

میدان داری منشیان و میرزا بنویس ها!

در کشورهای توسعه یافته رویه ها و امور به شکلی پیش می روند که نیاز به ارجاع به مقامات و مدیران بالاتر نیست و همان کارشناس به کارت رسیدگی می کند و اگر قانون شکنی و تضییع حقی صورت گیرد، نظام رسیدگی به شکایت به گونه ایست که در کمترین زمان ممکن به شکایات رسیدگی می شود.

...ادامه در صفحه دوم



هفته نامه

آدرس کانال تلگرام: T.me/hoor_ajums

رفتار سلیقه ای! در وبسایت خانه نشریات دانشجویی وزارت بهداشت

بعد از وزارت علوم، وزارت بهداشت هم سامانه ای را راه اندازی کرد و در آن نشریات دانشجویی، که تعداد آنها بالغ بر هزار و دویست نشریه می باشد، به صورت متمرکز در یکجا در وبسایت <http://www.khanehnashriat.ir> قابل دسترس هستند.

...ادامه در صفحه چهارم

سال اول، شماره نهم، تعداد صفحات: ۶، هفته پنجم مهر ماه ۱۳۹۹، (سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹)، قیمت ۲۰۰۰ تومان

مشاوره دانشگاه در کنار دانشجویان

مصاحبه با دکتر نوری، رئیس اداره مشاوره دانشگاه جندی شاپور اهواز



۲۵ تا ۳۰ درصد دانشجویان دانشگاه، دچار اختلالات خلقی، اضطرابی و مصرف مواد هستند.

۴ مهم ترین اولویت مرکز مشاوره دانشگاه، **اعتیاد و خودکشی** می باشد.

۴ ساختمان جدید اداره مشاوره تا سه ماه آینده آماده خواهد شد.

۴ تعداد مشاورین دانشگاه چهارده نفر می باشد، در حالیکه استاندارد آن چهل نفر مشاور می باشد.

۴ ۷۰ نفر از دانشجویان دانشگاه در قالب طرح "همتیاران" رابط بین مرکز مشاوره و دانشجویان در زمینه مشکلات روانشناختی هستند.

ساختمان فعلی اداره مشاوره دانشگاه که کارکنانش به صورت موقت در آن مستقر شده اند، طبقه دوم ساختمانیست که با طی کردن پله های فلزی سفیدرنگ می توان به آنجا رفت. ساختمان متعلق به گروه فیزیولوژی پزشکی بوده و بعضی اوقات هم خطوط تلفن و اینترنت آن قطع می باشد. در این ایام که بیشتر دانشجویان در دانشگاه نیستند و به صورت مجازی و غیرحضوری تحصیل می کنند، تنها راهی که می توانند با مشاوران در ارتباط باشند ارتباطات تلفنی و مجازی می باشد و این نیاز به برقراری ارتباط غیرحضوری بین دانشجویان و مشاوران، ضرورت آماده شدن هرچه سریع تر ساختمان جدید مرکز مشاوره دانشگاه را، که چهارصد میلیون تومان بودجه به آن اختصاص داده شده است، ایجاد می کند. ... مصاحبه در صفحه سوم

که می خوانید به شما کمک می کند تا این دوره ی تغییر را بدون مشکل پشت سر بگذارید.

احساسات مشترک میان دانشجویان سال اول



شاید وقت زیادی را برای ورود به دانشگاه صرف کرده اید، اما احتمالاً درباره احساس خود پس از دستیابی به این هدف چندان فکر نکرده باشید.

احساساتی مانند آنچه در ذیل می آیند در بسیاری از دانشجویان رایج است:

- با خود می گویند "مانند دیگران باهوش نیستم؛ مانند آنها درس ها را متوجه نمی شوم"

- مطمئن نیستند، به خواست خود به دانشگاه آمده اند یا به خواست دیگران.

- ممکن است احساس کنند، رشته انتخابی آنها، رشته مورد انتظارشان نیست.

- انتظارات دیگران بر دوشان سنگینی می کند.

- ممکن است احساس غربت کنند و دریابند که کنار آمدن با این احساس دشوارتر از آن است که پیش بینی می کردند.

...ادامه در صفحه دوم

مشکلات ورود به دانشگاه



ورود به دانشگاه، تحولی بزرگ؛ با ورود به دانشگاه بطور حتم، زمان یک تغییر بزرگ در زندگی شما فرا رسیده است. شاید در این زمان آمیزه ای از حس هیجان و نگرانی را در خود احساس کنید و با خود بگویید: "دانشگاه واقعاً چگونه جایی است؟"، "آیا از عهده این کار برخواهم آمد؟"، "کسانی که در دانشگاه هستند چگونه افرادی هستند؟". اما پس از مدتی حضور در دانشگاه به تدریج به تفاوت هایی که میان انتظارات شما و واقعیت ها وجود دارند، پی خواهید برد؛ بدین ترتیب ممکن است برخی چیزها بهتر از آنچه انتظار داشتید، بنظر آیند و برخی نیز مطابق با آمال و آرزوهای شما نباشند.

تغییری که با ورود به دانشگاه در شما ایجاد می شود، ممکن است لذت بخش و درعین حال سردرگم کننده باشد. دور بودن از محیط خانواده و حمایت های آنها، ممکن است شما را نسبت به وظایفی که در شرایط عادی به آسانی از عهده آنها بر می آید، بترساند. مقاله ای

...ادامه خبر

اما در برخی کشورها از جمله کشورمان و به ویژه استان خوزستان در بسیاری از مواقع نه امورات رویه ی متعارفشان را طی می کنند و نه رسیدگی به شکایات به نحوه مطلوب و در زمان مناسبی انجام می شود، گاهی آتقددر رسیدگی را طول می دهند که مراجعین از خیر پیگیری امور گذشته و به این ترتیب متخلفان را به انجام تخلفات بیشتر ترغیب می کنند.

مدیران دانشگاه، از رئیس دانشگاه گرفته تا روسای دانشکده ها و معاونین، همه شان حداقل یک نفر دم در اتاق هایشان دارند تا مانع دانشجویان شده و آنها را دست به سر نمایند. اگرچه مشیان و دفتر دارها برای این مدیران کارکردهای مختلفی دارند و شاید وجودشان برای پیشبرد امور دفتری یک ضرورت باشد، اما اکثرشان یک ویژگی مشترک دارند و آن کم توجهی به خواسته ها و مطالبات دانشجویان است، اگر از برخی خوش رقصی های این مشیان برای مدیران در تضییع حقوق دانشجویان بگذریم، روشن است که این برخورد مشیان با دانشجویان بنا به خواست و دستور مدیران می باشد و بایستی این رفتارهایشان را به حساب مدیران نوشت.

مدیران دانشگاه از طرفی نه برخی رویه های مشکل دار را اصلاح و قانونمند می کنند و نه با کمک این نگهبانان دفترهایشان اجازه رسیدگی به مشکلات موردی و شنیدن مشکلات دانشجویان را می دهند و خود را با این بهانه که با نماینده دانشجویان (بخوانید مزدورشان) دیدار می کنند، قانع کرده و وقتی را برای شنیدن مطالبات و مشکلات دانشجویان قرار نمی دهند. نتیجه این برخوردهای مدیران با دانشجویان این شده است که دیگر دانشگاه از وجود دانشجویان پیگیر و مطالبه گر که بر امورات دانشگاه نظارت دارند و تخلفات را تذکر می دهند، خالی و بی بهره شده است.

- تصور می کنند که دیگران از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند و به آسانی با سایر افراد رابطه دوستی برقرار می کنند.

برای غلبه بر این قبیل احساسات از این روش ها استفاده کنید:

۱- به خود توجه کنید

به دست آوردن شناخت از دیگران و بالعکس، نیازمند زمان است و این بدان معنی است که دیگران واقعاً نمی دانند چه احساسی دارید یا چگونه فکر می کنید. بنابراین به خود توجه کنید؛ وقت و انرژی تان را صرف مرتب کردن اوضاع خود در دانشگاه، به روشی منطقی، ننمائید.

۲- خود و توانایی های تان را بشناسید

حضور در دانشگاه فرصتی است تا روش های مناسب زندگی کردن را بیابید و آنها را تجربه کنید. البته این کار نیز نیازمند زمان است؛ بنابراین تحت تأثیر فشار دیگران، کارهایی را انجام ندهید که علاقه ای به آنها ندارید، مناسب شما نیستند یا هنوز آمادگی انجامشان را ندارید. به کارهایی روی آورید که توانایی انجام دادن آنها را دارید. با دروغ زندگی نکنید! خودتان باشید.

۳- با مشکلات مقابله کنید

در شرایطی که در محیطی تازه قرار می گیریم، بیشتر وقتمان صرف نگرانی درباره چیزهایی می شود که قادر به درک آنها نیستیم یا آنها را نمی شناسیم. از سوال کردن نترسید؛ با سوال کردن می توانید در وقت و انرژی خود صرفه جویی کنید. بدانید که دیگران نیز در شروع سال تحصیلی احساس و عملکردی مانند شما دارند؛ بنابراین سوالات شما مایه سرافکندگی و ناراحتی نیستند. پس به سوالات، نه به عنوان مشکل، بلکه چالشهایی برای تغییر دادن شرایط خود نگاه کنید.

۴- به سلامتی خود اهمیت دهید

روبارویی با چالش های تازه، زمانی آسان تر است که به لحاظ جسمی و روحی سالم باشیم. بنابراین یک رژیم غذایی خوب و خوابی کافی و مناسب داشته باشید. اگر یک ورزشکار پر و پا قرص هستید، حتماً به این کار ادامه دهید؛ در غیر اینصورت از فرصتهایی که برای ورزش کردن در دانشگاه وجود دارد، استفاده کنید. یادتان باشد، ورزش هایی را انتخاب کنید که برای شما مناسب اند.

...ادامه "مشکلات ورود به دانشگاه"

تبادل را در زندگی خود حفظ کنید

برای این کار توصیه های زیر را در پیش بگیرید:

۱- دروس خود را به موقع مطالعه کنید:

دروس خود را به روز و بلافاصله پس از تدریس استاد، مطالعه کنید. تلنبار شدن درس ها بر روی هم و تکالیف عقب مانده کار شما را دشوار خواهند کرد و جبران آنها برایتان سخت خواهد بود.

۲- برنامه ای دائمی برای روزها و هفته های خود در نظر بگیرید:

مطابق با رشته تحصیلی و برنامه زمانی خود، به زندگی دانشجویی تان اندکی نظم و ترتیب بدهید. نبود نظم، مخرب و تضعیف کننده است. هریک از ما، در ساعات مختلف روز و به روش هایی متفاوت از دیگران کارآیی داریم. بنابراین الگوی مناسب برای خود در نظر بگیرید و از آن همیشه استفاده کنید.

۳- اوقات بیکاری را از اوقات مطالعه جدا کنید:

میان ساعات بیکاری و مطالعه، تمایز قابل شوید. در غیر این صورت هنگام مطالعه، ذهن شما مشغول تفریحاتی خواهد بود که به آنها نپرداخته اید یا از سوی دیگر، ممکن است به دلیل داشتن دروس عقب مانده از اوقات فراغت و تفریح خود لذت کافی نبرید. اگر برای مطالعه دروس برنامه ریزی کرده و به اهداف خود دست یافته اید، بدون هیچگونه احساس گناه فرصت تفریح را برای خود فراهم کنید.

همچنین می توانید محل مطالعه را حتی اگر فضایی بسیار کوچک است، از سایر مکان ها جدا کنید. این امر نه تنها کمک می کند تا به روشی کارآمد و مفید مطالعه کنید، بلکه موجب می شود تا هنگام استراحت، به راحتی و بدون اندیشیدن به دروس و کتاب های خود، استراحت کنید.

آیا از انتخاب خود راضی هستید؟

بسیاری از دانشجویان جدید معمولاً پس از ورود به دانشگاه با خود می اندیشند که آیا درخصوص انتخاب دانشگاه یا رشته تحصیلی، تصمیمی درست اتخاذ کرده اند یا خیر.

بسیاری از دانشجویان از انتخاب خود راضی هستند اما برخی نیز احساس می کنند که دانشگاه دلخواه و یا رشته مناسبی را انتخاب نکرده اند. اگر شما نیز به این موضوع بطور جدی فکر می کنید، حتماً با مشاوران و استادان خود صحبت کنید تا بتوانید تصمیم نهایی را بگیرید.



نتیجتاً از مسائل روانشناختی خود آگاه نیستند، دکتر نوروزی می‌افزاید: "افراد به طور کلی از احساسات و عواطف خود اطلاع ندارند تا بتوانند آن را کنترل کنند، مثلاً با مبحث خلق آگاه نیستند و وقتی که افسرده هستند نمی‌دانند در چه وضعیتی هستند و برای رفع افسردگی خود اقدام کنند، تنها از کلافگی قراری خود می‌گویند و برای رهایی از این تشویش و اضطراب به اعتیاد و خودکشی متوسل می‌شوند، این‌ها همه نشانه این است که اطلاعی از احساسات و افکار درونی خود ندارند."

به اعتقاد دکتر نوروزی؛ "آسیب‌های اجتماعی تظاهر و نمودی از اختلالات و مشکلات روانشناختی در سطح جامعه می‌باشند."

از وضعیت "مشکلات روانشناختی دانشجویی" می‌پرسم:
"دکتر نوروزی از نزدیک بودن آمارها در سطح دانشگاه به آمارهای جهانی و کشوری می‌گوید، ایشان اشاره می‌کند که آمار اعتیاد و مشکلات روانپزشکی بالاست، ۲۵ تا ۳۰ درصد دانشجویان دانشگاه دچار اختلالات خلقی، اضطرابی و مصرف مواد هستند. البته از برنامه‌های مرکز مشاوره برای پیشگیری و درمان این اختلالات و مشکلات دانشجویی می‌گوید."

از "نقش اساتید در کمک به اداره مشاوره و دانشجویان" می‌پرسم:
"می‌گوید با گروه‌های آموزشی مکاتبه داشتیم و اکثر گروه‌های دانشگاه یک استاد را به عنوان رابط بین مرکز مشاوره معرفی کرده‌اند، تا دانشجویانی که نیاز به کمک دارند را به ما ارجاع دهند، ایشان می‌افزاید که قرار است با اساتید برنامه‌هایی از طریق فضای مجازی داشته باشیم و کارگاه‌هایی را برای آشنایی اساتید با مشکلات روانشناختی دانشجویان برگزار خواهیم کرد تا نسبت به این مشکلات حساس‌تر و مسئولیت‌پذیرتر شوند."

از "نقش دانشجویان در کمک به دیگر دانشجویان" می‌پرسم:
"دکتر نوروزی می‌گوید که در حال حاضر هفتاد نفر از دانشجویان دانشگاه در قالب طرح "همتیاران" آموزش می‌بینند تا از بین آنها افرادی به عنوان رابط بین مرکز مشاوره و دانشجویان در زمینه مشکلات روانشناختی باشند، ایشان اضافه می‌کند برنامه‌هایی هم در زمینه آموزش مهارت‌ها، مهارت ارتباطی، کنترل خشم، استرس و خودآگاهی را برای دانشجویان داریم."

در ساختمان موقت مرکز مشاوره دانشگاه، با آقای دکتر شاهین نوروزی عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی و رئیس مرکز مشاوره دانشگاه، مصاحبه کردم، ایشان از بهمن ماه سال گذشته بر سر کار آمده و اولویت کاریش را توجه به اعتیاد و خودکشی در بین دانشجویان قرار داده است، بی‌شک خودکشی در سالهای گذشته و افت تحصیلی‌های محسوس برخی دانشجویان بر این اولویت‌گذاری‌ها تأثیرگذار بوده‌اند. آنچه در ادامه می‌آید، نتیجه مصاحبه ام با دکتر نوروزی می‌باشد.

در ابتدا از دکتر نوروزی درباره "راه‌های ارتباطی دانشجویان با مرکز مشاوره" پرسیدم:

"دکتر نوروزی از موقتی بودن ساختمان فعلی می‌گوید و اینکه ساختمان جدید اداره مشاوره تا سه ماه آینده در محل دانشکده پزشکی کنار ساختمان گروه بیوشیمی آماده خواهد شد و تا زمان آماده شدن ساختمان جدید اداره مشاوره و اعلام شماره تلفن‌های ثابت، شماره موبایل مشاوران دانشگاه برای پاسخگویی به دانشجویان اعلام و منتشر شده است، که آنها آماده پاسخگویی از طریق فضای مجازی و مکالمه تلفنی می‌باشند. علاوه بر اینها به تمام دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها شماره تلفن مشاورین دانشگاه اعلام شده است. در دانشکده‌ها مشاورین هر روز هستند و در خوابگاه‌ها در روزهای مشخصی حضور دارند."

درباره "کیفیت و نحوه پاسخ دهی مرکز به دانشجویان" می‌پرسم:
"از پاسخگویی و مشاوره به دانشجویان به صورت آنی و در همان زمان مراجعه می‌گوید، اینکه اکثر مراجعان در همان روز حضور در مشاوره خدمات مورد نیاز خود را دریافت کرده‌اند."

درباره "چگونگی و بازه زمانی مشاوره" می‌پرسم:
"دکتر نوروزی می‌گوید، تعداد مشاوران دانشگاه چهارده نفر بوده در حالیکه استاندارد کشوری باتوجه به تعداد هشت هزار نفری دانشجویان، چهار نفر مشاور می‌باشد، ایشان عنوان می‌کند که اگر تعداد مشاوران دانشگاه افزایش یابد، می‌توانند خدمات مشاوره‌ای را به صورت شبانه روزی و ۲۴ ساعته به دانشجویان ارائه نمایند."

درباره "حوزه روانشناختی و آسیب‌های اجتماعی" می‌پرسم:
"در حوزه روان بیشتر افراد از خودآگاهی کافی برخوردار نیستند، چراکه خودآگاهی نیاز به ذهنیت روانشناختی دارد و ذهنیت روانشناختی نیاز به توجه و مطالعه در زمینه‌های روانشناختی، اکثریت افراد جامعه ذهنیت روانشناختی ندارند و



پیشنهاد کتاب "معنای زندگی"



- این کتاب به دنبال معنای زندگی با دیدی همه جانبه می باشد. عناوین و موضوعات کتاب موارد زیر می باشد:
- ۱- معنای زندگی و هدف خلقت
 - ۲- پیش فرض های الهیاتی بحث هدف خلقت
 - ۳- مقوله ی زندگی و مقولات متافیزیکی
 - ۴- سه معنای اصلی « معنای » زندگی
 - ۵- هدف خارجی و خود بنیاد
 - ۶- معنای زندگی و کارکرد گرایی
 - ۷- معنای زندگی و ارزش گرایی
 - ۸- بحث های توصیفی و توصیه ای درباره ی هدف زندگی
 - ۹- فرض معنا یابی و معنا بخشی در هدف زندگی

اگر معنای زندگی، هدف زندگی باشد، در آن صورت این هدف برای موجوداتی متصور است که دارای علم و اراده باشند. سوالی که در این جا مطرح می گردد آن است که آیا خود " زندگی " دارای علم و اراده است تا بتوان به آن هدفی را نسبت داد. در این جاست که فیلسوفان مابین اهداف خارجی و خود بنیاد تفکیک قائل شده اند. موجوداتی دارای اهداف خارجی هستند که خودشان دارای علم و اراده نباشند بلکه سازنده ی آن ها از خلق آن ها هدفی دارد مانند ساختن ساعت توسط ساعت ساز.

پیشنهاد فیلم: "طعم گیلاس"



فیلم گویی نهمی است بر وجود انسان، وجودی که در طعم گیلاس به دنبال نابودی و نبودن است. نقش اصلی فیلم شخصیتی ایزورد، درونگرا، پیچیده و عمیق که دغدغه نهیلیستی دارد.

شخصیت اصلی، در حال جدل با درونیاتش و خودکشی است، در جست و جویی است برای یافتن دوستی که روی او خاک بریزد و بعد از مرگش به سراغش بیاید. این فیلم برخلاف شخصیت اصلی فیلم "خانه دوست کجاست" می باشد و در آن صداقت و پاکی جایش را به نوعی پوچی داده است. کیارستمی در فیلم طعم گیلاس تلاش دارد تا حجاب آگاهی و خودآگاهی انسان را به کنار زند تا معنای ریشه ای تری برای زندگی و مرگ انسان در رابطه با طبیعت زیستمند پیدا کند.

شناسنامه نشریه:

هفته نامه فرهنگی، اجتماعی، صنفی، سیاسی، ادبی، هنری، اقتصادی، علمی مذهبی، ورزشی

شماره مجوز:

۹۹۰۳۲۶۰۱

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

علی احمدی زاده (دانشجوی پزشکی)

رئیس و صفحه آرا:

شیمایهداروندی (دانشجوی دندانپزشکی)

با تشکر از:

دکتر نوروزی و آقای الهیاری

راه ارتباطی برای نظرات و انتقادات شما نسبت به نشریه هور،

Hoormag.ajums@gmail.com

آدرس کانال تلگرام: T.me/hoor_ajums

...ادامه خبر

شماره های قبلی نشریه هور هم در این سامانه بارگذاری شده و قابل رویت هستند، اما شماره هشتم هور در عین حالیکه منتشر شده بود، اما در سامانه قابل دیدن نبود. درج نشریه در سامانه توسط مدیریت فرهنگی دانشگاه انجام می شود، در حالیکه دکتر حسن زائری لطف مدیرکل فرهنگی وزارت بهداشت قبلا گفته بود: "تبت نهایی نشریه از سوی مدیران مسئول به منزله انتشار نشریه است و مدیران مسئول می توانند نشریات خود را در بسترهای مجازی منتشر کنند و نسبت به صحت و سقم مطالب خود مسئولیت بپذیرند. سامانه نشریات دانشجویی به هیچ عنوان مبنای بازداوندگی و نظارتی ندارد بلکه آرشیبو جامعی برای نشریات خواهد شد تا داده های قابل اتکایی در این زمینه داشته باشد"

با توجه به این اقدامات و اظهارات متناقض به نظر می رسد، مدیران فرهنگی در وزارت و دانشگاه توان اجرایی کردن سخنان خودشان را هم ندارند و برای سامانه ای که می تواند ارزشمند و مفید باشد و یک یا

دوماه بیشتر از عمر آن نمی گذرد، دست به کار فیلترینگ و اعمال سلیقه زده اند! اما جالب است بدانید که شماره هشتم نشریه هور، هیچ گونه مطلب حساسیت برانگیزی نداشته و تنها در یک مورد عکس استاد شجریان را در صفحه اول خود کار کرده بود. استاد شجریان به عنوان یک هنرمند مستقل اگرچه مورد اقبال طیفی از نیروهای سیاسی در کشور نبود، اما در عین حال در گذشت ایشان مورد توجه اکثر رسانه ها و روزنامه های کشور قرار گرفت و رئیس جمهور برای فوت ایشان بیانیه صادر کرد. اما متاسفانه برخی مدیران که به گمان خودشان جهت وزش باد را خوب تشخیص داده اند، حتی در راستای

اقدام ریاست جمهوری که تحت نظر آن هستند، عمل نمی کنند و مصلحت را در بایکوت مطالب خلاف سلیقه و نظر خود می دانند!



برای دریافت نتیجه تست ها و راهنمایی های متعاقبش از مشاوران مرکز کمک بگیرد.

آزمون های روانشناختی از جمله:

• آزمون های تشخیصی

الف - آزمون MMPI

ب - پرسشنامه شخصیتی میلون MCMI-III

• آزمون های غربالگری سلامت روان

الف - پرسشنامه SCL-90

ب - پرسشنامه GHQ-28

• مصاحبه بالینی

الف - مصاحبه بالینی

ب - مصاحبه بالینی ساختاریافته SCID

🔍 بررسی وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه

بر روی وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه که از طریق وبسایت معاونت فرهنگی دانشجویی قابل دسترس می باشد، مشکلات روانشناختی رایج دانشجویان احصا شده و به توضیحاتی درباره آنها پرداخته است. مشکلاتی از قبیل: افسردگی، اضطراب و وحشت زدگی، مشکلات ورود به دانشگاه، تنهایی، اختلاف با دیگران، بی خوابی، غم غربت، وسواس و رویارویی با امتحان.

همچنین برای ارزیابی سلامت روان، دانشجویان می توانند از تست های روانشناختی که بر روی وبسایت قرار داده شده استفاده کرده و