# پیش‌نیازهای بازگشت به مدرسه و دانشگاه

## توصیه‌هایی به دانش‌آموزان و دانشجویان برای این که خیلی زود در حال‌وهوای درس‌خواندن قرار بگیرند

زهرا فولادی | روان‌شناس

محوری

**کمتر از یک هفته تا بازگشایی مدارس باقی مانده است. یکی از رایج‌ترین مشکلات دانش‌آموزان و دانشجویان، این است که ماه‌های ابتدایی سال تحصیلی را با بی‌خیالی گذرانده و برای امتحانات دچار مشکلات اساسی می‌شوند. همچنین در یادگیری مطالب با چالش مواجه شده و حتی ممکن است از درس یا مدرسه دلزده شوند. در ادامه از پیش‌نیازهای بازگشت به درس و مدرسه خواهیم گفت.**

**۱ قدم اول، تنظیم ساعت خواب**

یکی از مهم‌ترین نکات برای قرار گرفتن در حال‌وهوای مدرسه و دانشگاه، تنظیم و کنترل ساعات خواب است. اگر به اندازه کافی نخوابید در طول روز خسته و بی‌حوصله خواهید بود. الگوهای غلط خوابیدن سبب می‌شود انگیزه خود را برای درس‌خواندن از دست بدهید و سطح یادگیری و تمرکز شما برای مطالعه تا حد زیادی کاهش یابد. تحقیقات نشان می‌دهد بدن یک فرد بالغ به حداقل ۸ ساعت استراحت و خواب در شب نیاز دارد تا بتواند انرژی و توانایی مورد نیاز را برای روز بعد کسب کند. بنابراین توصیه می‌شود تا قبل از بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها ساعت خواب خود را تنظیم کنید، در اتاق خواب خود یک محیط آرام ایجاد کنید و سعی کنید از یک برنامه روتین برای خواب شبانه خودپیروی کنید.

**۲ حذف عوامل حواس‌پرتی**

هر عاملی را که سبب می‌شود حواس شما از مطالعه و درس خواندن پرت شود از خود دور کنید. عوامل حواس‌پرتی برای هر فرد متفاوت است. ممکن است فردی با سر و صدا و شلوغی حواسش پرت شود و فردی با وجود محیط آرام و ساکت با یک فکر رهگذر مدت‌ها در یک جمله کتاب بماند و بعد متوجه شود ساعت‌ها گذشته و هنوز یک صفحه را هم به اتمام نرسانده است. شبکه‌های مجازی، تلفن همراه، لپ‌تاپ، رایانه، بازی‌های ویدئویی از جمله بزرگ‌ترین عوامل حواس‌پرتی دانش‌آموزان و دانشجویان محسوب می‌شود. بنابراین لازم است هر کسی عامل حواس‌پرتی‌اش را شناسایی کند و آن را در زمان مطالعه و درس خواندن از خود دور نگه دارد. اگر فکری در حین درس خواندن توجه شما را به خود جلب کرد، آن را روی کاغذ بنویسید و فکر کردن به آن را به زمان پایان مطالعه موکول کنید. استفاده از گوشی تلفن همراه را محدود کنید و فقط در زمان‌های استراحت از آن استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید کیفیت مطالعه خود را بالا ببرید و بهترین استفاده را از زمان بهره‌مند شوید.

**۳ نظم و نظافت اتاق مطالعه**

سعی کنید قبل از بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها به نظم و نظافت اتاق مطالعه خود توجه کنید. داشتن یک محیط تمیز و مرتب به شما کمک می‌کند ذهن آزاد و پذیراتری برای یادگیری داشته باشید. برعکس داشتن یک اتاق آشفته و به هم ریخته سبب می‌شود فکر شما خود به خود به چیزهایی کشیده شود که می‌بینید. هر انحراف فکر تا ۳ دقیقه وقت نیاز دارد که دوباره به دنیای یادگیری برگردید، گاهی حتی کاملا سرنخ را از دست می‌دهید یا موادی را که به یادگیری صحیح ارتباط ندارند ذخیره می‌کنید.

**۴ برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری**

یکی از عوامل مهم در ایجاد علاقه به درس خواندن، داشتن برنامه‌ریزی مناسب و صحیح در انجام تکالیف مدرسه است. با یک برنامه‌ریزی مشخص می‌توانید زمان خود را به درستی مدیریت و از سردرگمی و اتلاف وقت جلوگیری کنید. سعی کنید برنامه واقع‌بینانه و منطقی‌تر تنظیم دهید، ساعات طولانی را برای مطالعه یک درس اختصاص ندهید. چند درس تخصصی و سخت را پشت سر هم نگذارید و همچنین در بین ساعات مطالعه زمان‌هایی برای استراحت قرار دهید. علاوه بر آن برای خود اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت در طول سال تحصیلی قرار دهید و به ازای رسیدن به هر یک از این اهداف به خود پاداش بدهید. این پاداش‌ها می‌توانند دعوت خودتان به تماشای یک فیلم، رفتن به گردش و طبیعت و یا هر آنچه دوست دارید باشد. تعیین هدف باعث می‌شود انگیزه و اشتیاق شما برای مطالعه افزایش یابد.

**۵ مهیا کردن فضای مطالعه اختصاصی**

سعی کنید در فضایی مطالعه را شروع کنید که حال‌وهوای درس خواندن به شما بدهد. به‌عنوان مثال در زمان مطالعه پشت میز تحریر بنشینید. اختصاص دادن یک میز یا حتی بخشی از اتاق به‌طور خاص برای مطالعه به این معناست که شما همیشه جایی را مطالعه و تمرکز کردن دارید. نور و دمای اتاق را تنظیم کنید. زیاد بودن نور، دما یا موقعیت‌هایی مثل مطالعه در رختخواب سبب می‌شود از کیفیت مطالعه شما کاسته شود و در مواقع زیادی موجب خواب‌آلودگی شما شود. دانش‌آموزان و دانشجویان تنها زمانی خوب یاد می‌گیرند که در فضای مطالعه احساس راحتی و اطمینان کنند.

**۶ بهبود تمرکز خود**

قبل از شروع مطالعه لازم است اقداماتی انجام دهید تا یادگیری خود را در سطح قابل قبول بالا ببرید. ورزش و خوردن تنقلات سالم و مغذی مانند (پسته، بادام، کشمش و...) را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید. بدن شما باید ابتدا از لحاظ جسمی سالم باشد تا بتوانید تمرکز و حواس خود را به یادگیری بدهید. توجه داشته باشید مطالعه و درس خواندن را از ابتدای سال تحصیلی و قدم به قدم با تدریس معلم و استاد آغاز کنید و از تلنبار کردن آن‌ها برای شب امتحان خودداری کنید زیرا سبب می‌شود کیفیت و ماندگاری مطالب در ذهن شما چند برابر شود. مطالعه‌های شب امتحان یا به عبارتی طوطی‌وار نه تنها باعث یادگیری نمی‌شوند بلکه با همان سرعتی که وارد ذهن می‌شوند از آن خارج می‌شوند و سازمان‌دهی ذهن را به هم می‌ریزند.

از دنیای روان‌شناسی

## تغییر ارزش‌های اخلاقی مردم با تغییرات فصلی

**مطالعه جدید روان‌شناسی نشان می‌دهد که ارزش‌های اخلاقی مردم به‌طور منظم با تغییر فصول تغییر می‌کند. این تحقیق با تحلیل پاسخ‌های بیش از ۲۳۰ هزار نفر در آمریکا طی ۱۰ سال، نشان داده که تأیید ارزش‌های اخلاقی که ترویج‌دهنده انسجام گروهی و انطباق هستند، در بهار و پاییز قوی‌تر از تابستان و زمستان است. به گزارش «دیجیاتو» این یافته‌ها می‌تواند پیامدهایی برای سیاست، قانون و سلامت داشته باشد.**

**این یافته‌ها ممکن است فقط نوک کوه یخی باشد**

این مطالعه که این هفته در مجله PNAS منتشر شد، نشان داده که پذیرش ارزش‌های اخلاقی خاص بسته به زمان سال نوسان دارد. این الگوهای فصلی در نمونه‌های کوچک‌تر داده‌ها از کانادا و استرالیا هم مشاهده شده است. به گفته «ایان هوم» نویسنده اصلی مطالعه و دانشجوی دکتری در دپارتمان روان‌شناسی دانشگاه بریتیش کلمبیا (UBC) ارزش‌های اخلاقی که انسجام گروهی و انطباق را ترویج می‌دهند، در بهار و پاییز قوی‌تر از تابستان و زمستان است. این ارزش‌های اخلاقی بخش مهمی از نحوه تصمیم‌گیری و قضاوت مردم هستند و این یافته‌ها ممکن است فقط نوک کوه یخی باشد که پیامدهای گسترده‌تری داشته باشد.

**ثابت بودن الگو در ۱۰ سال**

از سال ۲۰۰۹، وب‌سایتی که توسط محققان روان‌شناسی اجتماعی تأسیس شده، داده‌های نظرسنجی را جمع‌آوری می‌کند که میزان تأیید پنج ارزش اخلاقی توسط شرکت‌کنندگان را اندازه‌گیری می‌کند که شامل وفاداری، اقتدار، پاکی، مراقبت و مهربانی و عدالت می‌شود. این الگو به‌طور قابل‌توجهی در طول ۱۰ سال ثابت بوده است. این مطالعه همچنین یک ارتباط احتمالی بین این تغییرات اخلاقی فصلی و سطح اضطراب مشاهده کرد. بر اساس داده‌های بزرگ‌مقیاس اضطراب فصلی ارائه شده توسط دکتر برایان اوشیا، استادیار روان‌شناسی در دانشگاه ناتینگهام، سطح اضطراب در بهار و پاییز به اوج می‌رسد که با دوره‌هایی که مردم ارزش‌های انسجام‌بخش را قوی‌تر تأیید می‌کنند، همزمان است.

اتاق مشاوره

## از دیدن مدل موی پسرم خجالت می‌کشم

**پدری هستم که پسری ۱۵ ساله دارم. علاقه زیادی به بازیگرهای خارجی و فوتبالیست‌ها یشان دارد. مدل مویش را هم شبیه بعضی از آن‌ها می‌زند. راستش را بخواهید، وقتی او را می‌بینم و با او در خیابان راه می‌روم، خجالت می‌کشم. چه کنم؟**

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، یکی از مسائل مهم دوره نوجوانی مسئله هویت‌یابی است و می‌توان گفت از زمانی که نوجوان متوجه قیافه خود در آینه می‌شود و از خود می‌پرسد: «من چه کسی هستم؟» آغاز می‌شود. نافرمانی او با والدین، تلاش و کشمکش برای یافتن هویت خویش است. موفق نبودن یک نوجوان در شکل‌دادن به هویت فردی خود اعم از این که به علت تجارب نامطلوب کودکی باشد یا شرایط نامساعد فعلی، بحران ایجاد می‌کند که بحران هویت یا گم‌گشتگی نام دارد. در هنگام بحران هویت، نوجوان دچار تضادها و کشمکش‌های ضدونقیض می‌شود، به پدر و مادر خود علاقه دارد و از طرفی به خاطر امر و نهی‌های مکرر، از آن‌ها تنفر هم دارد، هم از نظر اقتصادی و عاطفی وابسته به آنان است و هم می‌خواهد مستقل عمل کند و با آن‌ها مخالفت می‌کند. این تضادهای درونی به رفتارهای ضدونقیض می‌انجامد و نوجوان را به شدت دچار اضطراب و ناراحتی ذهنی می‌کند.

**نظرتان درباره مدل موهایش را به او بگویید**

برای کمک به نوجوانی که در نقش خود ابهام دارد، باید روابط باز و صمیمانه با او برقرار کرد و با تکیه بر نقاط مثبت به او فرصت تجربه شخصی داد. با این حال، سعی کنید به فرزندتان نزدیک شوید و با ایجاد صمیمیت هموار و ویژگی‌های مثبت و توانمندی‌هایش را بزرگ‌نمایی کنید، ایرادهایش را به آرامی و در لابه‌لای موفقیت‌هایش بیان کنید و حتما نظرتان را درباره مدل موهایش و احساسی که از کنار او بودن دارید، به او بگویید.

**الگوی مناسب به او معرفی کنید**

حس حمایتگری خود را به فرزندتان منتقل کنید تا بتواند به شما نزدیک شود و اعتماد کند. تهدید، تمسخر و اجبار در این دوره باعث بدتر شدن اوضاع و لجبازی نوجوان می‌شود. اگر هم فردی یا افرادی در دوستان یا آشنایان تان به عنوان فرد موفق وجود دارد، ویژگی‌های آن‌ها را به پسرتان گوشزد کنید تا الگوهای موفقی هم به او معرفی کرده باشید.

چهره‌ها

## مهم‌ترین ابزار «استیو جابز» برای گرفتن تصمیم‌های بزرگ

**استیو جابز از غیرمنتظره بودن لذت می‌برد؛ برای مثال، سخنرانی سال ۲۰۰۵ او را در شروع سال تحصیلی جدید در دانشگاه استنفورد در نظر بگیرید. به‌جای موضوعاتی مانند امید یا وعده‌ها یا آینده روشن، زمانی طولانی درباره مرگ صحبت کرد و به نکات جالبی در همین باره اشاره کرد.**

**به یاد داشتن این که به‌زودی خواهم مُرد**

جابز گفت: «وقتی ۱۷ سالم بود، نقل قولی خواندم که تقریباً این طور بود: «اگر هر روز طوری زندگی کنی که انگار آخرین روزت است، روزی حتماً حق با تو خواهد بود.» این حرف روی من تأثیر زیادی گذاشت و از آن زمان، در ۳۳ سال گذشته، هر روز صبح به آینه نگاه کرده و از خودم پرسیده‌ام: «اگر امروز آخرین روز زندگی‌ام بود، می‌خواستم کاری را بکنم که امروز قرار است، انجام دهم؟» و اگر چند روز پشت سر هم جواب «نه» بود، می‌فهمیدم باید چیزی را تغییر دهم. به یاد داشتن این که به‌زودی خواهم مرد مهم‌ترین ابزاری است که در تصمیم‌های بزرگ زندگی در اختیار داشته‌ام؛ تقریباً همه‌چیز همه انتظارات بیرونی، همه غرورها، همه ترس از شرمساری یا شکست در مقایسه با مرگ رنگ می‌بازند و فقط چیزهایی که واقعاً مهم هستند، باقی می‌مانند. به یاد داشتن این که قرار است بمیرید بهترین راهی است که می‌شناسم تا از این تله که فکر کنید چیزی برای از دست دادن دارید، رها شوید. هیچ دلیلی وجود ندارد که قلب خود را دنبال نکنید.

**همین حالا شروع کنید**

مواجهه یا حتی در آغوش گرفتن این حقیقت که روزهای زندگی شما محدود است، ذهنیت شما را عوض می‌کند. امروز ممکن است آخرین روزی باشد که فرصت داشته باشید. برای شروع زیاد معطل نکنید.

نکته‌ها

## بدون دانستن این ۸ مورد با کسی ازدواج نکنید

۱- اهدافش از زندگی مشترک
۲- شیوه‌اش برای حل تعارض
۳- عادات مالی
۴- شیوه سپری کردن فراغت
۵- رابطه با خانواده
۶- گذشته‌اش
۷- چگونگی کنار آمدن با استرس
۸- نحوه مدیریت خشم

ترفندهای خانه داری

## راهکارهای ساده برای تمیز کردن شوفاژ قبل از پاییز

با فرارسیدن فصل پاییز، کم کم همه به‌دنبال وسایل گرمایشی می‌روند. اگر خانه‌تان شوفاژ دارد، بسیار مهم است که یاد بگیرید با دقت تمیزکاری شوفاژ و رادیاتور را انجام دهید. به گزارش «همشهری آنلاین» وقتی که شوفاژ را روشن می‌کنید، می‌توانید با یک تمیزکاری مختصر، بوی نامطبوع آن را از بین ببرید و باعث عملکرد صحیح آن شوید که در ادامه توضیح خواهیم داد چگونه آن را تمیز کنید.

**۱- استفاده از سشوار** | برای تمیز کردن کثیفی‌ها و آلودگی‌ها نیاز به یک سشوار دارید. کافی است که یک عدد دستمال نم‌دار را در قسمت پشت و زیر رادیاتور بگیرید و بعد سرِ سشوار را به سمت قسمت کثیف رادیاتور بگیرید و به طور کامل آلودگی‌ها را پاک‌سازی کنید. در چنین حالتی همه کثیفی‌ها و آلودگی‌ها روی دستمال جمع می‌شود و می‌توانید خیلی راحت این دستمال را بشویید و دوباره استفاده کنید. انجام این کار از ایجاد هرگونه آلرژی جلوگیری می‌کند.

**۲- استفاده از سرکه** | برای از بین بردن آلودگی‌های اضافه می‌توانید از دستمالی استفاده کنید که آغشته به محلول آب و سرکه باشد. برای تمیز کردن بخش‌های خارجی رادیاتور، کافی است یک لیوان سرکه را داخل آب و کمی الکل حل کنید؛ سپس یک اسفنج را به این محلول آغشته کنید تا کثیفی‌ها و آلودگی‌های قسمت بیرونی رادیاتور از بین برود؛ همچنین می‌توانید از ترکیب آب و لیمو برای پاک کردن کثیفی‌ها استفاده نمایید که لیمو از تجمع باکتری و میکروب جلوگیری می‌کند.

**۳- استفاده از برس و فرچه** | برای پاک‌سازی شوفاژ از هر نوع گرد و خاک کافی است که یک عدد برس یا فرچه تمیز بردارید و آن را روی ناحیه مورد نظر بکشید تا لایه کثیف برداشته شود؛ همچنین می‌توانید از نمک دریا و ترکیب آن با آب لیمو استفاده کنید و روی قسمت‌های فلزی شوفاژ بکشید. نیم ساعت صبر کنید و بعد با یک دستمال تمیز و مرطوب، آن را پاک‌سازی کنید تا آلودگی‌ها به طور کامل از بین برود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*این که می‌گن هنر به کلمات جان می‌بخشد، در صفحه اول زندگی سلام ۲۶ شهریور دیدم. به خصوص کلمه چای وقو، خیلی زیبا نوشته شده بود. لذت بردم.
*با خواندن ستون این طور کی با تیتر «عروسی وحشت در باغ اجنه!» خیلی ترسیدم. به خصوص وقتی رسیدن به گله سگ‌ها.
*پاییز داره میاد، خودش غم و افسردگی میاره، بعد شما هم مطلب زدین که بیماری‌هایی که در پاییز اوج می‌گیرند. این جوری بیشتر حالمون گرفته شد که!
*مطلب «شخصیت‌شناسی بر اساس طرز نشستن روی کاناپه» جالب بود. البته درباره من که همیشه روی کاناپه دراز می‌کشم، چیزی ننوشته بود.

برگ سبز خودرو پژو پارس tu۵ مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۴۸ و ۶۷ و شماره موتور B۰۱۰۹۲۷۳ و شماره شاسی MK۱۲۶۷۷۳ به نام خانم تکتم دانش پژوه مفقود و فاقد اعتبار است
۸۶۰۱۰

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ خاکستری مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی: ۷۴ ایران / ۱۱۱ ن ۴۴ شماره شاسی ۸۲۶۱۵۴۰۹ شماره موتور ۹۴۳۱۹۳۹۶ FSP۱۰ به نام محمد رضا خازن مفقود و فاقد اعتبار است
۸۶۰۰۶

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان مدل ۱۳۸۹ به پلاک ایران ۳۲-۵۶۹ ص ۴۷ به شماره موتور NAAA۴۶AA۰AG۱۱۳۳۳۰ و شاسی ۱۱۴۸۹۰۱۱۰۶۵ بنام گلرخ بستانی به کد ملی ۰۷۳۱۴۸۳۰۲۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۸۶۰۵۶

برگ سبز و سند ۳ برگ موتورسیکلت امجد مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ۷۷۳-۳۵۷۴۵ رنگ قرمز ش موتور NC۱۲۵A۹۴۶۰۰۲۴ و ش شناسایی NC۱۲۵NC۵۰۱۶۱۱۸ مفقود شده و فاقد اعتبار است
۸۶۰۵۵

اصل برگ سبز و کارت موتور سیکلت آپاچی مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۷-۷۹۶۸ به شماره موتور C۱E۶۲۱۹۹۸۸ و شماره شاسی N۲G***۱۵۰۲۹۵۱۸۰۶۱ بنام قنبر علی بشکنی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۶۰۴۹

برگ سبز پراید مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۷۴-۲۶۹ج ۷۷ به شماره موتور ۰۰۶۱۳۸۶۷ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۶۰۸۲۸ بنام ابوالقاسم احمدی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۸۶۰۴۸

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک چری مدل ۹۶ به شماره انتظامی: ایران ۷۴ ۵۲۷ م ۷۲ و شماره موتور: MVM۴۸۴FTAH۰۲۹۱۴۴ و شماره شاسی: NATGBATL۵H۱۰۲۵۰۹۰ به نام آرمان لقمانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۵۹۷۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سوزوکی گرند ویتارا ۲.۴ DOHC A۱ مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۲۳ ی ۷۹ و شماره موتور J۲۴B۱۳۴۰۴۸۰ و شماره شاسی NAAS۳۹۵۳۱JK۹۰۲۷۸۳ بنام یلدا ساز گار گلخطمی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۵۹۸۳

برگ سبز پراید SL ۱۳۱ مدل ۹۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۲۵ و ۲۶ به ش موتور ۴۷۷۶۳۰۹ به ش شاسی ۴۱۱۰۰C۳۴۸۵۵۷۵ بنام عبدالعلی صداقت مفقود و فاقد اعتبار است
۸۵۹۷۳

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت احسان ۱۳۵ مدل ۱۴۰۳ پلاک ۹۷۷-۸۵۹۴۳ به شماره موتور N۱۴۰۱۶۴۰۰ و ۱۲۴ و شاسی N۱۴AVEKDDR۱P۱۱۱۹۳ بنام حسن جمشیدی نیل آباد به کدملی ۰۷۲۰۶۵۶۲۱۴ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۸۶۰۶۶

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ TU۵ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۱۹ و ۳۵ شماره شاسی NAAp۱۳FE۱EJ۵۰۱۶۱۸ شماره موتور ۱۶۳B۰۱۰۶۶۹۰ به نام سودابه حاتمی مفقود و فاقد اعتبار است
۸۶۰۶۹

برگ سبز ،سند کمپانی و کارت مشخصات موتور سیکلت پیش رو به شماره انتظامی ۵۸۳۱۳ ایران ۷۶۱ شماره تنه NCR۱۲۵HA۹۶۵۸۵۲ شماره موتور ۸۱۵۹۰۰۱۵ به نام رضا احمدیان مفقود و فاقد اعتبار است
۸۶۰۷۴

برگ سبز خودرو هاچبک پژو ۲۰۶ تیپ ۳ مدل ۹۸ سفید روغنی شماره پلاک: ایران ۱۲ / ۹۳۲ ی ۹۹ به ش شاسی NAAP۰۳EE۹KJ۳۲۵۵۹۴: به ش موتور: ۱۸۲A۰۰۶۰۶۷۷ به نام خانم راضیه مصدقیان بهره مفقود و فاقد اعتبار است
۸۶۰۸۰