانشگاه به دوره پردیس خودگردان دانشگاه منتقل شده و ادامه تحصیل دهد.

ماده ۴

تحصیل همزمان دانشجوی دوره کارشناسی به شیوه حضوری در تمامی دانشگاه ها (دولتی و غیردولتی) ممنوع است.

تبصره ۱: دانشجوی دوره کارشناسی می تواند همزمان، در دوره های غیر حضوری که منتهی به مدرک تحصیلی



دکتر مریم حکمت پور
کارشناس دفتر ارتقای تحصیلی

رعایت قوانین و مقررات آموزشی به وسیله دانشجویان در دانشگاه امری الزامی است و رعایت این قوانین علاوه بر تسهیل امور مختلف آموزشی از جمله ثبت نام و انتخاب واحد، برگزاری کلاس ها، حضور منظم دانشجویان در کلاس درس و همچنین برگزاری امتحانات و... در شکل گیری شخصیت فراگیران در آینده نیز نقش بسزایی دارد و در رتبه بندی دانشگاه و اعتبار بخشی آنها از طریق وزارت متبوع نیز موثر است. دانشجویان به عنوان گردانندگان امور آینده از اولین روز های ورود و تحصیل در دانشگاه باید احترام به قوانین و مقررات، وقت شناسی، نظم در کار و دقت و آگاهی از امور را سرلوحه فعالیت خویش قرار دهند. ارتقای سطح علمی و عملی فارغ التحصیلان مراکز آموزش عالی هم از نظر کمی و هم از نظر کیفی، از اهداف اصلی برنامه ریزان آموزشی است؛ زیرا دانشجویان هر دانشگاه سرمایه های گرانقدر هر کشور هستند که توجه به تربیت آنها از نظر علمی، پژوهشی و فرهنگی بسیار حائز اهمیت است. برای نیل به این اهداف در کنار آموزش های لازم و کافی، نیاز به ارزشیابی مستمر ارکان مختلف آموزش و از آن جمله رعایت قوانین و مقررات آموزشی در این مراکز، کاملاً محسوس است. در این

می‌شود، تحصیل کند.
تبصره ۲: تحصیل همزمان دانشجویان استعداد‌های درخشان دوره کارشناسی براساس مصوبات مراجع قانونی وزارت انجام می‌شود.

ماده ۵

آموزش در دانشگاه مبتنی بر نظام واحدی انجام می‌شود.

ماده ۶

واحد آموزشی موظف است برای هدایت تحصیلی دانشجویان از زمان پذیرش، یکی از اعضای هیات علمی مرتبط با رشته تحصیلی دانشجویان را به عنوان راهنمای آموزشی تعیین و اعلام کند.

تبصره: چگونگی انتخاب، تعیین میزان موظفی و شرح وظایف راهنمای آموزشی براساس دستورالعمل‌های مربوطه و مصوبات معاونت آموزشی دانشگاه است.

ماده ۷

آموزش رایگان برای هر دانشجویی که در دوره تحصیلی صرفاً یک‌بار و در یک رشته تحصیلی امکان پذیر است.
تبصره ۱: دانشجویان مشمول آموزش رایگان در دانشگاه در صورت حذف اضطراری، غیبت غیرموجه در کلاس یا امتحان درس و عدم کسب نمره قبولی در هر درس، برای انتخاب مجدد همان درس، موظف به پرداخت هزینه مربوطه طبق مصوبه هیات امنای دانشگاه هستند.

تبصره ۲: در صورتی که درس یا انتخاب آن، اختیاری است و انتخاب مجدد همان درس برای دانشجویان مقدور نیست، دانشجویان می‌توانند ضمن پرداخت هزینه، با نظر گروه آموزشی درس دیگری را انتخاب کنند. واحد آموزشی لازم است درس جایگزین آن درس مردودی را قبل از انتخاب واحد هر نیمسال تحصیلی به مدیریت خدمات آموزشی دانشگاه اعلام کند.

ماده ۸

واحد آموزشی موظف است جدول نیمسال‌ی ارائه تمامی دروس هر رشته را تا پایان دوره تحصیلی، با رعایت پیش‌نیاز (تقدم و تاخر دروس) تدوین کند و در شروع تحصیل دانشجویان، به اطلاع آنان برساند.

ماده ۹

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

ماده ۱۰

مدت مجاز تحصیل در دوره کارشناسی پیوسته ۴ سال تحصیلی (۸ نیمسال) است. در صورت اتمام سنوات مجاز، امکان ادامه تحصیل در آن دوره از دانشجویان سلب می‌شود.

تبصره ۱: در شرایط خاص در صورتی که دانشجویان مدت مقرر دانش آموخته نشود، به دانشجویان اجازه داده می‌شود با پیشنهاد استاد راهنما، تا یک بار و واحد

آموزشی، حداکثر یک نیمسال به تحصیل ادامه دهد.
انتخاب اعطای سنوات نیمسال نهم به شورای آموزشی واحد تفویض می‌شود. چنانچه دانشجویان در این مدت دانش آموخته نشود، از ادامه تحصیل محروم خواهد شد.
تصمیم‌گیری در خصوص بازگشت به تحصیل و اعطای سنوات نیمسال دهم در اختیار کمیسیون بررسی موارد خاص دانشگاه است.

تبصره ۲: برای دانشجویان مشمول آموزش رایگان، اخذ اولین سنوات اضافه تحصیلی به صورت رایگان و در صورت اخذ سنوات اضافه از کمیسیون بررسی موارد خاص دانشگاه، دانشجویان ملزم به پرداخت هزینه طبق تعرفه مصوب هیات امنای دانشگاه است.

ماده ۱۱

دانشجو در هر نیمسال تحصیلی موظف است طبق برنامه اعلام شده گروه آموزشی خود حداقل ۱۲ واحد و حداکثر ۲۰ واحد درسی انتخاب کند؛ حداکثر واحد مجاز انتخابی در بازه تابستان ۶ واحد درسی است.

تبصره ۱: در صورتی که به دلایل موجه و مورد تایید واحد آموزشی و مدیریت خدمات آموزشی دانشگاه واحدهای انتخابی دانشجویان در هر نیمسال به کمتر از ۱۲ واحد درسی برسد، این نیمسال به عنوان یک نیمسال کامل در سنوات وی محسوب شده و در صورت عدم کسب حداقل میانگین ۱۲ در آن نیمسال، یک نیمسال مشروطی برای دانشجویان منظور می‌شود.

تبصره ۲: در شرایط خاص که دانشجویان با گذراندن ۸ واحد درسی دانش آموخته می‌شوند، با تایید گروه آموزشی می‌تواند واحدهای مذکور را در بازه تابستانی اخذ کند.



تبصره ۳: اگر میانگین نمرات دانشجویی در یک نیمسال حداقل ۱۷ باشد، در این صورت دانشجویان تا یک بار گروه آموزشی در نیمسال تحصیلی بعد می‌تواند حداکثر تا ۲۴ واحد اخذ کند.

تبصره ۴: در مواردی که دانشجویان برای فراغت از تحصیل حداکثر ۲۴ واحد داشته باشند، حتی اگر مشروط باشند، در صورتی که معدل کل وی بالای ۱۰ باشد، به تشخیص واحد آموزشی می‌تواند تمامی واحدهای باقیمانده را در یک نیمسال انتخاب کند.



چگونه دانشجویان از حداقل زمان برای ریکاور و بازیابی انرژی، بهره لازم را ببرند

۷ ترفند معجزه آسا برای آمادگی در امتحانات

زهراکریمی

معمولاً همین که جلسه‌های پایانی ترم نزدیک می‌شود و زمزمه تاریخ امتحانات، شب‌های امتحان و تصور ذهنی از جلسه و برگه نمونه سوالات به گوش می‌رسد، خود به خود جو دانشگاه، ارتباطات بین دانشجویان و استاد و دانشجویان رنگ عوض می‌کند. این تغییر ارتباطات، دلایل متفاوتی دارد که برای دانشجویان فعال و منظم اوضاع خیلی خوب است و مناسبانه برای آن دسته از دانشجویانی که همه درس‌ها را برای وقت امتحان نگه داشته‌اند و شب امتحان را برای درس خواندن انتخاب کرده‌اند، جور دیگری است. به طور حتم یکی از پراسترس‌ترین دوران زندگی دانشجویی، زمان امتحان است که برای این مواقع، نیاز به راهکارهایی است تا دانشجویان از آن فاصله گرفته و بدون هیچ نگرانی در جلسه امتحان قلم به دست بگیرند و هر آنچه را که یاد گرفته‌اند، روی برگه سرنوشت‌ساز امتحانی بیاورند؛ بنابراین لازم است که دانشجویان ترفندهای حفظ تعادل بین زندگی، کار و درس را بدانند. در این بین، مدیریت زمان بهترین ترفند برای شکست استرس و کسب موفقیت و در نهایت گرفتن نمره قبولی در ترم است. در ادامه به ۷ ترفند مهم اشاره شده است که به کار گرفتن این ترفندها شاید دانشجویان هم اضافه بیاورد.



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

چه کارهایی باید انجام بدهید؟

اگر کار عقب‌افتاده‌ای مانند پروژه دانشگاهی دارید، آن را در اولویت بگذارید و تا زمان امتحانات فرانسیده و وقت کافی دارید، آن را به سرانجام خوبی برسانید. ناقصی‌های تکالیفتان را رفع کنید و هنگام رفع نواقص مروری کوتاه بر جزوه‌ها داشته باشید و چنانچه مبحث و مطلبی را یاد نگرفته‌اید آن را در جلسه پایانی ترم از اساتید و دانشجویان دیگر بپرسید.

جدول زمانبندی داشته باشید

بعد از مشخص شدن فهرست کارها، یادتان نماند که نوبت به جدول زمانبندی می‌رسد. برای مدیریت زمان، یک تقویم رومیزی یا اپلیکیشن برای برنامه‌ریزی داشته باشید یا از آلارم ساعت استفاده کنید. این اقدامات سبب می‌شود به راحتی زمان را از دست ندهید و فرصت کافی برای درس خواندن داشته باشید و همه درس‌ها برای شب امتحان تلمبار نشود. این نکته، نقش مهمی در کاهش استرس شب امتحان دارد.

واقع بین و منعطف باشید

یکی از ترفندهای مهم، جایزه دادن به خودتان است؛ البته در صورتی که زمان را خوب مدیریت کرده و کارها یادتان را طبق برنامه پیش برده باشید. در این بخش باید واقع بینانه همه فعالیت‌هایی که لازم است انجام دهید را در برنامه‌ریزی قید کنید و آنها را به موقع و سر زمان خودشان انجام دهید. در این صورت ممکن است زمان اضافه بیاورید و برای جایزه به خودتان، تفریح بروید.

مراقب به تعویق انداختن کارها باشید

حواستان باشد شما در روزهای پایانی ترم هستیید و زمان به اندازه کافی ندارید؛ بنابراین طبق جدول زمانبندی عمل کنید. اگر کاری که باید طبق زمان انجام شود را به هر دلیل غیر موجه انجام ندهید، برنامه‌های شما دچار تداخل می‌شود و این در نهایت نتیجه نامطلوبی برایتان خواهد داشت. با این حال، جمله‌های انگیزشی را در جدول کاری فراموش نکنید؛ در ضمن در جدول برنامه‌ریزی خود، کارهایی را که طبق برنامه زمانبندی انجام نداده‌اید، مشخص و سعی کنید حداقل بخشی هر چند کوچک از آنها را در زمانی مناسب انجام دهید.

۰۹

از تکرار کردن جلوگیری کنید

مهم است که در فهرست مدیریت زمانی حواستان به کارهای تکراری باشد. یکی از موثرترین روش‌ها برای جلوگیری از تکرار کردن این است که ابتدا فهرستی از هر چیزی که نیاز دارید، تهیه کنید و بعد از آن با یادداشت برداری، جزئیات کارها را مشخص کرده و با استفاده از رنگ‌ها آنها را اولویت‌بندی کنید؛ چراکه با مشخص شدن عنوان و زیرعنوان هر کاری به راحتی می‌توان از هدررفت زمان جلوگیری کرد.

۰۵

ورزش در جدول مدیریت‌زمان

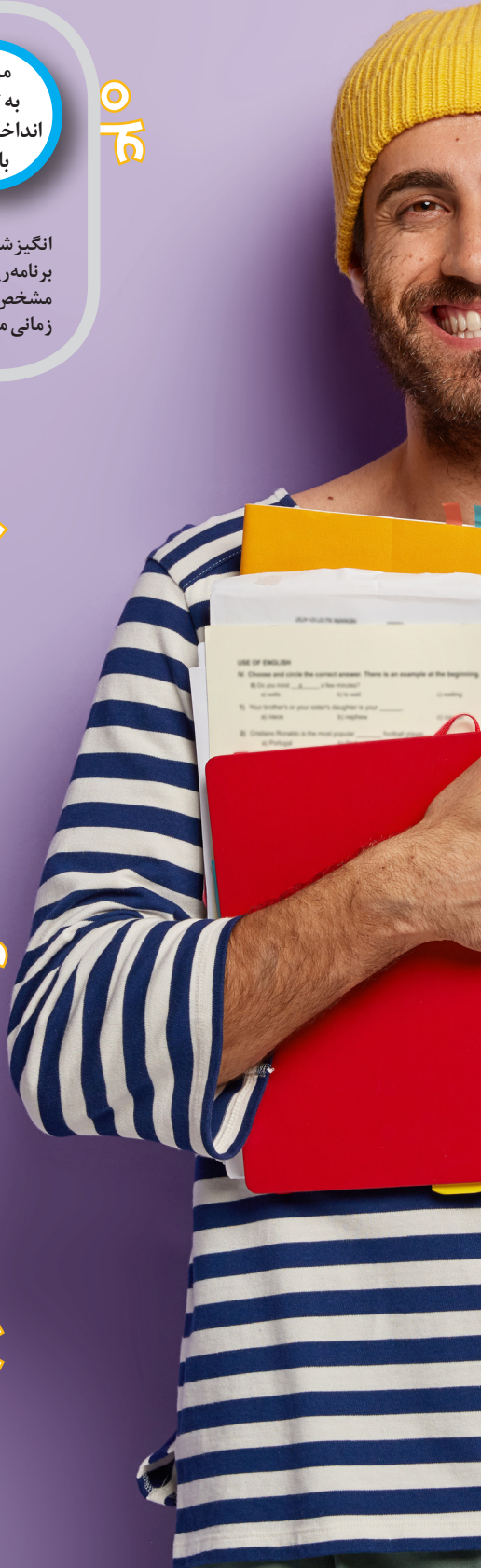
روزانه زمانی را برای ورزش کردن در نظر بگیرید. ورزش باعث افزایش قدرت تمرکز و پاک کردن ذهن شما از افکار منفی و بیپه‌وده می‌شود. به این ترتیب، زمینه و قدرت لازم ذهنی را برای جذب اطلاعات خواهید داشت. اگر ۱۰ دقیقه دویدن یا ۲۰ دقیقه پیاده‌روی در هوای آزاد داشته باشید، احساس طراوت و تازگی بیشتری در شما ایجاد می‌شود و برای درس خواندن آمادگی بیشتری پیدا می‌کنید.

۰۶

برنامه‌ریزی را در پایان مرور کنید

افراد موفق با برنامه‌ریزی و مدیریت زمان به موفقیت رسیده‌اند. داشتن جدول برنامه‌ریزی یکی از مهم‌ترین اقدامات آنهاست. فراموش نکنید بعد از دوره برنامه‌ریزی و انجام ترندها جدول را مرور کنید و ببینید آیا جدول به شما کمک موثری داشته و اگر از جدول راضی یا ناراضی بوده‌اید در برنامه‌ریزی بعدی موارد را لحاظ کنید.

۰۷





علی طالعی، دکترای مشاوره و مشاور تحصیلی مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی طولانی کردن زمان در شب‌های امتحان

مباحث را بلد نیست، اختصاص دهد. دکتر طالعی در گفت‌وگو با نشریه «راه نو» به راهکارهای مناسبی برای شب‌های امتحان اشاره می‌کند و توصیه و پیشنهادهایی برای آگاهی دانشجویان دارد.

چگونه زمان را برای درس خواندن مدیریت کنیم؟

دکتر طالعی به مشکلات دانشجویانی که در طول ترم سراغ درس و کلاس نرفته‌اند و در یادگیری دروس مشارکت نداشته‌اند و به‌ویژه با گسترده شدن سیستم تدریس آنلاین، اهمال کاری بیشتری از خود نشان داده‌اند، اشاره می‌کند و می‌گوید: «با توجه به شرایط کرونایی امسال، از ابتدای سال تحصیلی کلاس‌ها به صورت آنلاین برگزار شد؛ به همین خاطر، ارتباط موثرتری میان اکثر اساتید و دانشجویان شکل نگرفته است. همین مسئله بی‌تردید باعث می‌شود بسیاری از دانشجویان در پایان ترم و شب امتحان با مشکلاتی مواجه شوند. حال برای اینکه دانشجویان بتوانند مشکلات موجود را کم‌رنگ کنند و روزهای امتحان را به خوبی بگذرانند باید از حاضر شدن در جلسه امتحان هدف داشته باشند. برای این هدف، ابتدا باید یک صحبت درونی با خودشان داشته باشند که با در اختیار داشتن زمان کم، چگونه می‌توانند ترم را در حد قابل قبول، با موفقیت پشت سر بگذارند. بعد از اینکه هدف را مشخص کردند، اصل مهم دیگر این است که همه چیز غیردرس را به طور موقت تعطیل کنند؛ روابط اجتماعی، تفریحات، باشگاه و... و حتی اگر لازم است از محل کارشان مرخصی موقت بگیرند؛ چون برای مرور همه منابع معرفی شده اساتید، زمان لازم را در اختیار ندارند و باید سراغ جزوه اصلی اساتیدها بروند. اگر کتاب یا منبع دیگری معرفی شده باید ابتدا با دروس مرتبط با جزوه پیش بروند و در نهایت بخش‌های دیگر

یکی از بلندترین صداها در سکوت شب‌های امتحان، تیک‌تاک عقربه‌های ساعت است. دانشجویی که در طول ترم برای یک‌بار هم نگاهی به جزوه و کتاب‌ها نینداخته، دلش می‌خواهد ساعت از حرکت بایستد و صبح روز امتحان فرانسسد. بی‌برنامگی و بی‌توجهی برخی از دانشجویان به درس و کلاس یا از طرفی پرمشغله بودن دانشجویان شاغل، دلیل دور ماندن آنها از همراهی مباحث استاد در جلسه‌های آموزش است. در نهایت این دسته از دانشجویان سر جلسه امتحان با استرس و اضطراب حاضر می‌شوند و معلوم نیست آیا نمره قبولی خواهند گرفت یا خیر. در این باره دکتر علی طالعی، مشاور تحصیلی مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی معتقد است که دانشجویان چه در طول ترم، خوب درس خوانده و به پژوهش پرداخته باشند و چه نه، باید از تکنیک‌هایی برای کاهش اضطراب در فصل امتحانات استفاده کنند. به اعتقاد او، دانشجو می‌تواند با به کارگیری روش‌هایی بر استرس خود غلبه کند و حداکثر توانایی خود را به کار بندد؛ روش‌هایی تجربی که البته باید به مرور زمان تقویت شوند؛ به‌طور مثال ممکن است یادگیری با هم‌کلاسی و هم‌گروهی‌ها تجربه خوبی برای دانشجو باشد؛ بنابراین بهره‌گیری از این روش می‌تواند حتی در شب‌های امتحان به کمک بیاید؛ البته به شرطی که دانشجویان هنگام مطالعه گروهی، کمک به رفع ایرادات درسی یکدیگر و انتقال دانش به هم، در وهله نخست عدالت را در این انتقال دانش رعایت کنند و در وهله بعدی تمرکزشان تنها روی درس خواندن و نه بطالت، صحبت‌های بیپهوده و وقت‌گیر و تفریح باشد. عدالت در انتقال دانش نیز به این معناست که دانشجویان سعی کنند در رفع اشکالات درسی یا آموختن برخی از نکات به یکدیگر کمک کنند؛ نه اینکه یک دانشجو بخواهد بیشتر زمان مطالعه خود را فقط به دانشجوی دیگری که اغلب



از آن نیست؛ بنابراین با مدیریت زمان و استرس از عهده آن برمی آیند. «دکتر طالعی توصیه می کند که دانشجویان توجه ویژه به خواب و مدیریت زمان داشته باشند و به هیچ وجه در زمان خوابشان، اختلال ایجاد نکنند. به گفته او، شب بیداری ها (کاهش زمان خواب و اختصاص آن به مطالعه) تاثیر مستقیمی بر توجه، تمرکز و حافظه دارد.

دانشجویان متاهل و شاغل برای امتحان آماده شوند دانشجویان پرمشغله که شاغل یا متاهل هستند، نسبت به سایر دانشجویان، بار بیشتری از زندگی را بر دوش می کشند و بی شک مشکلاتی دارند. این دسته، با فرارسیدن روزهای امتحان باید برنامه ریزی دقیقی برای بهترین بازدهی داشته باشند. دکتر طالعی با در نظر گرفتن تجربیاتش می گوید: «افراد متاهل با همسرشان صحبت کنند تا خانواده شرایط را برایشان فراهم کنند. دانشجوی متاهل حتی می تواند فضایی غیر از خانه را برای درس خواندن انتخاب کند. کتابخانه دانشگاه و کتابخانه نزدیک به خانه یا محل کار، گزینه های مناسبی برای این منظور است. از طرف دیگر، افراد شاغل باید برای جبران سرفصل های نخوانده، مرخصی بگیرند. گاهی دانشجویانی داریم که هم شاغل هستند و هم متاهل. این گروه با توجه به مسئولیت هایی که در زندگی دارند، حتما از ظرفیت همکلاسی استفاده کنند تا دست کم بخشی از خلاصه نکات را از جزوه دیگر دانشجویان به دست آورند.»

کتاب را با تندخوانی مطالعه کنند.» به گفته طالعی، اینکه دانشجویان واقعیت را بپذیرد و سعی کند آنچه را فرامی گیرد، درست بیاموزد، بهتر از آن است که بخواهد کل جزوات و منابع را در فرصت کم مطالعه کند، اما نکات زیادی در ذهنش باقی نماند.

نحوه زمانبندی ۲ امتحان در یک روز

گاهی بنا به دلایلی، آزمون ۲ درس در یک روز قرار می گیرد؛ مسئله ای که استرس شدیدی را به اغلب دانشجویان وارد کرده و منجر به گرفتن نتیجه نامطلوب می شود. طالعی در این باره پیشنهادها را می گوید: «به عقیده بنده نوع مطالعه مهم است و باید یک بار هر دو درس قبل از امتحان مطالعه شود. خلاصه نویسی و یادداشت برداری برای این جور امتحانات، اهمیت دوچندان دارد. دانشجوی در روز امتحان با مشاهده یادداشت ها، نکات مبحث یادش می آید؛ به خصوص برای امتحان دوم.» او با اشاره به اینکه دانشجوی باید برای دروس اولویت بندی قائل شود، می افزاید: «ممکن است یک درس ساده تر و یک درس سخت تر باشد. بهتر است دانشجوی درس ساده را ابتدا مطالعه و نکته برداری کند و بعد سراغ درس مشکل برود و باز نزدیک به موعد امتحان، درس سخت تر را عمیق تر مرور کند. در فاصله بین ۲ امتحان هم کافی است که خلاصه ها را مرور کند. دانشجویان زمانی که ۲ امتحان در یک روز دارند، یاد روزهای پیش از کنکور بیفتند که در حال آماده شدن برای چند درس در آزمون کنکور بودند و بدانند که این، سخت تر



خطاهای شناختی را مهار کنیم

انسان نه تحت تأثیر خود اشیا، بلکه تحت تأثیر برداشتی است که از آنها دارد. (اپیکتوس)

در او جریان دارد. فرد می تواند با آموزش یاد بگیرد این خطاهای شناختی را در فکرش یافته و با به چالش طلبیدن شان، این افکار را با افکار سالم تر جایگزین کند. در ادامه به ۵ نمونه شایع تر خطاهای شناختی می پردازیم تا با شناخت شان و سپس جایگزینی شان با افکار سالم، فرض ها و قوانین غلط دوران کودکی را اصلاح کنیم. با این کار قسمت های نامطلوبی که با خود از دنیای کودکی حمل کرده ایم را زمین می گذاریم و در دنیای شادتر، امن تر و زیباتری زندگی می کنیم.



علی آقاز بارتی، کارشناس روانشناسی مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

خطاهای شناختی راهی است که ذهن فرد از طریقش، قوانین و فرض های غلط را درباره خود، دیگران و دنیا با

وجود شواهد نقض بسیار، همچنان حفظ می کند. فرد با وجودی که با شواهد متناقض بسیاری در رابطه با فرض ها و قوانین اولیه شکل گرفته در دوران کودکی اش مواجه می شود، ولی به واسطه خطاهای شناختی خود، این قوانین و فرض های دوران کودکی را دست نخورده نگه می دارد. وقتی فردی دچار احساسات غم، اضطراب، گناه و... می شود، نوعی خطای شناختی



انواع خطاهای شناختی:

تفکر همه یا هیچ (صفر یا صد)

افرادی که این گونه می اندیشند، همه چیز را سیاه و سفید می بینند. آنها باور دارند یا کاری را عالی انجام داده اند یا آنکه آن کار هیچ ارزشی ندارد. آنها خود را گاهی بی عیب و عالی، و گاهی بد و ناقص می یابند. آنها توان طیفی دیدن امور را ندارند؛ در حالی که می دانیم اکثر مهارت ها و فعالیت های انسان ها در حد وسط قرار دارد؛ به همین دلیل افرادی که این گونه می اندیشند، آمادگی بسیاری برای دچار شدن به اضطراب و افسردگی دارند. اضطراب به جهت آنکه نگرانند میادها به استانداردهای بالا و غیر معقولی که در ذهن دارند، نرسند و افسردگی به واسطه آنکه بسیاری از کارهای آنها در گذشته با وجود تلاش زیاد، به استانداردهای ذهن آنها نرسیده است که این از نظر آنها شکست محسوب می شود. خطای شناختی همه یا هیچ، پایه و اساس کمالگرایی است. برای مثال دانشجویی که همیشه ۲۰ می گرفت، وقتی یک بار ۱۸ گرفت با خود گفت: «من یک شکست خورده هستم». یا مردی که فکر می کند یا باید فلان ماشین را بخرد یا هیچ ماشینی نمی خرد. همچنین فردی که فکر می کند یا باید در کار موسیقی در حد استادش شود یا آنکه بهتر است آن را رها کند و همینطور فردی که باور دارد اگر کاری را انجام ندهد، به درد نخور است، دچار این خطا هستند.

فکر جایگزین:

به خودتان بگویید که به ندرت در زندگی، چیزی صفر یا صد است. باید به صورت طیفی موضوع را ببینید، باید عملکردتان را واقع بینانه ارزیابی کنید و هر دو جنبه مثبت و منفی آن را در نظر بگیرید. به قسمت های موفقیت آمیز عملکردتان نیز فکر کنید. هیچ چیز، خوب یا بد مطلق نیست. اگر صفر یا صدی فکر کنید، عزت نفستان را زیر سؤال می برید. از خودتان بپرسید: «آیا من از خودم انتظار کامل بودن را دارم؟ هیچ انسانی کامل نیست و من حق اشتباه کردن دارم.» با خودتان بگویید: «قرار نیست به همه اهدافم برسم، من انسانم و جایز الخطا. خوب است که به اهداف ذهنم برسم، ولی اگر نرسم هم فاجعه ای اتفاق نیفتاده است. من بر کارها و عملکردهای موفقم تمرکز می کنم و نه شکست هایم؛ زیرا می دانم از این طریق، عملکردم من بهبود پیدا می کند.»



تعمیم مبالغه آمیز (با احتمال بیش از حد)

در این نوع از خطاهای شناختی، فرد دچار تفکر همیشه یا هرگز می شود و شدت هر اتفاق را پررنگ تر از میزان واقعی آن می بیند یا آنکه یک واقعه منفی را به کل زندگی تعمیم می دهد. تعمیم مبالغه آمیز را می توان در افرادی که دچار ترس از هواپیما، آسانسور، سگ یا... هستند، مشاهده کرد. فردی که یک بار دچار چاله هوایی شده است، احتمال وقوع مجدد آن را بسیار بیشتر از میزان واقعی آن در نظر می گیرد. فردی که یک بار تقاضای آشنایی از دختری را داشته و جواب منفی شنیده، باور دارد که هر دختری به او جواب رد خواهد داد. اگر یک بار فردی باعث ناراحتی شما شده است، گمان می کنید او همیشه باعث ناراحتی شما می شود.

این نوع از خطاهای شناختی را می توان در جملاتی مانند: «اگر یک سنگ از آسمان نازل شود، به سر من می خورد» یا «هر چه سنگ است، پیش پای لنگ است» سراغ گرفت. خطای شناختی تعمیم مبالغه آمیز منجر به افسردگی (برای مثال: در کار خود موفق نشدم، هیچ وقت موفق نمی شوم.) و اضطراب (برای مثال: دفعه قبل حین رانندگی تصادف کردم؛ پس دیگر رانندگی نمی کنم یا دفعه پیش هنگام سخنرانی دچار وحشت شدم؛ برای همین هیچ وقت نمی توانم سخنرانی کنم) می شود.

فکر جایگزین:

همه ما در زندگی دچار وقایع منفی می شویم که بعضی از آنها بیشتر از بقیه به ما آسیب می زنند، اما این به معنای آن نیست که آینده نیز مانند گذشته تکرار شود. به جای آنکه بگویید: «من در امتحان قبول نشدم، دیگر قبول نمی شوم.» بگویید و باور داشته باشید که «من دفعه قبل قبول نشدم، اما با تلاش بیشتر و به جهت تجربه بالاتر من این بار قبول می شوم.» به وقایع منفی فکر کنید که در گذشته بر آنها غلبه کرده اید و نتایج آنها در زندگی تان باقی نمانده است.

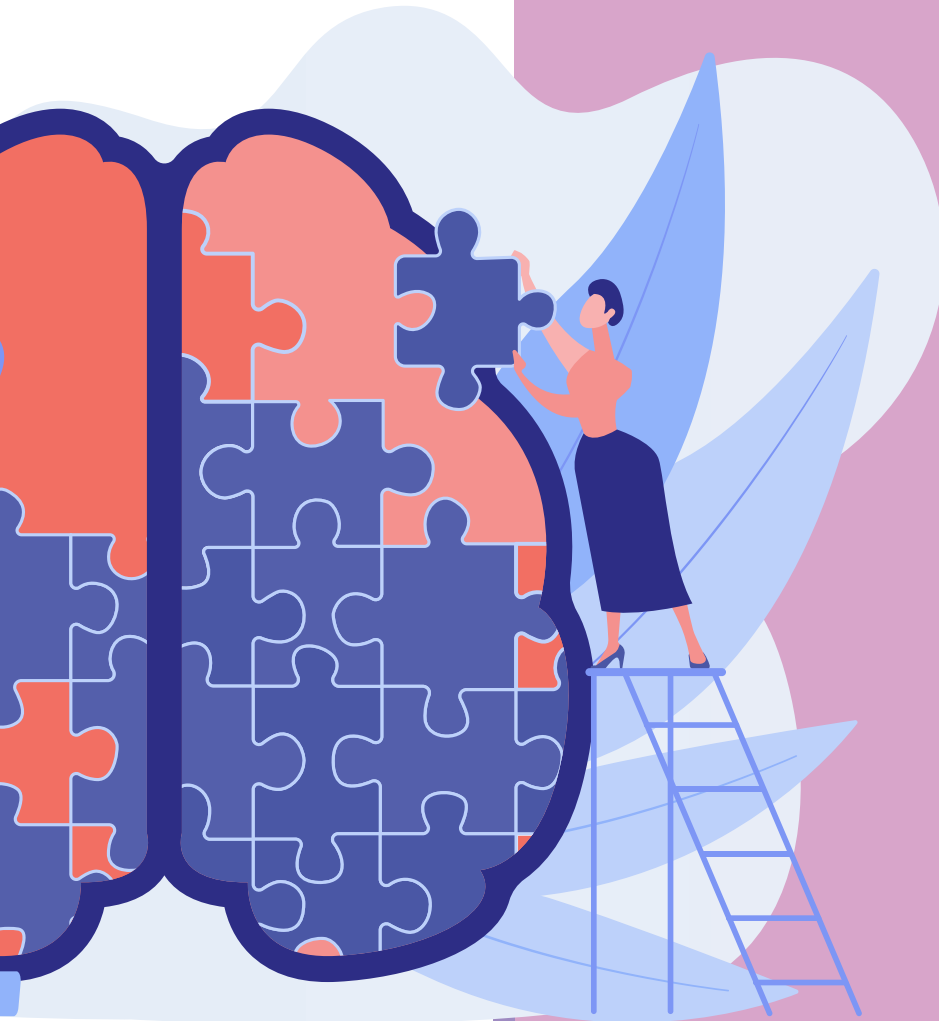
فیلتر منفی

در این نوع از خطاهای شناختی، یک نکته منفی در یک مجموعه، کل آن مجموعه را زیر سوال می برد و مانند جوهر سیاه رنگی که در آب ریخته شود، کل آب را سیاه می کند. برای مثال به پیک نیک رفته اید و همه چیز به خوبی و خوشی پیش رفته است، ولی در لحظه آخر، باران باریده است. از نظر شما، کل پیک نیک خراب شده است. یا مثلاً روابط خوبی با همسر تان دارید و او فردی مهربان و با محبت نسبت به شماست، ولی به دلیل مشغله کاری، روز تولد تان را فراموش می کند. از نظر شما همه چیز رابطه تان پوچ و بی معنا می شود.

فکر جایگزین:

یک اتفاق ناخوشایند نمی تواند کل موضوع را زیر سوال ببرد و شما می توانید همچنان به قسمت های خوشایند آن توجه کنید و لذت ببرید. از خودتان بپرسید که آیا به خاطر یک واقعه، باید کل موضوع را زیر سوال برد؟ با خودتان بگویید: «درست است که آخر پیک نیک باران بارید، ولی در مجموع خیلی خوش گذشت و من اجازه نمی دهم یک موضوع، کل روزم را تحت الشعاع قرار دهد.» به جای نگرستن تنها بر یک قسمت، سعی کنید به کل تصویر بنگرید.





باید اندیشی

در این نوع از خطاهای شناختی، فرد باور دارد که امور باید آنگونه که او انتظار دارد، پیش برود؛ در حالی که این قانون ذهن شماسست و با قانون دنیا مطابقت ندارد. شما می‌گویید: «من به او خیلی خوبی کردم، او نباید به من بی‌احترامی می‌کرد». ولی این باید ذهن شما با واقعیت تطابق ندارد. شما همچنان می‌توانید به شخصی خوبی کنید و او به شما بی‌احترامی کند. فرد باید اندیش، توان درک شرایط را ندارد و باور دارد که انتظار ذهن او در هر صورت باید محقق شود.

باید اندیشی را به مقدار زیاد در افراد کمالگرا می‌بینیم. برای مثال فرد می‌گوید: «باید نفر اول شوم»، «نیايد هیچ اشتباهی بکنم»، و «باید در مصاحبه قبول شوم»، و.... پرواضح است که فرد می‌تواند به جای «باید اندیشی» از «بهبتر است» استفاده کند؛ این امر فشار زیاد را از دوش او برمی‌دارد؛ زیرا در این صورت عدم موفقیت را فاجعه

بی‌توجهی به امر مثبت

این نوع از خطاهای شناختی را به میزان زیاد در افراد افسرده می‌توان یافت. فرد به تجربیات و اتفاقات خوبی که برایش پیش می‌آید، بی‌توجه است یا تعریف‌های خوب دیگران را در مورد خودش قبول نمی‌کند. این افراد برای جنبه‌های مثبت زندگی‌شان ارزشی قائل نیستند و آن را بی‌اهمیت می‌دانند. برای مثال چنین فردی اگر در شغلش موفق است، می‌گوید: «آنقدرها هم کار مهمی نکرده‌ام، این کار از دست هر کسی برمی‌آید»، و اگر فردی از او تعریف کند، آن را به حساب تعارف می‌گذارد.

فکر جایگزین:

تمرکز، تمرکز و تمرکز بر همه چیزهای مثبتی که اتفاق افتاده است. وقایع مثبت امروز یا این لحظه را مرور کنید. کاغذ و قلمی در دست داشته باشید و آنها را بنویسید. از نکات مثبتی که برای شما اتفاق افتاده است و ویژگی‌های خوب خودتان لذت ببرید. از خودتان بپرسید: «آیا من بر نکات منفی خودم تمرکز می‌کنم و نکات مثبتم را از یاد می‌برم؟ آیا من درباره نکات خوب دیگران نیز اینقدر سختگیرانه و غیرمنصفانه قضاوت می‌کنم یا آنکه آنها را تحسین می‌کنم و موفقیت‌هایشان را قدر می‌نهم.»

درمان خطاهای شناختی (اصلاح افکار اتوماتیک)

شناسایی خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک)
برای تغییر خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک) باید بدانیم این افکار برای فرد لزوماً شناخته شده نیستند، بلکه ما تنها پس از صرف وقت و دقت بسیار درک می‌کنیم که چنین افکاری در درون مان جریان دارد. برای شناخت این خطاهای شناختی لازم است تا هر زمان که احساس‌های منفی مانند غم، اضطراب، ناراضی‌تی و... داریم، با خود فکر کنیم که الان یا پیش از به وجود آمدن این احساس خاص، چه فکری در ذهن من وجود داشت؟ چه تصویر یا خاطره‌ای در ذهن من بود؟ معنای آن موقعیت برای من چه بود؟ و در صورتی که فکری که در ذهن شما بود، اتفاق بیفتد، چه معنایی برای شما دارد؟

به چالش کشیدن خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک)
برای به چالش کشیدن خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک) می‌توان از سوالات زیر استفاده کرد:

۱. چه دلیل و شهادی دارم که این فکر من درست یا نادرست است؟
۲. اگر دوستم این گونه فکر می‌کرد، من به او چه می‌گفتم؟
۳. اگر این فکر من درست است، آیا نتایج آن به همان بدی که من فکر می‌کنم هست و آیا من هیچ کاری درباره آن از دستم بر نمی‌آید؟
۴. این گونه اندیشیدن چه محاسن و معایبی دارد؟

البته باید در نظر داشت که اولاً در فردی که این نوع از خطاهای شناختی را دارد، شواهد منفی بیشتر و راحت‌تر از شواهد مثبت یادآوری می‌شود و ثانیاً در بسیاری از مواقع، شواهد مثبت یا خنثی توسط فرد به‌عنوان شواهد منفی درک می‌شود. در این راستا، فرد می‌تواند از شخص دیگری که نظرش مورد قبول اوست، کمک بگیرد یا با مشاورش گفت‌وگو کند تا بتواند موضوع را از دیدگاه‌های دیگری نیز مورد بررسی قرار دهد.

نمی‌داند. هیچ بایستی وجود ندارد که امور، مطابق انتظار شما پیش برود و این بایدها و نبایدها فقط منجر به تلخ شدن زندگی می‌شود.

فکر جایگزین:

باید ذهن شما لزوماً با حقایق دنیا مطابقت ندارد و این تنها باید ذهن شماست. از خودتان سوال کنید: «اگر به این باید ذهنم معتقد باشم، چه مزایا و چه مضراتی دارد؟» از افراد مورد اعتماد خود درباره صحت این بایدهای ذهن‌تان سوال کنید.

منابع فارسی:

۱. برنز، دیوید، (۱۳۹۸)، روانشناسی افسردگی، ترجمه: مهدی قرچه‌داغی، نشر دایره.
۲. لیپی، رابرت، (۱۳۹۹)، فنون شناخت درمانی، ترجمه: لادن فتی و دیگران، نشر دانوه.

منابع خارجی:

3. Beck, Aaron T. (1979). Cognitive therapies and emotional disorders. New York: New American Library
4. Burns, D. D. (1999). The feeling good handbook: Using the new mood therapy in everyday life. New York: William Morrow





افزایش قدرت یادگیری با دستورات طب سنتی

زینب زینالزاده

دانشجویان باید خواب کافی و راحتی داشته باشند، توصیه می‌شود غذاهایی مانند ماکارونی و غذاهای خورشی مانند خورش کدو و کرفس میل شود. غذاهای تند و شور سبب افزایش جریان خون و کم‌خوابی می‌شود؛ بنابراین حتی الامکان از خوردن این غذاها خودداری شود.

میوه‌ها

برای میان‌وعده‌ها که عمدتاً در راستای رفع خستگی ناشی از درس خواندن میل می‌شوند، انواع میوه‌ها را فراموش نکنید. در این فصل، خوردن سیب، موز، انار، نارنگی و پرتقال توصیه می‌شود. خوردن میوه‌ها علاوه بر تأمین ویتامین مورد نیاز بدن و تقویت سیستم ایمنی، موجب افزایش تمرکز و قدرت یادگیری هم می‌شود. البته اگر توانستید، کشمش و مویز و برخی از مغزها مثل فندق و بادام را هم در برنامه میان‌وعده‌هایتان بگنجانید.

شیر معجزه می‌کند

اثرات منفی آلودگی هوای حافظه بر کسی پوشیده نیست. خوردن یک لیوان شیر برای کاهش اثرات مخرب آلاینده‌ها معجزه می‌کند. برای میان‌وعده می‌توان یک لیوان شیر و چند عدد بیسکویت میل کرد. خوردن شیر همراه با عسل خواب را منظم می‌کند و بر این اساس، سبب خواهد شد تا دانشجویان صبح پرانرژی و سرحال در جلسه امتحان حاضر شوند.

خوردن کنسرو، ممنوع

ایام امتحانات اکثر دانشجویان وقت و تمرکزشان را روی مطالعه و یادگیری می‌گذارند و ترجیح می‌دهند در وعده‌های ناهار و شام از غذاهای کنسروی مانند تن ماهی استفاده کنند. خوردن غذاهای کنسروی و حتی فست‌فودها در ایام امتحانات توصیه نمی‌شود؛ چراکه سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند که این امر قطعاً بر کاهش یادگیری تأثیر می‌گذارد.

تغذیه بر سلامت افراد نقش بسزایی دارد و با تغذیه خوب می‌توان عملکرد بخش‌های مختلف بدن از جمله مغز، سیستم ایمنی، قلب و عروق را بهبود بخشید. در زمان تحصیل و به‌ویژه ایام امتحانات از آنجا که دانشجویان دچار اضطراب، نگرانی و استرس می‌شوند، سلامتی شان به خطر می‌افتد؛ از این رو باید تغذیه‌شان مورد توجه ویژه‌تری قرار گیرد؛ بنابراین غفلت از تغذیه در فصل امتحانات، یعنی هم از دست دادن آمادگی لازم برای امتحانات و هم آسیب رساندن به سلامت بدن. کارشناسان تغذیه معتقدند با برنامه غذایی مناسب، استرس و اضطراب کم شده و قدرت حافظه و یادگیری افزایش می‌یابد. در این میان، نباید از شیوه‌های سنتی و استفاده از مواد غذایی که بر پایه گیاهان طبیعی است، غافل شد؛ شیوه‌ای که در مقایسه با روش‌های نوین هزینه کمتری دارد و به گفته استاد محمود قادری، مدرس، محقق و پژوهشگر طب اسلامی-ایرانی سنتی می‌توان با تجویز یک نسخه شفابخش اقدامات پیشگیرانه انجام داد و به تقویت حافظه کمک کرد: «استفاده از برخی مواد غذایی گیاهی و البته سنتی مانند ۴ شیره (انگور، خرما، انجیر و توت) بسیار مفید است و سبب تقویت حافظه می‌شود.» با شروع فصل امتحانات، مشکلاتی چون استرس، اضطراب و نگرانی در میان دانشجویان پدید می‌آید که برای یادگیری دروس باید بر این مشکلات غلبه کرد. قادری می‌گوید: «برنامه غذایی شامل تمام وعده‌های اصلی و البته میان‌وعده‌هاست که باید به طور کامل مدنظر قرار گرفته شده و در وعده‌های غذایی باید از گروهای نشاسته، کربوهیدرات، پروتئین و مایعات استفاده شود.» این استاد طب سنتی دستورالعمل‌هایی را برای وعده‌های غذایی در ایام امتحانات دارد که خواندن و عمل کردن به آنها می‌تواند کمک‌تان کند تا با بیشترین آمادگی در آزمون‌ها شرکت کنید. در زیر برخی از این توصیه‌ها را مرور می‌کنیم:

صبحانه

وعده صبحانه سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود؛ از این رو، این وعده رکن اصلی وعده‌های غذایی به حساب می‌آید. خوردن مواد مغذی و مقوی در این وعده بسیار اهمیت دارد. اغلب مردم در وعده صبحانه نان و پنیر میل می‌کنند که خوردن پنیر به تنهایی سبب زوال مغز و کاهش قدرت یادگیری می‌شود؛ از این رو توصیه شده پنیر همراه با گردو مصرف شود. خوردن یک کاسه عدسی و میل کردن ارده، کره بادام زمینی همراه خوردن یکی از ۴ شیره (انگور، خرما، توت و انجیر) به تقویت سیستم ایمنی و افزایش قدرت حافظه کمک می‌کند. همچنین پودر کردن کندر خوراکی و ترکیب آن با عسل هم برای این منظور بسیار مفید است که دانشجویان می‌توانند در وعده صبحانه یک قاشق چای خوری از آن میل کنند. ترکیب سیب، زعفران و گلاب در وعده صبحانه هم بسیار مفید است و توصیه می‌شود از این ترکیب غافل نشوید.

وعده ناهار

در وعده ناهار بهتر است از مواد غذایی پروتئینی مثل گوشت گوسفند، ماهی و مرغ استفاده شود. برنج حتماً با زعفران یا زیره میل شود؛ چراکه این مواد سردی برنج را می‌گیرند. خوردن انواع سالاد که با سرکه ترکیب شده و غذاهای سرد دیگر مانند انواع لبنیات و حتی دوغ توصیه نمی‌شود.

وعده شام

وعده غذایی شام با خواب ارتباط دارد و چون در ایام امتحانات



گام تا موفقیت در امتحانات

قبل از هر اقدامی برای موفقیت در هر کاری و دستیابی به اهدافی که در زندگی مان داریم، نیازمند برنامه‌ریزی هستیم؛ برنامه‌ای که اصولی باشد و به ما در طی کردن مسیر کمک کند. به گفته بنفشه حیرت‌نگاری، مشاور و روانشناس بالینی، با برنامه‌ریزی، سعی و تلاش می‌توان به قله‌های دست‌نیافتنی رسید. در کشور ما برنامه‌ریزی برای تحصیل علم و دانش هر چند در مقایسه با سال‌های گذشته مورد توجه خاص تری قرار گرفته، اما هنوز هستند جویندگان علمی که با برنامه‌ریزی

بیگانه‌اند و از اثرات مثبت این کار در کسب علم و دانش و فتح قله‌های ترقی و پیشرفت بی‌اطلاع هستند. بیماری کووید-۱۹ نیز شیوه تحصیل را متفاوت کرده است، اما کلیات ماجرا تغییر نکرده و دانش‌آموزان و دانشجویان با ترسیم یک راه مشخص با کمک مشاوران و متخصصان این کار، می‌توانند موفق شوند. حیرت‌نگاری معتقد است، گام اساسی وجود دارد که دانش‌آموزان و دانشجویان با طی کردن آنها می‌توانند نمرات خوبی را در کارنامه خود ثبت کنند.

استراحت پس از زمان مشخص

درس خواندن نباید مستمر و مداوم باشد؛ چراکه مطالعه طولانی مدت ذهن و جسم را خسته می‌کند و قدرت یادگیری را پایین می‌آورد؛ بنابراین بهتر است پس از ۴۵ دقیقه مطالعه، حدود ۱۵ دقیقه استراحت کنید. همچنین در طول شبانه‌روز نباید بیش از ۱۰ ساعت مطالعه داشته باشید و هنگام استراحت هم بهتر است درس‌ها در ذهن تان مرور شود.

گام اول
آرامش ذهنی و فکری
محصلان و به طور کلی همه کسانی که مشغول کسب علم و دانش در هر مقطع و درجه علمی هستند، باید قبل از مطالعه برای خودشان آرامش ذهنی و فکری ایجاد کنند. ذهنی که آشفته باشد، قطعاً قدرت یادگیری نخواهد داشت. برای این کار کافیس حداقل ۵ نفس عمیق بکشید و به آرامش ذهنی و فکری دست پیدا کنید.

گام دوم

گام سوم
مطالعه همراه با تصویرسازی
حفظ کردن درس‌ها سبب می‌شود خیلی زود آنها را فراموش کنید؛ بنابراین بهتر است دروس و مطالب را با مفاهیم قابل لمس و از طریق تصویرسازی ذهنی، یاد بگیرید.



گام اول

گام سوم

گام ششم

گام چهارم
تحقیق برای فهم بهتر
هنگام مطالعه حتماً چند پرسش از خودتان داشته باشید و برای رسیدن به پاسخ از معلم و استاد یا کتاب‌های معتبر کمک بگیرید. حتی می‌توانید برای یافتن جواب‌ها از اینترنت استفاده کنید. این تحقیق کردن به شما در فهم بهتر درس کمک می‌کند و آنچه به عنوان جواب می‌باید برای همیشه در ذهنتان حک می‌شود.

گام پنجم

اوقات فراغت داشته باشید
عده‌ای گمان می‌کنند در زمان امتحانات باید تمام تمرکزشان روی درس‌ها باشد. این تصور اشتباهی است. می‌توانید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که زمان مناسبی را به اوقات فراغت اختصاص دهید و به قدم زدن در پارک یا انجام حرکات ورزشی و حتی تفریح کردن با دوستان و تماشای فیلم، بپردازید. این کارها به افزایش تمرکز و راندمان تحصیلی تان کمک می‌کند.

گام ششم

اشتراک گذاری آموخته‌ها
اشتراک گذاری آموخته‌ها و توضیح آنچه شما یاد گرفته‌اید به دوستان، قطعاً بر افزایش راندمان یادگیری تان تأثیرگذار است؛ بنابراین در زمان مطالعه اگر دوستانتان درخواست کمک کردند، استقبال کنید و آموخته‌هایتان را با آنها به اشتراک بگذارید.





تمرکز کردن برای درس خواندن مطالعه در اتاق خاکستری

تمرکز کردن را بیاموزند. «البته عوامل دیگری مانند چیدمان محیط کار، زندگی و تحصیل هم در ایجاد تمرکز تاثیرگذار هستند؛ از این رو دانش‌آموزان و دانشجویان و حتی والدین می‌توانند با اندکی تغییرات، فضا را برای تمرکز بیشتر و یادگیری بهتر فراهم کنند. این عضو انجمن روانشناسان ایران به برخی از نکات در خصوص فضاسازی مناسب برای درس خواندن اشاره می‌کند که قطعاً مطالعه و عمل کردن به آنها به یادگیری بهتر کمک خواهد کرد.

آنچه اهمیت دارد، فضاسازی مناسب برای درس خواندن است تا انسان از زمانی که برای مطالعه می‌گذارد، بهترین و بیشترین بهره را ببرد. گاهی اوقات دانش‌آموزان و دانشجویان ساعات‌ها مشغول کتاب، درس و آموزش‌های مجازی هستند، اما درنهایت از عدم یادگیری و فهم دروس گلایه می‌کنند و با عبارت «چیزی نفهمیدم» نشان می‌دهند که تمرکز نداشته‌اند. دکتر مکی می‌گوید: «تمرکز یادگرفتنی است و افراد با تمرین و ممارست می‌توانند

این روزها همه چیز مدرن و ماشینی و درحقیقت زندگی‌ها در دنیای مجازی خلاصه شده است. روزگاری محصلان و دانشجویان برای کسب علم و دانش به مدرسه و دانشگاه می‌رفتند، اما اکنون شرایط به گونه‌ای رقم خورده که تحصیل در منزل و به طور کلی در یک اتاق و فضای محدود و البته اختصاصی خلاصه شده است. به قول دکتر سیدمحمد مکی، مشاور و عضو انجمن روانشناسان ایران، مهم نیست کجا درس می‌خوانید (خانه یا مدرسه یا حتی کتابخانه و بوستان و...)

هیچ‌گاه

روی تختخواب مطالعه نکنید؛ چراکه این کار نه تنها به یادگیری کمکی نمی‌کند، بلکه سبب خواب‌آلودگی و تلف شدن وقت‌تان می‌شود.

نور

فضایی که به مطالعه اختصاص می‌دهید باید کافی باشد و اگر از ترکیب نور زرد و سفید استفاده شود، بهتر است.

رنگ

اتاق مطالعه، اهمیت دارد. استفاده از رنگ‌هایی با طیف قرمز، صورتی و زرد تمرکز را هدف قرار می‌دهد و از این رو هنگام مطالعه تمرکز کافی نخواهید داشت. پس اتاق مطالعه بهتر است رنگ خنثی و سردی مانند سفید و خاکستری داشته باشد.

فضای

مطالعه باید آرام و دنج باشد؛ بنابراین مکانی را به این کار اختصاص دهید که در مسیر تردد نباشد.

دما

اتاق یا فضای مطالعه هم اهمیت دارد. دما نباید آن قدر بالا باشد که گرما باعث خواب‌آلودگی‌تان شود و نه به اندازه‌ای پایین باشد که تمرکزتان را مختل کند.

تمام

تجهیزات مورد نیاز برای مطالعه اعم از کتاب، دفتر و نوشت‌افزار را روی میز و در دسترس قرار دهید.

زمان

مطالعه تلفن همراه‌تان را بی صدا کنید؛ چون ممکن است صدای تلفن تمرکز شما را به هم بزنند.

از

نصب و قرار دادن پوستر، مجله، ضبط و حتی کتاب‌های غیردرسی و حتی عکس‌های تکی و خانوادگی اطراف میز خودداری کنید.

مطالعه

باید پشت میز انجام شود؛ بنابراین میز استاندارد و صندلی مناسب و راحتی انتخاب کنید تا از نشستن طولانی‌مدت و مطالعه کردن خسته نشوید.

میز

باید کنار دیوار قرار گیرد تا هنگام مطالعه رویتان به دیوار باشد تا تمرکز بیشتری داشته باشید.

۲ روانشناس از راهکارهایی برای غلبه بر استرس در امتحانات مجازی می‌گویند

آزمون آنلاین؛ بدون تاخیر، بدون نگرانی

استرس تعداد قابل توجهی از دانشجویان در پی برگزاری امتحانات به شکل مجازی افزایش می‌یابد. برخی از دانشجویان معتقدند که نمی‌توانند توانایی‌های خود را در امتحانات مجازی به خوبی ارائه کنند. به‌طور نمونه آنها می‌گویند اساتیدی از دانشگاه، می‌خواهند تا از طریق قابلیت‌های جی‌میل (Gmail) پاسخ‌های آزمون را ارسال کنند. در این میان، استاد یک‌دس به دلیل کثرت تعداد پاسخ‌های دانشجویانی که داشته، نتوانسته پاسخ آزمون چند دانشجو را مشاهده کند و به همین خاطر، خواستار تکرار آزمون با سوالات متفاوت شده است. همین مسئله برنامه آن دانشجویان را تحت تاثیر قرار داده و به هم ریخته است. دانشجویان دیگری هم هم‌زمان با انتشار خبر قطعی برق در مناطق مختلف کلانشهرهایی مثل تهران، استرس گرفته‌اند که نکند هم‌زمانی قطعی برق محل سکونت آنها با زمان آزمون، باعث شود تا در امتحان مجازی غایب باشند. برخی دیگر، لپ‌تاپ با کیفیت ندارند، برخی سرعت اینترنت محدود شده سکونت‌شان پایین است و برخی هم با مشکلات ریز و درشت دیگر روبه‌رو هستند یا احتمالا روبه‌رو می‌شوند. بماند که برخی از دانشجویان متاسفانه بیشتر از آنکه تمرکزشان را روی درس خواندن بگذارند، به دنبال روش‌های تقلب در آزمون مجازی می‌گردند و همین مسئله ممکن است، به عده‌ای دیگر هم به نوعی استرس وارد کند.

به هر ترتیب نکته اساسی اینجاست که آزمون‌های مجازی، تا جای خود را به درستی در مراکز آموزش عالی باز کنند، برای عده‌ای با استرس همراه خواهند شد. استرس و اضطراب نیز قطعا در ایام امتحانات کاهش عملکرد و عدم تمرکز دانشجویان را به همراه دارد. در این راستا فائزه سادات طاهری، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی با اشاره به فراگیر شدن استرس در ایام برگزاری امتحانات آنلاین می‌گوید: «متاسفانه استرس شدید و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و افزایش شانس ابتلا به بیماری می‌شود. در دانشجویان نیز استرس و اضطراب در ایام امتحانات ممکن است باعث کاهش عملکرد و تمرکز و در نهایت نتیجه نامطلوب شود.» این روانشناس با اشاره به اهمیت مدیریت زمان هنگام آزمون برای جلوگیری از بروز استرس ناشی از کم آوردن وقت به دانشجویان، می‌گوید: «ابتدا وقت خود را تنظیم کنید. توجه خود را روی آزمون متمرکز کنید و وقت و انرژی خود را با نگران شدن در خصوص عواقب خراب کردن امتحان یا کنجکاو در باره اینکه دیگران چه می‌کنند، هدر ندهید.» طاهری همچنین توصیه می‌کند که بهتر است دانشجو، حین آزمون از مقداری خوراکی کوچک نظیر آب میوه طبیعی، خرما، آبنبات، کشمش، مویز استفاده کند.

لپ‌تاپ با بکگراند مر تبط و همراه با هدفون

دکتر حسام سیف‌زرگر، دکترای تخصصی روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز راهکارهای دیگری را برای کاهش استرس هنگام آزمون آنلاین و مجازی پیشنهاد می‌دهد. او می‌گوید: «دانشجویان سعی کنند از گوشی موبایل برای امتحانات آنلاین استفاده نکنند و حتماً لپ‌تاپ یا کامپیوترهای خانگی برای امتحان دادن کمک بگیرند.» تغییر عکس زمینه موبایل یا لپ‌تاپ در دوران آموزش و برگزاری امتحانات مجازی کرونایی یکی دیگر از توصیه‌های این مشاور به دانشجویان است. او می‌گوید: «باید از تصاویری استفاده شود که یادآور درس، کتاب یا کلاس باشد و تا جایی که امکان دارد از برنامه‌های محدود تری در سیستم‌های ارتباطی استفاده شود. به کاربردن هدفون برای شرکت در کلاس‌های مجازی نیز توصیه می‌شود و تا جایی که امکان دارد لازم است دانشجویان گوشی همراه خود در حالت بلندگو قرار ندهند. مهمترین فاکتور در امتحانات مجازی، مدیریت زمان است چرا که امتحانات آنلاین بازه زمانی کوتاه تری نسبت به امتحانات حضوری دارد و دانشجو باید به خوبی زمان خود را مدیریت کند و برای این مهم، استفاده از برنامه‌های زمان سنج می‌تواند مفید باشد تا زمان پاسخگویی به هر سوال تنظیم شود.» دکتر سیف‌زرگر می‌افزاید: «دوران کرونا و امتحانات مجازی می‌تواند یادآور دوران تست‌زنی و کنکور برای دانشجویان باشد؛ بنابراین می‌توان در گام اول ابتدا به سوالات راحت و ساده‌تر پاسخ داد و در مرحله بعد سراغ سوالات وقت گیر و دشوار رفت.»

جدا از اینها بهتر است که دانشجویان اگر با خبری مبنی بر رفتن برق یا اختلال در سیستم مخابرات مواجه شدند، زودتر دست به کار شوند و برای آنکه با مشکلی هنگام آزمون روبه‌رو نشوند، بر اساس یک برنامه‌ریزی مناسب به خانه دوست یا آشنا بروند. همچنین تست سرعت اینترنت نیز در روزهای پیش از آزمون، توصیه می‌شود.

بهتر است برای کاهش استرس در امتحانات مجازی در زمان مناسب وارد سایت شوید؛ چراکه تاخیر در جلسه امتحان موجب افزایش استرس و نگرانی می‌شود. همچنین اگر هنگام شروع پاسخگویی به سوالات احساس اضطراب شدید داشتید، بهتر است برای چند دقیقه چشمتان را ببندید و نفس عمیق بکشید و از سایر راه‌های ریلکسیشن کمک بگیرید.



تأثیرات منفی و مخرب استفاده از مخدرها برای کاهش استرس امتحانات

شادی شعبانی برزگر،
کارشناس ارشد روانشناسی
عمومی، مددکار اجتماعی
مرکز مشاوره دانشگاه
شهید بهشتی



مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

فریبندگی مواد مخدر و سوء مصرف آن باعث می شود تا دانشجویان تمایل بیشتری به مصرف داشته باشند. اضطراب ناشی از وفق دادن خود با دانشگاه و زندگی دور از خانه، سبب ازدیاد مصرف می شود. علل گرایش به مصرف مواد مخدر در خوابگاه های دانشجویی بسیار زیاد است؛ بیدار ماندن به مدت طولانی و درس خواندن، شناخت خود و عواطف درونی و تسهیل روابط بین فردی و اجتماعی می تواند از جمله دلایل مصرف باشد. متأسفانه یکی از باورهای غلطی که در بین برخی از جوانان و نوجوانان وجود دارد، این است که مصرف مواد مخدر و برخی داروها برای شب امتحان و حافظه مفید است. جالب اینجاست که این باور غلط حتی در بین افراد تحصیل کرده و قشر فرهنگی و دانشگاهی جامعه نیز دیده می شود.

مراقب قرص شب امتحان یا همان ریتالین باشید

عمده ترین دلیل گرایش به استفاده از این قرص ها الگوبرداری و نقش پذیری از گروه دوستان است. تقویت حافظه، افزایش تمرکز و دقت دانشجویان هنگام درس خواندن و کمک به بیدار ماندن به ویژه در شب های امتحان از دیگر علل گرایش دانشجویان به مصرف این داروست.

درصد کمی از دانشجویان از موادی مانند: ریتالین، ترامادول، سیگار و دیگر مواد اعتیادآور برای افزایش عملکرد خود در امتحانات و افزایش هوش و حافظه خویش استفاده می کنند. جالب اینکه اگر وارد گروه های مصرف کننده این مواد در میان دانشجویان دانشگاه ها شویم و از نزدیک با آنها ارتباط برقرار کنیم، می بینیم کسانی از این مواد استفاده می کنند که در طول سال تحصیلی مطالعه درسی و غیردرسی بسیار کمی داشته اند و بیشتر به دنبال علایق شخصی خود بوده و وقتشان را با افرادی که اکثراً شبیه به خودشان هستند، گذرانده و به مسائل غیردرسی پرداخته اند. این افراد در واقع برنامه تحصیلی و روزمره نامنظمی دارند و اعتقادی به پیشرفت تدریجی و مستمر ندارند و دوست دارند هر آنچه را که می خواهند به یکباره و در زمان کمی، به دست آورند؛ برای همین در طول سال تحصیلی مطالعه ای نمی کنند و حتی مطالعه مستمر و منظم را تمسخرآمیز می دانند و پیشرفت و موفق شدن در آزمون را امری یکباره تلقی می کنند. در همین حال، بیشتر این افراد، خودپنداره تحصیلی و عزت نفس پایینی دارند و در حداقل یک درس، خود را بسیار ضعیف و بی استعداد ارزیابی می کنند.

قرص شب امتحان یا قرص دانشجویی

متأسفانه این قرص مخدر نام های عجیبی همچون قرص شب امتحان یا قرص دانشجویی جهت جلب توجه دانشجویان و دانش آموزان دارد و همچنان تبلیغات مخرب آن دیده می شود.

کنکور و فصل امتحانات، عامل افزایش ۵۰ درصدی مصرف ریتالین

عضو گروه مطالعات اعتیاد مرکز تحقیقات سازمان پزشکی قانونی، گفت: براساس گزارش های عینی به عمل آمده از داروخانه های مجاور خوابگاه های دانشجویی، مصرف ریتالین با مناسبت های موضوعی مانند فصل امتحانات و کنکور به نوعی ارتباطی مستقیم دارد و تا ۵۰ درصد مصرف این دارو را افزایش می دهد. بر اساس همین تحقیق ها، از هر ۱۰ دانشجو ۶ نفر از آنان سابقه مصرف ریتالین را دارد که این آمار با توجه به اثر وابستگی به مواد مخدر، خطرناک است. دکتر فروتن ادامه داد: باید برای تمامی جوانان، عوارض و عواقب مصرف این دارو بیان شود؛ چراکه بسیاری از این افراد بدون داشتن اطلاعات لازم، این دارو را مصرف می کنند.



دانشجویان ما به عنوان بخشی از جمعیت جوان کشور از گروه در معرض خطر گرایش به مصرف و سوء مصرف مواد هستند؛ بنابراین به نظر می رسد مسئولان امر باید توجه ویژه‌ای به این قشر از جوانان داشته باشند؛ چرا که دانشجویان از ارکان اصلی نیروی انسانی فعال کشور محسوب می شوند و نقش بسزایی در تحول پیشرفت و تعالی کشور دارند. یکی از عوامل گرایش به مصرف مواد، عامل در دسترس بودن آن است؛ بنابراین می توان عدم دسترسی آسان و راحت را از عوامل مهم در بازداری از استعمال مصرف مواد دانست.

دومین عامل، مصرف تفریحی مواد مخدر است. مصرف مواد اغلب در قالب فعالیت های تفریحی و همراه دوستان صورت می پذیرد و از سوی دیگر فعالیت های آموزشی و مذهبی و همچنین فعالیت های مناسب تفریحی در نقطه مقابل آن به عنوان یکی از عوامل پیشگیری کننده محسوب می شود. یکی دیگر از عوامل پیشگیری کننده نگرش مذهبی دانشجویان است. دینداری به عنوان یکی از عوامل موثر در بازداری از گرایش به سوی مواد، عمل می کند. و در آخر، ایجاد نگرش منفی نسبت به مواد در نوجوانان و جوانان از عوامل موثر در پیشگیری از گرایش به تجربه مواد است و بهترین اقدام در این خصوص، اطلاع رسانی و آموزش در خصوص ویژگی های مواد و تبعات مصرف آن است.

راهکارهای مهار مصرف افراطی ریتالین

گام اول؛ خود فرد دست به مصرف افراطی این دارو نزند: دانش آموزان و دانشجویانی که کارهای خود را عقب انداخته اند و سعی دارند با شب بیداری کارهای عقب مانده شان را جبران کنند، می توانند با یک برنامه مستمر و از پیش تعیین شده نیاز خود را به این دارو به کلی منتفی کنند. گام دوم؛ کاهش سن مصرف کنندگان ریتالین: این کاهش سن یک زنگ خطر برای جامعه و مسئولان است، پس چه بهتر که قشر جوان را با برگزاری کلاس های آموزشی از عوارض خطرناک این دارو آگاه کنیم و بهتر است که این کلاس ها در مدارس و دانشگاه ها برگزار کنیم. گام سوم؛ تخلف برخی از دارو خانه ها در فروش قرص های ریتالین: باید نظارت بر عملکرد دارو خانه بیشتر شود و یک مبارزه جدی با فروشندگان داروهای قاچاق صورت گیرد.

گام چهارم؛ کم کاری و غفلت رسانه ملی در این زمینه: متاسفانه رسانه ملی به عنوان یک رکن مهم و نقش آفرین در جامعه هیچ اقدام مناسبی در این زمینه نداشته و حتی یک برنامه آموزشی در این زمینه برای جوانان در نظر نگرفته است.

با این وجود، افرادی که نیاز به بیدار ماندن در شب دارند، بهتر است با استراحت کوتاهی در طول روز و استفاده از قهوه و چای با آثار تخریبی این قرص و اعتیاد به آن مقابله کنند.

جایگزین ریتالین برای کنکور و افزایش بازدهی مغز چیست؟

می توانیم راه های بهتری را برای افزایش توان مغزی به کار بندیم. آراه بسیار خوب و بدون ضرر برای این امر در کشور ما، روان درمانی و استفاده از دستگاه های توانبخشی مثل نوروفیدبک است. نوروفیدبک می تواند دقیقاً مانند این دارو عمل کند؛ با این تفاوت که هیچ ضرری برای فرد ندارد. همچنین روان درمانی رفتاری نیز می تواند با ارائه تکنیک های مختلف به افزایش توانایی افراد کمک کند.

منابع: کتاب شیوع شناسی مصرف مواد مخدر در بین دانشجویان دانشگاه های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگران: دکتر فرامرز سهرابی، سعید اکبری زردخانه، دکتر حمید پورشریفی و ...

کتاب چشم انداز مواد مخدر، نویسنده: ریچارد فیلدر، سایت خبرگزاری برنا.
شادی شعبانی بزرگر، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، مددکار اجتماعی مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی.

مصرف کنندگان تصور می کنند ریتالین دارویی بی خطر است؛ در حالی که عوارض مصرف خودسرانه این دارو می تواند در حد موادی مانند کوکائین و آمفتامین باشد. پزشکان و روان پزشکان با صراحت اعلام می کنند قطع مصرف داروهای محرک آمفتامینی مثل ریتالین و اکستازی، بسیار سخت تر و پیچیده تر از مواد مخدر است.

استفاده محدود و کنترل شده ریتالین باعث عادت کردن بدن مصرف کننده به دوزهای پایین و در نتیجه ایجاد علاقه فرد به استفاده از دوزهای بالاتر و حتی مصرف داروهای قوی تر و خطرناک تر می شود. علاوه بر آن، تاکنون در چند مورد سوء مصرف ریتالین منجر به مرگ شده است.

زرد شدن رنگ پوست، مشکلات کبدی، نارسایی کلیه، اضطراب، بی قراری، پرخاشگری و رفتار عصبی از عوارض روحی و جسمی شایع در مصرف کنندگان است که بعد از مدتی فرد را از پا در می آورد.

داروی ریتالین از سوی پزشکان برای کودکان بیش فعال تجویز می شود، اما استفاده از آن توسط افراد بالغ به منظور افزایش یادگیری و بیدار ماندن عوارضی را در پی دارد که شناخته شده ترین آنها به شرح زیر است:

- عصبی شدن و بی خوابی،
- حالت تهوع و استفراغ،
- احساس سرگیجه و سردرد،
- تغییرات ضربان قلب و فشار خون که معمولاً به صورت افزایش است،
- خارش و جوش های پوست،
- دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده،
- مصرف دائمی و اعتیاد (وابستگی)،
- بروز حالت های روان پریشی (جنون) و علائم وابستگی به ریتالین و
- بروز افسردگی پس از قطع مصرف.





تأثیر منفی استفاده از مخدرها برای غلبه بر استرس یا خواب‌آلودگی هنگام امتحانات خواب و درس نخوان اما مخدر را فراموش کن

غول امتحانات را بشکنند. اما شکستن شاخ غول امتحانات به چه قیمتی؟ به قیمت عوارض جبران‌ناپذیر و اعتیاد به مواد مخدر. در ادامه این مطلب تأثیرات منفی استفاده از مخدرها برای غلبه بر استرس یا خواب‌آلودگی روزهای امتحان آمده است که با آن بیشتر آشنا خواهید شد.

آیا شما هم از آن جمله دانشجویانی هستید که با نزدیک شدن به شب امتحان دچار استرس، اضطراب و دلهره می‌شوید؟ درصد کمی از دانشجویان بنا به دلایل متعدد برای فرار از این استرس‌ها به قرص‌ها، نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا مواد مخدر پناه می‌برند تا بلکه بتوانند با توسل به آنها شاخ

تلاشی برای به دست آوردن این موفقیت نداشته‌اند، خیلی ناباورانه، باورهای غلط را قبول می‌کنند و به مصرف خودسرانه داروها و قرص‌های انرژی‌زا روی می‌آورند و مغز، روان و جسمشان را زمان زیادی فعال نگه می‌دارند که این عواقب ناخوشایندی را برای سیستم دفاعی بدن آنها به دنبال دارد.

گذراندن ترم قشنگ‌تر جلوه می‌کند و ظاهراً برای برخی از دانشجویان، این از آن ارزش بیشتری دارد که برای کسب نمره قبولی دست به دوپینگ می‌زنند و در آن ایام، نحوه دوپینگ چندان اهمیتی ندارد و به هر قیمتی که شده از دارو یا مواد مخدر برای دوپینگ استفاده می‌کنند.

پرداخت هزینه نجومی به شرط نمره قبولی!
شب‌های امتحان دانشجویان بهترین ایام

سرکوب استراحت به شرط نمره قبولی!
آن دسته از دانشجویانی که فقط و فقط به فکر نمره درخشان در کارنامه پایان ترم هستند و خودشان هم خوب می‌دانند که

معتاد شویم به شرط نمره قبولی!
دانشجویان در دوران تحصیل بهتر است با دام‌ها و تله‌هایی که آنها را تهدید می‌کند، آشنا باشند. شیشه و گل از جمله مواد مخدری است که دانشجویان و قاچاقچیان مصرف آنها را به دانشجویان برای هوشیاری هنگام امتحانات پیشنهاد می‌دهند و متأسفانه با این ترفند، آنها را مشتری ثابت مواد می‌کنند.

خطر سلامتی به شرط نمره قبولی!
بعضاً بسیاری از دانشجویان بدون اطلاع از عوارض و نحوه مصرف این مواد به داروها یا قرص‌های شب امتحانی رجوع می‌کنند؛ قرص‌هایی که استفاده از آنها سلامتی جوانان را به خطر می‌اندازد و مصرف آنها از طرف مسئولان وزارت بهداشت و کارشناسان منع شده است.

دوپینگ به شرط نمره قبولی!
گاهی بیش از آنکه درک مطالب و فهم اطلاعات مهم باشد، کسب نمره خوب و



کازم قجاوند، مددکار اجتماعی و مشاور در زمینه تحصیلی دانشجویان

برای فرصت طلبان و کلاهبرداری است که در بازار آزاد منتظر پیدا شدن سروکله دانشجویان هستند تا داروهای تقلبی را به اسم داروی اصلی با قیمت‌های نجومی به آنها بفروشند. متأسفانه بازار فروش داروهای تقلبی و تاریخ گذشته آنقدر داغ است که به دلیل نیاز دانشجویان در کمترین زمان با رقم‌های بالا به راحتی جیب دانشجویان را خالی می‌کنند.

دوری از خانواده به شرط نمره قبولی!
استفاده از داروها و مخدرها برای تمرکز حافظه و افزایش یادگیری در ایام امتحانات شاید گزینیه تعدادی از دانشجویان باشد، اما وابستگی به مصرف این مواد، منجر به دوری از خانواده می‌شود و به مرور زمان برای پنهان ماندن این موضوع از آنها، رفت‌وآمدهای خانوادگی با اجتماعی به حداقل می‌رسد و این افراد بیشتر در تنهایی به سر می‌برند و در تنهایی دوز و نوع مواد مصرفی تغییر خواهد کرد.

تپش قلب به شرط نمره قبولی!
دانشجویی که در دوره تحصیل بانظم و پرتلاش است با دانشجویی که از ابتدای ترم تا هنگام امتحانات جزوات را مرور نکرده است، فرق دارد و معمولاً عده‌ای از آنها راه میانبر را انتخاب می‌کنند و به داروهای روی می‌آورند که برای درمان برخی بیماران تجویز می‌شود، اما استفاده از آنها برای یک فرد سالم ممکن است تپش قلب همراه داشته باشد و متأسفانه سلامتی قلب را به خطر بیندازد.

با فرارسیدن ایام امتحانات، دانشجویان بسیاری این روزها برای امتحانات پایان ترم آماده می‌شوند. اما در این میان، دانشجویان با مشکلات فراوانی دست به گریبان بوده‌اند یا بنا به دلایل موجه یا غیرموجه موفق نشده‌اند درس‌ها را با کلاس پیش ببرند و با حجم زیادی از مطالب درسی، استرس و شب‌زنده‌داری روبه‌رو هستند. برخی از دانشجویان برای فرار از این مشکلات، راه‌های مختلفی را مانند استفاده از قرص و مواد مخدر انتخاب می‌کنند که برخی مواقع نه تنها سودی برای آنها ندارد، بلکه در طولانی‌مدت مشکلاتی را نیز برای آنها همراه دارد که تاوان سنگینی را باید برای آن بپردازند.

چه دانشجویانی سراغ این داروها می‌روند؟

تحقیقات نشان می‌دهد دانشجویانی که عمدتاً سراغ استفاده از مواد محرک می‌روند، کسانی هستند که قصد دارند ساعات طولانی از شب را بیدار بمانند و مطالعه کنند. این افراد از نظر شخصیتی افرادی هستند که قدرت برنامه‌ریزی نداشته و در طول ترم نسبت به محتوای ارائه شده بی‌خیال و ساده‌انگار بوده‌اند یا شاغل و متاهل هستند و ممکن است مشکلات خانوادگی داشته باشند. همچنین در این میان، دانشجویانی هستند که اعتماد به نفس، عزت نفس و خودپنداری پایینی دارند. این افراد عموماً در شب‌های امتحان به روش‌های غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه مثل داروهای محرک، مواد مخدر محرک یا حتی قرص‌هایی که باعث تحریک سیستم اعصاب می‌شود، روی می‌آورند که به‌طور غیرواقعی آنها را بیدار نگه می‌دارد یا بعضی از آنها برای افزایش تمرکز از این مواد استفاده می‌کنند.

بعضی از این قرص‌ها در داروخانه‌ای نیست و به راحتی پیدا نمی‌شود، اما این افراد با این مواد آشنایی دارند و راحت می‌توانند آنها را پیدا کنند. این گروه از دانشجویان چون آزمون‌های دشواری دارند به استفاده از این مواد گرایش پیدا می‌کنند.

آیا استفاده از داروها تأثیری دارد؟
دانشجویانی که از این داروها استفاده کرده‌اند و برای کنار گذاشتن آنها به مرکز مشاوره مراجعه می‌کنند تا راه‌حلی به آنها ارائه کنیم، خودشان می‌گویند که داروها در شب‌زنده‌داری موثر عمل کرده‌اند، اما بعد از استفاده عوارض بدی برایشان همراه داشته‌اند؛ عوارضی مانند بی‌خوابی، سردردهای شدید، تشویش خاطر، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی و نگرانی. در واقع این افراد بازدهی لازم را ندارند. تحقیقات نشان داده است دانشجویانی که در طول ترم هر هفته مطالعه دارند با آمادگی ذهنی و روانی بالایی در جلسات امتحان حاضر می‌شوند و بدون استرس نتایج بهتری می‌گیرند، اما نتایج می‌گوید آن عده از دانشجویانی که از دارو استفاده کرده‌اند با تلقین به این باور مقطعی رسیده‌اند که موفق بوده‌اند؛ در صورتی که این داروها ایجاد وابستگی می‌کند و این افراد خودکفایی‌شان را از دست می‌دهند و دیگر بدون این قرص‌ها قادر به حفظ کردن و یادگیری برای امتحانات نیستند. دانشجویی به مرکز مراجعه کرده بود که برای ترک مصرف شیشه حدود ۲ماه در کمپ بوده است و یکی از مراجعه‌کنندگان برای تهیه این داروها، خانواده‌اش را مجبور به تهیه دارو از بازار آزاد کرده بود تا بتواند شب امتحان را بگذراند. البته برخی، از نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه و اسپرسو استفاده می‌کنند.

چگونه برای ایام امتحانات آماده شویم؟

دانشجویان باید در طول ترم، مطالعه مباحث داشته باشند و همه مطالب و مباحث را برای شب امتحان نگذارند. این باعث می‌شود نگرانی، استرس و فشار روانی ناشی از محتوای زیاد کتاب و جزوات اساتید کاهش یابد. دانشجویان لازم است منابع و جزوات را در طول ترم از سایر همکلاسی‌هایشان تهیه کنند و با آنها در ارتباط باشند. همچنین باید برنامه‌ریزی در فعالیت‌های دانشجویی و مدیریت زمان برای درس خواندن را در اولویت قرار دهند.



گفت و گو با نگار سماک نژاد، بانوی ورزشکار رشته دوی فوق استقامت

روزهایی که می‌دوم، حالم خوش است

زهرا کریمی

همین که حرف از آدم موفق می‌شود، سوال‌های متفاوتی در ذهن شکل می‌گیرد که چگونه یک فرد موفقیت چشمگیر دارد. در این شماره از مجله «راه‌نو» با یکی از همین افراد موفق که عضو هیات علمی پژوهشکده علوم شناختی مغز دانشگاه شهید بهشتی است، آشنا می‌شویم. او کسی نیست جز نگار سماک نژاد؛ بانویی جوان که موفقیت‌های خوبی در ورزش دوی فوق استقامت و جایگاه اجتماعی دارد. کافی است نامش را در سایت ultra trail world tour جست‌وجو کنید تا او را در فهرست ۱۰۰۰ دوندۀ برتر زن دنیا در رشته دوی فوق استقامت مشاهده کنید. نگاه ویژه‌ای به دنیای پررمز و راز ورزش دوی فوق استقامت، او را به رکوردهای خوبی رسانده که اکنون در میان رقبا حرفی برای گفتن دارد. برای آشنایی با او و انگیزه‌اش برای حضور در مسابقات دوی استقامت، گفت‌وگوی ما را در ادامه می‌خوانید.



مركز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

چه شد که قدم به دنیای ورزش گذاشتید؟

از کودکی ورزش بخشی از زندگی من بود و در رشته‌های سوار کاری، شنا، کوهنوردی و بدنسازی فعالیت داشتم. البته دوره‌ای از روزهای کودکی‌ام را در رشته دوی سرعت باشگاه شهید کشوری ثبت نام کرده بودم؛ بنابراین ورزش همیشه با من همراه بود، اما هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم روزی ورزشکار رشته دوی استقامت شوم؛ چون همیشه این ورزش را یکی از سخت‌ترین ورزش‌ها می‌دانستم و نمی‌توانستم باور کنم یک نفر بتواند ساعت‌ها فقط بدود. ورزشکارانی هم که در این رشته

ورزشی فعالیت داشتند، به نظرم آدم‌های عجیب و غریبی بودند. سال‌هایی که در کالیفرنیا دوره تحصیل دکتری را می‌گذراندم، برای ورزش به کوچه‌های محل سکونت‌م می‌رفتم و دویدنم از آنجا شروع شد؛ ۱۵ دقیقه، ۲۰ دقیقه و کم‌کم نیم‌ساعت و حتی بیشتر. دویدن حالم را خوب می‌کرد. راز موفقیت در زندگی‌ام را دویدن می‌دانم. روزهایی که می‌دوم، می‌توانم کار کنم، پایان‌نامه بنویسم، مقاله بخوانم و پژوهش کنم. بعد از دویدن حس خوشایندی در خودم احساس می‌کنم. در واقع به دلیل اختلال در تمرکز (چون همیشه در توجه و تمرکز مشکل داشتم)



در این زمینه تحقیق و مطالعه انجام دادم و متوجه شدم دویدن به افزایش توجه و تمرکز کمک می‌کند؛ برای همین به تمریناتم به‌طور مستمر ادامه دادم.

بنابر این دوران دانشجویی شما با دویدن عجیب

شد. اما چطور به مسابقات راه یافتید؟
رتن به مسابقات، اتفاقی بود. دویدن را به قصد مسابقه و مقام شروع نکردم، ولی کم‌کم در این مسیر با مسابقه و رکوردها آشنا شدم. اولین مسابقه‌ای که شرکت کردم، سال ۲۰۱۳ ماراتن سان‌فرانسیسکو بود و روز قبل از مسابقه برای تمرین حدود ۱۲ کیلومتر دویدم که خودم را ارزیابی کنم؛ اینکه اصلاً می‌توانم استقامت بدم. هیچ تمرین دیگری نداشتم و مسافت آن مسابقه ۴۲ کیلومتر بود که خوشبختانه با تلاش، نتیجه خوبی گرفتم و هیچ‌وقت خاطر آن روز را فراموش نمی‌کنم. یکی از قشنگی‌های این ورزش این است که غیر از دوندگان الیت هر کسی رقیب خودش است. در ماراتن پاریس ۶۰ هزار نفر شرکت می‌کنند و هر کسی هم می‌تواند شرکت کند و در ۵ ساعت باید دویدن را تمام کند و ۱۰ نفر یا ۲۰ نفر اول که دوندگان الیت محسوب می‌شوند، بحث آنها جد است، ولی بقیه در این مسابقه رقیب خودشان هستند. من وقتی از خط پایان این ماراتن گذشتم، به خودم گفتم که این ورزش، ورزش من است و حالا می‌دانم باید چه کاری انجام بدهم و از آنجا به بعد برایم جالب شد. (در ادامه به آشنایی‌اش با دوی ماراتن کوه و طبیعت اشاره کرد). چند سال بعد خیلی اتفاقی در مسابقات دوی کوهستان آزاد کوه شرکت کردم و در آن مسابقه

هم جزو آخرین نفراتی بودم که به خط پایان رسیدم، اما از آن مسابقه به بعد دوی ماراتن کوه و طبیعت وارد زندگی‌ام شد. در یکی از سخت‌ترین مسابقات ترکیه به اسم آلا‌داغلار توانستم رتبه سوم را بگیرم و از آن به بعد مسابقات را جدی گرفتم.

باتوجه به آنکه رشته تحصیلی شما احتیاج به

تمرکز داشت، این ورزش چه نقش موثری را در موفقیت تحصیلی‌تان ایفا کرد؟

قبل‌تر هم اشاره کردم که دویدن، مرا شاد می‌کند و برای انجام کارها و درس خواندن پراثری می‌شدم و تاثیرات خوبی در زندگی‌ام می‌گذاشت. به عقیده من، هر دانشجویی باید ورزش کند. فعالیت در هر رشته ورزشی نقش مهم و سازنده‌ای را در برنامه افراد محصل ایفا می‌کند. ترشح هورمون شادی، ایجاد اعتماد به نفس، عزت نفس و قدرت تصمیم‌گیری از مزایای ورزش در زندگی است.

شرایط کرونایی تأثیری بر برنامه ورزشی و کاری

شما داشته‌است؟

اجازه نمی‌دهم زندگی‌ام تحت تأثیر این ویروس قرار بگیرد. تمریناتم، یعنی آموزش آنلاین به علاقه‌مندان دوی استقامت، تماشای فیلم، مطالعه کتاب، فعالیت‌های پژوهشی و سایر موارد همچنان به قوت خودشان باقی است. تنها دید و بازدید عزیزانم تحت تأثیر ویروس قرار گرفته که این از الزامات این دوران به شمار می‌آید و باید رعایت کنیم و نادیده گرفتن این نکته مهم ضربه بزرگی به خود و عزیزانم می‌زند. همیشه کاری که می‌دانستم انجامش درست است، انجام داده‌ام و سایر شهروندان هم باید برحسب روحیاتشان و شرایطی که بر جامعه حاکم است، بهترین کاری که به صلاحشان است را انجام دهند که مبادا از پیشرفت در مراحل زندگی‌شان عقب بمانند. به عنوان مثال، دانشجویها باید از فرصت استفاده کرده و در این دوران به دروس عقب‌افتاده‌شان رسیدگی کنند و به پژوهش بپردازند و برای دقایقی هم که شده ورزش را در برنامه روزانه‌شان داشته باشند. این ورزش به ظاهر ساده، از سخت‌ترین ورزش‌هاست، اما در شروع هر کاری و حتی دویدن باید یک تا ۲ ماه سختی کشید و مشکلات را تحمل کرد. این ورزش بدن شما را ورزیده و افکارتان را قوی می‌کند. تمرینات این ورزش هم باید مانند سایر ورزش‌ها زیر نظر مربیان ورزش باشد تا ورزشکار آسیب نبیند. تکنیک‌ها، تمرین نفس، تمرین در سربالایی و سربالینی، سرعت دویدن، عصب عضله‌ها و فرم دویدن باید زیر نظر مربی باشد. شهر ما احتیاج به چهره‌های دونده دارد. اگر برای دویدن به کوچه یا خیابان‌های محل سکونت می‌روم به مرور حضور من و سایر ورزشکاران در شهر فرهنگ خودش را ایجاد می‌کند و آن‌وقت همانطور که دوچرخه‌سواران در حاشیه خیابان‌ها در حال رکاب زدن هستند، می‌بینیم که دوندگان هم در حال دویدن هستند.



● متولد سال ۱۳۵۷

● دارای مدرک دکتری علوم شناختی از دانشگاه

کالیفرنیا

● رکورد ۴۴ ساعته در مسابقه بوتنی‌ام‌بی دویدن به

دور ۳ کشور با ۲۰ دقیقه استراحت

● دارای رکورد دوی ماراتن در ۳ ساعت و ۲۵ دقیقه

● عضو هیات علمی پژوهشکده علوم شناختی مغز

دانشگاه شهید بهشتی





این نیز بگذرد ...

سال نو نزدیک است و گوش‌ها را اگر تیز کنیم، صدای آمدن بهار را خواهیم شنید. به گفته برخی سده‌ای که در آن هستیم هم با آمدن سال ۱۴۰۰ به پایان می‌رسد و قرن نو می‌شود. اگر چه بعضی‌ها هم می‌گویند قرن نواز ۱۴۰۱ شروع می‌شود، اما به هر حال سال‌های گذرند و کر و نا نیز خواهد گذشت. سال سخت‌اندکی دیگر به پایان خواهد رسید و دفتری نو پیش روی‌مان باز می‌شود. پس باید زیست و زندگی کرد که به قول قدیمی‌ها «این نیز بگذرد...»

زمستان گاهی با خود کرختی می‌آورد؛ آن‌هم در روزگاری که خیلی‌ها برای آنکه و بروس منحوس دورمان، زودتر بار و بندیش را ببندد، همسو با توصیه‌ها، سفر، دورهمی‌ها و گدده‌ها را مدت‌هاست فراموش کرده‌اند و تنها برای کار و ضرورت از خانه خارج می‌شوند، بی‌تردید بی‌حوصلگی‌ها بیشتر شده است. با همه اینها ما درست مثل شماره قبل برای شما پیشنهادهای جذابی داریم؛ پیشنهادهایی که اگر کمی دقت کنید و پروتکل‌های بهداشتی را به فراموشی نسپارید، می‌توانند در این سرمای زمستان شما را از روزهای تکراری دور کنند. با رفتن به این نقاط هوایی تازه کنید و انرژی دوباره بگیرید.

کوچه چتری تمدن



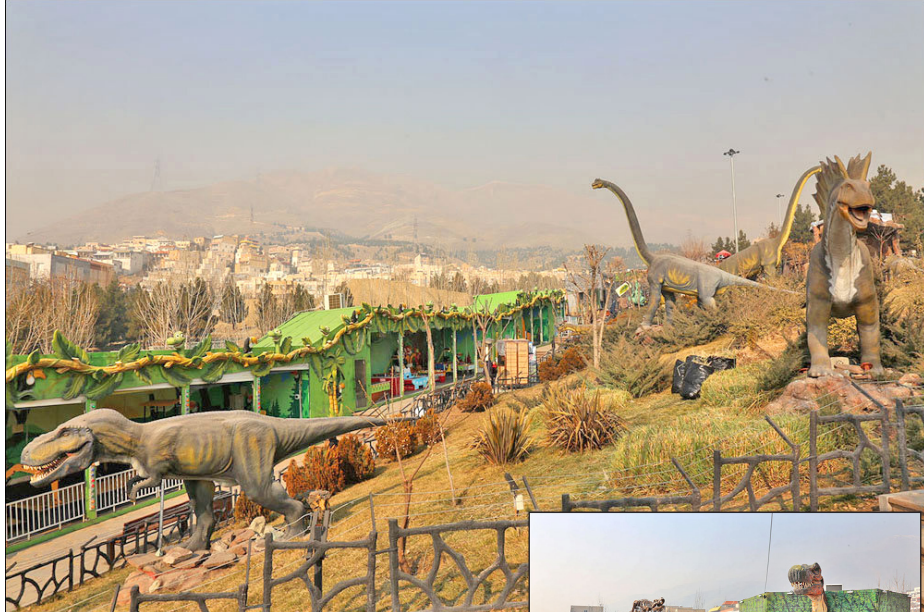
در شلوغی و هیاهوی کنار میدان فردوسی، در کوچه تمدن کلی رنگی رنگی وجود دارد که روح آدم را تازه می‌کند و جان می‌دهد برای عکس‌یادگاری. کوچه‌های چتری نزدیک به یک دهه است که در تهران پا گرفته‌اند. اولین کوچه چتری در تهران کوچه مهرناز واقع در میدان انقلاب بود که توجه‌ها را به خود جلب کرد و تصاویرش در شبکه‌های اجتماعی عابرنی که از این کوچه گذر کرده بودند، منتشر شد. پس از استقبال تهرانی‌ها از کوچه‌های چتری به تعداد کوچه‌هایی که با چتر و رنگ تزئین می‌شدند، افزوده شد. کوچه تمدن در میدان فردوسی تهران یکی دیگر از کوچه‌های چتری تهران است. پروژه کوچه‌های چتری در تهران که در سایر کشورهای جهان به نام پروژه آسمان چتری شناخته می‌شود، هنر شهری شناخته‌شده‌ای به حساب می‌آید که در بسیاری از خیابان‌های مشهور جهان از جمله پاریس و لیسبون پر تغال نیز اجرا شده است.



باغ کتاب

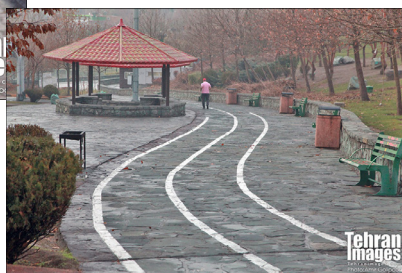


باغ کتاب تهران، بزرگترین مجموعه کتاب و سرگرمی‌های علمی کشور است که در ۲ طبقه باز پرینای ۶۵ هزار مترمربع در اراضی عباس‌آباد احداث شده است. طول بنای باغ کتاب حدود ۵۵۰ متر و عرض آن به حدود ۷۰ متر می‌رسد. این مجموعه بزرگترین کتابفروشی ایران و بنا به برآورد نشر به نیوزویک (احتمالاً) بزرگترین کتابفروشی جهان به شمار می‌رود. باغ کتاب دارای جاذبه‌های متنوع علمی، فرهنگی و تفریحی است که در ۳ طبقه و ۴ بلوک ساخته شده است.



پارک ژوراسیک

ژوراسیک پارک تهران یا بوستان دایناسورهای متحرک یک بوستان آموزشی، گردشگری و تفریحی در میدان بهرود سعادت آباد است. این پارک با مجسمه دایناسورها در گونه های مختلف و ابعاد واقعی، نخستین پارک موضوعی یا پانتخت به شمار می رود که به معرفی انواع دایناسورها و نمایش مجسمه های متحرک آنها همراه با صدا و جلوه های ویژه می پردازد. پارک ژوراسیک در اوایل اسفند ماه ۱۳۹۲ خورشیدی به بهره برداری رسید. مساحت کل بوستان ژوراسیک تهران ۳۰ هزار متر مربع است که در آن مجسمه متحرک ۲۸ دایناسور قرار گرفته است. در این بوستان نام علمی، روش زندگی و خوراک دایناسورها به نمایش گذاشته شده است. این دایناسورها به شکل کاملاً طبیعی طراحی شده اند؛ به طوری که قادر هستند پلک بزنند و دست و پایشان حرکت می کند. همچنین در این پارک یک تخم دایناسور که نوزاد دایناسور از آن بیرون می آید و دوباره به داخل فرو می رود نیز طراحی شده است.



بوستان جوانمردان ایران

بوستان جوانمردان در رود دره کن احداث شده است. این بوستان در مرز مناطق ۵ و ۲۲ قرار گرفته و با توجه به مسیر تندرستی پیشنهاد جذابی برای پیاده روی به حساب می آید. بوستان جوانمردان در شرق به غرب بزرگراه شهید همت واقع شده است.



سخن آخر

دونده برنده امتحانات باشید

حامد فوقانی / سردبیر

یک دونده حرفه‌ای، برای آنکه بتواند در مسابقات بهترین نتیجه را بگیرد، باید عضلات خود را پرورش بدهد، ریه‌هایش پر حجم و قلبش سالم بوده و اندام مناسبی برای دویدن داشته باشد. با همه اینها اگر یک دونده با وجود همه خصوصیات فیزیکی و متابولیسمی مثبت، نتواند سطح روحی و روانی خود را در حالت مناسبی نگه دارد، بدون شک یا بازنده رقابت می‌شود یا رتبه مورد انتظار را کسب نکرده و به رکورد های پیشین خودش هم دست پیدا نمی‌کند. رقابت، آمادگی ذهنی، روحی و بدنی را با هم لازم دارد؛ بنابراین برای رسیدن به نتیجه لازم در رقابت‌ها و آزمون‌ها باید عین یک پازل، قطعات به گونه‌ای مناسب کنار یکدیگر قرار بگیرند.

خواندن درس‌های ارائه شده، مرور مباحث، رفع اشکال، جست‌وجو برای رفع ابهامات، خلاصه‌برداری، استراحت و خواب به میزان کافی، غافل نشدن از تغذیه مناسب و سبک، پرهیز از افکار منفی، مدیریت زمان، دور شدن از راه‌زنان وقت‌مشل موبایل، شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های تلویزیونی طولانی مدت و انجام نرمش‌های کوتاه و سبک برای رفع خستگی و بالا بردن سطح روحیه، قطعات پازلی هستند که اگر با یک برنامه‌ریزی و مدیریت به درستی کنار هم قرار بگیرند، بی‌شک نتیجه عالی را به همراه می‌آورند.

شاید برای برخی این سوال مطرح شود که چرا با وجود خواندن اغلب مطالب و مباحث درسی و مرور آنها و رفع اشکالات، اما در برخی از امتحانات پایان ترم نتیجه لازم را کسب نمی‌کنند. در حالی که هم‌کلاسی‌شان حتی با کمتر درس خواندن توانسته است نمرات بهتری را بگیرد؟ پاسخ بسیار روشن است؛ برنامه‌ریزی و مدیریت؛ اینکه یک دانشجوی تا صبح روز امتحان بیدار بماند و با

فشار حداکثری بخواهد تا جای امکان، مباحث درسی را مطالعه کند، ذهنش خسته شده و به احتمال فراوان آمادگی مناسب را برای پاسخگویی در آزمون‌های کتبی و ارائه توانایی‌ها در آزمون‌های عملی نخواهد داشت.

درس خواندن دانشجوی در طول ترم یک طرف ماجراست و در نوع خود با اهمیت، اما اینکه او از پس موضوعات شب امتحان به خوبی بر بیاید و بحران‌های رخ داده احتمالی را مدیریت کند نیز طرف دیگر ماجراست؛ مسئله‌ای که اهمیتش دست کمی از درس خواندن در طول ترم تحصیلی ندارد.

نکته دیگر آنکه مرور مطالب خوانده شده و تقویت نقاط قوت در روزهای پایانی ترم و نزدیک به موعد امتحان، اهمیتی بس فراوان دارد. ضرورت چنین موضوعی را با یک مثال بهتر می‌توان مشخص کرد. فرض بگیریم دانشجوی رشته مهندسی ۲ روز دیگر امتحان پایان ترم درس معادلات دیفرانسیل در ۱۱ فصل دارد؛ درسی در نوع خود با حجم مطالب زیاد و سوالاتی که پاسخ هر کدام‌شان اغلب چند صفحه ۸۴ می‌شود. اگر او یک‌روز به امتحان حدود ۸ فصل را خوانده باشد، آیا بهتر است در ساعات باقیمانده، بدون استراحت و فشار حداکثری، زمان را برای خواندن ۳ فصل سنگین آخر بگذارد و اگر وقتی ماند برخی از مباحث را مرور کند یا اینکه در این زمان، ۸ فصل را مرور کرده، فرمول‌های فراموش شده را بهتر به ذهن بسپارد و استراحت بموقع هم داشته باشد؟ به احتمال خیلی بالا انتخاب گزینه ۲ باعث کسب نتیجه به مراتب بهتری می‌شود؛ یعنی می‌توان گفت که به دست آوردن نمره ۱۵ تا ۱۷ با مرور مطالب، استراحت، آرامش ذهنی و حضور مناسب در جلسه آزمون نسبت به افزایش ریسک برای آنکه همه مطالب خوانده شود تا شاید نمره ۱۹ یا ۲۰ کسب شود، منطقی‌تر و عقلانی‌تر است. اینکه نمره بالا در کارنامه درج شود بسیار خوب است، اما به شرط حرکت در مسیر درست. درس خواندن در طول ترم و مطالعه و درس خواندن بی‌وقفه در روزهای پیش از امتحان، هم می‌تواند نتیجه عکس دهد و باعث مردودی شود و هم سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

پس روزهای پیش از امتحان، اهمیت فراوانی دارد. اگر یک ورزشکار شب قبل از مسابقه روحیه خود را از دست بدهد، بازنده زمین بازی لقب خواهد گرفت؛ بنابراین خود را از همه حیث آماده نگه دارید تا دونده برنده امتحانات باشید.





آدمی را آزمودن به کردار باید کرد، نه به
گفتار؛ چه بیشتر مردم، زشت کردار و نیکو
گفتارند.

«فیثاغورث»