



# سومین کاتالانم تخصصی پرستاری شماره دوی

**معاونت دانشجویی دانشگاه فرهنگیان**  
اداره کل برنامه ریزی خدمات و رفاه دانشجویی

باسمه تعالی

# کاهنامه تخصصی سرپرستان شبان روزی

کاهنامه تخصصی سرپرستان شبانه روزی  
شماره سوم - اسفند ۹۷

**صاحب امتیاز:**

معاونت دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

**مدیر مسئول:**

دکتر معصومه علی نژاد معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

**مدیر اجرایی:**

دکتر حبیب الله آقاخانی مدیر کل برنامه ریزی خدمات و رفاه دانشجویی

**سر دبیر:**

سید احمد مشهدی معاون مدیر کل برنامه ریزی خدمات و رفاه دانشجویی

**هیات تحریریه:**

اسدالله امانیان، سید جواد مهتدی خانقاه، حسین رستمی، فاطمه محمدی،  
حمیده جعفریزدی، محمد تقی پور، شیدا اسلامی، مجتبی بدری

**با همکاری دانشجو معلمان:**

محمدبرزگر - رضا ابراهیمی

(دانشجویان پردیس شهید بهشتی خراسان رضوی)

مراکز تربیت معلم - که مهم‌ترینش  
فعلا دانشگاه فرهنگیان است - مرکز  
ثقل اصلی نظام آموزش و پرورش  
کشورند.

مقام معظم رهبری (مدظله العالی)  
ادریبشت ماه ۹۷





# زندگسردانشجویسردکلمدمقاممهمبر (مدظله العالی)

محیط دانشگاه به‌طور طبیعی، محیط شادابی، نوگرایی، نوآوری و نوزایی است. محیط دانشگاه، محیط بالیدن شخصیتها، جوشیدن استعدادها و بروز و ظهور نقاط درخشان پنهان در شخصیت انسان است. همچنین دانشگاه، محیط صفا و خلوص و حقیقت‌جویی هم هست؛ چون مجموعه، جوان است. درعین‌حال دانشگاه نمودار و نشان‌دهنده حساسیت در برابر پدیده‌های نامطلوب نیز هست؛ یعنی چیزی که از نگاه ارزشی و آرمانی جوان نامطلوب باشد، بیش از همه در محیط دانشگاه نسبت به آن حساسیت به‌وجود می‌آید، که این حساسیت گاهی با زودرنجی توأم است. همچنین اگر زمینه فراهم باشد، محیط دانشگاه - علی‌رغم آن‌که عده‌ای گمان میکنند یا می‌خواهند وانمود کنند چنین نیست - محیط گرایشهای دینی و معنوی لطیف هم هست. این خصوصیتی است که به‌طور طبیعی در هر مجموعه دانشگاهی در کشور ما وجود دارد.

## دانشجوی موفق

به نظر من دانشجوی موفق کسی است که خوب درس بخواند؛ خوب تهذیب اخلاق کند و خوب به ورزش بپردازد. من برای دانشجوی موفق، سه شاخص دارم البته ممکن است یک جوان موفق در خانه معیارهای دیگری داشته باشد یک کاسب موفق یک اداری موفق، معیارهای دیگری داشته باشد اما دانشجوی موفق به حیث دانشجویی این است: باید خوب درس بخواند و اخلاق و تهذیب نفس بپردازد و ورزش هم بکند.

## گرایش دانشجویی به مسائل معنوی:

پرهیزکارترین و نورانیترین جوانان را هم در مواردی در میان دانشجویان دیده‌ام. فراموش نمیکنم خاطره جوان نوزده یا بیست ساله‌ای که بعد از شهادتش وصیت‌نامه او را دیدم. او نوه یکی از علمای معروف و مراجع تقلید زمان خود بود و آن مرجع تقلید و عالم معروف، اهل سلوک و معرفت و توحید شمرده می‌شد. وقتی وصیت‌نامه جوان را خواندم، این‌طور فهمیدم که این جوان نوزده - بیست ساله دانشجو، در رسیدن به آن حالت حضور، کشف و عروج معنوی و روحی - چیزی که هر سالک و عارف و هر جویای حقیقتی، آرزوی آن را دارد - اگر از پدربزرگ مجتهد و عارف خود که شاید شصت، هفتاد سال هم در آن راه زحمت کشیده بود، جلوتر نباشد، عقبتر نیست. البته این حالت، همیشه و برای همه پیش نمی‌آید. شرایطی که در آن، انسان به معنای حقیقی کلمه مجاهدت می‌کند و من نامطلوب در عروج انسانی را که مزاحم حرکت او به سمت بالاست، زیر پا لگد می‌کند و از شهوات و غرایز و حیوانیت خود صرف‌نظر میکند، ناگهان چنین عروجی را برای یک جوان پیش می‌آورد. به‌هرحال ما این نمونه‌ها را در بین جوانان دانشجو دیده‌ایم و این یک نمونه بود که عرض کردم. موارد دیگری را هم من از دور یا از نزدیک مشاهده کرده‌ام.

## بزرگترین آسیب محیط دانشجویی:

بدترین اشکال و اشکال وارد بر محیط دانشجویی این است که دانشجو دچار محافظه‌کاری شود و حرفش را با ملاحظه‌ی موقع و مصلحت خیالی بیان کند؛ نه، دانشجو باید حرفش را صریح بزند. البته در کنار این صراحت در بیان، صداقت در نیت هم باید وجود داشته باشد و در کنار او، سرعت در پذیرش خطا؛ اگر ثابت شد که خطاست. فرق شمای جوان و دانشجو و صادق و پاکیزه‌دل، با یک آدم سیاسی‌کار باید در همین باشد؛ حرفتان را صریح بنید؛ آنچه را که می‌نید، از دل بنید؛ و اگر چنانچه معلوم شد که اشتباه است، سریع پس بگیرید؛ راحت. این، به نظر من یکی از بهترین شاخصه‌های دانشجویی است.

## مهم‌ترین مظهر قدردانی از جوانی

مهم‌ترین مظهر قدردانی از جوانی همین است که از این صفا و نورانیت و از این نالودگی و پیراستگی طبیعی انسان جوان استفاده کنید و خود را در زمینه‌های تزکیه و اخلاق پیش ببرید. این ان‌شاءالله ذخیره همه زندگی شما خواهد شد. راهش هم رعایت دو نکته است: ذکر و توبه. ذکر یعنی یاد. یاد در مقابل غفلت است؛ غفلت از خدا، غفلت از وظیفه و مسؤولیت، غفلت از هنگام حساس مواجهه با مأموران الهی در عالم ملکوت - عالم بعد از عبور از جسمانیت - و محاسبه بزرگ انسان در مقابل خدا در قیامت. این یادها تعیین‌کننده است. این‌طور نبوده که فقط به ما بگویند به قیامت معتقد باشید، برای این که اعتقادی مثل اعتقاد علمی داشته باشید؛ نه. برای این که این اعتقاد در زندگی و حرکت و تصمیم‌گیری ما تأثیر بگذارد، این یاد را در خودتان حفظ کنید. «انما تنذر من اتبع الذکر»؛ انذار پیغمبر و انذار الهی هم مفید به حال کسانی است که به دنبال یاد هستند و خود را از غفلت دور نگه میدارند.

نکته دیگر توبه است. ممکن است کسی بگوید ما که جوانیم و هنوز عمری از ما نگذشته که مثل شما گناه زیادی کرده باشیم و محتاج توبه باشیم. نه، این درست نیست؛ توبه وظیفه همیشگی انسان است. پاک‌ترین انسانها هم باید توبه کنند.

توبه یعنی برگشت به خدا، برگشت از راه خطا، توجه دادن دل به پروردگار و رو را به طور کامل به خدا کردن. از امام سجّاد علیه‌السلام چه کسی پاک‌تر؟ شما به صحیفه سجّادیه از اوّل تا آخر نگاه کنید؛ ببینید چه حالی، چه سوز و گدازی و چه توبه‌ای در آن نهفته است: «هذا مقام من استحيى لنفسه منك و سخط عليها و رضى عنك». امام سجّاد علیه‌السلام به خدای متعال عرض میکند: پروردگارا! من بر نفس خودم که گاهی از فرمان تو سرپیچی کرده، خشمگینم. از تو راضی‌ام و به‌خاطر سرپیچی نفس از تو شرم‌نده‌ام. این راز و نیاز و سوز و گداز امام سجّاد علیه‌السلام است.

عزیزان من؛ جوانان! قدر جوانی را بدانید و این دل‌های پاک، این نورانیت و این صفا را که به‌هرحال در شما وجود دارد، حفظ کنید. حتی گاهی اگر خطایی هم از جوانی سر می‌زنند، مادامی که گناه متراکم نشده باشد، آن نورانیت محفوظ است. البته هر یک گناه، بخشی از آن نورانیت را کم میکند، که علاجش توبه است. برگشتن و توبه ما، ان‌شاءالله محبت الهی را متوجه ما خواهد کرد. این نکات را برای توجه دل‌های شما عرض کردم.

# سخن مسؤولان



○ دکتر حسین خنیفر؛ رئیس دانشگاه فرهنگیان

برخی از کلمات، همچون «جوان» «دانشجو» و «طلب علم» از واژگان زیبایی می‌باشند که خود توأم با هجرت، دانایی، جستن، کشف و یادگیری هستند. دوران دانشجویی، یکی از زیباترین مراحل زندگی است و اصولاً جوانی فرد، در این دوران بسیار زیباتر جلوه می‌کند و دوران ویژه‌ای است که جوان دل از شهر و دیار خود می‌کند و به محیطی به نام دانشگاه گام می‌نهد. دورانی همراه با هجرت است و انسان در تعامل فرهنگی با فرهنگ‌های متعارض و اختلافات فرهنگی مواجه می‌شود. دوران تحصیل در دانشگاه، دورانی است که دانشجو علم مورد علاقه خود را به صورت تخصصی و کاربردی فرا می‌گیرد؛ ولی در دبیرستان که محیطی بومی است، دانش آموز دانش‌های عمومی را فرا می‌گیرد. دانشجو در دانشگاه، یک نوع رنسانس علمی توأم با کشف را درک می‌کند و خود را محدود به کتاب‌های درسی نمی‌کند و به سمت تحقیق و پژوهش می‌رود.



○ دکتر معصومه علی نژاد؛ معاون دانشجویی

تبدیل محدودیت به فرصت یکی از ویژگی‌های معلمان ممتاز است. مدیران واحدهای دانشگاهی، تشکیل تشکلهای دانشجویی و اساتید و حمایت از نوآوری‌های دانشجومعلمان را در دانشگاه‌ها باید مدنظر قرار داده و از مشارکت سازمان‌ها و دانشگاه‌های دیگر استفاده کنند و از راهکارهای آن‌ها نیز بهره‌مند شوند. مسئولیت داشتن در دانشگاه فرهنگیان و فراهم آوردن زمینه و بستر مناسب برای تربیت معلم موضوعی خطیر و مهمی تلقی می‌شود. دانشجومعلمان بر اساس آموزه‌های دینی، دستاوردهای توسعه‌ای جوامع انسانی و تجارب، دانشجوی عادی نیستند بلکه گروهی نخبه و ویژه محسوب می‌شوند. باید برای ایجاد شادابی و نشاط محیط‌های پردیس‌ها و مراکز تلاش بیشتری کرد و از طرفی معلمان نیز باید همواره جوی حمایتی و تشویق‌کننده ایجاد کنند تا دانش‌آموزان فعالانه در فرآیند یاددهی-یادگیری شرکت کنند. دانشجویان طلایه داران نسل جدید هستند و باید تلاش کنند تا بهترین فرصت‌ها را بیابند و برای تمرین بروز خلاقیت‌ها تلاش کنند و در راستای ماهیت پویایی تعلیم و تربیت گام بردارند.





### ○ دکتر علی خاکی؛ معاون طرح و برنامه و توسعه منابع

دانشگاه فرهنگیان، دانشگاهی انسان ساز است و آنچه در طول مسیر زندگی داریم؛ حاصل تلاش معلمینی بوده که در دوره های مختلف افتخار شاگردی آنها را داشتیم.

معلمان جایگاه بسیار مهمی در کشور دارند، علاقه دارم در کلاس درس به عنوان معلم حضور پیدا کرده و این موجب افتخار است. کسانی که دانشگاه فرهنگیان را انتخاب می کنند بی شک در زندگی موفق خواهند بود، دانشگاه فرهنگیان به واسطه تربیت معلم، دانشگاهی است که برکت دارد، حرفه مقدس معلمی پر برکت و سلامت جامعه تضمین می کند.

از جنبه اجتماعی و سلامت اجتماعی مهمترین شغل در کشور و جهان معلمی است. که معلم باید سلامت روانی و جسمی داشته و به کارش عشق و علاقه داشته باشد.

معلم باید خود را آماده جانفشانی برای تربیت نسل آینده کرده و کسب این شایستگی برای معلمان آینده در دانشگاه فرهنگیان رقم می خورد. مطمئناً کسانی که پا به عرصه معلمی می گذارند انسان های موفق، توانا و آینده داری هستند.



### ○ دکتر علی محمدی؛ سرپرست معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه فرهنگیان

دکتر محمدی سرپرست معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه، در نشست سراسری سرپرستان سراهای دانشجویی دانشگاه فرهنگیان با بیان اینکه خط مقدم کار فرهنگی سراهای دانشجویی هستند، تمرکز زدایی و مشارکت پذیری دانشجومعلمان، استادان و کارکنان در تمام فعالیت ها را راهبرد اساسی معاونت فرهنگی عنوان کرد.

وی با اشاره به افزایش پذیرش و جذب دانشجومعلمان، ابراز امیدواری کرد: سال تحصیلی پیش رو سالی همراه با آرامش و برنامه محور باشد.

دکتر محمدی ضمن بیان تفاوت فضاهای فرهنگی سراها پیشین با حال حاضر با بیان اینکه دانشجویان امروز نیز همان بچه های مخلص، فرهنگی و ایرانی هستند، تصریح کرد: وظیفه ما در ستاد انجام خود محور تمام کارهای فرهنگی و اجتماعی نیست بلکه بستر سازی برای استفاده از ظرفیت مشارکت دانشجومعلمان است.

سرپرست معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه، با تاکید بر محوریت قرار دادن دانشجویان در کارهای فرهنگی سراها، ادامه داد: در سراهای دانشجویی مناسب دینی باید با محوریت دانشجومعلمان برگزار شود و کانون ها و تشکل های دانشجومعلمان در اوقات فراغت سراها بروز و ظهور داشته باشند.

وی با بیان اینکه دغدغه وزیر آموزش و پرورش نیز تربیت معلمی است که نسبت به همه مسائل احساس مسئولیت کند، خاطر نشان کرد: مدیران سراها می توانند در تحقق مسائل فرهنگی، اجتماعی و تربیت دینی دانشجویان به دانشگاه یاری دهنده باشند.

دکتر محمدی با بیان اینکه ظرفیت دانشجو معلمان بسیار بالاتر از اعتبارات است، اظهار کرد: سرپرستان سراهای دانشجویی باید نخبگان فرهنگی در خوابگاه ها را شناسایی و ضمن حمایت، آنان را در فعالیت ها مشارکت دهند.

وی با تاکید بر لزوم توجه به کسب مهارت های فرهنگی، بهداشتی و ورزشی در دانشجویان، ابراز امیدواری کرد: در گرو تعامل صف و ستاد، تحولات اساسی به منظور دستیابی به محیط تربیتی جذاب و با نشاط در سراها با تاکید بر آموزه های اخلاقی و دینی داشته باشیم.

## بررسی نقش سرپرستان سرای دانشجو-معلمان بر اساس آرایک فروم

حسین رستمی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده و سرپرست شبانه روزی پردیس شهید رجایی شیراز



«اریک فروم» به عنوان یکی از بزرگترین صاحب نظران و چهره‌های روانشناسی و جامعه‌شناسی در سال ۱۹۰۰ در فرانکفورت آلمان به دنیا آمد. وی آثار زیادی از خود به جای گذاشته است، که به عقیده بسیاری «هنر عشق ورزیدن» یکی از زیباترین و عمیق‌ترین نوشته‌های اوست. فروم در مقدمه کتاب «هنر عشق ورزیدن» خواننده را با سوال «آیا عشق هنر است؟ اگر هنر باشد آیا به دانش و کوشش نیازمند است؟» روبه رو می‌کند. فروم اذعان می‌نماید که مشکل بسیاری از مردم در وهله‌ی نخست این است که دوستانشان بدارند، نه اینکه خود دیگران را دوست بدارند یا استعداد مهر ورزیدن داشته باشند. به همین جهت راهمایی را برمی‌گزینند، مثلاً کسب قدرت و ثروت، که دیگران به آنها عشق بورزند. در حقیقت، آنچه اغلب مردم در فرهنگ امروزی ما از محبوب بودن می‌فهمند، اساساً معجونی است از مردم پسند بودن. و نگاه به عشق چنین است که برای عشق و عشق ورزی نیازی به یادگیری نیست. علت اینکه می‌گویند در عالم عشق هیچ نکته آموختنی وجود ندارد، این است که مردم گمان می‌کنند که مشکل عشق، مشکل معشوق است، نه مشکل در استعداد خودشان برای عشق ورزیدن. اشتباه دیگر که باعث می‌شود گمان شود عشق نیازی به آموختن ندارد، از اینجا سرچشمه می‌گیرد که احساس اولیه‌ی «عاشق شدن» را با حالت دائمی عاشق بودن، یا به بیان بهتر، در عشق «ماندن» اشتباه می‌شود.

این طرز فکر - که هیچ چیز آسانتر از عشق ورزیدن نیست - گرچه هر روز شواهد بیشماری خلاف آن را اثبات می‌کند، همچنان بین مردم رایج است. اولین قدم این است که بدانیم عشق یک هنر است، همانطور که زیستن هم یک هنر است. اگر ما بخواهیم یاد بگیریم که چگونه می‌توان عشق ورزید، باید همان راهی را انتخاب کنیم که برای آموختن هر هنر

هر چیز، بدون اینکه توانایی استفاده از نیروهای انسانی خود را داشته باشیم. همچنین جدایی در بشر احساسی از گناه و شرم به وجود می‌آورد. وقتی انسان‌ها به یکدیگر آگاهی پیدا میکنند، در حقیقت از جدایی خویش، از تفاوت خود با جنس دیگر نیز آگاه می‌شوند. و در همان حال که جدایی خود را تشخیص می‌دهند، نسبت به هم بیگانه می‌شوند، زیرا هنوز نیاموخته‌اند که همدیگر را دوست بدارند. بنابراین، عمیق‌ترین احتیاج بشر نیاز او به غلبه بر جدایی و رهایی از این زندان تنهایی است. دانشجو-معلمان نیز به دلیل دوری از خانواده و زندگی در محیط‌های شبانه روزی احساس جدایی و تنهایی هرچند به میزان متفاوت، اما در میان اکثر آنان وجود دارد. این احساس ممکن است به گونه‌ای غیرسازنده در محیط‌های تحصیلی به راه خود ادامه دهد که یکی از آنها احساس عدم تعلق به دانشگاه محل تحصیل (رشته تحصیلی، اساتید، محیط سراها و ...) است. پژوهش‌های بسیاری در این زمینه نشان می‌دهد که احساس عدم تعلق در بین فراگیران علت بسیاری از رفتارهای آسیب‌زا، غیرمولد و مخرب و غیراخلاقی مانند اهمال‌کاری تحصیلی، نقض قانون تحصیلی، بی‌صدافتی تحصیلی و ... است. با توجه به گسترش و شیوع این رفتارها

دیگر چون موسیقی، نقاشی، نجاری، یا هنر طبابت، یا مهندسی، بدان نیازمندیم. مراحل لازم برای فراگرفتن یک هنر چیست؟ برای آموختن هر هنر معمولاً باید دو مرحله پیمود: اول تسلط بر جنبه‌ی نظری؛ و دوم، تسلط بر جنبه‌ی عملی آن. ولی غیر از یادگیری نظری و عملی، عامل سومی نیز برای تسلط بر هنر لازم است - تسلط بر هنر مورد نظر باید هدف غائی شخص باشد، یعنی در جهان چیزی نباید در نظر او مهمتر از هنر جلوه کند.

مساله‌ای که اهمیت آموختن هنرهای انسانی را بیشتر می‌کند این است که انسان جزئی از طبیعت است، اما وقتی که از طبیعت گسست، دیگر نمی‌تواند دوباره بدان بازگردد. به بشر قوه عاقله عطا شده است، او حیاتی است که از خود آگاهی دارد، او از خود و از هم نوعانش، از گذشته و از امکانات آینده‌اش آگاه است. آگاهی از خود به عنوان ماهیتی مستقل، آگاهی از کوتاهی عمر خود و از این حقیقت که بدون اراده خود به دنیا آمده و به خلاف اراده‌ی خود نیز باید بمیرد. آگاهی از اینکه قبل از عزیزانش خواهد مرد، یا آنان پیش از او خواهند مرد. و آگاهی از تنهایی و جدایی. درک این جدایی باعث بروز اضطراب می‌شود، در حقیقت این سرچشمه تمام اضطراب هاست. جدایی یعنی بریدن از



فعال بشری است. عشق نیرویی است که تولید عشق میکند. انسان‌ها باید این هنر را بیاموزند و به دیگران عشق بورزند. وی در ادامه بیان میکند که عشق در درجه اول نثار کردن است نه گرفتن. نثار کردن برترین مظهر قدرت آدمی است. در حین نثار کردن است که من قدرت خود، ثروت خود، و توانایی خود را تجربه می‌کنم.

گذشته از عنصر نثار کردن خصیصه‌ی فعال عشق متضمن عناصر اساسی دیگری است که همه در جلوه‌های گوناگون عشق مشترک‌اند. این‌ها عبارتند از: دلسوزی، احساس مسؤولیت، احترام، و دانایی. در همین مضمون فروم بار دیگر عشق را رغبت جدی به زندگی و پرورش آنچه بدان مهر می‌ورزیم، میداند. اینکه عشق به دلسوزی نیاز دارد به وضوح در رفتار مادر و فرزند دیده میشود. دلسوزی و توجه ضمنا جنبه دیگری از عشق را در بر میگیرد و آن احساس مسؤولیت است. احساس مسؤولیت کردن یعنی توانایی و آمادگی برای پاسخ دادن. اگر جزء سوم عشق، یعنی احترام وجود نداشته باشد، احساس مسؤولیت به آسانی به سلطه‌جویی و میل به تملک دیگری سقوط میکند. احترام یعنی علاقه به این مطلب که دیگری، آنطور که هست، باید رشد کند و شکوفا شود. همچنین رعایت احترام دیگری بدون شناخت او و دانایی میسر نیست.

و یکی شدن با چیزی را حس کند. دومین راه رسیدن به این غایت، انواع لذت‌های آمیخته با عیاشی و میگساری است. سومین راه پیوندی است که مبتنی بر هم‌رنگی با گروه و عادات و رسوم و خرافات است. یا ممکن است فرد رفتارهای جنس مخالف را انجام دهد تا احساس تعلق و یکی شدن بیشتری را حس کند.

مثلا ممکن مردی رفتارهای زنانه انجام دهد، لباسهای شبه زنانه بپوشد، با ظرافت زنانه سخن بگوید. همچنین این غایت از طریق عضویت در گروه‌ها و دارودسته‌های واقعی یا مجازی میتواند صورت گیرد. چهارمین راه تسلط خودخواهانه بر اطرافیان جهت کنترل داشتن بر آنان است. پنجمین راه برای حصول وصل و پیوند در فعالیت‌های خلاقانه نهفته است، خواه خلاقیت چیزی باشد که یک هنرمند در پی آن است و خواه چیزی باشد که یک صنعتگر برای دست یافتن بدان تلاش می‌کند. در همه‌ی کارهای خلاقانه، آفریننده با آفریده خود، که برای او نماینده‌ی دنیای خارج است، متحد می‌شود و احساس جدایی و تنهایی در وی کاهش مییابد. ششمین راه پرستش و راز و نیاز با معبودی است که وی را از حس تنهایی و جدایی دور می‌سازد. هفتمین راه را فروم با عنوان کتاب خود یکی میداند، هنر عشق ورزیدن.

فروم اذعان میکند که عشق نیروی

در محیط‌های تحصیلی اهمیت حس تعلق بیشتر نمایان می‌شود. چنانچه به عنوان مثال بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بیش از ۷۰ درصد فراگیران رفتارهای بی‌صداقتی تحصیلی را انجام می‌دهند و نگاه مثبت و مقبول به این رفتار روز به روز رو به افزایش است و تصویر منفی از آن نیز در ذهن فراگیران نیست و به راحتی از چنین رفتارهایی باهم گفت و گو می‌کنند. در این میان سرپرستان شبانه‌روزی سراهای دانشجویی به عنوان تنها پرسنل دانشگاه که در تمام لحظات در کنار دانشجو-معلمان هستند، نقش بسیار مهمی در کمک و همراهی با دانشجو-معلمان دارند. به همین جهت بسیار حیاتی است که سرپرستان نسبت به راه‌های سالم و اثربخش که برای کاهش حس جدایی و تنهایی که پیامدهای خطرناکی برای دانشجو-معلمان و محیط‌های تحصیلی دارد، آشنایی و مهارت عملی کافی داشته باشند. در این میان انسان همواره راه‌هایی را برای غلبه بر این جدایی و احساس تعلق و یکی شدن برگزیده است که همگی گزینه‌های پیش روی سرپرستان سراها برای کاهش حس تنهایی و جدایی دانشجو-معلمان نیز است.

نخست اینکه با پرستش حیوانات، بخشهایی از طبیعت و ... همچنین گذاشتن نقاب‌های حیوانات بر چهره همواره سعی داشته است که بر این جدایی غلبه کند



# فرامین ده گانه در مدیریت منابع انسانی سازمان‌های ایران



اسدالله امانیان، سرپرست شبانه‌روزی پردیس شهید بهشتی مشهد

\* بررسی‌ها نشان داده که سازمان‌های موفق ایرانی، اصول ده‌گانه زیر را در مواجهه با منابع انسانی رعایت می‌کنند.

## ۱- کارکنان نالایق را جذب نکنید.

کارکنان نالایق سازمان را به نابودی می‌کشاند. از این‌رو مهمترین وظیفه مدیران سازمان‌های ایرانی، شناسایی، انتخاب و جذب نیروی انسانی شایسته می‌باشد.

## ۲- آموزش را حق همگانی ندانید.

در شرایط پرچالش سازمان‌های ایرانی، می‌بایست امتیازات موجود را به نحو عادلانه‌ای بین منابع انسانی توزیع کرد و عدالت در آموزش یعنی ایجاد فرصت‌های آموزشی برای کارکنان شایسته و وفادار به سازمان است.

## ۳- منابع انسانی توانمند را ثروت خود بدانید.

منابع انسانی توانمند و شایسته، مهمترین ثروت و دارایی سازمان‌های ایرانی می‌باشند. با این حال، خیلی جای تعجب است که اغلب سازمان‌های ایرانی، برای کم‌اهمیت‌ترین تجهیزات خود برنامه نگهداری و تعمیرات دارند ولی در این مورد توجهی به حفظ منابع انسانی خود ندارند.

## ۴- منابع انسانی توانمند را رهبری کنید، نه مدیریت.

اصول مدیریت و رهبری منابع انسانی توانمند با اصول مدیریت سایر سطوح کارکنان کاملاً متفاوت و متمایز است. چنانچه می‌خواهید منابع انسانی توانمند را برای خود حفظ کنید، آن‌ها را رهبری کنید و نه مدیریت.

## ۵- منابع انسانی توانمند را جذب کنید.

سازمان‌های موفق ایرانی با برخورداری از رویکردها و ساز و کارهای معروف به شکار مغزها (Head Hunting)، در پی جذب و شکار منابع انسانی توانمند و شایسته برای خود می‌باشند.

## ۶- سطح انگیزه و رضایت منابع انسانی را افزایش دهید.

سازمان‌های موفق ایرانی با شناسایی شاخص‌های موثر بر انگیزه و رضایت کارکنان، آن‌ها را به طور مرتب مورد سنجش و ارزیابی قرار داده و بر این اساس برنامه‌های لازم را طراحی و اجرا می‌کنند.

## ۷- کار گروهی را در بین منابع انسانی توسعه دهید.

کار گروهی مجموعه‌ای از احساس هم‌فکری، هم‌کاری، مشارکت و دلسوزی نسبت به منافع سازمان است. سازمان‌های موفق با درک کامل و کافی از این موضوع، آن را به عنوان مهمترین راهبرد خود در مدیریت منابع انسانی انتخاب نموده‌اند.

## ۸- رهبری بر مبنای شاخص‌های قابل اندازه‌گیری

شاخص‌های قابل اندازه‌گیری، امکان اثربخشی سبک رهبری منابع انسانی را ارتقا داده و در این مورد کمک به‌سزایی به سازمان می‌کنند. از این‌رو شاخص‌های قابل اندازه‌گیری، کیفیت مدیریت و رهبری منابع انسانی را افزایش می‌دهند.

## ۹- بین مسئولیت‌ها و اختیارات منابع انسانی توازن ایجاد کنید.

سازمان‌های موفق ایرانی به موضوع ایجاد توازن بین مسئولیت‌ها و اختیارات منابع انسانی اهمیت زیادی قائلند و در تلاشند که این دو دچار عدم توازن نشوند و اختیارات لازم را به کارکنان مسئولیت‌پذیر خود واگذار می‌کنند.

## ۱۰- صلاحیت‌های خود در موضوع مدیریت منابع انسانی را ارزیابی و ارتقا دهید.

اگر بخواهیم فقط یک دلیل برای کامیابی و عدم کامیابی سازمان‌های ایرانی در نظر بگیریم، می‌توانیم بگوییم که مدیران سازمان‌های کامیاب، استعداد فوق‌العاده‌ای در ارتقای صلاحیت‌های مدیریت منابع انسانی خود دارند.

# کتاب درمانی

فاطمه محمدی، سرپرست شبانه روزی مرکز آموزش عالی امام خمینی (ره) کاشان

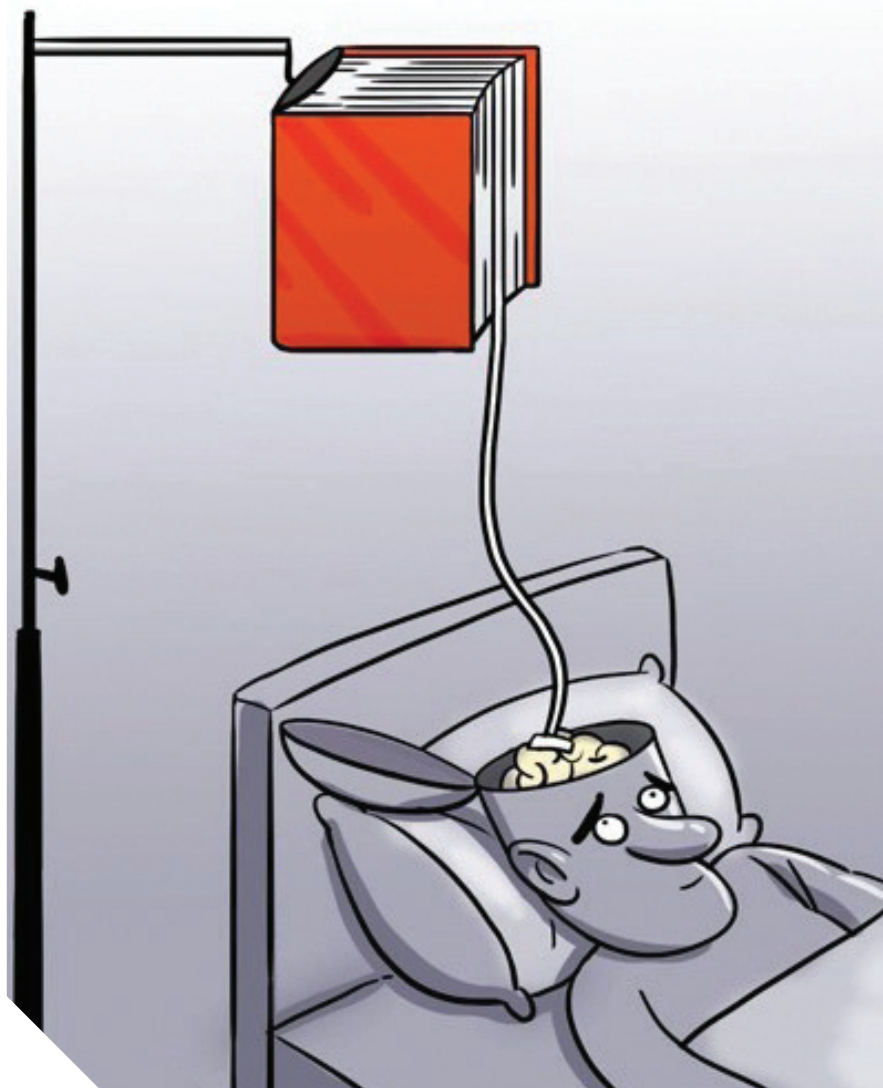
از خواندن کتاب است. در واقع قدمت کتاب درمانی به قدمت خود کتاب یا بهتر بگوییم به قدمت خواندن است. کتاب درمان گری مزیت ها و فواید بسیاری دارد که مهمترین آن سرعت در جریان درمان، ارزان بودن، در دسترس بودن و فراگیر بودن، انتقادی بودن و کمک به استقلال مراجع در درمان خود است.

محروم هستند و علی رغم باورها و پیش آگاهی های ذهنی ضرورتی ندارد کتابخانه های داخل سرا چندین هزار جلد کتاب داشته باشد. همین که حتی ۴۰-۵۰ جلد کتاب گزینش شده و منتخب در اختیار دانشجویان قرار بگیرد راه را برای رسیدن به این هدف هموار می کند. کتاب درمانی، روان درمانی با استفاده

بی تردید یکی از معضلاتی که سرپرستان سراهای دانشجویی با آن مواجه هستند، بحث اوقات فراغت و برنامه ریزی برای مدیریت زمان دانشجویان ساکن سراسر است. در این که انرژی و استعداد جوانان باید به نحوی سازماندهی و رهبری شود که سراها را از محلی برای خورد و خوراک و تعریف سنتی خوابگاه دور کند، شکی نیست. در واقع دانشجویان ساکن سرا ساعات زیادی را در کنار دوستان و به دور از خانواده ی خود می گذرانند و به تبع آن سرپرستان سرا فرصت های زیادی برای انتقال تجربه و جامعه پذیر کردن و پرورش معلم فکور دارند و باید بسترهای یادگیری و آموزش در سراها هم تعبیه شود و منابع آموزش و فرصت های یادگیری صرفاً به کلاس های درسی محدود نشود. بر این اساس هر سرپرست موظف است بسته به موقعیت سرا، امکانات، تعداد و ظرفیت دانشجویان برای نیل به این مهم اقدام کند.

با توجه به نیازسنجی های صورت گرفته آموزش مهارت های ارتباطی و تعاملات اجتماعی، مهارت های خانواده داری، اصول و روش فرهنگ پذیری، ارتقای بینش و بصیرت دانشجویی و مهارت های پیش از ازدواج در صدر این اهداف قرار دارند.

یکی از مواردی که سرپرستان سراها می توانند به خوبی نقش مدیریتی و رهبری خود را ایفا کنند در زمینه ی مدیریت منابع آموزشی موجود در سرا به ویژه کتابخانه های سراهای دانشجویی است. قطعاً تعدا زیادی از سراهای دانشجویی از نعمت کتابخانه داخل سرا





و با اخلاق و روحیات آنان آشنایی دارند ، غالباً در مرحله ی شناخت مراجع با مشکلی مواجه نمی شوند ولی متأسفانه با توجه به تعدد مسئولیت های سرپرستان ساعتی برای مطالعه و اوقات فراغت آنان باقی نمی ماند و علاوه بر این با بررسی شواهد موجود به نظر می رسد در فرایند درمانگری از جانب سرپرستان، گام انتخاب کتاب خوب از گام شناخت مراجع سخت تر باشد.

با اوصاف ذکر شده اگر سرپرستان به منابع خوب و دقیق دسترسی داشته باشند، شانس و احتمال موفقیت بیشتری نسبت به سایر کادر درمانی در بیماری ها و اختلالات روحی و روانی دارند زیرا ساعات زیادی را با دانشجویان می گذرانند، با آداب و رسوم و ویژگی فردی دانشجویان آشنا هستند و مهمتر از آن به عنوان نقطه ی عطف سراهای دانشجویی از نفوذ کلامی و اخلاقی بیشتری در جمع دانشجویان برخوردارند.

زندانیان و بیماری های مزمن است که گروه پزشکان به عنوان هسته ی اولیه ی کادر درمانی با سرپرستان و کتاب درمان گران همکاری می کنند.

**۲- کتاب درمانی بالینی که روان شناس یا روان پزشک به عنوان هسته ی اولیه در صدد رفع مشکلات احساسی و رفتاری بیماران است و یک کتابدار پزشکی و کتاب درمان گر با گروه همکاری می کند.**

**۳- اما در کتاب درمانی تکاملی و رشدی، جامعه ی هدف افراد سالم و نرمال جامعه هستند که می خواهند از طریق آشنایی با روان شناسی شناختی، سلامت روان خود را بهبود داده و به تعالی برسند و غالباً با مشکلات عادی و روزمره درگیرند و در این جریان درمان، کتاب درمانگر هسته ی اولیه ی گروه محسوب میشود. با تعریف ذکر شده سرپرستان کتاب درمانگران تکاملی هستند.**

از آنجایی که سرپرستان سرا معمولاً ۴ سال با دانشجویان زندگی می کنند

کتاب درمان گران در تعریف اولیه پزشکان، روان شناسان و کتابداران پزشکی هستند ولی هر کس که بتواند کتابی را که به مراجع معرفی کند به نحوی که به جریان آزاد ذهن نفوذ کند و متناسب با شرایط فرد باشد، کتاب درمان گر است. خواندن با هدف کتاب درمانی می تواند به صورت فردی یا گروهی باشد.

کتاب درمانگر (در اینجا سرپرست سرا) دو مرحله را در فرایند درمان طی می کند:

#### ۱- شناخت کتاب

#### ۲- شناخت مراجعه کننده

در واقع کتاب اطلاع درمان گر باید کتاب هایی را که در زمینه های خاص نوشته شده، شناسایی کند و متناسب با شرایط مراجع به او معرفی کند.

#### کتاب درمانی به ۳ شاخه تقسیم می شود:

**۱- کتاب درمانی موسسه ای** مخصوص بیماران خاص روحی و روانی،



# خاطره: آقای داماد



سید جواد مهدی خانقاه، سرپرست شبانه روزی پردیس شهید بهشتی مشهد

سال ۱۳۷۱ وارد مدرسه‌ای به نام شهید نام جو در روستای شهرک آباد شدم مدرسه بسیار کهنه و غیر قابل استفاده بود برادر هیمه به فکر ایجاد یک مدرسه جدید افتادم با کمک فیریح و همت بقیه اهالی روستا ظرف سه ماه یک مدرسه و نمازخانه بسیار شیک ساخته شد و در هنوز کف حیاط مدرسه خاکریز بود حدود ۳۰۰ ماسیخ کاسفالت خریدیم که نصف پولش را داشتیم و داریم و نصفش هم نسیه بود.

صبح ۳۱ شهریور شروع به کاسفالت کردیم فشار مدرسه کردیم که تا غروب کاسفالت به طول انجامید. نماز مغرب و عشا را که خواندیم مع بلند شدم و گفتم مع یک عروس دعوت هستم و فکر می‌کنم برادر حضور شما مشکلی نداشته باشد همه باهم به مجلس عروس رفتیم و بعد صرف شام نوشتیم به یوشاندن لباس داماد شد مرحوم پدرم لباس‌ها را داماد را به تن مع یوشاند مع در آن لحظه دست پدرم را بوسیدم و قدر دوستانم متوجه شدند که خودم داماد بودم کافایرک از مع پول گرفته بود برادر کاسفالت جلو آمد و تمام پول‌ها را داخل جیب مع گذاشت و گفت مع چنین پول را نمی‌خواهم شما زحمت زیاد رکشیدید و با وجود اینکه مجلس عروس شما بود کار را رها نکردید.



اسامی همکاران برتر ارائه دهنده پیشنهادات کیفی نیازهای گاهنامه تخصصی که در شهر مقدس قم شرکت نمودند به شرح ذیل اعلام می‌گردد:

۱- سیده شیوا حسینی، سرپرست محترم پردیس کوثر یاسوج استان کهگیلویه و بویراحمد

۲- عباس آخوندی، سرپرست محترم مرکز آموزش عالی شهید مقصودی استان همدان

۳- سید رسول مرتضوی، سرپرست محترم مرکز آموزش عالی شهید رجایی استان چهارمحال و بختیاری



## هشدار علائم دهنده

نشانی از بلوغ و بصیرت اوست که برای حل مشکل از یک راه بلد کمک می گیرد. به دانشجوی اطمینان دهید که می تواند یک جلسه صحبت کردن را امتحان کند. این به آن معنا نیست که وی ملزم به ادامه درمان است. به فرزندتان اطمینان دهید محتوای صحبت او محرمانه می ماند و پیش هیچ کس از جمله والدین، اساتید و سایر پرسنل افشا نخواهد شد. به نگرانی ها و ترس های واقعی فرزندتان نسبت به شرکت در جلسه مشاوره بها دهید، آنها را ارزیابی کنید و درباره آنها بحث کنید. بعضی از دانشجویان ممکن است تصور کنند شرکت در این جلسات به معنی ضعف یا شکست آنهاست. در حالی که توانایی کمک گرفتن از دیگران یکی از گام های مهارت حل مساله است. به فرزند خود اطمینان دهید که اراده وی برای تغییر و حل یک مشکل دلیل بارزی از قدرت وی است. به خاطر داشته باشید کوچک شمردن نگرانی ها و ناراحتی های هر کس در همه زمینه ها می تواند اثرات مخربی بر جای بگذارد. پس از جملاتی که نشان دهنده کوچک بر شمردن و یا تحقیر مشکل، نظیر «این که مساله مهمی نیست» پرهیزید.

برای یاری رساندن هر چه بهتر به دانشجو علائم هشدار که نشان دهنده وجود یک مشکل خاص است را بشناسید.

\* تغییرات مشخص ظاهری (نظیر بهداشت فردی ضعیف، از دست رفتن وزن یا اضافه وزن قابل ملاحظه)  
\* افت تحصیلی قابل ملاحظه (به ویژه برای دانشجویان ممتاز)  
\* افزایش سطح آشفتگی، زودرنجی و بی قراری سوالات مداوم بی ربط، غیرمنطقی و نامناسب افکار مغشوش و یا اشتغالات ذهنی  
\* دوری از فعالیت ها و ارتباطات اجتماعی با افراد خانواده، دوستان و همسالان؛  
\* غیبت های مکرر از کلاس و ابراز احساس تنهایی وقوع یک بحران تازه (نظیر شکست عشقی، از دست دادن یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست، یک بیماری جسمی، شکست تحصیلی، سوء استفاده جنسی یا عاطفی)  
\* بیان ناامیدی (نظیر «خوب که چی؟» و یا «فایده نداره») عبارات مستقیم و غیرمستقیم درباره خودکشی و مرگ (من نمی توانم ادامه دهم، «کاش همه چیز تموم می شد» و یا «من فکر می کنم باید خودم را راحت کنم».)

## نشانه ها در دانشجویان

شادکامی در زندگی فردی و تحصیلی دانشجویان:  
۱- افزایش فعالیت های جسمانی در قالب ورزش  
۲- کاهش توقعات و انتظارات از خود و زندگی  
۳- شناخت احساسات و عواطف و بیان آن ها  
۴- افزایش ارتباطات اجتماعی  
۵- مثبت اندیشی و دوری از افکار و احساسات منفی  
۶- خودبودن  
۷- زندگی در زمان حال  
۸- اولویت دادن به شادی  
۹- خلاقیت  
۱۰- صمیمیت با خانواده و دوستان  
۱۱- اجتناب از بی هدفی و داشتن برنامه ریزی

نفس و خودکارآمدی) و رابطه دارد. توجه به شادی و عوامل وجود آورنده) آن در محیط های آموزشی به نحو مؤثری می تواند موجب افزایش انگیزه و فعالیت های علمی دانشجویان و در نتیجه پیشرفت تحصیلی شود.  
برنامه های پیشنهادی دانشجویان جهت افزایش شادی و نشاط در دانشگاه و بهبود شرایط به ترتیب اولویت عبارتند از:  
برگزاری اردوهای مختلف، ایجاد کلاس های متنوع و توجه بیشتر به مسائل ورزشی.  
این موارد بیانگر علاقه دانشجویان به بهره مندی هر چه بیشتر از دانشگاه و ارتقاء روابط اجتماعی می باشد.  
گام های عملی افزایش نشاط و

شادی، نشاط و سرزندگی در زندگی دانشجویان موجب نگرش مثبت به زندگی، خودپنداری مثبت، برخورداری از سلامت روان و تعادل عاطفی عملکرد بهتر شغلی-تحصیلی و انگیزه مند بودن موجب یادگیری بهتر می گردد. نشاط یا شادی، واژه ای است که معانی مختلفی چون لذت طولانی مدت و لذت از کل زندگی را شامل می شود.

مطالعات در این زمینه نشان می دهد، شادمانی در بعد شناختی با (کنترل درونی، هدفمندی، خوش بینی، و خلاقیت) و در بعد اجتماعی با (برونگرایی توافقی اجتماعی و ارتباط مثبت با دیگران) همبستگی مثبت دارد. در بعد عاطفی، شادمانی با (ثبات هیجانی، در بعد جسمانی عزت

## نکاتی در رابطه با گاز گرفتگی، نصب وسایل گازسوز و خرید آن

توجه کنید.

۱۲. مسمومیت با گاز مونواکسید کربن بدون تغییر در تعداد تنفس اتفاق افتاده و با علائم تهوع و سردرد همراه است؟

۱۳. مسمومیت توسط گاز مونواکسید کربن از طریق سوخت ناقص و تخلیه نشدن کامل گازهای خطرناک صورت می گیرد.

۱۴. انتهای دودکش تو کار باید حداقل ۱۰۰ سانتی متر از سطح پشت بام بالاتر باشد.

۱۵. از قرار دادن خروجی دودکش به صورت افقی با کلاهک و یا بدون کلاهک در زیر سقف و بالکن جدا خودداری نمایید.

۱۶. استفاده از یک دودکش مشترک برای دو وسیله گازسوز خطرناک است.

۱۷. لوله های آکاردئونی به دلیل انعطاف زیاد و جدا شدن از دیوار یا بخاری از جای خود خارج می شوند؛ بنابراین از استفاده ی این لوله ها جدا خودداری نمایید.

۱۸. از قرار دادن لوله های تبدیل که باعث کاهش قطر لوله بخاری می شود، جدا خودداری کنید. قطر لوله بخاری نباید کوچک تر از قطر لوله خروجی دستگاه گازسوز باشد.

۱۹. تحت هر شرایطی عمل تهویه هوا را تسهیل کنید و هرگز دریچه های کولر را نبوشانید.

۲۰. نصب هر گونه وسیله گازسوز در حمام، رختکن، سرویس های بهداشتی و ... ممنوع است.

۲۱. دقت نمایید تا هوای کافی برای سوختن به بخاری و سایر وسایل گازسوز برسد. روزنه های زیر دربها برای این منظور مفید می باشند، از مسدود کردن آنها خودداری کنید.

۲۲. همواره محل اتصال دودکش به وسایل گازسوز و محل اتصال دودکش به دیوار را بازرسی نموده و از محکم بودن آنها اطمینان حاصل نمایید.

۲۳. مسدود شدن دودکش سبب سوختن ناقص و برگشت گازهای خطرناک و مسموم کننده گردیده و باعث خفگی در اثر گاز گرفتگی می شود.

۱. گاز مونواکسید کربن کاملاً بی رنگ و بی بو است. تنفس گاز مونواکسید کربن باعث گاز گرفتگی، مسمومیت و مرگ میشود.

۲. نشانه های اولیه گاز گرفتگی عبارت اند از: خواب آلودگی، ضعف، گرفتگی بدن، سردرد، تهوع و درد قفسه سینه. در صورت مشاهده نشانه های اولیه گاز گرفتگی، فرد مسموم را در جریان هوای آزاد قرار داده، در صورت نیاز به او تنفس مصنوعی دهید. وسایل گازسوز را خاموش نموده و اجازه دهید توسط سرویس کار مورد بازدید قرار گیرد.

۳. قرار دادن انتهای دودکش در ظرف آب موجب عدم خروج دود و گازهای سمی شده و مرگ آفرین خواهد بود.

۴. انتهای دودکش پشت بام می بایست مجهز به کلاهک H شکل باشد تا دود به محیط خانه برنگردد.

۵. خروجی دودکش نباید در کنار کولر و یا زیر پنجره باشد، چرا که گازهای سمی وارد فضای خانه می شود.

۶. سرد بودن لوله بخاری یکی از نشانه های عدم خروج محصولات احتراق از دودکش بوده و باید سریعاً وسایل گازسوز را خاموش کنید.

۷. بسیاری از حوادث مربوط به مسمومیت با گاز مونواکسید کربن بر اثر استفاده از وسایل گرمایشی در مکان نامناسب، نصب ناصحیح دودکش و مسدود بودن مسیر دودکش اتفاق می افتد.

۸. محل نصب دستگاه های گازسوز باید به گونه ای انتخاب شود که قابلیت نصب دودکش و امکان تخلیه دود به فضای خارج ممکن باشد. برای دستگاه های گازسوزی که نیاز به دودکش ندارند باید در محلی نصب شوند که امکان تهویه به صورت طبیعی یا مکانیکی وجود داشته باشد.

۹. مهم ترین نقایص فنی در نصب دودکش بخاری عبارت اند از: اشکال در نوع اتصالات، چفت نشدن لوله های دودکش، نصب نشدن اصولی دودکش، به کار گیری دودکش نامناسب و رعایت نکردن قطر مناسب لوله های دودکش.

۱۰. استفاده از دودکش های آجری به واسطه داشتن درز و احتمال نشت گاز مونواکسید کربن هرگز توصیه نمی شود.

۱۱. جهت جلوگیری از گاز گرفتگی هنگام استفاده از وسایل گازسوز به تهویه مناسب آنها و تمامی نکات ایمنی

۲۴. دودکش وسایل گازسوز را از شیشه عبور ندهید اما در صورت اجبار نباید دودکش مستقیماً با شیشه در تماس باشد زیرا در این صورت امکان شکستن در اثر حرارت و افتادن دودکش وجود دارد.

۲۵. حتی الامکان از نصب زانویی اضافه در مسیر دودکش خودداری و دقت کنید جنس دودکش از ورق های ضدزنگ و گالوانیزه انتخاب شود.

۲۶. قرار دادن خروجی دودکش وسایل گازسوز در حیات خلوت های مسقف ممنوع است.

۲۷. استفاده از پلویز و سایر وسایل غیر گرمایشی جهت گرم کردن محیط بسیار خطرناک است.

۲۸. آبی نبودن شعله ی بخاری ممکن است به دلیل نرسیدن هوای کافی به بخاری باشد که در این صورت گاز مونواکسید کربن تولید می شود. قبل از نصب وسایل گازسوز از سلامت و عملکرد صحیح وسایل کاملاً مطمئن شوید.

۲۹. مسیر خروج دود (دودکش) را به وسیله چراغ قوه با طناب و سنگ بررسی نمایید تا از مسدود نبودن راه آن اطمینان یابید.

۳۰. برای اتصال وسیله گازسوز به لوله کشی گاز، از شیلنگ های استاندارد با اندازه مناسب استفاده نمایید و هر دو طرف آن را با بست فلزی محکم کنید و بعد از اتمام کار، محل های اتصال را با کف صابون آزمایش نمایید.

۳۱. از لوله دودکش های غیر استاندارد با قطر کمتر از ۱۰ سانتی متر به هیچ عنوان استفاده نکنید.

۳۲. دود حاصل از سوختن گاز طبیعی در وسایلی همچون بخاری، شومینه و آبگرمکن بدون بو و رنگ است که در صورت انتشار در فضا جای اکسیژن را گرفته و باعث خفگی می شود؛ بنابراین بعد از نصب این وسایل کنترل و آزمایش لازم را جهت اطمینان از عدم نشت دود انجام دهید و این کار را به صورت دوره ای انجام دهید.

۳۳. هنگام ورود به منزل جدید، مسیر دودکش وسایل گازسوز را بررسی کنید تا راه آن مسدود نباشد و نقص و مشکل فنی نداشته باشد.

۳۴. مهم ترین ویژگی وسایل گازسوز داشتن تأییدیه استاندارد (آرم استاندارد) و برچسب مصرف انرژی است که نشان می دهد این وسیله از نظر ایمنی و مصرف منطبق با اصول استاندارد بین المللی روز باشد.

## جدی بگیریم!

سرد بودن قسمت بالایی لوله بخاری یکی از نشانه های عدم خروج گازهای خطرناک و کشنده از دودکش باشد و باید سریعاً وسایل گاز سوز را خاموش کنید



۳۵. ظرفیت حرارتی وسیله گرمازا را منطبق با ظرفیت موردنیاز فضای اتاق انتخاب نمایید. (ظرفیت بالاتر موجب مصرف بی رویه گاز طبیعی خواهد شد و مبلغ گاز بها به صورت چشمگیری افزایش خواهد یافت).

۳۶. از انتخاب بخاری های بدون دودکش برای منازل جدا خودداری کنید.

۳۷. هنگام خرید وسایل گازسوز از فروشنده بخواهید که وسیله را آزمایش نماید تا از عدم

نقص ایمنی و مصرف آن مطمئن شوید. (البته این آزمایش باید بعد از نصب وسایل گاز سوز و قبل از استفاده از آن مجدداً از سوی تعمیر کار مجاز تکرار شود).

۳۸. یادتان باشد بخاری ۴۴ درصد، آبگرمکن ۲۵ درصد، موتورخانه ۲۰ درصد، شومینه ۸ درصد، اجاق گاز ۲ درصد و سایر وسایل گازسوز ۱ درصد در مرگ خاموش افراد نقش دارند.

۳۹. یک آبگرمکن گازی ۴ برابر یک بخاری گازی، اکسیژن و گاز طبیعی مصرف می کند.

## توصیه های زندگی خوابگاهی

عملیات سمپاشی در سرای دانشجویی انجام می شود دانشجویان باید مواد غذایی و ظروف غذا را در محلی محفوظ و در کمد در بسته نگهداری کنند.

✱ برای جلوگیری از بیماری های قارچی لباس های شسته شده صرفاً در آفتاب پهن شود در صورت آویختن لباس های زیر در راهروها و راه پله ها حتماً اطو شوند.

✱ ملحفه ها و پتوها هر چند وقت یکبار در هوای آزاد در معرض نور خورشید قرار داده شود.

✱ لوازم استحمام از قبیل کیسه حمام و لیف و حوله و همچنین دمپایی و روسری و کلاه و وسایل خواب بایستی اختصاصی باشد، لذا دانشجویان نباید از لوازم شخصی یکدیگر استفاده کنند.

✱ دانشجویان بایستی در صورت بروز بیماری های واگیردار و یا آلودگی محیط سرای دانشجویی به حشرات و جوندگان، مسئول و یا سرپرست شبانه روزی را در جریان بگذارند.

از شستن موهای خود در دستشویی سرای دانشجویی خودداری نمایید.

✱ از ورود مواد و وسایلی که در مجاری فاضلاب گرفتگی ایجاد می کند، به داخل این مجاری جدا خودداری شود.

✱ شیرهای آب باز گذاشته نشود و با بستن صحیح شیر از چکه کردن آن جلوگیری به عمل آید.

✱ برای حفظ بهداشت مواد غذایی ضروری است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری گردد. دانشجویان نباید بیش از ظرفیت یخچال مواد غذایی در آن قرار دهند به طوری که درب یخچال باید همواره قابل بستن باشد.

✱ برای جلوگیری از ورود آلودگی به داخل

یخچال ها، مواد اولیه تهیه شده از بازار مانند (میوه و سبزیجات) شسته شود و سپس در داخل یخچال نگهداری گردد.

✱ پاکیزه نگه داشتن قسمت های داخلی یخچال بر عهده دانشجویان می باشد لذا لازم است هر ۱۵ روز یکبار یخچال خاموش و نظافت آن انجام شود.

✱ در زمانی که

سرای دانشجویی به عنوان یکی از امکانات رفاهی دانشگاه؛ مکانی است که دانشجویان حائز شرایط در طول تحصیل به صورت فردی و یا گروهی قسمتی از اوقات خود را، برابر مقررات مربوطه در آن می گذارند که یکی از این مقررات ها قوانین مربوط به نظافت و بهداشت فردی دانشجویان است. نکاتی هر چند کوتاه اما راهگشا در این مهم:

✱ نظافت داخل اتاق ها بر عهده خود دانشجویان است، ضروری است حداقل هر دو هفته یکبار کتابها و سایر وسایل اتاق جا به جا و زیر و اطراف آن تمیز شود.

✱ از نگهداری هرگونه وسایل اضافی از جمله تشک های ابری و قطعات چوب و مقوای اضافی در داخل اتاق ها و در اطراف تخت ها خودداری شود.

✱ از نگهداری شانه های خالی تخم مرغ، قوطی خالی روغن و غیره به هر منظور در محیط سرای دانشجویی خودداری گردد.

✱ از نگهداری جعبه های چوبی فرسوده در محیط سرای دانشجویی به هر منظور از جمله به عنوان جا کفشی یا جای کتاب اکیدا خودداری گردد.

✱ استفاده از بخاری برقی، اجاق برقی، دیگ زودپز در اتاق سرای دانشجویی مجاز نمی باشد.

✱ دانشجویان حق طبخ غذا در اتاق خود را ندارند.

✱ از ایجاد هرگونه مزاحمت که سبب سلب آسایش ساکنان سرای دانشجویی گردد (از قبیل ایجاد سر و صدا و بلند نمودن بیش از حد صدای رادیو و تلویزیون) جدا خودداری شود.

✱ در زمانی که دانشجویان از اجاق های گاز در آشپزخانه استفاده نمی کنند شعله های آن را خاموش کنند.

✱ حتماً برای جلوگیری از ایجاد گرفتگی در مجاری دفع فاضلاب سرای دانشجویی،





# فوریت‌های پزشکی

مجتبی بدری، سرپرست شبانه روزی پردیس شهید بهشتی مشهد



## خراش‌ها و زخم‌ها

ابتدا دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.  
خونریزی را طبق دستور کنترل کنید.  
جای زخم یا خراش را ابتدا با آب و صابون و سپس آب خالص شده و پس از خشک کردن آن را با گاز استریل بپوشانید.  
اگر زخم عمیق است به پزشک مراجعه نمایید.

## حمل مجروح

به طور کلی بهتر است که مجروحین شدید را به وسیله آمبولانس و کادر فنی مربوطه که مجهزند حمل کرد.  
قبل از حمل بیمار کمک‌های اولیه لازم را به بیمار بدهید.  
همیشه مجروح را در طول محور بدن منتقل نماید و او را روی یک پتو بگذارید تا حمل او آسان‌تر شود.  
از حرکت بی‌دلیل بیمار خودداری شود و تعداد افراد کافی و آزموده آماده نمایند تا کلیه اندام‌ها و اعضای بدن وی در حال انتقال کاملاً بی حرکت باشد.  
مجروح را در اتومبیل به حالت نشسته نگاه دارید.  
توجه داشته باشید که عضو صدمه دیده کاملاً بی حرکت بماند.



## شکستگی‌ها و ضربه‌ها

بیمار را به پشت بخوابانید.  
بیمار را گرم نگه دارید.  
معالجه شک را شروع کنید.  
در صورت شکستگی ناحیه ستون فقرات از حرکت دادن بیمار خودداری کنید.  
در صورتی که مشکوک به شکستگی گردن هستید دو طرف سر بیمار را توسط کتاب یا هر جسم سنگین دیگری محافظت نمایید و بعد بیمار را انتقال دهید.  
برای انتقال بیمار به بیمارستان از دستورالعمل حمل مجروح استفاده شود.  
در صورتی که دسترسی به مراکز درمانی باشد مطلقاً از دادن هر نوع مایعات و غذا به بیمار خودداری شود.

**تنفس مصنوعی**

بهترین نوع تنفس مصنوعی عبارت است از:  
تنفس دهان به دهان یا دهان و بینی

این روش هم برای اطفال (شکل ۱) و هم برای بزرگسالان (شکل ۲) به کار می رود شکل ۱ و ۲ مراحل را به خوبی نشان می دهد.



فردی که می‌خواهد تنفس مصنوعی بدهد مرتب نفس عمیق کشیده و از طریق دهان و یا بینی به مریض می‌دهد همانطور که در اشکال (الف - ب - ج - د - ه) ملاحظه می‌شود گردن و شانه مریض قدری به بالا کشیده می‌شود و چانه رو به بالا و در خط مستقیم قرار دارد.

شکل ۱ - تنفس مصنوعی طریقه دهان به دهان



بایستی مطمئن بود که راه تنفسی باز و تمیز است. اگر شی یا مایعی مجرای تنفسی را گرفته است مانند شکل (۱- الف) طفل را برگردانید و کمی آهسته با دست به پشت او به بزنید دقت شود که عمل سریع انجام شود تا وقت سایر اعمال از دست نرود در مورد بزرگسالان با پتو یا بالش شانه ها را قدری بالاتر بیاورید مطابق شکل (۲- ه) و عمل تنفس مصنوعی را انجام دهید.

بایستی در هر مرتبه آنقدر در دهان یا بینی بیمار دمید تا مقاومتی در مقابل هوای دمیده به وسیله شخص حس شود بعد دهان را برداشته تا بیمار هوا را خارج نماید این عمل تا ۲۰ مرتبه در دقیقه تکرار میگردد. در هر عمل قفسه سینه بیمار شبیه تنفس طبیعی بالا و پایین می شود و اگر شکم بیمار از هوا پر شده با فشار ملایم مطابق شکل (۱ - ۵) هوا را خارج نماید.

شکل ۲ - تنفس مصنوعی طریقه دهان به دهان

پیشاپیش حلول سال نو و بهار پرطراوت را خدمت  
کلیه همکاران محترم تبریک عرض مینمایم.

