

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شناسنامه کتاب

هفت خوان

راهنمای زندگی دانشجویی

ویژه دانشجویان ورودی جدید

ایده پرداز: عباس سلطانی

پدیدآورندگان: محمدجواد زارع مهذبیه، عباس سلطانی

نویسنده: علی مرادی

تصویرساز و طراحی کاراکتر: حمید صوفی

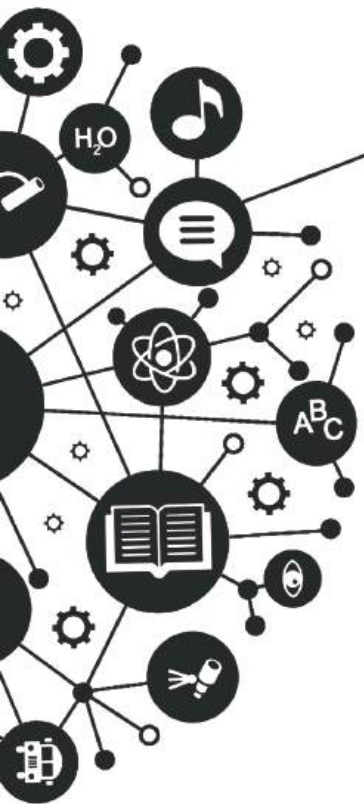
طراحی لوگو و گرافیک: امیر حسین عبادیان

ویراستار: حانیه یزدانی نیا

کاراکترساز کاور: محمدجواد زارع مهذبیه

تهیه شده در مرکز ادبیات و هنر مدیریت فرهنگی دانشگاه

علوم پزشکی شیراز- تابستان ۱۴۰۱



فهرست

۵	 مقدمه
۶	 پیش خوان
۸	 خوان اول (شروعی تازه)
۱۴	 خوان دوم (خوابگاه)
۲۰	 خوان سوم (ارتباط)
۲۶	 خوان چهارم (سلامتی)
۳۴	 خوان پنجم (امتحان و تحصیل)
۴۰	 خوان ششم (ازدواج)
۴۶	 خوان هفتم (کار)
۵۱	 سخن پایانی

مدیریت امور فرهنگی و
مرکز ادبیات و هنر انقلاب اسلامی
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

"سلام"

مقدمه

من همه‌ی دانشجویان را به «دانشجویی» به معنای واقعی کلمه - یعنی دنبال علم رفتن و به فعالیت‌های متناسب با دانشجویی دعوت میکنم؛ چه فعالیت‌های اجتماعی، چه فعالیت‌های سیاسی. (مقام معظم رهبری)

مدیریت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با هدف معرفی و حمایت از فعالیت‌های فرهنگی هنری، اجتماعی، علمی و سیاسی دانشجویان تلاش‌های متنوعی را در دستور کار دارد. همچنین این بخش جهت رشد و راهنمایی دانشجویان جدیدالورود در محیط دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها به کمک رسانه‌های متنوع از جمله کتاب در تلاش است تا مسیر تجربیات تازه دانشجویان در دوران تحصیل را شفاف کند تا در جهت تصمیم‌گیری هر چه بهتر فرزندان خود گامی موثر بردارد. کتاب حاضر تحت عنوان "هفت خوان، راهنمای زندگی دانشجویی" تلاش می‌کند هفت موضوع اساسی و تاثیرگذار دوران دانشجویی را با زبانی شیرین و برگرفته از مطالعات علمی در هفت فصل به مخاطبین ارائه کند.

این کتاب همچنین در بخش پایانی خود به معرفی مجموعه مدیریت فرهنگی دانشگاه پرداخته است. معرفی مراکز دهگانه مدیریت فرهنگی، مجموعه کانون‌های دانشجویی، مجموعه انجمن‌های دانشجویی، تشکلهای و منتورینگ بخش پایانی را شامل می‌شود. مجموعه مدیریت فرهنگی دانشگاه با تمام ظرفیت‌های در دسترس خود آماده حمایت از فعالیت‌های متنوع دانشجویان عزیز در چارچوب کانون‌ها، تشکلهای، انجمن‌ها خواهد بود و تمام مراکز و فعالیت‌های مجموعه در جهت تسهیل این مهم برنامه‌ریزی و راه‌اندازی گردیده است. امید است مجموعه پیش‌رو بتواند با تولید محتوای جذاب، مفید و کاربردی گام موثری در جهت راهنمایی، رشد و هدایت فرزندان با استعداد و پاک‌سیرت وطن عزیزمان ایران بردارد. مدیریت فرهنگی دانشگاه

پیش خوان

خانوم ها، آقایون! به دنیای دانشجویی خوش اومدین!
دنیایی که خیلی هاتون (شایدیم بعضی هاتون) با انتخابی آگاهانه و هدفمند وارد اون
شده اید و بعضی هاتون (شایدیم خیلی هاتون!) همین طوری باری به هر جهت و با این برنامه
که حالا میریم ببینیم چی میشه!
به هر حال و به هر صورت خوش اومدین.

شک نداریم که بعد از گذروندن هفت خوان
تقویتی و تست و آزمون و...
به هم میخوره، به همین
هفت خوان خوشمزه
رنگارنگ که امیدواریم از
ببرین. البته قبول داریم که
سفره ها به مذاق شما خوش نیاد و
حق داریم! اما امیدواریم در مجموع از
اون چیزی که در این خوان ها در اختیار شما
نیوتن هست نه نظریه های علمی فروید! اینها تجربه های زیسته ی آدم هایی مثل شما
هست که یه روز به این دنیا وارد شده ان؛ توی همین خوابگاه ها به سروکله ی هم زده ان،
پشت همین صندلی ها درس خونده ان و توی همین راهروها، حیاط ها و کافه ها جزوه رد
و بدل کردن و یک دل نه صد دل عاشق درس و جزوه (و صد البته صاحبان جزوه!) شده ان!
امیدواریم این تجربه های مشترک به کار شما هم بیاد و کمک کنه شما هم یک دل نه صد
دل عاشق درس و دانشگاه بشید!



منابع:

- کلینکه، ال، کریس (۱۳۸۲). مقابله با مشکلات زندگی. ترجمه عزیزه افخم ابراهیمی. تهران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران.
- نوریزاده، مریم، حکیمزاده، رضوان (۱۳۸۲) چند گام مؤثر جهت موفقیت در دانشگاه ویژه دانشجویان ورودی جدید. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
- علیلو، مجید، محمود، بخشی پور، عباس، حکیم زاده، رضوان (۱۳۸۱). راهنمای خودیاری برای دانشجویان تهران: وزارت علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران.
- نوری، ربابه، پیروی، حمید (۱۳۹۴). راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی. تهران: پارسا.
- قمری، فاطمه (۱۳۹۷). مهارت های تحصیلی برای دانشجویان سال اول.
- کرامتی، محمدرضا (۱۳۹۰). مهارت های زندگی دانشجویی. تهران: سازمان سمت.
- یوسفی، قلعه گزدمی، مصطفی (۱۳۹۸). دانشجوی امروز: بایدها و نبایدهای زندگی دانشجویی. نشر: نوین.

سایت ها:

کارنکن www.karnakon.ir

مجله ی کاربوم www.karboom.ir



...

خـــــوان اول؛ شروعی تازه

۱. ورود به دانشگاه با خودش یه حس آسودگی و آرامشی میاره، نگفتنی. آدم حس و حال یه ظهر تابستانی داغ رو داره که یه بطری بزرگ دوغ رو یک نفس بالا داده. همون گنجی و بی وزنی لذت بخش، چرا که دیگه خبری از غول کلاس های تقویتی و کنکور و... نیست که نیست.

۲. دانش آموز دیروزمون حالا واسه خودش دانشجو شده و ای بسا یه شهر دیگه هم قبول شده؛ این یعنی وقتش رسیده تا جدایی از خونه و زندگی مستقل تر رو تجربه کنه. این تغییر و تحول با خودش کلی آزادی و تجربه های تازه های داره که می تونه خیلی هم جذاب و هیجان انگیز باشه: کسی که تا دیروز باید طبق برنامه ریزی مامان و بابا از این کلاس کنکور به اون کلاس تقویتی میرفت حالا می تونه به تنهایی تصمیم بگیره که بره سالن ورزشی و استخر، یا بره جاهای دیدنی شهر رو ببینه و با بچه ها کلی آتیش بسوزونه، یا بمونه توی خوابگاه و هیچ کاری نکنه و Just Sleep! البته اگه حواسش نباشه و همه ش بزنه به خوشگذرونی و کافه گردی و ددر دودور، ممکنه به فنا بره و یه وقت به خودش بیاد و ببینه گرفتار دوست ناباب شده و قرار و سیگار و...

۳. هر شروع تازه ای با خودش تجربه های تازه ای داره و به همین دلیل با اضطراب و استرس همراهه. شاید بد به نظر بیاد که شروع یه زندگی دانشجویی استرسزا باشه، ولی هست. وارد شدن به یه جامعه ی بزرگتر که با مدرسه کلی فرق داره، رفتن به یه شهر دیگه که ممکنه خیلی با زادگاه آدم تفاوت فرهنگی داشته باشه، همکلاس شدن با جنس مخالف و... همه و همه می تونن باعث استرس بشن.

مختصر و مفید بخوایم بگیم برخی از چیزهایی که باعث استرس می شن اینا هستن:
— فشارهای درسی (مگه این که بچه خر خون باشی)



و اجتماعی دانشجویی، حمایت و هدایت این گروه از فعالیت‌ها در جهت نیل به ارزش‌های اسلامی و بر اساس ضوابط ویژه در دانشگاه‌ها فعالیت می‌کنن. کانون‌ها منحصرأ در سه زمینه دینی و مذهبی، ادبی و هنری، فرهنگی و اجتماعی مطابق اساسنامه ی کانون فعالیت میکنند.

اسامی برخی از کانون‌ها:

قرآن و عترت، شعر و ادبیات، فیلم و عکس، موسیقی، هنرهای نمایشی، هنرهای تجسمی، صنایع دستی، مطالعات فرهنگی، ایرانگردی و جهانگردی، نجوم، محیط زیست و آسیب‌های اجتماعی.

منتورینگ

منتورینگ فرآیندی است که در اون یک فرد باتجربه، هدایت و حمایت یک فرد کم تجربه رو بر عهده می‌گیره. فرد باتجربه منتور (Mentor) و فرد کم تجربه به عنوان منتهی (Mentee) شناخته میشه. فرآیند منتورینگ یک ارتباط حرفه‌ای طولانی مدت، داوطلبانه و سودمند برای هر دو طرف منتور و منتهی هست. فرآیند منتورینگ رابطه‌ای هدفمند و تکاملیه که یکی از مهمترین جنبه‌های آموزشی به شمار می‌ره. منتورینگ برخلاف یک ارتباط مدیریت و کارمند، مشاور و مشاوره گیرنده و یا مربی و شاگرد، یک ارتباط داوطلبانه با میل و خواسته هر دو طرفه که معمولاً بدون مطرح شدن خواسته‌های مالی و منفعت طلبانه مطرح میشه.

امیدواریم به کمک این مراکز و تشکل‌ها سالهای خوب و مثمر ثمری رو در دانشگاه سپری کنیم انشاءالله.

– تفاوت‌های فرهنگی

– فشارهای مالی (خصوصاً آگاه آقا زاده نباشی یا ژنت خوب نباشه)

– امتحانات

– سخنرانی‌ها و کنفرانس‌های کلاسی (به ویژه آگاه نگارت روبه روت نشسته باشه)

– کارورزی در مکان‌های گوناگون (به ویژه برای خانوم‌ها)

– زندگی خوابگاهی (اونم با چهار تا از خودت زاقارت تر)

– ارتباط با جنس مخالف

و

۴. برای روبه رو شدن با این استرس‌ها باید فکری کرد و گرنه آدم رو از پا درمی‌آرن. برخی از راه‌هایی که جواب داده اینا هستن:

– ورزش (منهای عزیزان بی حال و بی انرژی)

– درد دل (خصوصاً برای خانوم‌ها)

– پیاده روی (به ویژه آگاه تن تاک داشته باشی)

– نقاشی (در حد چشم چشم دو ابرو و بالاتر)

– برنامه ریزی (دور از جونتون)

– مشورت (با سال بالایی‌های به در بخور، نه اونا که هنوز علافن و اهل ناله)

– تلاش، صبر، دعا (چه کارهای سختی... یعنی داریم این طور آدم‌هایی؟!)

بعضی راه حل هام بوده ن که جواب ندادن و اوضاع رو خیط تر کردن:

– انزوا

– پر خاشگری

– خودکشی

– مصرف مواد مخدر و داروهای روان گردان

و

جنبش عدالت خواه دانشجویی

شروع تشکیل این تشکل، بعد از پیام رهبر معظم انقلاب در سال ۱۳۸۱ به جنبش دانشجویی برای پیگیری عدالت برمیگردد. این جریان با رویکرد کلی عدالت خواهی و انتقاد و مطالبه گری از مسئولان و نهادها و توجه به مشکلات و معضلات سیاسی اجتماعی فعالیت خودش رو رسماً از اواخر سال ۱۳۸۲ آغاز کرد. این اتحادیه از جوان ترین جریان های دانشجوییه.

۲. انجمن های علمی دانشجویی

انجمن های علمی دانشجویی متشکل از دانشجویان علاقه مند به مشارکت در فعالیت های علمی در یک دانشکده یا گروه آموزشی. در هر دانشگاه، متناظر با هر رشته دانشگاهی، یک انجمن علمی می تونه تشکیل بشه. فعالیت های انجمن های علمی عبارت است از مناظره و نقد علمی، هماندیشی و نشست های تخصصی، مطالعات و پژوهش های علمی، نشر و ترویج یافته های علمی و فعالیت های کمک آموزشی.

برخی از مصادیق و عرصه های فعالیت انجمن های علمی این هاست:

- برگزاری دوره های آموزشی تکمیلی و تقویتی و تشکیل کارگاه های تخصصی
- برگزاری جشنواره ها و کنفرانس ها و مسابقات علمی و همکاری در اجرای آن (داخلی و خارجی)
- تولید و انتشار نشریه علمی، کتاب و نشریات الکترونیکی، نرم افزارهای رایانه ای و فیلم های علمی آموزشی
- حمایت مادی و معنوی از ابتکارات، اختراعات، خلاقیت های علمی و فعالیت های پژوهشی دانشجویان و تشویق آنان.

۳. کانون های فرهنگی هنری دانشجویی

کانون های فرهنگی هنری دانشجویان به منظور پاسخگویی به نیازهای متنوع و رشد خلاقیت های فرهنگی دانشجویان، سامان بخشیدن به خواسته ها و تلاش های خود انگیزته فرهنگی و هنری

۵. برای اینکه بتونید به استرستون غلبه کنین به ویژه در شروع دوران دانشجویی، این چند تا نکته رو رعایت کنین بد نیست:

- ورزش کنین (منچ و مارپله هم قبوله)
- به اندازه کافی بخوابین (ای^۱ اندازه ی کافیور^۲ آزما شیراز یا نپرسین فقط)
- غذای سالم بخورین (که یعنی غذاهای آماده رو بی خیال بشین)
- اوقات فراغت داشته باشین (گشت و گذاری، سینمایی، پارکی...)
- اهل معاشرت باشین (با رفیق با مرام)
- اهداف مشخصی برای خودتون تعیین کنین (گتره ای^۳ نباشین. بدونین میخوان چکار کنین)
- برنامه ریزی داشته باشین (عمرآ)
- بیش از حد به خودتون سخت نگیرین (ما شیرازی ها یه ضرب المثلی داریم که اولشو بهتون میگم. این طور موقع ها ما می گیم: عامو شد شد نشد، نشد)
- کارهای غیر ضروری رو حذف کنین (مشغول ذمه اید اگه فکر کنین چرخیدن تو اینستا، واتساپ، یوتیوپ و اینا کار غیر ضروریه)
- از مواد مخدر دوری کنید (که قدیمیا می گن یه دود یه دود یهو دیدی شد دود دور و دود دور)

۱. این

۱. کافی را

۱. تصادفی، بی برنامه

مصالح دانشگاه و ضوابط شرعی و ارزش های انقلاب اسلامی، مراتب رو به ریاست دانشگاه اعلام می‌کنه و رئیس دانشگاه موظفه در صورت اعلام شورای فرهنگی با مشاهده مصادیق خلاف از اون‌ها جلوگیری کنه. پس مواظب باشین فعالیت هاتون از مصادیق خلاف تشخیص داده نشه که... در ادامه به صورت گذرا با تشکل‌های مهم دانشجویی آشنا می‌شیم:

بسیج دانشجویی

بسیج دانشجویی با فرمان امام خمینی به در دوم آذر ۱۳۶۷، با هدف پاسداری از اصول انقلاب و اسلام، دعوت به اتحاد حوزه و دانشگاه، ایجاد حکومت بزرگ اسلامی و فتح جهان توسط اسلام تشکیل شد. بسیج دانشجویی، فراگیرترین جبهه تشکلی نیروهای ارزشی در دانشگاه، در مقاطع مختلف دو دهه اخیر که تونسته متناسب با تحولات کشور و دانشگاه، نقش ویژه‌ای رو ایفا کنه.

جامعه اسلامی دانشجویان

این تشکل در سال ۱۳۶۸، برای نیل به اهدافی هم چون تعمیق فرهنگ و معارف اسلامی، رشد بینش سیاسی و انقلابی، تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری و گسترش مشارکت مدنی دانشجویان تشکیل شد. جامعه اسلامی دانشجویان بنا بر رسالت خود سعی کرده نیروهای نخبه رو برای نظام و انقلاب کادرسازی کنه و پرورش بده و به این منظور فعالیت آموزشی خودش رو بر تقویت قوه تحلیلی و فکری نیروها متمرکز کرده.

انجمن اسلامی دانشجویان مستقل

تشکل سیاسی فوق در ۱۳ آبان ۱۳۷۸، با انشعاب و جدا شدن انجمن اسلامی برخی دانشگاه‌ها از دفتر تحکیم وحدت اعلام موجودیت کرد. این اتحادیه تا پایان فعالیت دولت اصلاحات، تعداد دفاتر دانشگاهی خودش رو به حدود سی انجمن رسوند تا بتونه زمینه‌های تشکیل بزرگ‌ترین اتحادیه انجمن‌های اسلامی رو، پس از دوران از هم پاشیدگی دفتر تحکیم وحدت، ایجاد کنه.



سخنرانان مذهبی و کارشناسان دینی، مشاورین مذهبی، فعالین هیئتی، قاریان، اساتید و فعالین در این حوزه و برپایی نمایشگاه‌ها و برگزاری مسابقات، معرفی و تولید و توسعه مکتوبات و نشریات در حوزه فرق و ادیان، شناسایی پیروان دیگر ادیان و فرق و افراد تازه مسلمان شده، برگزاری جلسات مشترک فعالیت های حوزه فرق و ادیان با متولیان دانشگاهی و برون دانشگاهی و...
گزیده‌های از فعالیت‌هایی هست که روشنا در نظر داره به اون‌ها پردازه.
ستاد اقامه نماز و واحدهای امر به معروف و نهی از منکر و حجاب و عفاف، اقدامات مربوطه به دیگر بخش‌های فعالیت‌ی این مرکز رو بر عهده دارن.
از دیگر مراکز مهم دانشگاهی تشکل‌های اسلامی دانشجویی هست که خوبه کمی بیشتر درباره‌ی اون بدونیم:

۱. تشکل‌های اسلامی دانشجویی

تشکل اسلامی، جمعیتی مرکب از دانشجویانه. این تشکل پس از دریافت مجوز رسمی فعالیت از مراجع ذیصلاح، باید به منظور تحقق اهداف اسلامی و ارزش‌های انقلاب و نظام اسلامی مصرح در چهارچوب قانون اساسی و آیین‌نامه مربوط فعالیت کنه. هر نوع فعالیت سیاسی، فرهنگی و اجتماعی، تشکل‌های دانشجویی در چهارچوب ضوابط خاص در داخل دانشگاه مجازه و فعالیت اون‌ها در خارج از دانشگاه تابع قانون احزاب.

نوع فعالیت تشکل‌های اسلامی دانشجویی

الف. برگزاری سخنرانی، تجمع، راهپیمایی، میزگرد، تریبون آزاد و نصب تابلوهای تشکل‌های دانشجویی با ارایه مجوز از هیأت نظارت دانشگاه امکان‌پذیره.

ب. انتشار هر نوع نشریه‌ای به استثنای نشریات علمی دانشگاهی با مجوز شورای فرهنگی دانشگاه صورت می‌گیره.

ج. راه‌اندازی هر نوع پایگاه اطلاع‌رسانی رایانه‌ای با مجوز شورای فرهنگی دانشگاه صورت می‌گیره.
شورای فرهنگی دانشگاه در صورت مغایرت هر نوع فعالیت فرهنگی و سیاسی و اجتماعی با



مرکز هدهد:

هدهد عهده دار نشر و ترویج فرهنگ کتاب خوانیه. این مرکز همچنین همزمان با مناسبت های مختلف ملی، مذهبی هم چون سالروز شهادت شهید سلیمانی، ماه مبارک رمضان، چهاردهم و پانزدهم خردادماه و هفته ی خوابگاه ها اقدام به برگزاری مسابقات کتاب خوانی می کنه.

هدهد همچنین در نظر داره تا با شناسایی، جذب و توانمندسازی نخبگان فرهنگی، هنری، علمی و برنامه ریزی، برگزاری، ترویج و پایش فعالیت های مهارت ورزی و فوق برنامه مرتبط با فرهنگ کتاب خوانی، در راه تحقق تعلیم و تربیت اسلامی ایرانی در خانواده ها، اجتماع و به ویژه جامعه ی هدف دانشگاهی (اساتید، کارکنان و دانشجویان) گام برداره.

هویت این مرکز با کنار هم قرار گرفتن عناوینی هم چون نشر و توسعه فعالیت های حوزه کتاب، مدیریت تجهیز و توسعه ی سخت افزاری و نرم افزاری حوزه ی کتاب، توانمندسازی و مهارت افزایی در این حوزه و افزایش سرانه مطالعه در بدنه دانشجویی و در ساختار دانشگاهی پدید می آد.

هدهد وسیله ایه برای نیل به بسط مفهوم حقیقت جویی و عینیت بخشی به اخلاق اسلامی ایرانی و نهادینه سازی خودباوری، عدالت خواهی و مسئولیت پذیری در پرتو فرهنگ اصیل اسلامی ایرانی از راه ترویج دوستی با کتاب... چی از این بهتر؟!

مرکز روشنا:

این مرکز برای انجام تکلیف در زمینه برنامه ریزی و برگزاری و پایش مجموعه اقدامات و فعالیت های مختلف در جهت توانمندسازی بینشی و معرفتی در حوزه های نماز، مهدویت، امر به معروف و نهی از منکر، فرق و ادیان و عفاف حجاب بر پایه مفاهیم عمیق دینی با هدف نیل به سند چشم انداز فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز شکل گرفته.

هویت روشنا برگرفته از رویدادها، نشست ها و جلسات، تحقیق و پژوهش، شناسایی و رصد چالش های موجود، آسیب شناسی و آگاه سازی پیرامون مسائل روز و کانون ها و نشریات تخصصیه. برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی مرتبط با حوزه ی مهدویت، تهیه بانک مداحین،

خوابگاه و ان دوم؛ خوابگاه

زندگی دانشجویی برای بسیاری از دانشجویان با خودش سبک و شیوه‌ی تازه‌ای از زندگی رو به همراه دارد به نام زندگی خوابگاهی. تجربه‌ی تازه که پیش از اون نداشته یا خیلی کم داشته‌ایم. اینکه برای چند ترم با چند هم سن و سال دیگه در یه اتاق زندگی کنیم خودش دنیای جدید و متفاوتیه. دنیایی پر از جذابیت و سرگرمی و همینطور استرس و آسیب.

در زندگی خوابگاهی کلی اتفاق و ماجرای سرگرم کننده میتونیم داشته باشیم؛ از جمله: شب نشینی ها و بگو بخندهای فراوان (کافیه دو تا خوش خنده و طناز هم توی اتاق باشن. دیگه جنسمون جور جوره)

– بحث های داغ دانشجویی درباره‌ی موضوعات گوناگون (از به روزترین اتفاقات سیاسی در جهان بگیر تا رنگ دستمال توالت حمام خوابگاه)

– آشنایی با تخصص ها، رشته ها و فعالیت های همدیگه (یه جور دانشگاه یا دوره عملیه) اما همیشه هم شرایط به این گل و بلبل نیست؛ زندگی توی خوابگاه ها میتونه کلی هم دردسر و مکافات داشته باشه. مثلاً چی؟

– خدا نکنه هم اتاقیت اهل همکاری کردن نباشه؛ اون وقت، اول مصیبتیه. اون وقته که سر هر چیزی باید مشاجره داشته باشی و مراسم شاخ و شونه کشون.

– اگه توی هم اتاقی هات بچه های اهل دل و گل و سیگار و غیره هم وجود داشته باشه که خودش حکایتیه و داستان ها خواهی داشت. کافیه حواست به خودت نباشه. خیلی زود خوابگاه برات میشه خونه امن و تا به خودت بیایی باید سر از کمپ اعتیاد در بیاری.

– یکی دیگه از قصه ها و غصه های همیشگی خوابگاه ها، تقسیم کردن کارهاست. این که کی شهردار باشه، کی مامان باشه، کی بابا باشه و غیره. جنگ های داخلی زیادی سر همین تقسیم نقش ها اتفاق افتاده که خودش مثنوی هفتاد من کاغذ میشه.

خلاصه اینکه محیط دانشگاه و زندگی توی خوابگاه جاییه که اختلافات و تفاوت های بین فردی

مرکز چراغ:

چراغ هویتی متشکل از فعالیت های گردشگری، اردوها (از جمله اردوهای جهادی فرهنگی، جهادی درمانی، اردوهای برون استان چند روزه، اردوهای خارج از استان (علمی – فرهنگی – تاریخی – تفریحی و اردوهای خارج از کشور)، خیرین و کانون ها و نشریات تخصصیه (کانونهای خیریه داستان مهر علی – هلال احمر – خانه سبز، کانون های جهادی و کانون گردشگری). بخشی از فعالیت هایی که این مرکز در محورهای اصلی عملکرد خود به اون می پردازد عبارت اند از: تهیه ی بانک اطلاعاتی از اماکن و مراکز تفریحی زیارتی – سیاحتی، آموزشی – جهادی و پژوهشی، تنظیم و تدوین محتوای آموزشی و فرهنگی، فراهم سازی و برنامه ریزی تسهیلات مربوطه و... هست.

مرکز توسعه فعالیت های قرآنی (آیه):

واضح که یکی از بهترین زمینه ها برای شکوفایی دل های پاک و نورانی و متعالی جوانان، پرداختن به فعالیت های قرآنه. آیه با هدف ترویج تعالیم ناب قرآن کریم و مباحث و فعالیت های قرآنی شروع به کار کرده و مایه ی مباحث ماست که با تلاش های فراوان، این مرکز برای هفت سال متوالی – از جمله امسال – موفق به کسب مقام نخست در جشنواره های قرآنی شده.

آیه حرکتیه مبین برای گسترش مفاهیمی هم چون عدالت خواهی، خودباوری، مسئولیت پذیری و عینیت بخشی به اخلاق اسلامی و به دنبال اینه که با برنامه ریزی، برگزاری و پایش و مجموعه اقدامات متنوع جهت توانمندسازی بینشی و معرفتی و پرداختن به فعالیت های مختلف آموزشی فرهنگی بر پایه ی آموزه های قرآن و عترت و مفاهیم عمیق دینی، به این مهم دست پیدا کنه.

هویت آیه از جشنواره ها، رویداد ها و محافل، نشست ها و جلسات و کانون های تخصصی پدید می آد.

مرتبط با فرهنگ کتابخوانی، در راه تحقق تعلیم و تربیت اسلامی ایرانی در خانواده‌ها، اجتماع و به ویژه جامعه هدف دانشگاهی (اساتید، کارکنان و دانشجویان) گام برداره. اینم یک مرکز توپ برای برو بچه‌های اهل هنر. گوارای وجود.

مرکز مهر آوران:

این مرکز با مأموریت برنامه ریزی، پایش فعالیت‌های متنوع فرهنگی، هنری، آموزشی، معرفتی، بینشی در پرتو آموزه‌های اصیل اسلامی ایرانی با هدف میل به چشم انداز سند فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ویژه کلیه دانشکده‌ها، بیمارستان‌ها، خوابگاه‌های دانشجویی، شبکه‌ها و مراکز با جامعه‌ی هدف مخاطب دانشجویان، پرسنل، اساتید و خانواده‌ها، فعالیت خودش رو شروع کرده. اونم در قالب برگزاری مراسمات و فضاسازی‌های محیطی، کارگاه‌ها و سمینارها، از محتوا تا اجرا، در بیمارستان‌ها و شبکه‌ها و مراکز بهداشت. هویت این مرکز شامل تدوین و سیاستگذاری خط و مشی فعالیت‌های فرهنگی و نظارت بر اون هاست.

مرکز مهر:

مأموریت مرکز مهر برنامه ریزی، پایش فعالیت‌های متنوع فرهنگی، هنری، آموزشی، معرفتی، بینشی در پرتو آموزه‌های اصیل اسلامی ایرانی با هدف میل به چشم انداز سند فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز؛ ویژه‌ی کلیه دانشکده‌ها، بیمارستان‌ها، خوابگاه‌های دانشجویی، شبکه‌ها و مراکز با جامعه‌ی هدف مخاطب دانشجویان، پرسنل، اساتید و خانواده هاست. این مرکز همسو با رسالت و شعار مهر آوران، هویت مهر بر گرفته از تدوین و سیاستگذاری خط و مشی فعالیت‌های فرهنگی، انتخابات شورا، برگزاری برنامه‌های فرهنگی و پرداختن به رویش دانشجویان جدیدالوروده. لازم به ذکره که مهر به دلیل اهمیت بسیار بالای ماهیت دانشجویی به عنوان یک مرکز جداگانه به فعالیت می‌پردازد. این قدر دانشجویان جدید الورود برای ما اهمیت داره!! اصلاً مهر تون به دلمون نشسته جداگونه.

خودش رو به شکل خاصی نشون میده. هر دانشجویی از شهری متفاوت، با فرهنگی متفاوت اومده و یکی از تخت‌های خوابگاه رو مال خودش کرده. پس خیلی طبیعیه که این آدم‌ها با هم تفاوت داشته باشن و به وقت‌هایی هم پرشون توی پر هم گیر بکنه. اما اگه قرار باشه دم به ساعت صدای داد و هوار دو نفر – که سر موضوعی با هم اختلاف نظر دارن – بلند باشه که خوابگاه می‌شه میدون تره بار (بدو بدو این ور بازار... بدو که آتیش زدیم به مالم!). برای اینکه در اتاق‌های خوابگاه همه‌ش شاهد جنگ‌های داخلی نباشیم و هر روز فحش‌های جدیدتر و آبدارتری یاد بگیریم خوبه که یه سری کارها رو انجام بدیم:

۱. اول از همه گفتگو کردن رو یاد بگیریم. هم خوب حرف بزنیم، هم خوب بشنویم، هم خوب فکر کنیم.

۲. رودربایستی رو کنار بگذاریم. به ویژه اگه کمرو و خجالتی هستیم. زندگی خوابگاهی فرصت خوبیه از شر این مرض خلاص بشیم.

۳. انتقادپذیر باشیم. (طرف سر و سینه رو بالا میدن و میگن من همینم که هستم؛ تو غلط میکنی!!) اینکه افتخار کردن نداره. اونم توی قرن ۲۱ که سواد یعنی توانایی تغییر کردن... والا).

حالا که انتقادپذیر شدیم و رودربایستی رو کنار گذاشتیم و اهل گفتگو شدیم، میتونیم درباره‌ی وضع یک سری قوانین و حدود مرزها با هم صحبت کنیم، اونهارو مشخص و اجرایی کنیم. دقیقاً درباره‌ی چیا باید صحبت کنیم؟

الف) یک سری موضوعات کلی مثل:

۱. نظافت اتاق و شست و شوی ظرف‌ها (هم وظایف فردی، هم تعیین نوبت شهرداری هر کدام از اهالی اتاق)

۲. تهیه و آماده کردن غذا؛ مادری کار سختیه نوبت تون که شد می‌فهمین. فقط قبلش باید نوبت بندی کنین (تا وسط کار یقه‌ی هم رو نگیرین)

۳. خرید وسایل و مایحتاج مورد نیاز؛ پدری هم کار دشواره. خرید کردن یه طرف، جنس‌های بنجل و گندیده بهت قالب نکردن هم یه طرف. تمرین خوبی خواهد بود.

ب) موضوعات خصوصی یا عمومی:

تعیین محدوده‌ی شخصی یا عمومی افراد حاضر در اتاق خیلی مهم و ضروریه. هر آدمی به یه فضای خصوصی و یه حریم شخصی نیاز داره و باید اون رو برای دیگران معین و مشخص کنه وگرنه قصه خواهد شد.

پس در گفتگوهای اولیه و تعیین قوانین اتاق، حتماً زمان و قوانینی رو به این بخش اختصاص بدید و حریم شخصی اعضا رو مشخص کنین. این که مثلاً: آیا کسی حق داره از وسایل شما استفاده کنه یا خیر. (با مسواک شما می تونه کفشش رو واکس بزنه؟!)

حق داره درباره‌ی زندگی خصوصی شما چیزی بپرسه یا نه. (بعضی ها درباره‌ی همه چیزشان صحبت میکنند و بعضی ها نه).

به خلوت و تنهایی نیاز دارین یا نه (بعضی از هم اتاقی ها مایلن که تنهایی کار کنن و برخی جمعی. باید بدونید و به اون احترام بگذارین وگرنه...).

ج) تعیین و تنظیم زمان و ساعت
اگه وقت استراحت، مهمونی، مطالعه، تفریح و گفتگوهای دوستانه رو مشخص و تنظیم نکنین دم به ساعت دعوا و مرافعه خواهید داشت. شما میخواید بخوابید و دوتا از هم اتاقی هاتون سر بازی پرسپولیس و استقلال دارن یقه هم رو جر می دن و... .

د) رعایت اصول ایمنی
شنیدین میگن «مالت رو بپا همسایه ت رو دزد نکن» توی خوابگاه خیلی بهش نیاز خواهید داشت. به طور جدی درباره‌ش صحبت و حد و مرزها رو مشخص کنین.
در پایان این خوان یادآوری میشه که زندگی خوابگاهی یه تیغ دو لبه س که هم میتونه خیلی جذاب و خاطره انگیز باشه و هم خیلی فاجعه بار و تلخ. وضع قوانین مشترک کمک میکنه لبه‌ی خاطره انگیزش رو بیشتر تجربه کنین.

مرکز رسانه رد فردا:

رد فردا یا همان رسانه‌ی دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز که از جمله نوآوری های دیگر این مدیریت در زمینه تولید محتوا با محوریت موضوعات اجتماعی، فرهنگی، دانشجویی و صنفی در قالب پادکست، عکس نوشته، موشن گرافیک، کلیپ، استوری موشن، تیزر و... می پردازد. دیگه چی میخواید!

مجموعه دل آرام:

دل آرام که برگرفته از آیه شریفه «الا بذكر الله تطمئن القلوب» است، بستریه که جهت اجرای برنامه های مذکور برای خوابگاه ها و دانشکده ها و مراکز پیشبینی شده. از جمله:

- خانه‌ی خورشید (ویژه دانشجویان دختر)
- طبقه‌ی دهم خوابگاه شهید دستغیب (ویژه دانشجویان پسر)
- خانه‌ی فرهنگ (ویژه تشکل ها و کانون های دانشجویی)
- امیدواریم همیشه دلتون آرام و به نور خدای مهربون روشن باشه.

مرکز والا:

والا بستر اجرایی تمامی برنامه های فرهنگی برای دانشگاهیان و در کالبد هنره. از جمله رسالت های این مرکز پوشش جشنواره کشوری سیمرغ در سطح دانشگاهیه که الحمدالله در این زمینه امسال موفق به کسب مقام دوم شدیم.
هویت والا برگرفته است از: جشنواره‌ی سیمرغ، امور فوق برنامه، صدور مجوز برای اجرای برنامه های هنری، المان های زیباشناسی و دکور جهت برگزاری جشن ها و رویدادهای مختلف و همراهی کانون های تخصصی مرکز.
این نکته هم بگیم که والا در نظر داره تا با شناسایی، جذب و توانمندسازی نخبگان فرهنگی، هنری، علمی و برنامه ریزی، برگزاری، ترویج و پایش فعالیت های مهارت ورزی و فوق برنامه



مرکز ادبیات و هنر انقلاب اسلامی (ماه):

نظر به فرمایش مقام معظم رهبری پیرامون هنر انقلاب اسلامی آستین همت رو بالا زدیم تا با برنامه ریزی، برگزاری و پایش کلیه فعالیت های هنری و ادبی با هدف تولید محصولات فرهنگی، هنری و ادبی، حمایت و هدایت رویدادهای فرهنگی اسلامی و ایرانی با نگاه زیباشناختی و نیل به ادب و هنر تراز، کارگاه ها و ورکشاپ های هنری با موضوعات مختلف رو راه اندازی کنیم و حتی به فضا سازی های مربوطه در محیط دانشگاه هم توجه کافی داشته باشیم.

و به این ترتیب (ماه) تأسیس شد. برگزاری جشنواره و رویداد ها و مسابقات هنری و ادبی، کشف استعداد های برتر هنری و ادبی، طراحی رویداد ها، دیوارنگاری ها و المان ها، کانون های تخصصی مرکز و همانگونه که گفته شد کارگاه های علمی و تئوری به ماه هویت می بخشد. یعنی مرکز براتون آوردیم ماه!

مرکز توکا (تشکل ها و کانون های اسلامی):

توکا که هویت اون برگرفته از تشکل ها، کانون ها، فعالین رسانه و دبیرخانه نشریات دانشگاه ست، جهت کاهش فعالیت های جزیره ای و ایجاد روحیه ی نشاط و همکاری و هم افزایی بین دانشجویان فعال فضای فرهنگی دانشگاه به فعالیت می پردازد.

این مرکز که مأموریتش هدایت، حمایت و نظارت بر فعالیت های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی، علمی، مهارتی و آموزشی در حوزه تشکل ها، کانون ها و هیئات و انجمن های دانشجوییه، در نظر داره تا با برنامه ریزی مدون و رصد و پایش اقدامات مربوطه در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، در راه نیل به اهداف سند فرهنگی این دانشگاه با تمام توان قدم برداره.

یادآوری کنیم که چشم انداز ما در تأسیس تمامی مراکز مذکور عینیت بخشی به اخلاق اسلامی و نهادینه سازی صفاتی هم چون عدالت خواهی برای پرورش دانشجوی تراز تمدن انقلاب اسلامی ست.

و شما میتونید بخش عمدهای از فعالیتهای دانشجویی تون رو در این مرکز آغاز کنید.

ضمن تبریک مجدد ورودتون به دانشگاه در ادامه و به منظور آشنایی بیشتر شما عزیزان با دانشگاهی که قراره در اون ادامه تحصیل بدید، به معرفی اجمالی واحدها و بخش های مختلف اون میپردازیم:

لازم به ذکره که چشم انداز ما در تمامی این مراکز تازه تأسیس «بسط مفهوم حقیقتجویی و عینیت بخشی به اخلاق اسلامی و نهادینه سازی خودباوری، عدالت خواهی، مسئولیت پذیری در پرتو فرهنگ اصیل اسلامی ایرانی» ست.

مرکز خانواده (مانا):

این مرکز با شعار «خانواده ی پایدار، عشق ماندگار» فعالیت خودش رو آغاز کرده و تلاش می کنه تا با نگاهی نوین به مسایل ازدواج، جمعیت و فرزندآوری؛ برنامه های خود رو در زمینه های قبل از ازدواج (تبیین، ترویج، تسهیل)، حین ازدواج (تشکیل) و بعد از ازدواج (تحکیم، تکلیف و تعالی) به عمل برسونه.

بخشی از این برنامه ها عبارت اند از:

✱ طراحی سلسله جلساتی با موضوعات: خانواده ی متعالی، فرزندآوری و فرزندپروری، تربیت فرزند از دیدگاه تعلیم قرآن کریم، انتخاب همسر، سبک زندگی ایرانی اسلامی و... .

هویت مانا با کنار هم قرار گرفتن تدوین و سیاست گذاری آموزشی و فرهنگی در حوزه ی خانواده، حمایت در جهت تشکیل خانواده سالم و متعالی و ترویج سبک زندگی اسلامی ایرانی و پشتیبانی سخت افزاری و نرم افزاری در حوزه ها و ابعاد مختلف زندگی در سه مرحله مذکور (قبل، حین و بعد از ازدواج) شکل می گیره.

خلاصه ش اینکه مرکز خانواده مانا یه مرکز خوراک ازدواجی ها.



خوان سوم؛ ارتباط

خودتون بهتر می‌دونین که ارتباط، خوان بسیار گسترده و متنوعیه. از ارتباط فردی بگیر تا ارتباط میان فردی تا ارتباط با خانواده، ارتباط اجتماعی و غیره. آدم‌ها در جاها و جایگاه‌های مختلف و بسته به نیاز به سطوح مختلفی از برقراری ارتباط نیازمند هستن و همین توانایی یا عدم توانایی در برقراری ارتباط موثر، بخش عمده‌ای از موفقیت یا عدم موفقیت اون‌ها رو شکل میده. در دوران دانشجویی هم به این سطوح نیازمندیم و باید برای هر کدام از اون‌ها آماده باشیم یا خودمون رو آماده تر کنیم.

در بحث ارتباط فردی و میان فردی باید حواسمون باشه که در محیط تازه‌ای قرار گرفته ایم و ارتباط با همسالان در آن بسیار زیاد و متنوعه و این یعنی که اگه حواسمون نباشه، اگه شیوه‌های صحیح برقراری ارتباط رو بلد نباشیم ممکنه مورد سوء استفاده عاطفی قرار بگیریم و توسط شخص مقابل مورد کنترل قرار بگیریم.

یه رابطه‌ی سالم چیه؟

یه رابطه‌ی سالم رابطه‌ایه که باعث تقویت اعتماد به نفس، حس خودباوری و عزت نفس در فرد میشه. در هر رابطه‌ای چه دوستی، چه خانوادگی یا عاشقانه و غیره رابطه‌ی سالم باعث رضایت و خوشحالی میشه.

در این نوع رابطه طرفین:

– با هم محترمانه برخورد میکنن. از آقا بالا سر خبری نیسن. پر خاشگری ندارن؛ اون هم با الفاظ زننده.

– از یکدیگه حمایت میکنن نه اینکه زیر فی هم رو بفروشن.

– یکدیگه رو مجبور به کاری نمیکنن. با هیچ فوت و فن و کلکی.

اما رابطه‌ی ناسالم چیه؟

کلهم اجمعین عکس اون چیزی که در بالا گفتیم هست؛ یعنی:



- یکی یا هر دو طرف سعی دارن دیگری رو کنترل کنن. انگار که او بیشتر میفهمه یا حق داره،
 - یکی سعی داره به دیگری حس بد بودن بده،
 - فحش و ناسزا بگه،
 - ظاهر دیگری رو انتخاب کنه،
 - به شدت تعصبی برخورد کنه و غیره.
- با این اوصاف سوء استفاده عاطفی به شکل های زیر خودش رو نشون میده:
- اجبار به انجام خواسته های فرد کنترل گر: (هرجا اون گفت، هر چی اون گفت، هر وقت اون گفت و غیره)
 - تحقیر و توهین؛ فرد کنترل گر از تحقیر و کوچک کردن طرف مقابل لذت میبره و مدام این کار رو انجام میده (مرض داره)
 - منزوی کردن: سعی میکنه طرف مقابل رو از دیگران دور کنه به طوری که فقط و فقط با او در ارتباط باشه.
 - کاهش اعتماد به نفس؛ به نظر تون در فرد مقابل چنین آدمی، اصلاً اعتماد به نفسی می مونه دیگه؟! پس حواسمون باشه مورد سوء استفاده عاطفی قرار نگیریم. برای این کار باید مهارت های اجتماعی مون رو پرورش بدیم و یکی از این مهارت ها توانایی برقراری ارتباط موثره. برای رسیدن به این توانایی و برقراری ارتباط سالم، مفید و موثر با دیگران باید:
۱. دیگران رو دوست داشته باشیم و اون رو نشون بدیم.
 ۲. شنونده ی فعال باشیم. وقتی طرف مقابل داره حرف میزنه فقط سرمون رو تگون ندیم در حالی که حواسمون به صاحب جزوه کلاس ایکسه.
 ۳. در تعامل و ارتباط ها خودمون رو بالا نگیریم؛ انگار که از دماغ فیل افتاده ایم (آخه از دماغ فیل افتادن هم دیگه کلاس گذاشتن داره)
 ۴. در ارتباطات خودمون رو پایین هم نیاریم؛ کاری نکنیم طرف ما رو به هیچی حساب نکنه.
 ۵. در دوستی هامون افراط و تفریط نکنیم. نه عین کنه بچسبیم به طرف، نه جوری باشیم که

که طرف فکر کنه نوکر خانه زاد ماست.

۶. خودسانسوری نکنیم. (حرف هامون را درست و منطقی بگیریم).

۷. رفتار قاطعانه داشته باشیم. به جای بهانه آوردن قاطعانه نظرمون رو بگیریم.

۸. اگه اشتباه کردیم معذرت خواهی کنیم. (غلط کردم برای همین وقت هاست استفاده کنیم).

۹. احساس طرف مقابل مون رو درک کنیم. (همه ش من نباشیم: من... من... من...).

۱۰. احساس خودمون رو بیان کنیم: به جای طعنه و کنایه، قهر کردن، اخم کردن و از این دست

وحشی بازی یا به کلام بگیم:

الان، اینجا از دستت رنجیدم؛

عصبانی ام از...

می رنجم از...

دلگیر می شوم وقتی...

برای تعامل بهتر با همکلاسی ها، هم اتاقی ها، کارکنان اداری، اساتید و مسئولان دانشگاه

نیازمند تمرین مهارت هایی چون برقراری ارتباط موثر، حل مسئله و غیره هستیم. اون چیزی

که در بالا گفته شد بخش کوچکی از چیزاییه که نیاز داریم تا روزهای بهتری رو در دانشگاه

بگذرونیم؛ اما کلیدیترین نکته همون نکته ی اوله:

دوست داشتن دیگران

اگه هم اتاقی ها، کارکنان، اساتید و مدیران دانشگاه مون رو دوست بداریم و از جایگاهی انسانی

با اون ها برخورد کنیم همه چیز حله.

که در بسیاری از مواقع، اون چیزی که در دوران تحصیل می آموزیم کامل و کارا نیست و

در بسیاری از رشته های تحصیلی صرف داشتن مدرک کارشناسی یا کارشناسی ارشد یا دکترای

اون رشته به کار من و شما نمی آد. دوران چند ساله ی دانشجویی فرصت بسیار مناسبه تا

خودمون رو آماده ی ورود به بازار کار کنیم. به این منظور کافیه کمی خودمون رو جدی تر بگیریم؛

برنامه ریزی زمانی بهتری داشته باشیم و مقداری از جذابیت های خوابگاه، کلاس و راهروهای

دانشگاه رو بی خیال بشیم. اون وقته که در همین دوران تحصیل می تونیم تمام مهارت های

لازم برای موفقیت کاری خودمون رو کسب کنیم که بسیار مهم تر و اثربخش تر از میزان درآمد ما

از کارهای دانشجوییه.

در ادامه برخی از مشاغل و راه های کسب درآمد دانشجویی رو براتون لیست می کنیم بلکم

قلقلک شدید:

(۱) مترجمی: میتونه دروس تخصصی خودتون باشه یا سایر رشته ها.

(۲) تولید محتوا: در رشته تحصیلی خودتون یا دیگر رشته ها.

(۳) بازاریابی تلفنی: این دیگه خوراک و تخصص تونه.

(۴) فروشنده گی: خصوصاً اگه رشته تون با مارکتینگ و بازاریابی و بازرگانی مرتبط باشه.

(۵) کار کردن در کتاب فروشی ها: یک شغل جذاب و شیک.

(۶) تدریس: آموزش اون چیزی که یاد می گیرین به همکلاسی ها یا ترم پایینی های بخت برگشته!

(۷) کارهای سازمانی: در انجمن ها، باشگاه ها و گروه های دانشجویی (هم فاله هم تماشا)!

(۸) بازاریابی شبکه های اجتماعی: لابلای چرخیدن های بیست و چهاری تون توی اینستا و یوتیوب و...

(۹) فروشگاه آنلاین: مثلاً فروش جزوات اینترنتی رشته ی تحصیلی تون.

(۱۰) مشاوره یا انجام پروژه های دانشجویی: بعضی از دانشجویان نمی تونن پروژه هاشون رو انجام

بدن و دربه در دنبال آدم های کاربلدی مثل شما می گردن (به شرطی که شما هم جزو دسته ی

اول نباشین!) و کلی کار و ایده ی دیگه که با به سرچ ساده توی اینترنت میتونین با اون ها آشنا

باشین. پس این گوی و این میدان!

دانشجو که می‌شیم از خودمون انتظارات بالاتری داریم. مسئولیت پذیرتر می‌شیم و دلمون می‌خواد کم کم خودمون پول در بیاریم. حالا از رشته‌ی تحصیلی مون بشه چه بهتر اگر نه، از هر راه درست دیگه ای. و به این ترتیب درآمذزایی دانشجویی پراهمیت می‌شه. البته ممکنه این سؤال هم پیش بیاد که چرا اصلاً باید کار کنم اون هم قبل از اتمام دوران تحصیلم. خب این هم یک راهشه. اما کار کردن در دوران دانشگاه مزیت های زیادی می‌تونه داشته باشه:

یک. کسب تجربه: خیلی از اطلاعات مربوط به رشته و تحصیل ما اصطلاحاً کف بازار ریخته و اونجاست که ما به طور عملی فوت و فن کار در رشته تحصیلی مون رو می‌آموزیم.

دو. کسب رزومه: بعد از پایان تحصیلات، عموماً برای پیدا کردن شغل باید رزومه داشته باشی.

پس بهتره همزمان با تحصیل به فکر جمع کردن رزومه باشی تا کلاهی پس معرکه نمونه.

سه. کسب مهارت های جدید: کار کردن در جاهای مختلف مهارت های سخت و نرم گوناگونی رو در شما تقویت می‌کنه گفتنی! که در کنار تخصص تون می‌تونه براتون بسیار راه گشا باشه.

چهار. ایجاد حلقه های ارتباطی: کار دانشجویی کمک می‌کنه حلقه ارتباطات خودمون رو شکل بدیم و به مرور با افراد حوزه ی تحصیل و اشتغال مون آشنا بشیم. ارتباطاتی که در آینده ی کاری مون بسیار مؤثره.

پنج. درآمذزایی: می‌تونیم درآمذزایی کنیم؛ دست مون تو جیب خودمون باشه و دم رو بریم خرید یا بازی آنلاین کنیم.

شش: کسب تجربه ی آموزشی: به آموختن بیشترمون کمک میکنه، به ویژه اگه شروع به آموزش دادن کنیم. به این ترتیب هم درآمذی کسب می‌کنیم و هم آموخته هامون رو محک می‌زنیم و افزایش می‌دیم.

هر کدوم از موارد فوق می‌تونه تأثیر بسزایی بر آینده ی شغلی ما بگذاره. بی‌تعارف باید بگیم



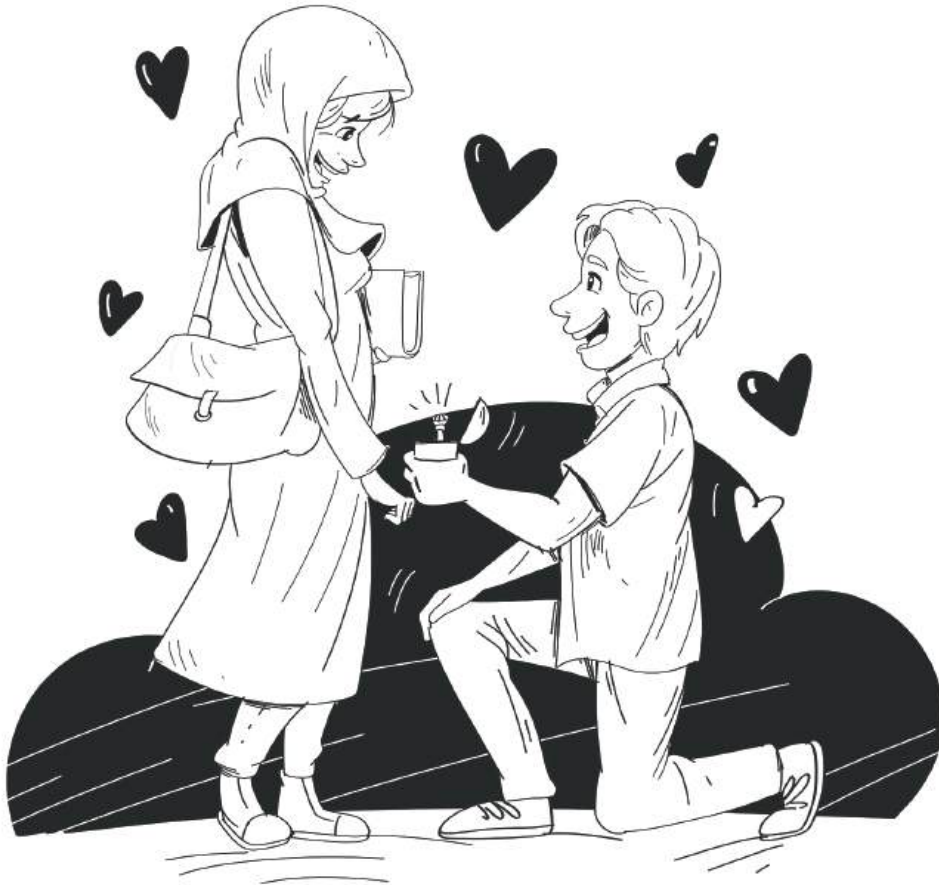
خوارزمی
هفتم



زندگی دانشجویی سبک جدیدی از زندگی رو با خودش به همراه دارد با ابعاد مختلف. یکی از این ابعاد مهم بعد سلامتی. آدم‌هایی که تا دیروز همه‌ش غذاهای مامان‌پز استفاده می‌کرده‌ان یا رژیم غذایی شون تعریف مشخصی داشته و زیر نظر مادر دلسوز خانواده تنظیم و اجرا می‌شده، الآن در خوابگاه به سر می‌برن و خودشون هستن و یه عده از خودشون دست سفیدتر. اوج هنر آشپزی شون هم عسلی کردن تخم مرغ زبان بسته‌س و متنوع‌ترین منوی غذایی شون شامل این گزینه هاست:

۱. نیمرو
 ۲. املت
 ۳. عسلی
 ۴. سلف سرویس دانشگاه
 ۵. بیرون بر نزدیک دانشگاه
 ۶. فست فودی سر پیچو
- خب این آدم‌ها حتماً تجربه‌های تازه و جذابی رو در خوابگاه‌های دانشجویی خواهند داشت که در جای خودش، بخش عظیمی از خاطرات جذاب دوران دانشجویی هر فرد رو تشکیل میده. حتی اگه به قیمت مبتلا شدن به عارضه‌هایی چون معده درد، چاقی و غیره باشه. پیام‌بازرگانی:

بارشته‌فرنگی^۱ دیگه نگران گرسنه ماندن در خوابگاه نباشید. رشته‌فرنگی با ۱۳ طعم مختلف ۳ دقیقه‌ای آماده میشه. خب حالا که خدا رو شکر مشکل تغذیه‌ی دانشجویی حل شد بریم سراغ بخش روانی ماجرا و سلامت روانی. حتماً میدونین که در دنیای مدرن اساساً همه‌ی آدم‌ها درصدي از بیماری روانی رو با خودشون دارن. نگران نباشین سرطان که نیست خوب میشه. این درصد در سن و سال من و شما بیشتر هم هست. یعنی ما خود به خود در سنینی هستیم که گيرو گرفت ذهنی مون زیاده! حالا دور همدیگه هم جمع شدیم تحت عنوان دانشجو و یه بساطی شده‌ها. این وسط کافیه ندونیم یا نخوایم بدونیم که به برخی مشکلات بهداشت روانی مبتلا شده‌ایم و باید برای درمانشون فکری بکنیم. اون وقته که شاهد بالا رفتن آمار و اتفاقاتی از این دست در بین جوانان خواهیم بود: خودکشی، اعتیاد، ارتباطات ناسالم، بزهکاری، خشونت و غیره.



باباشم پولدار، ولی برای موفقیت در زندگی مشترک نیاز به یه سری توانایی ها و مهارت های اساسی دارین.

مثل چی؟

– مهارت تصمیم گیری: اگه هنوز مدام بین تیشرت آبی و قرمزت تردید داری که کدومش رو بپوشی از دواج واست زوده.

– برقراری ارتباط سالم و موثر: مطمئناً منظورمون طعنه زدن و متلک گفتن به این و اون نیست! – همدلی و درک همسر: اگه فکر می کنی همسرت غلام یا کنیز حلقه به گوشت هست یا باید باشه، بیخیال از دواج شو که بدش رو میبینی.

– توانایی حل اختلافات: بدون مداخله عمه گلی و خاله اختر و آجی مهین! ضمناً یه تست بزنیید ببینید مسئولیت پذیری لازم برای اداره یه خانواده رو دارید یا نسبت به مسائل بی تفاوت هستید؟ راستی بلوغ عاطفی هم خیلی مهمه، اینکه احساستون را بشناسید و بلد باشید چطوری مدیریتشون کنید.

پس بی زحمت قبل از این که بزنین به کسی و جزوه هاش رو بریزین کف راهروی دانشگاه زحمت بکشین توی این دوره ها و کارگاه های مهارت زندگی که در دانشگاه ها برگزار می شه شرکت کنین بلکه چند تا چیز مفید یاد گرفتین و خوشبخت شدین!



پس باید حواسمون باشه که طبیعیه و ممکنه هر کدوم از ما در این برهه از زندگی مون دچار برخی از این مشکلات روانی بشیم. از جمله:

افسردگی:

که در جهان بسیار شایع هست و درجّات مختلفی داره و برخی از علایم عمومی ش این ها هستند: – احساس غمگینی و ناامیدی: کلاً تو فاز دپ هستی. فقط اشک دار یا چاوشی گوش میکنی و الکی تو لکی.

– کاهش علاقه یا لذت: گوشه گیر می شی و از هیچی لذت نمی بری حتی گودبای پارتی جعفر! – کم خوری یا پر خوری: تنظیمات معده ات به هم می ریزه. یا کم اشتها می شی یا دو معده! – اشکال در خواب: کم خواب می شی یا پر خواب یا بد خواب. خلاصه خوابت دیگه مث قبل نیست! – اشکال در تمرکز و حافظه: نه که خیلی تمرکز داشتیم و اهل درس بودیم! در افسردگی این ها رو هم از دست میدیم.

– فکر کردن به مرگ و خودکشی؛ گاهی اون قدر همه چیز برات بی ارزش می شه که...

استرس یا اضطراب:

اضطراب ممکنه به واکنش طبیعی یا یه مسأله بیمارگونه باشه. در حالت عادی وجود مقداری اضطراب باعث می شه کارها رو جدی تر و سریع تر پی بگیریم و نسبت به اون بی تفاوت نباشیم. مثل اضطراب امتحانات که باعث می شه برنامه ریزی کنیم و زودتر از روز امتحان خودمون رو برای اون آماده کنیم (جون خودمون).

اما گاهی شدت این اضطراب و دفعات آن، از حالت معمول خارج و باعث ایجاد اختلال در زندگی می شه. اونجاست که فرد ممکنه دچار وسواس یا فوبیا و دیگر اختلالات اضطرابی بشه. این اختلالات دیگه طبیعی نیستن و باید فکری به حالشون کرد. اگه در فصل امتحانات با شنیدن اسم امتحان به شدت وحشت می کنین، دست و پاتون یخ می کنه، عرق می کنین، دچار اسهال یا یبوست می شین، سرگیجه می گیرین و بیقرار می شین شما دچار اختلال اضطراب شده این و باید فکری برای اون بکنین.

۳. خشم و عصبانیت:

خوراک نسل امروز که همگی می دانیم به بیماری نیست بلکه به هیجان و احساس عادی در انسان هاست مثل: غم، شادی، لذت و غیره. پس مهمه که اون رو بشناسیم و به صورت سالمی با اون برخورد کنیم. چرا که تحقیقات نشون داده کسانی که زیاد عصبانی می شن و راه های سالمی برای بیان یا تخلیه اون ندارن بیشتر از دیگران بیمار شده یا حتی فوت می کنن (بلا به دور). پس خوبه که با راه های بروز خشم آشنا بشیم تا از شدت هیجان چشم هامون بیرون نزده:

۱. پر خاش کردن؛ یعنی بالا تا پایین یکی را شستن (آی آرام بخشه)

۲. به درون ریختن خشم؛ این کار به شدت به بدن فرد آسیب میزنه و عامل بیماری هایی مثل سرطان، آسم، زخم معده و غیره می شه (فحش هم چیز بدی نیست با این اوصاف!)

۳. نق زدن و غرغر کردن؛ از این آدم ها دور و برتون دیده اید؟ دقت کردین باعث دور شدن آدم ها از خودشون می شن؟

۴. ناله و نفرین کردن؛ خوراک خانم هاست! خصوصاً وقتی عصبانی شون کنیم.

۵. دنبال مقصر گشتن و سرزنش کردن دیگران؛ بعضی ها وقتی عصبانی هستن دایورت می کنن روی دیگران و رُب و رُب اونو میارن پیش چشمش.

۶. تخریب وسایل دیگران؛ اینم یکی از راه های بروز خشمه. فقط سؤال اینجاست که چرا وسایل و دارایی های دیگران رو تخریب میکنی. چرا روی ماشین همسایه خط می اندازی آخه؟ اگه راست می گی آیفون خودت رو با پتک خرد و خاکشیر کن! و کلی راه دیگه هست که آدم ها به واسطه ی اون ها خشم خودشون رو فریاد میزنن که عموماً آسیب زننده ان یا به خود یا به دیگران. پس چه باید کرد؟

برای مقابله ی سالم با خشم این کارها رو نکنید:

۱. حمله نکنین! (بقه ی اطرافیان رو بیخیال شید).

۲. توهین و اهانت نکنین! (حق دارین عصبانی بشین ولی بد دهنی کار آدم های بده).

۳. تهدید نکنین! (چه کار سختی).

بده بعد تو می خوای عوضش کنی؟! بی خیال!

۲. ملاکهای ازدواج

همین طور که داریم جزوه رد و بدل می کنیم توجه داشته باشیم که برای یه ازدواج موفق یه سری ملاک ها لازم و ضروریه:

یک. سن: اختلاف سن باید برای طرفین پذیرفته شده باشه؛ با توجه به فرهنگ شون.

دو. تشابه فرهنگی، مذهبی، اجتماعی: خیلی مهمه اگر در این زمینه ها تشابه نداشته نباشین دیوونه می شیدها! از ما گفتن بود....

سه. اولویت ندادن به ویژگی های ظاهری: درسته همگی تون دنبال جنیفر و برد پیت و آنجلی

اینا و اونا هستین ولی اخلاق و رفتار مهم تره! بفهمین!

چهار. شناخت تفاوت های فردی: تفاوت های جسمی و روانی هم دیگه رو بفهمیم و به رسمیت بشناسیم.

پنج. استقلال مالی: اگه هنوز پول توجیبیت رو از بابات می گیری شر رو نده!

شش. انتظارات واقع بینانه از ازدواج: بفهمی چرا می خوای ازدواج کنی و با چه دنیایی مواجه خواهی بود.

۳. آمادگی برای ازدواج

حتماً خودتون بهتر می دونین که ازدواج به همین سادگی ها هم نیست! درسته که اکثراً هنگام آشنایی و آغاز رابطه عنوان می شه که قصدمون از شماره دادن و جزوه گرفتن ازدواجه، ولی در جریان باشین که همه ی رابطه های دوستانه با جنس مخالف، حتی اگه به قصد ازدواج هم شروع بشه به ازدواج ختم نمی شه. چرا؟ به همین دلیل که ازدواج اصلاً کار ساده ای نیست و تصمیم مهمی توی زندگی هر آدمیه، که زندگی اون آدم رو به قبل و بعد خودش تقسیم می کنه.

اینه که باید برای این انتخاب و پیامدهاش آمادگی لازم رو داشته باشیم.

طرف مقابل ممکنه جزوه هاش خوش خط باشه، خودش خوش صحبت و شیک و پیک باشه،

خوان ششم: ازدواج

«عیب می جمله بگفتی هنرش نیز بگو»

دانشگاه که همه اش درس و امتحان، افسردگی و اعتیاد و اینا نیست. قسمت های جذاب و خوب هم کم نداره به ویژه اگه ازدواجی باشین که عموم دانشجوها هستن. حالا به خاطر سن و سال و اقتضائات این سن هست یا فضای مستقل تر دانشگاه یا فضای مختلط اون، الله اعلم؛ فقط چیزی که قطعیه اینه که فضا خیلی ازدواجیه. به حدی که گفته میشه خیلی ها اصلاً به همین دلیل می رن دانشگاه. یعنی می رن که نیمه ی گمشده شون رو پیدا کنن.

کاری نداریم چرا و چطور شده که به فکر پیدا کردن نیمه گمشده تون توی دانشگاه افتادین یا نیفتین امّا، بالاغیر تا این نکاتی که می گیم رو بخونین و توجه کنین؛ بلکه زندگی مشترک بهتری داشتن و ۶ ماه بعد جشن ازدواج دانشجویی تون شاهد جشن طلاق لاچری تون نباشیم.

۱. باورهای غلط در مورد ازدواج:

اول بسم الله بد نیست بدونین که یه سری باور غلط و نگرش اشتباه درباره ی ازدواج کردن هست که می تونه خانمان سوز باشه:

الف) ازدواج راهیه برای فرار از خانه پدری، آسایش بیشتر و رفاه؛ یعنی طرف به هوای اینکه شرایط مطلوب تری نسبت به خانه پدریش داشته باشه و با این تصور ازدواج می کنه. جلال الخالق!

ب) دنبال کیس همه چی تمام می گرده؛ طرف فکر می کنه باید با کسی ازدواج کنه که در همه چیز کامل باشه (مگه می شه مگه داریم)!

ج. فقط عشق کافی نیست؛ گفت هنوز گر سینه نشدی که عاشقی از یادت بره. عشق لازمه ولی کافی نیست کاکو.

د) حالا ازدواج می کنیم و بعد همسرم رو تغییر می دم؛ عامو ایشون رو باباش هم نتونسته تغییر

۴. صداتون رو بالا نبرین! (اگه ناراحت نمی شین!).

۵. حق رو کامل به خودتون ندین! شاید خودتون هم اندکی مقصر باشین، در عوض هر وقت آمپر چسبوندین قبل از هر کاری احساس خودتون رابشناسین.

۱. تند شدن ضربان قلب، باز شدن چشم ها، گره کردن مشّت ها، بم شدن صدا، سرخ شدن چهره، فشار دادن دندونا رو هم و گشاد شدن پره های بینی ... به شما می گه که بدنتون در حالت «خشم» قرار گرفته و بهتره ادامه بحث رو با آرامش بیشتری پی بگیرین، مثلاً:

۲. حواس خودتون رو پرت کنین بلکه آرام شدین؛ تا ۱۰ بشمارین، صلوات بفرستید و ...

۳. مکان مورد نظر رو ترک کنین و اجازه بدین زمان بگذره.

۴. با هر روشی که می تونین خودتون رو آرام کنین؛ ورزش و پیاده روی، تفریح و مهمانی، وقت گذرانی با دیگران، دلداری دادن به خود ... و خلاصه اینکه اجازه ندین خشم تون بر کلام و رفتار تون غلبه کنه که اوضاع خیلی خیط می شه. کلی مشکل روانی دیگه هم داریم که در اینجا مجال مطرح کردن شون نیست. فقط در جریان باشین که می تونیم خیلی آدم های روانی ای باشیم یا بشیم. نکته ی مهم دیگه اینه که این مشکلات روانی و برخی جذابیت های کاذب ممکنه باعث بشه ما به سمت مصرف مواد بریم. سن دانشجویی هم بسیار مناسب این تجربه های ناخوشایند یا خوشاینده. دلایل اون هم بسیار زیاده و جنبه های مختلفی رو به خودش می گیره از جمله:

۱. فشارهای دوره نوجوانی و جوانی:

این دوران با فشارهای زیادی همراهه؛ کار، تحصیل، ازدواج، تهیه مسکن و غیره. (یعنی تراکتور هم این همه فشار بهش بیاری به روغن ریزی می افته چه برسه به یک جوان کم تجربه ای که به درستی برای مواجهه با این همه مسئولیت آماده نشده).

۲. استرس و فشارهای تحصیلی:

گاهی فشار و اضطراب امتحانات به تنهایی می تونه آدم رو به این مسیر بکشه. خصوصاً اگه رفیق نابابی هم در کنار باشه که مدام از مزایای مصرف مواد در هنگام امتحانات بگه با بهانه هایی چون آرامش و تمرکز بیشتر.



۳. خجالت و عدم اعتماد به نفس لازم:
- آدمهای خجالتی در برابر فشار همسالان زودتر وا میدن و در دام مصرف مواد مخدر می افتن.
۴. کنجکاوی:
- آدمی ذاتاً موجود کنجکاویه که اگه نبود از بهشت دیپورت نمی شد. این آدم دو پا هنوز متنبه نشده و هر گل جدیدی که می بینه رو میخواد امتحان کنه.
۵. پرخاشگری و گونه‌ای رفتار ضداجتماعی:
- گاهی جوان و نوجوان اعتراض خودش رو با مصرف مواد به نمایش می گذاره (یعنی در همین حد ضایع!).
۶. مشکلات و ناهنجاری های خانوادگی:
- نوع تربیت خانوادگی، مشاجرات خانوادگی، وجود افراد مصرف کننده در خانواده همه و همه می تونن باعث دامن زدن به اعتیاد فرد بشن.
۷. عوامل بیرونی و محیطی: زغال خوب و رفیق ناباب رو هم دست کم نگیرین.
۸. مهاجرت، بیکاری، محرومیت: همه ی این عوامل می تونند فرد رو به سمت مواد مخدر هل بدن.
۱. پیوندهای خانوادگی قوی؛ یا داشته باشیم یا ایجاد کنیم. هر چی رابطه ی فرزند با خانواده قوی تر احتمال اعتیادش کمتر.
۲. عزت نفس قوی؛ احساس و باور کنیم که آدمی ارزشمند هستیم.
۳. عقاید اخلاقی و مذهبی قوی؛ هر چی چهارچوب های اخلاقی و مذهبی قوی تری داشته باشیم مصون تریم.
۴. پیوند با نهادهای تاثیرگذار اجتماعی؛ مثل باشگاه های ورزشی، انجمن ها، مساجد، گروه های مردمی و....
- یادمون باشه فضای خوابگاه و دانشگاه به دلایل مختلف بستر مناسبیه برای افتادن در دام اعتیاد. اگه حواسمون نباشه به قول معروف: «یه دود دو دود یهو دیدی شد دود دو رو دو دود». از ما گفتن بود!







چطور ریز به ریز همه چیز رو یادداشت می کنین... همون طور).
- اولویت بندی کنین؛ کارهای مهم تر قورباغه های بزرگتر هستن و زودتر باید قورت شون داد؛
نوش جان تون!
- برنامه ریزی کنین؛ (عمرأً انجام بدیم).
- کارهای غیر ضروری رو حذف کنین؛ (کافه رفتن ضروریه یا غیر ضروری؟)
- کمال گرایی رو کنار بگذارین؛ (باشه تو بهترین... تو اوستا).
- خودتون رو تشویق کنین؛ (خیلی مهمه! همه ش به فکر دیگران نباشیم. خودمون رو هم
عشقه).
- مراقب افکار منفی باشین؛ (نمی رسم درس هام رو تموم کنم... خیلی خسته... فایده نداره...
من استعدادش رو ندارم...).
بقیه اش با خودتون... .

خوابگاه و ان پنجم؛ امتحان و تحصیل

درسته که در سیستم آموزشی ما قبولی در کنکور مهم تر و سخت تر از دانشجو شدن و بودنه و اون قدر رُب و رُب دانش آموز رو میارن پیش چشمش که وقتی طرف دانشجو می شه و میاد خوابگاه، همش دلش میخواد یا تخت بخوابه یا فقط توی باشگاه ها و انجمن ها و گروه های دانشجویی پلاس باشه؛ ولی بالآخره ناسلامتی دانشجو شده تا ادامه تحصیل بده و به جاهای خوب خوب برسه.

بنابراین لابلای همه ی اون یللی تللی ها باید یادتون باشه که مشکلات تحصیلی نه تنها روی موفقیت علمی و درسی شما اثربخشه، بلکه به شدت بر سلامت روان و جسم شما هم اثرگذاره و ممکنه شمارو دچار مسایل و مصایبی کنه که در خوان سلامتی به برخی شون اشاره شد. پس بهتره برای تحصیلات دوران دانشجویی هم یواش یواش فکری کنیم. اولین قدم هم اینه که متوجه تفاوت تحصیل در دوران دبیرستان و دانشگاه بشیم.

برخی از این تفاوتها عبارتند از:

۱. حجم مطالب درسی در دانشگاه بسیار بالاتر از دبیرستانه؛ یعنی گامون زایییده چهار قلو! یه دفعه می بینی در یه درس تخصصی، کتاب یا جزوه ۴۰۰ صفحه ای رو گذاشتن جلوی روت و گفتن بسم الله.

۲. محوریت دانشجوس نه استاد؛ برعکس دبیرستان که محور معلم بود نه دانش آموز.

۳. نظارتی بر نحوه مطالعه دانشجو نیست؛ برعکس دبیرستان که معلم و خانواده، بیست و چهری نظارت مستقیم و مدام داشتن حالا دانشجو خودش هست و خودش. میخوای بخون میخوای نخون آخر ترم معلوم میشه.

۴. تأکید بر کارهای عملی و مقالات؛ ضرورت استفاده از متون غیرفارسی و سایر متن ها از دیگر تفاوت هاست. این تفاوتها باعث میشه که دنیای مطالعه و تحصیل در دانشگاه با دبیرستان بسیار متفاوت باشه و دانشجو باید مهارت های مطالعه دانشجویی رو فرا بگیره و گرنه کلاش پس معرکه هس.

مهارت هایی چون:

۱. خواندن: اگه تندخوانی تون ضعیفه فکری به حالش بکنی و گرنه عمراً به صفحه ۴۰۰ جزوه تون برسین!
 ۲. یادداشت برداری: اساتید گاهی از ۱۰ منبع مثال و نکته می آرن (در همی حد بی رحم) یادداشت نکنی به باد فنا رفتی!
 ۳. حفظ کردن: با این حجم بالای مطالب تکنیک های حفظ کردن مانند خلاصه برداری، خوشه بندی، سؤال از خود و... رو یاد بگیرین.
 ۴. نوشتن: مهارت های نوشتاری خودتون رو افزایش بدین. البته اگه نمی خواین مقالات تون رو بدین دیگران بنویسن!
 ۵. مشارکت و فعال بودن در کلاس: هرچی می تونین سر کلاس خودشیرینی کنین برای استاد معجزه می کنه!
 ۶. اضطراب امتحان رو بشناسین و به درستی با اون مقابله کنین. مثلاً قبل امتحان نرین سراغ بچه خرخون های کلاس. می پکوننتون!
 ۷. مهارت های مربوط به امتحان رو بدونین و به کار ببرین: قبل امتحان خوب بخوابین و خوب غذا بخورین. وقت امتحان هم سؤالات رو یه بار خوب و با دقت بخونین (هولکی نشین)! زمان مناسبی برای سؤالات در نظر بگیرین، سؤالاتی که بلدین رو زودتر جواب بدین، اگه نمره منفی نداره از دم همه ی سؤال ها رو جواب بدین. اولین پیشنوکی نباشین که جلسه ی امتحان رو ترک می کنه (بشینین جواباتون رو مرور کنین). برای اینکه در امتحانات و تحصیل موفق تر عمل کنین باید مدیریت زمان تون رو هم بهتر کنین. کتاب «قورباغه ات را قورت بده» برای همین کاره. حتماً بخونیدش. همه چیز رو که ما نباید اینجا بگیم. یه کم هم شما همت کنین. ای کتابو ر بخونین.^۱
- اجالتا برای اینکه دست خالی نرفته باشین چند تا نکته کوچولو مهمون تون می کنیم:
- از کارهاتون فهرست تهیه کنین؛ (مثل وقت هایی که می خواید برین اردو یا مهمونی؛

۱. همین

۲. شما را می ترکاند.

۳. پیش قدم، فضول

۴. این کتاب را بخوانید