

# ۲۱۲ نو و روورها



انجمن اسلامی دانشجویان مستقل علوم پزشکی باسوج



نهمین  
شماره گاهنامه نگاه  
انجمن اسلامی دانشجویان مستقل  
آبان ماه ۱۴۰۲ | بها ۴۰۰۰۰۰ ت



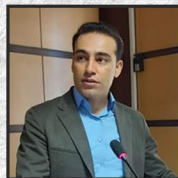
کنار درس چه فعالیت‌هایی داشته باشیم؟



همراه با مدال آوران



معرفی انجمن



چند نکته از المپاد



معرفی کتب



نرم اول، نرم چالش‌ها



مصاحبه با خانم دکتر میرهادی





نهمین شماره گاهنامه نگاه  
انجمن اسلامی دانشجویان مستقل  
آبان ماه ۱۴۰۲

## شناختنامه

## فهرست مطالب

متن سردبیر.....	۳
برای نو ورودها.....	۴
کنار درس چه فعالیت هایی داشته باشیم؟ ....	۶
همراه با مدال آوران.....	۹
معرفی انجمن.....	۱۳
چند نکته از المپیاد.....	۱۷
معرفی کتب.....	۱۹
ترم اول، ترم چالش‌ها.....	۲۱
مصاحبه با خانم دکتر میرهادی.....	۲۳

صاحب امتیاز:  
انجمن اسلامی دانشجویان مستقل  
مدیر مسئول:  
مهدیه عباسی  
سر دبیر:  
رضا هادی فرد  
هیئت تحریریه:  
رضا هادی فرد  
امیرعباس دردانه  
فاطمه احمدیان  
ویراستار:  
فاطمه سادات حسینی المدنی  
طراح: محمدرضا سوداگر





# امتن سردبیر

به نام کسی که تورا آفرید سرآغاز عشق است و نور و امید

سلام خدمت همه ی خوانندگان نشریه نگاه به ویژه دانشجویان محترم جدیدالورود.

ضمن تبریک به مناسبت شروع سال تحصیلی جدید ورود شما به دوران دانشجویی را خوش آمد می گویم. به امید آنکه دوران خوب و پرباری را در پیش رو داشته باشید.

دوران دانشجویی، دورانی سرشار از فرصت‌ها و چالش‌هاست که در صورت بهره‌برداری و استفاده ی درست از این فرصت‌ها و مواجهه ی صحیح با چالش‌ها، دست‌آوردهایی برای فرد به ارمغان خواهند آورد که نهایتاً منجر به رشد فرد در زمینه های مختلف می‌شود.

ما با اختصاص این نوبت از نشریه دانشجویی نگاه به شما دانشجویان جدیدالورود، امیدوار هستیم شما را در بهره‌وری هرچه بیشتر از این دوران پر از فرصت یاری دهیم. همچنین در خصوص مسائل مختلف پذیرای نظرات و پیشنهادات سازنده ی شما بزرگواران هستیم.

رضا هادی فرد

علوم تغذیه ۱۴۰۱





# برای نووردها

امیرعباس دردانه

رادیولوژی ۹۸

اما اگر هدفتون اینه که صرفا توی رشته تون مشغول به کار بشید پس نمیخواد مثل گروه بالا زیاد خودتون رو اذیت کنید. در حقیقت برای کار کردن بین معدل ۱۴ و ۱۸ زیاد تفاوتی نیست. درستون رو در حدی که متوجه محتواش بشید بخونید و به کارآموزی هاتون توجه ویژه داشته باشید. مهارت های کار عملی بیشتر از نمره درس ها بدردتون میخوره (البته این مورد بستگی به رشته تون هم داره و ممکنه در مرد همه رشته ها صدق نکنه).

اما اگر هدفتون اینه که صرفا مدرکی گرفته باشید و بعدا به کار دیگه ای مشغول بشید یا تغییر رشته بدید پس خودتون رو اذیت نکنید! درس نخونید! در حد پاس شدن و مشروط نشدن بگذرونید تا تموم بشه بره. اصلا هم براتون مهم نباشه که اساتید درموردتون چی فکر می کنن.

## • خودتو جمع و جور کن!

لش کردن و بیخیال بودن رو بزار کنار. دانشگاه یه فرصت بی نظیره که می تونی کلی ارزش استفاده کنی. دانشگاه دو ویژگی خیلی مهم داره که فرصت رشد رو برات فراهم می کنه. ویژگی اولش اینه که کلی دانشجو با مهارت ها، فرهنگ ها و استعداد های متفاوتی اینجا جمع شدن که شما می تونید با هم مواجهه داشته باشید. ویژگی دوم دانشگاه اینه که گروه های اجتماعی زیادی وجود داره که می تونید به عضویت شون در بیایید. تشکل ها، کانون ها، انجمن های علمی و شوراهای صنفی در دانشگاه وجود داره که متناسب با علایق تون می تونید اونجا به فعالیت مشغول بشید. فعالیت های کتابخوانی، موسیقیایی، جهادی، فرهنگی، تئاتر، محیط زیستی، علمی، سیاسی و ...

سلام دوستان ، امیدوارم حالتون خوب باشه. قبولی تون رو در دانشگاه علوم پزشکی یاسوج تبریک میگم و آرزو دارم نهایت بهره رو از سال های پیش روتون ببرید. بریم که به چندتا از دغدغه هاتون پاسخ بدیم.

• آیا اینجا هم مثل دوران مدرسه باید حسابی درس بخونیم!؟

معمولا ترم ۱ و ۲ اینطوره که هنوز توی حال و هوای کنکورید و روی نمره هاتون و درس هاتون حساسید. مثلا میخوایید نمره تون ۱۸ و ۱۹ بشه ولی خب ، کم کم متوجه میشد داستان جور دیگه ایه. چیزی که میخوام بگم وحی منزل نیستو صرفا نظر خودمه پس ممکنه باهاش موافق نباشی. اما جواب سواتون:

اول از همه بستگی به هدفتون داره و در مرحله دوم بستگی به رشته تون داره. برخی رشته ها هستن که ذاتن پرزحمتن و دروسشون سخته و باید حسابی درس بخونید. اما هدفتون؛

اگر هدفتون اینه که در آینده مثلا هیئت علمی بشید یا در زمینه های علمی تحقیق و پژوهش کنید حتما باید خوب درس بخونید و بر دروس اصلی تون تسلط لازم رو پیدا کنید. اما صرفا کتب درسی رو خوندن کافی نیست و باید در کنارش سایر منابع مرتبط و مقالات مربوطه رو هم مطالعه کنید. همینطور باید یکسری مهارت هایی رو یاد بگیرید، مثلا؛ ورد و اکسل و پاورپوینت و نرم افزارهای مرتبط با کارتتون ، مهارت سخنوری، روش پژوهش و تحقیق ، مهارت نوشتن مقاله و پروپزال و....





• با رفیقام ، همه بالانس!

همش درگیر درس و کارآموزی نشید، و از اکیپ های رفاقتی که حتی بعد از دانشگاه هم پایدار می مونه غافل نشید. البته همه فکر و ذکرتون هم رفیق بازی نباشه. بیشتر دانشجویا چندسالی خاطره میسازن با دوستاشون، اما اینم تموم میشه بالاخره. سعی کنید از زمان تون بهره بیشتری ببرید. ۴ تا مهارت یادگیرید، یکی دو جا فعالیت اجتماعی کنید و روی اطرافتون تاثیر بزارید، ۱۰ تا کتاب بخونید، با چندتا استاد یا دانشجوی با عرضه آشنا بشید و از تجاربشون استفاده کنید، خودتون رو اصلاح کنید، خلاصه اینکه رشد کنید.

• توی دوره دانشجویی می تونیم درآمدی داشته باشیم؟

این مورد به سه عامل بستگی داره: ۱ مهارت ۲-وقت خالی ۳-رشته بعضی از دانشجویا از قبل مهارت هایی داشتن و الان از اون طریق کسب درآمد می کنن. مثلا ترجمه، تایپ، کارهای فنی، فوتوشاپ و چیزای دیگه. داشتن وقت خالی هم خیلی مهمه. بعضی رشته ها هستن که به شما وقت خالی کمی میدن چون یا درس هاتون زیاده یا ساعت کارآموزی تون زیاده. مثلا بچه ای پزشکی زمان زیادی رو باید صرف درس و بیمارستان بکنن. اما خب الزاما به این معنی نیست که بچه های پزشکی نمی تونن درآمدی داشته باشن. عامل سوم هم رشته تون هست؛ شما متناسب با رشته تون ممکنه کار گیرتون بیاد اما، تا وقتی که مدرک فارغ التحصیلی نگرفتید کارتون غیرقانونیه و ممکنه براتون دردسر آفرین باشه مخصوصا اگر کارتون با جون افراد سر و کار داشته باشه.

• حقت رو بگیر

دوستان، عزیزان، دانشجویان ، سیب زمینی نباشید. کل اون محیط دانشگاه واسه شماست ، پس مطالبه گری کنید. کاستی هارو رفع کنید. چیزایی که ناحق هست و ایراد داره رو راحت از کنارش نگذرید.

تشکر می کنم که وقت گذاشتید و این متن رو مطالعه کردید.







# کنار درس چه فعالیت هایی داشته باشیم

## مصاحبه با دکتر هادی نیا



مصاحبه گر: رضا هادی فرد

علوم تغذیه ۱۴۰۱

**لطفا ضمن بیان سوابق مدیریتی و تجربیات خود در ارتباط با دانشجویان، چه توصیه هایی به دانشجویان جدیدالورود دارید؟**

در ابتدای سخن لازم است، آغاز سال تحصیلی را به همه ی دانشجویان به ویژه دانشجویان نوورود دانشگاه علوم پزشکی یاسوج تبریک عرض کنم و برای همه آرزوی موفقیت کنم. ان شاءالله دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بتواند امکانات و زمینه مناسب را برای ارتقای فعالیت های دانشجویان در همه ی حیطه ها مهیا کند.

بنده حدود ۶ سال مدیر آموزش و تحصیلات تکمیلی دانشگاه بودم که مستقیماً با مسائل آموزشی دانشجویان مرتبط بودم و ۳ سال هم معاون فرهنگی دانشجویی بودم که در حوزه های مختلف فرهنگی و دانشجویی با دانشجویان ارتباط و همکاری داشتیم.

اولین توصیه ای که می توانم به دانشجویان داشته باشم، این است که با توجه به اینکه اولین رسالت و هدف دانشجو کسب آموزش های لازم هست، بنابراین انتظار می رود، از همان بدو ورود با یک برنامه ریزی درست و مدون زمینه را برای ارتقای خود در مسائل آموزشی رشته تحصیلی شان فراهم کنند. در همین خصوص یک سری انجمن های علمی تخصصی برای هر رشته وجود دارد که این انجمن های علمی می توانند یک نهاد حمایتی بسیار خوب در زمینه آموزش های تخصصی هر رشته برای دانشجویان باشند و همین موضوع باعث ارتقای علمی دانشجویان و کسب

مقام در المپیادهای مختلف به ویژه در چندسال اخیر شده است، پس می تواند گفت علاوه بر برنامه ریزی که خود دانشجو می تواند داشته باشد، متناسب با رشته اش می تواند عضو یکی از انجمن های علمی شود و انجمن های علمی، فعالیت های علمی-آموزشی و پژوهشی دانشجویان را حمایت می کنند، از جمله اینکه کارگاه های مختلف تخصصی برگزار می کنند، و در نهایت دانشجویان در صورت سرآمد بودن وارد هسته مرکزی استعدادهای درخشان می شوند که می توانند در المپیادها مقام کسب کنند و یا به عنوان سهمیه استعداد درخشان در مقاطع بالاتر ادامه تحصیل دهند. در چند سال اخیر هم شاهد کسب مقام های خوبی در المپیادهای کشوری توسط دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بودیم.

توصیه بعدی این است که دانشجویان تک بعدی نباشند. هرکسی بسته به توانایی ها، استعدادها و سلائقش





مورد بعدی شورای صنفی دانشجویان هست و در واقع این شورا رابط دانشجویان با نهادهای بالاتر هست که نیازها و مشکلات رفاهی در زمینه‌های مختلف از جمله ایاب و ذهاب، تغذیه، امکانات رفاهی خوابگاه‌ها و حتی مسائل آموزشی را پیگیری می‌کنند و دانشجویان علاقمند به پیگیری مشکلات صنفی و رفاهی می‌توانند عضو شورای صنفی دانشجویان شوند تا با همفکری و پیگیری خود دانشجویان شاهد ارتقای سطح امکانات رفاهی و کاهش مشکلات و چالش‌ها در این حوزه باشیم.

نکته مهم دیگر نشریات دانشجویی هستند که زمینه مناسبی برای دانشجویان اهل فکر و قلم فراهم هست تا دیدگاه‌های مختلف علمی، فرهنگی، ادبی و سیاسی خود را در نشریات دانشجویی منعکس نمایند.

**- بسیاری از دانشجویان و حتی خانواده‌ها دغدغه فاصله گرفتن از مسائل درسی با فعالیت در تشکل‌ها، کانون‌ها، انجمن‌ها و موارد مشابه را دارند، این دغدغه چقدر جدی است و آیا جای نگرانی دارد؟ آیا تمایزی بین دانشجویی که به فعالیت فوق برنامه می‌پردازد با سایر دانشجویان وجود دارد؟**

به نظر من در صورتی که دانشجوی مدیریت زمان داشته باشد، می‌تواند و بلکه لازم هست از تمام فرصت‌هایی که در دوران دانشجویی برایش فراهم می‌شود، به خوبی استفاده کند و در صورت برنامه‌ریزی درست نه تنها منافاتی بین مسائل درسی و آموزشی و موارد فوق برنامه از جمله مشارکت در نهادهای دانشجویی شامل؛ تشکل‌ها، کانون‌ها، انجمن‌های علمی و غیره وجود ندارد، بلکه رسیدن به موفقیت را در دسترس‌تر می‌نماید، چون در کارهای گروهی ضمن تجربه‌اندوزی راه مقابله با سختی‌ها و مشکلات را پیدا می‌کند. ضمن اینکه موارد زیادی هست که در دانشگاه خودمان دانشجویان فعال فرهنگی و عضو نهادهای دانشجویی در آزمون‌های کشوری مانند علوم پایه یا پیش‌کاروری ویا در آزمون‌های مقاطع بالاتر رتبه‌های برتر و خوبی را کسب می‌نمایند. البته

می‌تواند در زمینه‌های مختلف فعالیت داشته باشد و در واقع دانشجوی باید نمود داشته باشد و نمود دانشجوی فقط درس و آموزش نیست، در واقع برای اینکه این قابلیت‌ها به منصفه‌ی ظهور برسند، شرایط و زمینه در دانشگاه فراهم هست.

یک سری تشکل‌های سیاسی در دانشگاه وجود دارد که دانشجویان علاقمند به فعالیت‌های سیاسی می‌توانند، متناسب با سلیقه و گرایش سیاسی خود عضو یکی از تشکل‌ها شوند و تجربه‌آموزی برای نقش‌آفرینی در آینده کشور داشته باشند. ضمن اینکه دانشجویان با ورود به تشکل‌ها بهتر می‌توانند مطالبات خود را پیگیری نمایند، چونکه مطالبه به صورت گروهی و تشکیلاتی قطعاً اثرگذاری بیشتری دارد، ضمن اینکه تأکید بر این داریم که فعالیت‌های دانشجویی به صورت مستقل از جریان‌ها و گروه‌های سیاسی رایج صورت گیرند تا خواسته‌های گروه‌های سیاسی بر فعالیت‌های دانشجویی تأثیر نداشته باشد، علی‌رغم اینکه هر دانشجویی می‌تواند گرایش و سلیقه‌ی سیاسی خود را داشته باشد.

موضوع بعدی کانون‌های مختلف فرهنگی هستند که این کانون‌ها شامل کانون‌های مذهبی مثل؛ کانون قرآن و عترت، هیئت محبان اهل بیت، کانون اردوهای جهادی و کانون‌های فرهنگی و هنری و حرفه‌ای از قبیل؛ کانون‌های شعر و ادب، موسیقی، هنرهای تجسمی، محیط زیست، هلال احمر و غیره هستند که زمینه برای دانشجویان برای ورود به این عرصه‌ها فراهم هست.

انجمن‌های ورزشی هم برای فعالیت علاقمندان به حوزه‌های ورزشی دایر هستند. که دانشجویان متناسب با علایق ورزشی می‌توانند در این انجمن‌ها مشارکت داشته و با حمایت اداره تربیت بدنی معاونت فرهنگی دانشجویی در مسابقات بین‌دانشگاهی شرکت نمایند.

در حوزه مشاوره و سلامت روان غیر از فعالیت‌های خود اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی دانشجویی یک نهاد دانشجویی به اسم هم‌تایاران سلامت وجود دارد و برای فعالیت و عضویت دانشجویان در زمینه‌های مشاوره‌ای تشکیل شده است که می‌تواند همیار و همراه دانشجویان در رفع چالش‌های احتمالی باشد.





موارد زیادی هم در بین مبارزین و فعالان جنبش های دانشجویی قبل و یا بعد از انقلاب سراغ داریم که ضمن مشارکت در این فعالیت ها سرآمد رشته و حرفه خود بودند، برای مثال در این زمینه می توان به شهید چمران اشاره نمود.

### **-برخی دانشجویان تمایل به فعالیت در بیش از یک کانون، تشکل یا انجمن را دارند، شما چه توصیه ای برای این دانشجویان دارید؟**

به نظر من بهتر است تا جایی که ممکن است، از این کار صرف نظر کرد تا دانشجو بتواند با فراغت بیشتر و بهتری به فعالیت تشکیلاتی و آموزشی خود برسد، ضمن اینکه منافاتی هم بین عضویت در یک تشکل سیاسی و انجام فعالیت های فرهنگی وجود ندارد و دانشجو می تواند، برای مثال در یک تشکل سیاسی متناسب با گرایش و سلیقه خود عضویت داشته باشد و به علایق فرهنگی و هنری خود هم بپردازد. نکته من عدم عضویت هم زمان در چند تشکل و یا کانون هست تا مدیریت بهتری بر روی فعالیت های تخصصی خود داشته باشند، ضمن اینکه برخی آیین نامه های مرتبط هم اجازه حضور هم زمان دانشجویان را در دو تشکل و یا دو کانون و انجمن را نمی دهند.







# همراه با مدال آوران

## مصاحبه با سالار داسدار مدال آور المپیادی

مصاحبه گر: فاطمه احمدیان

بهداشت محیط ۹۹

**سلام و عرض ادب ضمن تبریک جهت کسب مدال برنز گروهی در المپیاد دانشجویی لطفا خودتون رو معرفی بفرمایید.**

داسدار: سالار داسدار هستم دانشجوی کارشناسی ارشد روان پرستاری ورودی بهمن ۱۴۰۰

نجات پور: من هم سلام عرض میکنم خدمت شما. سحر نجات پور هستم دانشجوی ترم ۷ رشته ی علوم تغذیه. خیلی ممنونم از شما و نشریه نگاه بابت تدارک این مصاحبه

**چی شد که این حیطة از المپیاد رو انتخاب کردین؟ آیا در ابتدا از سطح علمی بالایی برخوردار بودین؟**

داسدار: من به دلیل اینکه در مقطع ارشد بودم فقط میتونستم دو حیطة مطالعات میان رشته ای و کارآفرینی و کسب و کارهای فناورانه را انتخاب کنم؛ پارسال در حیطة مطالعات بودم که به دلیل مشکلات شخصی نتونستم خوب مطالعه کنم و جزو ۵ سهمیه دانشگاه نشدم امسال دوباره خواستم با قدرت در این حیطة شرکت کنم ولی بعد از ثبت نام از سمت وزارت این حیطة به طور کل حذف شد و من مجبور





سادات طلائی و آقایان سالار داسدار و سیدمحمدعلی  
افضلی.

### آیا برای آزمون‌های المپیاد استاد خاصی گرفتین؟ کلاس رفتین؟ شیوه مطالعه شما به چه صورت بوده؟

**داسدار:** از دوره ی پودمانی رایگان وزارت بهداشت و آموزش  
منتورها برای توانمند شدن استفاده کردیم و لازم نیست دوره  
ی خاصی شرکت کرد. ما بر اساس برنامه ریزی منتورمون هر  
روز تقریباً مطالعه داشتیم و گزارش کار میدادیم همینطور  
بعد از تمام هر کتاب سوال طرح میکردیم و امتحان  
میدادیم و در ده روز آخر قبل از برگزاری آزمون غربالگری  
کشوری با هماهنگی دکتر هارونی در EDC  
دانشگاه هم خوانی کردیم. بعد از قبولی در مرحله اول به  
مدت دو ماه شبانه روز در EDC به انجام پروژه های  
خواسته شد از سمت کمیته المپیاد پرداختیم.

**نجات‌پور:** یک سری کارگاه دانشگاه تهران برگزار کرد که  
خوب بودن و برای غربالگری کشوری اولیه هم خود وزارت  
بهداشت یک سری دوره پودمانی برگزار کرد که اونها هم  
مفید بودن.

منتور تیم هم آقای محمدرضا جوشن بودن که جا داره  
ازشون تشکر کنم بابت زحمات شون.

امسال حیطة ی کارآفرینی برخلاف ۴ حیطة ی دیگه، کاملاً  
متفاوت با سال های قبل و طی چند مرحله برگزار شد. اول  
که ما یک امتحان غربالگری درون دانشگاهی دادیم که من  
چون تجربه ی سال قبل رو داشتم نسبتاً برام راحت بود.  
بعدش که تیم تشکیل شد، خودمون رو برای آزمون  
غربالگری کشوری آماده کردیم که طی اون از بین حدود  
۳۰۰ تیم از ۶۲ دانشگاه علوم پزشکی کشور، ۴۵ تیم انتخاب می  
شدن. این آماده سازی و مدیریت اون همزمان با کلاس های  
دانشگاه و امتحانات ترم خیلی سخت بود، به خصوص ترم  
۶ که سنگین ترین ترممون محسوب میشد. به مدت که  
کتاب ها و مقالات رو ترجمه می کردیم و می خونیدیم و  
حدود ۱۰ روز مونده به امتحان رو هم به صورت گروهی مطالعه

شدم وارد حیطة کارآفرینی بشم؛ ابتدا به این حیطة  
علاقه نداشتم ولی بعد از اینکه تم المپیاد کارآفرینی که  
شبيه سازهای آموزش پزشکی بود، اعلام شد بسیار به  
این حیطة علاقه مند شدم و دوست داشتم یک  
محصول عالی که نیاز بسیاری از دانشجویان علوم پزشکی  
رو حل میکنه در بستر المپیاد با یک تیم قوی و  
حمایت‌های دکتر هارونی عزیز دبیر حیطة کارآفرینی تولید  
کنم. در این مسیر از منتورهای خوبی که دکتر هارونی  
برای ما در نظر گرفته بود استفاده کردیم و همینطور دوره  
ی پودمانی وزارت بهداشت که درباره ی شبیه سازهای  
آموزش پزشکی، گذاشت خیلی به آمادگی ما کمک کرد؛  
من از ابتدا هیچ چیز از کارآفرینی و شبیه سازها  
نمیدونستم ولی بعد از این دوره‌ها تجارب بسیار خوبی  
کسب کردم بخاطر همین دانشجویها هنگام شرکت در  
المپیاد نیاز نیست از آمادگی علمی برخوردار باشن و در  
طول المپیاد میتونن به این سطح از آمادگی برسن.

**نجات‌پور:** به طور کلی بخوام بگم من همیشه فرد  
درسخونی بودم و تا دبیرستان خیلی تک بعدی رفتار می  
کردم که بخش عمده ایش به خاطر کنکور بود ولی  
وقتی وارد دانشگاه شدم از همون اول دوست داشتم که  
صرفاً به کلاس های دانشگاه توجه نکنم و کارهای دیگه ای  
هم انجام بدم، تا اینکه سال ۱۴۰۰  
دوست عزیزم خانم شایسته فضیلت موفق به کسب  
مدال طلای حیطة ی کارآفرینی شد و از اونجا توجه من  
به المپیاد و به خصوص حیطة ی خیلی جذاب کارآفرینی  
جلب شد. پارسال هم شرکت کننده المپیاد بودم و تا  
مرحله ی گروهی هم بالا اومدم که تجربه ی خیلی خوبی  
رو برام رقم زد.

### در این دوره از المپیاد با چه افرادی همگروه بودید؟

**نجات‌پور:** یک تیم ۶ نفره از دانشگاه علوم پزشکی یاسوج  
متشکل از خانم ها لاله بلیاد، ساجده عظیمی فرد، زینب





کاملاً تیمی شده حیطة ای مثل علوم پایه بیشتر درباره‌ی همون دروس علوم پایه پزشکی هست که تم خاصی داره در دور پانزدهم اگر اشتباه نکنم میکروبیوم روده تم سال بود و حیطة مدیریت هم بیشتر به مواردی همچون ادغام کوریکولوم آموزشی امسال پرداخت تمام حیطة جذابیت خودشونو دارن ولی از نظر من کارآفرینی یک سرو گردن بالاتر هست و امسال شخص وزیر بهداشت و دکتر باقری فرد معاون آموزشی وزارت نگاه بیشتری به این حیطة دارن چون این حیطة محصول محور هست.

### موقع مطالعه از مدال آوری خودتون مطمئن بودین؟ اطرافیان چه انتظاری از شما داشتند؟

**داسدار:** المپیاد یک رقابت خیلی بزرگ هست و بهترین دانشجوها از بهترین دانشگاه‌ها شرکت میکنن، ما کار فوق العاده ای انجام داده بودیم و بعد از امتحانهایی که در تهران دادیم تقریباً از مدال آوریمون مطمئن بودیم منتورها هم از ما انتظار مدال داشتن ولی محدودیتهایی داشتیم و از نظر امکانات خیلی از دانشگاه‌های برتر کمتر بودیم مثلاً خیلی از رقبا امکاناتی مثل عینک واقعیت مجازی داشتن ولی ما امکانات کمی داشتیم و بیشتر تلاش و همت بچه‌ها بود و خداروشکر موفق شدیم مدال بیاریم.

**نجات‌پور:** بله ۱۰۰ درصد ما از عملکرد خودمون و مدال آوری مون مطمئن بودیم؛ چون واقعاً ۱۰۰ خودمون رو گذاشته بودیم و جایی برای ای کاش‌ها باقی نداشتیم و بالتبع اطرافیان هم وقتی این همه تلاش و پیوستگی ما رو می‌دیدن، همچین چیزی رو پیش بینی می‌کردن.

### نحوه تعامل شما با سایر اعضای گروه چگونه بود؟ داشتن روحیه تیمی تا چه اندازه در کسب مدال مؤثر هست؟

**داسدار:** ما از اول کار تقسیم وظایف کردیم و خیلی خوب پیش رفتیم اگر فقط یکی از ما کم کاری می‌کرد ممکن

کردیم که خیلی مؤثر بود و خداروشکر تونستیم بین ۴۵ تیم انتخاب بشیم.

بعد از اون باید در رابطه با شبیه سازهای آموزشی ایده می‌دادیم، یک فیلم ۷ دقیقه‌ای آماده می‌کردیم و در رابطه با اون ایده توضیح می‌دادیم و یک پروپوزال هم می‌نوشتیم که بعد از فرستادن اونها، خداروشکر باز هم یک پله بالاتر رفتیم و جزو ۳۰ تیم برتر قرار گرفتیم. مرحله‌ی بعدی باید MVP (حداقل محصول پذیرفتنی) که یه نمونه اولیه از محصول نهایی مون بود رو می‌ساختیم و بیزینس پلن (طرح کسب و کار) که جزئیات کسب و کارمون هست رو هم می‌نوشتیم که باز هم به لطف خدا تونستیم تو مرحله‌ی نهاییش که تهران برگزار شد هم پذیرفته بشیم و مدال برنز رو کسب کنیم.

### امکان شرکت در المپیاد به صورت فردی هم وجود دارد؟ در چه حیطة‌هایی میتوان ثبت‌نام کرد؟ لطفاً توضیح بدید.

**نجات‌پور:** در حال حاضر ۵ حیطة‌ی المپیاد وزارت بهداشت وجود داره: کارآفرینی و کسب و کارهای فناورانه، مدیریت نظام سلامت، آموزش پزشکی، همگرایی علوم پایه و استدلال بالینی که به طور کلی به جز حیطة کارآفرینی، همزمان هم بخش فردی دارن و هم گروهی. حیطة کارآفرینی هم تا ارسال به همین شکل بود ولی امسال به خاطر تاکید که بر کار تیمی هست، فقط به صورت گروهی برگزار شد.

### لطفاً توضیحاتی در مورد حیطة‌های مختلف ارائه دهید.

**داسدار:** حیطة‌ی آموزش پزشکی، استدلال بالینی، مدیریت نظام سلامت و علوم پایه از سایر حیطة‌ها هستن که بر خلاف کارآفرینی هم مرحله دوم انفرادی دارن و هم تیمی ولی کارآفرینی در مرحله دوم از دور پانزدهم





همون مرحله اول کشوری حذف شیم چون میانگین نمره گروه ملاک رفتن به مرحله بعدی بود. روحیه بچه ها تو کار تیمی عالی بود و تک تک بچه ها چند ماه از زندگیشون برای المپیاد زدن و ما نه عیدی داشتیم و نه تابستونی ولی قطعاً ارزشش رو داره.

### بین درس و المپیاد می‌توان تعادل ایجاد کرد؟ شرکت در المپیاد لطمه‌ای به درس وارد نمی‌کند؟

**نجات‌پور:** بله قطعاً همیشه فقط نیاز به برنامه ریزی، اولویت بندی و مدیریت زمان داره. در کل همیشه گفت به خود فرد و علاقه ش به حیطه ای که انتخاب کرده هم بستگی داره. اینکه المپیاد چقدر برایش مهم هست، آیا واقعاً اون حیطه رو دوست داره یا نه. من واقعاً کارآفرینی رو دوست دارم چون یه نوع سبک زندگیه و چیزای خیلی زیادی ازش یاد می‌گیری و واقعاً دیدت رو نسبت به همه چیز تغییر میده.

### به عنوان کلام آخر چه پیشنهاداتی برای دانشجویان جدیدالورود دارید؟

**داسدار:** به عنوان کلام آخر المپیاد یک کلاس درس فوق العادست که خیلی مطالب جدید و کاربردی دانشجو در اون یاد می‌گیره خیلیا فکر میکنن چون بسیاری از دانشجویهای نخبه از بهترین دانشگاه ها شرکت میکنن ممکنه در این رقابت شکست بخورن ولی اگر خودتونو باور داشته باشید مدال آوری اصلاً دور از انتظار نیست. امیدوارم دانشجویان در این رقابت علمی جذاب شرکت کنن و خودشونو به چالش بکشن، خیلی ممنون.

**نجات‌پور:** پیشنهادم اینه که "لطفاً تک بعدی نباشید!" این دنیا چیزای زیادی برای یاد دادن بهمون داره و حیفه که همینجوری بدون یادگرفتن هیچ مهارت جانبی، از دانشگاه فارغ التحصیل شیم. المپیاد فرصت خوبی برای یادگرفتن مهارت های جدید و آشنایی با افراد جدید رو برامون فراهم میکنه که توصیه میکنم از دستش ندید.

### سالار داسدار



### سحر نجات‌پور







انجمن اسلامی دانشجویان مستقل علوم پزشکی یاسوج

# انجمن اسلامی دانشجویان مستقل

فاطمه احمدیان

بهداشت محیط ۹۹

## فعالیت‌ها:

برخلاف کانون‌های دانشجویی، تشکل‌ها تک بعدی نیستند و در جنبه‌های مختلفی به فعالیت می‌پردازند. سیاسی، فرهنگی، زنان و خانواده، تقلین، مطالبه‌گری، روابط عمومی و رسانه، آزاد اندیشی و ... از واحدهای زیر مجموعه این تشکل هستند که دانشجویان بر حسب علاقه و دغدغه خود می‌توانند در واحدهای دلخواه عضو شده و از برنامه‌های برگزار شده استفاده کنند. بی تردید وجود تشکل‌های دانشجویی فعال و پویا در میان دانشجویان، یکی از بسترهای رشد و شکوفایی مهارت‌های فردی آنها و نیز یکی از علل پایداری و تاثیرگذاری حرکت‌های دانشجویی بوده است.

فعالیت تشکل‌های دانشجویی در دانشگاه شامل برگزاری مراسم‌های مختلف سیاسی-اجتماعی-فرهنگی، تریبون آزاد، برگزاری کرسی‌های آزاداندیشی، برگزاری سخنرانی و مناظره، برگزاری اردوهای فرهنگی، برگزاری مراسم مختلف ملی - مذهبی، انتشار نشریات، موضع‌گیری‌های سیاسی در قالب بیانیه‌ها و بسیاری از فعالیت‌های دیگر می‌باشد.

## تاریخچه:

انجمن اسلامی دانشجویان مستقل دانشگاه علوم پزشکی یاسوج فعالیت رسمی خود را از سال ۱۳۸۴ آغاز کرده است و تا به الان نیز جز تشکل‌های فعال دانشگاه می‌باشد.

انجمن اسلامی دانشجویان مستقل سراسر کشور زیر مجموعه یک اتحادیه فعالیت می‌کنند، که این اتحادیه از ۱۳ آبان سال ۱۳۷۸ با ۱۸ دفتر تاسیس شد و در حال حاضر بیش از ۶۰ دفتر عضو آن هستند.

بعد از انحرافات به وجود آمده در دفتر تحکیم وحدت و دور شدن این دفتر از اصالت و آرمان خود، تعدادی از دفاتر که ذیل این دفتر بودند همراه با چند تشکل دیگر تصمیم به جدایی از آن گرفتند؛ چرا که معتقد بودند دانشجوی باید استقلال فکری داشته باشد و وام دار و وابسته به جناح‌ها و احزاب‌های سیاسی نباشد و با حفظ روحیه مطالبه‌گری به دور از محافظه‌کاری در جهت اهداف خود گام بردارند.





مشی سیاسی:

نحوه کنش انجمن اسلامی دانشجویان مستقل با سایر تشکلهای سیاسی بسیار متفاوت است و این تفاوت ناشی از درک و جهان بینی متفاوت ما نسبت به سایرین می باشد.

انجمن مستقل تشکلی است که هیچ گونه جهت گیری به سمت افراد، احزاب و جناح های سیاسی ندارد و تنها به خط نورانی تشیع و ولایت فقیه پایبند است.

شأنیت دانشجوی این نیست که پیاده نظام و سیاه لشکر جریان های سیاسی باشد؛ جریان های سیاسی و تشکلهای دانشجویی همسوی آنها حکومت و دولت را حق خود می دانند و حکومت را به منزله ابزاری جهت دستیابی به قدرت و ثروت می پندارند، فلذا تمام تلاش خود را به کار می گیرند تا در این میدان سیاست زده کرسی های قدرت را به دست بگیرند. آنها اگر زمانی دم از مردمی بودن بزنند تنها جهت فریب افکار عمومی باشد؛ اما نگاه ما این چنین نیست.

انجمن مستقل اعتقاد دارد که پیوستگی میان مردم و دولت باید در بالاترین میزان خود باشد، انجمن مستقل مناسبات سیاسی خود با حکومت را بر اساس جناح های سیاسی که به صورت دوره ای قدرت را در دست می گیرند، تنظیم نمی کند. بلکه معتقد است حکومت وظیفه تامین خیر عمومی و برقراری عدالت برای مردم را بر عهده دارد پس باید به حکومت کمک کرد تا در راستای تامین نیازهای مردم گام بردارد و اگر جایی حکومت کج رفت، منتقد جدی آن باشد.

ما به خاطر مردم و دین اسلام کوچکترین تعارفی با هیچ جناح و حکومتی نخواهیم داشت و محافظه کاری در مرام ما جایی ندارد. در صورتی که متاسفانه چنین کنشی از سایر تشکلهای دانشجویی دیده نمی شود.

در ادامه گزارش تصویری از تعدادی از برنامه هایی که در سال گذشته توسط انجمن برگزار شده است، برای آشنایی بیشتر شما خواننده محترم آورده شده است.

ان شالله با افزایش ارتباط شما با این تشکل بیشتر از این موارد اطلاع پیدا خواهید کرد.

## حلقه مطالعاتی کتاب "دین در جهان امروز"





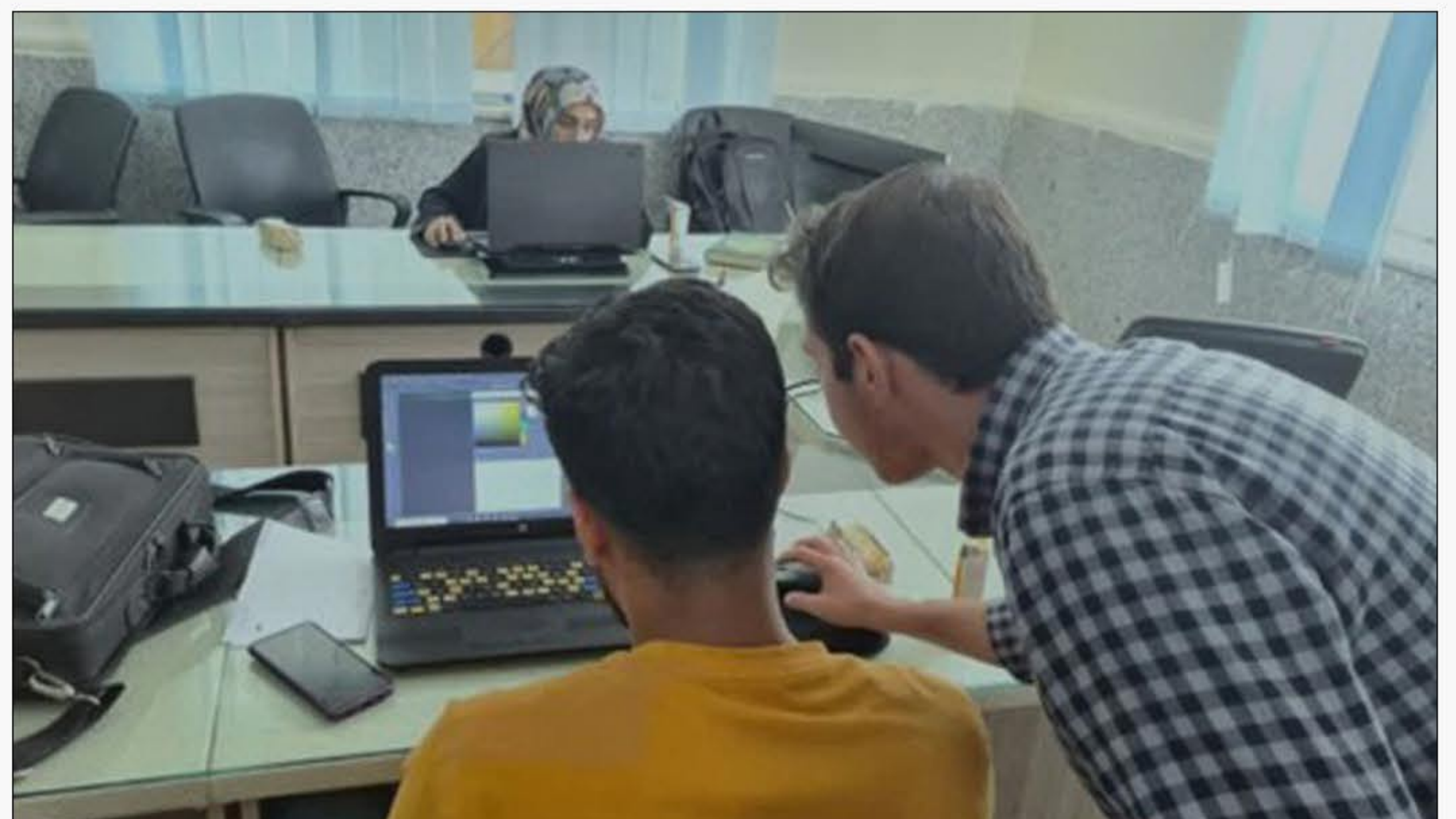
نشریه نگاه - شماره ۹ - پاییز ۱۴۰۲  
اکران فیلم "غریب" در سالن جرجانی



ویژه برنامه روز دانشجو



برگزار سلسله جلسات آموزش فوتوشاپ





## برگزاری جلسه پرسش و پاسخ دانشجویی با حضور هیئت رئیسه دانشگاه

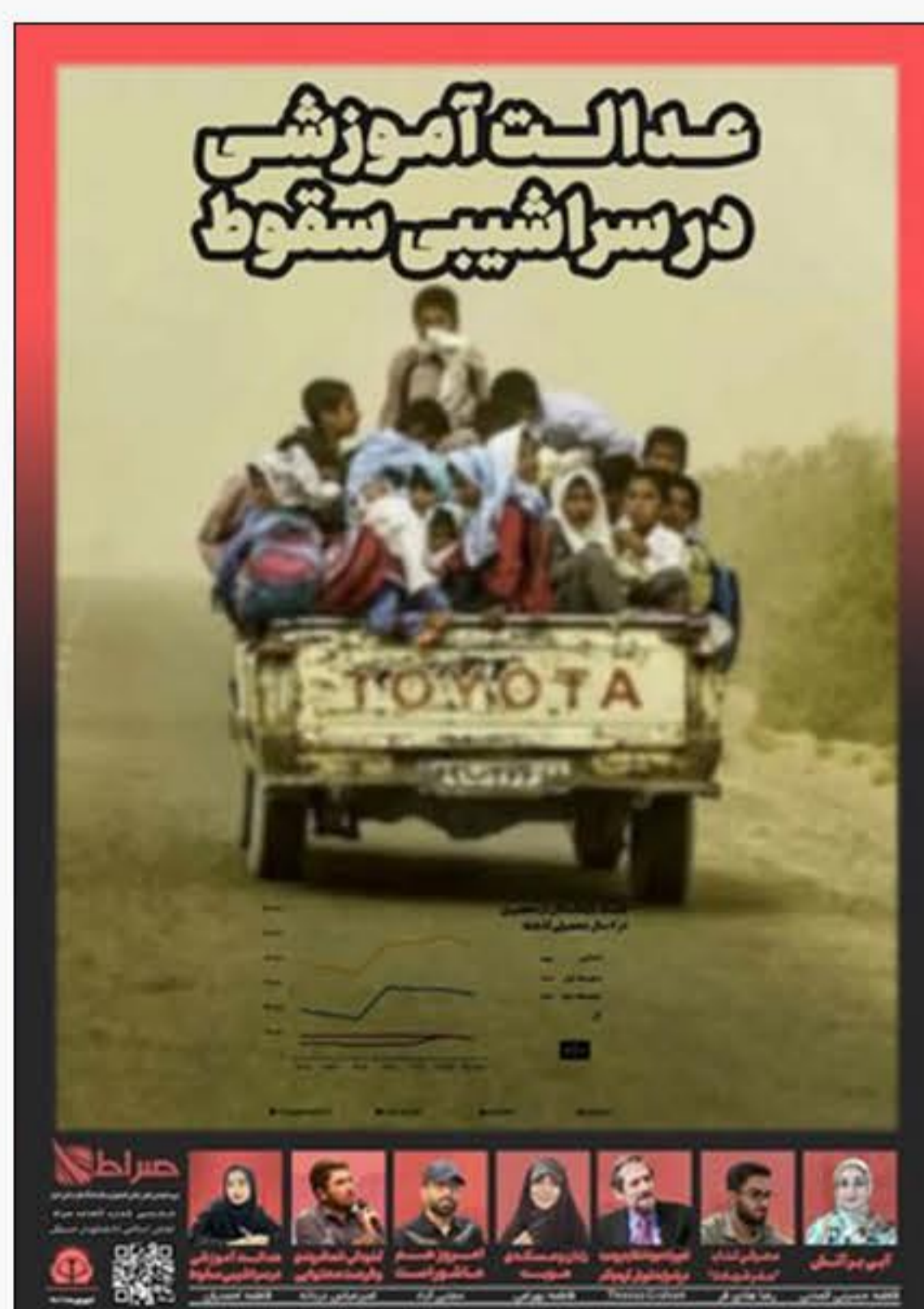


جلسه "فمینیسم و اسلام" بصورت مجازی

سلسله جلسات مطالعاتی کتاب "سفر شهادت" بصورت آنلاین



## انتشار سه شماره نشریه در یکسال گذشته







## چند نکته از المپیاد مصاحبه آقای دکتر هنرور

رضا هادی فرد

علوم تغذیه ۱۴۰۱

حتی کسانی که معدل کمتر از ۱۴ داشته باشند یا اواخر دوران تحصیل خود را سپری می‌کنند فراهم است. برای مثال، اگر دانشجویی داشته باشد که تأییدیه EDC را داشته باشد یا EDC و دانشکده تأیید کنند که این دانشجوی، دانشجوی خلاق است با همین بند تقریباً همه ی دانشجویان می‌توانند در المپیاد شرکت کنند حتی اگر معدل پایینی داشته باشند. در حیطه ی کارآفرینی و کسب و کارهای فناورانه دانشجویان تحصیلات تکمیلی هم می‌توانند شرکت کنند. در صورت کسب مدال طلا توسط یک دانشجوی در دوره ی بعد المپیاد این دانشجوی امکان شرکت مجدد در حیطه ای که مدال طلا به دست آورده را ندارد.

### شرکت در المپیاد الزاماً باید به صورت گروهی باشد؟

مسیر کلی المپیاد به این صورت هست که دانشجویان در زمان ثبت نام حیطه ی مورد نظر خود را انتخاب می‌کنند که هر حیطه یک دبیر دارد و این دبیر که یکی از استادها هست یک سری منابع و اطلاعات در اختیار دانشجویان قرار می‌دهد تا دانشجویان استفاده

المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور سالی یک بار برگزار می‌شود که هر سال در ۶ حیطه برگزار می‌شد ولی امسال در دوره ی پانزدهم یکی از حیطه‌ها حذف شد و مجموعاً در ۵ حیطه برگزار شد. این حیطه ها عبارت‌اند از: استدلال بالینی، آموزش پزشکی، همگرایی علوم پایه، کارآفرینی و کسب و کارهای فناورانه و مدیریت نظام آموزش سلامت.

در میان این پنج حیطه، حیطه ی استدلال بالینی فقط مخصوص دانشجویان پزشکی هست و ترجیحاً باید دانشجویان ترم‌های بالاتر این حیطه را انتخاب کنند. دانشجویان سایر رشته‌ها نمی‌توانند این حیطه را برای شرکت در المپیاد انتخاب کنند.

برای ورود به المپیاد شرایطی وجود دارد. شرایطی مثل: معدل بالای ۱۴، که البته در مجموع با معیارهای دیگری که وجود دارد تقریباً امکان شرکت همه ی دانشجویان





تفکر نقادانه است و با افرادی آشنا می‌شود که همگی دنبال چنین مسائلی هستند. درکل این‌طور نیست که کل وقت دانشجو صرف مسائل مربوط به المپیاد شود. ضمن اینکه، اسنادها هم همکاری‌های لازم جهت زمان برگزاری کلاس‌ها کارگاه‌ها و دوره‌ها را با این دانشجویان دارند.

### تأثیر سطح علمی دانشجو در کسب موفقیت و مدال‌آوری؟

اصلاً دانشجویها نباید این‌طور فکر کنند که شرکت در المپیاد و مدال‌آوری کار خیلی سختی است. دانشجو باید فرایند را از ابتدای ثبت‌نام جدی بگیرد، زمان اختصاص بدهد و نیاز به هیچ پیش‌زمینه‌ای هم نیست. همه‌ی کسانی که در المپیاد موفق می‌شوند و مدال هم می‌گیرند از صفر شروع می‌کنند و بهترین کار شرکت در المپیاد از همان ترم‌های اول است جهت کسب تجربه و آشنایی هرچه بیشتر و بالا بردن احتمال موفقیت در سال‌های بعد ضمن اینکه احتمال کسب مدال برای دانشجویان پرتلاش در همان دفعات اول وجود دارد.

### نکات بیشتر و تکمیلی؟

وقتی اسمی از المپیاد می‌آید خیلی از دانشجویها فکر می‌کنند المپیاد یک رویداد خاص برای افراد خاص است؛ افرادی نابغه با استعدادهای خاص! درصورتی که اصلاً به این صورت نیست. ممکن است یک دانشجو به یک درس علاقه نداشته باشد و نمره‌های خوبی کسب نکند اما با فعالیت در حیطه مورد علاقه، استعداد خود را شکوفا کند که این مورد در المپیاد واقع شدنی است و برای موفقیت در المپیاد اصلاً لزومی به نابغه بودن نیست. همچنین دانشجو نیاز به شناختن کامل یک حیطه ندارد چون فعالیت، در سطح گروهی انجام می‌گیرد و افراد می‌توانند تقسیم کار انجام دهند و هرکدام بخش‌هایی را انجام دهد که نسبت به آن شناخت بهتری دارد.

کنند و وارد مرحله غربالگری درون دانشگاهی شوند. این مرحله بعد از مطالعه‌ی کلی در حیطه‌ی مورد نظر، توسط دبیر حیطه انجام می‌گیرد.

دانشگاه‌های تیپ یک در هر حیطه سهمیه و دانشگاه‌های تیپ سه ۵ سهمیه دانشجو دارند و این برگزیدگان مرحله‌ی غربالگری درون دانشگاهی وارد مرحله‌ی قطبی کشوری می‌شوند. ضمن اینکه، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج همراه با دانشگاه‌های استان‌های فارس، بوشهر و هرمزگان در قطب پنج قرار می‌گیرند. در این مرحله آزمون به صورت انفرادی برگزار می‌شود و کسانی که برگزیده می‌شوند می‌توانند با سایر دانشجویان همان قطب گروه تشکیل دهند. در عین حال، جوایز بخش انفرادی و گروهی جدا از هم هستند و دانشجو می‌تواند برای بدست آوردن هر دو تلاش کند.

### مزایای المپیاد برای مدال‌آوران؟

یک مورد اینکه شرط معدل برای آزمون کارشناسی به پزشکی برای کسانی که در المپیاد نتیجه می‌گیرند، وجود ندارد و فرد با هر معدلی، می‌تواند در آزمون کارشناسی به پزشکی شرکت کند. مورد بعدی اینکه این افراد می‌توانند از تحصیلات بنیاد نخبگان استفاده کنند. دانشجویان پزشکی که موفق به مدال‌آوری در المپیاد می‌شوند، می‌توانند مستقیماً و بدون شرکت در آزمون، وارد مقاطع تحصیلی بالاتر شوند.

هدایا و جوایز نقدی و لوح با امضای وزیر یا معاون آموزشی وزیر و رئیس دانشگاه هم به برگزیدگان، اهدا می‌شود که برای رزومه دانشجو، دارای اهمیت می‌باشند.

### دوراهی دروس دانشگاهی یا المپیاد؟

تا الان سابقه نداشته است کسی به‌خاطر المپیاد، در پاس کردن درس‌ها به مشکل برخورد کرده باشد و همه افرادی که وارد فضای المپیاد می‌شوند، به این نتیجه می‌رسند که ای کاش زودتر به چنین فضایی وارد شده بودند چون دانشجو





# زنگ کتاب

۱- کتابهایی را مطالعه کنید که به آنها علاقه دارید و برای شما جذاب هستند.

وقتی کتاب جذابی را برای مطالعه انتخاب کنید، علاوه بر اینکه متوجه گذر زمان نمیشوید از خواندن کتاب هم لذت ببرید و تصمیم میگیرید بیشتر و بیشتر هم بخوانید.

۲- نترسید و عذاب وجدان نگیرید کتاب را نیمه رها کنید

اگر کتابی را بخوانید که به آن علاقه ای ندارید هم میزان مطالعه شما پایین می آید و هم علاقه شما به کتاب کمتر میشود پس این وسوسه ذهنی را در خود کاهش دهید و کتابی که خوب نیست یا شما را جذب نمیکند رها کنید

۳- زمان مشخصی را برای کتاب خواندن در نظر بگیرید.

در طول شبانه روز زمانهای خاصی را برای کتاب خواندن مشخص کنید. به مرور ذهن شما شرطی میشود و خودبه خود در آن زمان، مغز شما را به سمت کتاب میبرد به این ترتیب کتاب خواندن به بخشی از زندگی شما تبدیل میشود.

۴- عواملی که باعث میشود حواستان پرت شود را کنار بگذارید.

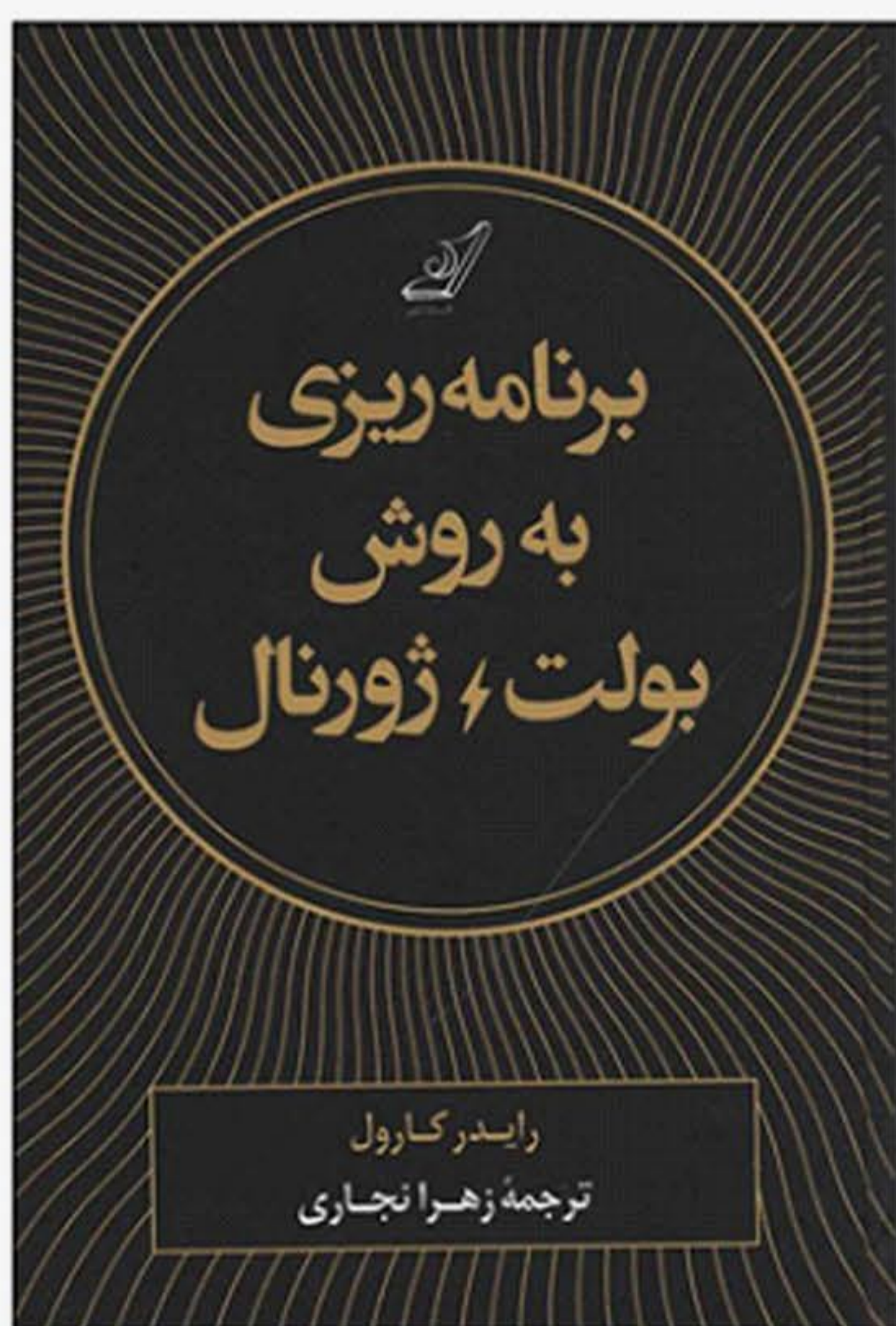
خیلی خیلی ساده است موبایل را کنار بگذارید لپ تاپ را خاموش کنید میز مطالعه یا محل مطالعه را خلوت کنید و به طور کلی هر چیزی که باعث می شود فکر شما منحرف شود، کنار بگذارید

۵- خوش بگذرانید.

اتفاقات کتاب را تصویرسازی کنید، احساسات خود را خالی کنید، بخندید شخصیت‌های کتاب را تشویق کنید اگر جمله‌ی زیبایی میخوانید برای نویسنده دست بزنید حاشیه نویسی کنید و خلاصه هر کاری که باعث میشود اوقات خوشی را با کتاب داشته باشید انجام دهید.

منبع: کتابخانه دیجیتال آستان قدس رضوی

در ادامه قصد داریم مجموعه‌ای از کتابهایی را معرفی کنیم که در رشد شخصیت و آگاهی شما میتوانند مؤثر واقع شوند (پیشنهادی هیئت تحریریه)

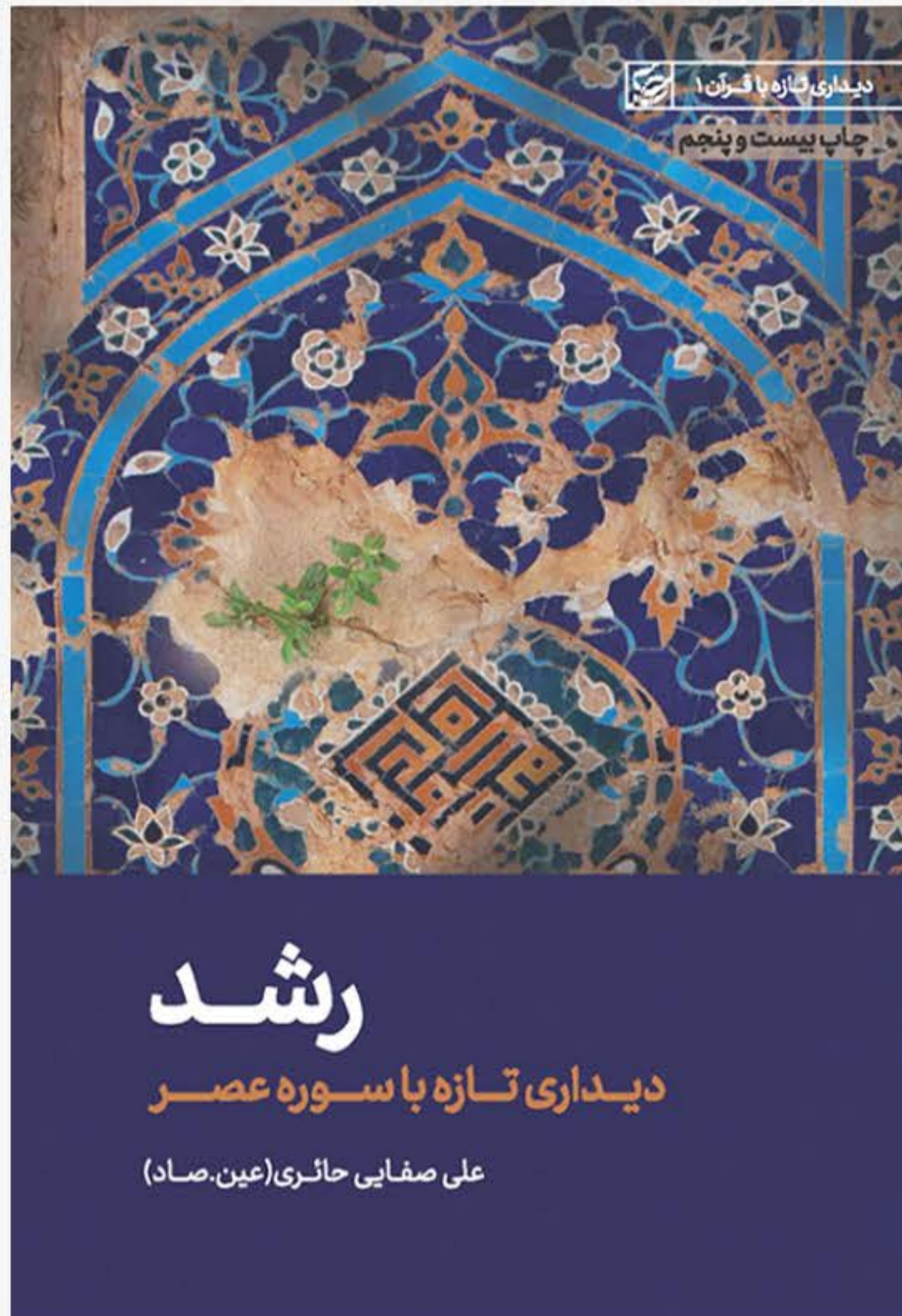


کتاب: بولت ژورنال  
نویسنده: رایدر کارول

کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال بر ارزش لحظات زندگی تأکید دارد. در این کتاب نویسنده سعی دارد مخاطب را با نحوه مدیریت زمان به گونه‌ای ساده و صحیح آشنا کند. این کتاب به مخاطبش می‌آموزد که برنامه‌ای مطابق با شرایط و نیازهای زندگی‌اش طراحی کند.

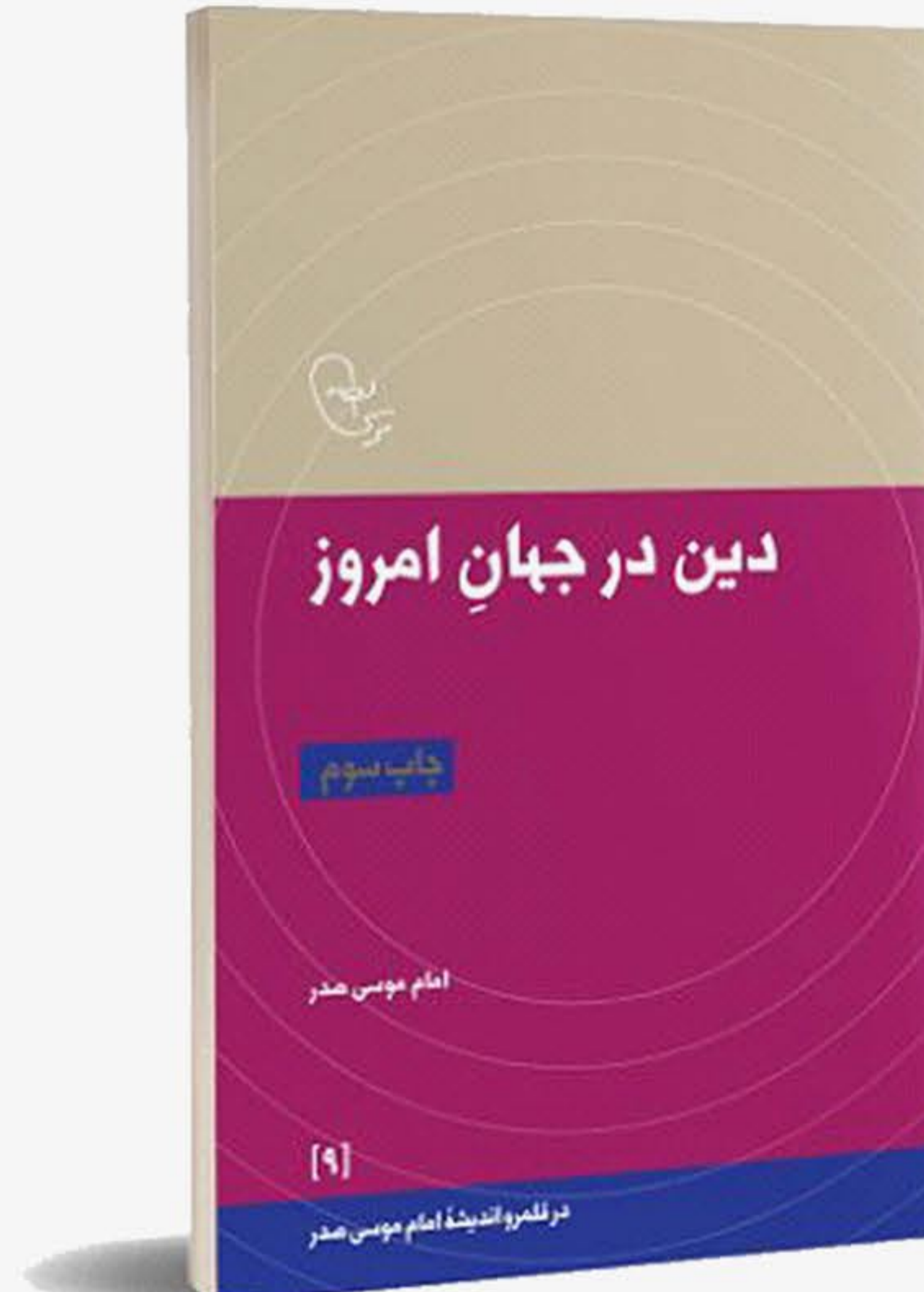
رایدر کارول می‌گوید: حقیقت تلخ این است که ما نمی‌توانیم "زمان" تولید کنیم؛ بلکه فقط می‌توانیم آن را مصرف کنیم. به همین دلیل است که هم‌همی ما باید راهکاری برای استفاده بهینه از زمان داشته باشیم.





**کتاب : رشد**  
**نویسنده : علی صفایی حائری**  
 این کتاب حاوی نگاهی نو در برخورد با قرآن است و دیداری تازه با سوره عصر دارد. بخش اول کتاب، پیرامون آسیب شناسی روش مطالعه واژگان قرآنی و نحوه مواجهه با آنهاست

و در بخش دوم آن از رهگذر فهم آیات سوره عصر، به این سؤال اساسی پاسخ داده می‌شود: هدف انسان در زندگی چیست و برای چه آفریده شده است؟



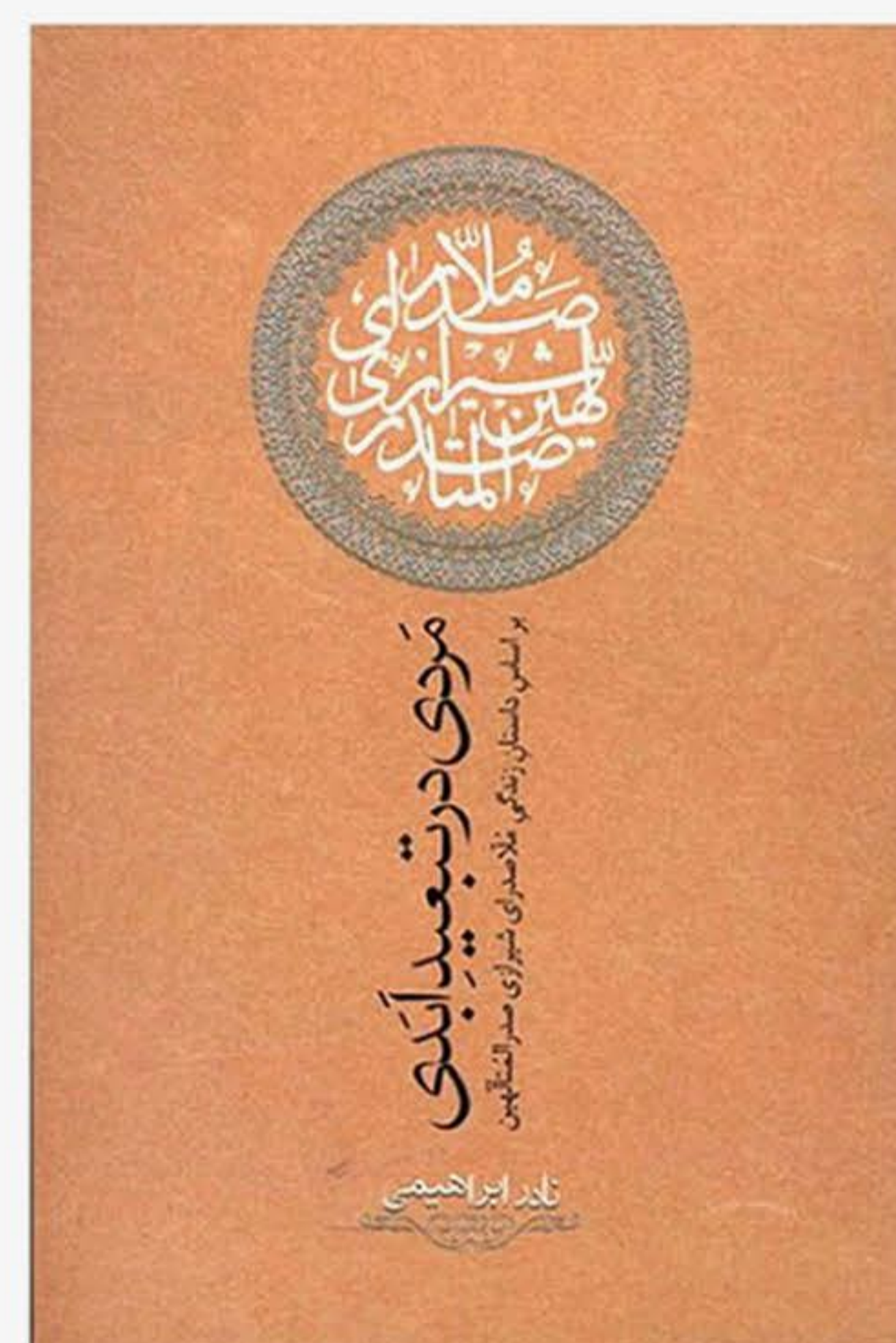
**کتاب : دین در جهان امروز**  
**نویسنده : امام موسی صدر**  
 یکی از مسائل مهم که مؤمنان همواره باید پاسخ‌گوی آن باشند، حفظ دلایل دین‌داری با نظر به تحولات جهان و انسان است. به تعبیر امام موسی صدر،

دین تنظیم‌کننده رابطه انسان با جهان پیرامونش است. چون چنین است، باید روشن کنیم دین که پای در امر مطلق و ثابت دارد، چگونه همپای دو پدیده تحول‌پذیر و متغیر می‌تواند رابطه آن دو را تنظیم کند. امام موسی صدر در این گفتارها و جستارها بیش از هر چیز دیگری در صدد توضیح این موضوع و چرایی نیاز انسان مدرن به دین است.



**کتاب : از من بودن تا ما شدن (مهارت های انتخاب همسر)**  
**نویسنده : عباس ولدی**  
 این کتاب، در پی آن است که به نیاز اساسی آموزش مهارت های انتخاب همسر بپردازد. این اثر بنا دارد قدم به قدم شما را با مهارت های انتخاب همسر آشنا کند. اگر در آستانه

سن ازدواج هستید. کمی از وقت خود را برای خواندن این کتاب کنار بگذارید. این کتاب از کسالت آور بودن اکثر کتب تربیتی و تئوریک بودن آن‌ها به دور است، زیرا در هر بخش پس از بیان موضوع و توضیح آن، داستان واره ای جهت ملموس کردن آن موضوع قرار دارد که موجب جذابیت کتاب شده است. در ضمن تصاویری هم به کتاب افزوده شده که به رساتر شدن مطالب کتاب کمک می‌کند



**کتاب : مردی در تبعید ابدی**  
**نویسنده : نادر ابراهیمی**  
 در وصف این کتاب همین یک نکته و بخشی از آن به گمانم کفایت کند: که هر کور عصابه دستی را که خود بداند «مخاطب» است این «کتاب» نعمت بیداری ست.. « و این تبعیدی

ست ادبی برای انکس که خواهان قربت است... مردان و زنان راه حق، چه سلاطین اراده کنند چه نکنند، پیوسته در تبعید خویشتن اند...». براساس داستان زندگی ملاصدرا ی شیرازی، صدرالمتهالین.





# ترم اول، ترم چالش‌ها

## مصاحبه با دکتر خرامین

تبریک و خیرمقدم عرض می‌کنم ورود دانشجویان جدیدالورود به دانشگاه علوم پزشکی یاسوج را با آرزوی موفقیت برای تک تک این دانشجویان و امیدوارم دوران خوب همراه با خاطرات خوبی را پیش رو داشته باشند.

مصاحبه گر: رضا هادی فرد

علوم تغذیه ۱۴۰۱

### نکات و توصیه‌های شما به ترم اولی‌ها؟

دانشجو باید بداند با ورود به دانشگاه سطح زندگی با دوره‌ی قبل از آن متفاوت است و افراد دیگر از او انتظار رفتار همانند یک نوجوان را ندارند و در واقع با ورود افراد به این دوران توقعات جامعه از آنها بالاتر می‌رود و فرد باید بتواند و یاد بگیرد در شأن و حد یک دانشجو رفتار کند. گاهی یک دانشجو نمی‌تواند با این تغییرات به‌خوبی مواجهه داشته باشد و درواقع دانشگاه را بخشی از دبیرستان برای خودش تعریف می‌کند. دانشجو باید بداند این دو از هم جدا هستند و شرایط جدید را ببیند، بپذیرد و مطابق با این شرایط رفتار کند.

واقعیت این است که به دلایل متعدد معمولاً ترم اول، ترم چالش‌هاست. اول اینکه بسیاری از دانشجویان از خانه و خانواده فاصله می‌گیرند و این فاصله گرفتن باعث ایجاد یک فشار روانی می‌شود و درواقع استرس بالایی ایجاد می‌کند که این استرس به‌خاطر لزوم تغییر فرد با توجه به شرایط می‌باشد. زندگی با افراد جدید و غریبه در خوابگاه به‌جای زندگی با خانواده، استفاده از غذای سلف به‌جای غذای خانگی، تغییر ساعت خواب به‌دلیل هم‌اتاق بودن با افراد جدید از جمله شرایط استرس‌زا در محیط جدیدی هستند که دانشجو در آن قرار می‌گیرد.

چالش بعدی که معمولاً دانشجویان دارند چون ترم‌های اول با جو و شرایط آشنا نیستند و با تازه‌ها و ناشناخته‌های زیادی روبرو می‌شوند از مسائل درسی غافل می‌مانند و مطالعه دروس را به ایام امتحانات

چالش بعدی تغییر سطح رفتار اجتماعی است.





تودار بودن را کنار بزنند و با یک روانشناس این مسئله را مطرح کنند که البته در مرکز مشاوره دانشجویی، روانشناسان خوبی هستند که آماده کمک به دانشجویان هستند. همچنین اساتید روانشناسی می توانند در این زمینه و سایر زمینه‌ها به دانشجویان کمک کنند و البته رجوع به مشاور برای کسی که واقعا نیاز دارد به هیچ وجه عیب و عار نیست و اتفاقاً جای افتخار دارد که فرد به دنبال حل مسائل روانی خود است.

توصیه ما این است که که فرد قبل از تصمیم به انجام کارهایی مثل تغییر رشته، تغییر دانشگاه، تغییر خوابگاه و مواردی از این دست با مشاوران دلسوز حتماً مشورت کند و بعداً اقدام کند.

### وضع روانی افراد در خوابگاه و شرایطی که وجود دارد؟

واقعاً یکی از بزرگترین معضلات دانشجویان، خوابگاه هست. ممکن است هم اتاقی‌ها هم رشته نباشند، اختلاف سنی زیادی داشته باشند، فرهنگ‌های متفاوت و گاه متضاد داشته باشند که این شرایط گاه دانشجویان را تحت فشار و استرس بالایی قرار می‌دهد.

بنده احساس می‌کنم مسئولین امور دانشجویی باید بررسی کنند تا ترجیحاً دانشجویهای هم‌رشته، هم سن و سال و با فرهنگ‌های نزدیک هم اتاق باشند تا دانشجویان کمتر از این حیث دچار آسیب شوند تا ترم‌های بعد که خودشان جایگاه مناسب خودشان را پیدا کنند.

خیلی از بحران‌ها از همین خوابگاه‌هاست که البته بنده خانه‌ی دانشجویی را خصوصاً در ترم‌های اول توصیه نمی‌کنم که خود این هم می‌تواند آسیب‌زا باشد.

موکول می‌کنند که این کار اصلاً به سود دانشجوی نخواهد بود. طبق تحقیقاتی که ما انجام دادیم حدود ۶۵ درصد دانشجویان آخر ترم از نداشتن برنامه‌ی مطالعاتی از ابتدای ترم ابراز ناراحتی و پشیمانی می‌کنند. پیشنهاد ما این است که دانشجویان از همان ابتدای ترم با یک برنامه‌ی مطالعاتی مناسب درس‌های خود را پیگیری کنند تا مجبور نباشند ناراحتی و پشیمانی آخر ترم را تجربه کنند و برای گرفتن نمره‌ی قبولی دست به دامن استاد شوند با جملاتی مثل فقط همین یک ترم نمره بدید، فقط نیم نمره و...

همچنین در خصوص روابط درون دانشگاه افراد باید خیلی مواظب باشند. اکثر افراد به اشتباه فکر می‌کنند باید در همان ترم اول دوستان زیاد یا حتی مورد برای ازدواج پیدا کنند. یادتان باشد در ترم اول دانشگاه در این موارد نباید هیچ تصمیمی گرفته شود چون افراد به خوبی همدیگر را نمی‌شناسند و اطلاعات کافی درباره‌ی یکدیگر ندارند بنابراین ترم اول باید با آگاهی از این امر با احتیاط گذرانده شود.

مورد بعدی در رابطه با رضایت یا عدم رضایت از رشته پذیرفته شده هست. ترم اول که افراد وارد دانشگاه می‌شوند گاه با افسردگی و غم و اندوه برخورد کرده از عدم رضایت از رشته‌ی قبولی، دست و پنجه نرم می‌کنند. توصیه ما به دانشجویان در این خصوص این است که ترم اول را سپری کنند و بیشتر فکر کنند تا تصمیم بهتری بگیرند چراکه حتی کسانی که در رشته مورد نظر خودشان پذیرفته می‌شوند تا حدودی احساس دوگانگی با وضعیت و رشته‌ی قبولی خود را تجربه می‌کنند، در طول ترم اول افراد بیشتر با دانشگاه، رشته‌ی خود و اساتید آشنا می‌شوند و می‌توانند از افراد مختلف مشورت بگیرند و در نهایت تصمیم بهتری برای آینده‌ی خودشان بگیرند و حتماً کسانی که در چنین وضعیتی قرار می‌گیرند





# مصاحبه خانم دکتر میرهادی

## رادیولوژیست و معاونت آموزشی دانشکده دندان پزشکی

مصاحبه گر: امیر عباس دردانه

رادیولوژی ۹۸

این درس نیاز دارند که به صورت مستمر و پیوسته در ذهن ما جا بشوند و ملکه ذهن شوند؛ مثلاً دروسی مثل پاتولوژی یا تشخیص افتراقی و نیازمند این هستند که به صورت مستمر و با برنامه ریزی خوانده شوند.

نباید اینطور باشد که فقط در دوران دانشجویی نمره خوب بگیریم و یا فقط در آن دوران بتوانیم با بیمارمان خوب ارتباط بگیریم و به اصطلاح بلد کار باشیم، بلکه باید باعث شود در آینده در محیط شغلی هم یک فرد توانمند باشیم. مثل زمان کنکور مسلماً نخواهد بود اما به برنامه ریزی و زمانبندی نیاز دارد که درس ها مرور شود.

### ۲- چه عواملی سبب افزایش سطح تحصیلی دانشجویان می شود؟

به نظر مهم ترین عواملی که سبب افزایش سطح تحصیلی دانشجویان می شود این است که: - برنامه ریزی داشته باشند.

- به سرفصل درس توجه کنند؛ که هر درسی چه سرفصل هایی دارد. مثلاً درس رادیولوژی چه سرفصل هایی دارد و این سرفصل ها چند ساعت نیاز به مطالعه دارند.

- رفرنس هایشان چه رفرنس هایی هستند. آیا باید از روی

### ۱- برنامه ریزی و زمان بندی در دوران دانشجویی باید به چه شکل باشد؟ آیا نیاز است مثل زمان کنکور سفت و سخت درس خواند؟

با توجه به اینکه رشته های زیر شاخه علوم پزشکی رشته هایی هستند که اکثریت با بیمار در ارتباط هستند و شامل دو سری درس هستند؛ درس تئوری و درس علمی (کارورزی و کارآموزی) که درس بالینی هستند و با بیمار سر و کار دارند، در نتیجه با سایر رشته های دیگر متفاوت هستند و برنامه ریزی و زمانبندی برای دوران دانشجویی در آنها برای اینکه در نهایت منجر به موفقیت شود بسیار مهم است. چرا که این دروس معمولاً دروسی نیستند که فقط متکی به شب امتحان باشد.

خیلی از درس ها وابسته به علوم پزشکی، نظیر پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی و ... همه رشته هایی هستند که ممکن است یک واحد باشند اما حجم مطالب انقدر زیاد باشد که به اندازه سه واحد تئوری باشند.





همراه با استاد پیش روند. نه اینکه درس ها روی هم تلنبار شود و رشته از دست دانشجو در رود و نتوانند جلسات بعد را متوجه شوند و چون متوجه نمی شود باعث ایجاد بی انگیزگی و بی علاقه‌گی می شود و به خواندن ادامه نمی دهد. در کل داشتن استمرار بسیار کمک کننده است.

#### **۴- گاهی یکی از چالش‌های اساتید و دانشجویان ارتباط متقابل این دو قشر است. بنظر شما روش درست این ارتباط متقابل باید به چه شکل باشد؟ (به عنوان مثال همان احترام گذاشتن به همدیگر و...)**

من شخصاً اعتقاد دارم که بین استاد و دانشجو باید یک رابطه احترام دانشجویی و استادی برقرار باشد و در کنار این رابطه احترامی اگر رابطه دوستی هم برقرار باشد باعث می شود که این ارتباط چندین برابر اثربخش تر باشد و هر دو از این ارتباط احترامی و دوستی متقابلاً نفع می برند.

البته باید هر کدام حد و حدود این ارتباط را بدانیم یعنی اینکه این صمیمیت باید در چهارچوب مشخص باشد، که در کنارش احترام هم رعایت شود.

#### **۵- برای دانشجویانی که علاقه به مطالعه مقالات دارند چه سایت‌هایی را پیشنهاد می دهید؟**

برخی سایت‌ها همچون PubMed و WHO و Google scholar و BioMed برای دانشجویانی علاقه‌مند مناسب می باشند و می توانند با سرچ کلیدواژه‌های مدنظر، مقالات مرتبط را پیدا کنند.

کتاب خوانده شوند یا خیر؟

در این صورت است که دانشجو می تواند با توجه به حجم درس یک برنامه ریزی برای خود انجام دهد که باعث افزایش سطح تحصیلی شود.

در کنار این موارد من به همه دانشجویان توصیه می کنم که در کنار درس فعالیت های جانبی مثل ورزش داشته باشند تا قوای بدنی خوبی داشته باشند، خواب منظم داشته باشند یعنی زمان استراحت کافی و به صورت منظم داشته باشند.

ما میدانیم که زمان حضور در دانشگاه در اکثر شاخه های علوم پزشکی طولانی است. خیلی از اوقات از ساعت ۷:۳۰ شروع می شود و تا ۶ بعد از ظهر ادامه پیدا می کند. پس برای اینکه بتوانیم از کلاس و درس استفاده کنیم نیازمند این است که از شب قبل به اندازه کافی استراحت کرده باشیم و ذهنمان آمادگی لازم را داشته باشد.

توجه و تمرکز اصلی شان فقط روی درس باشد.

دانشجو درس را بشناسد، بداند که هدف از خواندن این درس چیست؟ کجاهاش خیلی ضروری هستند چون با بالین سر و کار دارند.

همه این عوامل دست به دست هم می دهند تا باعث افزایش سطح تحصیلی دانشجوی ما شود.

#### **۳- چه عواملی سبب کاهش و افت سطح تحصیلی دانشجویان می شود؟**

عدم توجه به سرفصل دروس

بی علاقه‌گی و بی انگیزگی

عدم حضور به موقع و منظم سر کلاس ها - عدم توجه به درس استاد و نکات مهمی که گفته می شود

درس را همراه با استاد جلو روند.

درس ها، درس هایی هستند که جلسه دوم وابسته به جلسه اول هست و باید حتماً آن را بخوانند، چرا که اگر که جلسه اول را نخوانند جلسه دوم را اصلاً نمی تواند بفهمند و جوابگو باشند. توصیه می کنم برای اینکه حداکثر برداشت و کیفیت را داشته باشد درس خواندن را گام به گام و جلسه به جلسه همراه با استاد پیش روند. نه اینکه درس ها روی هم تلنبار





## انجمن اسلامی دانشجویان مستقل:

“

تشکل انجمن اسلامی دانشجویان مستقل در زمینه های فرهنگی، سیاسی، اجتماعی، زنان، دوره تشکیلاتی و نشریات مشغول به فعالیت می باشد.

این تشکل ذیل اتحادیه انجمن های اسلامی دانشجویان مستقل فعالیت می کند و برخلاف تمامی تشکل های دیگر به هیچ کدام از جناح های سیاسی کشور اعم از اصلاح طلب و اصولگرا و سازمان ها و نهاد های کشور وابستگی سازمانی و فکری ندارد.

جهت عضویت در تشکل یا فعالیت در هیئت تحریریه نشریات تشکل به شماره های زیر تماس حاصل فرمایید:

\_\_\_\_\_ خانم احمدیان ۰۹۹۰۰۳۸۴۰۰۵

\_\_\_\_\_ آقای هادی فرد ۰۹۱۷۷۴۸۸۲۳۴

”