

نشریه دانشجویی

APEX

Achieve, Peak, Expertise



• شماره ۱ •

پاییز ۱۴۰۴

انتشار: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷



مرکز پژوهش‌های علمی
دانشجویان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران



APEX

Achieve, Peak, Expertise



توجه!

**اگه دلت بخواد می تونی این
نشریه رو به جای اینکه بخونی،
بشنوی!!**

اکثر زیرفصل های نشریه رو می تونی
توی کانال تلگرام APEX به شکل
پادکست استفاده کنی.



**کلیک/اسکن
کن:**



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نشریه APEX | قله

شماره اول | پاییز ۱۴۰۴

صاحب امتیاز: واحد پرستاری و مامایی مرکز پژوهش‌های علمی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران

مدیر مسئول: امیرحسین دهقان



سر دبیر: محمد حسن مهرافزا



ادیتور: لیدا یعقوب منش



معاون اجرایی: عسل امینیان



مشاور نشریه: صابر شفیعی



مشاور یادگست: حسن جهانگیری



گرافیکست و صفحه‌آرا: محمد علی کلباسی



نویسندگان (به ترتیب متن): عسل امینیان، مینو ثابت‌نژاد، مهسا فهیمی کاشانی، پریسا زارع‌پور، فائزه شفائی، فاطمه بیگدلو، فاطمه سلیمیان، صابر شفیعی، درسا صفانژاد، مائده اکبری، محمدرضا امیری، محمد حسن مهرافزا، پگاه خلیفه‌زاده

با تشکر از آروین میرشاهی و سوگل کیوان‌پور بابت همکاری برای مصاحبه و به اشتراک‌گذاری تجاربشان

با تشکر از امیرحسین دهقان، دبیر مرکز پژوهش‌های واحد پرستاری و مامایی و دکتر مریم مریدی، سرپرست واحد، بابت ایجاد این فرصت

سخن سردبیر

دانشگاه اولین مرحله اصلی ورود به حرفه‌ی پرستاری یا مامایی است و ورود به دانشگاه، از جهات بسیاری منحصر به فرد است. دانشگاه و به صورت کلی‌تر اجتماع می‌تواند جذاب یا ترسناک، مبهم یا غیرقابل انتظار، ناامیدکننده یا شورانگیز و... باشد. ترکیب این لیست طویل با خصوصیات دوران جوانی، ترکیبی عجیب و غریب است. ترکیبی که نیاز به یک حواس جمع برای مراقبت از خود را می‌طلبد.

ما در مرکز پژوهش‌های علمی و فناوری تصمیم گرفتیم تا با نگارش و گردهم‌آوری این مجموعه در این راستا کمکی کرده باشیم. محتوایی که پیش چشمان شماست، نتیجه زحمات تیمی متشکل از اعضای فعال مرکز پژوهش‌های علمی و فناوری دانشجویان واحد پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران است. در این شماره، قصد داریم تا موضوعاتی ضروری و مفید برای دانشجویان مطرح کنیم. موضوعاتی که کمتر از آنچه باید و شاید در مورد آن‌ها صحبت می‌شود. مسائل و چالش‌هایی که گریبان‌گیر بسیاری از دانشجویان می‌شوند، مسیرها و افق موعود در انتهای هر مسیر در دانشگاه، آموخته‌ها و تجارب افرادی که چند قدم از موقعیت فعلی شما جلوترند.

با توجه به آنچه که الان در یک شب بهاری سال ۱۴۰۴، زمانی که تمامی متون را بارها خوانده‌ام می‌بینم این است که: محتوای این نشریه می‌تواند کمک دوستانه و دست‌یاری‌ای برای بسیاری از دانشجویان باشد. فارغ از زمان، رشته و ترم تحصیلی. اگر چه مخاطب اصلی این شماره، دانشجویان ترم‌های پائین‌تر رشته‌های علوم پزشکی، خصوصاً رشته‌های پرستاری و مامایی هستند.

امیدوارم که همیشه خوب و سربلند باشید.

مخلص شما؛ محمد حسن مهرافزا

فهرست



انتقال تجربه با APEX Legends

- ۹ پرستاری فراتر از بالین؛ توصیه‌ها و تجربیات آروین میرشاهی برای نسل جدید پرستاران
- ۱۰ عشق، پشتکار و هدف: رازهای موفقیت یک ماما از زبان سوگل کیوان‌پور



علمی-حرفه‌ای

- ۱۳ مسیر روشن به سوی سلامت: اهمیت یادگیری در حرفه پرستاری و مامایی
- ۱۳ ذهن خسته، کتاب‌های قطور: تکنیک‌های مطالعه‌ای که مغزتان عاشقشان می‌شود!
- ۱۶ قدرت یک لبخند؛ وقتی که همدلی دارو می‌شود؛ اهمیت ارتباط موثر پرستار با بیماران
- ۱۷ هنر کلمات و زبان بدن؛ تکنیک‌های ساده برای ارتباطی اثربخش



سلامت روان

- ۱۹ زندگی در خوابگاه؛ سفری به دنیای چالش‌ها و رشد فردی
- ۲۰ از استرس تا آرامش ذهنی؛ راهکارهایی برای عبور موفق از چالش‌های دانشگاهی
- ۲۲ مدیتیشن، کلید گمشده آرامش؛ تمرین‌هایی برای مدیریت استرس روزانه
- ۲۴ بازی با زمان: رمز و رازهای شکست اهمال‌کاری برای دانشجویان
- ۲۶ از سفره تا سلامت روان؛ اسرار تغذیه و تاثیر شگفت‌انگیز آن بر ذهن

۴



سلامت اجتماعی

- ۲۹ قهرمانان پیشرفت یا قربانیان توقعات؟ نگاهی به فشارهای کنکور و انتظارات خانواده
- ۳۱ اعتماد به نفس؛ نیرویی آرام اما قدرتمند برای موفقیت زندگی
- ۳۲ رقص در خلوت؛ هنر لذت بردن از تنهایی و داشتن صلح درونی
- ۳۳ شادی با طعم همدلی؛ چگونه فعالیت‌های داوطلبانه زندگی‌مان را زیباتر می‌کنند
- ۳۴ در جست‌وجوی خوشبختی؛ آنچه هشت دهه تحقیق درباره شادی و معنای درزندگی یافته است

۵



سلامت جسمی

- ۳۷ تغذیه و تندرستی؛ هنر تغذیه در زندگی دانشجویی
- ۳۸ خواب و تندرستی؛ چطور در هیاهوی شبانه، آرامش خود را پیدا کنیم؟

۶



فرهنگی-اعتقادی

- ۴۱ آسیاب

۷



فرصت‌های دانشگاهی

- ۴۵ منابع حمایتی و بورس‌های تحصیلی، همراه شما در مسیر موفقیت
- ۴۷ معرفی مراکز پژوهش‌های علمی

انتقال تجربه با APEX Legends



در این بخش با دو تن از دانش‌آموختگان برتر رشته‌های پرستاری و مامایی هم صحبت شدیم تا از تجارب و توصیه‌هایشان بهره‌مند شویم.

نوشته‌های ذیل گزیده‌ای از این مصاحبه‌ها می‌باشد و شما می‌توانید نسخه کامل آن‌ها را به شکل صوتی در کانال نشریه APEX بشنوید.

پرستاری فراتر از بالین؛ توصیه‌ها و تجربیات آروین میرشاهی برای نسل جدید پرستاران

نویسنده: عسل امینیان | مصاحبه‌کننده: محمدحسن مهرافزا



آروین میرشاهی



شما می‌توانید نسخه کامل این مصاحبه را به شکل صوتی در کانال APEX بشنوید!

② لطفا خودتون رو معرفی کنید.

«آروین میرشاهی هستم، ورودی کارشناسی ارشد پرستاری داخلی جراحی دانشگاه علوم پزشکی تهران سال ۹۸.

② چه سوابق و فعالیت‌هایی در دوران کارشناسی و کارشناسی ارشد داشتید؟

«فعالیت دانشجویی من از ترم ۲ کارشناسی و سال ۹۵ شروع شد در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و در قسمت‌های مختلفی مثل کمیته تحقیقات دانشجویی به عنوان دبیر واحد دانشکده و انجمن‌های علمی شرکت داشتم. الان هم به عنوان سرباز نخبه مشغول گذراندن دوره سربازی در مراد هستم.

② علت ورود شما به رشته پرستاری چه بود؟

«با توجه به اینکه در خانواده‌ام افراد زیادی در حوزه بهداشت و درمان فعالیت می‌کردند، من از دبستان به رشته‌های علوم پزشکی علاقه‌مند بودم و با هدف قبولی در سه رشته برتر تجربی، کنکور دادم ولی در انتخاب رشته‌ام بعد از این سه رشته، پرستاری رو با آگاهی کامل و علاقه انتخاب کردم و از قبول شدن در رشته پرستاری ناراحت نشدم. الان هم از رشته‌ای که انتخاب کردم و مسیری که طی کردم پشیمان نیستم.

② شما به عنوان کسی که این مسیر را گذرانده، چه مقدار و به چه نحوی درس خواندن رو برای دانشجویان رشته پرستاری توصیه می‌کنید؟

«من همیشه به بچه‌ها توصیه می‌کنم که حتما در کنار درس خواندن به خصوص در مقطع کارشناسی از زندگی هم لذت ببرید و چند بعدی باشید. هم‌زمان در کنار مطالعه دروس به تفریحات دیگر هم بپردازید و از تعامل اجتماعی و فعالیت‌های خارج از برنامه مثل شرکت در انجمن‌های دانشجویی و مراکز تحقیقاتی غافل نشوید و به این نکته توجه کنید بهترین زمان تمرین بسیاری از مهارت‌ها مخصوصا مهارت‌های نرم، دوران دانشجویی است.

② برنامه شما برای ادامه فعالیت در حوزه پژوهش و پرستاری چیست و چه آینده‌ای را برای خودتان به تصویر کشیده‌اید؟

«با توجه به علاقه‌ای که از ترم چهار به حوزه مراقبت تسکینی (Palliative care) داشته و دارم و مطالعات و پژوهش‌هایی که در این زمینه کردم؛ در این حیطه به عنوان محقق و پرستار به فعالیت ادامه خواهم داد.

② توصیه شما برای ورودی‌های جدید رشته پرستاری چیست؟

«مهم‌ترین توصیه من این است که در ابتدا بچه‌ها بدانند پرستاری دقیقا چه علمی است. چه راه‌هایی برای رسیدن به

عشق، پشتکار و هدف: رازهای موفقیت یک ماما از زبان سوگل کیوان پور

مصاحبه‌کننده و نویسنده: مینو ثابت‌نژاد

② لطفا خودتون رو معرفی کنید.

« سوگل کیوان‌پور، فارغ‌التحصیل رشته مامایی از دانشگاه علوم پزشکی تهران هستم.

② علت ورود شما به رشته مامایی چه بود؟

« من سال اول کنکور به رشته داروسازی علاقه‌مند بودم و بنا به دلایلی نتوانستم قبول شوم. تصمیم گرفتم دوباره تلاش کنم و کنکور بدهم. سال ۹۸ به این نتیجه رسیدم که اگر چه رتبه خوبی کسب کردم ولی شاید به نتیجه دلخواه خودم نتوانم برسم. سعی کردم با افراد مختلف در رشته‌های مختلف صحبت کنم و راهنمایی بگیرم. بعد از پرس‌وجو و صحبت با ماماها، مختلف علاقه‌مند به رشته مامایی شدم و مامایی را انتخاب کردم.

② آیا این علاقه بعد از فارغ‌التحصیلی همچنان برقرار است؟

« بله. دانشجویان رشته مامایی با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند و ممکن است بین فارغ‌التحصیلان مامایی بی‌انگیزگی رو ببینیم ولی من قبل از انتخاب، با صحبت کردن با ماماها با چالش‌ها آشنایی داشتم؛ به همین دلیل نسبت به رشته‌ام بی‌انگیزه نشدم. رشته مامایی رشته فوق‌العاده مقدس و متفاوت از بقیه رشته‌های پیراپزشکی است و دانشجویان باید ارزش رشته مامایی را بالا ببرند.

② با توجه به صحبت‌های شما درباره چالش‌های احتمالی، دانشجویان باید چه توانمندی و روحیاتی داشته باشند تا با محیط سازگار شوند؟

« دانشجویان مامایی از ترم دوم وارد کارآموزی می‌شوند. از ترم چهارم وارد اتاق زایمان و لیبر می‌شوند و باید ۸۰ آمار زایمان پر کنند. با توجه به شرایط سختی کارآموزی‌ها و تضادی که ممکن است از طرف پرسنل بیمارستان داشته باشند، ممکن است بچه‌ها دچار خستگی شوند. دانشجویان باید علم خود را تقویت کنند تا پرسنل و کادر بیمارستان مشتاقانه تمایل به استفاده از توانمندی و علم دانشجویان مامایی داشته باشند.

② اهمیت تسلط بر دروس چیست؟ دروس تئوری اهمیت بیشتری دارند یا کار عملی و بالینی؟

« دروس تئوری و کار عملی در کنار هم اهمیت زیادی دارند. توصیه می‌کنم دانشجویان از همان ابتدای تحصیل رفرنس‌خوانی داشته باشند تا با درک کامل، دروس عملی را یاد بگیرند.

② برنامه شما برای ادامه فعالیت در حوزه رشته مامایی چیست؟

« یکی از خوبی‌های رشته مامایی گسترده بودن محیط کاری آن در مراکز بهداشت، بلوک زایمان، مطب و ... است. یکی از محیط‌های جدید، کسب‌وکار و ویزیت‌های آنلاین است. من در مرکز پژوهش‌های دانشگاه مشغول گذراندن طرح و در کنار آن در مطب متخصص زنان برای کسب تجربه مشغول فعالیت هستم تا در آینده مطب خود را بزنم.



سُگُل کیوان‌پور



شما می‌توانید نسخه کامل این مصاحبه را به شکل صوتی در کانال APEX بشنوید!

دانشجویی استفاده کنند و وقت بگذارند تا به اهداف خود برسند. دانشگاه علوم پزشکی تهران کمک زیادی در زمینه فرصت‌های دانشجویی دارد.

② با توجه به اینکه شما دبیر کل سال ۲۰۲۳ مرکز پژوهش‌ها بودید. توصیه شما برای دوستان ورودی جدید چیست؟

« برای من دوران دانشجویی نقطه عطف بود. دانشجویان باید اهمیت این دوره را درک کنند و در کنار دروس، کسب مهارت کنند؛ مثل مهارت مدیریت زمان، مهارت رهبری و در انجمن‌ها و کمیته‌ها و فضاهای دانشجویی عضو شوید و ارتباط موثری با هم رشته‌ای و دیگر رشته‌ها بگیرید. مرکز پژوهش‌ها باعث رشد دانشجویان می‌شود و مهارت‌های پژوهشی و آموزشی شما را تقویت می‌کند

② مهم‌ترین توصیه شما برای دانشجویان ورودی جدید مامایی چیست؟

« علاقه، پشتکار و هدف داشته باشید. زمانی که هدف مشخص می‌کنید، سعی می‌کنید به آن برسید. با توجه به علایق خود در کمیته‌ها و انجمن‌ها عضو شوید، کار تیمی انجام دهید و با اساتید و دانشجویان دیگر دانشکده‌ها آشنا شوید. سعی کنید در همین ابتدا علاقه خود را مشخص کنید و با علاقه رشته مامایی را ادامه دهید

② توصیه‌های شما برای دانشجویان علوم پزشکی چیست ؟

« دانشجویان هدف خود را مشخص کنند و از فرصت‌های



علمی-حرفه‌ای



مسیر روشن به سوی سلامت: اهمیت یادگیری در حرفه پرستاری و مامایی

پرستاری و مامایی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین رشته‌های پزشکی هستند که نقش کلیدی در حفظ سلامت جامعه ایفا می‌کنند. دانشجویان این رشته‌ها نه تنها با علوم پزشکی آشنا می‌شوند، بلکه به هنری برای مراقبت از انسان‌ها و حمایت از آن‌ها در دوران‌های مختلف زندگی مسلح می‌شوند.

به عنوان یک دانشجوی پرستاری یا مامایی، شما در خط مقدم مراقبت از بیماران و خانواده‌هایشان قرار دارید. این مسئولیت بزرگ، نیازمند دانشی عمیق، مهارت‌های بالینی و توانایی‌های ارتباطی قوی است. درس خواندن و یادگیری مستمر نه تنها به شما کمک می‌کند تا در حیطه تخصصی خود برجسته شوید، بلکه شما را برای مواجهه با چالش‌های آینده آماده‌تر می‌سازد.

تحصیلات شما بخشی از سفر بزرگ‌تر شما به سوی حرفه‌ای است که می‌تواند زندگی‌ها را نجات دهد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. هر ساعت مطالعه، هر مقاله‌ای که می‌خوانید و هر تمرینی که انجام می‌دهید، شما را به یک پرستار یا ماما تبدیل می‌کند که می‌تواند در شرایط حساس، بهترین تصمیم‌ها را بگیرد.

به یاد داشته باشید که موفقیت همیشه نیاز به تلاش و پشتکار دارد. در روزهایی که ممکن است احساس خستگی و یا ناامیدی کنید، به یاد آورید که هر گام شما به سمت یادگیری، شما را به حرفه‌ای بهتر تبدیل می‌کند. بایید با هم به هدف‌های بزرگ‌تر خود نزدیک‌تر شویم و به وعده‌های خود نسبت به جامعه و بیماران‌مان پایبند بمانیم.

شما آینده بهداشت و درمان را شکل می‌دهید. این مسیر را با اشتیاق و امید ادامه دهید و هرگز فراموش نکنید که مطالعه و یادگیری کلید موفقیت شما در این حرفه ارزشمند است.

ذهن خسته، کتاب‌های قطور: تکنیک‌های مطالعه که مغزتان عاشقشان می‌شود!



نویسنده: مهسا فهیمی کاشانی

چند بار پیش آمده یک فصل کامل از یک کتاب را خواندید، اما متوجه شدید که هیچ چیزی از مطلبی که خواندید را به یاد نمی‌آورید؟ چند بار پیش آمده با اینکه زمان زیادی برای مطالعه گذاشتید، نتوانستید نمره خوبی کسب کنید؟ چند بار شده از حجم مطالبی که باید بخوانید، بترسید؟

ورود از دبیرستان به دانشگاه می‌تواند برای بسیاری از افراد طاقت‌فرسا باشد و یافتن بهترین راه مطالعه در دوره جدید می‌تواند دله‌آور به نظر برسد. حتی بسیاری از افراد ممکن است بدون اینکه سبک یادگیری خودشان را پیدا کنند به سطح دانشگاه برسند.

در ادامه برخی روش‌های به‌روز که توسط محققان و دانشمندان توصیه شده‌اند را به اتفاق بررسی می‌کنیم.

سبک یادگیری VARK

برخی از افراد با دیدن (Visual)، برخی با گوش دادن (Auditory)، برخی با خواندن و نوشتن (Reading/Writing) و برخی دیگر به صورت حرکتی یا با انجام دادن (Kinesthetic) یاد می‌گیرند. روش VARK در سال ۱۹۹۲ توسط نیل فلمینگ و کالین میلز معرفی شد که بیانگر این است که دریافت اطلاعات در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است و سبک یادگیری ترجیحی افراد را نشان می‌دهد

● یادگیری‌های دیداری

این افراد با استفاده از تصاویر، نمودارها، اشکال، نقشه‌ها و زبان بدن بهتر یاد می‌گیرند



VISUAL

● یادگیری‌های شنیداری

این افراد با استفاده از گوش دادن و تکرار شفاهی درس برای خود و یا با آموزش‌های شفاهی نظیر شنیدن سخنرانی، توضیحات شخص دیگر و آموزش گروهی بهتر یاد می‌گیرند



AUDITORY

READ/WRITE



KINESTHETIC



● یادگیری‌های حرکتی (عملکردی / جنبشی)

این افراد زمانی بهتر یاد می‌گیرند که کاری را به صورت عملی انجام دهند و یا تئوری را تبدیل به عمل کنند

● یادگیری‌های خواندنی / نوشتنی

این افراد از طریق کلمات، با یادداشت‌برداری در کلاس و یا خواندن متون و کتب نوشتاری بهتر یاد می‌گیرند و می‌توانند مفاهیم انتزاعی را به کلمات و مقالات ترجمه کنند



تست آنلاین VARK

به بیان مدل VARK افراد دارای ترکیبی از این سبک‌های یادگیری بوده و کمتر فردی را می‌توان پیدا کرد که فقط یکی از این سبک‌ها، سبک غالب او باشد. حتی ممکن است سبک یادگیری بعضی از افراد، ترکیب هر ۴ سبک بیان شده باشد. دانستن سبک یادگیری غالب به افراد کمک می‌کند تا قادر به آموختن موثرتر باشند. برای مثال افراد با یادگیری دیداری بهتر است متن و نوشته را به صورت نمودار دربیاورند؛ یا مثلاً افراد با یادگیری حرکتی بهتر است از آزمایشگاه‌ها، اردوهای علمی و... استفاده کنند. اگر هنوز نمی‌دانید سبک یادگیری شما از کدام نوع است، می‌توانید از انواع تست‌های آنلاین استفاده کنید

علاوه بر شناختن سبک یادگیری خود، **تکنیک‌های مطالعه** زیادی نیز وجود دارد که به افراد برای درک بهتر دروس کمک می‌کند. هر روش مزایای منحصر به فرد خود را دارد و می‌تواند به شما در بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند؛ اما نکته مهمی که باید بدانید این است که «هیچ راه قطعی برای یادگیری وجود ندارد» و «هرکس روش یادگیری متفاوتی دارد»؛ ممکن است تعداد زیادی از افراد با یک روش مطالعه به نتیجه عالی برسند اما آن روش برای شما کارایی نداشته باشد. بنابراین باید تکنیک‌های مختلف را بشناسید و با گذاشتن زمان و آزمون و خطا متوجه شوید چه روشی برای شما بهترین نتیجه را دارد.

تکنیک SQ3R



در سال ۱۹۴۶، فرانسیس پی رابینسون، روانشناس تربیتی برجسته آمریکایی، SQ3R را در کتابی به نام «مطالعه مؤثر» برای دانشجویان معرفی کرد. روش SQ3R بر **خواندن فعال** تأکید دارد. با انجام آن، مغز به طور فعال درگیر فرآیند مطالعه شده و درک فرد از متن، به میزان قابل توجهی بهبود پیدا می‌کند؛ در حقیقت کمک می‌کند تا در هنگام مطالعه درس (حتی در همان بار اول) بیشتر از آنچه می‌خوانید، درک کنید و به خاطر بسپارید.

«نحوه استفاده از روش SQ3R»

در طول این مرحله، همچنین باید مطمئن شوید که در یک محیط آرام و راحت مطالعه می‌کنید. در نتیجه، هرگونه مزاحمتی مانند لپ‌تاپ یا تلفن خود را خاموش کنید.

۴. Recite از برخواندن، بازگویی

پس از خواندن یک بخش، موضوعی را که مطالعه کردید بدون نگاه کردن به متن، با کلمات و مثال‌های خودتان خلاصه کنید. استفاده از کلمات خود تضمین می‌کند که قبل از رفتن به بخش جدید، مطالب را درک کرده‌اید. Recite را به عنوان یادآوری اطلاعات در نظر بگیرید. سعی کنید نکات اصلی را یادآوری و شناسایی کنید و به هر سوالی از مرحله دوم پاسخ دهید. اگر نمی‌توانید به سؤالات خود پاسخ دهید، دوباره به متن نگاهی بیندازید و یک فرصت دیگر به خودتان بدهید.

۵. Review مرور

پس از اتمام فصل و قبل از شروع فصل جدید، مرور مطالب برای درک کامل آن مهم است. سؤالاتی را که ایجاد کرده‌اید پاسخ دهید و هر قسمتی را که نیاز دارید، دوباره بخوانید. فرایند مرور باید در پایان مرحله قبل اتفاق بیفتد و در حالت ایده‌آل، در طول زمان تکرار شود. این تنها راه برای انتقال اطلاعات ذخیره شده در حافظه کوتاه مدت شما به حافظه بلند مدت است.

اگر این تکنیک را امتحان کردید و نتیجه‌بخش نبود، نگران نباشید! ما در مجله APEX برخی دیگر از تکنیک‌های مطالعه را با هم مرور خواهیم کرد تا شما بهترین روش مطالعه خود را پیدا کنید:

اگر می‌خواهید بدانید که چگونه از این روش در مطالعات خود استفاده کنید، کافی است این پنج مرحله را برای خواندن و مطالعه کارآمدتر با SQ3R دنبال کنید.

۱. Survey پیش‌خوانی

به جای خواندن کل کتاب، با بررسی و یادداشت‌برداری سریع عناوین فصل‌ها، سرفصل‌ها، متون پررنگ یا هر چیز دیگری که ممکن است نشان‌دهنده نکات اصلی باشد، شروع کنید. اینجا جایی نیست که شما هر کلمه و جمله رو بخوانید؛ هدف، بررسی و به دست آوردن خلاصه نکاتی است که شما را به سمت اطلاعات اصلی سوق دهد. در حالت ایده‌آل، این مرحله تنها باید یک تا سه دقیقه طول بکشد.

۲. Question پرسش

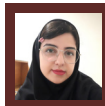
سؤالاتی را در مورد محتوای فصل تنظیم کنید، مانند این که این فصل درباره چیست؟ من از قبل در مورد این موضوع چه چیزهایی می‌دانم؟ با تبدیل نکاتی که در مرحله پیش‌خوانی پیدا کرده‌اید به سؤالاتی که ادامه متن به آن‌ها پاسخ خواهد داد، به ذهن خود کمک می‌کنید تا روی اطلاعاتی که باید یاد بگیرید تمرکز کند. این مرحله بسته به طول متن یا فصل، حداکثر باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول بکشد.

۳. Read مطالعه

خواندن کامل فصل را شروع کنید و به دنبال پاسخ سؤالاتی باشید که مطرح کردید. اکنون زمان آن نیست که فقط متن را بی‌هدف بخوانید؛ در عوض، شما فعالانه اطلاعات مربوط به سؤالاتی را که در مرحله قبل ایجاد کرده‌اید را پیدا می‌کنید. در حالت ایده‌آل، سعی کنید زمان مطالعه خود را به جلسات ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. سپس باید یک استراحت کوتاه داشته باشید و تکرار کنید.



قدرت یک لبخند؛ وقتی که همدلی دارو می‌شود: اهمیت ارتباط موثر پرستار با بیماران



نویسنده: پریسا زارع‌پور

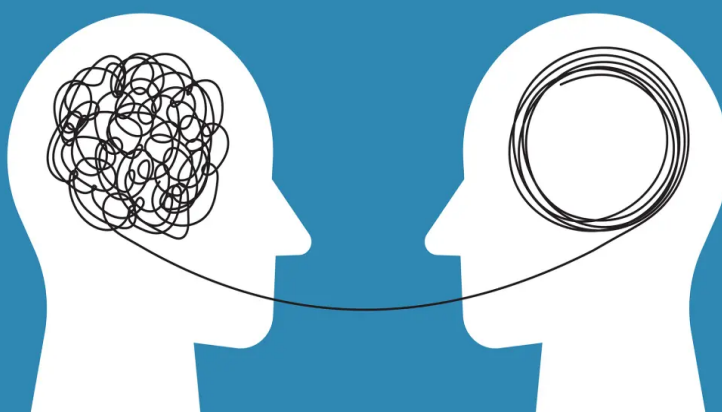
تصور کنید وارد اتاق بیمار می‌شوید، کسی که ممکن است از درد، نگرانی یا تنهایی رنج ببرد. در این لحظه، شما فقط یک پرستار نیستید؛ شما کسی هستید که می‌توانید با یک لبخند، یک کلمه مهربانانه یا حتی گوش دادن ساده، تأثیر بزرگی روی حال و روحیه بیمار بگذارید. ارتباط شما با بیمار چیزی فراتر از چک کردن علائم حیاتی یا تجویز داروست؛ این ارتباط می‌تواند کلید بهبودی و آرامش بیمار باشد.

در این مطلب به بررسی این می‌پردازیم که ارتباط بین پرستار، به عنوان بخشی کلیدی از کادر درمان، با بیماران چگونه است. هدف اصلی از نگارش این متن این است تا نسل جدید پرستاران و کادر درمان هر چه بهتر خود را برای این بخش جدایی‌ناپذیر از مراقبت، آماده کنند.

ارتباطات یک پدیده چندبعدی و چندعاملی و یک فرایند پویا و پیچیده است و به محیطی که در آن تجربیات یک فرد به اشتراک گذاشته می‌شود، بسیار وابسته است. از زمان فلورانس نایتینگل در قرن ۱۹ تا به امروز متخصصان و پرستاران توجه زیادی به موضوع ارتباط و تعامل پرستاری داشته‌اند. (۱)

References:

1. Fleischer, Berg, Zimmermann, Wuste, & Behrens, 2009
2. Aghabarari, Mohammadi, & Varvani, 2009
3. McCabe, 2004; Jangland, Gunningberg, & Carlsson, 2009; Gilmartin, & Wright 2008
4. Jangland, Gunningberg, & Carlsson, 2009
5. Heaven, Clegg, & Maguire, 2006
6. Banerjee, Smita C et al. "Oncology nurses' communication challenges with patients and families: A qualitative study." *Nurse education in practice* vol. 16,1 (2016): 193-201. doi:10.1016/j.nepr.2015.07.007
7. Norouzinia, Roohangiz et al. "Communication Barriers Perceived by Nurses and Patients." *Global journal of health science* vol. 8,6 65-74. 28 Sep. 2015, doi:10.5539/gjhs.v8n6p65



را شامل می‌شود. همچنین نیاز به آموزش بیشتر در زمینه ارتباطات را گزارش می‌دهد. توسعه، ارائه و ارزیابی برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی برای پرستاران یک نیاز بسیار مهم پزشکی مدرن و گامی در جهت کمک به پرستاران برای ارائه مراقبت‌های بیمارمحور و حمایتی به بیماران و خانواده‌هایشان است. (۶) در نهایت هدف هر سیستمی، ارائه خدمات با کیفیت و کمیت پهنه است و سیستم‌های بهداشتی و درمانی هم مستثنی نیستند. یکی از بهترین راه‌ها برای جلب رضایت بیماران، برقراری ارتباط موثر و مناسب با آن‌ها می‌باشد

با توجه به نتایج مطالعات انجام شده در این زمینه اقدامات زیر به‌طور قابل توجهی در ایجاد یک ارتباط موثر بین پرستار و بیمار مفید خواهد بود

● تخصیص کادر درمانی با توجه به زبان و فرهنگ منطقه دریافت‌کننده خدمات

● وجود پرستاران با انگیزه برای ارائه خدمات بهداشتی با کیفیت بالا

● ارتقای امکانات موجود کلینیک‌های پزشکی

● برگزاری دوره‌ای کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی برای پرستاران

● برگزاری کمیته‌های تضمین کیفیت مراقبت پرستاری

● از همه مهم‌تر تغییر نگرش مدیران پرستاری و مسئولان از ارائه خدمات مبتنی بر وظیفه به پیروی از رویکرد کل‌نگر. (۷)

مهارت‌های ارتباط موثر متخصصان سلامت، برای ارائه مراقبت‌های بهداشتی موثر، حیاتی هستند و می‌توانند نتایج مثبتی مانند کاهش اضطراب، درد، احساس گناه و علائم بیماری داشته باشند. علاوه بر این، می‌توانند رضایت بیمار، پذیرش و همکاری با تیم پزشکی را افزایش و وضعیت فیزیولوژیکی و عملکردی بیمار را بهبود دهند. همچنین تأثیر زیادی در آموزش ارائه شده به بیمار دارند. (۲) با این حال بیشتر مطالعات، روابط ضعیف پرستار و بیمار را گزارش کرده‌اند. (۳) نهایتاً می‌توان گفت که ارتباط بین پرستار و بیمار رضایت‌بخش نبوده است (۴) و این به دلیل این است که کیفیت مراقبت‌های بهداشتی به شدت متأثر از رابطه پرستار و بیمار است و فقدان مهارت‌های ارتباطی با عدم استفاده از آن‌ها بر خدمات ارائه شده تأثیر منفی می‌گذارد. نتایج مطالعات قبلی نشان داده است که پرستاران برای ایجاد یک ارتباط موثر آموزش دیده‌اند اما از این مهارت‌ها برای ارتباط با بیماران خود در محیط‌های بالینی استفاده نمی‌کنند. (۵)

در یکی از پژوهش‌های انجام شده در مرکز سرطان Memorial Sloan Kettering (MSKCC) در ایالات متحده از نوامبر ۲۰۱۲ تا مارس ۲۰۱۴، ۱۲۱ پرستار بخش انکولوژی در یک نظرسنجی آنلاین که بر درک چالش‌های ارتباطی پرستاران تمرکز داشت، شرکت کردند. ۶ چالش (۱) ایجاد همدلی، (۲) فشار انتقال اخبار بد، (۳) عدم مهارت برای ارائه همدلی، (۴) موقعیت‌های چالش‌برانگیز، (۵) تفاوت‌ها و (۶) فشارهای دیالکتیکی در برقراری ارتباط همدلانه با بیماران مورد بحث قرار گرفتند. این مطالعه توصیف عمیقی از چالش‌ها ارائه می‌کند. همچنین مفاهیمی را برای برنامه‌های آموزشی متناسب با چالش‌های پرستاران

هنر کلمات و زبان بدن؛ تکنیک‌های ساده برای ارتباطی اثربخش

در ادامه چند راهکار برای برقراری ارتباطی موثرتر آورده‌ایم.

گوش دادن فقط شنیدن کلمات نیست. گوش دادن فعال شامل توجه کامل به صحبت‌های طرف مقابل، همراه با زبان بدن و ابراز همدلی است. وقتی به طور فعال گوش می‌دهید، به طرف مقابل احساس ارزشمندی و احترام می‌دهید

زبان بدن می‌تواند بیش از کلمات، اطلاعات را منتقل کند. برقراری تماس چشمی، لبخند زدن و استفاده از حرکات دست می‌تواند نشان‌دهنده علاقه و توجه شما به صحبت‌های طرف مقابل باشد

صحبت کردن به صورت واضح و شفاف، از سوءتفاهم جلوگیری می‌کند. از بیان دقیق و مشخص استفاده کنید و از استفاده از اصطلاحات پیچیده که ممکن است موجب ابهام شود، پرهیز کنید

پرسیدن سوالات باز می‌تواند مکالمه را گسترش دهد و به شما کمک کند بیشتر در مورد نظرات و احساسات طرف مقابل

بدانید. این کار نشان‌دهنده علاقه واقعی شما به مکالمه است نشان دادن همدلی می‌تواند به تقویت روابط کمک کند. تلاش کنید خود را به جای طرف مقابل بگذارید و از دید او به مسائل نگاه کنید

در مواقعی که احساسات شما شدت می‌گیرد، کنترل احساسات و حفظ آرامش می‌تواند به برقراری یک مکالمه موثر کمک کند. یاد بگیرید احساسات خود را مدیریت کنید و به شیوه‌ای منطقی پاسخ دهید

سلامت روان





زندگی در خوابگاه: سفری به دنیای چالش‌ها و رشد فردی



نویسنده: فائزه شفائی

● **تأثیر فرهنگ‌های مختلف:** دانشجویانی که از مناطق مختلف با پس‌زمینه‌های فرهنگی متفاوت به خوابگاه‌ها می‌آیند، ممکن است با چالش‌های ناشی از تفاوت‌های فرهنگی روبرو شوند. این تفاوت‌ها می‌تواند به مشکلاتی در برقراری ارتباط با دیگران و حتی ایجاد سوءتفاهم‌های فرهنگی منجر شود

● **فشار اقتصادی:** هزینه‌های اقامت در خوابگاه، خرید نیازهای روزمره، و گاهی هزینه‌های اضافی مثل حمل‌ونقل، فشار اقتصادی بیشتری را بر دانشجویان وارد می‌کند. دانشجویانی که از حمایت مالی کافی برخوردار نیستند، ممکن است به‌طور مداوم با استرس اقتصادی مواجه شوند که بر تمرکز آن‌ها در تحصیل تأثیر می‌گذارد

● **کمبود امکانات رفاهی:** خوابگاه‌ها به‌طور معمول امکانات رفاهی محدودی دارند. از جمله مشکلاتی که ممکن است دانشجویان با آن روبرو شوند، کمبود اینترنت با سرعت مناسب، فضای ناکافی برای مطالعه، یا امکانات بهداشتی ناکافی است. این شرایط می‌تواند مانعی جدی برای تمرکز و عملکرد تحصیلی دانشجویان ایجاد کند

صرف شناخت این چالش‌ها می‌تواند به پیشگیری از بروز یا آمادگی ما برای رفتارهای بهتر در مواجهه با چالش‌ها کمک کند. این مقاله نشان می‌دهد که زندگی در خوابگاه، علی‌رغم مزایای اجتماعی و تجربه جدید، می‌تواند موانعی را بر سر راه پیشرفت تحصیلی و شخصی دانشجویان ایجاد کند. توجه به این مسائل از سوی دانشگاه‌ها و خانواده‌ها می‌تواند به بهبود وضعیت دانشجویان و حمایت از آن‌ها در مسیر تحصیلی کمک کند

تحصیل در محیط دانشگاه یکی از مراحل مهم زندگی شما دانشجویان به شمار می‌رود که با چالش‌های مختلفی همراه است. یکی از این چالش‌ها، زندگی در خوابگاه دانشجویی است. خوابگاه به‌عنوان مکانی که شما در طول دوران تحصیل در آن اقامت می‌کنید، می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی و عملکرد تحصیلی شما داشته باشد. زندگی در خوابگاه، اگرچه تجربه‌ای ماندگار است، اما با چالش‌های متعددی نیز همراه است. در ادامه، به برخی از چالش‌های عمده، که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید، پرداخته می‌شود

● **کمبود حریم خصوصی:** خوابگاه‌ها معمولاً فضای شخصی محدودی برای دانشجویان فراهم می‌کنند. زندگی در اتاق‌های مشترک با دیگران می‌تواند منجر به کمبود حریم خصوصی شود. این مسئله به‌خصوص برای دانشجویانی که به فضای آرام برای مطالعه یا استراحت نیاز دارند، می‌تواند مشکل‌ساز باشد

● **اختلافات با هم‌اتاقی‌ها:** یکی از چالش‌های رایج زندگی در خوابگاه، سازگاری با هم‌اتاقی‌ها است. اختلاف در عادت‌ها، سبک زندگی، یا ساعت‌های خواب و بیداری ممکن است باعث بروز تنش‌هایی شود. این اختلافات می‌تواند محیط خوابگاه را به مکانی پر استرس تبدیل کند که به‌طور مستقیم بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد

● **استرس و فشار روانی:** زندگی دور از خانواده و دوستان نزدیک می‌تواند به احساس تنهایی و استرس روانی منجر شود. دوری از محیط حمایتی خانواده و نیاز به مدیریت زندگی روزمره به‌صورت مستقل، باعث افزایش فشار روانی بر دانشجویان می‌شود که در نهایت می‌تواند منجر به کاهش انگیزه و کارایی تحصیلی شود

از استرس تا آرامش ذهنی؛ راهکارهایی برای عبور موفق از چالش‌های دانشگاهی



نویسنده: فاطمه بیگدلو

شما به عنوان یک دانشجو اغلب در طول دوران تحصیل خود با حجم زیاد مطالب درسی، تکالیف و پروژه‌ها و همچنین امتحانات پی‌درپی مواجه می‌شوید. این فشارها می‌توانند منجر به استرس، اضطراب و فرسودگی تحصیلی شوند. استرس و اضطراب موضوعی چندبعدی است و جنبه‌های مختلفی از زندگی شما را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. تعداد قابل‌تأملی از دانشجویان دچار استرس می‌شوند و این موضوع سبب ضعف عملکردی آن‌ها در دوران تحصیل می‌شود. همچنین به‌دنبال آن ممکن است احساساتی نظیر خودکارآمدی کم و سرخوردگی را تجربه کنند. عملکرد دانشگاهی نقش مهمی در تصمیم‌گیری‌های مربوط به تحصیلات بالاتر و احتمالاً زندگی شغلی و بزرگسالی شما خواهد داشت.

چند راهکار موثر جهت مبارزه با این مسئله:

● **حمایت‌های روان‌شناسی و مشاوره:** گاهی اوقات استرس و فشارهای تحصیلی می‌توانند بسیار شدید شوند و دانشجویان نیازمند حمایت حرفه‌ای باشند. دانشگاه‌ها اغلب خدمات مشاوره و روان‌شناسی رایگان یا کم‌هزینه‌ای ارائه می‌دهند که می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا احساسات و نگرانی‌های خود را مدیریت کنند. این مشاوره‌ها راهکارهای مؤثری را برای مقابله با اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و بهبود عملکرد تحصیلی ارائه می‌دهند.

● **ورزش و تغذیه سالم:** ارتباط مستقیم بین سلامت جسمی و روحی با عملکرد تحصیلی، غیرقابل انکار است. انجام فعالیت‌های بدنی منظم مانند پیاده‌روی، دویدن یا شرکت در کلاس‌های ورزشی می‌تواند به کاهش استرس، بهبود خلق و خوی و افزایش انرژی کمک کند. همچنین، تغذیه سالم و متعادل با مصرف غذاهای سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌تواند تمرکز و توانایی‌های ذهنی را افزایش دهد.

● **خواب کافی:** استراحت شبانه با کیفیت یکی از مهم‌ترین عواملی است که بر تمرکز و عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد. خواب کافی به مغز اجازه می‌دهد تا اطلاعات جدید را پردازش کرده و حافظه را تقویت کند. تلاش کنید هر شب به مقدار لازم، خواب مفید داشته باشید.

● **مدیریت زمان:** اختصاص دادن زمان مناسب برای مطالعه در طول ترم، علاوه بر جلوگیری از انباشت مطالب، باعث افزایش بهره‌وری و پیشرفت تحصیلی می‌شود. تقسیم کردن زمان به فواصل منظم مطالعه و استراحت می‌تواند باعث کاهش سطح استرس شود. استفاده از ابزارهای مدیریت زمان مانند تقویم‌های دیجیتال، اپلیکیشن‌های برنامه‌ریزی یا تهیه لیست‌های وظایف روزانه می‌تواند به شما کمک کند تا وظایف خود را منظم‌تر و هدفمندتر به انجام برسانید.

● **تقسیم وظایف به بخش‌های کوچک‌تر:** وقتی حجم زیادی از مطالب برای مطالعه وجود دارد، سعی نکنید همه آن‌ها را یک‌باره بخوانید. بهتر است این مطالب را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و بر هر بخش تمرکز کنید. این کار نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود احساس پیشرفت بیشتری داشته باشید و با هر مرحله از مطالعه، اعتماد به نفس بیشتری به دست آورید.

● **استراحت‌های منظم:** بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که استراحت‌های کوتاه و منظم بین جلسات مطالعه، میزان تمرکز و کارایی را افزایش می‌دهد. یکی از روش‌های پرطرفدار برای مدیریت زمان، **تکنیک پومودورو** است؛ به این صورت که بعد از ۲۵ دقیقه مطالعه متمرکز، ۵ دقیقه استراحت می‌کنید. این روش نه تنها باعث کاهش خستگی ذهنی می‌شود، بلکه به بهبود کیفیت مطالعه کمک می‌کند و از فرسودگی جلوگیری می‌نماید.

استرس و فشارهای تحصیلی، به‌ویژه در دوران آغازین دانشگاه، تجربه‌ای رایج در میان دانشجویان است. اولین و مهم‌ترین گام در مقابله با این فشارها، پذیرش آن‌ها به‌عنوان بخشی طبیعی از مسیر تحصیلی است. با استفاده از راهکارهای مناسب، می‌توان این فشارها را کاهش داد و به موفقیت‌های بزرگ‌تری دست یافت. به خاطر داشته باشید که هر چالش، فرصتی برای رشد و پیشرفت است.

تکنیک پومودورو



معرفی کتاب!

کتاب «خودشناسی» اثر فیلسوف معاصر، آلن دوباتن به بررسی مفهوم خودشناسی و اهمیت آن در زندگی روزمره می‌پردازد. او با رویکردی فلسفی و روان‌شناختی نشان می‌دهد که چگونه شناخت خود می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های بهتر و رضایت بیشتر از زندگی کمک کند. این کتاب به خوانندگان ابزارهایی ارائه می‌دهد تا به درک عمیق‌تری از احساسات، اهداف و انگیزه‌های خود برسند. مطالعه این کتاب می‌تواند کمک بزرگی برای کنار آمدن با اضطراب‌های روزمره کند.



خودشناسی

آلن دوباتن
مجموعه آثار جاسینو

اگر می‌توانستیم از سقراط فیلسوف یونانستان کلاسیک بپرسیم: «چگونه می‌توانیم خود را بشناسیم؟» او به احتمال زیاد به شما می‌گوید: «خود را بشناس، تا بتوانی جهان را درک کنی.» این کتاب به شما کمک می‌کند تا بفهمید که شما کیستید و چه می‌خواهید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بفهمید که شما کیستید و چه می‌خواهید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بفهمید که شما کیستید و چه می‌خواهید.

THE
SCHOOL
OF LIFE

🔗 کتاب «خودشناسی»



شما می‌توانید از طریق این
لینک، کتاب بالا را در فیدیبو
مطالعه کنید!



مدیتیشن، کلید گمشده آرامش؛ تمرین‌هایی برای مدیریت استرس روزانه



نویسنده: فاطمه سلیمیان

مدیتیشن؛ یک راهکار برای مقابله با فشارها و چالش‌های روانی، همچون یک سفر درون‌گرایانه به دنیای آرامش و آگاهی است. فرصتی برای گسستن از شلوغی‌های زندگی روزمره و بازگشت به خود. در این حالت، ذهن از زنجیرهای افکار پراکنده رها می‌شود و به فضایی از سکوت و تمرکز می‌رسد. در دل این سکوت، انسان می‌تواند به عمق وجود خود نفوذ و با احساسات و اندیشه‌های پنهانش آشنا شود

انواع مختلفی از مدیتیشن وجود دارد، از جمله:

بهبود تمرکز می‌شود. این مدیتیشن یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین روش‌ها برای افزایش آرامش است

روش: در این مدیتیشن، فرد در مکانی آرام و بدون اختلال می‌نشیند و تمام توجه خود را به نحوه ورود و خروج هوا از بینی و دهان خود معطوف می‌کند. هرگونه فکر یا احساسی که ذهن را مشغول کند، بدون قضاوت و به آرامی به سوی توجه به تنفس بازگردانده می‌شود



● مدیتیشن مانترا (Mantra Meditation):

در این نوع مدیتیشن، شخص یک کلمه یا جمله با بار معنوی و مقدس را به طور مکرر تکرار می‌کند. هدف از این تکنیک ایجاد آرامش ذهنی و تمرکز ذهن است. (پیام ادیتور: مثل استاد شیفو در پاندای کونگ‌فوکار: «آرامش... آرامش...»)

● مدیتیشن متا (Loving-Kindness Meditation):

در مدیتیشن عشق و مهربانی، فرد به طور آگاهانه احساسات عشق، محبت و مهربانی را ابتدا نسبت به خود و سپس به دیگران ارسال می‌کند. این روش به مرور حس دلسوزی، ارتباط و همدلی را افزایش می‌دهد و به رهایی از خشم، کینه و استرس کمک می‌کند

● مدیتیشن حرکتی (Movement Meditation):

این مدیتیشن نوعی تمرین ذهنی-بدنی است که با انجام حرکات آگاهانه و ریتمیک، به آرامش و تمرکز شخص کمک می‌کند. در نتیجه این تمرینات و با افزایش آگاهی از حرکات و تنفس، استرس کاهش می‌یابد و خلق و خو بهبود پیدا می‌کند

● مدیتیشن تمرکز بر تنفس (Breath-Focused Meditation):

در این نوع مدیتیشن، تمرکز اصلی روی تنفس و نحوه آن قرار دارد. این تکنیک به شخص کمک می‌کند تا با تمرکز بر هر دم و بازدم، آرامش ذهنی پیدا کند، از استرس و اضطراب می‌کاهد و باعث



اما مسئله‌ای مهم‌تر و کلیدی‌تر از انواع مدیتیشن، **زمان و مکان** آن است. در ادامه به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت که کی و کجا مدیتیشن کنیم؟

با توجه به سبک زندگی پرمشغله امروزی هر زمانی از روز که بتوانید مدیتیشن کنید زمان مناسبی است، اما اکثر کارشناسان معتقدند که ساعاتی قبل از طلوع خورشید (Ambrosial Hours) بهترین زمان برای تمرکز و مدیتیشن کردن است

همچنین بعد از ورزش کردن به علت خستگی، بی‌حرکتی و تمرکز بر روی ذهن راحت‌تر انجام شده و در نتیجه زمان مناسبی برای مدیتیشن محسوب می‌شود

برخی از تبلیغات درباره مدیتیشن به گونه‌ای طراحی شدند که این دیدگاه را به شما تحمیل می‌کنند که حتما باید در محیطی بی‌نقص و کاملاً ساکت با رایحه گل‌های یاس باشید، اما واقعیت کاملاً متفاوت است

واقعیت این است که مهم نیست کجا مدیتیشن می‌کنید. با این حال وجود محیطی ثابت، راحت، ساده و در دسترس و به دور از عوامل مختل‌کننده حواس به خصوص در ابتدای شروع تمرینات امری کمک‌کننده و در برخی موارد ضروری است

ذهن‌آگاهی به معنای آگاهی کامل از لحظه حال است. این مفهوم ریشه در سنت‌های بودایی دارد و شامل توجه به افکار، احساسات و تجربیات جاری است

رابطه میان مدیتیشن و ذهن‌آگاهی

مدیتیشن و ذهن‌آگاهی دو روی یک سکه هستند. در واقع، مدیتیشن می‌تواند ابزاری برای پرورش ذهن‌آگاهی باشد. وقتی فردی به طور منظم مدیتیشن می‌کند، توانایی او در توجه به لحظه حال و پذیرش تجربیات افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر، مدیتیشن می‌تواند به عنوان یک تمرین عملی برای تقویت ذهن‌آگاهی عمل کند. این دو مفهوم مکمل یکدیگرند

با ورود به دانشگاه، دانشجویان با موقعیت‌های اجتماعی جدید زیادی روبه‌رو می‌شوند که اغلب با استرس و اضطراب همراه است

اولین مطالعه جامع مرووری با بررسی ۵۷ مقاله که به طور خاص بر روی دانشگاه تمرکز داشته، نشان می‌دهد تمرینات مدیتیشن نتایج امیدوارکننده‌ای در رابطه با کاهش استرس داشته‌اند

البته که در هیاهوی زندگی امروزی قرار دادن زمانی مخصوص به این‌گونه فعالیت‌ها برای افراد با مشغله‌های زیاد ممکن است دشوار باشد

در یک مطالعه در دانشگاه کالیفرنیا، اثر یک مداخله جزئی مورد ارزیابی قرار گرفت. در این مداخله افراد به مدت ۲۰ ثانیه در روز یک دست بر روی شکم و دیگری بر روی قلب می‌گذاشتند و افکار مهربانانه و محبت آمیز نسبت به خود را مورد بررسی قرار داده است که این تحقیق نشان می‌دهد استرس و سلامت روان افرادی که این میکروپرکتیس را انجام می‌دهند ۳۸ درصد بهتر از افراد دیگر بوده است

برخی دانشمندان معتقدند که مدیتیشن روزانه به مدت پنج دقیقه عملکرد خیلی بهتری از یک جلسه طولانی در هفته دارد. همچنین بر اهمیت تنوع و تداوم در انواع تمرینات تاکید دارند. البته که مدیتیشن برای بسیاری از افراد چالش برانگیز است و نباید انتظار داشت که این تمرینات به تنهایی مشکلات جدی سلامت روان را حل کنند

چند اپلیکیشن برای کمک به انجام مدیتیشن در خانه:



Headspace



Calm

References:

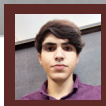
1. «5 Minutes of Mindfulness Brings Real Benefits, According to Science.» Mindful, Greater Good Science Center at UC Berkeley, 2018, www.mindful.org/5-minutes-of-mindfulness-brings-real-benefits-according-to-science.
2. Shapiro, Shauna L., et al. «Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial.» International Journal of Stress Management, vol. 11, no. 2, 2004, pp. 164-176.





بازی با زمان:

رمز و رازهای شکست اهمال کاری برای دانشجویان



نویسنده: صابر شفیعی

همیشه به نظر می‌رسد که زمان به سرعت می‌گذرد و قبل از اینکه به خود بیاوریم، پایان مهلت‌ها نزدیک می‌شوند. «اهمال کاری» یکی از بزرگ‌ترین دشمنان موفقیت است. اگر شما هم دانشجو هستید، احتمالاً این تجربه را داشته‌اید که با وجود تمایل به انجام کارها، آن‌ها را به لحظات آخر موکول کنید. بیاورید در این متن نگاهی بیندازیم به اینکه چرا اهمال کاری اتفاق می‌افتد و چگونه می‌توانیم با استفاده از تکنیک‌های علمی، از این دام همگیر رهایی یابیم.

اهمال کاری: دشمن پنهان دانشجویان

طبق تحقیقات گرونشل و همکاران، اهمال کاری در محیط دانشگاهی به دلیل نقص در خودتنظیمی است. به عبارتی دیگر، ما قادر نیستیم که زمان خود را به خوبی مدیریت کنیم و در مواجهه با عوامل حواس‌پرتی، به راحتی از مسیر خارج می‌شویم. این تیم تحقیقاتی نشان دادند که با بهبود فرایندهای خودتنظیمی، مثل مدیریت زمان و تمرکز، دانشجویان توانستند اهمال کاری خود را به طور چشمگیری کاهش دهند. نتایج این مطالعه بسیار امیدوارکننده بود: دانشجویانی که تحت آموزش‌های خودتنظیمی قرار گرفتند، توانستند عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشند و سطح اضطرابشان کاهش یابد.

چرا اهمال کاری می‌کنیم؟

اما چرا ما اینقدر از کارهای مهم طفره می‌رویم؟ پیچیل، نویسنده کتاب حل معمای اهمال کاری، توضیح می‌دهد که اهمال کاری یک واکنش احساسی به کارهایی است که برای ما جذاب نیستند. مثلاً وقتی کاری را خسته‌کننده یا مبهم می‌بینیم، به جای انجام آن، به راحتی به سراغ فعالیت‌های جذاب‌تر مثل شبکه‌های اجتماعی می‌رویم. به گفته تایس و باومیستر، این مسئله به نوعی جنگ بین بخش احساسی مغز و بخش منطقی آن است.

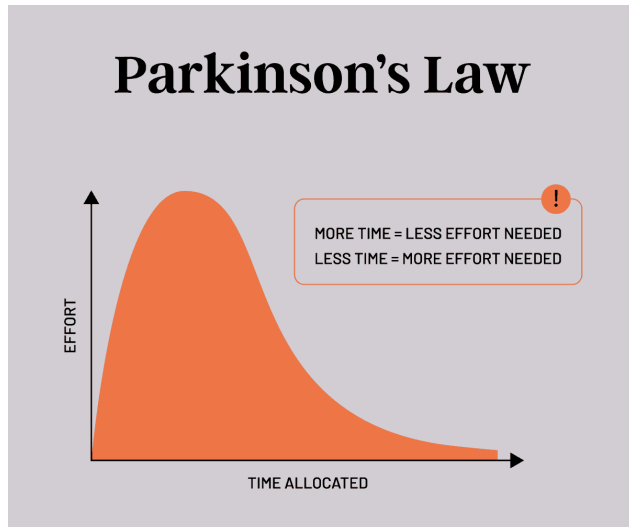
تأثیر اهمال کاری بر عملکرد تحصیلی

تحقیقات مختلف، از جمله پژوهش‌های آرایا-کاستیو و همکارانش، نشان می‌دهد که اهمال کاری به‌طور مستقیم با عملکرد ضعیف تحصیلی و حتی ترک تحصیل در دانشگاه‌ها مرتبط است. آن‌ها در یک مدل نظری نشان دادند که اهمال کاری می‌تواند به دلایل مختلف روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، اجتماعی-جمعیتی، و حتی فرهنگی بروز کند. مثلاً برخی دانشجویان به دلیل اضطراب بالا یا عدم مدیریت زمان دچار اهمال کاری می‌شوند. این عوامل در طول زمان می‌توانند به احساس ناکامی و بی‌انگیزگی منجر شوند.

قانون پارکینسون و اهمال کاری

یکی از پدیده‌های جالبی که به اهمال کاری مرتبط است، قانون پارکینسون است: «هر کاری به اندازه زمانی که برایش اختصاص می‌دهید، طول خواهد کشید.» اگر شما یک هفته برای انجام یک پروژه فرصت داشته باشید، احتمالاً این کار تا آخرین لحظه طول خواهد کشید. راه حل چیست؟ محدود کردن زمان انجام کارها

به عنوان مثال، سعی کنید به خودتان بگویید: «من فقط ۲۰ دقیقه روی این کار وقت می‌گذارم»، حتی اگر کار بزرگ باشد. این تکنیک به شما کمک می‌کند که شروع کنید و به‌محض شروع، ممکن است متوجه شوید که کار آنقدرها هم دشوار نبوده است.



استراتژی‌های شکست اهمال کاری

اما خبر خوب این است که اهمال کاری قابل مدیریت است. با استفاده از تکنیک‌های علمی و روان‌شناختی، می‌توان این عادت را شکست داد و به یک فرد مؤثرتر و بهره‌ورتر تبدیل شد.

می‌توانید تصمیم بگیرید که پس از اتمام یک بخش از پروژه، به خودتان یک پاداش کوچک مثل تماشای یک فیلم یا خوردن یک غذای مورد علاقه بدهید. این انگیزه‌ها می‌توانند شما را به ادامه کار تشویق کنند و از به تعویق انداختن کارها جلوگیری کنند.

۴. تغییر نگرش نسبت به کارها:

یکی دیگر از دلایل اهمال کاری، نگرش منفی نسبت به کارهاست. ما اغلب کارهایی را که باید انجام دهیم، به عنوان وظایف سخت و کسل‌کننده می‌بینیم. اما اگر بتوانیم نگرش خود را تغییر دهیم و به کارها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری نگاه کنیم، انجام آن‌ها بسیار ساده‌تر خواهد شد.

۵. تمرکز بر زمان حال:

یکی از تکنیک‌های مؤثر برای شکست اهمال کاری، تمرکز بر زمان حال است. وقتی که درگیر اهمال کاری می‌شویم، معمولاً به آینده فکر می‌کنیم و نگران نتایج نهایی هستیم. اما با تمرکز بر زمان حال و انجام وظایف به‌طور تدریجی، می‌توانیم از استرس و اضطراب مرتبط با آن جلوگیری کنیم.



۱. تجزیه وظایف به بخش‌های کوچک‌تر:

یکی از بهترین راه‌ها برای شروع کار، تجزیه آن به بخش‌های کوچک‌تر است. وقتی یک پروژه یا تکلیف بزرگ را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم می‌کنیم، انجام آن بسیار ساده‌تر به نظر می‌رسد. این کار نه تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه به ما اجازه می‌دهد که به تدریج پیشرفت کنیم و انگیزه بیشتری برای ادامه کار پیدا کنیم.

۲. استفاده از تکنیک پومودورو:

تکنیک پومودورو یکی از محبوب‌ترین روش‌ها برای مدیریت زمان و شکست اهمال کاری است. در این روش، شما به مدت ۲۵ دقیقه با تمرکز کامل روی یک کار مشخص کار می‌کنید و سپس ۵ دقیقه استراحت می‌کنید. این فرایند را تکرار کنید تا کارهای خود را با بازدهی بیشتری انجام دهید. پومودورو به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را متمرکز نگه‌دارید و از حواس‌پرتی‌ها جلوگیری کنید.

۳. استفاده از انگیزه‌های بیرونی:

گاهی اوقات، استفاده از انگیزه‌های بیرونی مانند پاداش‌ها می‌تواند به شما در شکست اهمال کاری کمک کند. به عنوان مثال،

نتیجه‌گیری: از همین الان شروع کن!

اهمال کاری یک عادت است و مانند هر عادتی، قابل تغییر است. با استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان و تغییر نگرش، می‌توانیم این عادت را شکست دهیم و به افراد موفق‌تر و مؤثرتر تبدیل شویم. مهم‌ترین نکته این است که به یاد داشته باشیم، تغییرات بزرگ از گام‌های کوچک شروع می‌شوند. پس همین امروز اقدام کن دوست خوبم، حتی با یک گام کوچک:

References:

1. Grunschel C, Patrzek J, Klingsieck KB, Fries S. "I'll stop procrastinating now!" Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination. J Prev Interv Community. 2018;46(2):143-57.
2. Araya-Castillo L, Burgos M, Gonzalez P, Rivera Y, Barrientos N, Yanez Jara V, et al. Procrastination in university students: a proposal of a theoretical model. Behav Sci (Basel). 2023;13(2):269.
3. Kim J, Hong H, Lee J, Hyun MH. Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. J Behav Addict. 2017;6(2):229-36.
4. Harvard Business Review. Research-Based Strategies for Overcoming Procrastination [Internet]. 2017 [cited 2024 Sep 19]. Available from: <https://hbr.org/2017/10/5-research-based-strategies-for-overcoming-procrastination>
5. Johns Hopkins University. Overcoming Procrastination [Internet]. [cited 2024 Sep 19]. Available from: <https://academicsupport.jhu.edu/resources/study-aids/overcoming-procrastination/>



نویسنده: درسا صفانژاد

از سفره تا سلامت روان؛ اسرار تغذیه و تاثیر شگفت‌انگیز آن بر ذهن

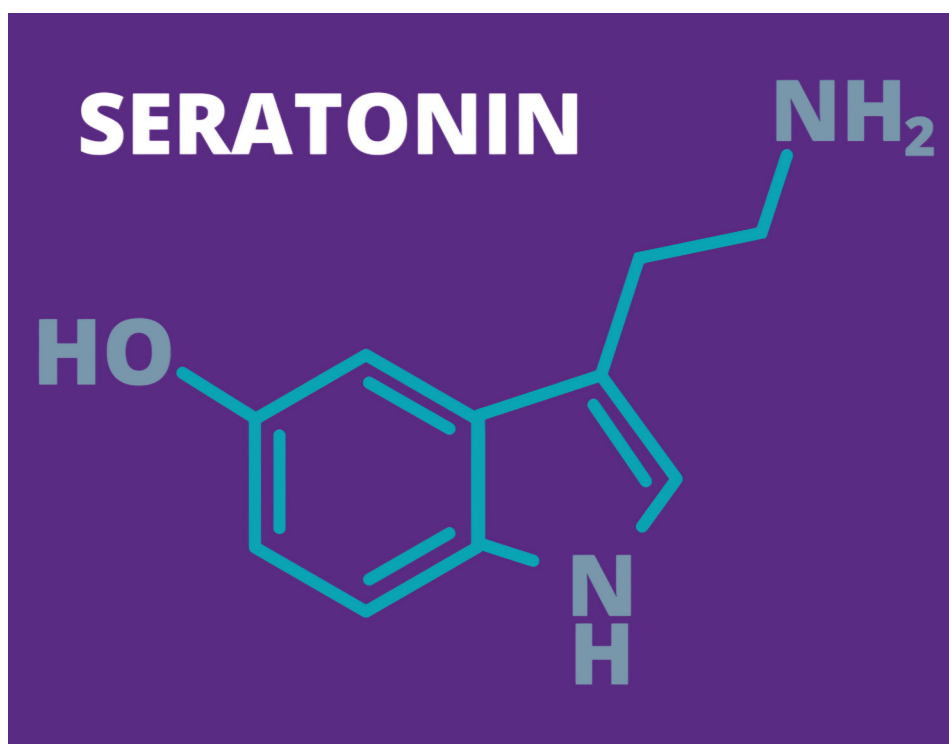


یکی از چالش‌های دوران دانشجویی، افتادن به تله عادت خوردن غذاهای آماده و نیمه‌آماده است. ممکن است فکر کنید که با خوردن غذای ناسالم، تنها به سلامت جسمی خود آسیب می‌زنید. اما سلامت روان با رژیم غذایی ارتباط تنگاتنگی دارد. حال چگونه این اتفاق می‌افتد؟

خلق شما وابسته به نوروترانسمیتری به نام سروتونین است که علاوه بر اثری که بر روان دارد، تنظیم‌کننده اشتها و خواب است. به شکلی که کاهش سطح آن باعث ایجاد علائم افسردگی می‌شود

بیشتر حجم سروتونین در دستگاه گوارشی شما ساخته می‌شود. نورون‌های لوله گوارش نه تنها در فعالیت‌های هضم و جذب غذا موثر هستند، بلکه تنظیم‌کننده احساسات شما نیز هستند. ساخته شدن سروتونین به شدت تحت تاثیر باکتری‌های مفید روده ما است و هر نوع تغذیه آسیب‌زننده به این باکتری‌ها، همانند غذاهایی با قند قابل جذب زیاد (شاخص گلیسمیک بالا) یا مواد غذایی استرس اکسیداتیو که باعث بروز التهاب در بدن هستند، منجر به کاهش نوروترانسمیترهای حیاتی از جمله سروتونین در بدن می‌شوند که در نهایت تاثیر سوء بر خلق ما دارد

حال چگونه می‌توان در دوران دانشجویی تغذیه‌ای سالم‌تر و بهتر داشت؟ شما می‌توانید در بخش سلامت جسمی این نشریه پاسخ به این سوال را بیابید



سلامت اجتماعی



قهرمانان پیشرفت یا قربانیان توقعات؟

نگاهی به فشارهای کنکور و انتظارات خانواده



نویسنده: مائده اکبری

همه ما به نوعی تجربه فشار همسالان را داشته‌ایم، چه به صورت مثبت و چه به صورت منفی. فشار همسالان، به معنای تأثیراتی است که از سوی افراد همسن و هم طبقه اجتماعی خود دریافت می‌کنیم و می‌تواند در جهت‌گیری‌های رفتاری و تصمیم‌گیری‌های ما نقش مؤثری ایفا کند. گاهی این فشارها به ارتقای توانمندی‌های فردی و اجتماعی منجر می‌شود و گاهی نیز می‌تواند ما را به سمت رفتارهایی سوق دهد که با ارزش‌ها و اصول فردی ما همخوانی ندارند.

بسیاری از افراد هنگامی که صحبت از فشار همسالان می‌شود، آن را صرفاً در جهت منفی و با آثار مخرب تلقی می‌کنند. با این حال، فشار همسالان لزوماً نباید منفی باشد تا عواقب نامطلوب برای فرد به آرمغان بیاورد. گاهی اوقات این فشار ممکن است در ظاهر مثبت به نظر برسد، اما در واقع می‌تواند همچنان مخرب باشد. به عنوان مثال، ممکن است ما تحت تأثیر همسالان به سمت انجام کارهایی سوق داده شویم که در کوتاه‌مدت موفقیت‌آمیز یا قابل‌تحسین به نظر می‌رسند، اما در بلندمدت برای سلامت روحی یا جسمی ما زیان‌بار باشند.

یک مثال بارز که همه شما آن را تجربه کرده‌اید، **کنکور** است.

حقیقت کنکور چیست؟ آزمون ورودی دانشگاه یا ابزاری برای اثبات خود؟

آزمونی که از آن به عنوان مسیری برای ورود به دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی یاد می‌شود، یکی از مهم‌ترین رویدادهای آموزشی در کشور است. اما آیا این آزمون تنها به عنوان ابزاری برای سنجش دانش و مهارت‌های علمی دانش‌آموزان شناخته می‌شود یا نقش‌هایی فراتر از این دارد؟

برای بسیاری از داوطلبان، کنکور چیزی بیش از یک آزمون علمی است؛ آن را به عنوان ابزاری برای سنجش توانایی‌های شخصی خود و اثبات شایستگی‌شان در جمع همسالان می‌دانند.

در بسیاری از خانواده‌ها، قبولی در کنکور به عنوان معیاری برای موفقیت فردی و آینده‌ای روشن تلقی می‌شود. همین امر باعث شده که برخی دانش‌آموزان، به جای تمرکز بر علائق شخصی و اهداف بلندمدت خود، تنها به دنبال کسب رتبه‌های برتر باشند تا انتظارات اطرافیان خود را برآورده کنند.

البته که بسیاری از داوطلبان کنکور بر این باورند که به دلیل علاقه شخصی، مسیر دشوار کنکور را انتخاب کرده‌اند. اما پرسشی که در این میان مطرح می‌شود این است که علاقه از کجا و در چه زمانی شکل می‌گیرد؟ آیا این علاقه، درونی و اصیل است یا ناشی از فشار همسالان و انتظارات خانواده؟

به عنوان «قهرمانان پیشرفت» در آزمون‌ها شناخته می‌شوند. این مقایسه‌ها باعث افزایش توقعات فرد از خود و انتظارات خانواده می‌شود. این شرایط می‌تواند به اضطراب و استرس‌های فراوانی منجر شود و احساس ناامنی در مورد توانایی‌ها و آینده‌شان ایجاد کند. این فشار نه تنها سازنده نیست، بلکه می‌تواند به شدت مخرب روح و روان نوجوانان باشد. اضطراب و استرس ناشی از مقایسه‌های مداوم و انتظارات بالا می‌تواند به کاهش اعتماد به نفس و احساس ناکامی منجر شود و انگیزه واقعی آنان را تحت تأثیر قرار داده و مسیرهای پیشرفت را دچار اختلال کند.

از آنجایی که هر فردی منحصر به فرد است، بسیاری از نوجوانان در رسیدن به اهداف خود در این مسیر ناکام می‌مانند. این ناکامی می‌تواند باعث شود که فرد به هیچ مسیر دیگری رضایت ندهد و احساس کند که تنها گزینه‌های موفقیت، همان الگوهای مشخص شده‌اند. در نتیجه، او ممکن است از فرصت‌های دیگر غافل بماند و توانایی‌های بالقوه خود را نادیده بگیرد.

فشار همسالان تنها به یک دوره خاص از زندگی محدود نمی‌شود. آسیب به اعتماد به نفس در این مرحله، تأثیرات عمیقی بر زندگی فرد می‌گذارد و باعث می‌شود در مراحل بعدی نیز احساس هویت شخصی نکند. در نتیجه، فرد به جای دنبال کردن هویتی منحصر به فرد، به الگوهای کلیشه‌ای جامعه پناه می‌برد که این امر منجر به تکرار شکست‌ها و ناکامی‌ها در طول زندگی می‌شود.

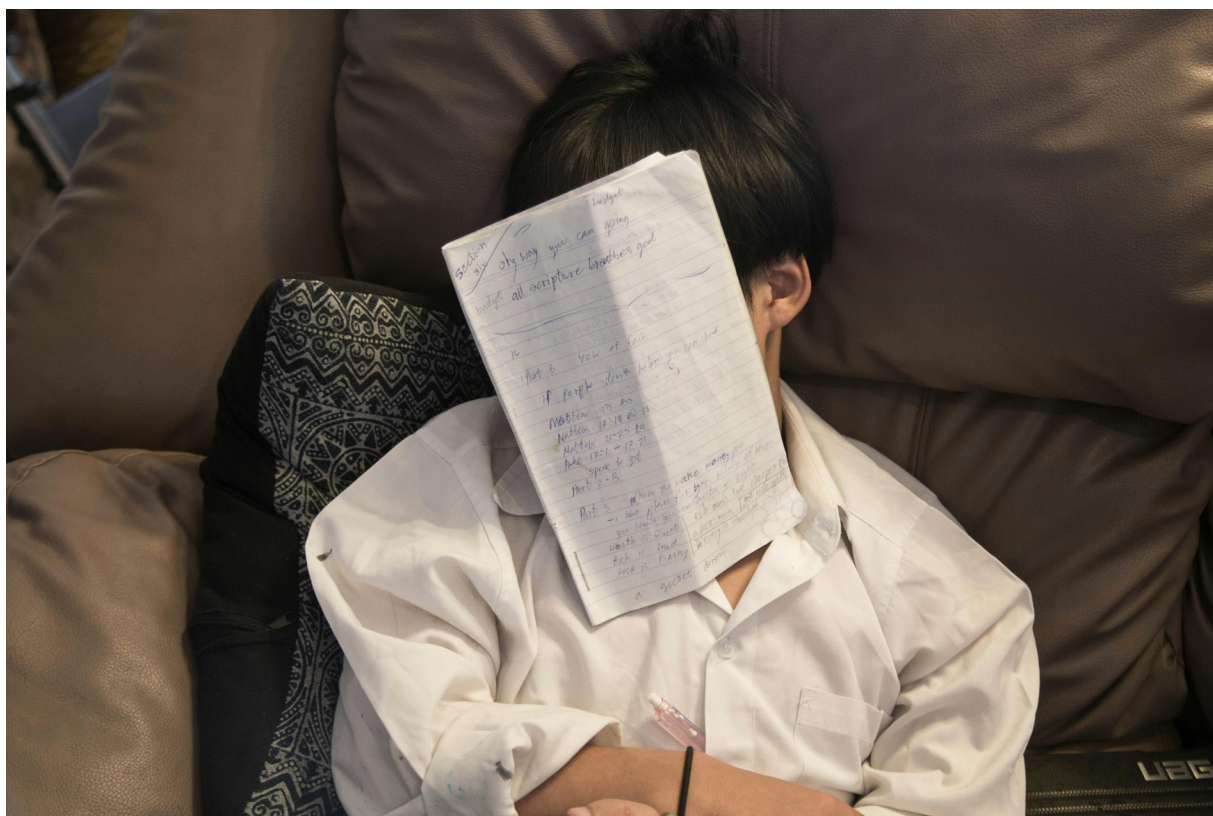
شرایط زندگی و تحصیلات امروزی به وضوح نسبت به نسل‌های گذشته بهبود یافته است. کیفیت بالای آموزش، هرچند پرهزینه، به خانواده‌ها این امکان را می‌دهد که از سنین کودکی فرزندان‌شان را در کلاس‌های آموزشی متنوع ثبت‌نام کنند و شرایط تحصیل را برای آن‌ها فراهم آورند. اما پرسش اساسی این است: این همه هزینه و تلاش برای چه هدفی انجام می‌شود؟

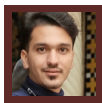
هدف خانواده‌ها از سرمایه‌گذاری بر تحصیلات فرزندان‌شان، دستیابی به جایگاه شغلی بالا و تضمین مالی آینده آنان است. به همین دلیل، از کودکی فرزندان‌شان را با عناوینی مانند دکتر و مهندس خطاب می‌کنند. این القاب نه تنها نشان‌دهنده آرزوها و انتظارات والدین، بلکه فشار اجتماعی و فرهنگی برای دستیابی به موفقیت‌های علمی، اقتصادی و اجتماعی است.

زمانی که فرزند به سنین حساس نوجوانی می‌رسد و به طور جدی به اهداف و آرزوهایش فکر می‌کند، در یک محیط متأثر از همسالان قرار می‌گیرد. در این فضا، او می‌بیند که افرادی که به شدت درس می‌خوانند و از الگوهای مشخص شده پیروی می‌کنند، بیشتر مورد تحسین و تشویق خانواده و معلمان قرار می‌گیرند.

او احساس می‌کند برای اینکه از همسالانش عقب نماند و خود را اثبات کند، باید در راستای همین اهداف تلاش کند. به تدریج، این فشار اجتماعی باعث می‌شود که به نوعی به خود القا کند که علاقه‌اش واقعاً همین است. حتی اگر در درون به آرزوهای واقعی‌اش نرسیده باشد. این فرایند می‌تواند به شکل‌گیری هویت و اهدافی منجر شود که ممکن است با خواسته‌های اصلی‌اش در تضاد باشد.

در دوران کنکور، فشار ناشی از همسالان و انتظارات خانواده به اوج خود می‌رسد. نوجوانان دائماً خود را با افرادی مقایسه می‌کنند که





نویسنده: محمدرضا امیری

اعتماد به نفس؛ نیروی آرام اما قدرتمند برای موفقیت زندگی

چرا اعتماد به نفس، به عنوان کلید موفقیت در زندگی مطرح می‌شود؟ نیرویی که می‌توان گفت زندگی افراد را دگرگون می‌کند. چرا بعضی افراد در مواجهه با چالش‌ها با شجاعت و اطمینان قدم برمی‌دارند؟ اما بعضی دیگر در سایه تردید و عدم اطمینان مانده‌اند؟

تعریف اعتماد به را در یک عبارت: «**باور به توانایی‌های خود**»

شما در خیلی از حوزه‌ها، درگیر این احساس خواهید شد و اعتماد به نفس شما تعیین‌کننده تصمیم‌گیری‌هایتان خواهد بود؛ از کار و تحصیل گرفته تا روابط اجتماعی و فعالیت‌های روزمره

چه چیزهایی روی اعتماد به نفس شما تاثیر می‌گذارند:

● **موفقیت‌های گذشته، چه کوچک چه بزرگ!** (قبولی شما در دانشگاه تهران که آرزوی خیلی‌ها است و به آن رسیدی) پس تجربیات گذشته می‌تواند اعتماد به نفس را به شما برگرداند

● **اطرافیان و محیط اجتماعی!** بودن در کنار افرادی مثبت و حمایتگر، دوستانی که از موفقیت شما خوشحال می‌شوند و همگام مسیر شما هستند، می‌تواند بر روان و اعتماد به نفس شما تاثیر مثبت بگذارد

● **خودت را بیشتر بشناس!** با نقاط قوت و ضعف خودتان بیشتر آشنا شوید. وقتی بدانید در چه زمینه‌هایی قوی هستید می‌توانید با اطمینان بیشتری حرکت کنید

این نکته‌ها را به خاطر داشته باشید:

+ هر بار که کاری را با موفقیت انجام می‌دهید، اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد؛ پس تجربه کنید

+ شما می‌توانید از دوستان و اساتید خود کمک بگیرید و یکدیگر را تشویق کنید

+ در مواجهه با چالش‌ها، انعطاف‌پذیری داشته باشید و از اشتباهات یاد بگیرید. «دنبال سرکوب خودت نباش!»

+ اعتماد به نفس یک مهارت قابل یادگیری است. هیچ‌کس از بدو تولد فردی با اعتماد به نفس نبوده بلکه در جهت کسب آن تلاش کرده است.

+ نگرش‌های مثبت داشته باشید! اگر کاری را حتی شروع نکرده‌اید به شکست آن فکر نکنید. همیشه نخواستار منفی ذهن وجود دارند، این هنر شماست که به آن‌ها توجه نکنید

+ با قدرت و شجاعت به سمت اهدافتان حرکت کنید و زندگی‌ای سرشار از موفقیت بسازید

Reference:

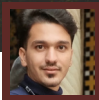
Perry, Patricia. "Concept analysis: confidence/self-confidence." Nursing forum vol. 46,4 (2011): 218-30. doi:10.1111/j.1744-6198.2011.00230.x





رقص در خلوت؛

هنر لذت بردن از تنهایی و داشتن صلح درونی



نویسنده: محمدرضا امیری

و ناخواسته‌هایی را در روابط خود تجربه می‌کند که خلا درونی او را بزرگتر می‌کند. طبق نتایجی که افراد مشابه گرفته‌اند، وقتی اساس یک رفتار «خلا درونی» باشد، نتیجه به احتمال زیاد تجربه خلا بیشتر است. اینکه شما برای به اشتراک‌گذاری و هم‌افزایی درونی‌تان روابط اجتماعی را آغاز می‌کنید با پرکردن خلا تنهایی و گدایی احساس خوب بسیار متفاوت است

اگر فردی این نوع ترس و نگرانی را تجربه می‌کند، زنگ خطری است از اینکه فرد خودش را دوست ندارد؛ قادر به لذت بردن از وجود خودش نیست؛ با خودش در صلح نیست و احساس خوب او وابسته به بودن با فرد یا افراد خاصی است؛ برعکس، فردی که با خودش در صلح است و از درون خود را دوست دارد، یکی از مهم‌ترین نشانه‌هایش این است که نه تنها بلد است از تنها بودن با خودش لذت ببرد بلکه این یکی از لازمه‌های زندگی‌اش است و برنامه‌ای منظم برای خلوت کردن با خود دارد. یعنی علاوه بر اینکه از بودن با افراد هماهنگ با خود لذت می‌برد، علاوه بر اینکه در جمع حالش خوب است، علاوه بر اینکه رابطه عاطفی خوبی دارد، از تنهایی خود نیز لذت می‌برد و اینکه هر چند وقت یک بار نیاز دارد که با خودش خلوت کند و زمان با کیفیتی را با خودش داشته باشد؛ به اهداف و خواسته‌هایش فکر کند؛ ذهن خود را خلوت کند؛ ایده‌هایش را بررسی کند و ..

نکته کلیدی: اگر فرد در قدم اول مهم‌ترین رابطه زندگی‌اش (رابطه

اگر تنها بمانی، چقدر اذیت می‌شوی یا چقدر لذت می‌بری؟ چقدر نگران تنها شدن هستی؟ آیا اگر تنها باشی، احساس بدی نسبت به خودت داری؟ آیا برای لذت بردن و احساس خوب داشتن، نیاز داری که با دیگران باشی؟ آیا وقتی تنها می‌شوی، به دنبال راهی برای فرار از تنهایی می‌گرددی؟ آیا بدترین لحظه زندگی شما زمانی است که شریک عاطفی‌تان شما را ترک کند؟

ما آدم‌ها، موجوداتی اجتماعی هستیم و این طبیعی است که بودن با جمع را دوست داشته باشیم؛ اما اشکال کار از آنجا شروع می‌شود که فرد از تنها شدن بترسد و نگران تنها ماندن باشد. اشکال از جایی شروع می‌شود که فرد با تنهایی خود احساس راحتی ندارد و به خاطر اینکه نمی‌تواند از تنهایی‌اش لذت ببرد و برای فرار از آن مدام خود را در گروه‌ها و روابط نامناسب قرار می‌دهد. به طور قطع در طول دوران تحصیل، چالش احساس تنهایی گریبانگیر بسیاری از دانشجویان می‌شود. هر چند که شاید در ماه‌های ابتدایی ورود به دانشگاه حتی تصور چنین چیزی سخت باشد

فردی که از این جایگاه، در جستجوی روابط اجتماعی است، بیشتر مواقع به افراد هماهنگ و مناسب هدایت نمی‌شود. حتی اگر هم رابطه‌ای ایجاد شود، به خاطر این خلاهای درونی، به وابستگی می‌انجامد. فرد به خاطر وابستگی، هر نوع رفتار نامناسب را از طرف دوستان خود تحمل می‌کند تا صرفاً تنها نماند؛ او احساس خوب را گدایی می‌کند؛ به خاطر وابستگی، به شدت تحقیر و طرد می‌شود

باشند و طرف مقابل برای مدتی ساکت باشد، این فرد نمی‌تواند آرام باشد و از این سکوت فضا لذت ببرد و مدام به دنبال راهی برای شکستن سکوت است؛ به خاطر ترس از سکوت، آهنگی را در پس‌زمینه پخش می‌کند.

فرار از تنهایی: فرد برای فرار از تنهایی، خودش را به شدت درگیر کار می‌کند به نوعی که آنقدر خسته شود که وقتی به خانه می‌رسد فقط بخوابد و متوجه تنهایی‌اش نشود. برای فرار از تنهایی، مدام در حال برنامه‌ریزی آخر هفته برای جمع کردن افراد دورهم است، سراغ لیست تماس‌هایش می‌رود تا فردی را پیدا کند که تماس تلفنی داشته باشد

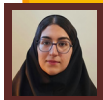
به این مثال‌ها توجه کن، بررسی کن که کدام یک از این مثال‌ها درباره شما صدق می‌کند؟ حالا که دلیل این نوع رفتارهایت را شناختی، چه برنامه‌ای برای اصلاح و بهبود این ضعف شخصیتی داری؟ چه نگاه و باوری باعث می‌شود که این صلح درونی را ایجاد کنی و مهم‌ترین رابطه زندگیت را بهبود ببخشی؟

با خودش) را از بنیان درست بسازد، این صلح درونی سایر روابط بیرونی او را مدیریت می‌کند

این صلح درونی، به نحوی او را به سمت افرادی هدایت می‌کند که با خودش در صلح هستند. افراد هماهنگ، رابطه‌ای به دور از وابستگی را تجربه می‌کنند. به این معنا که تا وقتی با هم هستند، از وجود یکدیگر و هر وقت تنها باشند، از تنهایی خود لذت می‌برند و وظیفه احساس خوب خود را به عهده دارند. برای احساس خوب داشتن، محتاج و وابسته دیگران نیستند؛ توانایی لذت بردن از تنهایی خود را دارند، برای تجربه علائق خود، نیازمند یک همراه همیشگی نیستند، اهداف و علائق شخصی خود را دنبال می‌کنند و اجازه می‌دهند نزدیکانشان نیز اهداف و علائق خودشان را دنبال کنند.

چند نشانه درباره افرادی که از تنهایی خود لذت نمی‌برند:

ترس از سکوت: یکی از نشانه‌های ترس از تنهایی، ترس از سکوت است. بعنوان مثال: اگر در هنگام غذا خوردن، سکوت بر فضا حاکم شود، این فرد نمی‌تواند بر غذا خوردن تمرکز کند و سعی می‌کند که سر صحبت به نوعی باز شود. اگر در حال رانندگی در مسیری طولانی



نویسنده: عسل امینیان

شادی با طعم همدلی؛ چگونه فعالیت‌های داوطلبانه زندگیمان را زیباتر می‌کنند

یکی از راهکارهای رهایی از تنهایی به روشی مثبت، فعالیت‌های داوطلبانه است. چنین فعالیت‌هایی تأثیرات مثبت و قابل توجه‌ای بر سلامت روان دارند. از طرفی دانشگاه و دوران دانشجویی بستری مناسب برای انجام چنین فعالیت‌هایی است

مطالعات نشان داده‌اند که این فعالیت‌ها به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کنند و باعث افزایش شادی و رضایت از زندگی می‌شوند. همچنین با فراهم کردن فرصت‌هایی برای تعاملات اجتماعی و ایجاد حس تعلق به جامعه احساس انزوا و تنهایی را (به خصوص در افرادی که از مشکلات نظیر اضطراب اجتماعی رنج می‌برند) کاهش می‌دهد، درواقع افراد احساس خواهند کرد که در جامعه نقش مهمی دارند که این، خود باعث افزایش عزت نفس و کاهش احساس بیهودگی، پوچی و افسردگی می‌شود

Reference:

"The Positive Impact of Volunteer Work on Mental Health." A Week Away, 2024, [www.aweekaway.org/0/2024/the-positive-impact-of-volunteer-work-on-mental-health](http://aweekaway.org/0/2024/the-positive-impact-of-volunteer-work-on-mental-health)



در جست و جوی خوشبختی؛

آنچه هشت دهه تحقیق درباره شادی و معنا در زندگی یافته است



نویسنده: محمدحسن مهرافزا

چه چیزی باعث می‌شود که در زندگی خوشحال و سالم باشیم؟ اگر شما می‌خواستید بهترین نسخه خودتان را در آینده بسازید، زمان و انرژی‌تان را در کجا صرف می‌کردید؟ هدف‌تان چه می‌بود؟ پول؟ شهرت؟ موفقیت بیشتر در شغل و تحصیل؟ به ما این تصور داده شده که این‌ها، چیزهایی هستند که برای یک زندگی خوب و شاد باید به دست بیاوریم

تصاویری را از کل زندگی انسان‌ها فرض کنید؛ شامل انتخاب‌هایی که می‌کنند و چگونگی اثرگذاری این انتخاب‌ها بر زندگیشان؛ دستیابی به این تصاویر جامع و کامل، عملاً غیرممکن است. از طرفی اکثر چیزی که ما از زندگی انسان‌ها می‌دانیم، نتیجه سوال‌هایی است که در مورد گذشته پرسیده شده‌اند؛ همان‌طور که می‌دانیم ادراک، شناخت و حافظه انسان شدیداً دچار خطاست. ما بسیاری از آن‌چه که در زندگی تجربه می‌کنیم را فراموش می‌کنیم. حتی گاهی حافظه کاملاً خلاقانه عمل می‌کند و چیزهایی که اتفاق نیفتاده‌اند را می‌آفریند و برای ما یادآوری می‌کند

اما... چه می‌شد اگر ما می‌توانستیم تمام طول زندگی افراد را در گذر زمان ببینیم؟ چه می‌شد اگر ما می‌توانستیم از زمان نوجوانی تا خود سالمندی‌شان را دنبال و مطالعه کنیم تا ببایم که چه چیزی عامل خوشحالی و سلامت انسان‌هاست؟

خب... این اتفاق افتاده است.

«The Harvard Study of Adult Development» احتمالاً طولانی‌ترین مطالعه بر روی زندگی انسان بالغ است که تا به حال انجام شده

در سال ۱۹۳۸ میلادی، ۲۶۸ نفر از دانشجویان هاروارد وارد این مطالعه شدند. کمی بعد با هدف گسترش مطالعه، ۴۵۶ پسر اما این بار از مناطق فقیرنشین شهر بوستون آمریکا نیز در یک مطالعه کوهورت آینده‌نگر دیگر مورد بررسی قرار گرفتند. اما الان، بعد از گذشت بیش از ۸۰ سال از شروع، بالغ بر ۲۰۰۰ نفر، شامل ورودی‌های اولیه مطالعه، همسرانشان، فرزندان‌شان و حتی نوادگانشان همچنان مورد تحقیق و مطالعه هستند. امروزه این پژوهش تحت نظر چهارمین مدیر مسئولش، دکتر رابرت والدینگر است. در حقیقت مقدمه این متن، از سخنرانی TED پربازدید ایشان الهام گرفته شده

در این مطالعه تمام جوانب سلامت جسمی و احساسی افراد، موفقیت شغلی و حرفه‌ای، روابط شخصی و سلامت عمومی شرکت‌کنندگان در طی زندگی مورد بررسی قرار می‌گیرد. ارزیابی تقریباً هر ۲ سال به شکل پرسشنامه‌ها، مصاحبه، معاینات فیزیکی، آزمایشات تشخیصی و همچنین بررسی مدارک پزشکی است

پیام اصلی مطالعه هاروارد در یک جمله این است که «روابط خوب ما را شادتر و سالم‌تر می‌کند».

ارتباطات اجتماعی برای ما خوب هستند و تنهایی ما را می‌کشد. افرادی که ارتباطات خوب دوستانه، خانوادگی و اجتماعی دارند از نظر روانی شادتر و از نظر جسمانی سالم‌تر هستند و طول عمر طولانی‌تری دارند

و اما از طرف دیگر تنهایی، تجربه‌ای سمی است. افرادی که بیش از آنچه که تمایل دارند تنها هستند، کمتر شاد هستند، سلامتشان زودتر از دست می‌رود، مغزشان زودتر عملکرد خود را از دست می‌دهد و کوتاه‌تر عمر می‌کنند. مطالعه Twenge و همکاران در مورد حقیقت تلخ یا حتی ترسناکی را عیان می‌کند؛ در سراسر جهان، ۲۳٪ افراد احساس تنهایی می‌کنند. این یعنی تقریباً ۱ نفر از هر ۴ نفر

چه بر سر سلامت روان می‌آید؟

از شرکت‌کنندگان مطالعه هاروارد در ۸۰ سالگی در مورد رضایت از زندگی سوال شد. نتیجه شایان توجه این بود که آن‌هایی بیشتر از زندگی رضایت داشتند که در طول عمر و سنین بزرگسالی، روابط گرم‌تر و صمیمی‌تری داشتند. نه پول بیشتر. نه شهرت عالم‌گیر. نه موفقیت‌های شغلی یا آکادمیک! بلکه روابط اجتماعی انسانی

رضایت‌مندی از زندگی زیسته تنها دست‌آورد این گروه نبود. بررسی‌ها نشان دادند که افرادی که در روابط احساسی امن بودند و باور داشتند که می‌توانند در زمان‌های سختی به حمایت شریک عاطفی خود تکیه کنند، دیرتر و کمتر دچار اختلالات حافظه و دژنراسیون مغزی شدند

George Vaillant سومین مدیر مسئول مطالعه هاروارد، در مقاله‌ای تأکید می‌کند که ارتباطات اجتماعی مؤثر و پایدار، پایه‌ای مهم برای ارتقای سلامت روان هستند و می‌توانند به بهبود احساسات مثبت، افزایش تاب‌آوری و تقویت هوش عاطفی-اجتماعی منجر شوند

چه بر سر سلامت جسمانی می‌آید؟

بر کسی پنهان نیست که دوران پیری، پر از درد، سختی و مشکلات جسمی است. این دردها به راحتی می‌توانند خلق سالمند را تلخ کنند. اما مطالعه هاروارد در این مورد به نتایج جالبی رسید

افرادی که در یک رابطه عاطفی و صمیمی بودند، حتی در روزهایی که درد و بیماری می‌توانست طاقت‌فرسا باشد، خلق (Mood) مثبت و با ثباتی داشتند. ولی آن‌هایی که چنین بختی نداشتند، نه تنها حفظ خلق و رفتار خوب برایشان ممکن نبود بلکه درک آن‌ها از درد، چندین برابر درد واقعی می‌شد

جورج ولنت (George Vaillant)، در کتاب خود «Triumphs of Experience» که بر اساس مطالعه هاروارد نوشته شده است، می‌نویسد

"The capacity for intimate relationships predicts flourishing in life"

توانایی ایجاد روابط صمیمی، پیش‌بینی‌کننده شکوفایی در زندگی است.

این نقل‌قول به نیکی قدرت روابط اجتماعی را نشان می‌دهد. ارتباط با همسر، پدر یا مادر، فرزند، دوستان صمیمی و جامعه. اما آیا تمام حقیقت و شادی زندگی در آن خلاصه می‌شود؟ (از اینجا به بعد این نوشته شامل نظر و تجربه شخصی نویسنده است.)

تعال نقش بنیادی و معیار اصلی را ایفا می‌کند.

تعال در ماهیت روابط اجتماعی به نحوی که شخص همواره برای احساس خوب نیازمند دیگران نباشد. بتواند شادی و رضایت‌مندی را درون خود و متکی بر خود ایجاد و حفظ کند

تعال در کیفیت روابط به این شکل که با اطرافیان، روابط مثبت و انسانی برقرار شود؛ اما از طرفی ممکن نیست تمام اطرافیانمان، دوستان صمیمی ما باشند. حافظ این حقیقت را با بیانی شیوا به نظم نگاشته است

آسایش دو گیتی، تفسیر این دو حرف است با دوستان مروت، با دشمنان مدارا

در نهایت بزرگترین درسی که می‌توان از این مطالعات برای این برهه جدید از زندگی و ورود به دانشگاه آموخت:

«روابط اجتماعی برای ما خوب هستند. این دوران محیط و فرصت مناسبی برای ایجاد روابط جدید با رعایت میانه‌روی و تعادل است. مهم‌تر از آن، روابط قدیمی باید حفظ و تقویت شوند، به ویژه در این دوران که برای اکثر نوجوانان آغاز مرحله بزرگسالی و استقلال نسبی بیشتر است.»

اگر به موضوع این مطالعه هاروارد علاقه‌مند شدید، می‌توانید مطالب جذاب و بسیار شنیدنی بیشتری را از پادکست دکتر آذرخش مکرری که به معرفی کتاب «Triumphs of Experience» نوشته جورج ولنت، پرداخته‌اند بیاموزید



لینک TED talk
رأبرت‌والدینگر



لینک پادکست دکتر
آذرخش مکرری

Reference:

1. Vaillant, George E. "Positive mental health: is there a cross-cultural definition?" World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA) vol. 11,2 (2012): 93-9. doi:10.1016/j.wpsyc.2012.05.006
2. Pezirkianidis, Christos et al. "Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications." Frontiers in psychology vol. 14 1059057. 24 Jan. 2023. doi:10.3389/fpsyg.2023.1059057
3. Twenge, Jean M et al. "Worldwide increases in adolescent loneliness." Journal of adolescence vol. 93 (2021): 257-269. doi:10.1016/j.adolescence.2021.06.006

سلامت جسمی





تغذیه و تندرستی؛ هنر تغذیه در زندگی دانشجویی

نویسنده: درسا صفاتژاد



دانشگاه خواهد بود. پس حتما، ساندویچ یا لقمه، میوه، آجیل یا بیسکویت‌های رژیمی همراه خود داشته باشید

● **انتخابی در رزرو غذا عمل کنید:** بعضی غذاها که سرخ کردن و ناسالم هستند را رزرو نکنید و به جای آن با خود غذا ببرید

راه حل آخر (پیام نویسنده): آخر هفته‌ها سبزیجات پخته آماده کنید و اگر مرغ/گوشت دارید آن را مزه‌دار کنید. بدین شکل می‌توانید با زمان کم شب قبل ظرف غذای سالم خود را آماده و نوش جان کنید

همچنین برای ایده گرفتن و پیدا کردن دستورالعمل‌های غذایی سالم، خوشمزه و کم‌هزینه می‌توانید کلمه «Meal prep» را در شبکه‌های اجتماعی سرچ کنید

احتمالا شما هم با شنیدن نام خوابگاه و دوران دانشجویی به یاد تغذیه ناسالم و ناقص این دوران می‌فتید. دور از حقیقت نیست که بگوییم اکثر دانشجویان در این دوران بخاطر کمبود وقت و خستگی بعد کلاس‌ها و بیمارستان وقت زیادی برای پختن غذای سالم نمی‌گذارند

در عادات تغذیه خوابگاهی و دانشجویی **چند مشکل وجود دارد:**

● **چربی بیش از حد:** غذاها، اکثرا چرب هستند و با نمک و روغن فراوان پخته می‌شوند. بعد از مدتی مصرف کاملا نتیجه رو در آزمایش خون خود خواهید دید

● **سبک پخت نادرست:** اکثر غذاها سرخ‌کرده هستند و سبک آب‌پز و بخارپز در منوی آشپزخانه دانشگاه جایی ندارد

● **کمبود فیبر و سبزیجات:** رژیم غذایی سلف دانشگاه و خوابگاه عملا عاری از فیبر و سبزیجات است و می‌تواند برای بدن مشکلاتی ایجاد کند، زیرا ما در این حالت اولاً دیرتر حس سیری پیدا کرده و کربوهیدرات بیشتری مصرف خواهیم کرد. ثانياً بدون فیبر کافی چربی‌های بیشتری جذب می‌شوند و مسبب چاقی خواهند شد

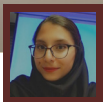
حالا که می‌دانیم خوردن مرتب این غذاها به مدت چندسال برای سلامتی ما مضر است، **برای بهتر کردن شرایط چه کنیم؟**

● **اضافه کردن سبزیجات:** اگر پخت غذا برای شما دشوار است، می‌توانید هر چند روز یکبار سالادهایی با سبزیجات متنوع درست کنید و با خود به دانشگاه ببرید و کنار غذای سلف نوش جان کنید

● **میان وعده های سالم:** زمان کلاس‌ها و کارآموزی‌ها طولانی است و اگر گرسنه شوید تنها گزینه شما خوراکی‌های آماده یوفه



خواب و تندرستی؛ چطور در هیاهوی شبانه، آرامش خود را پیدا کنیم؟



نویسنده: مینو ثابت‌نژاد

امروزه محیط‌های خوابگاهی به عنوان خانه دوم دانشجویان شمرده می‌شوند. تجربه زندگی خوابگاهی و تغییراتی که در محل و شیوه زندگی ایجاد می‌شود، یکی از عوامل اثرگذار در وضعیت روحی و عاطفی دانشجویان می‌باشد و این موضوع به نوبه خود تأثیر مستقیم یا غیرمستقیمی بر روی عملکردهای تحصیلی و رفتاری دانشجویان خواهد داشت. یکی از مواردی که دچار تغییرات زیادی در خوابگاه می‌شود، خواب کافی و به موقع خوابیدن است.

دانشجویان ساکن خوابگاه ناچار به غلبه کردن بر جنبه‌های متفاوت محیط و فرهنگ جدید (تفاوت‌های زبان، ارتباطی و درون‌فردی) بوده و تجربه استرس مسئله شایعی بین آن‌ها بوده است. مسائل دیگری همچون دور بودن از محیط خانه و جدا شدن از خانواده، رقابت با سایر دانشجویان، آزمون‌ها، مشکلات مالی، آینده شغلی، ناتوانی در تصمیم‌گیری و حجم زیاد دروس و کلاس‌ها را میتوان از عوامل مسبب استرس دانشجویان نام برد. بنابراین این مسائل ممکن است به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر کیفیت خواب دانشجویان تأثیرگذار باشد و غفلت از آن‌ها موجب کاهش سلامت عمومی بخش عمده‌ای از دانشجویان ساکن خوابگاه گردد.

تحقیقات تجربی نشان داد که قرار گرفتن در معرض نور شبانه می‌تواند خواب‌آلودگی دانشجویان را کاهش دهد و با زمان ترشح ملاتونین در بدن انسان مرتبط است. بنابراین، این مطالعه بر مداخله در برنامه خواب هم‌اتاقی‌ها، عادات کار و استراحت، زمان خاموشی خوابگاه، صداهای ایجاد شده توسط هم‌اتاقی‌ها و فعالیت‌های جمعی خوابگاه برای کاهش تأثیر محیط نامناسب خوابگاه بر کیفیت خواب متمرکز بود.

Reference:

- 1.Elham Mohammadi-Farrokhran, Yaser Mokhtayeri, Zeinab Tavakkol, Asieh Mansouri. Relationship between Quality of Sleep and Mental Health among Students Living in Dormitories. Knowledge & Health 2012;7(3):112-117
- 2.Li M, Han Q, Pan Z, Wang K, Xie J, Zheng B, Lv J. Effectiveness of Multidomain Dormitory Environment and Roommate Intervention for Improving Sleep Quality of Medical College Students: A Cluster Randomised Controlled Trial in China. Int J Environ Res Public Health. 2022 Nov 20;19(22):15337. doi: 10.3390/ijerph192215337. PMID: 36430060; PMCID: PMC9691206.
- 3.Medically reviewed by Megan Soliman, MD Written by Rudy Mawer, MSc, CISSN Updated on May 29, 2024



راه‌های طبیعی برای خواب مفید در شب

● ساعت خواب منظمی داشته باشید.

هر روز، حتی در آخر هفته و روزهای تعطیل، کم و بیش در یک زمان از خواب برخیزید. یک برنامه منظم خواب و بیداری به شما کمک می‌کند تا خواب با کیفیتی را تجربه کنید

● مصرف مواد محرک را محدود کنید.

یکی از راه‌های طبیعی برای خوابیدن، استفاده نکردن از محرک‌ها مثل کافئین یا نیکوتین است. حداقل ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب، از مصرف هر نوع کافئین (قهوه، چای، سودا، شکلات) اجتناب کنید. این موارد به عنوان محرک عمل می‌کنند و مانع از خواب راحت شبانه می‌شوند

● از تخت خواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.

● از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید.

مطالعات نشان داده‌اند افرادی که در تخت خواب از موبایل یا تبلت استفاده می‌کنند، در آرام‌شدن و به خواب رفتن مشکل دارند. این افراد زمانی که بیدار می‌شوند، احساس خستگی می‌کنند و هوشیاری کمتری دارند. از همین‌رو توصیه می‌شود، تا یک ساعت قبل از خواب از وسایل الکترونیکی روشن مانند تلویزیون، گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها استفاده نکنید؛ زیرا نور آبی از خود ساطع می‌کنند. این نور مانع از عملکرد هورمون‌ها و نورون‌هایی می‌شود که در القای خواب باکیفیت نقش دارند

● در طول روز نخوابید.

چرت زدن در طول روز، در صورتی که به شکل غلطی انجام شود، می‌تواند خواب خوب شب را تحت تأثیر قرار دهد. البته ناگفته نماند که چرت‌های کوتاه می‌توانند هوشیاری فرد را افزایش دهند، تمرکز را بهبود بخشند و به تصمیم‌گیری کمک کنند؛ اما چرت طولانی می‌تواند منجر به احساس سستی و بدخلقی بعد از بیدار شدن شود. اگر نمی‌توانید در طول روز نخوابید، حواس‌تان باشد حتماً کمتر از یک ساعت بخوابید و قبل از ساعت سه بعد از ظهر بیدار شوید

● ذهن‌تان را آرام کنید.

اگر شما هم جزء افرادی هستید که می‌خواهید بدانید چگونه شب‌ها بدون فکر بخوابیم، باید بگوییم بهترین راه‌کار، آرام کردن ذهن قبل از خواب است. با رعایت آداب خواب مانند کشش‌های آرامش‌بخش یا تمرین‌های تنفسی به مدت ۱۵ دقیقه قبل از خواب، ذهن‌تان را از شلوغی، عصبانیت، استرس و ناراحتی روز خالی کنید. همچنین، می‌توانید برای آرام‌سازی ذهن‌تان برخی رفتارهای سالم مانند کتاب خواندن، دوش گرفتن را انجام دهید

● مدام ساعت را چک نکنید.

چک کردن ساعت در طول شب می‌تواند باعث ایجاد استرس پنهان شود که نتیجه آن بیدار شدن شما از خواب در فواصل زمانی کوتاه است

● در طول روز ورزش کنید.

یکی دیگر از راه‌های طبیعی برای افرادی که می‌پرسند چگونه خوب بخوابیم، این است که در طول روز فعالیت فیزیکی منظم داشته باشند. ورزش می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. البته بهتر است، حداقل سه ساعت قبل از خواب فعالیت بدنی سنگین نداشته باشید

● موسیقی آرام‌بخش گوش کنید.

یک روش خواب بدون استرس، گوش دادن به موزیک‌های آرام‌بخش است. در واقع، موسیقی ابزاری عالی برای آرام کردن بدن پس از یک روز کاری پر تنش به‌شمار می‌آید

اگر با رعایت موارد بالا باز در خواب خود مشکل دارید بهتر است به روانشناس مراجعه کنید



فرهنگی-اعتقادی



آسیاب

نویسنده: پگاه خلیفه‌زاده



یکی دو ماهی بود که آمده بودم خوابگاه. حوصله‌ام سر رفته بود و دلتنگ خانواده‌ام بودم. انگار نمی‌توانستم اتاقم را تحمل کنم. عصرهنگام بود و در زمان کوی به بیگاه نزدیک می‌شدیم. رفتم کنار آب‌نما روی یک نیمکت نشستم. دختران هندی، پاکستانی و کشمیری با هم بدمیتون بازی می‌کردند و به زبان مادری حرف می‌زدند. من هم رفتم با آن‌ها شروع کردم به انگلیسی صحبت کردن و بدمیتون بازی کردن. تنهایی ما، ما را بهم نزدیک می‌کرد؛ مرزهای زبانی و جغرافیایی را می‌شکست، اینجا ما همه دانشجوی علوم پزشکی تهران بودیم. آفتاب غروب کرد و صدای اذان مغرب از مسجد النبی جلوی کوی در محوطه پیچید. با شنیدن صدای اذان همه دختران آنجا یک‌دفعه شال و روسری یا کلاه هودی شان را سرشان کردند. برای من این مساله هماهنگ، بسیار جالب بود. در مورد این رسم پرسیدم و گفتند این در فرهنگ آن‌هاست و در کشورشان هم زنان مسلمان در وقت اذان همگی موی خود را می‌پوشانند.

این یکی از اولین تجربه‌های من از دیدن فرهنگ‌های متفاوت و بین‌المللی بود. در حقیقت ورود به دانشگاه و خوابگاه فرصت بی‌نظیری برای مطالعه مردم‌شناسی، جامعه‌شناسی و حتی ایران‌شناسی در اختیار ما می‌گذازد. دیدن آدم‌هایی که به اندازه خودت تلاشگر بودند تا در یک دانشگاه عالی قبول شوند، از اقصی نقاط این سرزمین واقعا زیباست

اما این زیبایی می‌تواند چالش برانگیز باشد. کلمه‌ای که در زبان تو خنثی است، در زبان دوستت بار معنایی منفی دارد. رفتاری که از نظر تو تابوشکنی است، برای هم‌اتاقی‌ات روتین زندگی است. گاهی نگاه، کلام و رفتار یک‌دیگر را اشتباه برداشت می‌کنید و همه چیز برمی‌گردد به اینکه شما فرهنگ‌های متفاوتی دارید. اگر خوابگاهی باشید، این تفاوت فرهنگی بیشتر به چشم می‌خورد. در یک اتاق چهار نفره، همزمان گرد، لر، ترک و فارس حضور دارند. به شما قول می‌دهم تا انتهای ماه اول کلمات به خصوصی از زبان یک‌دیگر را یاد گرفته‌اید و دانش زبانی خود را گسترده‌تر کرده‌اید؛

اما همیشه هم همه چیز آسان نیست. از کجا مشخص که شیوه‌ای که من بیست سال با آن بزرگ شدم درست باشد؟ از کجا معلوم که دوستم روش بهتری ندارد و سلیقه‌اش در لباس از من بهتر نیست؟ شاید نوع نگاه او به زندگی درست‌تر باشد! آیا برای محبوب

بودن و مقبولیت در فضای دانشگاه باید همان گونه که همه این سال ها بودم، بمانم؟ یا تغییر لازم است؟

تغییر، در ذات انسان است اما بگذارید یک چیزی بگویم: خودتان و ریشه‌هایتان را فراموش نکنید. همچون آسیای بادی باشید. آسیای بادی آن قدر تنه سنگینی دارد که به راحتی شروع به حرکت و چرخ زدن با هر بادی نمی‌کند. در عین حال جلوی بادهای شدید را نمی‌گیرد، در عوض با آن شروع به حرکت و چرخ زدن می‌کند. حرکت کنید! اجازه دهید اتفاقات و جریان‌ها شما را به حرکت درآورند. پذیرنده بادهای و حوادث باشید. این گونه گندم نرم‌تری خواهید داشت

در طوفان‌ها چه؟ باز هم آسیای بادی باشید. چون تنه قوی‌ای دارد از جا کنده نمی‌شود. صبورانه به انتهای طوفان فکر و کار می‌کند. آسیای بادی در طوفان حوادث ساکن نیست. اصرار به اینکه شرایط زندگی شما قبلاً چگونه بوده و عدم انطباق با حال، عدم سازگاری و انعطاف، جز افسردگی و اضطراب چیز دیگری در بر ندارد

بیا برو راست باشیم. همه شما را دوست ندارند، که این اصلاً مشکل بزرگی نیست، همان‌طور متقابلاً شما هم همه را دوست ندارید. این که گفتم منعطف باشید به این معنی نیست که هر کسی را با هر رفتاری تحمل کنید. بعضی آدم‌ها بدون اینکه مستحق آن باشید رفتار خوبی با شما ندارند (احتمالاً این مورد می‌تواند از ناامنی‌های درونی‌شان منشأ بگیرد). پس اینجا چه کار باید کرد؟ باید سخت بود. این بار می‌گویم همچون آسیای سنگی باشید. **سنگ آسیا** یکی از کمیاب‌ترین و گران‌ترین سنگ‌هاست. به راحتی شکسته نمی‌شود و در برابر سایش و سختی دوران تغییر شکل نمی‌دهد. همان‌طور صیقلی و کارآمد می‌ماند. عبید زاکانی می‌گوید:

مرد باید که دکش‌کش‌هر / سنگ زیر آب سیاب‌باشد



چند **سرنخ کوچک** برای کمک به اینکه دیدگاه بهتری برای رو به رو شدن با فرهنگ‌های متفاوت در دانشگاه و به خصوص خوابگاه داشته باشید:

۱. فرهنگ‌های یکدیگر را بشناسید

قبل از ورود به جمعی از دوستانتان که از فرهنگ دیگری هستند، در رابطه با فرهنگ آن‌ها جستجو کنید. به این شکل شاید متوجه شوید که چه مسائلی برای آن‌ها تابو یا بالعکس خوشایند است و از سوء تفاهم‌ها جلوگیری شود.

۲. روابط دوستانه‌ای ایجاد کنید

دوستی، کلید اصلی برقراری ارتباط با فرهنگ‌های مختلف است. با هم صحبت کنید، همدردی و همراهی خود را نشان دهید. اعتماد بسازید. از هم سوال بپرسید و مشتاق یادگیری در مورد هم باشید و نیوشا باشید (فعالانه بشنوید). صبورانه به دردهای دوستان گوش کنید، شاید بعضی مسائل برای شما به راحتی آب خوردن و بسیار بی‌اهمیت باشند، اما برای یک نفر دیگر پر از سیاه‌چاله‌های احساسی و فکری باشد.



۳. منعطف باشید

برخورد با فرهنگ‌های متفاوت نیازمند سازگاری و انعطاف است. حتی ممکن است لازم باشد، نوع گفتار، تون صدا و زبان بدن خود را تغییر دهید. درک این مساله به همه ما کمک می‌کند که در کنار هم انطباق بهتری داشته باشیم. گاهی لازم است از برنامه و راه حل دیگری استفاده کرد، با فشاری روی خواسته‌هایمان همیشه هم درست نیست و می‌تواند ضربه زننده باشد.

۴. مدیریت تعارضات

حتما شنیده‌اید که می‌گویند: «زن و شوهر دعوا کنند، ابلهان باور کنند». امکان ندارد کنار یک انسان دیگر قرار بگیری و بحث نکنید! چرا که به قول آلن دوباتن «او، انسان دیگری است». تعارض در هر معاشرتی ممکن است، ولی در میان برخورد با فرهنگ‌های دیگر، مدیریت آن می‌تواند سخت‌تر باشد. گاهی حتی سوگیری‌های پیشین ذهنی ما، ما را از بخشش باز می‌دارد. باید به یک تعادل و بالانس در آنچه که شما می‌خواهید و آنچه آن‌ها می‌خواهند برسید

آلاگنگ بازی خوش بگذرد؛

۵. پیگیر هم باشید

پیگیر دوستی، اعتماد و حس خوبی که با هم ساختید باشید. چون ساخته شده، رهایش نکنید! این احساسات به خودی خود رشد نکرده‌اند که حالا رها شده بخواهند دوام بیاورند. مواظب گلتان باشید! (این را شازده کوچولو هم می‌گوید).

دیگر چه؟ شما به من بگویید! تعامل با فرهنگ‌های متفاوت حساسیت، همدلی و مراقبت می‌خواهد. این را دیگر خود به خود در گذر زمان یاد می‌گیرید. احتمالا این شماره شش، قلیق هر کسی باشد که باید دستتان بپاید.

توصیه من به شما:

پذیرنده باشید! بدانید که بیشتر از یک راه حل درست برای یک مساله هست و آدم‌ها با فرهنگ‌های متفاوت از راه حل‌های متفاوت استفاده می‌کنند.

به خودتان محبت داشته باشید و ریشه‌های خانوادگی‌تان را از یاد نبرید. به آدم‌هایی که با آن‌ها آشنا می‌شوید هم محبت کنید. دوستان خوب و دوستی‌هایی با پیوند عاطفی قوی از ارتباط موثر شکل می‌گیرد.

من می‌گویم یک دوستی خوب از یک سلام پرشور و یک لبخند گرم شروع می‌شود...

سلام!ام؛

Reference:

"What are the Best Ways to Negotiate with Partners from Different Cultures?" LinkedIn, www.linkedin.com/advice/1/what-best-ways-negotiate-partners-from-different-7gadf.

فرصت‌های دانشگاهی





منابع حمایتی و بورس‌های تحصیلی؛ همراه شما در مسیر موفقیت



نویسنده: عسل امینیان

مختلف، ثبت اختراع در زمینه علوم پزشکی، دانشجویان نمونه کشوری گروه پزشکی، رتبه های برتر آزمون ورودی دوره های تحصیلات تکمیلی کارشناسی ارشد و PhD، ۱۰٪ برتر دانش‌آموختگان هر رشته با ورودی مشترک در مقطع کارشناسی و بالاتر در هر دانشگاه با کسب معدل کل حداقل ۱۷، ۱٪ برتر هر رشته با ورودی مشترک در هر دانشگاه در پایان هر سال تحصیلی بر اساس نیم‌سال ورود به دانشگاه و دانشجویان پژوهشگر کشوری

برخی از مزایای سهمیه استعداد درخشان:

- (۱) گذراندن دروس عمومی به صورت غیرحضوری یا معرفی به استاد. (شامل دروس گروه معارف اسلامی نمی‌شود)
- (۲) برداشتن حداکثر ۲۷ واحد درسی
- (۳) داشتن استاد مشاور (یکی از اعضای هیئت علمی، ترجیحاً دارای مرتبه استادیاری)
- (۴) تشکیل کلاس‌های ویژه به منظور آموزش مباحث علمی جدید
- (۵) تشکیل کلاس‌های آموزش زبان، مهارت رایانه‌ای، مدیریت، روش تحقیق و سایر موارد با تخفیف ویژه
- (۶) پرداخت کمک هزینه برای پایان‌نامه‌های تحقیقاتی
- (۷) اعطای وام و کمک هزینه تحصیلی، خوابگاه و بن خرید کتاب
- (۸) تسهیلات استفاده از کتابخانه‌ها، آزمایشگاه‌ها، رایانه و اینترنت
- (۹) امکانات زیارتی، تفریحی و ورزشی
- (۱۰) ورود و پذیرش بدون آزمون در کارشناسی ارشد رشته‌های هم‌نام و بلافاصله بعد از فارغ‌التحصیلی
- (۱۱) شرکت در آزمون کارشناسی ارشد با استفاده از سهمیه استعداد درخشان
- (۱۲) تسهیلات سربازی

در این مطلب قصد داریم منابع حمایتی و بورس‌های تحصیلی‌ای را که به عنوان دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی تهران در اختیار شما قرار گرفته‌اند، معرفی و بررسی کنیم

وام‌ها و تسهیلات موجود برای همه دانشجویان

تمامی دانشجویان علوم پزشکی می‌توانند با مراجعه به پرتال صندوق رفاه دانشجویان (لینک) و ثبت درخواست خود در موعد مقرر، وام‌های موردنظر اعم از تحصیلی، ضروری، حج و اعتبات، تسهیلات ازدواج، تسهیلات تولد فرزند، ودیعه مسکن، شهریه (دانشجویان شهریه پرداز) را دریافت کنند

وام‌ها و تسهیلات، این بار برای دانشجویان برتر

در دانشگاه فرصت‌ها و موقعیت‌های گوناگونی وجود دارد که مزایا و امتیازات بی‌شماری را برای شما به ارمغان می‌آورند و برخلاف آنچه که به نظر می‌رسد دستیابی به بسیاری از آن‌ها خیلی سخت و دشوار هم نیست. از جمله این فرصت‌ها می‌توان به سهمیه استعدادهای درخشان، عضویت در بنیاد ملی نخبگان، دانشجوی نمونه کشوری و ثبت اختراع اشاره کرد. در ادامه به اختصار هر کدام از این فرصت‌ها را بررسی می‌کنیم

استعدادهای درخشان

آیین‌نامه استعدادهای درخشان توسط شورای هدایت استعدادهای درخشان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و به منظور برقراری تسهیلات ویژه برای دانشجویان و شکوفایی استعدادهای بالقوه آنان تصویب گردیده است

شاخص‌های متعددی در کسب این عنوان دخیل‌اند، از جمله: رتبه کشوری مساوی یا کمتر از ۵۰۰ در کنکور سراسری تجربی، مدال طلا، نقره و برنز در المپیاد دانشجویی و دانشگاهی، کسب رتبه اول تا سوم انفرادی و رتبه اول گروهی در جشنواره‌های

استعدادهای درخشان



بنیاد ملی نخبگان

بنیاد ملی نخبگان با هدف برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری برای شناسایی، هدایت، حمایت مادی و معنوی نخبگان، جذب، حفظ و به کارگیری آنان در راستای ارتقا تولید علم، فناوری و توسعه علمی کشور تاسیس شده است. طرح‌های متعددی در بنیاد وجود دارد که مزایای گوناگونی دارند، از جمله موارد زیر

- (۱) حمایت‌های مالی (اعطای جوایز و کمک‌های مالی به نخبگان در مقاطع مختلف تحصیلی برای انجام تحقیقات و فعالیت‌های علمی و پژوهشی)
- (۲) تسهیلات آموزشی (ارائه تسهیلاتی مانند تخفیف در شهریه دانشگاه‌ها، امکان انتخاب استاد راهنما، فرصت‌های آموزشی بین‌المللی، و پشتیبانی از ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر)
- (۳) حمایت از طرح‌های پژوهشی
- (۴) فرصت‌های شغلی (ارائه تسهیلات برای اشتغال در سازمان‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی، امکان همکاری با شرکت‌های دانش‌بنیان و همچنین معرفی به صنایع مختلف)
- (۵) استفاده از تسهیلات نظام وظیفه (طرح‌های جایگزین خدمت سربازی با عنوان «امریه‌های بنیاد ملی نخبگان» شامل دوره آموزش نظامی و اجرای طرحی پژوهشی، فناورانه، فرهنگی یا مشابه آن)
- (۶) تسهیلات مسکن
- (۷) امکان مشارکت در طرح‌های ملی
- (۸) تسهیلات در ثبت اختراعات



بنیاد ملی نخبگان

دانشجوی نمونه کشوری

دانشجوی نمونه کشوری فردی است که به لحاظ فاکتورهای علمی، فرهنگی و اجتماعی سرآمد دانشجویان دیگر است و بالاترین امتیاز را در رقابت با سایرین دریافت می‌کند. امتیازات و تسهیلات در نظر گرفته شده برای دانشجویان برتر کشوری عبارتند از

(۱) ورود به مقطع بالاتر بدون آزمون
(۲) استفاده از تسهیلات بنیاد ملی نخبگان

(۳) جایزه نقدی

(۴) تسهیلات سربازی (انجام پروژه تحقیقاتی به جای خدمت سربازی و خروج از کشور جهت انجام فعالیت‌های علمی بدون سپردن وثیقه)

(۵) جذب به عنوان هیئت علمی در دانشگاه‌ها و سایر مراکز علمی و آموزشی

(۶) تسهیلات تحصیلی دانشجویی (کمک‌هزینه ماهیانه تحصیلی، کمک‌هزینه مسافرت‌های علمی، کمک‌هزینه فرصت و پژوهانه دانشجویی برای خرید تجهیزات و مواد مصرفی)



ثبت اختراع

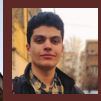
اختراع نتیجه فکر فرد یا افراد است که برای اولین بار فرایند یا فرآورده‌ای خاص را ارائه می‌کنند و مشکلی را در یک حرفه حل می‌نمایند. اختراع ثبت شده دارای مزایای اقتصادی، علمی، اجتماعی و رفاهی متعددی است، از جمله مهم‌ترین آن‌ها

- (۱) عضویت در بنیاد ملی نخبگان و استفاده از تسهیلات اعطایی
- (۲) تسهیلات خدمت سربازی (کسری، گذراندن خدمت در مراکز تحقیقاتی یا نزدیک محل سکونت و ...)
- (۳) معافیت از طرح برای گروه‌های پزشکی با تایید وزارت بهداشت
- (۴) استفاده از تسهیلات دانشجویان استعدادهای درخشان
- (۵) امکان تاسیس شرکت دانش بنیان دانشگاهی با موضوع اختراع
- (۶) برابری امتیاز با مقاله ISI برای پذیرش، ترفیع و ارتقاء
- (۷) دریافت وام بر روی سند اختراع

+ اگر مایل به دانستن جزئیات مربوط به هر کدام از موارد ذکر شده و دسترسی به آیین‌نامه‌ها هستید، می‌توانید به کانال نشریه APEX مراجعه فرمایید.

معرفی مرکز پژوهش‌های علمی و فناوری دانشجویان

نویسنده: محمدحسن مهرافرا



مرکز پژوهش‌های علمی دانشجویان، یک تشکل دانشجویی تحت نظر معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه، محل اصلی این‌گونه فعالیت‌های دانشجویان است. ما در مرکز پژوهش‌ها دور هم جمع می‌شویم تا با تشکیل گروه‌های مختلف به فعالیت‌های علمی-دانشجویی بپردازیم و باعث رشد و پیشرفت یکدیگر شویم. علاوه بر این، انجام کارهای اجرایی و قبول مسئولیت‌هایی مثل دبیری انجمن‌ها و تیم‌های مختلف در دوران دانشجویی باعث تجربه کردن زندگی اجتماعی و آمادگی جهت ورود به دنیای کاری حرفه‌ای پس از فارغ‌التحصیلی می‌شود.

مرکزی که بستری است برای فعالیت‌های فوق‌برنامه آموزشی، پژوهشی و اجرایی با هدف ارتقای سطح علمی و فناوری دانشجویان.

ساختار

توضیح ساختار مرکز پژوهش‌ها، کمی پیچیده و مفصل می‌باشد؛ ولی ما تلاش می‌کنیم تا یک شرح مختصر و کاربردی را برای شما عزیزان ارائه کنیم.

همه دانشجویان دانشگاه به صورت خودبه‌خود با صرف دانشجوی این دانشگاه بودن عضو از مرکز هستند. با هدف سازماندهی فعالیت‌ها، تمامی دانشکده‌های دانشگاه، مرکز پژوهش مخصوص به دانشکده خود را دارند. همه این واحدها مثل شعبه‌های مختلف به صورت مستقل و اختصاصی، تحت نظر مرکز پژوهش‌های کل فعالیت می‌کنند.

یعنی چی؟ اگر شما به طور مثال دانشجوی پرستاری باشید، عضو از مرکز پژوهش‌ها هستید و می‌توانید در آن فعالیت کنید و از امتیازات مرکز (مثل فضای کار اشتراکی ساختمان مراد) بهره ببرید. در دانشکده شما واحد پرستاری و مامایی مرکز پژوهش‌ها مشغول به فعالیت است. شما برای فعالیت می‌توانید اعضای شورای مرکز واحد خود مراجعه کنید و با آن‌ها برای فعالیت‌های گوناگون ارتباط بگیرید.

فعالیت‌ها

فعالیت پژوهشی و چاپ مقالات: پژوهش یا تحقیق (به انگلیسی: Research) از فعل پژوهیدن به معنای جستجو کردن، یک جستجوی منظم و هدفدار است که دانشمندان برای رسیدن به پاسخ سوالات علمی خود به انجام آن می‌پردازند. نتایج این پژوهش‌ها اغلب در مجلات علمی به چاپ رسیده و با دیگر دانشمندان به اشتراک گذاشته می‌شوند و در نهایت باعث پیشرفت علم خواهند شد. شرکت در فعالیت‌های پژوهشی موجب ورود ما به دنیای علم و درکی بهتر از فرایندها و روش‌های علمی می‌شود.

فعالیت‌های علمی و اجرایی: معمولاً کوریکولوم آموزشی رشته‌های دانشگاهی، پاسخگوی همه نیازهای دانشجویان مستعد و پرتلاش نیست. به همین علت برخی دانشجویان دست به کار شده و با برگزاری کارگاه‌های آموزشی سعی می‌کنند خودشان پاسخگوی نیاز خود باشند.

در مرکز پژوهش‌ها شما می‌توانید بخشی از این تیم برای انجام چنین فعالیت‌هایی در محیطی دوستانه و صمیمی، در کنار افرادی با ذهنیت و اهدافی مشابه باشید.

به امید دیدار...