# حافظه‌تان را کوک کنید

## بسته پیشنهادی ۵ تایی برای تقویت حافظه و بهبود عملکرد مغز برای دانشجویان

**تغذیه**

فصل امتحانات دانشجوها نزدیک است. دانشجوها در این روزها، حسابی از حافظه خود کار می‌کشند تا درس‌های نخوانده را بخوانند و مباحث خوانده‌شده را هم مرور کنند. اگر می‌خواهید موتور حافظه‌تان در روزهای امتحان بهتر کار کند باید تغذیه و رژیم غذایی‌تان را جدی بگیرید. سعی کردیم در این فهرست با ترکیبی از میوه، سبزیجات و حتی شکلات همه سلیقه‌ها را پوشش دهیم.

- **تخم‌مرغ**| تخم‌مرغ یکی از پای ثابت‌های منوی غذایی دانشجوهاست. این ماده غذایی به‌عنوان منبع سرشار از انواع ویتامین‌های گروه B شناخته می‌شود. تحقیقات نشان داده که این دسته از ویتامین‌ها، احتمالا فرایند کوچک‌شدن مغز و ابتلا به بیماری‌های زوال عقل را کاهش می‌دهند.
- **کلم بروکلی**| اگر اهل خوردن سبزیجات هستید کلم بروکلی برای تقویت مغز و افزایش قدرت حافظه، مغذی و مفیدترین است. ویتامین K و کولین موجود در آن، حافظه را شاداب و هوشیار نگه‌می‌دارد. می‌توانید بروکلی را خام مصرف کنید یا آن را بپزید و در غذاهای متنوعی استفاده کنید.
- **توت‌ها**| انواع توت‌ها (توت‌فرنگی، توت سیاه، توت خشک، بلوبری) حاوی فلاونوئیدهای مختلف هستند. همین موضوع نشان می‌دهد که انواع توت‌ها هم برای افزایش قدرت مغز مفید خواهند بود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انواع توت‌ها، مزایای مختلفی مانند افزایش انعطاف ساختار مغز و افزایش و بهبود ارتباط مابین سلول‌های مغزی خواهد داشت.
- **شکلات تلخ**| شکلات تلخ سرشار از آنتی‌اکسیدان است و در کاهش فشار خون و بهبود گردش خون در مغز و قلب، نقش مؤثری ایفا می‌کند. قانون مفیدبودن در شکلات‌ها این است که هرچه تلخ‌تر و تیره‌تر باشد، برای سلامتی مفیدتر است. در یک کلام شکلات‌های تلخ و تیره را برای تقویت حافظه دست کم نگیرید.
- **غلات کامل**| مصرف برنج قهوه‌ای، جو، غلات صبحانه، نان و ماکارونی تهیه شده از غلات کامل تاثیر بسیار زیادی بر عملکرد مغز دارد، زیرا این دسته از مواد غذایی هم سرشار از ویتامین E بوده و غلات کامل منابع بسیار خوبی برای این نوع ویتامین هستند.

# ۴ تهدید برای سلامت دانشجویان

## پشت میزنشینی و بی تحرکی، کم خوابی و بد خوابی، بیماری‌های عفونی و تغذیه نادرست از مهم ترین عوامل تهدید سلامت دانشجویان است که می توان با چند تغییر ساده از بروز آن‌ها جلوگیری کرد

**سلامت**

**دانشجو شدن و به خصوص داشتن زندگی دانشجویی به دلیل جا به جایی یا یک سری تغییرات که در سبک زندگی فرد ایجاد می کند، معمولا سلامت افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگر بتوانیم این تغییرات را بشناسیم و برای رفع آن‌ها تلاش کنیم به طور قطع دچار مشکلات سلامتی و بیماری‌ها در سنین بالاتر نخواهیم شد.**

پیامک یکی از مخاطبان به ۲۰۰۰۹۹۹:
در زندگی سلام برای دانشجوها و دغدغه‌های‌شان هیچ جایی نیست؟ برای زوجین، دانش‌آموزان و خانم‌ها مطلب می‌زنین اما هیچ مطلبی برای ما کار نمی‌کنین.

آنچه شما خواسته‌اید

### ۱ پشت میزنشینی و بی تحرکی

زندگی دانشجویی شما را مجبور به نشستن بیشتر و تحرک کمتر خواهد کرد. ستون فقرات ما برای نشستن‌های طولانی طراحی نشده است و پشت میز نشینی به مدت طولانی، عوارض فراوانی را در پی دارد و تهدیدی جدی برای سلامت افراد محسوب می‌شود. هشت ساعت پشت میز نشینی نه تنها به ستون فقرات و استخوان‌ها فشار می‌آورد بلکه سبب ایجاد مشکل در بقیه اندام‌ها می‌شود و چاقی و اضافه وزن را هم در پی دارد. بنابراین بسیار مهم است که ورزش و تحرک را به برنامه زندگی خود برگردانید. لازم نیست باشگاه ثبت نام کنید فقط کافی است پیاده روی روزانه و حرکات کششی را به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

### ۲ کم خوابی و بد خوابی

یکی از بیشترین تغییراتی که در زندگی دانشجویان رخ می‌دهد، به هم ریختن ساعات خواب است که منجر به بدخوابی و کم خوابی خواهد شد. کم خوابی می‌تواند عوارض جبران ناپذیری بر عملکرد مغز همچون اضطراب، استرس، تمرکز نداشتن و بیماری قلبی، پیری پوست و... داشته باشد. برای جلوگیری از بروز این عوارض می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- ✓ محدود کردن چرت‌های روزانه (یا اجتناب از آن‌ها به طور کلی)
- ✓ خودداری از خوردن کافئین در بعدازظهر یا حداقل چندساعت قبل از خواب
- ✓ هر شب سر ساعت مشخص به رختخواب رفتن
- ✓ بیدار شدن در یک ساعت مشخص به صورت متناوب
- ✓ صرف یک ساعت قبل از خواب برای انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند مطالعه یا حمام کردن
- ✓ اجتناب از وعده‌های غذایی سنگین چندساعت قبل از خواب
- ✓ استفاده نکردن از وسایل الکترونیکی درست قبل از خواب
- ✓ ورزش کردن به طور منظم

### ۳ بیماری‌های عفونی

بیماری‌های عفونی جزو نگرانی‌های همیشگی برای دانشجویان هستند به طوری که قرارگیری در معرض بیماری‌های عفونی مثل سرماخوردگی، منتزیت، آنفلوآنزا و عفونت‌های مجاری تنفسی اجتناب ناپذیر است. واکسن می‌تواند از ابتلا به برخی از این عفونت‌های شایع جلوگیری کند.

### ۴ تغذیه نادرست

یکی دیگر از مهم‌ترین تغییرات در زندگی دانشجویان تغییر در تغذیه افراد است.

- ✓ **حذف صبحانه** | معمولا در زندگی دانشجویی به دلیل نداشتن وقت، بسیاری از وعده‌های غذایی مثل صبحانه حذف می‌شود که همین کار یکی از علل افزایش وزن در دانشجویان است.
- ✓ **حذف سالاد و خوردن فست فود**| بیشتر دانشجویان فست فودها را جایگزین سالادها و فیبرها می‌کنند و این باعث آسیب به سیستم گوارش آن‌ها خواهد شد.
- ✓ **میان وعده‌های ناسالم**| وقتی احساس گرسنگی می‌کنید، میوه‌ها و سبزیجات، آجیل‌ها و غلات، میان وعده‌های سالمی هستند. میان وعده‌های سالم از گرایش شما به سمت تنقلاتی که ارزش غذایی ندارند، پیشگیری می‌کند.

آشپزی من

غذای اصلی

# غذاهای دانشجوپسند

## یکی از بزرگ‌ترین مشکلات دانشجوها این است که در کوتاه‌ترین زمان چه غذایی درست کنند که هم ارزش غذایی داشته باشد و هم آن‌ها را سیر کند

### دمی‌گوجه، ساده و سالم

**طرز تهیه:**

۱-برنج را از چند ساعت قبل در آب بخیسانید و مقداری نمک به آن اضافه کنید. ۲-مقداری روغن در ماهیتابه بریزید و روی حرارت پایین قرار دهید، سپس پیازها را خرد کنید و در ماهیتابه تفت دهید، زردچوبه و فلفل را هم به آن‌ها اضافه کنید و با پیاز تفت دهید. ۳-رب را اضافه کنید و چند دقیقه با مواد تفت دهید. ۴-گوجه‌ها را خرد کنید، حالا بعد از سرخ شدن رب آن را اضافه کنید. ۵-همزمان با اضافه کردن گوجه به غذا، نمک و کره را هم اضافه کنید، بگذارید تا کمی بجوشد و آب گوجه کم شود. ۶-برنج را با آب آن اضافه کنید و صبر کنید تا آب برنج کشیده شود، نباید آب برنج کاملا کشیده شود و برنج‌ها به هم بچسبند. ۷-مایه دمی گوجه را با برنج مخلوط کنید و برنج را دم بگذارید. ۸-پس از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه غذا آماده است.

- کره: ۳۰ گرم
- برنج: ۲ پیمانه
- گوجه: ۶ عدد متوسط
- رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
- پیاز: ۲ عدد
- فلفل، نمک و زردچوبه: به میزان لازم

### کوکوتن ماهی، مغذی و خوشمزه

**طرز تهیه:**

۱-سیب زمینی را با رنده ریز رنده کنید و زیر آب سرد بشویید تا نشاسته آن گرفته شود. ۲-پیاز خرد شده را داخل روغن تفت دهید تا نرم و سبک شود سپس سیب زمینی را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید. کمی صبر کنید تا مواد تفت داده شده کاملا خنک شوند. ۳-روغن تن ماهی را کاملا خالی کنید و ماهی را ریز ریز خرد کنید و بعد از خنک شدن پیاز و سیب زمینی به آن اضافه کنید. ۴-تخم مرغ‌ها را هم بزنید و به مواد اضافه کنید در آخر پودر سیر، آویشن و نمک و فلفل را به بقیه مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید. ۵-مواد کوکو را می‌توانید هم در تابه سرخ کنید هم در قالب بریزید و در فر بپزید.

- تن ماهی: یک قوطی
- تخم مرغ: ۴ عدد
- پیاز ریز خرد شده: یک عدد کوچک
- سیب زمینی: ۳ عدد بزرگ
- پودر سیر و پودر آویشن: به میزان لازم
- نمک و فلفل: به اندازه کافی

فناوری

# تضمین سلامت با نرم افزارها

بررسی سلامت بدن یکی از ضروریاتی است که باید همیشه انجام دهیم. این بررسی برای دانشجویان که بیش از هر کس دیگری با دنیای فناوری عجین هستند می‌تواند از طریق نرم افزارها و بدون هیچ هزینه‌ای صورت بگیرد.

**iTriage** اگر همیشه علایم بیماری خود را در گوگل جست‌وجو می‌کنید، این برنامه همان چیزی است که باید آن را نصب کنید. این برنامه رایگان یک سری سوالات از شما می‌پرسد تا مشخص شود بیماری احتمالی شما چیست و سپس چند گزینه برای حل مشکل پزشکی به شما ارائه می‌دهد.

**SleepTime** این برنامه برای کسانی عالی است که بیدار شدن با زنگ ساعت در صبح برایشان مشکل است. این برنامه با ابزار خاصی ساعت و الگوهای خواب شما را تجزیه و تحلیل می‌کند تا بهترین زمان برای بیدار شدن را به شما اطلاع دهد.

**RockinRamen** این برنامه برای دانشجویان گرسنه طراحی شده است و گزینه‌های غذایی مقرون به صرفه و سالم را در اختیار شما قرار می‌دهد.

**bSafe** این نرم افزار به شما امکان می‌دهد وقتی در خطر هستید، زنگ SOS را تنظیم کنید، موقعیت مکانی خود را به اشتراک بگذارید، دوستان را دعوت کنید تا با آن‌ها به خانه بروید و حتی با برقراری تماس تلفنی جعلی از موقعیت‌های ناخوشایند خارج شوید.

**Drugs.com** با این برنامه سلامتی، شما می‌توانید به سرعت، اطلاعات مربوط به داروهایی را که مصرف می‌کنید، جست‌وجو کنید، تداخلات را بررسی و سوابق دارویی شخصی خود را تنظیم کنید. شما همچنین می‌توانید یک سوال خاص درباره داروی خود بپرسید یا سوالات و پاسخ آن را بررسی کنید.

**برگ سبز کوییک MT سفید ۱۴۰۱**
**به نام حمید رضا نجفی فیض آباد**
شماره انتظامی 178د59 ایران 52 و شماره موتور M15/9682485 و شماره شاسی NAS841100N1142016 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۸۹۱۰/ر

**کارت و برگ سبز تیبا سفید مدل ۹۶**
**شماره انتظامی ۱۲-ایران ۹۱۴ م ۳۹**
شماره شاسی NAS812100H5761523
شماره موتور M158475980
به نام فاطمه هزاره مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۹۸۸۰۷/ف

**برگ سبز پژو ۲۰۶ تیپ ۲ به نام ظریفه خالقی**
شماره انتظامی 656ص47 ایران 12 و شماره موتور 165A0209682 و شماره شاسی NAAP03EE1NJ310737 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۸۹۰۷/ر

برگ سبز خودرو پراید مشکی رنگ به شماره پلاک ۴۶۷/۷۴م۶۱ مدل ۱۳۸۱
شماره موتور ۰۰۳۸۳۹۶۸
شماره شاسی S1412281852066
مفقود و از درجه اعتبار ساقط شده است.

**دانشنامه کارشناسی ناپیوسته رشته مدیریت بازرگانی به شماره ۱۴۱۰ تاریخ ۱۳۹۲/۱۲/۱۸ مربوط به خانم سیده فریما تقوی سبزواری از موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی بینالود مشهد مفقود گردیده و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۸۸۱۷۶/م

**برگ سبز وانت تویوتا هایلوکس مدل ۱۹۹۲**
شماره انتظامی ۳۸۸ ل ۱۹ ایران ۵۲ شماره موتور ۳۶۱۰۲۹۲ شماره شاسی ۰۰۱۱۱۴۳ بنام ام البنین رسولی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۹۸۹۷۹/ج

**برگ سبز وسند مالکیت وکارت شناسایی موتور سیکلت** به شماره انتظامی ۷۷۱-۱۳۳۷۷ وشماره موتور ۳۲۱۰۴۸۸۹ وشماره بدنه 125H8550739 به نام مجتبی توحیدیان مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۸۹۵۲/ش

...مهلت مقرر وعدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر وبه متقاضی تحویل خواهد شد.
**مرتضی ولایتی–رییس ثبت اسناد واملاک چناران**
۱۴۰۱۹۸۹۹۲/ش

...سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر وبه متقاضی تحویل خواهد شد.
**مرتضی ولایتی–رییس ثبت اسناد واملاک چناران**
۱۴۰۱۹۸۹۸۹/ش

**جناب آقای دکتر غلام پور**
**شهردار دلسوز و خستگی ناپذیر شهر تاریخی و زیبای قاین**
بر خود لازم می دانم از خدمات ارزشمند حضرتعالی در زمینه زیباسازی آسفالت معابر، احداث میادین، پارکها و بلوارهای جدید به ویژه نصب بلندترین برج پرچم جمهوری اسلامی در میدان حضرت ولی عصر (عج) صمیمانه قدردانی نمایم و از خداوند متعال بهترین پاداش ها را که شایسته شما است را خواستارم.
**قاین–نمایشگاه فرش محمود مهرپرور**
۱۴۰۱۹۸۹۴۳/ج

**آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی چند منظوره عام کارکنان توزیع نیروی برق مشهد فراکار**
**شماره ثبت: ۱۰۵۱۳**
ازکلیه اعضاء شرکت تعاونی چند منظوره عام کارکنان توزیع نیروی برق مشهد فراکار دعوت می شود در ساعت ۹:۰۰ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ در محل بنشانی بلوار پیروزی نبش عماد خراسانی ۱۴ مسجد امام حسین (ع) جهت رسیدگی و تصمیم گیری در خصوص موارد زیر حضور به هم رسانند.
اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری محول نمایند که در این صورت تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. اعضای متقاضی اعطاء نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر خود باید از ساعت ۹ تا ۱۱ روز ۱۴۰۱/۱۰/۷ به محل دفتر شرکت مراجعه تا پس از تایید وکالتنامه های مزبور توسط مقام مجاز ورقه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.
**دستور جلسه:**
۱–تصمیم گیری درخصوص انحلال شرکت
۲–تعیین آدرس محل تصفیه
**هیئت مدیره شرکت**
۱۴۰۱۹۸۸۶۶/م

---

# موفقیت به‌وقت دانشجویی

## شناخت خود، نترسیدن از تجربه کردن، گسترش شبکه دوستان و... آینده بهتری را برای یک دانشجو رقم خواهد زد

**دکتر مهدی سودآوری**| روان شناس و مدرس دانشگاه

**محوری**

**قبول‌شدن در دانشگاه، نقطه عطف زندگی بسیاری از افراد محسوب می‌شود. بسیاری از اتفاقاتی که برای فرد در آینده خواهد افتاد، از دانشگاه، رشته تحصیلی‌اش، افراد و استادانی که با آن‌ها آشنا می‌شود و... نشئت خواهد گرفت. دوران دانشجویی یکی از بهترین دوره‌های زندگی است. معمولا در این دوران دانشجویان نگرانی‌های بزرگ‌سالی را کمتر دارند و دنیا برای‌شان آرمانی است. انگیزه بالا و توان انجام هر کاری را در خود می‌بینند اما مثل هر دوره دیگری از زندگی، بسیار زودگذر است. در ادامه چند توصیه کاربردی برای بیشترین بهره‌وری از این دوران را خواهیم داشت.**

### ۱ شناخت‌خود، اولین قدم است

اولین قدم در رشد، شناخت خود است. بعضی از ما، اتفاقی در یک رشته دانشگاهی قبول [illegible] واقعا خود را بشناسید. علایق و استعدادهای خود [illegible] کارها نترسید. چه کسی گفته است که هر کاری را [illegible] کنیم؟ چند جلسه کلاس موسیقی برای من کافی [illegible] هیچ استعدادی در موسیقی ندارم!

### ۲ از تجربه کردن نترسید

بهترین و مهم‌ترین درس‌ها را در شرایط سخت و گاهی خطرناک، غیر از خطر جانی، خواهید آموخت. یک برنامه طبیعت‌گردی چند روزه شما را نخواهد کشت اما درس‌های بسیاری به شما خواهد داد. بنابراین از فرصت‌های دوران دانشجویی برای تجربه کردن، بیشتر بهره ببرید.

### ۳ یادگیری مهارت‌های مختلف را فراموش نکنید

شما یاد بگیرید، در نهایت به دردتان نخواهد خورد! بسیاری از افراد به همین دلیل یا توجیه، سراغ یادگیری مهارت‌های جدید نمی‌روند اما هر مهارت هنری، شغلی، اجتماعی و...، در شرایط خاص می‌تواند تبدیل به پول شود و به شما برای بالا بردن کیفیت زندگی‌تان کمک کند.

### ۴ شبکه دوستان خود را گسترش دهید

دوستان شما مهم‌ترین سرمایه‌تان در آینده خواهند بود. چه از نظر حمایت اجتماعی در شرایط سخت و بحرانی، چه حتی برای شغل‌یابی و ایجاد فرصت‌های شغلی. تبادل اطلاعات با حلقه دوستان، رمز این کار است. اگر فرصت شغلی، آموزشی و... دیدید، به دوستان‌تان هم اطلاع دهید. اگر از هر ۱۰ نفری که مخاطب شما هستند، سه نفر هم لطف شما را جبران کنند حالا سه برابر بیشتر فرصت شغلی خواهید داشت. هرقدر حلقه دوستان و آشنایان‌تان وسیع‌تر و از گروه‌های متفاوت اجتماعی و عقیدتی باشند، قاعدتا دسترسی بیشتری به حلقه‌های اجتماعی خواهید داشت.

### ۵ در تخصص خود جزو بهترین‌ها شوید

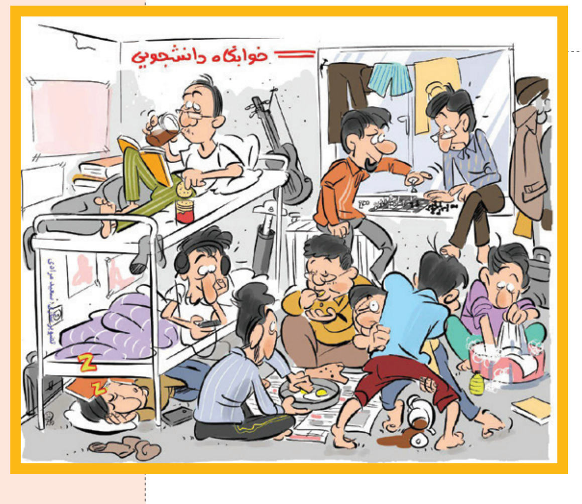
سعی کنید در تخصص خود جزو بهترین‌ها شوید. دیگر برای افراد متوسط شغلی وجود ندارد. قرار نیست در تمام ابعاد زندگی، بهترین باشید. آشپز معمولی باشید ولی در مهارت تخصصی خود سعی کنید بهترین باشید. آموزش زبان خارجی و مهارت‌های رایانه‌ای وابسته به رشته تخصصی خود هم که جزو بدیهیات است. بدون زبان خارجی و مهارت‌های رایانه‌ای امکان ارتباط با دنیا را نخواهید داشت.

### ۶ مهارت نه گفتن را حتما بیاموزید

گاهی در جامعه بسیار تحت فشار دیگران خواهید بود که کاری را انجام دهید که با باور شما در تضاد است، مثل امتحان مواد مخدر، تمسخر به دلیل لهجه یا نوع پوشش و باورهای مذهبی و... اما قرار نیست به خاطر خوشایند دیگران، خودرا تغییر دهیم، آن‌هم در خصوصیاتی که کاملا شخصی است و ربطی به دیگران ندارد. مثلا همین لهجه داشتن یعنی شما زبان دیگری غیر از فارسی را هم بلدید پس یک قدم جلوتر از بقیه هستید!

### ۷ خودتان را دوست داشته باشید

و در آخر خودرا دوست داشته باشید، با تمام خطاها و اشتباه‌ها و حماقت‌هایی که مرتکب شده‌اید و خواهید شد. هیچ کس بی عیب نیست و تا اشتباه نکنیم یاد نخواهیم گرفت. ناامید شدن، زدن برچسب‌های منفی به خود، ایجاد نکردن انگیزه، نداشتن پشتکار و... موانع اصلی موفقیت در دوران دانشجویی هستند.



# دانشجوی خوابگاهی هستم و از درس خواندن زده شدم

دانشجوی خوابگاهی هستم و در درس خواندن به مشکل خوردم. مدام ذهنم مشغول است. هرچه می‌خوانم، نمی‌فهمم و از درس خواندن زده شدم و علاقه‌ای ندارم و در سروصدا عصبی می‌شوم. راه‌حل چیست؟

**بنفشه دولت آبادی**| روان‌درمانگر و مشاور خانواده

**مشاوره تحصیلی**

دانشجوی گرامی، زندگی در خوابگاه و اقامتگاه‌های دانشجویی و یافتن مکان خلوت و آرام برای مطالعه، از مواردی است که برای بعضی دانشجویان دردسرساز می‌شود اما در نظر داشته باشید که می‌توانید به سادگی این موضوع را مدیریت کنید.

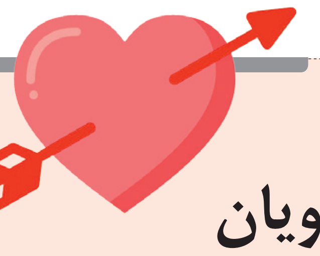
- **درس خواندن در خوابگاه با خانه تفاوت دارد**
با برنامه‌ریزی در ساعت‌هایی که اعضای اتاق در خوابگاه نیستند، وقت را غنیمت بشمارید و از فضای ساکت برای رسیدگی به تکالیف درسی خود استفاده کنید. قطعا درس خواندن در خوابگاه با خانه و در کنار خانواده تفاوت دارد و آن سکوت فضای اتاق و رسیدگی وجود ندارد. بهتر است سعی کنید عادات و خلق و خوی خود را تغییر دهید، سالن مطالعه، نمازخانه یا فضای سبز خوابگاه می‌تواند گزینه‌های مناسبی برای گذراندن ساعت مطالعه با بازدهی بالا باشد. دقت داشته باشید به‌طور کلی انتخاب بهترین شیوه‌های درس خواندن و عادت کردن به شرایط موجود در خوابگاه می‌تواند کمک شایانی به سطح عملکرد علمی دانشجویی داشته باشد.

- **بی‌انگیزگی به نداشتن تمرکز ختم می‌شود**
گفته‌اید هرچه می‌خوانم، نمی‌فهمم و از درس خواندن زده شدم و علاقه‌ای ندارم و... در هنگام درس خواندن دقت داشته باشید زمانی موفق هستید که برنامه از پیش تعیین‌شده‌ای داشته باشید. حواس‌تان را فقط روی مطالعه متمرکز کنید و از موضوعات حاشیه‌ای دور شوید. به این نکته توجه داشته باشید که نداشتن انگیزه و علاقه به درس خواندن به علت نداشتن تمرکز و مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مناسب است پس در این باره دقت کنید.

- **مدیریت زمان را فراموش نکنید**
برای مطالعه دروس دانشگاهی سعی کنید روزانه نیم ساعت زمان بگذارید. دروس را روی هم تلنبار نکنید. علت آن که هرچه می‌خوانید به درستی متوجه نمی‌شوید، نداشتن مدیریت زمان و تمرکز کافی است. سعی کنید صفحاتی را که استاد در کلاس ارائه کرده همان روز که در حافظه کوتاه‌مدت شما ثبت شده با یک مرور ۲۰ دقیقه تا نیم ساعته بازیابی کنید.

- **مهارت تقویت ذهن را بیاموزید**
دانستن شیوه صحیح مطالعه علاوه بر این که به تمرکز حواس شما کمک می‌کند، باعث می‌شود مطالب را به خوبی در حافظه ثبت کنید. همچنین علم و آگاهی خود را افزایش دهید. شما برای این که زمان کمتری را به منظور مطالعه در نظر بگیرید نیازمند مهارت‌هایی چون تندخوانی، تقویت ذهن و حافظه و مرور و خلاصه‌نویسی هستید.

- **در امور مربوط به خوابگاه، اولویت‌بندی داشته‌باشید**
باتوجه به زندگی در خوابگاه و معاشرت با دوستان و هیاهو و سروصدا، تمرکز روی تمام موضوعات سخت است و تا حد زیادی کنترل امور از دست خارج می‌شود و همزمان مجبور می‌شوید چندین کار را با هم انجام دهید. به شما پیشنهاد می‌کنیم سعی کنید در کارهای مربوط به خوابگاه اولویت‌بندی داشته باشید، چندین کار پرانرژی را با هم انجام ندهید و این که کارها را ناتمام هم نگذارید که موقع مطالعه فکرتان درگیر آن باشد.



# شکست عشقی در کمین دانشجویان

## آن چه باید درباره آشنایی با جنس مخالف در محیط دانشگاه، خط قرمزهای آن و... دانست

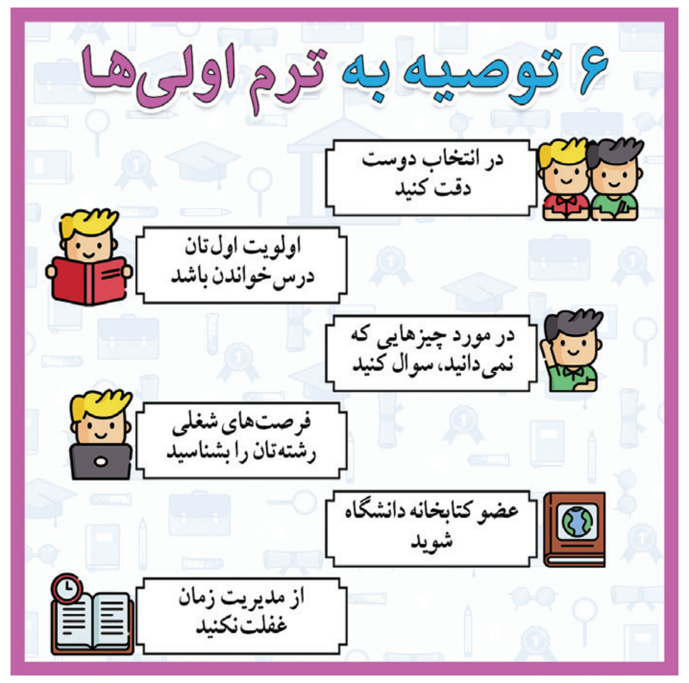
**بنفشه دولت آبادی**| روان‌درمانگر و مشاور خانواده

**مشاوره فردی**

**نحوه ارتباط دختران و پسران به‌خصوص در محیط‌های دانشگاهی هم از نظر سلامت فردی و اجتماعی و هم به لحاظ اخلاقی اهمیت زیادی دارد. دکتر «حمید یعقوبی»، رئیس سابق مرکز مشاوره وزارت علوم چند سال پیش گفته بود: «این روزها چالش اصلی برخی دانشجویان رابطه با جنس مخالف است. گاهی این دانشجویان به‌دنبال تعامل با یکدیگر برای ازدواج هستند که خود این موضوع گرفتاری‌های زیادی از جمله شیوع پدیده «شکست عشقی» یا «شکست عاطفی» را گسترش می‌دهد. هم‌اکنون، حدود یک‌سوم دانشجویان شکست عاطفی یا عشقی را تجربه می‌کنند که به‌خطر افتادن سلامت روانی آن‌ها را در پی دارد تا جایی که بعد از این اتفاق، حتی به‌فکر این می‌افتند که آیا زندگی بعد از شکست عاطفی، ارزش زیستن را دارد یا نه؟!» (منبع خبر: ایرنا). در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.**

- **تعبیر اشتباه و رایج عاشق‌شدن با یک نگاه در دانشگاه**| ارتباط نادرست و خارج از چارچوب دختر و پسر، چه در فضای آموزشی و چه در خارج از این فضا، آسیب‌زاست. با آگاهی از این مسئله، دختران و پسران دانشجو به محض یک نگاه، دلباخته هم نمی‌شوند و رفتار هیجان‌زده نشان نمی‌دهند. این شیوه رفتار به گونه‌ای است که یک نگاه و یک کلام از سمت جنس مخالف را عشق تعبیر نمی‌کنند. درباره روحیات جنس مخالف به حد کافی آگاهی دارند و در صورت تصمیم به ازدواج برای آشنایی، برنامه و هدف دارند و در قدم اول، موضوع را با خانواده‌ها در میان می‌گذارند.
- **آسیب‌های آشنایی طولانی مدت**| گاهی اوقات هم فاصله زمانی بین آشنایی دختر و پسر و طرح آن برای خانواده‌ها بسیار طولانی می‌شود و روابط دختر و پسر به جای آن که صرف شناخت همدیگر بشود، به‌نوعی با زندگی دونفره ادامه پیدا می‌کند یعنی ظاهرا هیچ ازدواجی صورت نمی‌گیرد و تنها یک پیوند عاشقانه و طولانی مدت و صمیمانه همراه با درگیر شدن در سرنوشت همدیگر پدید آمده است. حقیقت این است که این روند انتخاب درست نیست. عشق برای ازدواج فوق‌العاده ضروری است اما سبک شناخت و داشتن فرهنگ طبقاتی یکسان، اصل اساسی برای ادامه این روابط است که باید در نظر گرفته شود. در ازدواج‌های دانشجویی دو جوان از فرهنگ‌ها و طبقات اجتماعی متفاوت به هم علاقه‌مند می‌شوند و برای ازدواج اصرار می‌کنند، غافل از نداشتن فرهنگ و طبقه یکسان که باعث ایجاد مشکلاتی در همان ابتدای راه می‌شود. بنابراین باید قبل از تصمیم گیری درباره همه جزئیات و معیارهای ازدواج، خودتان به درستی فکر کنید.
- **خط قرمزهای چنین روابطی**| خط قرمزها در این گونه روابط در واقع حریم انتظارات را مشخص می‌کند که بی‌شک عبور نکردن از آن بسیار اهمیت دارد. یعنی از هر مسیری که برخلاف انتظارات شماست به بهای عشق راحت رد نشوید. شیوه‌های نادرست در واکنش به این گونه ارتباط‌ها و خط قرمزهایی که باید رعایت شود، عبارتند از: ۱-برخورد احساسی و هیجان‌زده؛ ۲-داشتن روابط پنهانی و خارج از عرف به بهانه ازدواج؛ ۳-نداشتن مدیریت و برنامه برای آینده؛ ۴-نداشتن ارتباط سالم و توام با احترام که شرط لازم برای این گونه روابط است؛ ۵-صادق نبودن با طرف مقابل به دلیل از دست ندادن او؛ ۶- دلخوش شدن به تاثیرات اندک و دوست‌داشتن‌های لحظه‌ای این گونه روابط؛ ۷-غفلت از اختلال‌های شخصیتی و رفتاری طرف مقابل به بهانه کافی بودن عشق؛ ۸-مخفی کردن موضوع از خانواده و....

داده تصویری



# ۶ توصیه به ترم اولی‌ها

- در انتخاب دوست دقت کنید
- اولویت اول‌تان درس خواندن باشد
- در مورد چیزهایی که نمی‌دانید، سوال کنید
- فرصت‌های شغلی رشته‌تان را بشناسید
- عضو کتابخانه دانشگاه شوید
- از مدیریت زمان غفلت نکنید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* چقدر حس خوبی داشت این جام‌جهانی. از بوسیدن دست پدر توسط امیر عابدزاده بعد از صعود ایران به جام جهانی تا این همه ابراز علاقه به مادر و خانواده و... در قطر ۲۰۲۲. زیبا بود. مربوط به پرونده «جام جهانی احساسات».

* دلم برای برادر ۵۱ ساله و مجردی که داستان زندگی‌اش در زندگی سلام چاپ شد، خیلی سوخت. امیدوارم هیچ فردی بلا نبینند، آن هم فوت مادر که خیلی سخت است.

* موضوع زندگی سلام درباره بیوتکنولوژی بسیار جالب بود. این روز بر همه پژوهشگران این رشته مبارک.

* پس از فینال خانم مسی رو دیدین در جشن قهرمانی؟ حتی رژ لب هم نداشت.

* خانم هراتیان، ما هم مثل شما علاقه‌ای به تماشای لیگ برتر نداریم. کاش فدراسیون فوتبال به خودش بیاد.

* دیروز تاپخندتون در صفحه سرگرمی شاهکار بود: برای این خاطره غمگینم مثل دوره راهنمایی....

* زندگی سلام، گاهی باید زندگی رو اون قدری که همیشه جدی می گرفتی جدی نگیری، حال کنی باز زندگیت تا خوشحال‌تر باشی.