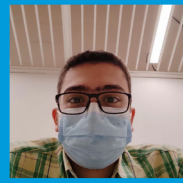




همه کارگیتی به اندازه به



سر مقاله



در ستایش آنچه نیست

سیدپارسا قزوینی ۹۸ مکانیک

یادم می‌آید کوچک‌تر که بودم، بزرگ‌ترها می‌گفتند «خیر الامور اوسطها» و توصیه می‌کردند که تعادل را در زندگی رعایت کنید.

زمان گذشت و به سبیل بقیه توصیه‌ها، این را نیز پشت گوش انداختم؛ البته نه فقط من. این روزها آنچه کم است، تعادل است و آنچه که تا چشم کار می‌کند هست، افراط و تفریط! گویی انسان برای رهایی از تمدن جدید و زندگی ماشینی به همه جا رو می‌زند، از شرق به غرب می‌رود و از سیر آفاق به سیر انفس. باید به شیوه مولوی چراغی به دست بگیریم و در شهر بگردیم. شاید کسی را پیدا کنیم که «عادی» باشد؛ استادی «عادی» باشد، دانشجوی «عادی» باشد و از همه مهم‌تر، انسانی «عادی».



نگاهی به دانشگاه خودمان بیندازید؛ بارها در همین خمش نوشته‌ایم که آن کاری که دانشکده‌های مهندسی باید انجام دهند و انجام نمی‌دهند، تربیت مهندس است. افراط می‌کنیم در زمینه‌های تئوری و خروجی دانشکده‌مان فرق بین آچارها را نمی‌داند، ولی احتمالاً بلد است برایتان همین آچارها را تحلیل نیرویی کند. افراط می‌کنیم در زمینه فعالیت‌های دانشجویی در حالی که خیلی‌هایمان شاید حتی یک بار هم رنگ محور را ندیده باشیم و ندانیم چگونه یک کار مشترک را باید پیش ببریم، ولی تا دلتان بخواهد بلدیم انتگرال و مشتق بگیریم.

در این شماره خمش از عدم تعادل می‌گوییم؛ عدم تعادلی که در جای‌جای زندگی نه فقط ما، بلکه سیستم‌های مختلف‌مان هم رسوخ کرده است؛ آنچه که ما را از رسیدن به این خیرالامور منع می‌کند.

۱۸. درجه تغییر!

بررسی مسیر مهندسين پس از فارغ التحصيلی

خوب یا بد؟ مسئله این است!

بررسی نگاه فنی و مهندسی در مسائل مختلف

غیرفعال، فعال یا بیش فعال؟!

نگاهی به افراط و تفریط سیستماتیک در زمینه فعالیت‌های دانشجویی

مصاحبه

دکتر حمید یعقوبی، رئیس مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف

مرا درباب!

نگاهی به بیماری‌های روانی تحمیل شده به دانشجویان

بازگشت پایلای هزار و چهارصد

گزارش جشن یل‌های دانشکده مکانیک، دی‌ماه ۱۴۰۰

طعم خوش ماجراجویی

عاقبت سرک کشیدن در فعالیت‌های دانشجویی

علاقه به زیاده‌روی، زیاده‌روی در علاقه

چگونه علایق ما تحت تأثیر فعالیت‌ها هستند؟

ویل هانتینگ خوب

داستان یک نابغه که سرایدار دانشگاه ام‌آی‌تی است!

۱۸. درجه تغییر!

بررسی مسیر مهندسين پس از فارغ التحصيلی



صالحه کیوانلو

۹۸ دریا

پرونده ویژه

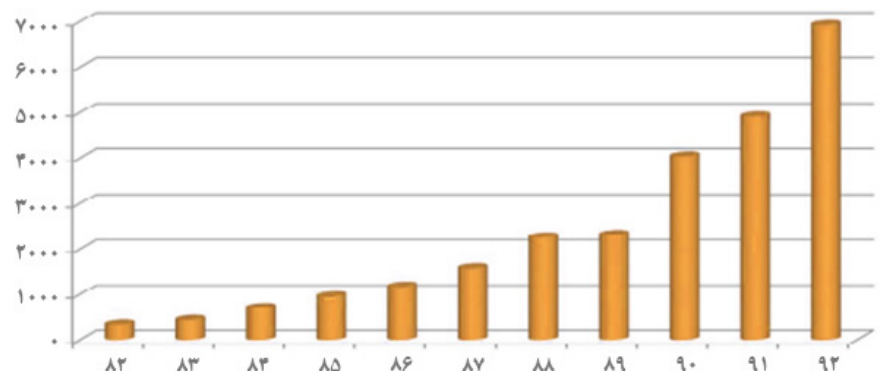
موجود در کشور هم در پررنگ شدنشان نقشی اساسی داشته است؛ مسلماً اولین رشته‌ای که باید از آن نام برد، اقتصاد است؛ امروزه دانشکده‌های اقتصاد مهم ما مملو از بلندپروازانی هستند که به قصد اثرگذاری‌های وسیع ملی، پا به حوزه علوم انسانی گذاشته‌اند. پس از آن، مدیریت قرار دارد و رشته‌های سیاست‌گذاری و ارتباطات را هم باید از مقاصد مهم این دانشجویان دانست.

اثر حضور فیزیکی دانشکده مدیریت و اقتصاد و نیز گروه فلسفه علم در دانشگاه شریف و همچنین ارائه واحدها و دوره‌های فرعی علوم انسانی در دوره کارشناسی، در ایجاد جریان تغییر رشته بسیار مهم است و فرصت‌هایی را برای دانشجویان رشته‌های فنی پدید می‌آورد تا بتوانند علوم انسانی را تجربه کنند. نگاه بسیاری از دانشجویان پس از این تجربه‌ها تغییر کرده و منجر به تغییر رشته می‌شود.

طلب علم، فهم و پی‌بردن به دانسته‌ها انگیزه‌ای جدی است که همواره افرادی را به سمت تحصیلات دانشگاهی می‌کشاند. «دکتر گلشنی» عضو بازنشسته هیئت علمی دانشگاه شریف بخش مهمی از افرادی را که برای ادامه تحصیل کارشناسی ارشد به رشته فلسفه علم روی می‌آورند، از جنس کسانی می‌داند که به‌طور معمول در دوره کارشناسی از موقعیت خوبی برخوردار بوده‌اند، اما نمی‌توانسته‌اند از سؤالات فلسفی و عقلی خویش بگذرند. ایشان همچنین اثر خستگی دانشجویان در نظام مهندسی را بسیار حائز اهمیت

رشته‌های فنی در ایران طرفداران پروپاقرص زیادی دارند؛ اما در سال‌های اخیر، با وجود بی‌مهری‌های ریشه‌دار و چندین‌دهه‌ای به علوم انسانی، شاهد افزایش تعداد دانشجویانی هستیم که برای ادامه تحصیل از رشته‌های مهندسی به سراغ رشته‌های علوم انسانی می‌روند. نگاهی به نمودار زیر نشان می‌دهد که تعداد قبولی دانشجویان فنی و پایه در کنکور ارشد علوم انسانی طی ۱۰ سال (۱۳۸۲ تا ۱۳۹۲)، بیست برابر شده است.

پذیرفته‌شدگان دانشجویان فنی و پایه در کنکور کارشناسی ارشد علوم انسانی



منبع: استعلام از سازمان سنجش

«بهاره آروین»، دکترای جامعه‌شناسی، در مقاله‌ای در روزنامه دنیای اقتصاد بخشی از سرخوردگی نظام مهندسی را به ماهیت خود رشته‌های مهندسی ارجاع می‌دهد. این پدیده نه تنها در ایران، بلکه در غرب هم مسئله‌ای مورد توجه است. فیلسوف و جامعه‌شناس مجار، «گئورگ لوکاچ» این مشکل را پیامد ناخواسته و اجتناب‌ناپذیر علوم طبیعی جدید می‌داند؛ چراکه تخصصی شدن بسیار زیاد مهندسان در یک حوزه و متمرکز شدن بر سر یک مسئله ریز و جزیی، آن‌ها را از فضای اجتماعی و فکری جدا می‌کند.

پسپاری از افکار دایره دایره‌ای از مهندسی را پرداختن به مسائل کوچک و اثرگذاری کوچک آن در جامعه و حتی در

صفت منحرف کرده‌اند. جمع زیادی از این دانشجویان، افراد موفق رشته کارشناسی خویش بوده‌اند که این اعتمادبه‌نفس را برای ایجاد تغییرات بزرگ‌تر و تحولات عمیق‌تر پیدا کرده‌اند.

بخش مهمی از تغییر رشته‌ای‌ها کسانی‌اند که پیگیر دغدغه‌های متعالی خویش هستند و اثرگذاری‌های بالاتر و کلان‌تر را قصد می‌کنند و تصمیم به تغییر رشته می‌گیرند. جدای از اهمیت خود این رشته‌ها، شرایط خاص



می‌داند. فضای خشک موجود در دانشکده‌های مهندسی و علوم پایه افراد را به سمت رشته‌های علوم انسانی که طراوت علمی و نشاط معرفتی در آن‌ها حضور دارد، سوق می‌دهد.

از عوامل دیگر این موضوع، این است که دانشجویان به اشکال مختلف از متفکران اثر می‌پذیرند؛ گاهی در اثر مواجه‌شدن مستقیم با آن‌ها در فضای دانشگاه، گاهی از طریق ورود به مجادلات اندیشه‌ای فعال در جامعه و اثرگذار بر داخل دانشگاه و ... که می‌تواند به اندازه‌ای قوی باشد که فرد را از ادامه تحصیل در رشته خود منصرف کرده و به تغییر رشته متمایل کند.

علاوه بر آن، عده‌ای از تغییررشته‌دهندگان، حضور در تشکلهایی مانند بسیج و انجمن اسلامی را به علت ماهیت فعالیت‌هایشان و نیز هویت پررنگی که در دانشگاه دارند، روی تصمیمات اعضای خویش اثرگذار دانسته‌اند. از سوی دیگر، بخش مهمی از این جریان را کسانی تشکیل می‌دهند که خواسته‌های خویش را در دوران کارشناسی نیافته‌اند و به دنبال پیدا کردن راهی متفاوت با گذشته هستند.

در فرار از مهندسی، رشته مقصد اهمیتی ندارد؛ تنها نکته مهم جو دانشگاه‌های کشور است، از آنجا که این افراد پس از تحت تأثیر جریان‌های محیطی آن‌ها به رشته‌هایی که مد شده‌اند، تمایل دارند.

هم‌اکنون رشته‌های مدیریت و اقتصاد در دانشگاه، پرسامدترین نام از رشته‌های علوم انسانی هستند که به گوش این افراد می‌خورند. عده‌ای از آنان نیز کسانی هستند که جنبه‌های شخصی انتخاب رشته آن‌ها خیلی بیشتر است. به‌طور عمده دو



ویژگی اصلی وجود دارد که این افراد را به سمت خود می‌کشاند؛ اولاً ارزش مادی مدرک و قابلیت تبدیل آن به شغل پردرآمد و ثانیاً سودآوری خود علم مورد نظر؛ در واقع برخی رشته‌های علوم انسانی پول‌سازتر هستند و مقصد جذابی برای دانشجویانی که علاقه خاصی به فضای علمی مهندسی ندارند، محسوب می‌شوند. مسلماً رشته ام.بی.ای یکی از مقاصد اصلی چنین تیپ دانشجویانی است که فهمیده‌اند رشته‌شان تنها بخش کوچکی از مجموعه مهارت‌ها و اطلاعاتی است که برای راه‌اندازی یک تجارت مورد نیاز است. دیگر گرایش‌های مدیریت هم مورد توجه دانشجویان فنی و پایه هستند. باید توجه داشت که منطق تصمیم‌گیری و اهداف ایشان نسبت به دوره کارشناسی مهندسی تغییری نکرده است؛ تفاوت اصلی نسبت به گذشته، این است که آنان فهمیده‌اند مهندسی راه درستی برای نیل به مقاصد بزرگی که در سر داشته‌اند، نیست.

برخی دیگر از دانشجویان نیز تصریح داشته‌اند که رشته‌ای را انتخاب کرده‌اند که با منافع شخصی‌شان در تعارض بوده است؛ در حالی که آن‌ها هدف خدمت به کشور را داشته‌اند.

در حال حاضر برخلاف اوایل دهه ۸۰ که چنین تصمیمی کاملاً به اراده خود فرد بستگی داشت، فضایی در دانشکده‌های تراز اول مهندسی و علوم پایه به‌وجود آمده که وقوع چنین اتفاقی را ساده‌تر می‌کند. حداقل در برخی رشته‌ها جو گذشته برقرار نیست و جمع، روی تصمیمات افراد مؤثر است. از جمله دانشگاه شریف که فضای آن برای تغییر رشته آماده‌تر است.

خوب یا بد؟ مسئله این است!



زهرا همتیان

۹۸ مکانیک

بررسی نگاه فنی و مهندسی در مسائل مختلف

پرونده ویژه

اتمسفری که بسیاری از دانشجویان دانشگاه‌های برتر کشور ما پیش از ورود به دانشگاه آن را تجربه کرده‌اند، تعاریف خاصی از نخبه و نابغه بودن را به آن‌ها القا کرده که المپیادی بودن، رتبه برتر کنکور بودن و در ادامه، تحصیل در رشته‌های مهندسی و پزشکی از مؤلفه‌های اصلی آن است. بنابراین جمعیت قابل توجهی از دانش‌آموزانی که در دوران تحصیل خود موفق بوده‌اند و ظاهراً عملکرد خوبی داشته‌اند، برای ادامه‌دادن مسیر کسب علم، وارد محیط‌های مهندسی و پزشکی می‌شوند. نکته مهمی که درباره رشته‌های دانشگاهی حائز اهمیت است و بیانگر تفاوت‌های اصلی رشته‌های مختلف دانشگاهی با یکدیگر می‌شود، علاوه بر موضوعاتی که به آن‌ها می‌پردازند، رویکرد و طرز نگاه آن‌ها به مسائل گوناگون است که در این متن، ما به بررسی نگاه و رویکرد فنی و مهندسی پرداخته‌ایم. محوریت بحث ما، رویکرد مواجهه یک مهندس با مسائل است.

رویکرد و نگاه اساسی در رشته‌های مهندسی، غالباً بهینه‌سازی است و یک مهندس، بعضی اوقات زمان زیادی را صرف این می‌کند که برای

مثال، فلان کد را چطور بنویسم

که سریع‌تر باشد یا حجم

سنگینی نداشته باشد

یا مثلاً فلان سازه را

چگونه طراحی کنم

که کمترین هزینه،

بیشترین استحکام

و در عین حال

کمترین وزن، بیشترین

طول عمر و دیگر

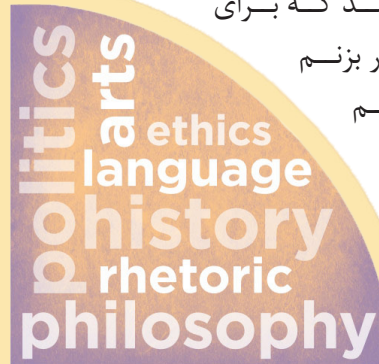
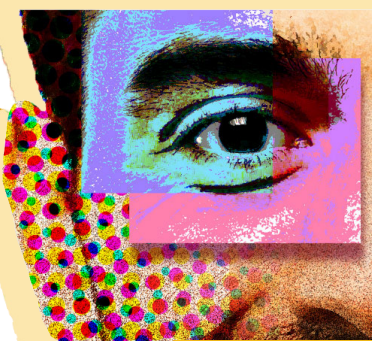
ویژگی‌های مد نظرم

را داشته باشد. تمام

این‌ها با استفاده از

قوانین فیزیک و ریاضیات انجام می‌شود. با مدل‌سازی و در نظر گرفتن تمام اجزای یک محصول به‌طور جداگانه، بهترین گزینه مطابق با نیازها انتخاب می‌شود.

در مهندسی، ما اغلب بدون توجه به علت وقوع پدیده‌ها یا حتی دلایل و اثبات‌های قوانین مختلف فیزیک و ریاضیات، به آن‌ها نگاه ابزاری داریم و از آن‌ها استفاده می‌کنیم تا به اهداف و مقاصد خاصی که مد نظر داریم، برسیم که این خودش شاید آسیب بزرگی باشد. البته ارتباط بین علوم پایه و مهندسی یک ارتباط دوطرفه است و گاهی مشکلاتی که مهندسان در زمان کار تجربه کرده‌اند، جرقه‌ای بوده تا دانشمندان بتوانند نظریه‌هایشان را اصلاح کنند و چشمانشان نسبت به آن چیزی که نمی‌دیدند، بینا شود و علم، شتاب روبه‌جلو بگیرد. البته رویکرد بهینه‌سازی، مدل‌سازی و نگاه کمی و جزیی به مسائل، در مهندسان این حس را ایجاد می‌کند که توانمندی آن‌ها برای خلق و ایجاد هر چیزی احتمالاً بی‌نهایت است؛ ولی در واقع و در برخی مسائل خاص مانند روابط انسانی، نمی‌توان چنین دیدگاهی داشت. از طرفی یکی از دلایلی که احتمالاً موجب روی آوردن مردم به فضاهای مهندسی می‌شود، نتیجه‌گرایی است. آن است که علوم پایه (فیزیک و ریاضیات) یا علوم انسانی محض دارند، این است که در این محیط‌ها هر شخصی جداگانه در ذهن خودش جهانی را ساخته و در حال نظریه‌پردازی است و به دنیای بیرون از خود کاری ندارد و تنها به دنبال کشف دلایل و حقایق است یا





بدون کمک مهندس‌ها توانایی آزمایش نظریاتش را ندارد. همین مسئله باعث شده که مهندس‌ها در جاهای مختلفی ورود پیدا کنند، از آن‌ها استقبال شود و در نتیجه، میزان تأثیرگذاری آن‌ها در جوامع بالا برود. از طرف دیگر، مزیت نسبی مهندسان، نگاه خلاقانه آن‌ها به اطرافشان است.

یکی از آسیب‌هایی که به‌تازگی فضاهای مهندسی را تهدید می‌کند، داشتن رویکرد و نگاه کسب‌وکار به هر چیزی است. مثلاً تولید روزافزون اپلیکیشن‌های پول‌ساز (برای عده‌ای) مانند اسنپ، دیجی‌کالا و ... که فقط برای تسهیل امور هستند، قابل توجه است. محصولاتی که نه باعث رشد علم و تکنولوژی می‌شوند و نه نیازهای اساسی جامعه را برطرف می‌کنند. این‌ها دست به دست هم می‌دهند و روحیه پژوهشگری و در نتیجه صبور بودن را در مهندسان از بین می‌برند. **در واقع**

این روزها محصولاتی که ارائه می‌شوند، به جای رقابت بر سر نوآوری و محتوا و کشفیت، بیشتر بر سر ظاهر و جلوه‌ها در بازار کسب‌وکار رقابت می‌کنند.

بررسی آمارها نکته‌ای را به ما گوشزد می‌کند و توجه ما را به خود جلب می‌کند و آن هم کوچ بسیاری از دانشجویان مهندسی‌خوانده به رشته‌ها و منصب‌های مربوط به علوم انسانی است. دانشجویانی که نه می‌توانند خودشان را در قالب یک مهندس و تنها عضوی از یک سیستم ببینند و نه حوصله نظریه‌پردازی و کار ذهنی صرف دارند! حالا فرض بفرمایید یک مهندس بشود مدیر یا سیاست‌گذار یک جامعه! مسئله بزرگی مانند اقتصاد را در نظر بگیرید؛ یا از منظر

دیگری، مثلاً مسئله ترافیک و آلودگی هوا را در نظر بگیرید! احتمالاً چاره‌ای که یک مهندس برای رفع مشکل آلودگی هوا و ترافیک ارائه می‌دهد، اعمال تعدادی قانون و محدودیت و بهبود کیفیت بنزین و از این قبیل راهکارهایی است که انسان را سریع به نتیجه می‌رساند. البته که این‌ها لازم هستند، ولی آیا کافی هم هستند؟ یا برای اقتصاد، راهکارهایی ارائه می‌شوند که از قضا دیده می‌شود مسئولان کشور ما هم برای رفع مشکلات، از آن‌ها خیلی استفاده می‌کنند که همان افزایش قیمت و گران کردن خدماتی است که ارائه می‌دهند و از این قبیل اقدام‌ها که مقطعی و سریع گره‌ها را ظاهراً باز می‌کنند؛ ولی توجهی به دلایل وقوع مشکلات اقتصادی و ساختارهای معیوب ندارند. آن‌ها جامعه را مانند یک ماشین می‌بینند و هر تصمیمی که بخواهند، برایش می‌گیرند.

پس کمی‌نگری، نداشتن نگاه عمیق به مسائل، جزئی‌نگری و کمرنگ بودن نگاه کلان به مسائل، نتیجه‌گرا بودن و در نتیجه بی‌صبری و احساس توانایی در خلق هر چیزی و آزادی کامل در عمل، از جمله آسیب‌های نگرش فنی و مهندسی است که در محیط‌های نامربوط مثل بعضی از حوزه‌های تخصصی علوم انسانی وارد می‌شود و به کار گرفته می‌شود و با داشتن نگاه ماشینی به جامعه، به آن ضربه می‌زند؛ نکته مهمی که حتی مراکز آموزش عالی و دانشگاه‌ها هم نسبت به آن بی‌توجه هستند. از طرف دیگر، دقیقاً همین ویژگی‌ها خودشان از برتری‌های این رویکرد هستند و از همه مهم‌تر خلاقیت، برجسته‌ترین وجه تمایز نگاه مهندسی در مقایسه با دیگر نگاه‌ها و رویکردهاست.

غیرفعال، فعال یا بیش فعال؟!



زهرا موسوی

۹۸ مکانیک

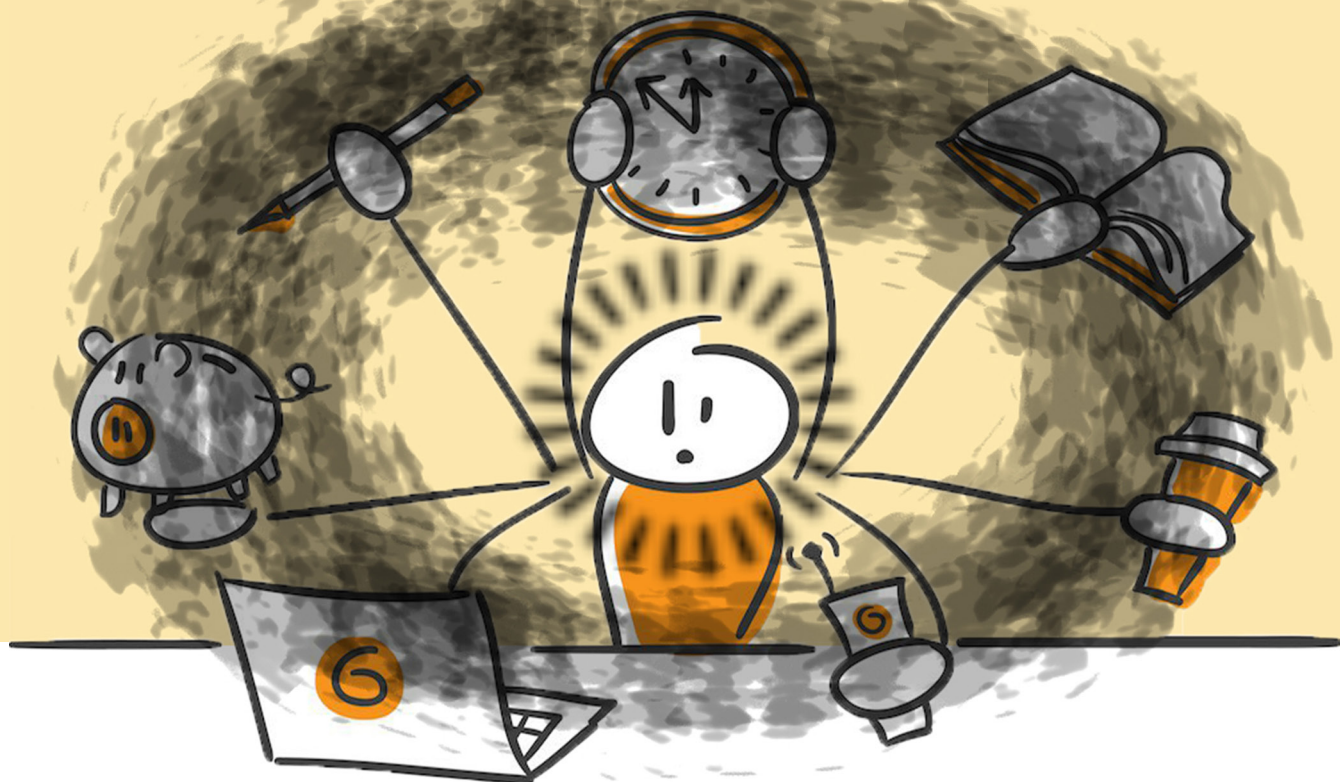
● نگاهی به افراط و تفریط سیستماتیک در زمینه فعالیت‌های دانشجویی



پرونده ویژه

«سلام من امسال هم عضو تیم خمش باشم!» ورود من به خمش ۲۹ همین قدر ساده بود. البته صرفاً ورود! واقعیت این است که در ابتدا قصد داشتم بعد از اتمام دوره ۲۸ خمش به سراغ فعالیت دیگری بروم؛ چون فکر می‌کردم که این‌طوری بهتر است؛ فکر می‌کردم که نباید دو سال پشت سر هم یک کار را انجام دهم؛ اما نشد. چرا؟ ساده بگویم، نتوانستم از خمش دل بکنم! بعد از کمی کلنجاررفتن با خودم، چرخي در کانال خمش زدم و دیدم اندک افرادی هستند که بیش از یک سال فعالیت داشته‌اند؛ خب من هم یکی از آن‌ها! مگر چه اشکالی دارد؟ اما بعد از عضو شدن در گروه خمش، همه تصوراتم به هم ریخت. ظاهراً آن‌هایی که تصمیم گرفته بودم من هم جزو شان باشم، خیلی بیشتر بودند و به هیچ وجه، «اندک افراد» نبودند! خلاصه ماجرا اینکه، بیش از نیمی از اعضای گروه، یا از فعالان دوره قبل بودند و یا حداقل فعالیت کمی در دوره قبل داشتند. گذشت و تعداد اعضای گروه بیشتر شد؛ اما این ترکیب، تغییر نکرد. ماجرا وقتی جالب‌تر و عجیب‌تر می‌شود که نویسندگان دوره ۲۸ و ۲۹ خمش را با هم مقایسه کنید؛ شباهتشان واقعاً زیاد

است. در واقع این به آن معناست که همان افراد جدید هم، اکثراً فعالیت زیادی ندارند. اما چرا؟ چرا در دوره قبل اکثر اعضا، ورودی ۹۸ بودند و در این دوره هم همین‌طور است؟ چرا در دوره قبل به‌خاطر تنوع نویسنده‌ها تلاش می‌کردیم که نویسنده ۹۷ ای داشته باشیم، در حالی که در این دوره، نویسندگان ۹۸ ای در اولویت آخر هستند و سرانجام مجبور می‌شویم که نوشتن متن‌ها را به آن‌ها بسپاریم؟ آیا مشکل از خمش است؟ آیا خمش در جذب دانشجویان ضعیف عمل کرده است؟ با توجه به شواهد موجود، می‌گوییم: «خیر!» نمی‌دانم شما این متن را چه وقت می‌خوانید، اما امروز ۱۴ دی است؛ دو روز بعد از جشن یلدای دانشکده‌مان. راستش را بخواهید، آنجا هم اوضاع همین بود. این روزها افرادی که فعالیت‌های دانشجویی را در دست دارند، تقریباً ثابت هستند و بعد از مدتی، می‌توانید به راحتی اسامی آن‌ها را پیش‌بینی کنید! کمی به دلایل این مسئله بپردازیم. اولین موضوع این است که به هر حال، ورود به یک جمع تازه سخت است. هر چقدر هم که روابط اجتماعی شما قوی باشد، با افرادی که هم شما آن‌ها را می‌شناسید و هم آن‌ها شما را، بهتر می‌توانید ارتباط برقرار کنید. یک ورودی



۱۴۰۰ راحت‌تر می‌تواند به جمع ۱۴۰۰‌ای‌ها وارد شود تا جمع ۱۹۸‌ای‌ها؛ حتی اگر همه در آن جمع مشتاق دیدارش باشند! عامل دوم اطرافیان شما هستند. اگر دوستان شما از فعالان باشند، مطمئن باشید که شما هم وارد این قبیل کارهای جذاب می‌شوید! دلیل سوم برمی‌گردد به جمله معروف «ترس انسان از ناشناخته‌هاست» (البته با شدت کمتر!) به عبارت دیگر، وقتی کسی می‌خواهد پا به عرصه فعالیت‌های دانشجویی بگذارد، هیچ تصور و شناختی درباره آن ندارد و این ممکن است که او را منصرف کند؛ اما از طرف دیگر، کسی که تجربه زیادی دارد، دیگر خیلی درباره‌اش فکر نمی‌کند و به راحتی قدم در راه می‌گذارد. به نظر می‌رسد که همه این عوامل به نوعی هم‌افزایی دارند. یعنی چه؟ یعنی مثلاً اگر دانشجویان یک ورودی خاص در ابتدا علاقه‌ای به فعالیت‌های دانشجویی نشان ندهند، این مسئله همین‌طور ادامه پیدا می‌کند. **نپوه دوست و نپوه آشنا باعث کم‌رشدن دانشجویان آن ورودی در فعالیت‌های دانشجویی می‌شود و کم‌رشدن دانشجویان آن ورودی باعث نپوه دوست و نپوه آشنا** یا اگر شما ورود اولیه نداشته باشید، هیچ‌گاه شناختی پیدا نمی‌کنید و اگر شناختی نداشته باشید، ورود پیدا نمی‌کنید! و این‌گونه است که بعضی دانشجویان تنها

به دنبال درس و نمره و مقاله و اپلای و ... هستند و بعضی‌ها تبدیل می‌شوند به یک بیش فعال دانشجویی! طبیعتاً فعالان، با علاقه و اراده خودشان وارد این راه می‌شوند؛ اما گاهی نیز بعد از ورود، مجبور به انجام کارها می‌شوند. نه اینکه کسی مجبورشان کند؛ در واقع، شرایط آن‌ها را ناگزیر می‌کند. وقتی تعداد فعالان کم باشد، کارها روی زمین می‌مانند و شما اگر باخبر باشید، احتمالاً احساس مسئولیت می‌کنید. حتی اگر وقت یا توانایی لازم را نداشته باشید!

مسئله‌ای که جلب توجه می‌کند، این است که دلایلی از قبیل نبود شناخت از فعالیت‌های دانشجویی و سختی ورود به یک جمع جدید، همیشه بوده‌اند؛ اما در یک نگاه کلی، استقبال دانشجویان از فعالیت‌های سیاسی، فرهنگی و ... روز به روز کم و کم‌تر شده است؛ تفاوت دانشجوی امروز با دانشجوی ۵۰ سال پیش کاملاً مشهود است. به نظر می‌رسد که این موضوع یک موضوع شخصی نیست که هر کس برای خودش تصمیم بگیرد که چه کار کند. بلکه سیستم دانشگاهی دارد به نحوی پیش می‌رود که اکثریت دانشجویان، کم‌تر به سراغ فعالیت‌هایی غیر از درس خواندن می‌روند. فعالیت‌هایی که می‌توان گفت بخشی از تعریف دانشجو را تشکیل می‌دهند و باعث رشد و پیشرفت او می‌شوند.

مرکز مشاوره در راستای این اهداف خود چقدر موفق بوده است؟

یک ناظر بیرونی می‌تواند بگوید که مرکز مشاوره چقدر موفق بوده است؛ ولی با توجه به اعداد و ارقام مراجعاتی که داریم، به نظر می‌رسد که در زمینه پیشگیری مشکلات اولیه و آموزش، روند بهتری داشته‌ایم. مرکز مشاوره هر روز از ساعت ۱۸ تا ۲۰ کارگاه‌های آموزشی رایگان دارد.

در زمینه خدمات مشاوره، امسال با تقاضای مرکز برای افزایش مشاوران از طرف دانشگاه موافقت شده است. ما حدود ۶۰۰ ساعت، سقف مشاوره را افزایش دادیم؛ ولی جالب است که در عرض دو هفته، این ۶۰۰ ساعت پر شد و این نشان می‌دهد که مشکلات دانشجویان، به‌خصوص در دوران کرونا بسیار زیاد شده است و سواد سلامت روان دانشجویان نیز بالاتر رفته است. هم مسائل، زیاد هستند و هم تقاضا برای رفع آن‌ها بالا رفته است.

وقتی تقاضا زیاد می‌شود، این یک حسن است؛ چون نشان‌دهنده افزایش سواد روانی دانشجویان و نگرش مثبت آن‌ها به مرکز مشاوره دانشگاه است. این می‌تواند یک موفقیت نسبی باشد؛ اما ممکن است که دانشجویی از خدماتی که ارائه می‌شود، راضی نباشد. لذا سنجش موفقیت مرکز مشاوره سخت است.

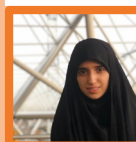
ما در این دو سال با همه دانشجویان دانشگاه در قالب طرح هم‌دلی تماس تلفنی داشتیم و توانستیم با بالای ۸۰ درصد دانشجویان، تلفنی صحبت کنیم. دانشجویان به ما بازخورد می‌دادند که چه عجب کسی حالی از ما پرسید! ما فکر می‌کردیم بعد از مجازی‌شدن، دانشگاه ما را فراموش کرده است. شاید این تلاش‌ها و فعالیت‌های انجام‌شده باعث شده باشد که دانشجویان نگرش مثبتی به ما داشته باشند. در اصل، دانشجویان باید بگویند که ما موفق بوده‌ایم یا خیر!

اقداماتی که مرکز مشاوره انجام داده است، به‌طور دقیق به چه صورت هستند؟

اقداماتی که با دانشجویان در ارتباط است، در سه سطح هستند: بخش اول آموزش است. بخش دوم ارائه خدمات مشاوره‌ای است که این خدمات، نسبت به سال گذشته ۵۰ درصد افزایش پیدا کرده‌اند و بخش سوم، مددکاری است؛ در این بخش سعی می‌شود دانشجویانی که به دلیل مشکلات اجتماعی، اقتصادی و ... گرفتار می‌شوند، بتوانند این موارد را رفع کنند. با برخی از بنیادهای خیریه مانند بنیاد حامیان دانشگاه شریف و صندوق‌های دیگر ارتباط می‌گیریم تا بتوانیم مشکلات مالی دانشجویانی را که مستمند هستند، رفع



مصاحبه



فاطمه شجاعی

۹۸ دریا



علی بوالحسنی

۹۸ مکانیک

در خدمت «دکتر حمید یعقوبی» هستیم؛ دانشیار روان‌شناسی بالینی و رئیس مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف و عضو هیئت مدیره انجمن ایران. تصمیم گرفتیم در رابطه با فعالیت‌ها، برنامه‌ها و چالش‌های مرکز مشاوره صحبتی داشته باشیم. امیدواریم که در راستای سلامت روان دانشجویان مؤثر باشد.

هدف از به‌وجود آمدن مرکز مشاوره در دانشگاه شریف چه بوده است؟

از سال ۱۳۶۷ در وزارت علوم مصوب شده است که هم خود وزارت علوم دفتر مشاوره داشته باشد و هم دانشگاه‌ها. به‌تدریج این مرکز در دانشگاه‌ها راه‌اندازی شد و دانشگاه صنعتی شریف نیز از اوایل دهه هفتاد در این بحث پیش‌رو بوده است.

رسالت اصلی مرکز مشاوره، تلاش برای ارتقای سلامت روانی دانشجویان و حفظ آن از بروز آسیب‌های روانی و اجتماعی در دانشگاه است. مرکز مشاوره تلاش دارد تا دانشجویان همان‌گونه که در دانشگاه درس می‌خوانند، از سلامت روان هم برخوردار باشند و یا اگر مسائل و مشکلاتی دارند، بتوانند از این مرکز کمک بگیرند و در نهایت، یک دانشجوی نخبه ماهر و سالم از دانشگاه خارج و تحویل جامعه داده شود. این وظیفه اصلی مرکز مشاوره است. اگر بخواهم در دو کلمه این هدف را بگویم، می‌شود ارتقا و پیشگیری؛ ارتقای سطح روان و پیشگیری از مشکلاتی که وجود دارند.

کنیم. غیر از این، اگر اقداماتی وجود داشته باشند که نیاز به پیگیری داشته باشند یا دانشجویی مسئله‌ای داشته باشد که خودش پیگیری نکند، مددکاران این کارها را بر عهده می‌گیرند. بخش دیگری از فعالیت‌های ما پیگیری از افت تحصیلی است که دانشجویان به ما ارجاع داده می‌شوند. علاوه بر این‌ها، مشاوره‌هایی در زمینه خانواده، ازدواج و موارد دیگر نیز وجود دارند.

برای اساتید و کارکنان نیز خدماتی ارائه می‌شوند. اخیراً یک برنامه آموزشی برگزار کردیم؛ به این صورت که ۱۴ دوره وینار برای آن‌ها برگزار می‌شود که تا اواسط اسفندماه ادامه دارد. دانشگاه‌ها دیر یا زود حضوری خواهند شد و اساتادان باید بتوانند با دانشجویانی که دو سال از فضای دانشگاه دور بوده‌اند و با مشکلات زیادی روبه‌رو شده‌اند، تعامل داشته باشند، مشکلات آن‌ها را بشناسند و ارتباط مؤثرتری برقرار کنند.

از دیگر اقداماتی که در همین زمینه کرونا انجام شده است، این است که دو نوبت در آبان‌ماه و آذرماه از دانشجویان و اساتید در خصوص بازگشایی دانشگاه‌ها نظرسنجی انجام داده‌ایم. بیش از نیمی از دانشجویان مایل به آموزش حضوری هستند و کم‌تر از نیمی از دانشجویان، همچنان فکر می‌کنند که آموزش مجازی برایشان بهتر است. اساتادان نیز تقریباً با همین میزان، موافق بازگشایی دانشگاه‌ها بودند.

نتایج بررسی‌های ما نشان می‌دهند که حجم مشکلات دانشجویان نسبت به قبل از کرونا افزایش یافته است. آماری در آمریکا منتشر شده است که در سال ۲۰۱۹ (قبل از شیوع کرونا) میزان شیوع اضطراب و افسردگی در جمعیت آن‌ها ۱۱ درصد بوده است؛ در حالی که در ۲۰۲۱ این میزان به ۴۰ درصد افزایش یافته است و جالب اینجاست که این مقایسه در رده سنی ۱۸ تا ۲۴ سال، ۵۹ درصد جمعیت را در بر گرفته است. یعنی دانشجویان به میزان بیشتری در معرض این مشکلات قرار داشته‌اند. این هم به این دلیل است که کرونا بیشتر از همه روی زندگی دانش‌آموزان و دانشجویان تأثیر گذاشته است.

بزرگترین شکاف برای افراد این است که آن‌ها را در یک فضای بسته قرار دهیم و از فعالیت‌های اجتماعی دور کنیم. این فضای بسته بیشتر برای دانشجویان اتفاق افتاده زیرا پیشه مشاغل با توجه به کارهای جز برخی روزهای محدوده درگیر این فضا نشده‌اند

این محدودسازی باعث شد که دانشجویان، این فضا را بیشتر از بقیه تجربه کنند. همین اعداد را ما هم در ایران دیدیم که حدود ۳۹ درصد دانشجویان از مشکلات روان‌شناختی مانند

اضطراب و استرس رنج می‌برند. این آمار نشان می‌دهد که مشکلات، بیشتر شده‌اند و به همین دلیل، دانشجویان تمایل بیشتری دارند که دانشگاه‌ها باز شود و این چالش‌هایی است که ما بعد از بازگشایی دانشگاه‌ها خواهیم داشت. انجمن روان‌شناسی آمریکا پیش‌بینی کرده است که ما بعد از اتمام کرونا با سونامی اختلالات روانی مواجه خواهیم شد.

بنابراین با توجه به این مسائل، به‌نظر می‌آید که این مشکلات در قشر جوان بیشتر خواهند شد. یکی به دلیلی که مطرح شد و دیگری به این دلیل که جوان با مشکلات روان‌شناختی، بیشتر مواجه است. من می‌گویم جوانی اوج شادابی و نشاط جسمانی و اوج مشکلات روان‌شناختی است. تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهند که حدود ۷۵ درصد از بروز اختلالات روانی تا ۲۴ سالگی هستند. اخیراً گفته شده که حدود ۲۹ درصد از مردم ایران دچار اختلالات روان‌پزشکی هستند که ۷۵ درصد از این جمعیت را گروه سنی زیر ۲۵ سال، تشکیل می‌دهد. جوانی سن بحران است؛ به‌خصوص در این دوره که بیکاری، مشکلات اقتصادی و ... بیشتر هستند. در نتیجه، دانشگاه باید تسهیلات مشاوره‌ای خود را برای خدمات‌رسانی به این قشری که در بحران هویت، جوانی و کرونا هستند، بیشتر کند. از آن طرف، دانشجو باید بداند در بازه سنی بحران قرار دارد و اگر مشکلی برای او پیش آمد، به‌راحتی از آن عبور نکند. بلکه سعی کند مشکل خود را رفع کند؛ هم دانشگاه باید بداند و هم دانشجو!



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه صنعتی شریف
مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی
مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف

با همکاری دفتر مشاوره و سلامت، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برگزار می‌کند:

همدلی با دانشجویان



اول مهر تا پایان آبان‌ماه ۱۴۰۰

با هدف

۱. آحوال‌پرسی از دانشجویان
۲. اطلاع از مسائل و مشکلات احتمالی دانشجویان
۳. مشاوره و راهنمایی برای شروع سال تحصیلی بهتر
۴. اطلاع از وضعیت سلامتی دانشجویان و خانواده‌ها

 @SHARIF_UNI_COUNSELING

 @SH_COUNSELING

 ۰۲۱-۶۶۱۶۴۸۴۲



مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دانشگاه صنعتی شریف، جنب ساختمان شهید رضایی

بیماری‌های روحی در دانشجویان به چه صورتی هستند؟ و دانشگاه چه اقدامات و پشتیبانی‌هایی از مرکز مشاوره در راستای رفع این مشکلات دانشجویان انجام داده است؟

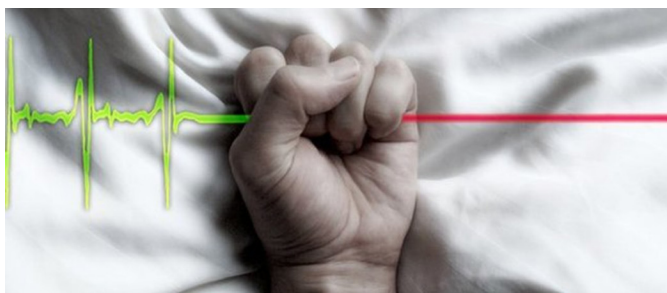
تقریباً مسائل و مشکلات دانشجویان در تمامی دانشگاه‌های ایران به یک صورت هستند. تفاوت ماهیتی در مشکلات دانشجویان ما با دانشگاه‌های دیگر دیده نمی‌شود. افسردگی، روابط بین فردی و اضطراب مسائل شایع در بین دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف هستند و تقریباً در بقیه دانشگاه‌ها

نیز به همین صورت است. **اما یک ویژگی متمایز در دانشگاه شریف وجود دارد و آن هم این است که دانشجویان، دچار کمال‌گرایی یا کمال‌زدگی هستند که این خودش می‌تواند آسیب‌زننده باشد. این طور که با خودش می‌گویند که من باید نمره اول باشم و اگر این گونه نشود، احمال کار می‌شوند و پشت گوش می‌اندازند.** کمال‌گرایی و احمال کاری در تیپ

مشکلات دانشجویان دانشگاه شریف متفاوت‌تر است.

اما در رابطه با پشتیبانی‌های انجام‌شده، مرکز مشاوره در مدت دو سالی که من در دانشگاه بودم، مورد حمایت هر دو رئیس دانشگاه بوده است؛ اما میزان حمایت با میزان تقاضای دانشجویان دانشگاه هماهنگ نیست. به‌خصوص اگر دانشگاه باز شود، مرکز مشاوره نمی‌تواند با عده فعلی پاسخگوی نیازهای دانشجویان باشد. یکی از مشکلات ما، فضای فیزیکی کوچک مرکز مشاوره است. اگر دانشجوی دانشگاه شریف بخواهد خود را در تراز بین‌المللی مقایسه کند، خود را در تراز دانشگاه «MIT» قرار می‌دهد. دانشجوی ما در همان حد است و دانشگاه نیز می‌خواهد در همان حد قرار بگیرد؛ اما آیا مرکز مشاوره دانشگاه شریف نیز در حد دانشگاه MIT قرار دارد یا خیر؟ ما فعلاً با آن ترازها فاصله داریم؛ اما داریم تلاش می‌کنیم. من وقتی به شریف آمدم، سه هدف را برای خود قرار دادم. اول اینکه جایگاه مرکز مشاوره را نزد دانشگاه و دانشجویان ارتقا دهم و آن‌ها را بشناسند؛ طرح‌های هم‌دلی باعث شد که دانشجویان ما را بشناسند و حداقل یک بار صدای ما را بشنوند. هدف دوم این بود که مرکز مشاوره دانشگاه شریف در حد ملی قرار بگیرد و مرجع باشد؛ با توجه به آموزش‌هایی که برای دانشجویان و اساتید برگزار می‌کنیم و فعالیت‌های پژوهشی، توانستیم درجه مرکز مشاوره دانشگاه را ارتقا دهیم. و هدف سوم این بود که من بتوانم در حد MIT و بالاتر از آن فعالیت کنم. ما دو گام را نسبتاً برداشته‌ایم

و نام دانشگاه شریف این اجازه را به ما می‌دهد که بتوانیم در این عرصه نیز فعالیت داشته باشیم. با توجه به سؤالی که پرسیدید (آیا مرکز مشاوره موفق است؟)، من می‌خواهم ببرسم آیا مرکز مشاوره در حد و اعتبار دانشجویان دانشگاه شریف قرار دارد؟ در واقع اگر مرکز مشاوره بتواند در حد دانشجویان دانشگاه قرار بگیرد، موفق است. ما چشم‌اندازمان این است که بتوانیم در سطح بین‌المللی نیز فعالیت داشته باشیم. امیدوارم که آقای دکتر جلیلی و دکتر ابوالحسنی از ما ایده بخواهند و خودشان هم پشتیبانی کنند. امیدوارم که بتوانیم نام مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف را نیز مانند نام دانشجویان دانشگاه معتبر کنیم.



با توجه به آمارهای عجیبی که می‌دهند، مانند آمار خودکشی در دانشگاه‌ها و مخصوصاً در خوابگاه‌ها، این مسئله از کجا شروع شده است و چه چشم‌اندازی در آینده دارد و مرکز مشاوره در این دوره چه مقدار در کاهش این آمار مؤثر بوده است؟

خودکشی‌های دانشجویی در ایران، بالاتر از خودکشی‌های عمومی در ایران نیست، اما نکاتی وجود دارد؛ خودکشی عمومی و دانشجویی در ایران نسبت به دو دهه گذشته افزایش پیدا کرده است و به‌علاوه، خودکشی‌های دانشجویی سروصدای بیشتری دارد، به‌خصوص در دانشگاه‌های بزرگ. با خودکشی یک جوان ۲۰ ساله در ایران که امید به زندگی حدود ۷۵ سال دارد و هنوز می‌تواند ۵۰ تا ۶۰ سال دیگر زندگی کند، این سال‌های باقی‌مانده از بین می‌روند. این خودش دردناک است و از لحاظ اقتصادی نیز تأثیرگذار است. مردم همیشه حس خوبی نسبت به دانشجو دارند و اگر این دانشجو در دانشگاه شریف خودکشی کند، تبعات بسیار بالاتری خواهد داشت. با این اتفاق، یک نیروی توانمند روبه‌رشد که می‌تواند به بشریت خدمت کند، از بین می‌رود. این موضوع، باعث می‌شود که خودکشی در دانشگاه انعکاس خبری و رسانه‌ای بیشتری داشته باشد و به همین خاطر فکر می‌کنیم که میزان خودکشی در دانشجویان بیشتر است، در حالی که این‌گونه نیست!

می‌خواهم خواهشی بکنم که انجام آن، به‌نظر سخت می‌آید، ولی اخبار خودکشی را منتشر و بازنشر نکنیم؛ زیرا ثابت شده است که خودکشی حالت تقلیدی دارد. سندرومی در روان‌شناسی وجود دارد که به آن می‌گویند سندروم ورت‌ر جوان. «گوت» یک کتاب می‌نویسد به نام «رنج‌های ورت‌ر جوان» که در آن، نوجوانی ۱۷ ساله به نام «ورت‌ر» خیلی اذیت می‌شود و رنج می‌کشد؛ اواسط رمان این نوجوان خودکشی می‌کند. وقتی کتاب منتشر می‌شود، خیلی از نوجوانان افسرده به تقلید از ورت‌ر خودکشی می‌کنند. لذا این کتاب را در اواخر قرن ۱۹ جمع کردند. در همین ایران اگر یک خودکشی اتفاق بیفتد، تعدادی نیز بعد انتشار آن خبر، خودکشی می‌کنند. انتشار این اخبار می‌تواند خبر خودکشی را به دست افراد افسرده برساند و باعث شود که آن‌ها نیز به خودکشی فکر کنند. در تابستان امسال که یک دانشجوی در مشهد خودکشی کرد، سه خودکشی بعد از آن در مشهد و نیشابور اتفاق افتاد. خودکشی حالت تقلید دارد. اخبار آن را نباید منتشر کرد. سازمان جهانی بهداشت دستورالعملی برای انتشار اخبار خودکشی دارد که خبر، مهیج نباشد، تیرهای جنجالی نداشته باشد و در صفحه اول روزنامه‌ها نباشد. باید روش‌های پیشگیری را بگوییم، تلفن‌های اورژانسی را بگوییم. ما در دانشگاه دو سه مورد اقدام داشتیم که اقدام یکی از دانشجویان اخراجی منجر به فوت شد. در حالت فعلی، ما افرادی را که افکار خودکشی دارند، شناسایی کرده‌ایم و آن‌ها تحت مراقبت ما قرار دارند. امید داریم که وقتی دانشجویان در معرض افسردگی قرار می‌گیرند، یاد بگیرند با دیگران صحبت کنند و درد دل کنند؛ چون این صحبت کردن بسیار کمک‌کننده است. معمولاً وقتی کسی دچار افسردگی می‌شود، به مرگ و مردن و گاهی به خودکشی فکر می‌کند.

یک نظرسنجی در یکی از کانال‌های دانشگاهی (باشگاه شریف) قرار گرفته است با این عنوان که «آیا شما به خودکشی فکر کرده‌اید؟». در این نظرسنجی حدود ۲۳۲ نفر گزینه خیلی زیاد را انتخاب کرده‌اند (حدود ۱۰ درصد). آیا این آمار با نتایج مرکز مشاوره مطابقت دارد؟

ما در خودکشی با پیوسته‌هایی مواجه هستیم که فرد ابتدا فکر مرگ می‌کند؛ بعد به فکر خودکشی می‌رسد که خودش نقشه‌ای می‌کشد و سپس اقدام می‌کند که این اقدام می‌تواند منجر به فوت شود. ما با یک طیف مواجه هستیم و آن محدوده که فرد به مرگ فکر می‌کند، در همه جای دنیا رواج دارد. نتایج بررسی‌هایی که ما روی دانشجویان انجام می‌دهیم، نشان می‌دهد که حدود ۱۶ تا ۱۷ درصد در مرحله فکر قرار دارند، ولی به این به آن معنا نیست که افراد نقشه دارند و اقداماتی نیز انجام داده‌اند. به همین دلیل، این ۱۷ درصد در مرحله نقشه خودکشی به ۵ درصد و در مرحله اقدام به ۲ درصد می‌رسد.

می‌بینیم که نتیجه این نظرسنجی، تقریباً با پژوهش‌های ما مطابقت دارد؛ اما آیا این نتایج درست هستند؟ یعنی ۱۷ درصد از جوانان ما به‌طور طبیعی به خودکشی فکر می‌کنند؟ به‌نظرم خیر. بلکه نابسامانی‌های اقتصادی و اجتماعی که وجود دارند، باعث می‌شوند که جوان امروز نسبت به جوان سه دهه اخیر، میزان ناامیدی‌اش بالاتر باشد و در نتیجه فکر مرگ و خودکشی‌اش هم بالاتر است.

در انتها از دانشجویان می‌خواهم که در کانال تلگرام، صفحه اینستاگرام و سایت مرکز مشاوره عضو شوند و انتقادات و پیشنهادات خودشان را در رابطه با مرکز مشاوره مطرح کنند و با ما صحبت کنند؛ چون این باعث رشد ما می‌شود.

برای مشاهده روی هر عکس کلیک کنید.

Instagram

Q Search

Home, Search, Add



sharif_uni_counseling

485 posts 13k followers 18 following

مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف
vclass.course.sharif.edu/ch/public-speaking

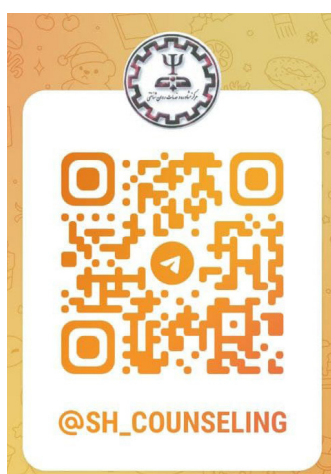


POSTS VIDEOS TAGGED



مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف

صفحه اصلی



مرا درباب!



محمد بذرافشان

۹۸ مکانیک

نگاهی به بیماری‌های روانی تحمیل شده به دانشجویان

گزارش

هر فردی در طول زندگی خود، همواره با چالش‌ها و مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شود. در این بین، جدا از وسواس‌های فکری و ذهنی، فرد مورد نظر به دلیل روبه‌رو شدن با شرایط متفاوت و تأثیر گرفته از محیط اطراف، به‌ناچار دچار اختلالات و بیماری‌های روانی می‌شوند که فرد به‌فرد متفاوت است؛ اما در یک نگاه کلی، می‌توان برای افراد هدف در هر قشر از جامعه، که دارای یک کار مشترک یا یک موقعیت اجتماعی یکسان هستند، به‌طور میانگین بیماری‌ها و اختلالات روانی تحمیل شده بر آن‌ها را برای بررسی تعریف کرد. در این مقاله، به بیماری‌های روانی تحمیل شده به دانشجویان براساس مشاهدات و آمارهای موجود می‌پردازیم.

اختلال روانی، یک الگوی رفتاری یا ذهنی است که باعث پریشانی واضح و معنی‌دار و همچنین نقص در عملکردهای فرد می‌شود. یعنی فرد دارای اختلال روانی واجد ویژگی‌هایی می‌شود که در رفتار، احساس و افکار وی نقص و اختلال ایجاد می‌کنند. به گفته محققان، دانشجویان در حال حاضر حداقل پنج برابر بیش‌تر از دانشجویان ده سال قبل، مبتلا به بیماری‌های سلامت روان هستند. از مهم‌ترین مشکلات دانشجویان نسل حاضر براساس بررسی‌های جامعه‌شناسان، می‌توان به مسائل تحصیلی، برنامه‌ریزی نادرست تحصیلی و ناآشنایی با شیوه‌های مطالعه در دانشگاه اشاره کرد. همچنین مسائل ارتباط با جنس مخالف، خانواده‌ها، مشکلات اضطرابی مثل اضطراب صحبت کردن در جمع یا اضطراب اجتماعی، دیگر مشکلات موجود هستند. بیش‌تر دانشجویان امیدی برای پیدا کردن شغل و منبع درآمد بعد از پایان تحصیلات ندارند، حس می‌کنند که لحظه به لحظه درس خواندن در سال‌های تحصیلی بی‌ثمر بوده و فقط زمانشان را هدر داده‌اند. این مسائل نیز خود به خود باعث بروز افسردگی و احساس ناامیدی در بین دانشجویان می‌شود.

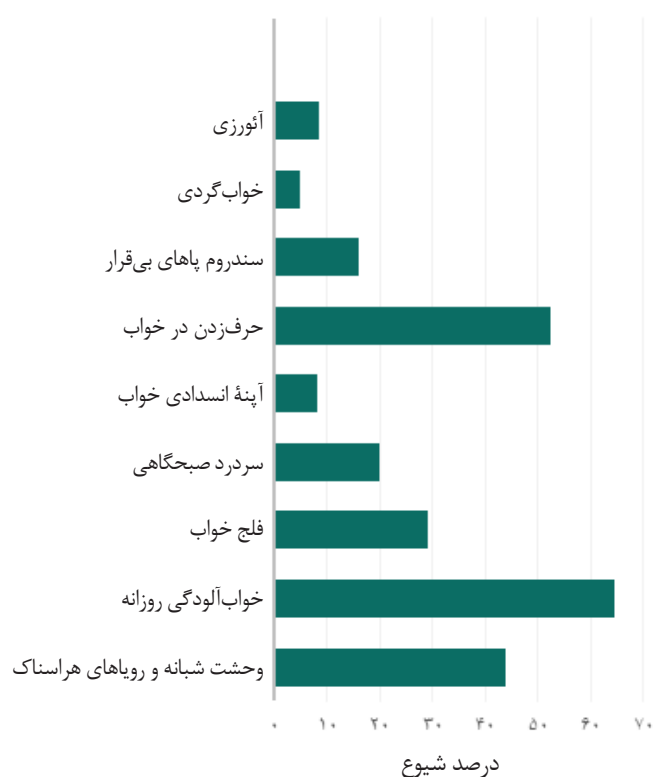
استرس و اختلالات اضطرابی

آموزش، تجربه‌ای پر از استرس است. در این بین، استرس تحصیلی به احساس فزاینده نسبت به دانش و به‌طور همزمان ادراک فرد مبتنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش اطلاق می‌گردد. در میان دانشجویان، امتحانات یکی از مهم‌ترین عوامل استرس‌زا به شمار می‌رود. به‌خصوص دوره آموزش مجازی نیز موجب تشدید استرس میان دانشجویان می‌شود. تحقیقاتی که از ۵۰۰ نفر از دانشجویان سراسر کشور به‌صورت تصادفی به عمل آمده است، حاکی از آن است که ۲۷.۶ درصد آن‌ها معادل ۱۳۸ نفر، دارای نمره استرس به‌شدت بالا، ۵۷ درصد معادل ۲۸۵ نفر دارای نمره استرس متوسط و ۱۵.۴ درصد معادل ۷۷ نفر، دارای نمره استرس پایینی هستند.



با تحلیل نتایج و مشاهدات می‌توان عوامل استرس‌زا برای دانشجویان را از چند ناحیه برشمرد؛ ابتدایی‌ترین آن‌ها مواردی مانند تغییر محل زندگی و دوری از خانواده برای دانشجویان خوابگاهی و یا اضطراب رویارویی با جامعه هدف جدید است. همچنین عواملی از جمله فشار درسی، امتحانات و آزمون‌ها، رقابت شدید در دانشگاه‌ها و حتی اضطراب ناشی از آینده شغلی و کاری در سالان اخیر نقش پررنگ‌تری را ایفا کرده‌اند.

شبانه و رویاهای هراسناک (۴۴ درصد)، خواب آلودگی در طی روز و چرت‌های روزانه (۶۴.۵ درصد)، فلج خواب (۲۹ درصد)، آپنه خواب و سردرد صبحگاهی (۲۰ درصد)، آپنه انسدادی خواب (۸ درصد)، حرف زدن در خواب (۵۲.۴ درصد)، سندروم پاهای بی‌قرار (۱۶ درصد)، خواب‌گردی (۴.۸ درصد) و آنورزی (۸.۵ درصد) بود. همچنین در این مطالعه ارتباطات آماری معنادار (با ۹۵ درصد اطمینان) بین متغیرهای مستقلی مانند سن، جنس، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، محل سکونت، رضایت‌مندی از زندگی و رضایت از رشته تحصیلی و اختلالات خواب به‌دست آمد.



اختلال افسردگی

اختلال افسردگی نوعی اختلال روحی و روانی است که شامل چند وضعیت می‌شود. احساس غم، پوچی یا کج خلقی به همراه علائم فیزیکی و شناختی از جمله ویژگی‌های این اختلال است که از نظر پایداری، تناوب یا علت بروز با یکدیگر تفاوت دارند. اختلال افسردگی با علائمی چون احساس اندوه و روحیه پایین فرد تشخیص داده می‌شود. این علائم آنقدر مداوم و شدید هستند که روی عملکرد فرد تأثیر می‌گذارند. دانشجویان به علت فشار تحصیلی، عدم آگاهی در انتخاب رشته تحصیلی و محل تحصیل، دوربودن از خانواده، عدم امنیت شغلی

اختلالات اضطراب فراگیر (GAD)

در این حالت دانشجو بیش از حد بابت رویدادهای روزمره نگران است. در حالی که بعضی از نگرانی‌ها و اضطراب‌ها بخش طبیعی و حتی شایع زندگی را تشکیل می‌دهد، اختلال اضطراب فراگیر به آن دسته نگرانی‌هایی گفته می‌شود که در سلامت و عملکرد طبیعی فرد اختلال ایجاد می‌کنند. دانشجویان همواره به‌خاطر رویارویی با حجم عظیمی از تکالیف، امتحانات و امور درسی به‌طور غیرطبیعی نسبت به هر اتفاقی، از خود تنش و نگرانی بیش از حد بروز می‌دهند.

اختلالات خواب

به‌هم‌خوردن الگوی خواب که باعث بی‌قراری می‌شود و روی عملکرد فرد در روز تأثیر می‌گذارد، اختلال خواب نامیده می‌شود. دانشجویان همواره به‌خاطر دلایل متعددی نمی‌توانند الگوی خواب خود را تنظیم کنند و ثابت نگه دارند. از جمله این عوامل می‌توان به عقب‌ماندگی درسی، نداشتن وقت کافی برای انجام همه امور درسی و ... اشاره کرد. این اختلال هم‌بستگی نزدیکی با اختلالات اضطرابی دارد که در این حالت فرد دچار اختلال بی‌خوابی نیز می‌شود. بعضی اوقات این فرایند به‌گونه‌ای است که فرد به دلیل نداشتن خواب کافی در شب یا افسردگی (که یکی دیگر از اختلالات روانی تحمیلی به دانشجو است) دچار اختلال پرخوابی می‌شود. به‌گونه‌ای که در طول روز انرژی کافی ندارد و در هر موقعیتی احساس خواب‌آلودگی می‌کند. این اختلالات علاوه بر کاهش فرایند یادگیری، می‌توانند سبب بروز مشکلات جسمی و کاهش دقت و تمرکز نیز بشوند. در طی تحقیقی ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه‌های تهران که براساس جدول تصادفی اعداد انتخاب گردیدند، مورد بررسی قرار گرفتند. مطالعه به‌طور مقطعی و از نوع مشاهده‌ای-توصیفی بود. متوسط سنی جمعیت مورد مطالعه ۲۱.۷ سال بود که در محدوده بین ۱۷ سال و ۳۹ سال قرار داشت. این تعداد شامل ۱۵۲ نفر دانشجوی پسر (۵۰.۷ درصد) و ۱۴۸ نفر دانشجوی دختر (۴۶.۳ درصد) بود. روش کار بر پاسخگویی به یک پرسش‌نامه کلینیکی-دموگرافیکی مبتنی بود. نتایج به‌دست‌آمده حاکی از شیوع نسبتاً بالای انواع اختلال بی‌خوابی (به‌طور متوسط ۲۳.۵ درصد) وحشت

و آینده مبهم، دلهرة امتحان، مشکلات حاد عاطفی و اجتماعی و به طور کلی مسائل رشد و بلوغ، در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. در این زمینه می توان به عوامل زیر اشاره کرد:

- احساس افسردگی در اکثر یا تمام روزها
- بی میلی یا کم میل شدن به انجام فعالیت هایی که قبلاً از آن لذت می بردید
- افزایش یا کاهش وزن قابل توجه یا کاهش و افزایش اشتها
- اختلال در خواب (بی خوابی یا پر خوابی)
- کند شدن فعالیت فیزیکی یا بی قراری
- پایین آمدن انرژی یا خستگی که در اکثر یا تمام روزها احساس می شود
- احساس عذاب وجدان یا بی ارزش بودن
- اختلال در تفکر یا تمرکز
- دغدغه مرگ یا فکر به خودکشی

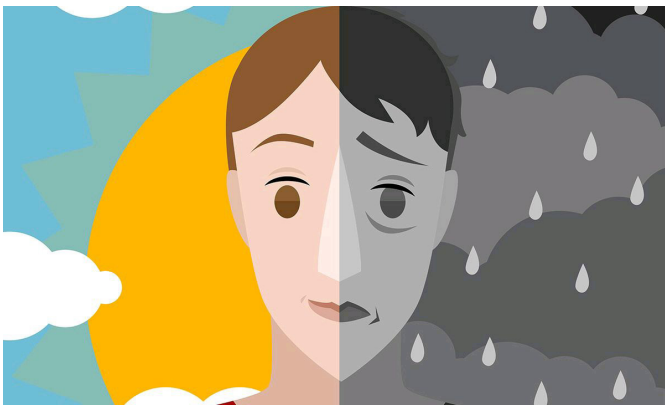
درمان اختلالات افسردگی اغلب شامل ترکیبی از روان درمانی و دارو است.

در یک بررسی از بین ۱۵۰۰ دانشجوی ساکن خوابگاه های دانشگاه های تهران، ۱۳۴ نفر به روش نمونه گیری ده درصدی انتخاب شدند (۹۷ پسر و ۳۷ دختر) و به وسیله پرسش نامه، مورد ارزیابی و سنجش قرار گرفتند. نمرات دریافتی بیشتر از ۱۷ به عنوان وجود افسردگی منظور گردید. نتایج حاصل از این مطالعه بیانگر شیوع ۴۲.۵ درصد افسردگی در بین دانشجویان ساکن خوابگاه ها بود. همچنین (۴۱.۲ درصد) دختران و (۴۵.۹ درصد) پسران به درجاتی از افسردگی دچار بودند.

اختلالات خلقی

اختلالات خلقی دسته ای از بیماری های روان پزشکی هستند. این اختلالات در درجه اول بر حالت عاطفی فرد تأثیر می گذارند؛ به همین خاطر به آن اختلالات عاطفی هم می گویند. در حالت طبیعی روحیه هر فردی بسته به شرایط تغییر می کند. در اختلال خلقی علائم آن باید چند هفته یا بیشتر وجود داشته باشد. ممکن است مدتی طولانی بسیار غمگین و تحریک پذیر باشید و یا بیش از حد شاد و خوشحال باشید. هنگامی که به طور غیرطبیعی افسرده می شویم، اصطلاحاً خلغمان پایین

است. هنگامی هم که بیش از حد احساس سرخوشی کنیم، خلق ما بالا است. اختلالات خلقی عوامل زیادی دارند که یکی از مهم ترین آنها را می توان فاکتورهای محیطی برشمرد. دانشجویان در مواجهه با امور درسی، همان طور که اشاره شد، دچار استرس شدیدی می شوند. در نتیجه ممکن است دچار اختلالات خلقی نیز شوند که موجب از بین رفتن کارکردهای اجتماعی، فردی و شغلی آنها می شود. این اختلالات خلقی در بحث دانشجویی عمدتاً با اهمال کاری بیش از حد و به تعویق انداختن درس و تکالیف مربوطه همراه است. از علائم نام برده شده برای این اختلال می توان به بی خوابی و مشکل به خواب رفتن، احساس غم و ناراحتی در اکثر اوقات یا هر روز، بی انرژی و کسل بودن، احساس ناامیدی و بی ارزش بودن و مشکل در تمرکز اشاره کرد.



تشخیص اختلالات روانی

تشخیص اختلالات روانی بسیار متفاوت از تشخیص اختلالات جسمی است. به طور کلی، روش مدون و خاصی مانند تشخیص بیماری های جسمی توسط گرفتن نمونه آزمایش، برای اختلالات روانی وجود ندارد. به همین دلیل، متخصصان این حوزه به طور عمده به وسیله سه مرحله مشاهده، مصاحبه تشخیصی و آزمون های روانی، فرد مراجعه کننده را غربال می کنند. در دانشگاه شریف متصدی این امر، مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف است که در ابتدای هر ترم به بررسی وضعیت سلامت روانی دانشجویان می پردازد. در صورت بروز هرگونه مشکل نیز می توانید از طریق راه های ارتباطی زیر با آنها در تماس باشید:

پذیرش و مشاوره: ۰۲۱۶۶۱۶۴۸۶۲

ایمیل: moshaver@sharif.edu

بازگشت با یلحای هزار و چهارصد



سیدعلیرضا موسوی زاده تفتی

۹۸ مکانیک

گزارش جشن یلحای دانشکده مکانیک، دی ماه ۱۴۰۰

گزارش

صبح دوشنبه بود؛ اواسط دی ماه. پس از مدت‌ها قصد کردم به تهران بروم. وقتی به تهران رسیدم، یکی از دوستان زحمت کشید و مرا به خانه رساند. پس از تعویض لباس و نفسی چاق کردن، اینترنت موبایل را روشن کردم تا در کلاس ساعت ۹ صبح شرکت کنم. به محض روشن کردن اینترنت، پیام «سلام کلاس امروز تشکیل نمی‌شود» بالای صفحه گوشی‌ام نقش بست. فکر کنم در آن لحظه بهترین خبر ممکن بود. با آسایش خیال و فراغ بال، راهی دانشگاه شدم. پس از چند دقیقه پیاده روی به دانشکده و سپس به دفتر محور رسیدم؛ البته محور که چه عرض کنم، متروکه‌ای بیش نبود. وسیله‌ها هر کدام در گوشه‌ای رها شده بودند و آشغال‌ها همین‌طوری پخش و پلا از در و دیوار آویزان بودند. در میان آن اوضاع درهم، صندلی‌ای یافتیم و نشستیم. قرار بود بچه‌ها یکی یکی به من و محور متروکه ملحق شوند تا آماده شویم.

تقریباً هیچ چیز آماده نبود، ولی گفته بودیم تا یکشنبه هفته بعد جشنی برای بچه‌ها ترتیب می‌دهیم. همان‌طور که بچه‌ها یکی پس از دیگری از راه می‌رسیدند، هیاهو و سر و صدا در محور نیز افزایش پیدا می‌کرد. هرکسی که از راه می‌رسید، در میان انبوه آشفتگی‌ها جایی برای نشستن پیدا می‌کرد و بر صندلی خویش تکیه می‌زد. در همان ابتدا تصمیم گرفتیم که علاوه بر کارهای جشن، سر و سامانی به فضای محور نیز بدهیم.

در ابتدا بزرگترین معضلمان محل نصب پرده پروژکتور بود. با مشخص شدن این مسئله فوق‌حیاتی همگی با هم یاغلی گفتیم و تمیزکاری آغاز شد. هرکسی که از راه می‌رسید، گوشه‌ای از کار را می‌گرفت؛ یکی کمد‌ها را جابه‌جا می‌کرد، یکی مشغول جابه‌جایی کتاب‌ها بود، دیگری داشت تمیزکاری می‌کرد و ... بعد از چیزی حدود دو روز متوالی کار بی‌وقفه، محور اندکی به آن مأمن قبلی شبیه‌تر شد. گویا حضور بچه‌ها شوک دوباره‌ای به این قلب یخی وارد کرده بود!



در کنار تمیزکاری‌های محور، یک تیم مافوق حرفه‌ای، به صورت ضرب‌العجلی شروع به انجام کارهای جشن کرد؛ تیمی که اعضای آن کاملاً خودجوش پای کار آمده بودند و گویا عهد کرده بودند تا پای جان برای اینکه جشن یلدایمان بهترین باشد، تلاش کنند. در همان روزهای ابتدایی حضور من در محور، تکلیف مسئولان بخش‌های مختلف جشن مشخص گردید. با حضور انقلابی مسئولان جشن و با تشکیل گروه‌های مختلف تلگرامی، جبهه‌های نبرد علیه دشمن، تشکیل و تجهیز شدند!

راستش را بخواهید آن روزها، پس از چیزی حدود دو سال، محور دوباره جان گرفته بود. جایی که در هر گوشه‌ای از آن می‌توانستی کاری کاملاً جداگانه و مستقل را مشاهده کنی؛ یکی در گوشه‌ای درس می‌خواند، یکی مشغول تهیه کلیپ جشن بود، دیگری داشت مسابقه‌ها را سر و سامان می‌داد، در یک گوشه چندین تن مشغول طراحی و ساخت دکور بودند و در گوشه‌ای دیگر اعضای گروه موسیقی مشغول نواختن و خواندن بودند؛ گه‌گاهی نیز یک کنسرت سرپایی برایمان بنا می‌کردند و با آن‌ها هم‌نوا می‌شدیم تا خونی تازه در رگ‌هایمان جریان پیدا کند.



در این میان ناگفته نماند که به هیچ وجه از کلاس‌ها و تمرین‌هایمان نیز غافل نمی‌شدیم. گاهی در اوج شور و فعالیت، در حال رسیدن به ددلاین تمرین بودیم. کلاس‌های استادان و حل تمرین را نیز دنبال می‌کردیم؛ تا حدی که برخی از آن‌ها را نیز با بازکردن میکروفون و وبکم، در شور و حالمان شریک می‌کردیم. جا دارد تشکری کنیم از دوستان شورای صنفی و شورای مرکزی محور که علاوه بر کمک در جشن، در این آشفته‌بازار فعالیت‌های پیش از جشن، ویدئوهای معرفی سیدهای کارشناسی را نیز به بهترین وجه برگزار کردند. اما بی‌تردید، نقطه عطف فعالیت‌های درسی‌مان در این مدت، پروژه دکتر دورعلی بود. پروژه‌ای که چند نفر از مسئولان اجرایی جشن درگیر آن بودند. با اینکه برای تمدید این پروژه به هر دری زدیم، اما تمدید نشد تا به ما این درس را بدهد که حتی در بدترین شرایط زندگی نیز لازم است بر سر وظایف و قول‌هایمان استوار بمانیم! از احوال و اوصافمان در آن شب نیز همین بس که مسئول حراست، درهای دانشکده را قفل کرده و خوابیده بود و ما همچنان در حال نوشتن پروژه بودیم! با تمام سختی‌ها و آسانی‌ها، هر چه بود گذشت و به روز جشن رسیدیم. استرس و بی‌اعصابی در کادر جشن موج می‌زد. هرچند که بالغ بر ۹۰ درصد ما تجربه برگزاری جشن حضوری را نداشتیم، اما در کنار همه استرس‌ها نسبت به توانایی‌های یکدیگر اطمینان کامل داشتیم. پس از اینکه چینش دکور جشن به اتمام رسید، کم‌کم دانشجویها در حال ورود به سالن بودند. هرکس پس از اینکه ماسک خود را دریافت می‌کرد و تبش سنجیده می‌شد، می‌توانست وارد سالن شود. ساعت حدود ۴:۱۵ بود که با پخش قرآن، جشن به صورت رسمی آغاز شد. برنامه‌ها یکی پس از دیگری، به خوبی اجرا می‌شدند. هر چه از شروع جشن می‌گذشت، از استرس کادر اجرایی کم می‌شد و این استرس، جای خود را به اطمینان خاطر و رضایت می‌داد. با پایان یافتن جشن نیز استرس‌ها به کلی از بین رفته بود و دیگر به راحتی می‌شد لبخند رضایت را روی لب‌های بچه‌ها احساس کرد.

بعد از اتمام برنامه‌های جشن و با پراکنده شدن کادر اجرایی، گویی دوباره روح و جان از کالبد محور گرفته شد و به همان اتاق سرد و بی‌روح قبل تبدیل شد. در اثنای این جشن، خاطرات تلخ و شیرین زیادی برای همه ما رقم خورد؛ اما چیزی که به وضوح احساس می‌کردیم، حسرت از دست دادن حدود دو سال از زندگی‌هایمان، بدون تجربه کردن این لحظات خوش بود. امید است با گام برداشتن به سوی حضوری شدن دانشگاه و کاهش کرونا بتوانیم دوباره به آغوش گرم و صمیمی دوستانمان برگردیم و از فعالیت کردن و بودن در کنار آن‌ها لذت ببریم.



طعم خوش ماجراجویی

عاقبت سرگ کشیدن در فعالیت‌های دانشجویی



علی انصاری

۹۸ مکانیک

اجتماعی

گذرانیدن مانع بزرگ کنکور، سرانجام دانش‌آموز پرانرژی را به دانشگاه رویاهایش رساند؛ شریف، مهد علم و دانش ایران! روال سابق را سفت چسبیده است و با قدرت درس‌هایش را می‌خواند و توجهی به زمزمه‌های اطرافش ندارد. «وقت کردی حتماً سری به محور بزن، دوست داری داخل نشریه چیزی بنویسی؟ این فرم را برای رفع مشکلات خوابگاه تهیه کرده‌ایم و ...» تمرکز را روی مطالعه و معدل بالا گذاشته و افکار انحرافی را رها می‌کند. مگر داخل محور چه خبر است؟ مسئولین اصلاً به حرف دانشجویان گوش می‌دهند؟ داخل نشریه متن بنویسم که چه بشود؟

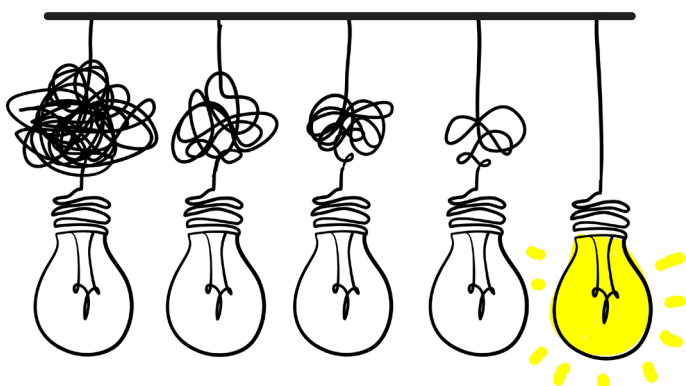
ترم اول تمام شد و افکار مزاحم همچنان در سرش می‌چرخیدند. چرا به جای درس خواندن در برگزاری جشن همکاری کردند؟ نکنند حالا که با ما به اردو آمدند، از درس‌هایشان عقب بمانند؟ **چرا برای پاسخ دادن به**

سؤالات دیگران، این قدر وقت می‌گذارند؟ حتماً به معدل پایین راضی‌اند! امکان ندارد کسی در کنار این همه کار مختلف، به اصل مطلب هم برسد! این افکار همچنان در ذهنش بودند

تا اینکه دوستی عمیق‌تری با آنان برقرار کرد و بیشتر راجع به آن‌ها دانست. نماینده صنفی، بارها دستیار استاد در دروس مختلف شده بود و عضو محور نیز از رنک‌های دانشکده بود. چطور امکان دارد؟

جلوتر که رفت، دیگر نتوانست کنج‌کاوی‌اش را کنترل کند و در یک یا دو تا از این گروه‌ها عضو شد. شور و نشاط عجیبی برای فعالیت موج می‌زد و حرفی از نمره و درس نبود. با امتحان کردن گروه‌های مختلف، بالاخره در چند تا از آن‌ها علاقه خود را یافت و عضو دائمی شد. لذت زندگی دانشجویی را تازه درک کرده بود و محلی برای آزادی فکر و دوری از درس و نمره یافته بود. کمی که گذشت و به خودش آمد، دریافت همزمان که مسئولیت‌های مهم و وقت‌گیری را به سرانجام می‌رساند،

وضعیت درسی مناسبی هم پیدا کرده است و حتی دستیار استاد هم شده است. پس چه شد؟ این تناقض درگیری در فعالیت‌های نامربوط و به‌طور همزمان، داشتن وضعیت درسی خوب، چگونه حل شد؟ تا مدت‌ها برای خودش نیز سؤال بود. به گذشته فکر می‌کرد و به دنبال نقطه عطف ماجرا می‌گشت. جایی که فاصله گرفتن از اندیشه معدل بالا، به معدل بالا منجر شده بود! در نهایت به نتیجه‌ای نرسید و به راهش ادامه داد. علت را نمی‌دانست، اما نتیجه مطلوب بود. تا اینکه جایی در میانه راه، وقتی به حدی از تجربه لازم رسید، پاسخ را یافت.



جواب در خود مسیر نهفته است. می‌توان هزاران خط و صفحه برای علتش نوشت و شما همچنان بگویید که چرند محض است. اگر به دنبال پاسخ واقعی هستید و از کلمات تکراری خسته شده‌اید، این شما و این گوی و میدان! تنوع در نوع و حجم کارهای دانشجویی به شما این اجازه را می‌دهد که بدون درگیری زیاد، فقط قطره‌ای از این دریا را ببینید و اگر تمایل داشتید، با رفتن به عمق ماجرا پاسخ را بیابید.

بسیاری بعد از خواندن این متن، به راه اولیه خود ادامه می‌دهند؛ عده‌ای حتی این را نخواهند خواند و تعدادی کم اما مؤثر، به دنبال ماجراجویی واقعی می‌روند. توصیه فردی نابالغ اما باتجربه به شما عزیزان این است که هرگز بعد از انتخاب این راه، افسوس نخورید؛ چرا که لذت بی‌پایان مسیر را بر شادی لحظه‌ای هدف ترجیح داده‌اید!

علاقه به زیاده‌روی، زیاده‌روی در علاقه



آوا محبی

۹۸ مکانیک

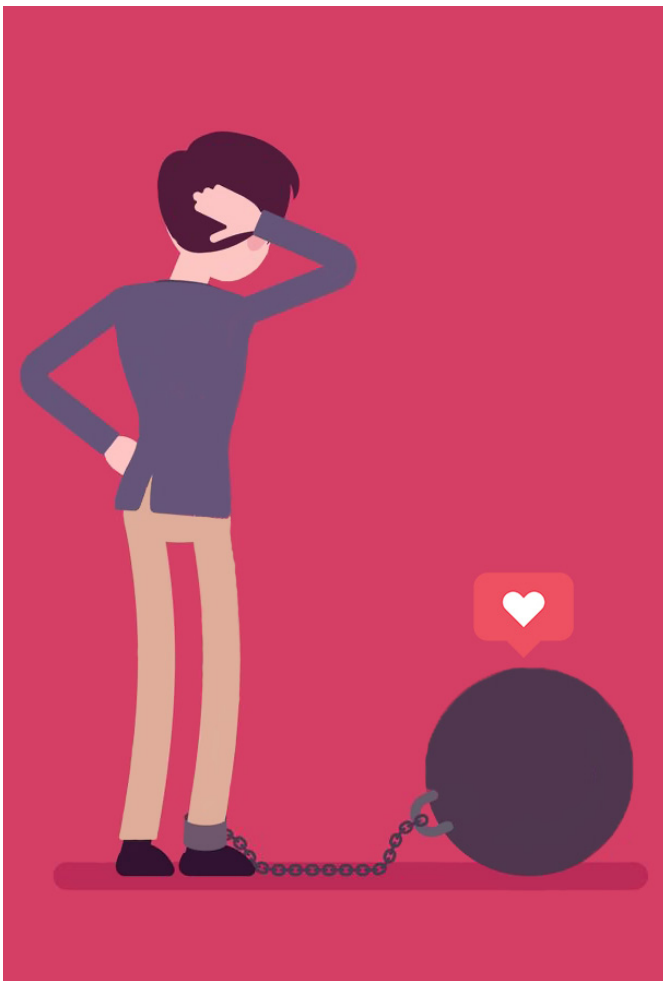
چگونه علایق ما تحت تأثیر فعالیت‌ها هستند؟

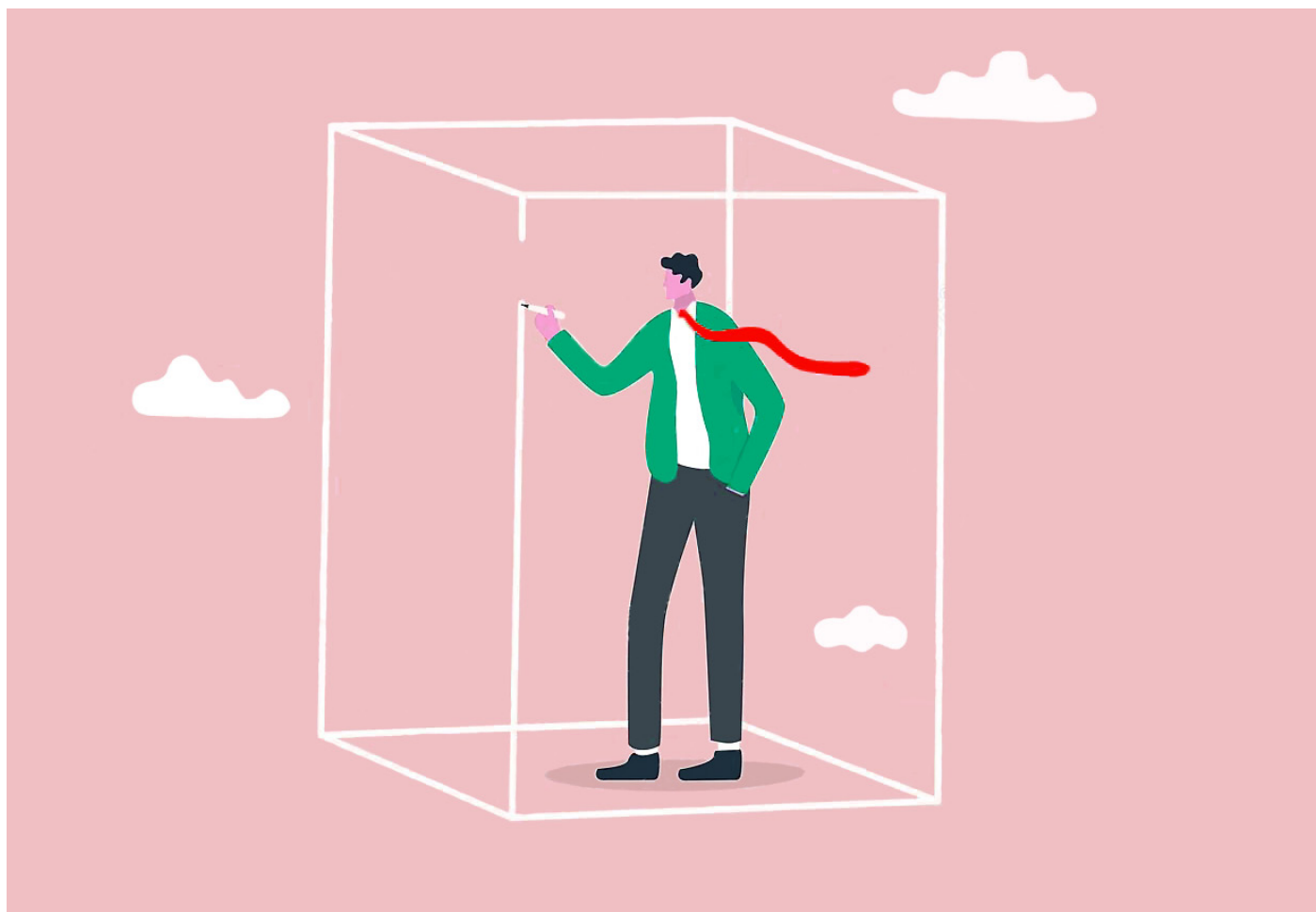
اجتماعی

افراط و تفریط در ظاهر دو کلمه معمولی‌اند و ما نیز به خیال خود به مفهوم آن‌ها واقفیم، اما این ظاهر ماجراست و در واقعیت، دامی در پشت پرده برایمان نهاده‌اند. همه ما در زندگی خود دورانی را داشته‌ایم که نتوانسته‌ایم درست فکر کنیم، رفتار کنیم یا عکس‌العمل نشان دهیم. این اتفاق می‌تواند ناشی از احساسات و هیجانات ما و یا منطق ما باشد. ممکن است با خود بگویید: «قبول، شاید بعضی اوقات تحت تأثیر عواطف و احساسات، رفتار اشتباهی انجام بدهیم؛ ولی چطور ممکن است عملی که نتیجه منطق ماست، اشتباه باشد؟»

تیرپیک می‌گویم
دوست عزیز! شما هم در دام پکی از افکار افراطی این دوران افتادید؛ عقیده‌ای که از پدرانمان به ارث رسیده است. گویا راهی که از منطق می‌گذرد، پر راه‌گذرنده از عواطف و احساسات پرثری دارد. قطعاً از ما به‌عنوان قشر جوان و دانشگاهی انتظار می‌رود که با دید بازتری به سراغ این مسئله بیاوریم و بی‌دلیل آن را نپذیریم. در حقیقت برای مقایسه این دو مقوله با یکدیگر، نیاز به یک معیار سنجش داریم و از آنجایی که نقطه مشترکی بین این دو موضوع نیست، معیاری برای ارزیابی و سنجش هم وجود ندارد. پس می‌توانیم بگوییم مقایسه‌ای بی‌اساس است و نتیجه حاصل از آن هم بی‌اعتبار. برای به‌کارگیری درست مسائل، نیازی نیست که یک نتیجه مطلق را مهر و موم کنیم؛ بلکه می‌توانیم آن‌ها را به‌طور نسبی بپذیریم. انداختن خود در جریان پرفراز و نشیب علاقه نیز از جمله مسائلی است که تمام انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند و یا در صدد درک و روبه‌رو شدن با آن هستند، یا هنوز متوجه نشده‌اند که اگر کنترل خودشان را به دست این علایق بدهند، متوجه چه ضرری می‌شوند. پس اگر تسلطی بر علایق خود و ترکیب آن با افراط و تفریط نداشته باشیم، می‌تواند به معضل بزرگی تبدیل شود.

کمی قبل‌تر، برخلاف چیزی که فکر می‌کردید، شما هم در دام پنهان این کلمات افتادید. حال، پذیرش اینکه شما هم خواسته یا ناخواسته دچار افراط و تفریط هستید، برایتان راحت‌تر است. از سال‌های خیلی دور در هر زمان و مکان پرورشی، در گوشمان خوانده‌اند که «دخترم/پسرم، افراط و زیاده‌روی خوب نیست!» البته که برای اکثریت ما توضیحی نمی‌دادند و چشم‌گفتن بر گردنمان بود! از همین جهت، می‌خواهم دلیلی را که در طی این چند سال اخیر یافته‌ام، برایتان بگویم. می‌توان گفت از بچگی، خیلی بچه مطیع و حرف‌گوش‌کنی نبودم و به‌عبارتی، به‌جای اینکه تجربه دیگران را چراغ راهم قرار دهم، باید سرم به سنگ می‌خورد تا چیزی را که دیگران در تلاش بودند به من بفهمانند، متوجه شوم. این





مسئله، سرچشمه‌ی یکی از رفتارهای افراطی من بود. یعنی پافشاری و اصرار برای رسیدن به اهدافی که برای خودم تعیین می‌کردم و افراط در تلاش برای رسیدن به آن‌ها و به نحو احسن انجام‌دادنشان. شاید منظورم کمی برایتان گنگ باشد؛ بگذارید این‌طور بگویم که برعکس یکی از رفتارهای تفریطی فراگیر، که از شاخه‌ای به شاخه‌ی دیگر پریدن و نیمه‌کاره رهاکردن اهداف است، من رهاکردن و نیمه‌کاره گذاشتن اهداف پوچ را بلد نبودم و این مسئله، باعث شد که بسیاری از فرصت‌های پیش پایم را نبینم و فرصت‌های مهم‌تری را از دست بدهم. شاید بتوان اسمش را مصمم‌بودن گذاشت و شاید اگر این الگوی رفتاری نبود، به خیلی از چیزهای بارزشی که در حال حاضر دارم نمی‌رسیدم. اما به‌نظرم اگر به‌موقع رهاکردن را یاد می‌گرفتم، از اتلاف انرژی زیادی در زندگی‌ام جلوگیری می‌شد.

مسئله‌ی دیگری که شاید کمتر برایمان به آن پرداخته باشند، تفریط است؛ تفریط در نخواستن و حتی عقب‌نشینی در امتحان کردن چیزی که با خودمان تصمیم به دوست‌نداشتن آن و بی‌علاقگی نسبت به آن گرفته‌ایم. گاهی آن‌قدر برای خودمان جا انداخته‌ایم

که فلان چیز را دوست ندارم و مناسب من نیست، که اگر شانس برای امتحان کردن و موفق شدن داشته باشیم، به خودمان این حق انتخاب را نمی‌دهیم. شاید این موضوع ناشی از این باشد که می‌ترسیم از ناحیه‌ی امنی که برای خود تعیین کرده‌ایم، بیرون بیایم و تعلق خاطری که به مرزهای خود داریم، به ما اجازه نمی‌دهد روی حرف خودمان حرف بزنیم! واقعیت این است که در اغلب موارد، بدون تجربه‌کردن نمی‌توان نسخه‌ای برای دوست‌داشتن یا نداشتن پیچید؛ مثلاً بدون دست به کمانچه زدن و شنیدن صدای دلنوازش، نمی‌توان با یقین گفت که علاقه‌ای ندارم؛ یا در والیبال بازی کردن به‌خاطر ترسی که از خوردن توپ به صورتمان داریم، نمی‌توانیم کلاً سمت بازی کردن نرویم.

اگر کمی از مسائل و علایقی که فکر می‌کنیم ممکن است در اعمال یا افکار ما دچار افراط و تفریط شوند، فاصله بگیریم و به‌عبارتی به آن‌ها از خارج از گود نگاه کنیم، تشخیص اینکه تندروی یا کندروی شامل حالشان می‌شود یا نه، برایمان بسیار راحت‌تر خواهد شد و سریع‌تر میانه‌ی راه و خط تعادل را می‌یابیم. تعادل، چیزی است که اساس زندگی‌مان بر آن نهاده شده است.

ویل هانتینگ خوب

داستان یک نابغه که سرایدار دانشگاه ام‌آی‌تی است!



علی جوکار

۹۸ مکانیک

اجتماعی

«ویل هانتینگ خوب» یا «ویل هانتینگ

نابغه» (Good Will Hunting) نام فیلمی درام است

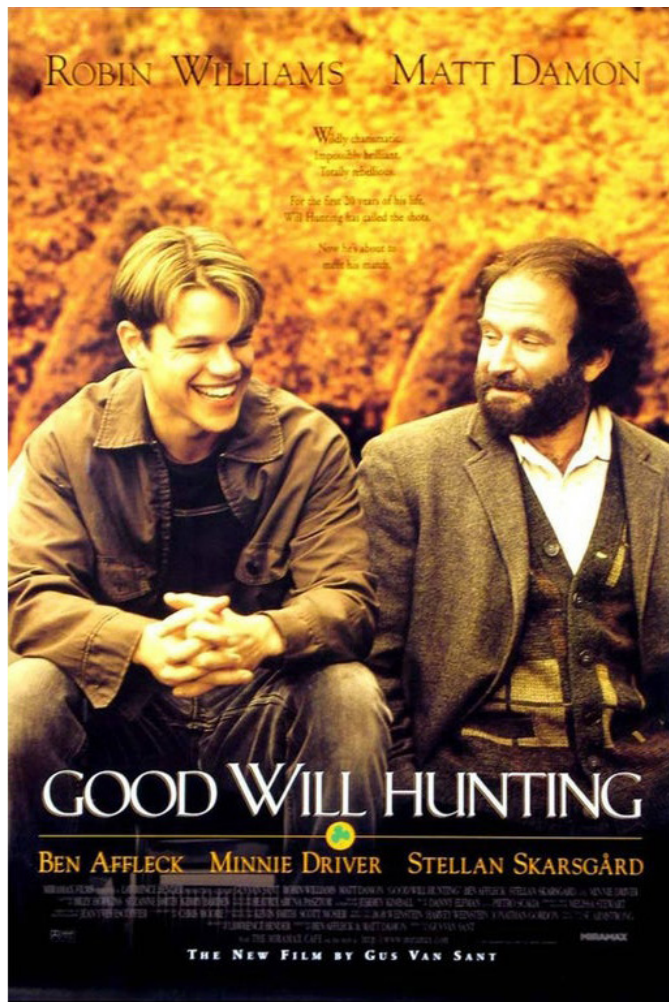
که کارگردانی آن را «گاس ون سنت» به عهده داشته و در سال ۱۹۹۷ ساخته شده است. این فیلم در فروش گیشه خود به بیش از ۲۲۵ میلیون دلار رسید و این در حالی است که هزینه ساخت آن تنها ۱۰ میلیون دلار بوده است.

ویل هانتینگ خوب، داستان یک جوان ۲۰ ساله (با بازی مت دیمون) را به تصویر می‌کشد که در دانشگاه ام‌آی‌تی سرایدار است، اما هوش و نبوغ بسیاری در زمینه ریاضیات دارد. نکته جالب اینجاست که این جوان، استعداد خود را باور ندارد و هیچ تلاشی هم نمی‌کند تا دیگران از استعداد او آگاه شوند. در این میان، ویل هانتینگ یک مشاور و روان‌شناس دارد که با او بحث و گفت‌وگو می‌کند و «رابین ویلیامز» بازیگری این نقش را عهده‌دار است. در نهایت، «جرالد لمبیو» پروفسور و استاد دانشگاه ام‌آی‌تی در درس ریاضی که یک بازیگر سوئدی به نام «استلا اشکارسگورد» نقش آن را بازی می‌کند، بیشترین تأثیر را در کشف استعداد ویل هانتینگ دارد.

فیلم‌نامه، نوشته مشترک «مت دیمون» و «بن افلک» است. بن افلک در نقش «چاک سیلوان» به‌عنوان رفیق صمیمی ویل هانتینگ نیز به هنرنمایی پرداخته است و مت دیمون که نقش اصلی را بازی می‌کند، نامزد دو جایزه اسکار بهترین فیلم‌نامه‌آور جینال و بهترین بازیگر نقش اول مرد شده و جایزه بهترین فیلم‌نامه را از آن خود کرده است. رابین ویلیامز نیز جایزه بهترین نقش مکمل مرد را به‌دست آورده است.

از دیگر ویژگی‌های شاخص این فیلم، بداهه‌گویی‌هایی است که آزادانه به فیلم‌نامه اضافه شده‌اند و آن را زیباتر کرده‌اند. این گفت‌وگوهای عامیانه باعث شده‌اند که ارزش فیلم بیشتر شود و رابطه دوستانه ویل هانتینگ و دوستانش چاک، بیلی، مورگان و همچنین اسکای لار، دانشجوی دختر دانشگاه هاروارد، بسیار زیبا و تماشایی به‌نظر برسد. نکته جالب دیگر، درباره فیلم‌برداری است؛ با اینکه داستان در بوستون می‌گذرد، اما بیشتر فیلم‌برداری‌ها در تورنتو انجام شده‌اند و صحنه‌های مربوط به دانشگاه‌های هاروارد و ام‌آی‌تی نیز از دانشگاه تورنتو هستند!

این اثر، نامزد نه جایزه اسکار شده است و دو جایزه نیز دریافت کرده است. فیلم ویل هانتینگ خوب، علاوه بر اینکه فیلم‌نامه خوبی دارد، بازیگران معروفی نیز بازیگری در نقش‌ها را بر عهده دارند.



شین: تو یه شریک تو زندگی داری؟

ویل: منظور چی؟

شین: کسی که باهات در ارتباط باشه و در مورد مسائل زندگی‌ات باهات صحبت کنه.

ویل: آره. کلی دارم.

شین: بگو ببینم کیان؟

ویل: شکسپیر، نیچه، فرصت و کنر.

شین: ولی اینا که همشون مردن.

ویل: نه برای من!

دیدن این فیلم بسیار زیبا به همه پیشنهاد می‌شود؛ حتی اگر برای بار دوم، سوم و ... باشد.



صاحب امتیاز: انجمن علمی دانشکده مهندسی مکانیک و دریا (محور)

مدیر مسئول: سیدپارسا قزوینی

سر دبیر: نیما رستگار

طراح جلد و صفحه آرا: کیمیا طاهریان

ویراستاران: محمد بذرافشان، نیما رستگار، مصطفی رسولی، امیرمحمد صادقی چرمهینی،

پویا کرباسیان، زهرا موسوی

همکاران این شماره: علی انصاری، محمد بذرافشان، علی بوالحسنی، علی جوکار، نیما

رستگار، مصطفی رسولی، فاطمه شجاعی، امیرمحمد صادقی چرمهینی، سیدپارسا قزوینی،

صالحه کیوانلو، آوا محبی، زهرا موسوی، سیدعلیرضا موسوی زاده تفتی، زهرا همتیان

با تشکر ویژه از: دکتر حمید یعقوبی



@mehvargroup



@khamesh_mehvar



mehvargroup



khamesh_mehvar



با ما در تماس باشید:

mehvar.mech.sharif.ir