



# نسیم امید



نشریه دانشجویی نسیم امید

شماره دوم، آذر ۱۴۰۲

اداره مشاوره و سلامت روان



● عزت نفس ، اعتماد به نفس

● نکاتی برای جدیدالورودها

● چگونه دوره دانشجویی پویاتری داشته باشیم؟

 07433337478

 @moshaverehyums

 @psychology\_yums

## شنا سنا سه

## صاحب امتیاز نشریه:

هستایاران اداره مشاوره

## مدیر مسئول:

ساحل کرجی زاده

## سردبیر:

نگار عبدلی

## هیئت تحریریه:

ساحل کرجی زاده، نگار عبدلی  
فروغ عزیزی، نوید امان الهی

## ویراستار:

نگار عبدلی

## طراح:

فروغ عزیزی

## فهرست

- ۲ سخن سردبیر
- ۳ سخن مدیر مسئول
- ۵ عزت نفس، اعتماد به نفس
- ۹ جدیدالورودها
- ۱۳ دوره دانشجویی پویا
- ۱۵ کسب مهارت ها

## سخن سردبیر

میان همین روزهای پاییزی، بین افتادن برگ‌های چندرنک درختان چنار  
همین کوچه و خیابان‌ها، ناخوانده مزاحم شده‌ایم احوالی از روی ادب  
بپرسیم و بگوییم از خدا که پنهان نیست از شما چه پنهان حال ما هم  
خوب خوب نیست...

شاید خیلی وقت است که حال کسی خوب خوب نبوده...

اما خب کاری هست که شده، باید خودمان را جمع و جور کنیم، بد هم  
کره بزنییم و ادامه بدهییم، اصلا خودمان هم نتوانستیم، بگوییم بیایند  
جنت و جورمان کنند که ادامه بدهییم و روی دست زندگی نمانیم.

نرسد انم این نشریه درست چه تاریخی و چه روزی منتشر می‌شود اما بنا  
براین است که راجب مسائلی چند کلمه حرف حساب بزنییم تا حالتان و  
حالتان بهتر شود. در این نشریه ما برای شما از موضوعات مختلفی  
می‌نویسیم و خلاصه که قرار است سرتان را درد بیاوریم.

البته ناگفته نماند که دل‌مان می‌خواهد گاهی شما هم برای ما بگویید...

پاییز قشنگی داشته باشید پر از بوی نارنگی و صدای باران و حال و  
هوای بچی

## سخن مدیر مسئول

در این آخرین روزهای پاییزی به انتظار نشستیم ام تا واژه‌ها در میان سطرهایم جا خوش کنند و بنویسم از گذر زمانی که دانش آموزان دیروز را دانشجویان امروز خوانده ما کرده و بگویم از دانشجویان دیروزی که این روزها در گوشه و کنار این کره ی خاکی، زندگی‌ها بخشیده و نفس‌ها معنا می‌کنند. مینویسیم از ثبت این لحظه‌ها برای روزها و پاییزهای آینده. برای دوستانی که مدت زمان کوتاهی است وارد مسیر سبز دانشجویی شده‌اند و عزیزانی که روزهاست اسم دانشجوی را بردوش میکشند.

بسیار دوست می‌داشتیم که در اینجا از روزهای رنگی دانشجویی بگویم. از کلاس‌های ۸ صبح، شب بیداری‌های قبل از امتحان، جزوه‌های لحظه‌آخری. از دوررسی‌های دوستانه و شب نشینی‌های خوابگاهی اما دیدم نه میدانم این خاطرات از کجا و چگونه شروع شدند و نه اینجا، آن مجال است که حرف بزنم.

خدا را سپاس می‌گویم که قلم را آفرید تا ماواین باشد برای این روزهایمان و امیدوارم نسیم امیدی در این روزهای واپسین پاییزی بوزد و غم و ناراحتی‌هایمان را همراه برگ‌های باقی مانده فروبریزاند و درخت وجودمان را آماده بهار کند.

خوشحالم این افتخار را داشتم که دومین شماره از نشریه نسیم امید را هم در کنار شما عزیزان باشم، امیدوارم که مطالب این شماره از نشریه به مانند قهوه‌ی داغ پاییزی در شرف زمستان بر دلتان بنشیند...

ساحل گرجی زاده  
پزشکی مهر ۹۹



## عزت نفس، اعتماد به نفس

سلام به خوانندگان عزیز نشریه نسیم امید... تقریباً می‌توان گفت که همدی ما واژه‌های عزت نفس و اعتماد به نفس را بارها شنیدیم و هر از گاهی در فضای مجازی یا گوشه و کنار زندگی، مطالبی در مورد تعاریف این دو مورد یا راهکاری افزایش آنها شنیده ایم، هرچند که گاهی ما نیز در دام‌های روانشناسی زرد گرفتار شده و اندوخته‌هایمان نه تنها کسک‌کننده نیست بلکه مارا به سمت قهقرا نیز می‌کشاند.

اما این پرسش در پیش روی ماست که عزت نفس و اعتماد به نفس چیست؟ عوامل کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس چیست؟ و چه راهکارهایی برای افزایش آنها وجود دارد؟ در ابتدا به تعریف این دو می‌پردازیم.

### عزت نفس یا خودارجمندی (self esteem)

میزان آگاهی و درکی که فرد از ارزشمندی خود نسبت به تمام جنبه‌های وجودش دارد، تعریف می‌شود. اگر به عبارت ساده‌تر بخواهیم بیان کنیم، عزت نفس یعنی اینکه آیا شما خودتون رو دوست دارید یا نه؟ میزان این دوست داشتن چقدر هست؟ تا چه میزان خودتون رو با ارزش و لایق احترام می‌دونید؟

### اعتماد به نفس یا خودباوری (self confidence)

یکی از ویژگی‌های روانی است که شخص به دلیل تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعداد‌های خود در انجام کارها به طور موفقیت‌آمیز اعتماد و باور دارد. به زبان راحت‌تر یعنی اینکه ما در انجام کارها و یا در بخش‌های مختلف زندگی چه میزان به خودمون اعتماد داریم. اما نکته قابل توجه در بحث اعتماد به نفس این است که اعتماد به نفس شاخه‌های متفاوت دارد. برای مثال یک فرد در آشپزی اعتماد به نفس بالایی دارد و میدانند که در این زمینه می‌تواند به خودش اعتماد کند و نتیجه خوبی کسب می‌شود اما همین فرد در زمینه‌های ورزشی، اعتماد به نفس بالایی نداشته و نمیتواند این قطعیت را به خودش بدهد که موفق می‌شود

پس در قدم اول متوجه شدیم که عزت نفس و اعتماد به نفس دو مقوله متفاوت و البته مرتبط به هم هستند.

در قدم دوم به بررسی عوامل مربوط به کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس می‌پردازیم. نکته قابل توجه این است که بسیاری از این عوامل در کاهش هر دو مشترک هستند.



## عوامل کاهش اعتماد به نفس

بی توجیه والدین	مقایسه خود با دیگران	تأثیر اجتماع و رسانه
کمالگرایی منفی	عدم برخورداری از حمایت کافی در مقابل زور	
عدم وجود حامی در مشکلات تحصیلی، مالی و...	ضربه (ترومای) روحی	

در اینجا به توضیح چند مورد میپردازیم.

## ● بی توجیه والدین

وقتی پدر و مادر به شما توجیه نمیکنند، انکار که موفقیت های شما کمترین ارزشی برای آنها ندارد و این باعث می شود که حس دیده نشدن و نامرئی بودن به شما القا شود. این امر باعث کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس شما می شود.

## ● سرزنش خود (خودکم بینی)

فرد خود را بی رحمانه زمین میزند و به مرور اعتماد به نفس خود را از دست می دهد. در سرزنش خود، حرف های درونی و ذهنی، دنیایی از قضاوت و مقایسه و کوچک شمردن خود است.

## ● کمالگرایی منفی

داشتن انتظارات غیر واقع بینانه از خود می تواند باعث افزایش احساس اضطراب و ناراحتی و کاهش اعتماد به نفس در افراد می شود. فرد تلاش می کند تا به شخصیت آرمانی و هدف های آینده ال ذهنی برسد و وقتی که نتیجه مطلوب حاصل نمی شود، این فرد خود را کم ارزش و ناتوان می بیند.

## ● مقایسه خود با دیگران

با مقایسه کردن داشته های دیگران با نداشته های خود، احساس ضعف در انسان بیدار می شود و دائم حسرت زندگی دیگران را می خورد و این موضوع باعث القای این نوع تفکر شود که نسبت به بقیه کم ارزش تر است و یا توانایی انجام کارها را به اندازه دیگران ندارد.

## ● تأثیر اجتماع و رسانه

مقاسمانه یکی از عوامل که باعث کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس در دنیای امروز می شود، فضای مجازی است. با باز کردن یک برنامه، شاهد هزاران تصویر از افرادی هستیم که از لحاظ زیبایی، اندام، تحمیلات و... بی نقص هستند این افراد موفقیت های زیادی کسب کرده و زندگی سراسر از شادی و پیشرفت دارند. تماشای این افراد باعث می شود که احساس ناکافی بودن، کم ارزش بودن و پایین بودن نسبت به دیگران به ما دست بدهد.

## ● و اما راهکار چیست؟

در مدت های اخیر، بحث عزت نفس و اعتماد به نفس و آگاهی افزایش زیادی پیدا کرده است. بسیاری از روانشناسان از جمله زمیند کتاب تألیف کرده و راهکارهای موجود را توضیح داده اند که مقاسمانه در این چند صفحه جای نس گیرد...



@moshaverehyums

## دانشکاد و جدیدالورودها

به نام خداوند اندیشه و قلم ضمن عرض تبریک و خسته نباشید خدمت دانشجویان عزیز به ویژه بچه های جدیدالورود. امیدوارم که در این بازه زندگی خود، موفق و شاداب، رو به جلو کام بردارید. در رابطه با دوره دانشجویی نکاتی وجود دارد که بهتر است با آنها آشنایی پیدا کنید.

ورود به دانشکاد و پایان دوران مدرسه، تغییرات متنوعی در ابعاد علمی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و... برای فرد و اطرافیانش در پی دارد که می توان آن را تغییر در «هویت» فرد دانست.

طبیعی است که در آغاز ورود به دانشکاد، فرد به علت عدم آشنایی کافی با محیط، دچار سردرگسی ها، تکرانها و تعارضاتی شود که حل آنها نیاز به تلاش مستمر خود شخص و دانشکاد دارد. اما گاهی استمرار تعارضات، بحران آفرین شده و مشکلات را برای دانشجو، دانشکاد، و حتی خانواده و دوستانش ایجاد می کند.

در رابطه با دانشجویهای جدیدالورود، مسئله تغییرهویت وجود دارد. چرا که فرد از یک فضای به نام مدرسه، به یک فضای جدید به نام دانشکاد وارد می شود. این تغییر هویت، وابسته به عوامل زیادی است؛ مثل تغییر محیط کنش، تغییر کنش گران، افتقار شدن روابط، تغییر نوع نگاه دیگران، تغییرات ناشی از نگاه هسته های قدرت به آنها، همه این موارد باعث تغییراتی در هویت فرد می گردد؛ زیرا هویت فرد تنها در گرو تعریف فرد از خودش نیست بلکه نوع نگاه اطرافیان، مناسبات اجتماعی و نظام روابط در تعیین هویت فرد و دگرگونی های آن موثر است. این دگرگونی هویتی می تواند شرایط را برای دانشجو مسئله زا نماید. چرا که او در این مرحله باید خود را ساهنگ نماید و عدم آگاهی او باعث می شود علاوه بر تلف شدن توانایی هایش، به مسیرهای نادرست منحرف گردد.



در واقع هم اکنون دانشکاد مانند پلی است که تغییرهویت فرد را برعهده دارد. افرادی که به خوبی از این پل عبور کنند، اساساً نوع نگاه دیگران به خود را تغییر می دهند. یکی از فاکتورهای عبور این پل آگاهی کافی نسبت به تفاوت های دانشکاد و مدرسه است. هرچند آگاهی درباره تفاوت این دو فضا پیش از ورود به دانشکاد تا حدی ایجاد شده است؛ افراد می دانند که فرصت ها و آزادی عمل در دانشکاد بیشتر است. آنها می توانند به عضویت انجمن ها و تشکل ها درآیند، می توانند موخه گیری و تأثیر گذاری داشته باشند. اما نکته قابل توجه این است که این آگاهی تثبیت شده باشد و از طریق دانشکاد اطلاعات لازم در اختیار دانشجویان قرار می گیرد.

در واقع اگر این آگاهی به صورت منظم، برنامه ریزی شده و هدفمند در اختیار دانشجو قرار بگیرد و دانشجو با معیارهای زندگی دانشجویی به درستی و از طریق جریان های رسمی، مطلع نشود باعث می شود که انگیزه ها، استعدادها و معیارهایش را در مسیر نادرست به کار بگیرد. و وارد فضاهایی می شود که عسلا نه برای خودش و نه برای اجتماع فایده ای ندارد.

دانشجویان معمولاً آگاهی کلی از دانشکاد دارند که از طریق دوستان و آشنایان به کوش آنها رسیده و تصویر مبهمی را برایشان شکل می دهد که موجب خواهد شد دانشجویان با سعی و خطا به آگاهی دست یابند، که بعضاً به آگاهی درستی نیز دست نی یابند.

لذا جهت آگاهی و آمادگی بیشتر بچه های جدیدالورود نسبت به محیط دانشکاد توصیه هایی می کنیم برای عبور راحت تر از این بازه زمانی؛

### ۱. تاییسی را برای استقرار در نظر بگیرید.

شما به زمان نیاز دارید تا خود را با محیط جدید وفق دهید و در آن مستقر شوید. اگر از همان ابتدا قادر به مدیریت کامل زمان و وظایف خود نیستید، زیاد استرس نگیرید. توجه داشته باشید که شما به غیر از شروع کلاس ها، با موارد دیگری نیز در حال سروکل زندگی هستید و برای افتادن روی غلتک نیاز به زمان دارید

## ۲ کلاسها را رها نکنید!!



در دانشکاد، کسی قرار نیست شما را دنبال کند و مطمئن شود که شما به کلاس می‌روید. باین وجود، اگر در کلاسها شرکت نکنید، به راحتی می‌توانید از بتیید کلاس عقب بمانید و این مورد احتمالاً در نهایت بر نمرات شما تأثیر منفی بگذارد. دوره‌ها و کلاس‌های وجود دارد که حضور یا شرکت اجباری در آنها جزء بزرگی از نمره نهایی شما است؛ بنابراین بهتر است که در کلاسها شرکت کنید، حتی اگر احساس خوبی ندارید.

## ۳ عقب نمانید

اطلاعات زیادی در هر ترم وجود دارد که به راحتی می‌توان در صورت بر اعتنایی به آنها روی هم تلفیاری شده و از آنها عقب ماند، رعایت نکات خواندن، تکالیف یا کارهای آزمایشگاهی هفتگی هم بر نمرات شما و هم بر عادات مطالعه شما تأثیر می‌گذارد. باین حال، حتی اگر مطالعات خود را تمام نکرده‌اید، به کنفرانسهای هفتگی بروید زیرا اطلاعات بیشتری نسبت به عدم شرکت در آن به دست خواهید آورد.

## ۴ نگرش مثبت داشته باشید

نیازی به خجالتی بودن، بر دست و پا بودن یا مضطرب بودن برای شرکت در کلاسهای جدید نیست. شاید احساس کنید که در جای خود نیستید، به خصوص اگر از یک دبیرستان کوچک آمده باشید، اما باید نگرش مثبت داشته و از تواناییهای خود مطمئن باشید. به خاطر داشته باشید که تا به حال کارهای زیادی برای ورود به دانشکاد انجام داده‌اید و به مرور زمان اعتماد به نفس بیشتری کسب خواهید کرد.

## ۵ از قبل فکر و برنامه‌ریزی کنید

چند هفته ابتدایی در دانشکاد شما احتمالاً آسان به نظر برسد، اما پس از آن به نقطه‌ای می‌رسد که در همان هفته مجبور به انجام تکالیف زیادی می‌شوید. در همد کلاسها یک طرح کلی درسی به شما داده شده و تکالیف متعددی از شما خواسته می‌شود. در اوقات فراغت خود این تاریخهای سررسید را در یک دفتر خاطرات، یک تقویم دیواری، تلفن همراه یا تقویم Google یادداشت کنید تا بتوانید زمان خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنید و مشکلی در نمرات ایجاد نشود.

## ۶ کسک بخواهید

یک محوطه دانشگاهی بزرگ می‌تواند ترسناک باشد، زیرا پیدا کردن راههای مختلف در آن پیچیده به نظر می‌رسد. اگر سوالی دارید یا کم شده‌اید، کار ساده ای است! فقط از کسی کسک بخواهید. تقریباً هر دانشجویی که ملاقات می‌کنید یا در حال حاضر سال اولی است و یا قبلاً سال اولی بوده است. پس قطعاً شما را درک کرده و مایل به کسک خواهد بود.

با آرزوی موفقیت برای همد دانشجویان، امید است که در آسان موفقیت همچون ستارهای پر نور بدرخشید.

فروغ عزیزی، پزشکی بهمن ۱۴۰۰



## چگونه دوره دانشجویی پویاتری داشته باشیم؟

سال‌های دانشجویی بدون شک از مهم‌ترین دوران زندگی ما هستند. آشنا شدن با محیط و فضای جدید، یادگیری مطالب جدید و ساختن برخی دوست‌ها که مسیر زندگی ما را برای همیشه تغییر می‌دهند از جمله اتفاقات این دوران به حساب می‌آیند. اما بعضی افراد خیلی دل خوشی از دوره دانشجویی خود ندارند. برای همین هم تصمیم گرفتیم تا در این نشریه تجربیات خود را با شما به اشتراک بگذاریم.

یکی دیگر از چالش‌های دوران دانشجویی زندگی در خوابگاه است. شاید خیلی‌ها دوست نداشته باشند که از خانواده خود دور شوند. اما به شما قول می‌دهیم زندگی در خوابگاه یکی از شیرین‌ترین دوره‌های زندگی شما خواهد بود. البته، به شرط اینکه اول از همه هم اتاقی‌های خوبی داشته باشید و مهم‌تر از آن خودتان را برای این نوع زندگی آماده کرده باشید. آن‌گاه تا عمر دارید خاطرات دوران خوابگاهتان را دوره می‌کنید و از یادآوری آن‌ها لذت خواهید برد. حداقل برای ما که اینطور بوده است! در اینجا برخی از نکاتی که می‌تواند به شما کمک کند تا در دوره دانشگاهی خود بهتر و با کیفیت‌تر عمل کنید.

### ایجاد روتین کاری

مهم است که شروع به بیدار شدن، کار کردن، و استراحت کردن کنید. الگوی خواب خود را تنظیم کرده و وعده‌های غذایی خود را به طور مرتب استفاده کنید این کار هم سطح بهره‌وری شما را بالا می‌برد و هم به عملکرد سیستم گوارشتان کمک می‌کند.

### اهداف قابل کاری دستیابی

تعیین اهداف مختلف برای خودتان راه عالی برای انگیزه دادن به خود است. این کار در هر زمانی که شما به دنبال درجات درجه اول هستید، کار کردن با یک بودجه ماهیانه خرج کردن، یا حتی فقط سعی کردن برای رسیدن به هر کلامی آن هفته کار می‌کند.

### برنامه ریزی روزانه

برنامه ریزی زمان خود هر هفته به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برسید. سعی کنید چیزهایی که می‌خواهید هر روز انجام دهید را به تقویم تلفن خود به عنوان 'رویدادها' اضافه کنید تا یادآوری‌هایی از چگونگی خرج کردن زمان خود داشته باشید.

### تقسیم وظایف

همیشه کمک می‌کند که وظیفه‌ای که باید انجام دهید را به وظایف کوچکتر و واقع‌بینانه‌تر تقسیم کنید. وظایف را بر اساس تاریخ سررسید و سطح دشواری مرتب کنید، و یادآوری‌های تقویم برای مهلت‌های آینده تفخیم کنید.

### شناخت مهلت‌ها

به محض اینکه مهلت تکالیف خود را دریافت کردید، آنها را به تقویم خود اضافه کنید و برنامه‌ای برای چگونگی رسیدن به آن مهلت بسازید.

### روتین روزانه

در همان زمان هر روز مطالعه کنید. قبل و بین جلسات مطالعه ورزش کنید. هر ساعت 50 دقیقه مطالعه کنید و 10 دقیقه استراحت داشته باشید. یک مکان مطالعه بدون حواس پرتی پیدا کنید. جلسات کار خود را در ساعاتی که بیشترین آگاهی را دارید برنامه ریزی کنید.



همچنین دانشجویان برای رسیدن به موفقیت در آینده نباید وقتشان را صرفاً به درس خواندن یا وقت گذرانی با دوستان سپری کنند. دوران دانشجویی بهترین زمان برای یادگیری انواع مهارت های فردی و علمی است. در دوران دانشجویی باید بری شغل آینده خود برنامه ریزی دقیقی داشته باشید و با تحقیقات در این زمینه متوجه شوید که برای موفقیت در این شغل نیاز به چه مهارت هایی دارید و برای کسب و پرورش این مهارت ها برنامه ریزی کنید.

### حل مسئله

شامل چهار مهارت تفکر انتقادی، تصمیم گیری، سوال پرسیدن و کشف ایده های جدید است. افراد موفق مهارت حل مسئله را در خود تقویت می کنند.

### تحلیل داده ها

توانایی تجزیه و تحلیل داده ها به شما کمک میکند که بتوانید دقیق تر تصمیم بگیرید.

### افزایش مهارت دیجیتال

آشنایی با فناوری های روز و مهارت استفاده از تکنولوژی های جدید باعث می شود که نیابت استفاده از تکنولوژی را برای تقویت کارشان به کار بگیرند.

### افزایش بهره دوری

به معنای بهبود استراتژی، سازمان دهی و برنامه ریزی و مدیریت بهتر زمان برای رسیدن به نتایج دلخواه است. افرادی که روی بهره روی خود کار کرده اند میتوانند کارها را به سرانجام برسانند و عضوی موفق و ارزشمند برای هر سازمانی محسوب می شوند.

### خلاقیت

افرد خلاق همیشه ایده ها و راه حل های جدیدی ارائه می دهند و ذهنشان را برای پیدا کردن راههای جدید و مقابله با مشکلات باز می گذارند.

### اعتقاد به نفس

کسانی که به توانایی خود ایمان داشته باشند راحت تر می توانند وظایفشان را در جهت رسیدن به هدف انجام دهند. حتی اگر بلافاصله جوابی برای مشکل پیدا نکنند بالاخره موفق می شوند با کمک گروه یا منابع خاص به هدف برسند و در صورت بروز چالش، چشم انداز مثبت خود را حفظ می کنند.

### شرکت در دوره های کارآموزی

اغلب رشته های دانشگاهی دوره های کارآموزی برای افزایش مهارت، توانایی و فنر و علمی دانشجویان دارند که می تواند منجر به کسب مهارت های جدید و مفید باشد. علاوه بر این دوره ها می توانید از دوره های کارآموزی یا کار دانشجویی خارج از دانشگاه استفاده کنید. حداقل مهارت هایی که می توانید در این دوران کسب کنید، کار با نرم افزارهای مرتبط با رشته خودتان و مهارت های عمومی کار با ورد و اکسل است.

### آموزش زبان انگلیسی

یکی از مهارت هایی است که می تواند به یافتن شغل و انجام بهتر آن در آینده به شما کمک کند. از آنجا که آموزش این زبان ها فرصت و زمان زیادی نیاز دارد با تمرین و تکرار آن در دوران دانشجویی می توانید به صورت حرفه ای این مهارت ها را بیاموزید.

به یاد داشته باشید، روش های بهره وری هر فرد می تواند متفاوت باشد. مهم است که بنفیسید چه چیزی برای شما بهتر کار می کند و به آن پایبند باشید.

موفق باشید در تحصيلات خود

### خودانگیزشی

این افراد در هر شرایطی انگیزه لازم برای رسیدن به هدف را حفظ میکنند حتی هنگام مواجه شدن با مشکلات همچنان به سمت خط پایان حرکت میکنند و پروژه هایی که به آن ها سپرده می شود حتی با وجود مشکلات، پیشرفت میکنند.

### همایش های دانشگاهی

شرکت در سیمینارها، همایشها و کارگاههایی که در دانشگاه برگزار می شود به شما کمک می کند تا با آخرین تغییرات و پیشرفت های علمی رشته خود آشنا شوید و در جریان جدیدترین مقالات چاپ شده و دستاوردهای رشته خود قرار بگیرید و ارتباطات فعال با افرادی که در زمینه رشته شما مشغول به کار هستند، بدست بیاورید. در این همایش ها همیشه از افراد موفق و صاحب نظر دعوت می شود و می توانید با ایجاد شبکه دانشجویی با این افراد مرتبط شوید تا برای یافتن شغل در آینده موفق تر عمل کنید.

