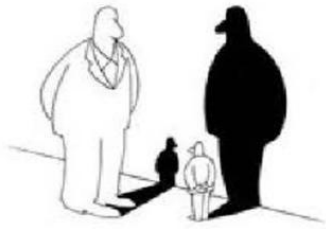




راه بسبزی



عزت نفس و تفاوت آن با اعتماد به نفس

در عزت نفس خود شخص احساس می کند انسان با ارزشی است. این احساس با ارزش بودن را ممکن است از محیط یا جامعه و یا افرادی که با او ارتباط دارند گرفته باشد. البته یک مقدار هم خود شخص از این حس برخوردار است. اما اعتماد به نفس یک حس بیرونی تر است، مثلا من به خودم تاکید می کنم که فلان کار را می توانم انجام بدهم. چون این حس را در خودم دارم می توانم موفقیت های ناشناخته دیگری بدست آورم. در حقیقت شخص یک حس "می توانم" درون خودش دارد، یک حس خود باوری.

در واقع اعتماد به نفس توان تجربه وقایع جدید با پشتوانه تجربه های موفق قبلی در زندگی است. اعتماد به نفس برای انسان مثل بنزین برای ماشین؛ لازم است. اعتماد به نفس زیاد هم در یک فرد باعث می شود فرد ضعف های خودش را نبیند و ناکارآمدی ها را در خودش حس نکند.

راه های تقویت اعتماد به نفس: لیست توانمندی های خود را بنویسید و جاهایی که فکرمی کنید توانش را دارید ریسک کنید، حداقل آن زمانهایی که همه چیز به شانس است بستگی دارد ریسک کنید. بپذیریم یا به خودمان مجوز این را بدهیم که امکان دارد گاهی شکست بخوریم.

د) ازدواج دانشجویی و معنویت پروری: در این سبک زندگی ، ازدواج بر پایه شناخت هایی صورت می گیرد که این شناخت ها هر چند گاهای دلیل جوان بودن، رنگ و بوی احساسی می گیرد ولی هیچ گاه در این نوع ازدواج ها، پارادایم هایی چون شهوت و هوس، رسیدن به منابع اقتصادی و سیاسی و... مطرح نیست. ازدواجی ساده، به دور از تجملات و توقعات آن چنان و در عین حال بسیار مستحکم و پایبند به اصول و ارزش ها که می تواند مدلی بنیان افکن برای پدیده شوم طلاق در جامعه بیرونی باشد.



ه) سبک زندگی صرفه جویانه و ضد مصرف گرایانه: همواره زندگی دانشجویی برپایه صرفه جویی و سعی در کاهش اتکا به خانواده و خوداتکایی استوار است. پدیده هایی چون کار دانشجویی و کارهای پاره وقت انگاره هایی هستند که از دل زندگی دانشجویی زاده شده اند، یعنی دانشجویی که وظیفه اصلی آن تحصیل و جهاد علمی است، در کنار آن می کوشد از لحاظ اقتصادی مستقل باشد. به طوری که تلقی امروزه جامعه خارج، از این سبک زندگی ، زندگی کم هزینه و ساده زیستانه است.

چندی از مشکلات خوابگاهی در کشور: پای درد دل هر دانشجوی خوابگاهی بنشینیم، از وضعیت نامناسب و نبود امکانات گفتنی ها دارد. دانشجویان با مشکلات متعددی از جمله فضای کوچک اتاقها، محدودبودن تعداد سرویس های بهداشتی و خراببودن اغلب آن ها، نبود یخچال، فرسودهبودن امکانات اتاقها، محدودبودن امکانات آشپزخانه، نبود آب سردکن، کمبود میز و نیمکت در سالن مطالعه و شلوغی بیش از حد روبرو هستند.

عدم دسترسی به اینترنت، امکانات محدود ورزشی، بالا بودن نرخ اجاره و... از جمله مشکلات دیگر خوابگاه های دانشجویی است. خیلی از خوابگاه های دانشجویی هم یا کتابخانه ندارند یا امکان استفاده ۲۴ ساعته از این کتابخانه ها فراهم نیست.

سبک زندگی دانشجویی

امروزه کشورمان بدلیل داشتن منابع انسانی جوان و مشتاق علم، قاطبه ی اصلی جمعیت آن در دانشگاه ها حضور یافته و زندگی دانشجویی را تجربه می کنند.

از جمله مختصات منحصر به فرد این زندگی می توان به:

الف) سبک زندگی مشارکت پذیر و جمعی

صفت: در این زندگی خواه ناخواه، زندگی جمعی است و کارها در صورتی امکان شدن پیدا می کنند که کل مجموعه متحد و یک شکل بر آن اصرار ورزند. این نوع سبک زندگی همواره به خاطر داشتن محیطی برای تضارب آراء و تبادل فرهنگ ها، همواره محیطی سیال و پویا و بستری برای رشد و شکوفایی بوده است. تجربه نشان می دهد این نوع سبک زندگی که در آن رنگ ها رنگ باخته و زبانها و قوم ها هم رنگ شده اند، این فکرهای مشابهه و همسنگ و صیقل داده شده است که در طول این زندگی چنان استحکام پیدا می کند که در سالهای بعد از دوران دانشجویی این افراد جامعه، به یکی از بهترین صمیمی ترین و نزدیک ترین فرد به هم می شوند.

ب) سبکی مبتنی بر اصول عادلانه و مورد قبول طرفین:

در این نوع سبک زندگی، رعایت حال همدیگر و احترام به روحیات و خلیقیات یکدیگر امری مطاع و حل شده است. اختلاف طبقات در این سبک زندگی در فضای دوستانه، به پایین ترین حد ممکن تنزل یافته و به امری مذموم مبدل می گردد.

ج) سبکی مبتنی بر اعتماد و احترام طرفین:

با وجود عدم شناخت کافی اعضا از یکدیگر؛ شهروندان این نوع زندگی؛ به همدیگر اعتماد می کنند و در پاسداشت این ارزش همت می گمارند و این چیزی است که در جوامع بیرونی به ندرت یافت می شود که نشان از سلامت و پاکی این سبک زندگی دانشجویی است. برنامه های این نوع زندگی با رعایت حال اعضا تدوین می گردد. بر فرض ، نحوه ی تدارک غذا و شستن ظروف بر مبنای برنامه و براساس قابلیت افراد تنظیم می گردد. و ضمانت اجرای برنامه ها اعتماد طرفین و وجدان هر یک از اعضاست.

اطلاعات روز

تلفن همراهی که فقط ماهی یک بار شارژ می شود

محققان مایکروسافت با همکاری نوکیا، تلفن همراه ساده ای طراحی کرده اند که تنها به یک بار شارژ شدن در هر ماه نیاز دارد. نوکیا ۲۱۵ دارای صفحه نمایش رنگی ۲/۴ اینچی است و امکان دسترسی به اینترنت را از طریق سرور اپرا مینی فراهم می کند.





زندگی سالم

دو توصیه کاربردی دکتر همایونفر در رابطه با نوشیدنی ها:



۱- در صورتی که زیاد از دسترها استفاده می کنید، توصیه می شود که از انواع بی طعم آن استفاده کنید و برای طعم دار کردن آن خودتان دست به کار شوید، که می توانید با اضافه کردن آب لیمو و پرتقال یا حتی نارنج، به یک نوشیدنی سالم و مقوی تر نسبت به انواع طعم دار دست پیدا کنید.

۲- نوشیدنی ورزشکاری

در صورتی که شما علاقه مند به ورزش هایی که نیاز به انرژی زیادی دارند هستید می توانید از محلول نمک + شکر + آب استفاده کنید، علت این است که گلوکز همراه سدیم بهتر و بیشتر جذب و مانع از افت قند بدن می شود.

معرفی کتاب



نام کتاب: حکایت زمستان

نام نویسنده: سعید عاکف

معرفی:

نویسنده در این کتاب به واگویی خاطرات یکی از رزمندگان دفاع مقدس می پردازد که به صحنه های نبرد می رود تا توسط دشمن در یک گور دسته جمعی دفن شود اما در واپسین لحظات از مرگ حتمی نجات می یابد.

قسمتی از متن کتاب:

با این که سال هاست من از بند اسارت خلاص شده ام و به حسب ظاهر باید خیلی انرژی گرفته باشم ولی به جرأت می توانم بگویم که امروز طاقت خوردن حتی یکی از آن ضربه ها را ندارم...

سخنان مشاهیر

مادری تمام وقت بودن، یکی از مشاغل با حقوق بالاست که حقوقش عشقی خالص و ناب است. بله، مادرها برای این شغل تمام وقت پولی دریافت نمی کنند، شغلی که ساعت کاری اش بیش از ۸ ساعت و حتی بیش از ۲۴ ساعت است و این معنایی جز عشقی که آنها نسبت به فرزندان شان دارند؛ ندارد.

عشقی ناب و خالص...
(میلدرد بی ورمونت)



گلچین اخبار دانشگاه

۱. برگزاری جشن میلاد حضرت فاطمه (س) توسط بسیج دانشجویی با همکاری کانون قرآن و عترت در روز شنبه ۹۴/۱/۲۲
۲. برگزاری جلسه شورای فرهنگی در تاریخ دوشنبه ۹۴/۱/۲۴
۳. برنامه ی کوهنوردی ویژه ی دانشجویان دختر در تاریخ پنجشنبه ۹۴/۲/۳ به مدت یک روز، علاقه مندان جهت نام نویسی به اداره ی تربیت بدنی دانشگاه مراجعه نمایند.
۴. برگزاری کلاس های ایروبیکی ویژه ی دانشجویان دختر در روزهای شنبه و دوشنبه از ساعت ۱۷:۳۰ الی ۱۹ در سالن بدنسازی دانشگاه
۵. تهیه ۲ آنتن اینترنت در خوابگاه زینبیه ۱
۶. برگزاری مسابقه ی بزرگ کتابخوانی «من زنده ام» همراه با جوایز ارزنده در دو بخش کارکنان و دانشجویان، بزودی در دانشگاه
۷. برگزاری نمایشگاه تغذیه سالم توسط بانوان کارمند در محل ساختمان اداری، ویژه ی هفته سلامت ۱-۷ اردیبهشت ماه

زنگ تفریح



آورده اند که فواحه ای توانگر و مغرور به قصر ظرافت فواست صمبیتی با بهلول برادر؛ گفت: آیا هیچ شباهتی میان فود و من می بینی؟ بهلول پاسخ داد: میان فود و تو شباهتی عجیب می بینم و آن اینکه هر دو پیزی توی و پُر در فود داریم. فواحه گفت: چیست آن توی و پُر؟ گفت: آنچه توی است بیب من و کله ی توست و در عوض آنچه پُر است بیب تو و کله ی من.

