



پیام مشاور

دانشگاه فرهنگیان

معاونت دانشجویی اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان

شماره ۳ - خرداد ۱۳۹۶

آنچه در این شماره می خوانید:

کلام نخست

خرداد و امتحانات

انگیزه تان را افزایش دهید

مهارت اشتغال ذهنی

شرح وظایف زوجین برای داشتن زندگی سالم

تماشای دیروز

به زبان بدن توجه کنید

رشد و توسعه مهارت های خودگردانی دانش آموزان

توصیه های غذایی برای افزایش بهره وری در دوران امتحانات

احساس حقارت

نشانه های هشدار دهنده در مورد افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند

رهایی از عادت های ناپسند

چگونه در برنامه ریزی مهارت کسب کنم؟

پیامدهای مثبت و منفی شبکه های اجتماعی

برنامه ریزی برای داشتن اوقات فراغت سازنده

مبارک باد



کلام نخست



دکتر معصومه علی نژاد

معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

شوخی‌های دانشجویی، زندگی در خوابگاه‌ها و مشکلات آن را فراموش نمی‌کنیم. باشد که از این دوران خاطره انگیز برای رشد و شکوفایی خود و کمک به پیشرفت جامعه اسلامی‌مان بیشترین استفاده را ببریم.

دوران دانشجویی و زندگی در خوابگاه و در کنار سایر دانشجویان و دوستان، یکی از شیرین‌ترین و پرخطرترین وقایع و اتفاقات ماندگار برای هر کس می‌تواند باشد. بسیاری از ما این دوران و خاطرات به یادماندنی آن را تجربه کرده‌ایم و

خرداد و امتحانات



دکتر آیت الله کریمی باغملک

مدیر کل مشاوره، بهداشت و سلامت

می‌تواند برای پیش‌گیری از مشکلات و سختی‌های فصل امتحانات به کار گیرد و زمینه را برای برگزاری امتحان خوب و دلخواه فراهم کند. در این نشریه کارهای مناسبی از سوی مشاوران و کارشناسان بهداشت دانشگاه فرهنگیان ارائه شده تا دانشجویان عزیز بتوانند با کاربری این اطلاعات به عملکرد خود در زندگی و امتحانات کیفیت بیشتری ببخشند.

خانواده را نیز در بر می‌گیرد. اضطراب موجب می‌شود که دانشجو نتواند به خوبی از عهده گذراندن امتحانات برآید و عملکرد تحصیلی او تحت الشعاع این ترس پنهان و درونی باشد. برنامه‌ریزی دقیق، محدود کردن رفت و آمدها، تلاش مضاعف بدون ترس، توجه به نقش رشد دهنده امتحانات، استفاده از مشاوران خوب و باتجربه و در نظر گرفتن الگوهای خوب و سازنده از جمله اقداماتی است که یک دانشجو

فصل خرداد یادآور امتحانات پایان ترم است و امتحانات یادآور دغدغه‌ها و نگرانی‌ها است. این اضطراب و نگرانی مخصوص دانشجو یا دانش آموز نیست و فضای خانه و

انگیزه‌تان را افزایش دهید (این تجربه را به دانش آموزان انتقال دهید)

- برای اینکه دانش آموز بداند، در طول تدریس به دنبال آموختن به چیزی باشد، بیان اهداف آموزشی مورد انتظار از او را در ابتدای درس فراموش نکنیم.
- چگونگی یادگیری و نحوه انجام کار برای دانش آموز مشخص شود.
- در مورد مشکلات درسی دانش آموز و ریشه‌یابی آن، با او تبادل نظر و گفت‌وگو کنیم.
- تشویق کلامی در کلاس، به صورت انفرادی بسیار حائز اهمیت است.
- در زمینه تکلیف داده شده بلافاصله به آنان بازخورد داده شود.
- کلاس را به محیط حمایت کننده تبدیل کنیم.
- پذیرش هر دانش آموز همچون فردی بی نظیر و تحسین صادقانه‌ی او در برابر تلاش‌های خوبی که انجام می‌دهد در کسب احترام به نفس او نقشی تسهیل کننده دارد.

در شرایط مقتضی از تشویق‌های کلامی استفاده کنید. استفاده از کلماتی مانند «خوب»، «عالی» و «مرحبا» پس از عملکرد درست دانش آموز از تدابیر موثر انگیزشی است. برای موفقیت دانش آموزان پاداش در نظر بگیریم. منتظر نباشیم تا افت تحصیلی اتفاق افتد و سپس موفقیت را تحسین کنیم
- با احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی دانش آموزان، هرگز آن‌ها را با یکدیگر مقایسه نکنیم.
- دانش آموزان را در کلاس کمتر درگیر مسائل عاطفی منفی نمائیم و نسبت به حساسیت‌های عاطفی آنان آشنا و در کاهش آن کوشا باشیم. سخت‌گیری و انضباط شدید، تبعیض، بیان قضاوت‌های منفی و خبرهای ناخوشایند از جمله عواملی است که موجب درگیری ذهنی و کاهش علاقه به یادگیری می‌شود.
- بلافاصله پس از آزمون یا پرسش کلاسی، دانش آموزان را از نتیجه کار آگاه کنیم.

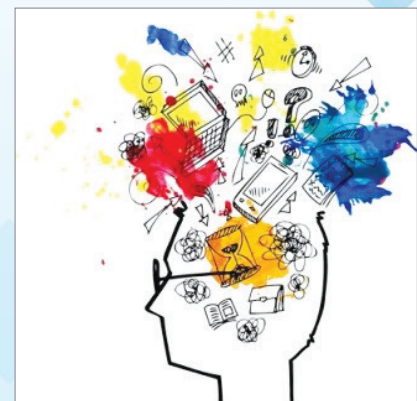
انگیزه، حالت‌های درونی فرد است که موجب تداوم رفتار برای رسیدن به هدف می‌شود. انگیزه ارتباط مستقیم و مثبت با پیشرفت تحصیلی دارد. به همین علت علاوه بر آنکه انگیزه وسیله‌ای برای پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته می‌شود، گاهی از آن به عنوان هدف نیز نام برده می‌شود. زیرا با افزایش انگیزه، پیشرفت تحصیلی نیز پدید می‌آید. از آنجا که هوش و استعداد تحصیلی به عنوان دو عامل اساسی در پیشرفت تحصیلی، کمتر تحت تأثیر معلم واقع می‌شود، سعی بر آن است که با افزایش انگیزه معلمان و دانش آموزان حداکثر بهره‌وری از هوش صورت گیرد. معلمان انگیزش را عامل مهمی در یادگیری می‌دانند و از این رو می‌خواهند دانش آموزانی با انگیزه داشته باشند. و دانش آموزان نیز خواهان موفقیت و کسب پیروزی هستند در این خصوص معلم می‌تواند به دانش آموز کمک کند.
راهکارهای درونی شدن انگیزه در دانش آموزان:

مهار اشتغالات ذهنی

۵- طرح‌هایی که برای آینده برنامه‌ریزی کرده‌اید را جزء مسائل مهم قرار دهید، البته به شرطی که در طول روز، آگاهانه به آن‌ها فکر کنید و راهکارهایی را برای رسیدن به آن‌ها طراحی نمایید.
۶- اهداف زندگی که ممکن است کوتاه مدت، میان مدت یا دراز مدت باشد را می‌توانید جزء مسائل مهم طبقه‌بندی کنید چرا که اهداف شما جزء مواردی است که باید به عنوان دورنمای زندگی همیشه پیش رویتان باشد.
۷- عواملی که برای شما استرس ایجاد می‌کنند را جزء مسائل مهم بگنجانید. اگر نتوانید آن‌ها را حل کنید یا به حال خود رها نمایید. این مسائل به کرات برای شما استرس ایجاد خواهد کرد.
۸- مشکلات بین فردی با افراد مهم زندگی یا افرادی که با آنان سر و کار دارید را باید جزء مسائل مهم قرار دهید. چون حل نشدن مشکلات می‌تواند منبع مهمی از استرس بین فردی برای شما باشد.

نظارت کنید و افکار خود را شناسایی و یادداشت نمایید. پس از شناسایی افکار و مشغولیت‌های ذهنی خود لازم است، مسائل مهم و غیر مهم را از هم تفکیک نمایید. برای این کار می‌توانید از معیارهای زیر استفاده کنید:
۱- اتفاقات گذشته را کنار بگذارید. گذشته، گذشته است. برای تغییر آن نمی‌توانید کاری انجام دهید جز آنکه از آن درس بگیرید. پس افکاری که درباره مسائل گذشته است و ذهن شما را به خود مشغول می‌سازد جزء مسائل غیر مهم شمار می‌رود.
۲- مسائل حل نشدنی زندگی را که باید با آن‌ها کنار بیایید جزء مسائل غیر مهم یادداشت کنید.
۳- مسائل مربوط به آینده، نگرانی‌ها و آرزوها را جزء مسائل غیر مهم یادداشت کنید.
۴- به مسائل پیش افتاده و روزمره که معمولاً تکراری هستند و فکر شما را مشغول می‌سازند، اهمیت زیادی ندهید.

بیش از هر چیز مواردی را که به طور معمولی طی روز، ذهن شما را به خود مشغول می‌سازد، یادداشت کنید، بنابراین لازم است چند روز تا حداکثر یک هفته بر فعالیت‌های ذهنی خود



شرح وظایف زوجین برای داشتن زندگی سالم

بایستی زمانی را برای گفتگو و صحبت باز بگذارند و از احوال روزانه‌ی یکدیگر آگاه شوند.

ابراز احساسات و برقراری رابطه‌ی عاطفی:

هریک از زوجین باید مهارت‌های ابراز علاقه را داشته باشند و در این زمینه از همسرشان دریغ نکنند.

کسب مهارت‌های والد بودن: هر یک از زوجین باید بتوانند والد خوبی بوده و در کنار همسر خوب بودن، نقش پدر یا مادر مهربان و کافی را داشته باشند. والدی با اقتدار و مهربان و حمایت کننده می‌تواند برای کودک کافی باشد.

ارزیابی رابطه و رفع نواقص: هر یک از زوجین باید هر از چند وقت یک بار یک ارزیابی واقع بینانه‌ای از رابطه‌شان داشته باشند و اگر خودشان یا طرف مقابل جایی کوتاهی کرده است یادآوری کرده و رابطه را بازسازی نمایند.



داشته باشد و یا کسب کند و همین‌طور دخل و خرج زوجین مشترک است. اگر هر دونفر کار می‌کنند درآمد دارند بایستی از درآمد هم باخبر باشند و برای مخارج به توافق برسند.

برقراری رابطه‌ی کلامی: زوجین در فضای خانواده

استقلال: هر یک از زوجین در ابتدای زندگی وظیفه دارد که از خانواده‌ی اصلی مستقل شده و از تابعیت جدیدی را بپذیرد.

تشکیل حریم زوجین: زوجین وظیفه دارند برای خودشان حریمی تدارک ببینند که هیچکس نتواند به آن نفوذ کند. این حریم، نامرئی و روانی - اجتماعی است. حتی فرزندان آن‌ها نباید بتوانند وارد حریم خصوصی زوجین شوند.

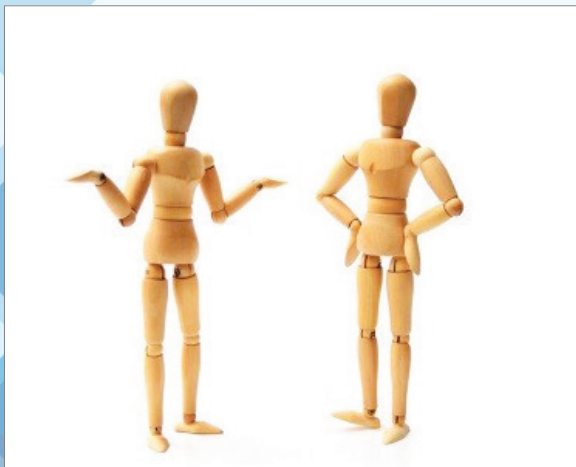
خود آگاهی و اصلاح رفتارهای ناسازگار: هر یک از زوجین بایستی خودش و ساختار شخصیتش را از نگاه دیگران و بخصوص همسرش شناسایی کند و رفتارهایی را که باعث تعارض می‌شوند اصلاح یا تعدیل نماید.

مدیریت و اشتراک اقتصادی: هر یک از زوجین بایستی قابلیت مدیریت پول در اداره امور خانواده را

به زبان بدن توجه کنید و مهارت کسب کنید

در سال‌های اخیر به نقش زبان بدن یا عوامل غیر کلامی در ارتباط توجه زیادی شده است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که تنها ۱۳ درصد ارتباط، از طریق کلام است. با این حساب به نقش پررنگ ارتباط غیر کلامی پی می‌برید.

حالت‌های چهره (مانند رنگ چهره، حالت چشم‌ها، تن صدا و لحن کلام) و وضعیت اندامی (مانند چگونگی راه رفتن، نشستن، استفاده از دست‌ها و حرکات بدن) مجموعاً زبان بدن را تشکیل می‌دهد. برای شناخت بهتر دیگران، توجه به زبان بدن طرف مقابل بسیار مهم است. همه‌ی ما این جمله را شنیده‌ایم که می‌گویند: «چشم‌ها آینه‌ی روح هستند» یا «چشم‌ها هرگز دروغ نمی‌گویند». در این راستا نگاه سرد یا عاشقانه، لحن گزنده، ریشخند یا تبسم‌های تحقیرآمیز و ... همگی می‌توانند عشق، تنفر، خصومت، تحقیر، بزرگ منشی، سوءظن یا پنهانکاری را منتقل کنند. بنابراین در ملاقات‌های قبل از ازدواج به زبان بدن توجه کنید و این را به یاد داشته باشید وقتی به صداقت یا یکرنگی طرف مقابل مشکوک هستید، برگ برنده از آن زبان بدن است. پس نشانه‌های مربوط به زبان بدن را نادیده نگیرید و خیلی سطحی از آن‌ها نگذرید. تمرین کنید: «زبان بدن در شناخت دیگری تا چه اندازه مهم است؟ و آیا می‌توان زبان بدن را کنترل کرد؟»



تماشای دیروز

گذشته، گاهی زیبا و گاهی ناراحت کننده است. گذشته جایی است که موفقیت‌ها، فقدان‌ها، اولین کنجکاو‌ها و ناکامی‌هایمان را در آن تجربه کرده‌ایم. می‌توان در گذشته به آرامش دست یافت یا در آن مخفی شد. می‌توانیم از لحظه به لحظه عشق، دوست داشتن و تعلق خاطری که در گذشته تجربه کرده‌ایم، لذت ببریم یا ذکر مصیبت بار شکست‌ها را مرور کنیم. گذشته مثل جنگل است. در جنگل گوزن‌های زیبا یافت می‌شود، اما در آن مار نیز زندگی می‌کند. آنچه به چشم می‌آید، تا حدودی بستگی به این دارد که دنبال چه چیزی باشیم. اگر به دنبال شواهدی باشیم که ثابت کند، دوست داشتنی هستیم، به چنین شواهدی دست خواهیم یافت و اگر بخش تاریک وجودمان بر آن باشد که ثابت کند آدم بی‌ارزشی هستیم، دلایل و شواهدی برای آن پیدا خواهیم کرد.

پس با این گذشته که ممکن است معدن طلا باشد یا میدان مین، چه باید کرد؟

گذشته را باید همان‌طور که هست دید. گذشته جایی است که ذهن می‌تواند به آن‌جا برود یا از آنجا خارج بشود. اگر رفتن به گذشته، به شما امنیت می‌دهد، از آن لذت ببرید. و اگر به شما آسیب می‌زند، به زمان حال بازگردید و در اینجا و اکنون، خودتان را آرام کنید.

تمرین «اکنون و بعد» می‌تواند حرکت از زمان گذشته به زمان حال را برایتان آسان کند. این تمرین، امکان تمرکز بر زمان حال و رفتن به گذشته را برایتان فراهم می‌آورد و به احساس امیدواری در شما می‌انجامد. تمرین را با یک خاطره شروع می‌کنیم. هر خاطره‌ای که به طور روشن و شفاف به ذهنتان می‌آید. برای لحظه‌ای، خودتان را در متن آن خاطره قرار دهید. شکل‌ها و رنگ‌های آن صحنه را ببینید. به صداها گوش کنید، صدای طوفانی، موج‌ها یا هر صدای دیگر. حال و هوای آن لحظه را احساس کنید.



رشد و توسعه مهارت‌های خودگردانی دانش آموزان (آنچه یک معلم باید بداند)



نمی‌توانند سریع خودشان را آرام کنند، هیچگونه کمکی به آن‌ها در یادگیری مهارت‌های خودگردانی نمی‌کنند. معلم باید بداند که مهارت‌های دانش آموز در چه حدی هستند که بتواند با یک تلنگر و اشاره او را در فعالیت‌های کلاسی درگیر کند و وقتی فرصت مناسبی پیش می‌آید، معلم باید تعاملاتش را تنظیم کند و مراقب باشد تا از طریق الگوسازی و نه از روش‌های مستقیم دانش آموز را هدایت کند. وقتی که معلم با تأمل و برنامه‌ریزی، خودگردانی را به عنوان قسمتی از فعالیت‌های روزانه آموزش می‌دهند، به آن‌ها کمک می‌کنند که در فرایند یادگیری، یادگیرندگان فعالی باشند و در حقیقت پایه‌های اساسی موفقیت را در سال‌های آتی آن‌ها در درس و زندگی بنا نهاده‌اند.

ناراحت کننده را تعدیل و کنترل کند، آرامش پیدا می‌کند و در نتیجه می‌تواند روی یادگیری مهارت‌های شناختی تمرکز کند. بطور مشابهی، زمانی که دانش آموزان افکاری شبیه "من در این درس خوب نیستم" را با افکاری مانند "این درس سخت است ولی اگر تلاشم را بکنم، می‌توانم این تکالیف را انجام دهم" جایگزین کنند، احساسات و هیجانات تعدیل شده بهتری را تجربه می‌کنند.

اضطراب و تفکر قاعده مند و منظم به دانش آموزان کمک می‌کند تا در انجام تکالیف چالش‌آور، بیشتر تلاش و پایداری داشته باشند و این وضعیت برای دانش آموز فرصت‌هایی را بوجود می‌آورد تا مهارت‌های مورد نیاز برای انجام یک فعالیت درسی را بیشتر تمرین کنند.

منطقه تقریبی رشد "نقطه رشد شایستگی و توانمندی‌هاست" و نشان‌دهنده آن دسته از مهارت‌هایی است که دانش آموز آمادگی یادگیری آن‌ها را دارد. اینکه از دانش آموزان انتظار داشته باشیم خارج از این منطقه تقریبی رشد، این مهارت‌ها را از خودش نشان دهد، غیر مؤثر و زیان بخش است. سرزنش کردن دانش آموزان زمانی که نمی‌توانند توجه خود را برای مدت طولانی متمرکز کنند یا وقتی بعد از تجربه یک شکست

به‌عنوان یک مدرس اغلب در بحث‌های کلاسی راجع به فرایند یادگیری و تجارب کلاسی دانش آموزان، با معلمین بحث و گفتگوهای دارم. در این مباحث اغلب مطرح می‌کنم که، هر دانش آموز در نوع خودش متفاوت است. بعضی از آن‌ها در بیان کلامی مشکل دارند و قادر نیستند نظرات و ایده‌های خود را مطرح کنند، بعضی دیگر، بچه‌های منزوی هستند و در برقراری ارتباط با همکلاسی‌های خود در محیط کلاس و مدرسه مشکل دارند. در همه این موارد، یک نکته مشترک وجود دارد و آن هم این است که برای بهبود یادگیری و رفتارهای لازم باید مهارت‌های خودگردانی توسعه و تقویت شوند.

خودگردانی چیست:

خودگردانی به چندین فرایند پیچیده بر می‌گردد که به دانش آموز اجازه می‌دهد تا به شکل مناسبی به محیط خود پاسخ دهد. دانش آموزان باید آنچه را که تجربه می‌کنند به اطلاعاتی تبدیل کنند که بتوانند برای نظم بخشیدن به افکار، هیجانات و رفتار خود مورد استفاده قرار دهند. دانش آموزانی که نمی‌توانند بطور مؤثری اضطراب، ترس و دل‌سردی خود را کنترل و قاعده‌مند کنند، به جای اینکه با تکالیف چالش‌آور، درگیر شوند تمایل دارند تا از آن فرار کنند. برعکس، وقتی دانش آموزی هیجانات

توصیه‌های غذایی برای افزایش هوشیاری و بهره‌وری در دوران امتحانات

باید از مصرف این نوع غذاها قبل از امتحان پرهیز کرد. مصرف سیر، محصولات لبنی مثل ماست و دوغ در طول روز، پرتقال، گیلان، سیب زمینی، غلات، سبزیجات برگ سبز، ماهی و گوشت نیز برای تقویت حافظه توصیه می‌شود.

عسل و کنگد هم به فعال شدن ذهن کمک می‌کند تا فرد بتواند از آموخته‌های‌شان در امتحان بیشتر بهره‌بردار. مصرف انگور نیز سبب تقویت اعصاب، هوش و حافظه و خرما با داشتن فسفر و کلسیم بسیار سبب سرزندگی سلول‌های عصبی، تقویت مغز و فعالیت‌های فکری می‌شود.

قدرت یادگیری در افرادی که دچار کمبود آهن باشند کاهش می‌یابد براین اساس باید با مصرف مواد غذایی سرشار از آهن این مشکل را برطرف کنند. دختر خانم‌ها به خصوص باید در منابع غذایی خود غذای آهن دار نظیر غلات، حبوبات و انواع گوشت گنجانده و در صورت کم خونی زیاد ضمن مراجعه به پزشک، قرص آهن مصرف کنند

برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین B کمپلکس نیز به تقویت حافظه کمک می‌کنند. انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه، حبوبات و غلات، جوانه‌ها (گندم، ماش و...) سرشار از ویتامین‌های گروه B هستند.

امگا ۳ در ساختار غشای سلول‌های عصبی وجود دارند. این چربی‌ها باعث بهبود ارتباط بین نورون‌ها (سلول‌های عصبی) و افزایش سرعت انتقال پیام‌های عصبی می‌گردد. در نتیجه برای سرعت بخشیدن به عملکردهای ذهنی، افزایش یادگیری و بهبود حافظه یکی از موثرترین مواد غذایی هستند.

از مصرف زیاد شیرینی‌جات و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی‌ها ممکن است در نگاه اول انرژی‌زا به نظر برسند، اما باید توجه داشت که این قابلیت در آن‌ها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما دست خواهد داد. همچنین مصرف زیاد این مواد منجر به کاهش قدرت یادآوری و حافظه می‌گردد. پس بهتر است در دوره امتحان از مصرف شکر، بیسکویت و سایر ترکیباتی که شکر زیاد دارند اجتناب کرد.

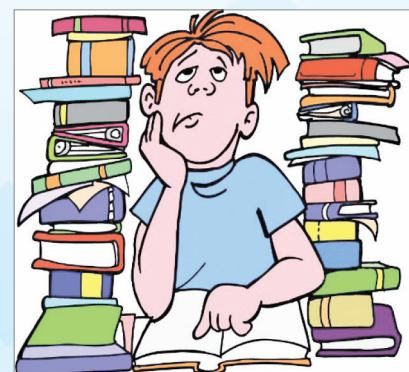
رژیم غذایی پرچرب، روی تمرکز افراد اثرات منفی دارد و حافظه را ضعیف می‌کند.

کمبود منیزیم به عنوان یکی از علل کاهش یادگیری محسوب می‌شود؛ منیزیم در سبزی‌های پربرگ و سبزرنگ، لوبیا، نخود، مغزها (بادام، فندق، گردو، کشمش و نخودچی)، نان گندم سبوس‌دار، دانه‌های روغنی و برخی میوه‌ها یافت می‌شود که از بهترین و مهم‌ترین این میوه‌ها می‌توان به آناناس، سیب (به خصوص اگر با پوست میل شود) و خرما اشاره کرد. بنابراین گردو، بادام و پسته در حد معقول فراموش نشود (مصرف بیش از حد و افراطی در هر چیزی نه تنها سودی ندارد بلکه ضررهای بیشماری نیز به همراه خواهد داشت).

غذاهای حاوی پروتئین می‌تواند یادگیری را افزایش می‌دهند و زمینه لازم برای ارتباط بین سلول‌های مغز را فراهم می‌کنند.

در ایام امتحانات از مصرف غذاهای چرب و سرشار از ادویه پرهیز کنید زیرا مصرف این نوع مواد غذایی سبب تنبلی و خواب‌آلودگی می‌شود. مصرف غذاهای سرخ شده و غنی از روغن، فرد را تنبل و بی‌حال کرده زیرا معده برای هضم غذا به زمان زیادی نیاز دارد براین اساس

هرگز بدون مصرف صبحانه از خوابگاه خارج نشوید. نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری و آمادگی ذهنی داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه‌مدت، معمولاً سطح گلوکز خون به نحوی تنظیم می‌شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی‌تر باشد، به دلیل افت قند خون، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر، یا یک کاسه عدسی گرم، یک صبحانه سالم و مغذی برای شروع یک روز پرکار به شمار می‌روند. در این وعده غذایی باید منبعی از گروه لبنیات وجود داشته باشد و به همین دلیل توصیه می‌کنیم دانش آموزان در وعده صبحانه حتماً شیر کم چرب را هم بکنجاند.



احساس حقارت

این اصطلاح از رویکرد آدلر در شخصیت برگرفته شده است. به اعتقاد آدلر، احساس حقارت منبع تمامی تکاپوی انسان و نیروی محرکه‌ای است که کل رفتار را برمی‌انگیزاند. تمام پیشرفت، نمو و رشد فرد ناشی از تلاشی است که به منظور جبران حقارت‌های خویش انجام می‌دهد، خواه این حقارت‌ها واقعی باشند، خواه زاپیده خیال. احساس حقارت نوعی درد و رنج عاطفی است که با انحراف از مسیر طبیعی خویش به درون فرد راه یافته و در عمق شخصیت او جایگزین شده است.

علایم و نشانه‌های احساس حقارت: علایم و نشانه‌های احساس حقارت به دو دسته تقسیم می‌شود: خفیف و اصلی.

نشانه‌های خفیف شامل: ۱- تلاش سخت و پیگیر برای دستیابی به هدف‌های نامعین و بیهوده یا غیر عقلانی ۲- احساس شرم در مواجهه با دیگران و دوری و گوشه‌گیری از مردم ۳- حساسیت

نیز مشخص می‌شود. زیرا گستاخان برای دفاع از خود مجبورند چهره‌ای ساختگی به دیگران نشان دهند تا شدت شرمندگی و احساس حقارت را بپوشانند.

راه‌های مقابله با احساس حقارت

برای از بین بردن احساس حقارت می‌توان از روش‌های زیر استفاده نمود: ۱- مرور موفقیت‌ها و پیشرفت‌های گذشته فرد ۲- پرورش ذوق و استعداد او در زمینه‌هایی که ممکن است عرصه ظهور و بروز داشته باشند ۳- تشویق او به حضور در جمع و پرهیز از انزوا ۴- کمک به فرد برای شناخت محدودیت‌ها و توانایی‌ها خود و تشویق به رفتار بر اساس ماهیت واقعی خویش. به علاوه چنانچه والدین و مربیان نسبت به عواقب شوم تبعیض بین فرزندان و مقایسه آن‌ها با هم و باهم کلاسی‌های آن‌ها آگاه شوند و از این عمل خودداری کنند در راه رفع این مشکل گام موثری بر خواهند داشت.

مفرط ۴- دید سطحی ۵- دوره‌های متناوب خاموشی و پرحرفی ۶- بدبینی و بی‌زاری و افراط در خرده‌گیری و عیب‌جویی می‌شود. نشانه‌های اصلی عبارتند از: ۱- منفی بافی ۲- گریز از زندگی و مسئولیت‌های آن ۳- گرایش به فساد. گاهی نیز علایم احساس حقارت به شکل معکوس بروز می‌کند که اصطلاحاً به آن واکنش‌های جبرانی می‌گویند.

کسانی که با داشتن اندام کوچک فخر فروشی می‌کنند، افرادی که در شیک‌پوشی و دارایی به راه مبالغه و افراط می‌روند. کسانی که در شیوه سخن گفتن از قدرت بیان و نفوذ کلام خود برای اثبات برتری خویش سود می‌جویند و خود را تافته جدا بافته از دیگران می‌پندارند از این دسته‌اند. احساس حقارت با نشانه‌های دیگر چون نیاز شدید به محبت، تمایل افراطی به مورد حمایت قرار گرفتن، ترس از رقابت با سایرین، دلسرد شدن بیش از حد از شکست و گستاخی بیش از اندازه

نشانه‌های هشدار دهنده در مورد افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند

مشکل نهایی	نشانه‌های هشدار دهنده
این امکان وجود دارد که مساله‌ای جدی را با این کار پنهان می‌کند، نمی‌خواهد برای بهبود رابطه کاری انجام دهد.	از صحبت کردن در مورد گذشته خود اجتناب می‌کند. از پاسخ دادن به سوالات طفره می‌رود. یا این که آن‌ها را کم اهمیت جلوه می‌دهد.
با صمیمی شدن مشکل دارد، نسبت به اعضای خانواده خود، خشم سرکوب شده‌ای دارد، که ممکن است روی شما فراقکن شود.	جزییات سوابق خانوادگی خود را افاش نمی‌کند. زیاد خانواده‌اش را نمی‌بیند یا با آن‌ها صحبت نمی‌کند.
قادر نخواهد بود به شما قول ازدواج بدهد. این احتمال وجود دارد که مجدداً سراغ نامزد قبلی خود برگردد و هرگز شما را فرد اصلی زندگی خود نکند.	همچنان با نامزد / همسر سابق خود تماس‌های مکرر برقرار می‌کند: مرتب با او صحبت می‌کند
قادر نخواهد بود که جای شما را در خانواده خود باز کند و شما همواره در بین آن‌ها احساس غریبگی خواهید کرد.	بسیار مطیع خانواده خود است و به نظر می‌رسد که بیش از حد با آن‌ها حرف می‌زند. مقابل آن‌ها نمی‌ایستد. به آنان اجازه می‌دهد که به او امر و نهی کنند و آن‌ها نیز حد و مرزی در این رابطه نمی‌شناسند.
این امکان وجود دارد که الکلی باشد یا معتاد به مواد مخدر باشد. اگر چه او این را انکار خواهد کرد.	مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف می‌کند. قادر نخواهد بود به اصطلاح بدون (رفیق بازی) و (پهن کردن بساط) در کنار دیگران باشد.
این امکان وجود دارد که روی شما احساس مالکیت شدید داشته باشد و در ضمن بسیار حسود باشد. و برای شما آزادی قایل نباشد که مبدا از دست‌تان بدهد.	بی نهایت سفت و دقیق بوده و مرتباً عشق، محبت، توجه و هدایای بسیار به شما می‌دهد. این جور به نظر می‌رسد که بیست و چهار ساعته به فکر شماست.
مراقب خیانت‌های احتمالی از جانب او باشید. چنین افرادی هرگز به شما احساس امنیت نمی‌کنند.	گفت و گوهای خارج از عرف، چشم‌چرانی، نیاز شدید به توجه از جانب دیگران.
نفر بعدی شما هستی. او مسئولیت و سهم خود را در به وجود آوردن مشکلات داشته است را نمی‌پذیرد و در پایان همیشه از دست شما عصبانی خواهد بود.	نسبت به نامزد / همسر / و فرد قبلی که در زندگی او وجود داشت بسیار عصبانی بوده و مدام او را به خاطر مشکلاتی که داشته مقصر می‌داند.
بار مشکلات مالی او را شما باید بر دوش بکشید. پس پول حاضر کنید. عذر و بهانه‌های زیادی خواهید شنید اما از عمل خبری نخواهد بود. شما مجبور خواهید بود که نقش مامان یا بابا را بازی کنید.	بدهکار و مقروض بوده و چک‌های پرداخت نشده‌ی بسیاری دارد. از لحاظ اقتصادی بی ثبات بوده و مدام می‌گوید: موقتاً دستم تنگ است.
عاشق کنترل کردن دیگران است. در شروع رابطه فکر می‌کنید که از شما مراقبت می‌کند، اما دیری نمی‌پایند که می‌بینید با یک دیکتاتور زندگی می‌کنید.	می‌خواهد که همه جا رئیس باشد. همیشه خود را قوی‌تر از شما می‌زند و همواره واژه‌های دستوری به کار می‌برد. رفتارهایی دارد که فرد مقابل را وادار به انجام کاری می‌کند.

رہایی از عادت‌های ناپسند

زندگی بر اساس مجموعه‌ای از عادت‌ها شکل می‌گیرد. این عادت‌ها چه خوب و چه بد، سبک زندگی، کیفیت زندگی و کیستی ما را رقم می‌زند. بنابراین ارتقای عادت‌های مثبت و حذف یا تقلیل عادت‌های منفی زندگی پربارتری را نوید می‌دهد. این مبارزه با عادت‌های ناپسند در مراحل و گام‌هایی صورت می‌گیرد که عبارت‌اند از:

گام ۱) ابتدا عادات منفی خود را شناسایی کنید و بپذیرید که این عادت را دارید. برای حل یک مشکل ابتدا باید اقرار کرد که مشکلی وجود دارد. چنانچه در انکار به سر ببرید و خود را توجیه کنید، هرگز اقدام مؤثری نخواهید کرد. در این مرحله به این سوالات پاسخ دهید:

- این عادت از چه زمانی آغاز شده است؟
- چه مواقعی آن را بیش‌تر انجام می‌دهید؟
- در طول یک روز به چه میزان این عادت تکرار می‌شود؟

■ پیامدهای مثبت این رفتار چیست؟
■ پیامدهای منفی این رفتار چیست؟
■ با انجام این رفتار چه جنبه‌های مثبتی در زندگی شما تحت الشعاع قرار می‌گیرد؟ یا به عبارت ساده‌تر این کار به چه قیمتی صورت می‌گیرد؟
گام ۲) تقویت کننده‌های آن عادت را شناسایی کنید.

عادت‌های منفی معمولاً تحت تأثیر عوامل خاصی شکل گرفته و تکرار شده‌اند. به عبارتی در این مرحله باید به این نکات توجه کنید:

- عادت‌های ناپسند شناخته شده در مرحله پیش را فهرست کنید.
- در مقابل هر عادت بنویسید که آن رفتار یا عادت در حضور چه عواملی میل به تکرار داشته است.

گام ۳) برای هر یک از سبب سازها یا تقویت کننده‌های عادت‌های منفی یک جایگزین مثبت پیدا کنید.

پس در این مرحله باید :

■ جایگزین مناسب پیدا کنید. مثلاً با خود بگوئید اگر همیشه پس از مصرف غذا سریعاً میل به نوشیدن چای در من ایجاد می‌شود، برای مقابله با آن باید بعد از مصرف غذا یک جایگزین مناسب پیدا کنم.

■ در انتخاب جایگزین دقت کنید، جایگزینی انتخاب کنید که به اندازه کافی برایتان دلنشین و جذاب باشد. مثلاً به خود بگوئید وقتی غذا می‌خورم به جای مصرف چای می‌توانم بلافاصله دندان‌هایم را بشویم و از آدامس خوش بو کننده استفاده کنم، این کار باعث سلامت و شادابی دندان‌هایم می‌شود. گام ۴) برای ترک عادت منفی خود زمان مناسبی را در نظر بگیرید.

ترک عادت‌های منفی در بحران‌های زندگی و مواقعی که فرد آسیب پذیر است کاری دشوار به نظر می‌رسد، بنابراین در این مرحله توجه داشته باشید که:

- آیا زمان مناسبی را برای ترک انتخاب کرده‌اید؟
- آیا در این زمان به خصوص، ترک این عادت پیامد بزرگی برایتان خواهد داشت؟
- گام ۵) انگیزه و میزان شوق خود را برای تغییر ارزیابی کنید.

به خاطر داشته باشید که همیشه ترک عادت‌های منفی، انگیزه قوی و مثبت می‌خواهد. بنابراین با خودتان صادق باشید و ببینید که آیا شکایت‌های شما واقعاً جدی است، یا صرفاً گلایه می‌کنید. در واقع تا زمانی که هنوز در انجام این عادت منفی سود پنهان یا آشکاری وجود دارد و شما از پیامدهای منفی این عادت به تنگ نیامده‌اید، احتمالاً برای ترک آن انگیزه چندانی نخواهید داشت. پس از خود بپرسید

- چرا می‌خواهم تغییر کنم؟
- ترک این عادت چه سودهایی برایم دارد؟
- ترک این عادت چه نکات مثبتی به زندگی من اضافه می‌کند؟
- حفظ این عادت چه سودی برایم دارد؟

■ حفظ این عادت چه پیامدهای منفی برایم دارد؟

گام ۶) هر زمان فقط بر روی یک عادت منفی تمرکز کنید.

ممکن است، با چند عادت منفی دست به گریبان باشید پس لازم است مثل هر کار دیگری ابتدا این عادت‌ها را بر اساس اهمیت‌شان اولویت بندی کنید و در هر زمان فقط یک عادت را برای ترک کردن انتخاب کنید. پس از موفقیت در ترک آن عادت، عادت منفی بعدی را هدف قرار دهید بنابراین، لازم است:

■ عادت‌های شناسایی شده در مراحل قبل اولویت بندی شوند.

■ اولویت بندی بر اساس انگیزه و شرایط فعلی ما صورت بگیرد.

■ در صورت تردید و مشکل در اولویت بندی از یک متخصص در رشته مشاوره یا روانشناسی کمک گرفته شود.

■ پس از موفقیت در ترک یک عادت برای ترک عادت بعدی اقدام شود.

گام ۷) زندگی را پس از ترک عادت منفی خود تصور کنید.

اگر می‌خواهید انگیزه‌های درونی خود را ایجاد و تقویت کنید در کنار تفکری عقلانی و بررسی پیامدهای منفی عادت منفی، لازم است:

- در مکان آرامی قرار بگیرید.
- چند نفس عمیق بکشید.
- زندگی خود را پس از رهایی از این عادت منفی مجسم کنید و احساسات خود را در شرایط رهایی ارزیابی کنید. مثلاً چنانچه فرد پرخوری هستید، خود را در حالتی مجسم کنید که با کنترل بهتر بر روی خورد و خوراکتان اندام زیبایی پیدا کرده‌اید، لباس دلخواهتان را پوشیده‌اید، دوستانتان از دیدن شما تعجب کرده‌اند و شما احساس نشاط و غرور می‌کنید. هر چقدر احساس بهتری را تصور و تجسم کنید، انگیزه قوی‌تری پیدا خواهید کرد.

گام ۸) کمک تخصصی بگیرید.

چنانچه به تنهایی قادر به ترک عادت‌های منفی خودتان نبودید از کمک متخصصان بهره بگیرید. بنابراین لازم است :

■ درباره تجربه و تخصص آن فرد اطلاعات کافی کسب کنید.

■ موانع موجود را با او در میان بگذارید.

■ صادق و متعهد باشید.

گام ۹) نا امید نشوید.

بدیهی است در مسیر هر تغییری مشکلاتی وجود دارد، پس چنانچه در مسیر تغییر عادت‌ها با مشکل مواجه شدید، ناامید نشوید، به خدا توکل کنید و در مسیر رهایی از او کمک بخواهید. چنانچه از عادت منفی خود رهایی یافتید تجارب و دانش خود را در اختیار کسانی قرار دهید که مشکل قبلی شما را دارند. این کار انگیزه شما را برای حفظ عادت‌های خوب بیشتر می‌کند.



راه تغییر عادت‌ها و باورهای بازدارنده

چگونه در برنامه ریزی مهارت کسب کنم؟

■ از امروز تمرین کنید.

اول: یک شروع خوب داشته باشید. به شما پیشنهاد می کنیم برای یک شروع خوب سه روز پشت سر هم، تمام فعالیت های جانبی را تعطیل کنید، سعی کنید سه روز تلفن همراه خود را خاموش کرده، ایمیل چک نکنید، از کامپیوتر استفاده نکنید، در خوابگاه بمانید و در کلاس های درس شرکت کنید و مطالعه نمایید، تلویزیون نگاه نکنید، حتما تجربه کنید. این سه روز باعث می شود کارهای عقب مانده فعالیت درسی به تعویق افتاده جبران شود. کافی است فقط آن را تجربه کنید. و تجربه خود را یادداشت کنید.

دوم: خوابتان را ثابت کنید. اگر خواب ثابت نباشد، امکان برنامه ریزی وجود ندارد. در یک بررسی روی ۷۰ فرد موفق، نتایج نشان داد که این افراد هم خواب تقریباً ثابتی داشته اند و هم در ساعت خاصی می خوابیده اند و بیدار می شدند. ایده آل این است که ده شب بخوابیم و پنج بیدار شویم. اما شاید با شکل زندگی امروزی، کمتر امکان این تحقیق ایده آل وجود دارد. وقت مناسب دیگر برای خواب ۱۱ شب و ۶ تا صبح می باشد. برای افرادی که بعد از ۱۲

شب می خوابند ۲۴ درصد احتمال افسردگی بیشتر است و ۲۰ درصد احتمال تجربه اضطراب بیشتر است. با چند تمرین کوچک صبح زود بیدار شوید: ۱- ساعت کوک شده را در دسترس قرار ندهید در نقطه دوری قرار دهید که مجبور شوید از رختخواب بلند شوید. ۲- سریعاً تخت خود را مرتب کنید. ۳- بعد از بیداری در جایی که خواب بودید حضور نداشته باشید، به محوطه رفته و قدم بزنید. این قوانین زندگی جمعی را با هم اتاقی های خود رعایت کنید. **سوم:** نماز اول وقت بخوانید. نماز اول وقت باعث می شود تا قبل از هر نماز سعی کنید کارهایتان را به سرانجام برسانید و سرعت انجام کار افزایش پیدا کند و نظم در کارهایتان دیده شود.

چهارم: سعی کنید وقت تغذیه را نیز ثابت کنید. ترجیحاً صبحانه حتماً و قبل ساعت هشت صبح میل شود و شام قبل از ساعت هشت شب. و بعد از آن به فعالیت های دانشگاهی خود بپردازید. صبحانه اگر قبل از ۸ صبح باشد علاوه بر کاهش احتمال افسردگی، باعث ایجاد انرژی برای فعالیت های آموزشی می شود. **پنجم:** برای تداوم در برنامه ریزی سعی کنید فعالیت

بدنی روزانه داشته باشید اگر دسترسی به امکانات ورزشی و باشگاهی ندارید با پیاده روی و طناب زدن و والیبال شروع کنید

ششم: حدود چند روز خود را زیر نظر بگیرید و فعالیت هایی را که از بیداری تا خواب انجام می دهید در جدولی یادداشت کنید. برخی راهزنان وقت عبارتند از: ۱- عادات غلط ۲- بی نظمی ۳- بی برنامه گی ۴- خواب زیاد ۵- پرحرفی ۶- دخالت در اموری که به ما مربوط نمی شود ۷- استفاده بیش از حد تلفن، تلویزیون، موسیقی ۸- ملاقات ها و تفریح های غیر مفید

روز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
فعالیت												
وقت تلف شده												
وقت مفید												
راهزن وقت												

پیامدهای منفی و مثبت شبکه های اجتماعی

پیدایش شبکه های اجتماعی پیامدهای سازنده و بسیاری را به دنبال داشته است که از مهم ترین آن ها به موارد زیر می توان اشاره کرد:

پیامدهای مثبت:

۱. انتشار سریع اخبار و اطلاعات، افزایش قدرت تحلیل و روحیه انتقادی
۲. امکان عبور از مرزهای جغرافیایی و آشنایی با افراد، جوامع و فرهنگ های مختلف
۳. شکل گیری و تقویت خرد جمعی
۴. امکان بیان ایده ها به صورت آزادانه و آشنایی با

۵. ایده ها، افکار و سلیقه های دیگران
۶. کارکرد تبلیغی و محتوایی
۷. ارتباط مجازی مستمر با دوستان و آشنایان
۸. تبلیغ و توسعه ارزش های انسانی و اخلاقی در عرصه جهانی
۹. یکپارچه سازی بسیاری از امکانات اینترنتی
۱۰. توسعه مشارکت های مفید اجتماعی
۱۱. افزایش سرعت در فرایند آموزش و ایجاد ارتباط شبانه روزی بین استاد و شاگرد
۱۲. افزایش اعتماد، صمیمیت و صداقت در

فضای سایبر

پیامدهای منفی شبکه های اجتماعی

- این شبکه ها علاوه بر پیامدهای سازنده ای که داشته اند باعث بروز پیامدهای منفی نیز شده اند که از مهم ترین آن ها موارد زیر می باشد:
۱. شکل گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذب
 ۲. تبلیغات ضد دینی و القای شبهات
 ۳. نقض حریم خصوصی افراد
 ۴. انزوا و دور ماندن از محیط های واقعی اجتماع
 ۵. تاثیرات منفی رفتاری

پیشنهاد ما برای داشتن اوقات فراغتی سازنده

کلاس های مهارت زندگی: شاید بگویید تابستان و کلاس رفتن؟ ولی اگر بدانید چقدر جنس این کلاس ها با آن کلاس های دانشگاه فرق می کند، حتماً به آن سری می زنید. در کارگاه های مهارت های زندگی، نه به شما آشنایی یاد می دهند و نه درست کردن لوله های ترکیدگی را. قضیه خیلی جدی تر و البته جذاب تر از این حرف ها است. شیوه های صحیح ارتباط با دیگران، مقابله با افسردگی و اضطراب، شیوه های حل مسئله و تصمیم گیری، شیوه های جرأت ورزی و آشنایی با تفاوت های زن و مرد از انواع چیزهایی است که شما در این کلاس ها یاد می گیرید. در شهرستان ها معمولاً بهزیستی یا نهادهای زیر نظر بهزیستی این کلاس ها را برگزار می کنند. در تهران هم فرهنگسراهای مختلف، از جمله فرهنگسراهای خانواده و نهادهای غیر دولتی، متولی آموزش مهارت های زندگی هستند.

شنا کنید: بهتر است یکبار هم که شده لذت شنا کردن در استخرها را تجربه کنید. اگر امکان این را دارید که در کلاس های آموزشی ثبت نام کنید فرصت را از دست ندهید.

فردی که شنا می کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می کند بلکه بر اثر شنا کردن قابلیت های جسمانی خود از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت و انعطاف پذیری مفاصل شانه و مچ پا را افزایش می دهد. شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا سن کهنسالی می توان آن را انجام داد و به طور کلی ورزشی است که هیجان و اضطراب را کاهش داده، عضلات را قوی و محکم و بدن را نرم و انعطاف پذیر می سازد و باعث می شود که فرد انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خود کسب کند.

کلاس زبان بروید: آشنایی به یک زبان بویژه زبان انگلیسی حتماً در آینده برای شما فایده خواهد داشت. خوشبختانه امروز تعداد این کلاس ها افزایش یافته و حتی در کلاس های تابستانی مساجد و مدارس این کلاس ها برگزار می شود.

کتاب بخوانید: حتماً درس خواندن و امتحانات شما را از هر چه کتاب است خسته کرده اما سعی کنید فرصت کتاب خواندن در تابستان را از دست ندهید. همواره به رشد و

دانش افزایی خود به عنوان یک معلم توجه کنید. مقاله های علمی بخوانید، و پژوهش کنید. **بازی های دسته جمعی و فعالیت بدنی را فراموش نکنید:** با دوستان خود در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید.



پیام مشاور

دانشگاه فرهنگیان

شماره ۳ - خرداد ۱۳۹۶

بیانات امام خمینی (ره) در مورد دانشجو

امام خمینی (ره) از دانشجویان به عنوان جوانان روشنفکر، جوانان ارزنده اسلام، دانشجویان عزیز، دانشجویان مسلمان و مبارز، دانشجویان انقلاب، فرزندان ایران، قوه متفکره ملت و ... نام می بردند و برای دانشجو ارزش و اهمیت خاصی قائل بودند، معظم له در خصوص مقام و منزلت دانشجو حدیثی از امام صادق (ع) در کتاب ولایت فقیه صفحه ۹۶ به این شرح نقل می کند: خداوند برای کسی که در پی دانش راه بپیماید، راهی به سوی بهشت می گشاید، و فرشتگان برای ابراز خشنودی خویش (با خدا) بال و پرشان را بر دانشجو فرو می گسترند و برای دانشجو هر که در آسمان است و هر که در کره زمین، حتی ماهی در دریا، طلب آمرزش می کند و برتری دانشمند بر عابد مثل برتری ماه شب چهارده بر سایر ستارگان است و براستی دانشمندان میراث بر پیامبرانند.

کانال اندیشه سالم:

<http://telegram.me/FUsaleh>

گرافیک و طراحی: همدلی - مهدی بخشی

چاپ: ایران چاپ گستر - بهمن غنی زاده

نشانی: شهرک قدس، بلوار شهید محمد

مهدی فرحزادی، تقاطع نیایش، خیابان تربیت

معلم، سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

مزارعی، سوزان سلاجقه، پروین خیاط غیاثی،

ندا نورشاهی، علی درخش، محمدرضا

ربیعی نژاد، زهرا جمشیدی، فاطمه بیدی

تیراژ: ۱۰,۰۰۰

تلفن: ۰۲۱- ۸۷۷۵۱۷۱۸

فکس: ۰۲۱- ۸۷۷۵۱۷۱۳

وبسایت دانشگاه فرهنگیان:

www.cfu.ac.ir/moshaver

صاحب امتیاز: اداره کل مشاوره، بهداشت و

سلامت دانشگاه فرهنگیان

مدیر مسئول: دکتر معصومه علی نژاد

سر دبیر: دکتر آیت الله کریمی باغملک

دبیر تحریریه: دکتر ابوطالب سعادت

ویراستار علمی: دکتر سید صادق نبوی

امور اجرایی: زهرا جمشیدی

همکاران این شماره: طیبه رحیمی، صهبا