

مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه ای اردبیل دبیر خانه تولید و

گسترش دانش

دکتر کریم نیکنام، دبیر قطب تولید و دانش

طرح قطب بندی مراکز مشاوره با اهداف و چشم اندازی جامع و تخصصی در دانشگاه فنی و حرفه ای کشور به اجرا در آمد. در این راستا قطب‌های سیزده گانه به مراکز مشاوره واحد های دانشگاهی واگذار گردید در این میان قطب تولید و گسترش دانش در تیر ماه ۱۴۰۲ به واحد اردبیل تفویض شد. بنابراین شورای سیاستگذاری قطب مرکب از رئیس و معاونان آموزشکده‌ها روسای اداره امور دانشجویی و مسئولین مراکز مشاوره تشکیل و چشم‌انداز سه ساله قطب همچنین برنامه ی سالانه قطب را تدوین و به واحدهای تابعه یعنی استان های قزوین، گیلان، آذربایجان غربی، تهران(شریعتی) و خوزستان جهت اعلام نظر و پیشنهاد ارسال گردید. در نهایت تصمیماتی اتخاذ گردید که عبارت بودند از:

الف: تدوین کلیات چشم انداز سه ساله قطب

چاپ کتاب تخصصی با موضوعات روانشناسی و بهداشت

برگزاری مسابقات علمی آموزشی و فرهنگی جهت افزایش سرانه مطالعه دانشجویی و توسعه دانش با محوریت مهارت های زندگی و بهداشت روانی

راه‌اندازی نشریه علمی در راستای اهداف قطب

برگزاری همایش ملی و بین المللی با موضوعات بهداشت، روان

شناسی و مشاوره متناسب با اهداف قطب

برگزاری وبینار ملی با موضوعات بهداشت و روان شناسی

انجام اقدامات علمی و پژوهشی و اقداماتی که از طرف سازمان ارائه می‌شود.

هماهنگی لازم با معاونت پژوهشی سازمان و لحاظ نمودن قوانین و مقررات سازمان در تهیه، تدوین و نشر آثار تولید شده و واحد های دانشگاهی واگذار گردید در این میان قطب تولید و گسترش دانش در تیر ماه ۱۴۰۲ به واحد اردبیل تفویض شد. بنابراین شورای سیاستگذاری قطب مرکب از رئیس و معاونان آموزشکده‌ها روسای اداره امور دانشجویی و مسئولین مراکز مشاوره تشکیل و چشم‌انداز سه ساله قطب همچنین برنامه ی سالانه قطب را تدوین و به واحدهای تابعه یعنی استان های قزوین، گیلان، آذربایجان غربی، تهران(شریعتی) و خوزستان جهت اعلام نظر و پیشنهاد ارسال گردید. در نهایت تصمیماتی اتخاذ گردید که عبارت بودند از:



هزمان با هفته گرامیداشت بهداشت روان مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه ای استان اردبیل ضمن بازدید از برخی مدارس شهر اردبیل به معرفی این دانشگاه پرداختند.

آشنایی با واژگان روان شناسی:

Vigilante

این واژه یک اصطلاح روانشناسی است به معنی مراقب، گوش‌به‌زنگ، آماده،محتاط، هوشیار و …؛ این معانی در ظاهر مثبت تلقی می‌شوند ولی این چنین نیست. افراد ویجیلانت معمولاً در کنترل رفتار خود مشکل دارند. اینگونه افراد بدون اینکه اراده‌ای داشته باشند تلاش می‌کنند تا از هر چیزی سر دربیاورند. گوش به زنگ هستند تا هر محرکی را جواب بگویند حتی اگر به آنها مربوط نباشد.کودکان و نوجوانانی که ویجیلانت هستند ناخودآگاه به هر چیزی پاسخ می‌گویند، گاهی سوالی را متوجه نشده! پاسخ می‌گویند، به اصطلاح نخود هراش می‌شوند. کنجکاوی بیش ازاندازه از ویژگی های این گونه افراد است. اینچنین دانشجویان در متلک انداختن در حین جلسه رسمی و کلاس درس تبحر دارند و به تذکرات معلم و استاد کمتر اهمیت می‌دهند. بزرگ شدن در خانواده با سبک تربیت دیکتاتوری، تنبیه شدن بیش از اندازه، سرکوب شدن توسط والدین، داشتن مادرحساس و سختگیر، و بزرگ‌شدن در محله‌های فقیر و … تعدادی از علل بروز این چنین حالت‌های رفتاری می باشند.

یادگیری کارا و موثر:

دکتر سیامک خدائی خیاری

دانشجویان عزیز بهتر است برای مطالعه و یادگیری های دانشگاهی خود برنامه ای منظم داشته و به وقت مطالعه این شرایط را در نظر داشته باشند.

میزان خواب۶الی ۸ ساعت در هر شبانه روز، بهترین ساعت خواب نیز ۱۱ شب تا ۶ صبح روز بعد ؛ همچنین پرهیز از خواب در طول روز.

صرف غذا براساس وعده های غذایی– پرهیز از ریزه خواری در طول روز).

نرمش منظم و مداوم، ۵الی ۱۵ دقیقه در هر روز، بدون خستگی عضلانی.

استراحت به میزان نیم ساعت بعد از صرف غذا. ایجاد فاصله به میزان ۱۰ دقیقه برای هر زنگ یا تايم مطالعه. تمرین و تکرار مطالب.

ایجاد رابطه بین مطالب قبلا آموخته شده. نظم بخشیدن به مطالب برای یادگیری بهتر لازم است. توضیح دادن درس به مانند یک معلم روشی خوب و موثری برای عمیق‌تر کردن مطالب است. پرهیز از انباشته کردن مطالب درسی (یادگیری فاقد نظم) توصیه جدی است. توضیح دادن درس به دوست یا هر فرد دیگر در تعمیق یادگیری درسی موثر است.

افزایش تقاضای دانشگاههای فنی و حرفه‌ای



دکتر کریم نیکنام

مشاوری می‌گفت: زمان انتخاب رشته که می‌شود دانشگاه‌ها و مراکزآموزشی به فکر می‌افتند تا از طریق راهنمایان و مشاوران، داوطلبان را به سمت مرکز آموزشی خود فرا خوانند و وقتی که به اهداف دلخواه خود نمی‌رسند مشاوران را به عدم کفایت و شایستگی متهم می‌کنند؛ آنان غافل از این هستند که فرایند انتخاب‌شغل و انتخاب‌رشته دارای پروسه و مراحلی است که یکباره و دفعتاً اتفاق نمی‌افتد. منابع راهنمایی و انتخاب‌رشته‌های تحصیلی و شغلی بسته به دیدگاه نظری نویسنده مراحلی را شامل می‌شود که فرد پس از طی نمودن این مراحل به شغل مورد علاقه اش می‌رسد. به طور کلی

می‌توان گفت که انتخاب شغل از یک آگاهی و

اطلاع شغلی در ذهن آغاز می‌شود و به یک اشتغال

نسبتاً پایدار و دائمی می‌انجامد.

نکته بسیار مهم و اساسی در انتخاب رشته و شغل

این است که افراد معمولاً دو گروه هستند برخی میل دارند به صورت عاقلانه انتخاب نمایند، چنین افرادی پیوسته دوست دارند که در دنیای آگاهی و

وضوح گام بردارند و هرچه افراد در دنیای تاریکی و ابهام قرار گیرند میل به پیشروی نخواهند داشت.

در مقابل گروه قلبیلی نیز وجود دارند که در انتخاب‌هایشان از برانگیختگی‌های هیجانی خویش استفاده کرده و برعکس گروه‌اول میل دارند در

انتخاب‌های خویش به سمت ابهام و تاریکی بروند زیرا در چنین شرایطی می‌توانند دنیای انتخابی خویش را نه بر اساس واقعیت که بر اساس ***ادامه***

در ستون روبرو

سلامت و ارتباطات بین فرهنگی

ترجمه و تلخیص از :

جابر فیروزی کارشناس ارشد علوم ارتباطات اجتماعی

مفاهیمی از قبیل سلامتی، بیماری، درد و … در هر فرهنگی به طور متفاوتی تفسیر و معنا می‌شوند. عبارت سالم بودن نیز در بسیاری از زبان‌ها معانی مختلفی دارد. مثلاً در کشور ایران در پاسخ به سؤال هایی از قبیل « چه خبر، احوالات؟»، مردم عبارت: «سلامتی، الحمدالله»را بکار می‌برند که در عین حال فرد مخاطب این سؤال، ادعایی مبنی بر در سلامت کامل بودن را منتقل نمی‌کند. ولی در فرهنگ آلمانی، وقتی از کسی می‌پرسند «حالت چطور است، آیا در سلامت کامل هستی؟»، احساس می‌کند که شائبه‌ای ناخوشایند در مورد سلامتی او وجود دارد و این سؤال نیز برای تأیید آن مطرح شده است؛ در حالیکه در کشور ما فردی که از او همین سؤال پرسیده می‌شود؛ حداقل با گفتن «شکر، الحمدالله» یا «خدا را شکر، خوبم» پاسخ می‌دهد و البته که در پس این موضوع به دنبال انگیزه باطنی نمی‌گردد.

از آنجائیکه در فرهنگ ما، سلامت خوب یا بد نشان

ادامه از همین صفحه:

تمایلات خویش ترسیم نمایند. نکته جالب و قابل

تامل اینکه گروهی که انتخاب خویش را از دنیای تاریکی و ابهام برمی‌گزینند وقتی با واقعیتهای دنیای انتخابی خویش مواجه می‌شوند به فوریت از انتخاب خویش دلزده می‌شوند. بنابراین لازم است اطلاعات و آگاهی‌های مناسب و به روز به افراد داده شود و افراد را نه فقط با دنیای انتخابی خویش بلکه با دنیاهای رقیب نیز آشنا نمود، چراکه در فردای پس از انتخاب ممکن است گرایش به دنیای رقیب داشته باشد. در همین راستا می‌توان گفت در دوران متوسطه دوره اول که دانش آموزان انتخابهای آینده خویش را در ذهن بررسی می‌کنند اقدامات ذیل انجام پذیرد:

- احیای کارگاه های کار و فن آوری در مدارس متوسطه دوره اول
- بازدید دانش آموزان از مراکز فنی و حرفه‌ای و مراکز اشتغال
- برگزاری تعداد محدودی از کلاسهای

دهنده ضعیف یا قوی بودن آن فرد نیست توجه ویژه‌ای به افرادی که از سلامت خوبی برخوردار نیستند، می‌شود؛ برخی افراد با وجود اینکه در صحت و سلامت کامل هستند، سعی می‌کنند بیمار به نظر برسند. در مقابل، آلمانی‌ها سعی دارند بیماری خود را بروز نداده و مشکلات سلامتی خود را حتی برای بستگان درجه یک خود نیز بازگو نکنند. در فرهنگ آلمان مشکلات سلامت و بهداشت نشانه ضعف و در فرهنگ ایرانی مشکلات سلامت و بهداشت وسیله‌ای برای همبستگی است. به طور خلاصه معادل‌های مفهوم سلامت در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است، حتی اعضای بدن انسان نیز از فرهنگی به فرهنگ دیگر معانی ارزش‌های متفاوتی پیدا می‌کنند. برای نمونه در فرهنگ ایرانی، قلب به عنوان مرکز احساسات در نظر گرفته می‌شود که در برخی دیگر این چنین نیست.

خبر درگذشت مادر گرانقدر دوست و همکار عزیزمان جناب آقای دکتر فریدون زاده عضو هیئت علمی دانشگاه موجب تأثر و تألم گردید. این مصیبت جانکدار را خدمت این عزیز ارحمند و خانواده محترمشان تسلیت می‌گوییم.

کارگاهی در هنرستان‌ها و آموزشکده های فنی تبدیل مراکز صرفا آموزشی فنی و حرفه ای به مراکز آموزشی و کاری به طوری که مراکز آموزشی پذیرای تقاضای انجام کار را نیز بپذیرد.

به طور کلی هرچه ارتباط بین دانش‌آموزان و مراکز آموزشی و اشتغال فنی و حرفه ای گسترش یابد و دنیای علمی و آموزشی مراکز فنی و حرفه ای برای آنان معرفی و روشن شود احتمال افزوده شدن رشته های فنی و حرفه ای به انتخاب آنان بیشتر خواهد شد. چنین اقداماتی نه تنها احتمال انتخاب ها را افزایش خواهد داد بلکه باعث افزایش تعهد آنان نسبت به رشته تحصیلی خود خواهد شد، چراکه دانش آموزان با انگیزه آگاهانه و مصمم‌تری اقدام به انتخاب کرده‌اند.

هفته بهیشتادداشت روان ۱۸–۲۴ مهر ماه

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

معرفی کارشناس



نام و نام خانوادگی: **وحید ناظمی**

سمت: **کارشناس امور دانشجویی**

وظایف و مسئولیت ها:

۱) اطلاع‌رسانی در خصوص وام‌های دانشجویی و ثبت درخواست دانشجویان متقاضی وام دانشجویی و بررسی پرونده‌های دانشجویان از نظر داشتن بدهی مربوط به وام دانشجویی؛ صدور تسویه حساب و سایر اعمال فارغ التحصیلی در سامانه صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم در زمان فارغ التحصیلی .

۲) بررسی درخواست متقاضیان اقامت در خوابگاه دانشجویی و ثبت اقامت در خوابگاه برای دانشجویان متقاضی خوابگاه.

۳) بررسی پرونده‌های فارغ التحصیلی دانشجویان از نظر داشتن بدهی مربوط به اقامت در خوابگاه و صدور تسویه حساب و اعمال فارغ التحصیلی در سامانه صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم.

۴) اطلاع رسانی در خصوص کمیسیون موارد خاص برای دانشجویان شامل کمیسیون (درخواست افزایش سنوات تحصیلی برای ترم‌های طولانی‌تر از مجاز، و دانشجویان با ۲ ترم و ۳ ترم مشروطی و بررسی درخواست دانشجویان شامل کمیسیون مواردخاص.

تشکیل جلسه بررسی کمیسیون موارد خاص و ثبت آرای جلسه در سامانه سجاد .

۵) مسئول جمع‌آوری اطلاعات دانشجویان شاهد و ایثارگر و دانشجویان تحت پوشش کمیته امداد، بهزیستی و نهادهای حمایتی و همکاری با این سازمان‌ها در خصوص دانشجویان تحت پوشش.

اهدای خون

اهدای زندگی



سیروس تقی زاده، رئیس اداره امور فرهنگی و اجتماعی دانشگاه

دانشگاه و رئیس آموزشکده پسران بر عهده جناب آقای دکتر کریم نصیریان ثمرین هست که با حضور خود در این دانشگاه موجبات رشد و توسعه‌سازمانی، اداری و اجرایی شده و به جدیت در این مسیر قدم برمی دارند. جناب آقای خوشنাম عبدی پست معاونت آموزشی- پژوهش و فن‌آوری دانشگاه را عهده دار بوده و چندین سال است که خدمات

شایانی در توسعه کارگاهی و مدیریتی از خود نشان داده‌اند. پست معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه بر عهده جناب آقای بهروز سرباز هست که باسابقه چندین ساله در عرصه‌های مدیریتی و سازمانی منشأ خدمات شایان فرهنگی و تربیتی شده‌اند. معاون اداری مالی دانشگاه جناب آقای احد امانی می باشد که در توسعه فیزیکی و تجهیز امکانات کارگاهی و مدیریت امور مالی خدمات شایانی ارائه داده‌اند.

خوشبختانه آموزشکده از نظر فضای کارگاهی و آموزشی در مقایسه با سال های نه چندان دور توسعه خوبی داشته و جوابگوی نیاز فعلی دانشگاه و برنامه های آن می باشد. باین حال نیاز است که بیش از این توسعه یافته و در زمینه نیروی انسانی نیز به لیاقت ها و شایستگی های بهتری دست پیدا کند. ظرفیت خوابگاه دانشجویی در این دانشگاه به تعداد حدود ۲۲۰ نفر بوده و طبق برنامه‌های پیش‌بینی شده، خوابگاه دیگری در شرف تأسیس و ساخت می باشد. با ساخت خوابگاه دوم که در مجاورت خوابگاه فعلی طراحی شده است

انشالله نیاز دانشجویان در این زمینه هم برطرف می گردد. سلف‌سرویس جدیدالاحداث آموزشکده به تعداد حداقل ۲۰۰ نفر مورد استفاده دانشجویان بوده و از این نظر فعلاً به نحو احسن مورد‌استفاده قرار می‌گیرد. از نظر آموزشی این مرکز از اعضای هیئت علمی و هم چنین بهره‌مندی از اساتید مدعو به کارخود ادامه داده و کارگاه‌های آموزشی در حد قابل قبول تأسیس شده و توسعه فضاهای فیزیکی و کارگاه های فنی در برنامه‌های سیاست‌گذاران این واحد‌دانشگاهی می باشد.

نام گاهنامه: **روان یاری**

صاحب امتیاز: **دانشگاه فنی و حرفه ای واحد استان اردبیل**

مدیر مسئول: **بهروز سرباز خانقاه**

سردبیر: **سیروس تقی زاده سابق**

سرپرست شورای سیاستگذاری: **کریم نصیریان ثمرین**

مدیر داخلی: **جابر فیروزی**

طراح هنری: **سعید عیسی**

هیات تحریریه:

دکتر کریم نیکنام؛ دکتر سیامک خدائی خیابوی؛ زعفر احد زاده، سیروس تقی زاده،

آدرس دانشگاه فنی و حرفه ای واحد استان اردبیل:

اردبیل-میدان ایثار-ابتدای جاده خلخال کدپستی: ۱۳۳۹۶-۵۶۱۸۴

شماره تلفنکس دبیر خانه: ۰۴۵۳۳۶۶۸۱۹۵

Email: info-013@tvu.ac.ir



دانشگاه فنی و حرفه ای واحد استان اردبیل

سخن سردبیر

گاهنامه داخلی که پیش روی شماست حاصل تلاش دست‌اندرکاران و مشاوران مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه فنی و حرفه‌ای واحد استان اردبیل هست که در راستای تولید و ترویج علم و دانش و آگاهی‌بخشی به مخاطبان هدف گذاری شده‌است. مجموعه‌ی حاضر به پیشنهاد گروه مشاوران و با موافقت شورای فرهنگی دانشگاه شروع به کار کرده و اولین نسخه‌ی آن تقدیم خوانندگان عزیز می گردد.

امید است این مجموعه با همکاری مستمر و تلاش‌های واحدهای دانشگاهی مقدمه‌ای برای انتشار نشریات علمی – ترویجی و علمی- پژوهشی باشد. بی شک این مسئولیت با همت افرادی که در آینده اهداف و چشم‌انداز نشریه را دنبال خواهند نمود به سرانجام خواهد رسید.

نشر مطالب روانشناسی و مشاوره؛ آگاهی‌بخشی در زمینه مهارت‌های برقراری ارتباط موثر، مهارتهای زندگی و آشنایی با سبک زندگی ایرانی اسلامی؛ معرفی قوانین و مقررات دانشگاه؛ اصول ایمنی در کار و کارگاه‌ها؛ معرفی رشته‌های موجود و آشنایی مخاطبان نشریه با تاریخ و اهداف دانشگاه و ... از اهداف این کار فرهنگی می‌باشند.

امیدوارم هیئت تحریریه با دیدی مدیرانه و فارغ از تک‌روی بلکه با تشریک‌مساعی هرچه بیشتر در پیشبرد اهداف و اعتلای آن گام‌های مؤثری برداشته و در مسیر خود موفق باشند. دانشگاه فنی و حرفه ای که با حسن نیت خویش دبیرخانه قطب تولید و گسترش دانش را به مرکز مشاوره این واحد استانی تفویض نموده، از این حرکت استقبال خواهند نمود. بدون شک شروع هر حرکتی مشکلات خاص خود را دارد و انشالله... خوانندگان عزیز، اساتید و همکاران محترم و دانشجویان گرانقدر ما را در این مأموریت همراهی خواهند کرد.

سیروس تقی زاده سابق

روان‌یاری

گاهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ گاهنامه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی، آموزشکده فنی و حرفه‌ای پسران اردبیل، سال اول، شماره ۱- مهر ۱۴۰۲- چهار صفحه

دانشگاه فنی و حرفه ای اردبیل

دبیرخانه تولید و گسترش دانش



کریم نصیریان رئیس دانشگاه: پائیز با تمام شکوه و زیبایی سحرآمیزش، دانشجو و یار دبستانی را به ذهن هر ایرانی فرهنگ دوست متبادر و شوق مطالعه، درس و مشق را موجب می‌شود. ماه مهر هم با خوبی‌ها و ارزش‌هایی که دارد یادآور بزرگانی از آموزش و پرورش همچون حسن رشدیه، جبار باغچه‌بان و اندیشمندی از این دست می‌باشد؛ همزمانی شروع مدارس و دانشگاه‌های کشور با هفته دفاع مقدس، که یادآور رشادت‌های رزمندگان عزیز است بر شکوه آن می‌افزاید. ضمن تبریک سالن‌تحصیلی جدید بر همکاران و دانشجویان گرانقدر امیدواریم امسال نیز بهتر از سال‌های گذشته در توسعه‌ی ارزش‌های علمی و فرهنگی کوشا بوده و در مسیر پیشرفت و توسعه کشور موفق باشند. دانشگاه فنی و حرفه‌ای اردبیل امسال نیز به مانند سال‌های گذشته با پذیرش دانشجو به شیوه‌های مختلف کاردانی و کارشناسی پیوسته، کارشناسی ناپیوسته و در رشته‌های مختلف فنی و حرفه‌ای به کار خود ادامه می‌دهد. امید است دانشگاه بتواند بهتر از سال‌های گذشته در توسعه و ارتقای سطح علمی و آموزشی موفق بوده و در مسیر پیشرفت‌های ملی و جهانی قرار بگیرد. اساتید محترم و ارزشمندی در این واحد مشغول می‌باشند که ضمن خیر مقدم و خدا قوت خدمت این عزیزان درخواست داریم دانشجویان گرانقدر از این عزیزان متخصص بهره لازم را برده، در پیشبرد اهداف عالیه ایران اسلامی بیش از پیش موفق باشند.

چکیده آئین نامه آموزشی

دانشجویان عزیز از اینکه این دانشگاه را برای ادامه تحصیل انتخاب کرده‌اید از شما تشکر می‌کنیم. امیدواریم در مدتی که در این دانشگاه حضور دارید ایام خوب و خوشی داشته باشید. دانشگاه امید دارد که بتواند همراه خوبی برای شما عزیزان باشد. واحدهای مختلف دانشگاه آمادگی دارد از ایده‌های سازنده و آرای خلاق شما در توسعه و ارتقای برنامه‌های اجرایی، آموزشی و تربیتی استفاده لازم را داشته باشد. انشاءالله شاهد شکوفایی شما در این محیط آموزشی باشیم. در این نوشته خلاصه‌ای از آئین‌نامه آموزشی را جهت اطلاع شما عزیزان یادآوری می‌کنیم. بدیهی است ارتباط مداوم و مستمر شما با امور فرهنگی، مشاوره و خدمات آموزشی باعث خواهد شد که از مقررات و بخشنامه‌های جدید نیز اطلاع لازم را داشته باشید.

در آغاز هرسال تحصیلی با توجه به برنامه‌ای که دانشگاه ارائه می‌دهد دانشجویان تعدادی از دروس را به عنوان واحدهای درسی انتخاب می‌نمایند. این پروسه اینترنتی بوده و دانشجویان لازم است بارانمایی مسئول ثبت‌نام از طریق سامانه (Bustan.tvu.ac.ir) اقدام نمایند. هر ترم معمولاً شامل چند فرایند (ثبت‌نام اصلی و انتخاب واحد، حذف و اضافه، حذف اضطراری و امتحانات پایان ترم) می‌شود. دانشجو در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ واحد و حداکثر