



۱۴

پیش از آغاز فصل شیوع آنفلوآنزا، خود را ایمن کنید

## آنفلوآنزا را آنفالو کن!

۱۵

## خاطره‌سازی در آزمایشگاه

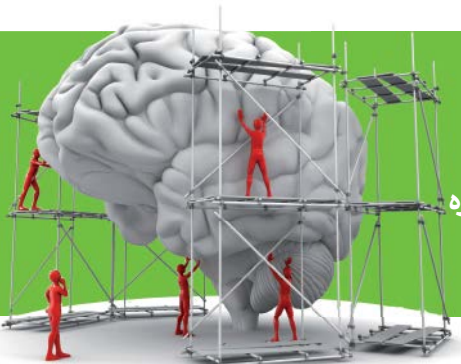
پژوهشگران برای نخستین بار موفق به ساختن يك خاطره كاملا مصنوعی در ذهن موش ها شدند

## کشتی یونانی غروب می‌کند

۱۶

# زندگی

شنبه ۲۳ شهریور ۱۳۹۸ :: شماره ۵۴۷۷



# جامعه ۱۳

یادداشت

مهری موسوی  
مشاور خانواده

## چشم‌انداز، تعامل و پذیرش واقعیت

زندگی دانشجویی در خوابگاه و دوری از خانواده، دو مشکل روحی و روانی را برای دانشجویان ایجاد خواهد کرد. یکی از آنها دوری از خانواده و غربت است. استرس ایجاد شده، در این شرایط می‌تواند این قدر برای دانشجو سخت باشد که به برگشتن به شهر خود فکر کند. در این شرایط ما به دانشجویان پیشنهاد می‌کنیم سختی را تحمل و چشم‌انداز آینده را تصویرسازی کنند. تصویرسازی بعد از تمام شدن دانشگاه، گرفتن مدرک تحصیلی، بهبود شرایط اقتصادی، شغلی و موقعیت اجتماعی، همه اینها می‌تواند به دانشجو کمک کند. وجه بعدی مشکلات دانشجویان، همزاد پنداری با شهر تحصیلی است. من مراجعه‌کننده‌ای داشتم که دانشجوی روان‌شناسی بود و در يك خانه استیجاری زندگی می‌کرد و با همسایگانش تعامل و کلاس‌های خنده‌درمانی و روان‌شناسی برگزار کرده بود. دانشجویان می‌توانند برای برقراری ارتباط با مردم شهری که در آن غربتبه هستند، ارتباط بگیرند.

البته برای این کار بهتر است با توجه به روحیات، فرهنگ و اعتقادات با مردمی که از نظر روحی و فرهنگی به آنها نزدیک هستند، ارتباط برقرار کنند. نزدیک بودن با روحیات و فرهنگ خیلی مهم است و این مهم در برقراری ارتباط با همکلاسی، دوستان و هم‌خوابگاهی هم کمک‌کننده است و می‌تواند برای کاهش فشار روحی و روانی ناشی از دوری از خانواده موثر باشد. دوری از خانواده و زندگی دانشجویی اما دو کفه ترازو دارد و یکی از کفه‌های ترازو، خانواده‌های دانشجویان هستند.

تقریباً در همه جای دنیا ۱۸ سالگی، سن استقلال‌فرزندان است و از همان ابتدا خانواده‌ها باید استقلال و مسئولیت‌پذیری را به فرزندانشان یاد دهند و این مهم را نه از دوران ۱۸ سالگی که از کودکی و نوجوانی باید به او بیاموزند و خانواده‌ای که استقلال را از قبل از ۱۸ سالگی آموزش نداده، بعد از آن هم نمی‌تواند آموزش دهد.

خانواده‌ها از دوران نوجوانی باید به فرزند اجازه دهند یک سری از کارها را انجام دهد و کم‌کم با مدیریت خانواده، مسئولیت‌پذیری به کودک آموزش داده شود. در زندگی دانشجویی، اما خانواده‌هایی هم وجود دارند که از نظر روحی آسیب می‌بینند و به اصطلاح وابسته به فرزندانشان هستند.

قبل از هر چیز، خانواده‌ها باید روش‌های پذیرش را بیاموزند و بدانند فرزندان هدایای خداوند هستند و هر زمانی ممکن است این نعمت به خاطر طبیعت یا هر اتفاق دیگری، کنارشان نباشد. از نظر روحی خانواده‌ها باید اضطراب خود را کاهش دهند.

روش کاهش اضطراب از مهم‌ترین روش‌هاست. با به کار گرفتن آنها، خانواده‌ها اضطراب فاصله را کم خواهند کرد و شرایط را مدیریت می‌کنند.



دانشجویانی که برای ادامه تحصیل از شهر محل زندگی‌شان کوچ می‌کنند باید به چه نکاتی توجه داشته باشند؟

# زندگی به شرط نیمرو!



**برنامه‌ریزی کنید:** برنامه‌های هفتگی بچینید. برای تمیز کردن اتاق‌تان، غذا درست کردن و شستن ظرف‌ها برنامه‌ریزی کنید و مسئولیت هرکدام از کارها و در هر روزی را به یک نفر از هم‌اتاقی‌ها بدهید. با این کار هم بین هم‌اتاقی‌ها یاتان مصمیمیت ایجاد کرده‌اید و هم حداقل در اتاق دوازده متری‌تان نظم برقرار و نظافت را برقرار کرده‌اید. با بی‌نظمی تنها روزهایی سخت زندگی در خوابگاه را سخت‌تر کرده‌اید.

**مبصر کلاس شوید:** یک مدیر برای اتاقتان انتخاب کنید، کسی که هم با همه دوست باشد و هم این که با مدیریت درستش همه از او حرف‌شنوی داشته باشند و اگر مشکلی بین هم‌اتاقی‌ها پیش آمد، او آن را حل کند. مدیر را بعد از گذشت چند روز، می‌توانید پیدا کنید. عموماً کسانی که شخصیت مدیر دارند، خودشان را خیلی زود نشان می‌دهند.

**هم‌زیستی مسالمت‌آمیز:** شما ۱۸ سال از زندگی‌تان را یک جوری زندگی کرده‌اید و هم‌اتاقی‌تان هم به شکل دیگر، برای راحت‌تر بودن، بهترین کار این است که با هم بسازید. با دید مثبت با هم‌اتاقی‌تان برخورد کنید. هر کدام از شما با فرهنگ‌ها، رسم و رسوم‌های متفاوت و از شهرهای مختلف هستید، این رنگین‌کمان تفاوت‌ها می‌تواند تبدیل به نکته مثبتی شود و یک کلاس درس برای شما بسازد. پس آستانه تحمل‌تان را بالا ببرید و از همین حالا، روی آموزه‌های فردی و ارتباطی‌تان کار کنید. به نیمه پر لیوان نگاه کنید. می‌توانید زبان جدید بیاموزید و دوستی برای رفت‌وآمدهای بین شهری پیدا کنید و اگر روزی به شهر دوست‌دوران دانشجویی سفر کردید، می‌توانید دور هزینه‌های هتل را خط بکشید.

و آلودگی هوا، با تنهایی و رهاشدگی هم روبه‌رو هستند. خود را برای اینها هم آماده کنید. اگر از شهر بزرگی به شهر کوچک می‌روید، قبل از هر چیزی باید آداب و رسوم و عرف جامعه آن شهر را بشناسید، شاید در شهر شما، مثلاً شب بیرون ماندن یک دختر عادی باشد، اما در شهر کوچک محل تحصیلتان، شب بیرون ماندن یک پسر هم بد باشد. به این نکات ریز توجه کنید تا دوران دانشجویی راحت‌تری داشته باشید.

## زندهمانند در زندگی دانشجویی

درست است که در خانه خودتان، اتاق خواب خودتان را داشتید و هر کاری را که دوست داشتید در اتاقتان انجام می‌دادید. در زندگی دانشجویی، اما ورق طور دیگری می‌چرخد و شما اگر خوش شانس باشید، حداقل با شش، هفت نفر دیگر هم اتاق هستید. شش، هفت نفری که رفتارهای متفاوتی با شما دارند و همین ممکن است، تنش و درگیری ایجاد کند. در این شرایط می‌توانید راه‌هایی به کار بگیرید تا در آشفتگی بازار خوابگاه‌ها زنده بمانید.

**مسئولیت‌پذیر باشد:** آن روزی را که به خاطر رشته مورد علاقه‌تان رنج دوری از خانواده را به جان خریدید، باید فکر اینچایش را هم می‌کردید. زندگی دانشجویی، یعنی درست کردن غذا، نظافت شخصی و خداحافظی با دستپخت مادر پس اگر در خانه مانند پادشاهان با شما رفتار می‌شده و همه چیز برایتان مهیا بوده، حالا خودتان باید پای گاز بایستید و آشپزی کنید و اتاقتان را تمیز کنید، پس مسئولیت‌پذیر باشید و پای تصمیم‌تان بمانید و کارهایتان را خودتان انجام دهید.



دانشجویانی که برای ادامه تحصیل از شهر محل زندگی‌شان کوچ می‌کنند باید به چه نکاتی توجه داشته باشند؟

# زندگی به شرط نیمرو!



حالا نتایج کنکور سراسری آمده و نتیجه انتخاب رشته داوطلبان مشخص شده است. در این میان اما حال کسانی که باید باروبنه خود را جمع کنند و زندگی دانشجویی در شهر دیگری تجربه کنند، دیدنی است. از یک طرف استرس دوری از خانواده و از طرف دیگر حضور در شهری جدید می‌تواند برای داوطلبان مهم باشد. سبک زندگی دانشجویی با شرایط زندگی با خانواده فرق دارد و اگر بدانید که امسال دانشگاه‌های زیادی هم از تأمین خوابگاه به دانشجویهای سرباز زده‌اند، نگرانی‌تان بیشتر هم می‌شود. در ادامه راه‌های زنده ماندن و زندگی کردن در دوران دانشجویی را توضیح داده‌ایم.

مناسب از امکاناتی است که با وجود لازم و نیاز بودن، به هزینه‌های کرایه و پیش‌پرداخت اضافه خواهد کرد. **اجاره‌نشینی:** اگر خوابگاه گیرتان نیامد، تنها گزینه مستاجری است. زندگی مستاجری در شهر دیگر اما زیاد هم ساده نیست. بیشتر باید دست به جیب شوید و برایتان گران تمام می‌شود. سروکله زدن با صاحبخانه از آن کارهایی است که از همین حالا باید خود را برای آن آماده کنید. برای ارزان تمام شدن یک زندگی مستاجری می‌توانید با چند هم‌دانشگاهی دیگر، به زیر یک سقف بروید. البته این پیشنهاد به درد ترم‌های بالاتر و بعد از آشنایی بیشتر با هم‌دانشگاهی‌های می‌خورد.

## شهرآرزوها

ممکن است شهری که در آن قبول شده‌اید، خیلی متفاوت از آن چیزی که تصورش را دارید باشد پس خود را برای همه چیز آماده کنید. اگر از یک شهر کوچک به شهر بزرگی مانند تهران می‌روید، باید بدانید که زندگی در یک کلانشهر خیلی سخت است. هرچند که امکانات رفاهی بیشتری دارد، اما مشکلاتش هم به اندازه همان شهر، بزرگ است. مردم در شهرهای بزرگ، به جز شلوغی

## خودسازی و زندگی دانشجویی

دوری از خانواده سخت است. شما ۱۸ سال از زندگی‌تان را در کنار اعضای خانواده‌تان گذرانده‌اید و با حمایت‌های آنها زندگی کرده‌اید. حالا باید از کانون گرم خانواده دل بکنید و به شهری بروید که هیچ تصویری از آن ندارید. این‌ها می‌تواند سخت باشد. دوری از خانواده و زندگی دانشجویی، به جز ترس اولیه، می‌تواند شما را با مشکلات روحی زیادی روبه‌رو کند. برای این که با هیجانات عاطفی، روحی و روانی‌تان مقابله کنید، یک سری از کارها را می‌توانید، انجام دهید. **هم‌احساس پیدا کنید:** همه هم‌اتاقی‌هایتان احساس شما را دارند. هم شما و هم هم‌اتاقی‌تان هر دو از خانواده به دور افتاده‌اید و همین حس مشترک داشتن و احساس تنهایی می‌تواند به دلیلی برای برقراری و پر شدن خلأ ناشی از این

به فکر یک سقف بودن، اولین نکته مهم زندگی دانشجویی در یک شهر دیگر است، نکته‌ای که قبل از انتخاب رشته مورد علاقه‌تان جایی دور از شهرتان باید به آن فکر می‌کردید. بهترین گزینه، زندگی کردن در خانه یکی از اقوام است، حتی اگر این آشنای دور، نوه عموی دخترخاله بابای زن دایی پسر مادر بزرگ عمه بزرگ‌تان باشد که یک روز در کودکی از کنارش رد شده‌اید و او لپ‌تان را کشیده است. یادتان باشد که در شرایط اقتصادی امروز، شما هم به فکر دخل و خرج‌تان باشید اگر نتوانستید فامیلی پیدا کنید ایرادی ندارد. راه‌حل‌های دیگری هم است.

**وارد سیستم شوید:** همه دانشگاه‌ها سامانه ثبت‌نام خوابگاه دارند و قبل از حتی بستن باروبنه باید در سامانه دانشگاهی که در آن قبول شده‌اید، ثبت‌نام کنید. البته اینها همه در حالی است که شرایط قبولی شما، شامل خوابگاه هم باشد. شرایط پذیرش خوابگاه دانشگاه‌ها امسال سخت‌تر از گذشته است و از ۶۷ دانشگاه کشور، ۵۵ دانشکده و دانشگاه علوم پزشکی، اعلام کرده‌اند که تعهدی در ارائه خدمات خوابگاهی به دانشجویان نخواهند داشت. در مجموع استفاده از خوابگاهی که ریزنظر دانشگاه فعالیت می‌کند، به امکانات دانشگاهی بستگی دارد و در انتخاب رشته باید به این نکته هم توجه می‌کردید. البته اگر دانشگاهتان هم خوابگاه دارد، زیاد به وجود آن دلخوش نباشد، اغلب دانشگاه‌ها اجازه استفاده دو ترم از امکانات خوابگاهی را به شما می‌دهند و بعد از آن باید به دنبال سرپناه باشید.

**خودگردان‌ها:** اگر خوابگاهی گیرتان نیامد، نگران نباشید، عموماً در کلان‌شهرها و در شهرهایی که دانشگاه‌های بزرگ دارند، خوابگاه‌های خودگردان هم پیدا می‌شود. قبل از ورود به این خوابگاه‌ها، فقط باید نکاتی را رعایت کنید. بهترین انتخاب، خوابگاه‌های خودگردانی است که ریزنظر دانشگاه‌تان فعالیت می‌کند. دانشگاه‌ها شرایط ویژه‌ای برای خوابگاه در نظر می‌گیرند و متقابلاً این خوابگاه زیر نظر دانشگاه فعالیت می‌کند. خوابگاه‌های خودگردان خصوصی انتخاب دیگر است. مدارک این خوابگاه‌ها را حتماً بررسی کنید و از صحت و سقم آن، قبل از عقد قرارداد، مطمئن شوید. نزدیکی به دانشگاه از گزینه‌های دیگری است که در انتخاب یک خوابگاه باید به آن توجه کنید. امکانات رفاهی، داشتن کتابخانه و محل مطالعه، وای‌فای، سیستم نگهبانی، آشپزخانه و حمام



info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷



**#کشاورز- بی‌مهری**

جهانبین از یاسوج: گناه کشاورزانی که با تمام وجود اقدام به کاشت میوه و سبزیجات کردند، ولی با مهری و کم توجهی دولت مواجه شدند و بسیاری از محصولاتشان در حال خراب شدن است چیست؟



**#مرغداران- دلال**

محسنی از آمل: اختلاف قیمت پرورش مرغ برای مرغداران با فروش آن در سطح شهر بسیار زیاد است. متأسفانه حضور دلالان در این بازار ضرر هنگفتی به مرغداران و مصرف‌کنندگان رسانده است.



**#پوشش- محرم**

تقی‌نژاد از تهران: پوشش بعضی مردم در ماه محرم مناسب و مورد تأیید مردم و عزاداران حسینی نیست. امیدوارم مسؤولان قضایی با این افراد برخورد کنند.



**#تغییر کاربری- زمین**

بلقار از تهران: تغییر کاربری زمین‌های کشاورزی شهرستان‌های اطراف تهران مانند ورامین و فیروزکوه علاوه بر حاشیه نشینی و معضلات شهری، باعث کاهش تراکم زمین‌های کشاورزی و آسیب به محیط زیست می‌شود.



**#حکم- قاطعیت**

موحدی از ماکو: از ریاست محترم قوه قضاییه درخواست می‌شود در اجرای احکام محکم‌تر و قاطع‌تر عمل شود. متأسفانه متهم پرونده اینجانب به راحتی مرا تهدید می‌کند و شخصی نیست با وی برخورد کند.



**#تبعات- ارز دولتی**

رحیمی از تهران: وقتی مواد اولیه و کالاهای وارداتی با ارز آزاد محاسبه شده و به دست مصرف‌کننده می‌رسد، دولت محترم چه اصراری به تخصیص ارز دولتی دارد؟ تخصیص ارز دولتی با شرایط فعلی عواقب جز فساد، خالی شدن بیت‌المال و گرفتن توان رقابت تولیدکنندگان با واردات ندارد.



**#تبعض- ثبت‌نام**

سپه‌زلی از تهران: مسؤولان مدرسه دخترانه سمیه واقع در منطقه ۱۸ تهران برای ثبت‌نام سال جدید دانش‌آموزان تبعیض قائل می‌شوند و از ثبت‌نام بسیاری از دانش‌آموزان خودداری می‌کنند. چرا؟