



پیام مشاور فرهنگیان

معاونت دانشجویی اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان - شماره ۷ - پاییز ۹۷



آنچه در این شماره می‌خوانید:

کلام نخست

آغاز مهر با طراوت و شادابی

● فصل اول: دانشگاه و تحصیل

شروع از ایستگاه اول

ورود به دنیای جدید، دنیای معلمی

● فصل دوم: مهارت‌های تحصیلی و حرفه‌ای

مشارکت در کلاس درس

از استرس ورود به دانشگاه تا اضطراب امتحان

تا چه میزان با نحوه اداره کلاس درسی آشنا هستید؟

تجربه کلاس‌داری از زبان یک نومعلم (با تکیه بر مباحث روانشناسی تربیتی کودک‌کان)

● فصل سوم: مهارت اجتماعی، اقتصادی و سبک زندگی

شروع یک ارتباط در دانشگاه

سخنی با دانشجویان ساکن سراهای دانشجویی

پایان دادن به یک رابطه ناسالم

مدیریت مالی در دوران دانشجویی

الگوی خواب دانشجوی و سبک زندگی

بهداشت خواب

● به بهانه هفته بهداشت روان:

بهداشت روان با هفت ویتامین مهر

به مناسبت هفته بهداشت روان، برنامه‌های پیش روی اداره

کل مشاوره بهداشت و سلامت

بخشی از فعالیت‌های کانون همیار سلامت روان

● بحث ویژه این شماره:

فضای مجازی، فرصت‌ها و تهدیدها

توصیه‌های کاربردی برای حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی

اعتماد به بازی‌های اینترنتی

کلام نخست



دکتر حسین خلیف‌پور

رئیس دانشگاه فرهنگیان

دوران دانشجویی، فرصت طلایی شدن و سوخت گیری علمی و ذهنی است سال‌های نامکوری است که می‌تواند تمام آینده یک جوان را رقم بزند و کسب دانش یک بخش مهم آن است اما بخش مهم دیگر آن مسایل دانشجویی و فرهنگی است. انتظار می‌رود یک دانشجوی فرهیخته فرهنگی حداقل ۱۰ مساله مهم را نصب العین خویش قرار دهد.

● با عشق و علاقه به حرفه انتخاب شده خویش (معلمی) بنگرد.

● نسبت به یادگیری مطالب علمی فراکلاس علاقه نشان دهد.

● جستجوگر مهارت‌های مفید برای کلاس درس خویش باشد.

● پژوهش را بیاموزد.

● مقاله نویسی را تجربه کند.

● از افعال مثبت و با نگاه فاخر به مسائل بنگرد.

● خود را آماده "حرفه و فن و قداست معلمی" بنماید.

● مطالعه و به روز شدن در حرفه تخصصی خود را هدفمند نمایند.

● نسبت به مسایل معنوی و مناسکی تقیه لازم را داشته باشند.

● در چهره دانش آموزان "آینده مملکت" را ببینید و از هیچ تلاشی برای

ارتقای فراگیران فروگزاری نکنند.

امروزه در ادبیات توسعه "جمله معروفی هست که آخرین فرصت هر ملت در

هزاره سوم، تقویت نظام آموزشی و تربیت نسل سازنده آینده است" از طرفی نیز

گفته می‌شود که "برای نگرستن به آینده هر کشوری به مدارس آن سرک بکشید".

امیدوارم آموزش آمیخته به مهارت و شوق و احترام به فراگیران در کلاس‌های آینده

توسط شما دانشجو معلمان باهوش، علاقمند و تلاشگر رقم بخورد.

و با حفظ حرمت فراگیران، هدیه کردن شادی به کلاس درسی و تعمیق

آموخته‌ها و به روزآوری مهارت‌ها بتوانیم ایران اسلامی و میهن عزیزمان را که

وارث خون پاک شهیدان است را به جایگاه‌های شایسته و قله‌های بایسته برسانیم.

آغاز مهر با طراوت و شادابی



دکتر معصومه علی نژاد

معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

بسم الله الرحمن الرحيم
اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمَنْكَ السَّلَامُ وَالْيَكْ يَرْجِعُ
السَّلَامُ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

همکار گرامی، استاد محترم، مشاور دلسوز و دانشجومعلم عزیز؛ مهر را با طراوت و شادابی آغاز کنیم و آگاه باشیم که آغاز و شروع خوب با تلاش و کوشش تک‌تک ما، پایان خوبی را نوید می‌دهد.

این جایگاه‌تان لزوم مشارکت شما را در زمینه‌های مختلف علمی و فرهنگی در جهت ایجاد فضای نقدپذیری و گفتگو در دانشگاه‌ها و ایجاد اتاق‌های فکر در راستای ارتقای سطح جامعه را ایجاب می‌کند. در این راستا بر یکایک اعضای جامعه دانشگاهی است

که، با ایجاد فضایی همراه با نشاط، پویایی علمی و فرهنگی را در محیط دانشگاهی به وجود آورند.

امسال جذابیت‌های ماه مهر در سراسر ایران

اسلامی با ندای لبیک یا حسین (ع) در هم آمیخته

تا به ما یادآوری کند همه پای درس مکتب عاشورا

هستیم و زندگیمان همچون دفاع مقدس باید جلوه

کربلایی به خود بگیرد.

روزهای آغازین دانشگاه از ابعاد مختلفی چون ایجاد

نگرش‌های مثبت و پویا در دانشجومعلم، تقویت

انگیزه تلاش و تحصیل، کاهش دغدغه، اضطراب و

تردید و زدودن هرگونه آثار بدبینی نسبت به درس

و کلاس و استاد، و سرانجام آشنایی با شخصیت و

دیدگاه‌های دانشجومعلم دارای اهمیت است.

هر سال با شعاری خاص به مناسبت هفته

بهداشت روان از ۱۸ مهر تا ۲۴ مهر برنامه‌های این

روز طراحی می‌شوند. شعار امسال سازمان بهداشت

جهانی «جهان در حال تغییر» است. اما چرا در حال

تغییر؟ در واقع دنیای امروز ما دستخوش اتفاقات

و رویدادهای متعددی است. جنگ، خشونت،

مشکلات کسب و کار، فضای مجازی، مشکلات

اقتصادی و اجتماعی، نقض حقوق بشر و نظایر آن

از جمله مسائلی است که جوانان یا خود با آن دست

به گریبان یا شاهد آن‌اند. اگر می‌خواهیم جوانان ما

قوی و سلامت باشند و از مسائلی چون خشونت،

سو استفاده، مصرف مواد و سوء مصرف از اینترنت

بر کنار بمانند، باید مداخلات بیشتری صورت بگیرد.

بهداشت روان علمی است برای بهتر زیستن و رفاه

اجتماعی که تمامی زوایای زندگی را در بر می

گیرد. انسان از دو بعد جسم و روح تشکیل شده

است که باید از هر دو بعد محافظت نماید و نیازهای

هر دو را برآورده سازد. یکی از شرایط لازم برای

دست یابی به سلامت روان، برخورداری از یک نظام

ارزشی منسجم می‌باشد. ارزش‌ها، اساس و بنیان

یکپارچگی شخصیت سالم و سازمان دهنده‌های

اصلی اعمال و رفتارهای انسان به شمار می‌روند.

دین با دارا بودن چنین نظام ارزشی موجبات

سلامت جسمی و روانی و ارتقای بهداشت روان را

فراهم می‌نماید.



شروع از ایستگاه اول

من یک دانشجو معلم هستم



دادن پرسشهای فراوان دانشجویان این مرز و بوم؛ پیام مشاور می تواند روایتگر پرسش شما باشد و در یافتن پاسخ تلاش کند. عرصه گفتگو و مشاوره با صاحب نظران را فراهم سازد؛ آینه دیدگاهتان باشد و با همدلی و همرازی در مشاوره با شما بکوشد. ضمن تبریک ورود شما به دانشگاه بزرگ فرهنگیان، نشریه پیام مشاور همراه را که با حال و هوای ترم اولی ها و سایر ورودی ها سازگار است، به شما تقدیم می کنیم و خرسندیم که شما را در جمع مشترکان خود ببینیم.

نامت را که در لیست قبولی های دانشگاه فرهنگیان میبینی، انتظار چند ساله و خستگی چند ماههات را از یاد میبری. پس از ثبت نام، انتخاب واحد که می کنی، می شوی یک دانشجو معلم تمام عیار؛ آماده می شوی برای آغاز یک دوره از فعالیت و کوشش دوباره در محیطی نو؛ برای نشستن بر روی یک قله دیگر... در یک کلام مبارک است.

همیشه ترم اولی ها از بهترین های دانشگاه بوده اند. دانشگاه و شهرش فرقی نداره؛ جوانان پرنرژی و معلمان فردا... دغدغه بیشتر اون ها اینه که از آغاز راه برنامه ریزی خوبی برای درس خوندن داشته باشند؛ دوستانی را پیدا کنند و هم اتاقی بساز و باصفایی بیابند؛ مشاوره امین برای راهشون پیدا کنند و برای یافتن دوست و یار همدم، بسیار حساسند؛ زیرا پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: شخص به آیین دوست خود است، پس باید هر کدام از شما بنگرد که با چه کس دوستی می کند. دانشجو معلم هنگامی که سؤال می کند، در جستجوی اطلاعات یا راه حلی برای مشکلات است. می خواهد کنجکاو خود را ارضا کند و نگرانی هایش را برطرف سازد. می خواهد با افراد دیگری ارتباط برقرار کند تا درک عمیقتری از او به دست آورد. او برای کشف پرسش های خود، در پی پاسخ است. دوستی می گفت: شش یار امین را به خدمت گرفتیم؛ هر آن چه را می دانم، آنها به من آموختند؛ نام این شش یار، چه، چرا، کی، چگونه، کجا و که است. اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت یک یار مکتوب است برای پاسخ

ورود به دنیای جدید، دنیای معلمی

امیدها به سنگ یأس نخورد و وجود شما به عنوان مایه امید، مورد توجه دیگران قرار گیرد.

۲- از جریان زلال انگیزه و هدف، مراقبت کنید: به قول سهراب سپهری، «آب را گل نکنیم»؛ زیرا هدف های متعالی و انگیزه های در خور تحسین اولیه، گاهی زیر غبارهای غفلت محو می شود و یا اهداف فرعی و ثانوی، ما را از هدف نخستین، غافل می سازد و یا انگیزه ها از آن زلالی نخستین در می آید و آلوده می شود.

۳- هویت خود را حفظ کنید: خیلی ها در ورود به منطقه جدید، داشته های قبلی خود را جا می گذارند. شاعر گفته است «شاعری وام گرفت؛ شعرش آرام گرفت...» بیشک، ایمان، اعتقادات مذهبی و باورهای دینی، سرمایه هایی هستند که می توانند به شرط سالم ماندن و مصون بودن از دستبردها و آسیب ها، تا پایان راه، ما را امداد کنند. مبدا که داشته های خود را جا بگذاریم و دچار فقدان هویت شویم و یا فرم هویت ما را دیگران پر کنند!

۴- خوبی های تان را در دوراهی ها از دست ندهید: متدین و پاک ماندن در محیط مذهبی و مسجد و در شرایط مناسب و ایده آل، چندان ارزشمند نیست و هنر به شمار نمی آید. اگر انسان سر دوراهی دین و دنیا، هوس و عقل، شهوت و تقوا یا صداقت و فریب قرار گیرد و بتواند بر جاذبه های پول، هوس و شهوت غلبه کند و گوهر نجابت و سرمایه عفاف خود را حفظ کند، هنر کرده است. به هر حال، حرکت در سرازیری گناه از هر کسی بر می آید؛ اما صعود به قله پاکی و پیمودن راه سربالا و دشوار تعهد و مسلمانی، نفسگیر و دشوار است و هنر مهم انسانهای بارآده، مبدا که سختی صعود، ما را به سرایشی سقوط بکشاند!

بعضی اهل دانشند و برخی اهل بینش و اگر این دانایی و بینایی با هم باشد، بسی راهگشاست. بعضی به پر کردن اوقات فراغت می اندیشند؛ بعضی هم به پر بار کردن این اوقات و میان این دو، فاصله بسیار است. بعضی به درک می اندیشند و بعضی به مدرک. میان این دو هم تفاوت بسیار است. اگر بپذیریم که عمر و فرصت های ما یک سرمایه هستند، برای رساندن آن به بهره وری هم باید بکوشیم و جدا از پسند این و آن و جوسازی ها و جزدگی ها، در نهایت عمر به این قضاوت دست یابیم که: «عمر را به باطلت و باطل، سپری نکرده ایم». این هدف متعالی، فعالیت، هوشیاری و عزم راسخ می طلبد. عمر ما مثل یک دوره آموزشی است. ما اکنون سر کلاس زندگی نشسته ایم؛ کلاس که هر کس را یک بار در آن می نشانند و درس زندگی می دهند؛ پایان عمر هم اتمام این دوره است. طبیعی است که همه به یک نحو این دوره را نمی گذرانند. فهم، معرفت و آگاهی انسان ها در چگونگی گذراندن این دوره، بسیار مؤثر است. شما اکنون در مقطع عمر و دوره آموزش و آزمایش، وارد مرحله جدیدی شده اید؛ با فضایی جدید؛ دوستانی تازه؛ استادانی جدید؛ موضوعاتی متفاوت با آموزه های قبلی؛ چشم اندازی جدا از گذشته و انتظارات و توقعاتی که دوستان، پدر و مادر، بستگان، جامعه، دین و مکتب از شما دارند.

چه باید کرد تا این مقطع هم با موفقیت سپری شود؟

چند نکته عملی و کاربردی یادآوری می شود که توجه به آن ها برایمان کارساز است و در بالندگی آینده شما مؤثر:

۱- به عنوان دانشجو معلم: شما نگاه ها و قضاوت ها را به دنبال خود می کشانید و بیم ها و امیدهایی را برمی انگیزید. سعی کنید چنان باشید که



عمر و جوانی را می‌دهند، دانش و تجربه بیاموزند و در پایان کار، دچار حسرت نسبت به روزهای گذشته نشوند.

۷- اسیر شبهه‌ها نشوید و سوال کنید: در این مقطع، به دلیل فضای باز فکری و سیاسی، گاهی شبهه‌ها و سؤال‌هایی پیش می‌آید که دانشجو نباید در شک و تردید بماند که خطرناک و لغزنده است. استادان و دوستان اندیشمند و باصلاحیتی را شناسایی کنید و آنان را مأمن و پناه فکری و روحی خویش قرار دهید و در چنین مسائلی، به بحث و گفتگو بپردازید. مبدا که شبهه‌ها و سؤال‌ها شما را مسئله‌دار کند و از درس و پیشرفت بماند و انگیزه‌ها را از دست بدهد.

۸- ادب در رفتار، زیور انسان است: احترام به دیگران، احترام به پدر و مادر، استاد، همدرس و هم اتاق، نشانه معرفت و قدرشناسی است. هرگز مباد که عنوان، نام، علم و اصطلاح، ما را از ارج نهادن و احترام گزاردن به صاحبان حق، باز دارد. حضرت علی علیه‌السلام در سخنی زیبا میفرماید: «مهمانت را اکرام کن؛ هر چند فقیر باشد و به احترام پدر و معلمت برخیز؛ هر چند که تو امیر باشی». نوع رفتارمان با والدین در دوران دانشجویی، می‌تواند گواه رشد عقلی و اخلاقی ما باشد یا خدای نکرده، دلیل تکبر و غرورمان!

۹- خودسازی را نباید دست کم گرفت: برای پرواز در فضای گسترده انسانیت و رسیدن به هم بال ایمان. به فرموده حضرت علی «علم و دین، توأم و باهمند؛ اگر از هم جدا شوند، مرتبه خدمتگزاری به هموعان، هموطنان، جامعه، میهن و مکتب، هم بال علم الزم است؛ هر دو می‌سوزند و می‌سوزانند». بهره‌گیری از جلسات معنوی و برنامه‌های اخلاقی و عرفانی و رسیدن به رتبه خودسازی، می‌تواند بال دوم پرواز ما باشد. بکوشیم در طول دوران دانشجویی، از این خط وادی فاصله نگیریم و رابطه خود را با مسجد، جلسات قرآنی، شخصیت‌های وارسته و برنامه‌های معنوی حفظ و تقویت نماییم؛ والا ممکن است غافلانه به این جا برسیم که: برداشته‌ایم آن چه بگذاشتنی است بگذاشته‌ایم آن چه برداشتنی است باری؛ نه خود را از یاد ببریم، نه خدا را، نه هدف را و نه جامعه را. بی‌نوشت:

غرور الحکم، ج ۲، ص ۱۹

۵- انتخاب دوست خوب: انتخاب دوست نقش مهمی در رشد علمی و موفقیت درسی و اعتلای اخلاقی دارد. «همنشین تو از تو به باید تا تو را عقل و دین بیفزاید» رفاقت با افراد تنبل و سست اراده، انسان را به ورطه سستی و تنبلی و عقبگرد می‌کشاند، اما دوستی با افراد هوشمند، زنگ، عاقل، نجیب، درس‌خوان، جدی، متین و متدین، روحیه تالش، جدیت، دینداری و اخلاق را بالا می‌برد. این مسئله چون بسیار سرنوشت ساز است، نباید سرسری گرفته شود.

۶- عمر دانشجویی، کم و گذراست: این زمان تا چشم بر هم نهی، سپری می‌شود. این را سپری شدن سریع عمر از کودکی تا امروز نشان می‌دهد. گویا همین دیروز بود که به مدرسه میرفتی و مشق مینوشتی و فصل امتحانات و تعطیلی تابستان و... پیش می‌آمد. روزها و سال‌های آینده هم همین طور است؛ به سرعت می‌گذرد. بُرد با کسانی است که در داد و ستد با زمان، نبازند و اگر

فصل دوم: مهارت‌های تحصیلی و حرفه‌ای

مشارکت فعال در کلاس درس

مطرح می‌شود توجه کنید. مطالب درسی را از قبل بخوانید. در این صورت بهتر می‌توانید مشارکت کنید. چون از موضوع درس آگاهید و از سوی دیگر در اثر مطالعه‌ای که کرده‌اید سوال، ابهام یا نقطه نظر خاصی خواهید داشت و به همین دلیل راحت‌تر وارد گفتگو خواهید شد. هنگامی که سوالی به نظرتان می‌آید یا مطلبی را می‌خواهید بیان کنید، زیاد معطل نکنید. چون هرچه بیشتر معطل کنید بیشتر دچار تردید خواهید شد. نگران دانشجویان نباشید. چون آن‌ها چیزی بیشتر از شما نمی‌دانند. نگران این نباشید که دیگر دانشجویان فکر کنند که شما در پی مطرح کردن خود هستید. شما نمی‌دانید که آن‌ها چه فکری می‌کنند چون شما نمی‌توانید فکر آن‌ها را بخوانید. از سوی دیگر، ممکن است دیگران آرزو داشته باشند که مانند شما صحبت کنند و چون نمی‌توانند از مشارکت شما نیز خوشحال نخواهند شد. به یاد داشته باشید هر چه بیشتر مشارکت کنید، مشارکت‌های بعد راحت‌تر می‌شود. به خود سخت نگیرید. به یاد داشته باشید که چنین چیزهایی یک شبه ایجاد نمی‌شود بلکه فرآیندی تدریجی را طی می‌کند. به خود فرصت دهید. در طی زمان پیش خواهید رفت. برای کوچک‌ترین موفقیتی، خود را تشویق کنید. گاهی اوقات زمانی که فرد صحبت می‌کند به جای تشویق خود، آن قدر از خود ایراد می‌گیرد که دفعه‌ی بعد ترجیح می‌دهد اصلاً صحبت نکند چون در این صورت راحت‌تر است.

با آنکه زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست و دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف اجتماعی، ورزشی، هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت‌های فردی خود بپردازند، با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است.

در کلاس مشارکت فعالی داشته باشید. یکی از موضوع‌های مهم در تحصیل دانشگاهی، مشارکت و فعالیت در کلاس درس است. در دانشگاه انتظار می‌رود دانشجویان در کلاس براساس مطالعه‌های خود و براساس اطلاعات علمی که به دست آورده‌اند، نظر دهند، سوال کنند، نقد و ارزیابی کنند. بنابراین بسیار مهم است که شما هم بتوانید به چنین مهارتی دست یابید و همان طور که قبلاً گفته شد مهارت در اثر تمرین، تکرار و تجربه به دست می‌آید. اساتید نسبت به دانشجویانی که در کلاس فعال ترند، مشارکت بیشتری دارند، به سوال‌ها پاسخ می‌دهند و نقد و ارزیابی‌های علمی دارند نظر مثبت تری دارند. دانشجویی که کمتر وارد بحث و گفتگو می‌شود به نظر می‌آید که چندان علاقه‌مند به درس نیست هرچند که ممکن است علاقه و انگیزه بسیاری داشته باشد. برای این که بتوانید مشارکت بیشتری در فعالیت‌های کلاسی داشته باشید بهتر است: در ردیف‌های جلو و نزدیک به استاد بنشینید. همین نزدیکی باعث می‌شود که شما راحت‌تر صحبت کنید. به مطالبی که در جلسه

از استرس ورود به دانشگاه تا اضطراب امتحان



راجع به امتحان صحبت نکنید. بهتر است در گوشه‌ای دور از دیگران بنشینید. ممکن است سوال کنید چرا؟ چون استرس و اضطراب مثل سرماخوردگی از یک نفر به نفر دیگر سرایت می‌کند. دانشجویان دیگر استرس و ناراحتی خود را به شما انتقال می‌دهند و شما مضطرب و ناراحت تر از آن چه که هستید می‌شوید. نفس‌های عمیق و آرام کننده بکشید. هنگام اضطراب نفس انسان کوتاه و تند تند می‌شود. نفس کشیدن‌های عمیق باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری وارد بدن شما شود در نتیجه بهتر می‌توانید فکر کنید. مهارت‌های مربوط به امتحان را به کار گیرید. این مهارت‌ها را می‌توان به قبل و بعد از امتحان تقسیم کرد: قبل از امتحان: خوب بخوابید. اگر شب قبل از امتحان تا دیر وقت بیدار باشید و نخوابید نمی‌توانید خود را برای امتحان آماده سازید. چون بیداری تا دیر وقت، باعث می‌شود که آن قدر خسته باشید که نتوانید به خوبی امتحان دهید و تمرکز خوبی نداشته باشید. خوب صبحانه یا ناهار بخورید. غذا نخوردن یا غذا کم خوردن باعث خستگی و ضعف شما می‌شود.

تصور می‌شود تعجب می‌کنید که از شروع زندگی دانشجویی به عنوان یک استرس نام برده می‌شود. غالباً یک اتفاق ناخوشایند باعث ایجاد استرس می‌شود. اما باید بدانید که استرس می‌تواند مثبت و خوشایند باشد؛ تغییری که در زندگی رخ می‌دهد هم مثبت و هم منفی است، بنابراین می‌توان استرس‌ها را به دو دسته کلی استرس‌های خوشایند و استرس‌های ناخوشایند تقسیم کرد: استرس‌های خوشایند مانند: ازدواج، به دنیا آمدن یک نوزاد، یافتن شغل، شروع کار جدید، شروع سال تحصیلی، قبولی در دانشگاه، مسافرت رفتن استرس‌های ناخوشایند مانند: طلاق، فوت یکی از عزیزان، بی‌کار شدن، مردود شدن در کنکور، هر تغییری در زندگی، استرس است. چرا؟ چون فرد نیاز دارد تا خود را دوباره با شرایط جدید سازگار کند؛ یعنی تعادل حیاتی شخص با وقوع تغییر به هم می‌خورد و فرد باید به خود فشار آورد تا دوباره با شرایط جدید سازگار شود و تعادل خود را به دست آورد. به دست آوردن چنین تعادلی به جسم و روان فشار وارد می‌کند. در صورتی که فرد نتواند با استرس‌های زندگی خود به درستی برخورد کند ممکن است دچار بیماری‌های مختلف جسمی، روانی شده و با مشکلات متعدد دیگری روبه رو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را که در آن قرار گرفته‌اید بشناسید و بتوانید راه‌های سالمی برای حذف، کاهش یا مدارای با آن پیدا کنید. ورود به دانشگاه که برای بیشتر دانشجویان اتفاقی خوشایند است، استرس به شمار می‌آید؛ زیرا، به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری پیشین شما با زندگی، به هم می‌ریزد و دوباره باید برنامه و روند دیگری برای زندگی خود تعیین کنید.

اضطراب امتحان: اضطراب امتحان را بشناسید و با آن به درستی مقابله کنید. هر جا که موضوع ارزشیابی به میان آید، اضطراب هم پدیدار می‌شود. اضطراب در حد نرمال و معمول، طبیعی و کمک کننده فرد است. زیرا: اضطراب ملایم و طبیعی باعث می‌شود فرد برای مطالعه اقدام کند و آسوده خاطر نباشد. فقدان اضطراب باعث آسودگی بیش از حد فرد می‌شود. اضطراب نرمال یا هنجار باعث افزایش دقت، تمرکز و توجه شده و به همین دلیل کارایی فرد را در امتحان افزایش می‌دهد. به این ترتیب، آن چه مزاحم عملکرد فرد می‌شود اضطراب شدید و بالاتر از حد نرمال و طبیعی است. قبل از امتحان با دانشجویان دیگر

تا چه میزان با نحوه اداره‌ی کلاس درس آشنا هستید؟

اخلاق است به توانایی‌هایی ذهنی، جسمی، عاطفی و تفاوت‌های فردی شاگردان آگاهی دارد، شرایط فیزیکی کلاس را از قبل آماده می‌سازد، مهارت ارزشیابی و پرسش کردن را می‌داند، دانش‌آموزان را دوست دارد و به کارش علاقه نشان می‌دهد، با ایمان، راستگو، صادق و خوش بیان و در کارش مسلط است، با معلمی که این ویژگی‌ها را ندارد، مسلماً بسیار متفاوت است. معلم باید قادر به توصیف دقیق و تخصصی رفتارهایی که به آنها اشاره می‌کند، باشد و روشن نماید که چگونه دانش‌آموزان می‌توانند الگوی کاربرد رفتارهای مطلوب در کلاس باشند. (اورستون ۱۹۹۵). ویژگی‌های عمومی معلمان نیز در زمینه مدیریت مؤثر کلاس تأثیر زیادی دارد. صیامی (۱۳۷۹) به نقل از بروفی و پوتنام (۹۴) می‌گوید: هر معلم اثر بخش باید فردی بشاش، خوش اخلاق، عاطفی، برخوردار از سلامت روانی و انطباق پذیر باشد. به طور دقیق‌تر، معلمان مؤثر و کارا افرادی هستند که باید بتوانند در لحظه‌های بحرانی خونسردی خود را حفظ کنند و بدون اتخاذ موضعی تدافعی یا سلطه جویانه به حرف‌های دانش‌آموزان گوش بدهند و از برخوردهایی که در آنان مسأله برد و باخت مطرح است. بیهیزند و به جای پس روی، سرزنش، آزار و اذیت و دیگر واکنش‌های افراطی، موضع حل مسأله را برگزینند.

انتخاب روش صحیح مدیریت کلاس درس و سازمان دهی آن، از علائم موفقیت معلم به شمار می‌آید. انتخاب هر گونه شیوه مدیریتی، به سبک تدریس و هدف‌های معلم بستگی دارد. معلمان با به کارگیری روش مدیریت مناسب کلاس درس خود می‌توانند، در پرورش مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان نقش مهمی داشته باشند و مشکلات انضباطی کمتری در کلاس خود مشاهده کنند. اداره کردن چنین محیطی، نیازمند تصمیمات آنی و اقدامات سریع و مداوم است و به مهارت‌های خاص مدیریتی و گاهی تلفیق از چند روش مدیریتی نیاز دارد.

الف: ویژگی‌های شخصیت معلم
ب: روش‌های تدریس معلم
ج: استفاده از فنون تدریس

الف) ویژگی‌های شخصیتی معلم

بدون شک شخصیت و یا ویژگی‌های شخصیتی معلم، یکی از عوامل بسیار مهم در نظم‌دهی کلاس می‌باشد. معلمی که ظاهر آن آراسته می‌باشد، مثبت نگر و خوش



ب) روش‌های تدریس

یک معلم باید با توجه به شرایط کلاسی - امکانات و تجهیزات - توانایی‌هایی خود و شاگردان و محتوای کتاب‌های درسی یک روش مناسب انتخاب نماید و در صورتی که روش تدریس معلم مناسب نباشد باعث سردرگمی شاگردان، شلوغی کلاس و اتلاف وقت خواهد شد. بنابراین لازم است که یک معلم نسبت به الگوها، روش‌ها و راهبردهای فنون تدریس، آگاهی‌های لازم را داشته باشد تا به موقع و در جای مناسب از هر کدام از روش‌ها و فنون، با موقعیت بهره‌مند گردد.

ج) فنون تدریس

تدریس به مجموعه اعمالی که معلم برای جلب توجه شاگردان به تدریس اثر بخش و کارآمدتر اجرا می‌نماید، گفته می‌شود. آشنایی و آگاهی نسبت به فنون تدریس و اعمال آنها در کلاس درس توسط معلم، باعث می‌شود، وی بدون استفاده از خشونت و تنبیه بدنی، کلاس را مدیریت نموده و نظم را حاکم سازد. از جمله فنون تدریس می‌توان موارد زیر را برشمرد:

۱- تدبیر منفی

تدبیر منفی یکی از تکنیک‌های خانواده درمانی است و معلم به منظور ساکت کردن کلاس یا جلب توجه دانش‌آموزان از آن استفاده می‌نماید. بدین صورت که وقتی کلاس شلوغ می‌شود معلم طنین شادی صدای خود را کم کرده و بغض صدایش را افزایش می‌دهد و با این روش به کلاس نظم می‌بخشد.

۲- کم و زیاد کردن تن صدا

به منظور جلب توجه شاگردان و وادار کردن آن‌ها به گوش دادن، معلم باید با صدای یکنواخت صحبت نکند. نوسانات صدای خود را کم و زیاد کند تا دانش‌آموزان شتونده فعالی شوند.

۳- حرکت‌های معلم

بین حرکت‌های معلم و توجه شاگردان رابطه مستقیم وجود دارد. (شعبانی، ۱۳۸۲) هر چه حرکات هدفمند معلم و حرکت کردن به آخر کلاس و برگشتن و حرکات پایین کلاس معلم بیشتر باشد. معلم بر کلاس مسلط‌تر خواهد بود و شاگردان هم بیشتر به او توجه خواهند کرد و در نتیجه یادگیری بهتر صورت می‌گیرد.

۴- تاکید روی بعضی از مفاهیم و کلمات «نگاه کنید، دقت کنید» این کلمات خیلی مهمند و تکرار بعضی افعال و کلمات از جمله نکاتی است که به خاطر تاکید معلم، توجه شاگردان را جلب کند.

۵- اشارات معلم

بعضی از ایماها و اشارات معلم، باعث دقت بیشتر شاگردان می‌شود: حرکات دست، چشم، ابرو، دهان، انگشتان و سر، مشتمل بر این حرکات است.

۶- مکث‌های به موقع و هدفمند

برخی معلمان در حین توضیح دادن یا سخنرانی با مکث‌های به موقع حواس شاگردان را به مفاهیم جلب می‌نمایند. و سرو صدای دانش‌آموزان را کاهش می‌دهند و کلاس را اداره کنند.

۷- تشویق و تمجید دانش‌آموزان

یکی از فنونی که به عنوان ابزاری موثر در اختیار معلمان، تشویق و تمجید است؛ البته تمجید عملکرد شاگردان، با ارزش‌تر از تشویق آنان است. زیرا تشویق شاگردان باعث به وجود آمدن آموزش و پرورش سود گرایانه می‌شود. همچنین معلم می‌تواند با توجه به سن دانش‌آموزان از تقویت پت‌های نیز بهره‌برد. یا از کارت‌های تلاش، امتیاز و کارت جایزه بدین منظور استفاده کند. استفاده فاصله‌ای و نسبی متناوب از این ابزار، اثر بخشی آن را ارتقا می‌بخشد.



۸- نگاه‌های معنی‌دار

گاهی نگاه‌های معنی‌دار معلم به دانش‌آموزی که به درس توجه ندارد یا سرو صدا می‌کند، باعث کاهش رفتار نا به جای او می‌شود. همچنین با عصبانیت نگاه کردن به دانش‌آموزانی که برای کلاس مزاحمت ایجاد کرده‌اند؛ باعث می‌شود دانش‌آموز وادار شود به درس‌های معلم گوش دهد.

۹- ضربه زدن به میز و صندلی

گاهی معلم با ضربه زدن به میز یا تابلوی کلاس، توجه شاگردان به مطالب و مفاهیمی که ارائه می‌شود جلب می‌کند.

۱۰- تدوین قانون و مقررات کلاس

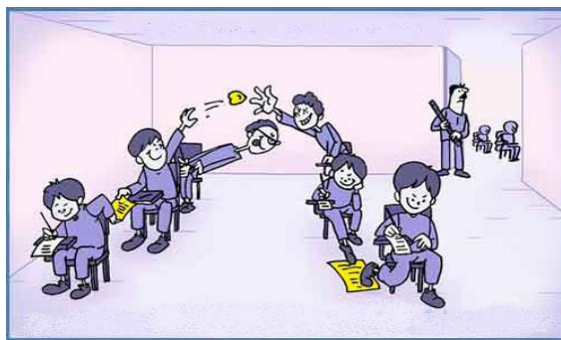
تدوین قوانین کلاسی و تشریح آن برای دانش‌آموزان و آگاهی دادن به آنها باعث ایجاد نگرش می‌گردد و در نهایت موجب عملکرد مثبت فردی و گروهی می‌شود. لذا معلمان باید در تدوین مقررات کلاس به خصوص در روزهای اول دقت کافی داشته باشند البته در اینجا پیشنهاد می‌شود کتاب «داره کلاس درس» از جرارد دیکی ترجمه مجتبی فرداد از انتشارات رشد را مطالعه نمایند.

تجربه کلاس‌داری از زبان یک معلم

دانش‌آموز ضعیف است و خودش را در گیرش نکن نخواهد فهمید. این برچسب زدن به دانش‌آموزان در سالهای قبل باعث بروز یک فضای راکد و فاقد انگیزه شده بود. با توجه به این مساله راهکاری که اتخاذ شد این بود که کلاس به صورت گروهی در قالب گروه‌های ناممکن اداره شود و با توجه به عملکرد تیم‌ها به کل اعضا تیم امتیاز مثبت یا منفی تعلق گیرد.

دوم تدیس غرفه‌ای بر اساس رویکردهای تدریس حل مساله و کاوشگری بود، این روش در قالب کلاس غرفه در دو درس اجتماعی و علوم تجربی و در نهایت در برخی موارد در کلاس ریاضی نیز مورد اجرا قرار می‌گرفت.

شیوه کار به این گونه بود که هر تیم باید یک موضوع را از کتاب درسی انتخاب و تمام اعضا برای کلاس آن ارائه دهند و به سوالات دیگر دانش‌آموزان و معلم در رابطه با آن موضوع پاسخ دهند و در نهایت جمع بندی نمایند. با استفاده از این روش چون که اهمیت و ارزش تک تک اعضای تیم در فرآیند کار برای همه مشخص می‌شد و دانش‌آموزان ضعیف تر که رغبت برای تلاش و کوشش در راستای اهداف آموزشی را نداشتند احساس مسئولیت می‌کردند و حس خوبی از همکاری و کسب نتیجه مطلوب در آن‌ها ایجاد می‌شد زیرا هم مورد تشویق در گروه دوستان قرار می‌گرفتند و هم از جانب معلم مورد تشویق ویژه بودند. در نهایت امر، دانش‌آموزانی که ضعف علمی و آموزشی داشتند در گروه‌های خود توسط دوستانشان اشکالاتشان رفع شد و با تشویق درونی و امتیازی که دریافت می‌کردند در نهایت می‌توانستند در صورت موفقیت در درس‌ها و فعالیت‌ها به عنوان همیار معلم به دیگر دانش‌آموزان کمک کنند. این اقدامات با توجه به مبانی روانشناسی تربیتی کودکان و ایجاد انگیزه مثبت در کلاس درس اتخاذ شده است.



رضا صفارزاده خیاط

در سال نخست تدریس من پایه ششم دبستان را در اختیار داشتم. مدرسه ای در حاشیه شهر شوشتر با شرایط فیزیکی مناسب و امکانات در سطح معمول یک مدرسه خوب را داشت. اما دانش‌آموزان با توجه به شرایط اقلیمی منطقه و بافت اجتماعی و فرهنگی با ضعف‌های علمی و آموزشی زیادی درگیر بودند. با توجه به این شرایط یکی از بزرگ‌ترین مشکلات و معضلاتی که بنده به عنوان معلم با آن در کلاس درس خود درگیر بودم چند سطحی بودن کلاس درس و عدم وجود انگیزه پیشرفت درسی در سطح پایینی کلاس درس بود. البته این نکته از جانب معلمان سالهای قبل تشدید نیز شده بود به گونه ای که معلم سال گذشته در گفتگویی که با من داشت درباره معرفی اجمالی دانش‌آموزان، مدام بر این موضوع تاکید می‌کرد که فلان

شروع یک ارتباط در دانشگاه



احتمال کمی وجود دارد که در دانشگاهی قبول شویم که دوستان صمیمی در آن داشته باشیم. به این ترتیب، ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی‌های جدید. هرچه دوستان بیشتر و فراوان‌تری داشته باشیم در زندگی خود موفق‌تر و شادتر خواهیم بود. چون کمتر احتمال دارد که تنها بمانیم. بنابراین، در مواقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنارمان خواهند بود که با آنان درد دل کرده یا مشورت نماییم. به این ترتیب، نه تنها احساس تنهایی نخواهیم کرد بلکه می‌توانیم از کمک‌های فکری و راهنمایی‌ها و حمایت عاطفی آنان استفاده کنیم. با این حال، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می‌توانیم ارتباط‌های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. تعدادی از این اصول عبارت‌اند از: ارتباط اجتماعی که موضوعی حیاتی و اساسی است. گاهی بعضی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون تصور می‌کنند که ارتباط اجتماعی چندان مهم نیست.

گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث ایجاد عدم اعتماد در میان انسان‌ها می‌شود در نتیجه فرد تمایلی به ایجاد رابطه ندارد که بخواد براساس آن عمل کند. به یاد داشته باشید که از جنبه‌های مختلف به انسان‌ها توصیه شده است که ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام، نیز توصیه شده است که برنامه‌های گروهی و جمعی داشته باشند. پیشداوری‌ها، تعصب‌ها و دیدگاه‌های قالبی را کنار بگذاریم. متأسفانه در کشور ما دیدگاه‌های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ‌های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه‌هایی مانند این که: همه تهرانی‌ها ... هستند. همه شمالی‌ها ... هستند. همه جنوبی‌ها ... هستند. دخترها ... هستند. پسرها ... هستند. به چنین دیدگاه‌های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می‌شود. چون همه مردمی که در یک شهر یا منطقه زندگی می‌کنند و تفاوت‌های زیادی با یکدیگر دارند را به یک چشم نگاه می‌کنند.

چنین دیدگاه‌هایی در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیشداوری‌ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه‌های منفی نسبت به یکدیگر ایجاد می‌کند که مانع ایجاد ارتباط راحت می‌شود. به جای این که براساس این دیدگاه‌های ناسالم تصمیم به ایجاد رابطه یا قطع رابطه کنید، سعی کنید که طرف مقابل را شناخته و بر اساس شناخت خود عمل کنید. خود را در جمع قرار دهید. برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه‌های مختلف همچون انجمن‌ها، کلاس‌ها و ... کمک بزرگی به شما می‌کند. زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید. برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است که زمان بیشتری در دانشگاه باشید. نه آن که بلافاصله بعد از اتمام کلاس‌ها سریع به خانه یا خوابگاه برگردید. در ایجاد دوستی پیشقدم باشید. مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را افزایش دهید. اختلاف‌ها را بپذیرید و به آن جنبه‌ی ارزشی ندهید.

سخنی با دانشجویان ساکن سراهای دانشجویی

باید بتوانیم هزینه‌ها و البته زمانمان را به خوبی مدیریت کنیم تا دچار درسر نشویم؛ و البته این فرصت شاید برای بسیاری از ما اولین فرصت باشد تا دست به تجربه‌های مستقلاً بزنیم. برخی از این تجربه‌ها ممکن است درس‌هایی به ما بیاموزند که موجب پیشروی ما شوند، البته برخی از این تجربه‌ها نیز ممکن است جبران ناپذیر باشند. محیط خوابگاه به ما می‌آموزد که چگونه با دیگران تعامل کنیم. بسیاری از فضاها و امکانات به شکل اشتراکی در اختیار همه هم‌اتاقی‌ها یا حتی ساکنان خوابگاه است. پس ما باید بیاموزیم چگونه با افراد دیگر تعامل کنیم و بر اساس رضایت طرفین از فضاها و امکانات مشترک استفاده کنیم. چه رهبر گروه تحقیقاتی باشیم، چه عضو تیم ورزشی یا عضو کوچک در انجمن علمی پردیس یا مرکز آموزشی، مهم این است که بودن در این موقعیت‌ها به ما کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی مان را تقویت کنیم، بیاموزیم چگونه با دیگران و همسالان خود تعامل کنیم، به اختلاف نظرها احترام بگذاریم، بتوانیم در صورت لزوم یک گروه را مدیریت کنیم، به طور موثر و مسئولانه و نیز براساس اصول اخلاقی با دیگران کار کنیم و به موفقیت برسیم. کسب و ارتقای همه این مهارت‌ها ممکن است ما را با چالش‌هایی روبه‌رو کند، اما در نهایت دستاوردهای بی‌نظیری به ارمغان خواهد آورد.

خوشحالیم سعی و تلاش خستگی ناپذیرتان به ثمر نشسته است. مقدم شما را در دانشگاه فرهنگیان، مهد علم و اندیشه، ارج نهاده، ورودتان را به زندگی دانشجویی گرامی می‌داریم. زندگی زیبای دانشجویی آغاز شده و گام‌هایی استوار، ما را به فصلی جدید از زندگی وارد کرده‌است. تجربه زندگی دانشجویی می‌تواند از ما انسان‌هایی تازه بسازد که فردایی بهتر برای خود و دیگران رقم بزند. تجربه‌های غنی سال‌های دانشجویی ممکن است تا همیشه راهگشای ما باشد. بودن در خوابگاه گاهی می‌تواند حتی از حضور در کلاس هم آموزنده‌تر باشد. روبه‌رو شدن با افرادی از فرهنگ‌های مختلف که نگاهی متفاوت به زندگی دارند، تعامل با افراد و تلاش برای احترام گذاشتن به عقاید آن‌ها به شکلی که بتوانیم به ارزش‌های خود پایبند بمانیم و آگاهی از همه تفاوت‌های احتمالی افراد و در عین حال دوست و همراه یکدیگر ماندن و احترام گذاشتن به عقاید یکدیگر، درس‌های ارزشمندی برای ما به ارمغان می‌آورد. برای همین است که زندگی خوابگاهی می‌تواند عمیق‌تری به آموخته‌های کلاس بدهد و ما را برای زندگی در دنیای بیرون دانشگاه آماده‌تر کند. زندگی دانشجویی و خوابگاهی برای بیشتر ما، اولین فرصت تجربه زندگی مستقل است. ما از خانه و خانواده دوریم. باید بیاموزیم زندگی خود را سازماندهی کنیم، وظایفمان را بدون کمک مستقیم والدین به انجام برسانیم.



مدیریت مالی در دوران دانشجویی

از آن جا که شروع زندگی دانشجویی تا حدی شروع یک زندگی مستقل است، بهتر است که مهارت مدیریت مالی را بیاموزید و تمرین کنید. بدین منظور، می‌بایست به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱. به یاد داشته باشید که هر انسانی نیاز دارد که مدیریت مالی صحیحی داشته باشد؛ چون منابع درآمد نسبت به هزینه‌ها، محدودیت دارند.

۲. واقع بین باشید؛ معمولاً درآمدهای انسان برای همهٔ خواسته‌های او کافی نیستند. بنابراین، خواسته‌ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید.

۳. مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید؛ فهرستی از مخارج خود تهیه کنید؛ تا مشخص شود که هزینه‌های زندگی شما چقدر است.

۴. مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند، از هم جدا کنید؛ مثال در شروع ترم، هزینه‌های رفت و آمد و هزینه‌های خرید کتاب، بیشتر از طول ترم است.

۵. نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید. بر اساس آن چه در مورد هزینه‌های خود می‌دانید، منابع مالی خود را توزیع کنید؛ مثال یادداشت کنید که در چه زمانی، چه خرج‌هایی وجود دارد و چه منابع مالی برای آن‌ها دارید.

۶. همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری در نظر بگیرید.

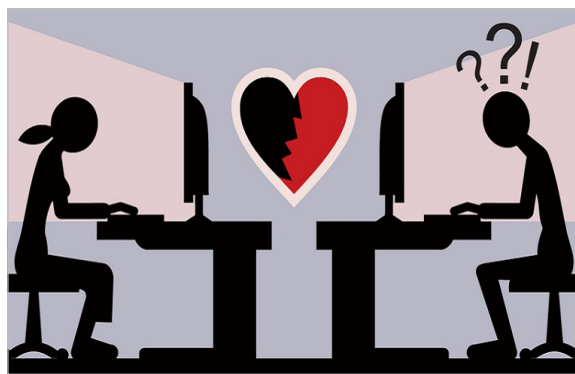
۷. قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه‌های تفریحی و ذوقی، کنار بگذارید و به یاد داشته باشید.

۸. آینده نگر باشید؛ هنگامی که هزینه‌های فصلی خود را بدانید، آن وقت می‌توانید طبق آن برنامه‌ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه‌های فصلی، مانند رفت و آمد، میهمانی، عروسی، خرید کتاب، مسافرت و یا رفت و آمد در شهر خود باشید و از قبل، شروع به پس انداز یا کار کنید؛ تا دچار سردرگمی نشوید.

۹. در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوری کمک بگیرید. در این شرایط، نزدیکان خود را در جریان بگذارید و علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداره رفاه و... کمک بگیرید؛ چون اگر دیر اقدام کنید، ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.

۱۰. اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی، معمولاً وام‌هایی در اختیار دانشجویان می‌گذارند. اطلاعاتی در خصوص این وام‌ها و شرایط آن‌ها به دست بیاورید؛ تا در مواقع نیاز بتوانید از آن‌ها کمک بگیرید.

۱۱. بیرون از دانشگاه، به دنبال کارهای نیمه وقت متناسب با حرفه معلمی باشید. تدریس، یکی از کارهای بسیار رایج دانشجویان است که با شرایط آنان از نظر وقت، هماهنگی دارد. منفی بافی را کنار بگذارید.



پایان دادن به یک رابطه ناسالم

خاتمه دادن به رابطه‌ای ناسالم، کار آسانی نیست. به خصوص زمانی که رابطه، مدت زمان زیادی به طول انجامیده است. اگر تصمیم گیری برای پایان دادن این رابطه، دو طرفه باشد، باز هم آسان تر از زمانی است که یکی از طرفین، تصمیم می‌گیرد جدا شود و رابطه را قطع کند. در هر حال، در چنین روابطی، جدا شدن سالم‌ترین تصمیمی است که می‌توان گرفت. اصول و مراحل زیر، کمک می‌کند تا چنین تصمیمی بهتر و راحت تر انجام شود.

الف - تصمیم بگیرید. اول، سعی کنید، تصمیم خود را در مورد قطع یا ادامه رابطه بگیرید. همانند هر تصمیم گیری دیگر، دوره مهم و سختی را می‌گذرانید. ابتدا، تکلیف خود را روشن کنید.

ب- در مرحله بعد، تصمیم خود را با وی در میان بگذارید. همانند، هر تصمیم دیگری، باید از اصول تصمیم گیری صحیح استفاده کنید. با این حال، با توجه به ویژگی‌های خاص سوء استفاده عاطفی و پیچیدگی‌های آن، بهتر است به موارد زیر توجه کنید: برکل رابطه تمرکز کنید: یکی از مواردی که افراد در پایان دادن به یک رابطه ناسالم مشکل پیدا می‌کنند این است که، در چنین روابطی، گاه بر قسمت‌های مثبت و گاه بر قسمت‌های منفی آن تمرکز می‌کنند.

گاهی تمرکز بر منفی‌ها و مثبت‌ها، فقط باعث تردید و تزلزل در تصمیم گیری می‌شود. به همین دلیل، ابتدا، فهرستی از نکات منفی رابطه خود تهیه کنید. این فهرست را در دسترس قرار دهید و هر بار که دچار تردید شدید، دوباره این فهرست را بخوانید. در این تصمیم گیری، به خودتان توجه کنید: یکی از مواردی که باعث تردید در تصمیم‌گیری می‌شود آن است که افراد به موضوعات و مشکلاتی فکر می‌کنند که مربوط به آن‌ها نیست.

این که طرف مقابل، چه صدمه‌ای می‌خورد، این که به آن‌ها نیاز دارد و ... فقط باعث می‌شود که تصمیم‌گیری احساسی کنید. همانطور که می‌دانید، تصمیم‌گیری احساسی از اساس غلط و ناسالم است. همچنین، فکر کردن به این که طرف مقابل چه می‌گوید، چه واکنشی نشان می‌دهد، شما را مسئول کدام مشکل می‌داند، و ... فقط باعث گیجی شما می‌شود. اگر به درستی نمی‌دانید نقش شما در این مشکلات کدام است بهتر است با یک نفر سوم به خصوص با یک مشاور در این مورد صحبت کنید.





بهداشت خواب

برای آنکه دانشجوی موفق باشید، یک گام مهم این است که بتوانید یک الگوی خواب منظم و قابل پیشبینی برای خود تنظیم کنید. برای داشتن یک خواب خوب شبانه، به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- خواب مورد نیاز خود را پیدا کنید. بیشتر افراد بزرگسال، به ۷ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. برخی از افراد با ۵ تا ۶ ساعت خواب نیز کارایی خوبی دارند؛ در حالی که عده‌ای دیگر برای داشتن کاربرد بالا و هوشیاری کامل، به ۹ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. میزان خوابی که شما احتیاج دارید، درست به اندازه مقدار غذای مناسب شما، امری اختصاصی و شخصی است.

- شب‌های تعطیلی - مانند آخر هفته - که معمولاً می‌خواهید بیشتر بیدار باشید، سعی کنید تغییر ساعت خواب شما بیش از ۲ ساعت نباشد؛ زیرا که بازگشت شما را به برنامه قبلی خواب، دشوار می‌سازد. - از چرت زدن در طول روز، پرهیز کنید؛ اما اگر با داشتن یک چرت نیم‌روزی، احساس شادابی و هوشیاری بیشتری می‌کنید، حداکثر ۲۰ دقیقه استراحت کافی است.

- خوردن غذاهای سنگین قبل از خواب، پرهیز کنید؛ اما گرسنه نیز به رختخواب نروید.

- نور اتاق را تا حد ممکن کم کنید و سر و صدای محیط را کاهش دهید و یا از گوشه‌ای و صدایگیر یا پنبه‌های گوش، استفاده کنید.

- اتاق را خیلی گرم نگه ندارید و در یک اتاق خنک با حدود ۲۰ درجه سانتیگراد و با تهویه مناسب، بهتر می‌توانید بخوابید.

- میان فعالیت‌های روزانه و زمان خواب، فرصتی را برای کاهش فشارها و اضطراب‌ها در نظر بگیرید.

منبع: پیام مشاور، نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



الگوی خواب دانشجوی سبک زندگی

این موضوع را با یک خاطره که توسط دانشجو معلم ورودی ۹۵ آقای احسان طالبی از استان فارس دریافت شد بیان می‌کنیم.

بعد از ظهر در پردیس خیلی خسته بودم، شب قبل به اندازه کافی نخوابیدم و حال مساعدی نداشتم به اندازه‌ای که چشمانم توان دیدن جایی را نداشت و حاضر بودم برای پیدا کردن جایی برای خواب، هر چه دارم، بدهم. تا این که با یک کلاس خالی مواجه شدم، چون از ساعت شروع کلاس گذشته بود و کسی در آن جا حضور نداشت، من هم در را بستم و پشت میز استاد رفتم. از شدت خستگی، تا سرم را روی میز گذاشتم، نفهمیدم کی خوابم برد. تا اینکه ناگهان احساس کردم، صدای سخنرانی می‌آید، ولی چون در عالم خواب بودم، به آن اهمیتی ندادم و به استراحت خود ادامه دادم. وقتی برای بار دوم، صدای یکی از استادانمان به گوشم رسید، احساس کردم مسئله جدی است و کم کم سعی کردم که چشمانم را باز کنم. بیدار شدن همان و خود را در کلاس درس و پشت میز استاد دیدن، همان! در آن لحظه می‌خواستم زمین آغوش گرم خود را برایم بکشاید و مرا در خود فرو برد. من که اگر مدتی دیگر آن جا ایستاده بودم، به آب روان تبدیل می‌شدم با عنبرخواهی سریع از کلاس خارج شدم. بعداً فهمیدم که کلاس فوق با هماهنگی قبلی و با تأخیر شروع شده بود و تلاش محترمانه استاد هم برای بیدار کردن من بی نتیجه مانده بود. این بود که حسابی مقابل ترم بالایی‌های پردیس خجالت زده شدم. این اتفاق باعث شد که هر زمان که استاد مان را می‌دیدم، از خجالت سرخ می‌شدم و همچنین با دیدن آن میز و صندلی یاد این بیت معروف می‌افتادم که: «تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گزاف» مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی...

«بعضی اوقات آن قدر خسته هستم که سر کلاس چرت می‌زنم؛ ولی باز هم شب نمی‌توانم خوب بخوابم». یک دانشجوی سال اول

«کارهای درس من آن قدر زیاد است که مجبورم شب‌ها تا دیر وقت بیدار بمانم و به همین خاطر، اکثر کلاس‌های صبحم را از دست می‌دهم». یک دانشجوی سال سوم

«شب‌ها با وجود خستگی زیاد به رختخواب می‌روم؛ اما فکرهای مختلف نمی‌گذارد بخوابم و تا ساعته‌ها بیدار می‌مانم، در عین حال، دائم نگرانم که با وجود کم خوابی، فردا چطور از کلاس‌ها استفاده کنم». یک دانشجوی ساکن خوابگاه

جملاتی که خواندید گفته‌های برخی از دانشجویان است که به نوعی با مشکلات خواب درگیرند. دانشجویان دانشگاه، اغلب خود را تحت فشار زیادی می‌بینند و همانگونه که بیشتر آن‌ها اذعان دارند، زندگی دانشجویی با اضطراب‌های متعددی همراه است. وجود تکالیف و وظایف درسی، فعالیت‌های اجتماعی، کارهای دانشجویی و تمایل به گذراندن وقت با دوستان، همکلاسان یا هم‌اتاقی‌ها، بدون داشتن زمان کافی برای پرداختن به همه آنها، معمولاً اضطراب و نگرانی زیادی را برای دانشجویان به همراه دارد که ممکن است باعث بروز مشکلاتی در خواب آن‌ها گردد.

اهمیت خواب در زندگی دانشجویی خواب کافی و مناسب، بخش مهمی از یک زندگی سالم است. خواب، روشی است که از طریق آن، بدن خود را بازسازی و بازتوانی می‌کند تا کارایی شما در ساعت بیداری، افزایش یابد و توجه و تمرکز و هوشیاری شما در انجام فعالیت‌ها، بیشتر شود. کمبود خواب، با مشکلات جسمی و روانشناختی گوناگونی همراه است که عبارتند از: ۱. کاهش تمرکز ۲. کندی مهارت‌های حرکتی ۳. بدخلقی و تحریک پذیری ۴. خستگی مزمن ۵. ضعف پاسخ‌های سیستم ایمنی ۶. کاهش توانایی بدن برای مقابله با بیماری‌ها ۷. کاهش میزان ثبت و ضبط اطلاعات جدید ۸. افزایش اضطراب ۹. افسردگی.

بهداشت روان با هفت ویتامین مهر

روز ۱۰ اکتبر هر سال میلادی (مطابق با ۱۸ مهر ماه ۱۳۸۸) از طرف فدراسیون جهانی بهداشت روان (WFMH) به عنوان «روز جهانی بهداشت روان» نامگذاری شده است. این فدراسیون برای این روز در هر سال، یک شعار خاص را انتخاب می‌کند. در ایران هفته پایانی مهر ماه (۱۸ تا ۲۴ مهر) به نام «هفته بهداشت روان» نام گذاری شده است. بهداشت روان علمی است برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی را در بر می‌گیرد. درست همان طور که برای حفظ سلامت بدنمان به آب، هوا، غذا، ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز داریم، روانمان نیز به انواع مختلف عشق نیاز دارد تا رشد کند و خودش را از طریق ذهن، قلب و بدن نشان دهد. ذهن به روان کمک می‌کند تا منظورش را در جهان با نیت، تنظیم اهداف، فکر و باورهایش تامین کند. قلب با جلب آنچه برای رشد نیاز دارد به روان کمک می‌کند.

- ویتامین مهر و حمایت از طرف خداوند
 - ویتامین مهر و حمایت از طرف والدین، خانواده
 - ویتامین مهر و حمایت از طرف همکاران و دیگران در محیط‌های آموزشی و کار مانند خودمان با هدف‌های مشابه
 - ویتامین مهر و نشاط و سرزندگی
 - ویتامین مهر و خودمراقبتی
 - ویتامین حمایت از اجتماعاتی که در آن‌ها حضور می‌یابیم و نحوه ارتباطاتمان در شبکه‌های اجتماعی
 - ویتامین خدمت به خداوند و معنویت
- زندگی غنی و کاملاً رضایتبخش، با هر یک از این هفت نوع مهر و حمایت سوختگیری می‌شود.



به مناسبت هفته بهداشت روان، برنامه‌های پیش روی اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

دکتر مصطفی عرب

مدیر کل مشاوره، بهداشت و سلامت

در نگاه اهل نظر و نخبگان پس از قرن‌ها و سال‌ها تجربه، نگرش غالب در پرداختن به مسائل انسانی خصوصاً حوزه سلامت اعم از جسم و روان، تاکید به مساله پیشگیری است و طبیعی است که بی توجهی به این امر می‌تواند خسارات غیرقابل جبرانی را به بار آورد. اهمیت بهداشت خصوصاً از جنبه روانی آن یکی از چالش‌های اساسی در جوامع امروز است ذیل این چالش مهم مطالب زیر قابل تامل و بررسی است.

شکی نیست که اهمیت سلامت روان موضوع مهمی است که می‌تواند جهات مختلف سلامت نظیر سلامت جسمی، اجتماعی، معنوی و خانوادگی و غیره را تحت تاثیر قرار دهد، بگونه‌ای که سلامت در بخش‌های پیش گفته بدون احراز سلامت روان تقریباً غیرممکن و یا بسیار دشوار خواهد بود و خطراتی چون: آمادگی برای تاثیر پذیری از عوامل آسیب زا را افزایش کرده و امکان اینکه درصد بیشتری از افراد را درگیر خود کنند بسیار است. لذا ضروری است که این مهم به عنوان یکی از اولویت‌های سلامت کشور مورد توجه و مطلق نظر صاحب نظران و مسئولان قرار گیرد. در این خصوص گرچه گام‌های مفید و موثر در اصلاح نگرش‌های نادرست، گسست بین نسلی، طلاق، توجه جدی به مساله اعتیاد و جهات مختلف آن، مساله بیکاری و اوقات فراغت مطلوب جوانان، بر داشته شده است اما نیاز است برنامه‌های موثر که بر اساس نگرش تخصصی صاحب نظران و با هدف کنترل و کاهش زمینه‌های آسیب و در نهایت پایش سلامت روان جوانان شود در دستور کار مسئولان قرار گیرد.

برنامه‌های ویژه اداره کل مشاوره با رویکرد توسعه سلامت روان اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه همانطور که از اسامی پیداست متولی حفظ و پایش توسعه سلامت در دو بعد جسم و روان است و در جهت تحقق این اهداف برنامه‌های متنوع و گسترده‌ای در دست اقدام دارد که در زیر به بخش‌هایی از آن اشاره می‌شود.

■ توسعه مهارت‌های زندگی به منظور بهبود کیفیت زندگی در منظرهای مختلف آن

- توسعه مهارت‌های زندگی شغلی با هدف خوب کار کردن برای خوب زندگی کردن
- کیفیت زندگی خانوادگی با هدف زندگی لذت بخش، معنادار و توأم با معنویت
- توجه به نیازهای کودکان از طریق آمایش سواد دانشجومعلمیان در زمینه زندگی با کودکان
- توجه به کودکان و نوجوانان و جوانان آسیب دیده به منظور کاهش آسیب‌های اجتماعی
- توسعه توانایی‌های حرفه‌ای معلمان از طریق آموزش‌های ضروری با تاکید بر توانایی‌های روانشناختی
- پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوپدید
- توسعه توانایی‌های حرفه‌ای روانشناسان و مشاوران به منظور حمایت از دانشجویان و سایر جوامع هدف
- شناخت چالش‌های اساسی زندگی از جمله: اعتیاد، طلاق و بیکاری و ارتباط آن با مسئولیت‌های حرفه‌ای معلمان
- توجه به مشاوره گروهی از طریق برگزاری کارگاه‌ها و جلسات گروهی و نشست‌های تخصصی با هدف پیشگیری از آسیب‌های مختلف و آموزش دانشجومعلمیان در این زمینه‌ها
- تعاملات دانش بنیان بین بخش‌های مختلف علمی دانشگاه خصوصاً اعضای هیئت علمی
- توجه به ظرفیت قومیت‌ها و زیست بوم‌ها به منظور توسعه نشاط فرهنگی و همگرایی ملی
- شناخت ازدواج موفق و زمینه‌های آن و توسعه مشاوره پیش از ازدواج به منظور حفظ سرمایه خانواده و افزایش خانوارها ذیل فرمایشات مقام معظم رهبری
- توسعه بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش سواد سلامت دانشجومعلمیان از طریق به کار گیری نیروهای متخصص و توسعه زیرساخت‌ها
- بستر سازی جهت فعالیت، مشارکت و همکاری بیشتر دانشجو معلمان در اداره و مدیریت دانشگاه
- امید است با اتکال به خداوند و همکاری مجموعه عوامل، زمینه توسعه همه جانبه و متوازن دانشگاه شریف فرهنگیان خصوصاً در زمینه ارائه خدمات روانشناختی فراهم شود.

بخشی از فعالیت‌های کنون همیار سلامت روان



- (۸) اقدام شایسته اعضای کنون همیاران سلامت پردیس باهنر چهارمحال و بختیاری با همکاری کنون خبریه برای دانش آموزان مناطق محروم
- (۹) استقبال از ورودی‌های جدید
- (۱۰) شرکت در دوره‌های الکترونیکی افزایش سواد سلامت و ویژه همیاران

- (۱) برگزاری انتخابات شورای مرکزی
- (۲) کسب ۳ مقام ممتاز، برتر و نمونه توسط دانشجومعلمیان همیار سلامت در سومین همایش ملی همیاران سلامت دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی سراسر کشور
- (۳) برگزاری کارگاه‌های پیشگیری از اعتیاد
- (۴) نشاط بخشی در فضای دانشگاه: عزیز جلیلی هریس - دبیر کنون همیاران سلامت دانشگاه فرهنگیان پردیس علامه امینی تبریز
- (۵) برگزاری هفته سلامت
- (۶) حضور ۴ نفر از دانشجویان همیار استان تهران جهت همکاری در برنامه‌های هفته سلامت و توزیع میان وعده سالم و جعبه کمک‌های اولیه به همکاران سازمان مرکزی
- (۷) برگزاری جشنواره "غذای سالم" بین کنون‌های سلامت در سراسر پردیس‌ها و مراکز
- (۸) تفکیک زباله توسط دانشجویان و همکاران به مناسبت هفته محیط زیست

بحث ویژه این شماره: فضای مجازی، فرصت‌ها و تهدیدها

توصیه‌های کاربردی برای حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی

علی محمد رجبی

مدیر وب سایت خانواده و اینترنت و پلیس فتا

حضور در فضای مجازی و استفاده از خدمات مختلف موجود در اینترنت ایجاب می‌کند تا خود و خانواده‌مان را در برابر تهدیدات متعدد حریم خصوصی ایمن کنیم و با رعایت اصول پیشگیرانه، هرکها و سارقین اطلاعات را ناکام بگذاریم. رعایت این نکات زمینه‌ساز حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی خواهد بود. در ادامه پس از تعریف حریم خصوصی و انواع آن، اقدامات اساسی برای حفاظت از اطلاعات و منابع رایانه‌ای در برابر هرکها و اصول استفاده ایمن از اینترنت را بیان می‌کنیم.

الف - حریم خصوصی (Personal Privacy)

۱- تعریف حریم خصوصی

حریم شخصی یا حریم خصوصی یعنی یک فرد یا گروه بتواند خود و اطلاعات مربوط به خود را مجزا کند و در نتیجه بتواند خود و اطلاعاتش را به انتخاب خویش در برابر

دیگران آشکار کند. مرزها و محتوای آنچه خصوصی قلمداد می‌شود در میان فرهنگ‌ها و اشخاص متفاوت است، اما موضوع اصلی آنها مشترک است. حریم خصوصی گاه مربوط به ناشناس بودن است؛ یعنی تمایل به گمنامی یا دور ماندن از عرصه عمومی.

۲- انواع حریم خصوصی

انواع مختلف حریم خصوصی عبارت‌اند از:

۱. حریم خصوصی اقتصادی؛ مجموعه اطلاعاتی است که نشان‌دهنده سطح درآمد، میزان دارایی‌ها، محل‌های سرمایه‌گذاری و برنامه اقتصادی و تجاری، اطلاعات مرتبط با محل و شیوه نگهداری دارایی‌های افراد است و نحوه دسترسی به آنها (به‌طور مثال اطلاعات حساب‌های بانکی) را مشخص می‌کند.

۲. حریم خصوصی پزشکی؛ مجموعه اطلاعاتی است که وضعیت سلامت جسمی و روانی، داروهای مورد نیاز، اطلاعات مرتبط با ایمپلنت‌های هوشمند پزشکی و ... را در افراد مشخص می‌کند.



این نرم‌افزار می‌توانید برای حفاظت از کل هاردیسک نیز استفاده کنید.

۷- نصب نرم‌افزارهای شناسایی نفوذ را فراموش نکنید

نرم‌افزاری برای شناسایی نرم‌افزارهای مخرب جاسوس روی رایانه خود نصب کنید. حتی بهتر است چندین نرم‌افزار برای این کار نصب کنید. برنامه‌های سازگار با دیگر نرم‌افزارهای مشابه مانند SpyCop انتخاب‌های ایده آلی هستند.

۸- دور رایانه خود دیوار آتشین بکشید

از دیوار آتشین (firewall) شخصی استفاده کنید. پیکربندی فایروال خود را به‌دقت انجام دهید تا از نفوذ به رایانه جلوگیری شود. این فایروال‌ها همچنین مانع وارد آمدن خسارت به شبکه‌ها و سایت‌هایی می‌شوند که به آنها متصل هستید و قادر به تشخیص ماهیت برنامه‌هایی هستند که تلاش می‌کنند به شبکه اینترنت متصل شوند.

۹- حذف برنامه‌های دسترسی از راه دور

امکاناتی را که روی رایانه به آنها احتیاج ندارید از کار ببندازید، به‌خصوص برنامه‌های کاربردی که دسترسی به رایانه شما را از راه دور ممکن می‌کنند (مثلاً Remote Desktop، RealVNC و NetBIOS را حذف یا به اصطلاح disable کنید)

۱۰- از امنیت شبکه‌های رایانه‌ای اطمینان حاصل کنید

در جهت ایمن‌سازی شبکه‌های رایانه‌ای و به‌خصوص شبکه‌های بی‌سیم بکوشید. شبکه‌های Wi-Fi خانگی را با کلمه عبوری با حداقل ۲۰ کاراکتر ایمن کنید و تعداد دستگاه‌های قابل اتصال را محدود و مک آدرس خود را به مودم معرفی کنید.

۳. حریم خصوصی در اینترنت؛ مجموعه اطلاعاتی است که به دیگران کمک می‌کند تا بتوانند هویت فرد را در فضای مجازی ترسیم و یا بازسازی کنند و با استفاده از اطلاعات موجود در اینترنت ابعاد مختلف زندگی شخصی و شغلی او را شناسایی کنند.

۴. حریم خصوصی اطلاعاتی؛ مجموعه داده‌هایی است که افشاء و یا از بین رفتن آنها می‌تواند در روند زندگی فرد اختلال ایجاد کند و یا موجب ناراحتی و زیان او شوند، مانند تصاویر خصوصی و خانوادگی، داده‌های محرمانه کسب‌وکار، داده‌های حاصل از تحقیقات و پژوهش‌های علمی و ...

ب- راهکارهای فنی برای حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی
۱۰ اقدام مهم و اساسی که برای حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی و حفاظت از اطلاعات و منابع رایانه‌ای در برابر هک‌های دنیای سایبری باید انجام داد:

۱- از اطلاعات مهم نسخه پشتیبان تهیه کنید

از همه اطلاعات خود نسخه پشتیبان یا بک‌آپ تهیه کنید. شما در برابر حمله‌ها مصون نیستید. سرعت و از دست رفتن اطلاعات برای شما نیز ممکن است اتفاق بیفتد. یک کرم یا تروجان نفوذی، برای از بین بردن همه اطلاعات شما کافی است.

۲- انتخاب کلمه عبور مناسب را جدی بگیرید

کلمات عبوری معقول و منطقی انتخاب کنید به نحوی که حدس زدن آنها دشوار باشد. چند عدد را پشت سرهم ردیف نکنید. همیشه کلمات عبور پیش فرض را تغییر دهید. یک کلمه عبور قوی ترکیبی از حروف بزرگ، حروف کوچک، عدد و نشانه است. طول این کلمه عبور نباید از ۸ کاراکتر کمتر باشد.

۳- نرم‌افزار آنتی‌ویروس فراموش نشود

از نرم‌افزارهای ضدویروس مشهور و معتبر استفاده کنید و همیشه آنها را به‌روز کنید.

۴- سیستم‌عامل رایانه را به‌روز نگه‌دارید

سیستم‌عامل خود را به‌طور مرتب به‌روز کرده و تمامی وصله‌های امنیتی عرضه‌شده توسط شرکت طراح سیستم‌عامل را بارگذاری و نصب کنید.

۵- مراقب نرم‌افزارهای ضعیف باشید

تا جایی که ممکن است از نرم‌افزارهای ضعیف و در معرض حمله استفاده نکنید و قابلیت‌های خودکار نامطمئن آنها را، به‌خصوص در نرم‌افزارهای ایمیل، از کار ببندازید.

۶- رمزگذاری اطلاعات

از نرم‌افزارهای رمزگذاری اطلاعات مانند PGP در زمان ارسال ایمیل استفاده کنید. از

اعتیاد به بازی‌های اینترنتی

فاطمه علوی اصیل

رئیس اداره خدمات مشاوره‌ای

تحولات صورت گرفته در سالیان گذشته و گذار از جامعه صنعتی به جامعه اطلاعاتی، بسیاری از عرصه‌های زندگی بشری را دستخوش تغییر ساخته است. در واقع، تحولات صورت گرفته در ساخت فناوری‌های جدید، عادات و شیوه‌های زیست انسانها را نیز به تغییر واداشته است. ساخت رایانه‌ها و دیگر فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی در اواسط سده پیشین همچنان که تأثیر فراوانی بر عرصه‌های مختلف علمی، صنعتی، اجتماعی و اقتصادی گذاشته است، بر عرصه‌های فرهنگی جوامع، به‌خصوص فرهنگ فراغت کاربران نیز تأثیر به‌سزایی داشته و شیوه‌های جدیدی را در گذراندن اوقات فراغت پدید آورده است. اولین رسانه رایج مبتنی بر رایانه، بازی‌های رایانه‌ای است که در دهه‌های پایانی قرن بیستم، شیوع و گسترش حیرت‌انگیزی داشته است. این رسانه که از تلفیق تلویزیون و رایانه به وجود آمده، کم‌کم به رقیب پر قدرت تلویزیون تبدیل شده و جای آن را در فعالیتهای فراغتی بسیاری از مخاطبان، به ویژه کودکان و جوانان گرفته است. در دهه‌های اخیر از منابع عمدی نگرانی والدین، متخصصان و نهادهای مسئول در حوزه سلامت، گسترش روزافزون بازی‌های رایانه‌ای و زمان قابل توجهی که کودکان و نوجوانان صرف این بازی‌ها می‌کنند می‌باشد. مطالعات مختلف نشان داده است که بین ۷۵ تا ۹۰ درصد کودکان

آن است. از این دیدگاه فرد معتاد به بازی نیز در زمان عدم دسترسی، دچار مشغولیت ذهنی و میل به بازی کردن می‌شود. برخلاف آنچه که شاهد هستیم در استفاده از واژه "اعتیاد"، در DSM-5 اختلالی به این نام را در بخش سوم کتاب و در بین فهرست اختلالات پیشنهادی که باید روی آنها بیشتر کار و تحقیق شود قرار داده است. به عبارت دیگر، اختلال اعتیاد به بازی‌های اینترنتی هنوز به عنوان یک اختلال قابل دیاگنوز اعلام نشده است و باید تا ورژن بعدی DSM، یعنی، DSM-6 صبر کرد تا مشخص شود این اختلال به فهرست اختلالات قابل دیاگنوز اضافه خواهد شد یا نه.

آنچه که در تمام اعتیادها مشترک است این است که یک عنصر روانشناختی برای آن وجود دارد، دانستن اینکه "من می‌توانم از زندگی‌ام فرار کنم یا احساس خوبی داشته باشم." در مورد بازی‌های آنلاین این اعتقاد نیز وجود دارد که سطح دوپامین را به شدت افزایش می‌دهد. به گفته مرکز اعتیاد علامت هشدار دهنده اعتیاد به بازی‌های ویدیویی عبارتند از:

- افزایش میزان زمانی که صرف بازی می‌شود
- مشغله ذهنی مداوم در مورد بازی کردن
- بازی به عنوان راهی برای فرار کردن از مشکلات زندگی، اضطراب یا افسردگی
- دروغ گفتن به دوستان و خانواده برای پنهان کردن بازی
- احساس گناه در هنگام باخترن در بازی

و نوجوانان در سنین مدرسه از بازی‌های رایانه‌ای استفاده می‌کنند. در این که چه کسی اولین بازی رایانه‌ای را ابداع کرد، اختلاف نظر وجود دارد، اما ویلیام هیگین بوتام، رالف بییر و نولان بوشل را جزو اولین‌ها می‌دانند. در سال ۱۹۵۸، هیگین بوتام یک بازی تنیس برای دو نفر ساخت. هرچند در واقع این بییر بود که اولین بازی را در سال ۱۹۵۱ طراحی نمود اما این بازی‌ها چیزی جز ایده‌های اولیه نبودند و کاربرد عمومی پیدا نکردند. بازی‌های آنلاین هم اکنون به یکی از جذاب‌ترین بازی‌های رایانه‌ای تبدیل شده‌اند و بسیاری از کاربران اینترنت به انجام بازی‌های آنلاین می‌پردازند. همچنین بازی‌های آنلاین به دلیل این که در بین افراد مختلف از کشورهای جهان انجام می‌شود، جذابیت خاصی را در بین کاربران یافته است اگرچه این بازی‌ها از ویژگیهای مثبتی چون آموزشی بودن و پر کردن اوقات فراغت برخوردار هستند اما آسیب‌های متعددی نیز برای آنها معرفی شده است. پرخاشگری و خشونت، چاقی و کم تحرکی، انزوا و تنهایی و آسیب‌های جسمانی از جمله پیامدهای "بازی کردن بیش از حد" هستند که در ادبیات پژوهشی تحت عنوان "اعتیاد" مورد بحث قرار می‌گیرد. اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای به‌معنای وابستگی به بازی و ناتوانی در کنترل آن است که به ایجاد اختلال در چرخه طبیعی زندگی و عملکرد تحصیلی، شغلی و اجتماعی می‌انجامد. اعتیاد به بازی‌ها نیز همانند سایر انواع اعتیاد، دارای مولفه‌های اساسی تحمل، عود، تغییر رفتار و نظایر

من، معلم هستم

زندگی پشت نگاهم جار است

سرزمین کلمات

تحت فرمان منست

قصر پنهان منست

قاصدک های لبانم هر روز

سبزه‌ی نام خدا را به جهان می‌بخشد

من معلم هستم

آخرین دغدغه‌هایم اینست:

نکند حرف مرا هیچ کس امروز

نقشه‌ی اصلا

نکند حرفی ماند؟

نکند مجهولی

روی رخساره‌ی تن سوخته‌ی

تخته‌ی سیاه جا مانده‌ست؟

من معلم هستم

هر شب از آینه‌های پرسم:

به کدامین شیوه؟

وسعت یا خدا را بکشایم به کاندی؟

بچه‌ها را ببرم تائب در یا چای عشق؟

غرق دریای تشکر بکنم؟

با تبسم یا اخم؟

با یکی بود و نبود؟

زیر یک طاق کبود؟

یا کلاغی که به خانه نرسید

قصه‌گویی بکنم؟

تک به تک یا با جمع؟

بدوم یا آرام؟

من معلم هستم

نیمکت‌ها

نفس گرم قدم‌های مرا

می‌فهمند

بال‌های قلم و تخته‌ی سیاه

رمز پرواز مرا می‌دانند

سیب‌ها

دست مرا می‌خوانند

من معلم هستم

در د فقه‌پیدن و فقه‌اندن و مفهوم

شدن همگی مال منست،

من معلم هستم ...

فکس: ۸۷۷۵۱۷۱۸

ایمیل: moshavereh@cfu.ac.ir

وبسایت دانشگاه فرهنگیان:

www.cfu.ac.ir/moshaver

گرافیک و طراحی:

روزنامه همدلی - مهدی بخشی

تیراژ: ۳۰,۰۰۰

چاپ و توزیع:

اداره کل پشتیبانی و رفاه دانشگاه

فرهنگیان

نشانی: شهرک قدس، بلوار شهید

محمد مهدی فرزادی، تقاطع نیایش،

خیابان تربیت معلم، سازمان مرکزی

دانشگاه فرهنگیان

صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی (اداره

کل مشاوره، بهداشت و سلامت)

مدیر مسئول: دکتر معصومه علی نژاد

سر دبیر: دکتر مصطفی عرب

دبیر نشریه: فاطمه علوی

مدیر اجرایی: زهرا جمشیدی پورخانی

ویراستار علمی: دکتر حسن عظیمی

همکاران این شماره:

علی درخش، فاطمه زرین کلاه، مینومیری،

تیمور باقری، علی محمد رجبی و حسین

پوربختیار

دانشجو معلمان: احسان طالبی، رضا

صفارزاده خیاط، عزیز جلیلی

تلفن: ۸۷۷۵۱۷۱۸