

به مناسبت روز دانشجو، درباره دغدغه‌های زندگی دانشجویی و راه حل هایش

# سوپر دانشجو!

سوپرمن کیست؟ ابرقهرمانی خیالی که قدرت‌های خارق‌العاده دارد؟ یا جوانی که بدون هیچ قدرت و نیروی ماورایی ۱۲ سال درس می‌خواند، با غول بدهیبت کنکور می‌جنگد و شکست اش می‌دهد. جوانی که ناگهان با میزان زیادی از کتاب‌های قطور به زبانی نامأنوس مواجه می‌شود، در خوابگاه، محیطی شبیه به اردوگاه‌های کار اجباری را تجربه می‌کند و در خانه و اجتماع کوهی از توقع و دغدغه و نگرانی بر سرش آوار می‌شود. این یکی انصافا سوپرمن تر نیست؟
نظر شما احتمالا به سن وسال تان بستگی خواهدداشت. اگر پدر، مادر، استاد یا کارفرما باشید به‌نظر تان دانشجو بودن راحت‌ترین کار روی زمین است ولی اگر دانشجو باشید قطعاً با خواندن سطور بالا اه از نهاد تان بلند می‌شود و توی صفحه دنبال ابکن لا بک می‌گر دید. زندگی‌سلام، امروز ضمن تبریک به گروه دوم، پرونده ویژه‌ای برای روز دانشجو ترتیب داده‌است. پرونده امروز، یک بسته پیشنهادی مفصل، شامل توصیه‌هایی برای پاسخ به دغدغه‌ها و سوالات متنوعی است که در زندگی دانشجویی، پیش می‌آید. در ضمن در صفحه «سلامت» امروز هم به سراغ تغذیه و آشپزی ساده دانشجویی رفتیم و در صفحه «مشاوره» هم از ازدواج دانشجویی و روابط دختر و پسر ها در دانشگاه گفتیم.

## چه‌جوری واحدها رو پاس کنم؟

**محمدامین شرکت‌اول** - اگر می‌خواهید در دوران دانشجویی با تمام افت و خیزها و دل‌مشغولی‌هایش، در درس خواندن که طبیعتاً مهم‌ترین و اصلی‌ترین کار هر دانشجویست هم موفق باشید، باید علاوه بر برنامه‌ریزی و تلاش، تکنیک‌های مناسب خودتان را کشف کنید!

#### ■ نکته‌برداری، کلید طلایی وقت‌ندارها

نکته‌برداری، کلید طلایی مسلط شدن روی دروس دانشگاهی است و درست زمانی که وقت و حوصله و دل و دماغ در درس خواندن ندارید، آن جاست که نکته‌ها به کارتان می‌آید و به اهمیت اش پی می‌برید. برای این کار، لازم نیست زمان خاصی صرف کنید. فقط با دقت سر کلاس و یادداشت همان نکاتی که استاد می‌گوید و روی آن‌ها تاکید دارد در یک دفترچه، صاحب جزوه‌ای به درخیزور از نکات اصلی درس می‌شوید و می‌توانید با یک مرور کوتاه، زمانی که پشت چراغ قرمز یا ایستگاه اتوبوس و مترو منتظرید، درس را یک دور به خودتان یادآور شوید.

#### ■ با شاگردز رنگ‌ها رفیق شو

دومین نکته مهم و سری برای موفقیت در درس خواندن، پیدا کردن شاگرد ز رنگ هر کلاس است که البته با توجه به هر درس، ممکن است متغیر باشد. این دوستان باهوش و پرتلاش، به‌طور معمول کلید حل مشکلات درسی هستند، از امانت جزوه کامل و آماده گرفته تا رفع اشکالات احتمالی و مشورت دادن بابت مرور بخش‌های مهم دروس و نکات طلایی. معمولاً در هر کلاسی تا نیمه های ترم، می‌توان این بچه‌ها را به راحتی تشخیص داد و از آن به بعد، هنر شماست که چطور بتوانید با آن‌ا ارتباط بگیرید و از امتیازات رفاقت تان، استفاده کنید.

#### ■ پیدا کردن رگ خواب استاد

از آن جا که ته ته اش، ریش و قیچی دست استاد است، این روش می‌تواند بسیار موثر ولی به همان اندازه سخت باشد. دانشجویی در این زمینه موفق است که بتواند در عرض همان دو سه جلسه اول، استادش را تحلیل روان‌شناختی کند و کمی تا قسمتی، روحیه و اخلاق استاد دست اش بیاید. گاهی یک پیشنهاد کمک کوچک به استاد در تکمیل تحقیق‌ها و مقالاتش، می‌تواند راه نفوذ مهر شما به قلب استاد باشد. کاری که علاوه بر به دست آوردن دل استاد، به مرور هر چه بیشتر مباحث درسی در ذهن تان هم کمک می‌کند. دیگر خود دانید.

## تغذیه ام

## چه‌جوری

## باشه؟

اکرم انتصاری-هرچند

شرایط خورد و خوراک دوران دانشجویی، ربط مستقیم به خوابگاهی بودن یا نبودن دارد اما به شکل کلی، تغذیه کسی که مشغول تحصیل است و در طول روز و هفته، قرار است وقت زیادی صرف یادگیری کند، اصول و بایدو نباید‌هایی دارد که مهم است تا حد ممکن رعایت اش کنید.

#### ■ متعادل باشید

اگر از خانه دور هستید و به غذای سلف و خوابگاه لب نمی‌زنید و هر وقت غیبتان زد، باید در فست‌فود بیرون دانشگاه پیدای تان کنید، لااقل دست از سفارش سوسیس و کالباس بردارید و با گوشت، مرغ و قارچ آشتی کنید. می‌توانید گوجه و کاهوی سفارش‌تان را هم زیاد کنید و قید سس‌های پر چرب مثل مایونز و فرانسوی را بزنید و در عوض، یک ظرف ماست سفارش دهید. اگر قوت غالب دوره‌می‌های تان در محوطه و خوابگاه و کتابخانه، چپیس و پفک و لواشک است، یادتان باشد بوفه‌های بیشتر دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها، بساط عدسی، خوراک لوبیا و سوپ‌شان به راه است و این‌چور وقت‌ها می‌توانید خودتان را به یک میان‌وعده گرم و ملین مهمان کنید تا منیزیم و کربوهیدرات مورد نیاز بدن‌تان تأمین شود.

#### ■ حواس تان به نوشیدنی‌ها باشد

بیشتر نوشیدنی‌هایی که دانشجوها در زمان استراحت بین کلاس‌ها استفاده می‌کنند مثل چای، نسکافه یا نوشابه، کافئین دارد که همین باعث کاهش آب بدن می‌شود و احتمال بیوست و به دنبالش بی خوابی، دل‌ درد، بی‌قراری و بد اخلاقی را زیاد می‌کند. می‌توانید گاهی شیر، آب میوه‌های طبیعی و شیرهای طعم‌دار یا حتی فقط آب سرد را امتحان کنید. با این روش، هم کلسیم بدن هم ویتامین‌های مورد نیاز و هم آب بدن تأمین می‌شود.

#### ■ میوه‌ها را به رسمیت بشناسید

جالب است بدانید خوردن چهار میوه: انگور، انار، سیب و انجیر، تأثیر شگفت‌انگیزی روی تقویت حافظه و ارتقای ضریب هوش دارد و به شکل کلی، مصرف میوه، شادابی و نشاطی به همراه دارد که لازمه جسم و روح یک دانشجوست. اگر در شهر محل زندگی تان درس می‌خوانید، در طول روز چند عدد میوه به عنوان میان‌وعده یا خود از خانه به دانشگاه ببرید و میل کنید. اگر خوابگاهی هستید، در قدم اول از متصدی بوفه خوابگاه بخواهید به فهرست فروش، میوه را هم اضافه کند. راهکار بعدی، خرید و مصرف کمپوت میوه یا میوه‌های خشک است.

## می‌خوام خاص باشم

#### ■ تیپ اصیل و سنتی

توجه به رنگ ها، بافت ها و نقش و نگار های سنتی ایرانی در پوشش و استفاده از طرح ها و متریال های اصیل ایرانی در دست سازه ها و زیورآلات، از گام های مثبت طراحان جوان و خوش ذوق این سال های کشورمان است که نسل جدید را با رنگ های گرم و شاد و طرح های چشم نواز بومی آشتی داده اند و استفاده از این مدل پوشش متفاوت، بین دانشجویان طرفداران زیادی دارد. هر چند توجه به زمان و مکان برای ظاهر شدن با این سر و شکل هم مهم است و طبعاً جالب نیست همه جا، جلیقه سنتی به تن کنیم و دامن چین دار گل گلی ببوشیم و شال هفت رنگ روی سر بیندازیم و انار خشک به گوش و گردن آویزان کنیم.

#### ■ فریم‌عینک و دست بند و شال و کلاه

معمولاً همین جزئیات هستند که از شما، یک آدم متفاوت می‌سازند. یک فریم عینک که خاص خودتان باشد، یک شال پارچه‌ای که به روش خودتان بسته شده باشد، یک کلاه که فرم چهره‌تان را متناسب‌تر نشان دهد و یک سری زیورآلات که متناسب با استایل تان استفاده شود، شما را متفاوت و به‌یادماندنی خواهد کرد.

## چطور پول دربیارم؟

**مهسا فارسی**-دانشجویید و به رغم مشغله‌های فکری و درسی، دلتان می‌خواهد از نظر مالی مستقل شوید و به دوران پول‌توجیبی گرفتن از مامان و بابا خاتمه دهید، یله، همه دوست دارند شغلی مربوط به درس و تخصص شان داشته باشند اما اگر کار مناسبی، متناسب با رشته تحصیلی‌تان پیدا نکردید، ناامید نشوید و بیکار نمانید. به کار دوران دانشجویی، به عنوان شغلی موقت که کمک می‌کند جیب تان خالی نماند، نگاه کنید و دست به کار شوید.

#### ■ اگر خوب از پس بیان منظور تان برمی‌آیید، تدریس کنید

اگر به یک یا چند درس دبیرستان و دانشگاه یا نرم‌افزارهای عمومی و تخصصی کامپیوتر، مسلط هستید و مهارت آموزش این مواد درسی به دیگران را دارید، تدریس این دروس در قالب کلاس‌های خصوصی برای علاقه‌مندان و حتی هم‌کلاسی‌هایتان، در حیاط و کتابخانه و کافه دانشگاه، انتخاب خوبی به عنوان شغل دانشجویی است. این روزها حق‌الزحمه یک ساعت تدریس خصوصی دروس و نرم‌افزارهای عمومی مثل زبان انگلیسی، بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان و حق‌الزحمه یک ساعت تدریس خصوصی دروس و نرم‌افزارهای تخصصی مثل ادبوس، بین ۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان است. ویرایش پایان‌نامه‌بقیه دانشجویان هم، گزینه مناسبی برای دانشجویان دقیق و پرحوصله است.

#### ■ اگر می‌توانید افراد را قانع کنید، بازاربایی کنید

از آن جا که بازاربایی در زمینه‌های مختلف، کاری است که قابلیت پاروقت بودن را دارد، بیشتر دانشجویان به سمت آن می‌روند. بازاربایی از آن کارهایی است که نیاز به روابط عمومی بالا، خوش‌رویی و خوش اخلاقی و پیگیری و سماجت دارد. کاری که کم‌کم ترفندها و باید و نباید‌هایش را یاد می‌گیرید و وقتی مسلط شدید، درصدهای خوبی بابت فروش و سفارش کالا و خدماتی که برایش تبلیغ می‌کنید، نصیب تان می‌شود.

#### ■ اگر هنر دوست یا اهل ورزش هستید، دست‌به‌کار شوید

این روزها اینستاگرام و تلگرام و پینترست، پر است از صفحات جوانان هنر مندی که دست‌سازه‌های شان را در زمینه‌های مختلف برای فروش، ارائه می‌کنند و به طور معمول، اگر آثار شان خلاقانه و تمیز باشد، بازار داغ‌و‌مشتربان پر و پاقرصی دارند. جواهر سازی و زیورآلات نقره و برنج و سرامیک، عروسک‌های بافتنی و خمیری و نمدی، دست‌سازه‌های چرم، نقاشی روی کیف و کفش و شال و... برخی از این کسب و کارها یا به کارگرفتن استعداد و توانایی‌های هنری است. اگر هم اهل ورزش هستید و رشته ای را به صورت حرفه ای دنبال می‌کنید حتماً به گرفتن مدرک مربگری رشته‌ای مختلف ورزشی فکر کنید تا بتوانید مربی پاروقت باشگاه‌های ورزشی شوید.

#### ■ و...؟

اگر به رشته‌ای که مشغول تحصیل در آن هستید خیلی علاقه‌مندید، کارآموزی در همین رشته یا قبول پروژه‌های مربوط به درس‌تان را امتحان کنید. اگر کار توی خانه را دوست دارید، به کارهایی مثل نویسندگی برای مجلات، تایپ پایان‌نامه یا طراحی وب‌سایت فکر کنید و اگر به دنبال چشیدن طعم تجربه‌های نو و بامزه هستید، کار توی کافه هم فکر بدی نیست.

## دانشجو شیطونش خوبه!

**علیرضا کاردار**-الان را نمی‌دانم، ولی زمان ما «شیطنت» یکی از خصلت های بارز دانشجویان بود، البته شیطنت نه به آن معنا. یعنی کارهایی می‌کردیم که الان که بهشان فکر می‌کنیم، خیلی خجالت نمی‌کشیم، فقط در حد یک لبخند ملیح از کنارشان می‌گذریم و یواشکی روی پای مان می‌زنیم که همسر و فرزندان مان خیلی متوجه نشوند چه دسته گل هایی به آب می‌دادیم! از شوخی های خوابگاهی و سرکلاسی گرفته که خب طبیعی است نمی‌چون یا از مدرفته است، یا بدآموزی دارد یا خودمان می‌رود . نمونه های مجازش هم که از ظروف و وسایل دیگران بود. از لیوان و قاشق گرفته تا حوله و لباس و خودکار ولی اصلی ترین شیطنت های زمان دانشجویی ما، افتادن به دام عشق و عاشقی بود. یک چیزی شنیده بودیم که ترم اول نه، ترم دوم دیگر حتما باید دل مان را بدهیم به یکی از هم‌کلاسی‌ها یا هم دانشگاهی های مان و گر نه کلاه مان پس معر که است و دیگر تا آخر عمر مجرد خواهیم ماند.
بماند که سر این کار چه جزوه هایی پرپر می‌شد و چه قلب هایی شره شره می‌شد و چه ترم هایی مشروط! یکی نبود به ما بگوید حالا دو ترم ندان روی جگر بگذار، بلکه کیس مناسب تری پیدا شود که آن هم مثل خودت جوگیر نباشد و با عقل اش قدم پیش بگذارد، نه با جزوه خوش خطش و خط اتوی شلوار پلیسه دار و اپل شانه های ماتتویش! چه بسیار هم کلاسی هایی که ترم دو عاشق شدند و ترم چهار با یک کوله بار پر از شکست عشقی فارغ! شرایط این روزها را نمی‌دانم، ولی ما اگر در دانشگاه شیطنت نمی‌کردیم، ترم مان پاس نمی‌شد، حتی با تقلب و «استاااا» گفتن!

توان الان به زبان آورد،

با ذکر آن کارها آبروی

همان جشن پتو و استفاده

از ظروف و وسایل دیگران بود. از لیوان و قاشق

و حتی جزوه هم اتاقی‌ها که به صورت عام المنفعه

ولی اصلی ترین شیطنت های زمان دانشجویی ما،

افتادن به دام عشق و عاشقی بود. یک چیزی شنیده بودیم که ترم اول نه، ترم دوم دیگر حتما

باید دل مان را بدهیم به یکی از هم‌کلاسی‌ها یا هم دانشگاهی های مان و گر نه کلاه مان پس

معر که است و دیگر تا آخر عمر خواهیم ماند. بماند که سر این کار چه جزوه هایی پرپر می

شد و چه قلب هایی شره شره می‌شد و چه ترم هایی مشروط! یکی نبود به ما بگوید حالا

دو ترم ندان روی جگر بگذار، بلکه کیس مناسب تری پیدا شود که آن هم مثل خودت جوگیر

نباشد و با عقل اش قدم پیش بگذارد، نه با جزوه خوش خطش و خط اتوی شلوار پلیسه دار و اپل

شانه های ماتتویش! چه بسیار هم کلاسی هایی که ترم دو عاشق شدند و ترم چهار با یک کوله

بار پر از شکست عشقی فارغ! شرایط این روزها را نمی‌دانم، ولی ما اگر در دانشگاه شیطنت

نمی‌کردیم، ترم مان پاس نمی‌شد، حتی با تقلب و «استااا» گفتن!

#### ■ تئاتر و کنسرت موسیقی و

**سینما**

چهارچشمی در و دیوار دانشگاه را بپایید تا مبدا اطلاعیه کنسرت موسیقی و سینما و تئاتر تخفیف‌دار باشد برای دانشجوها، از چشم تان پنهان می‌توانید با هزینه کمی، چند سایت تجربه‌شان کنید. معروف وجود دارد که می‌توانید بلیت مجتمع‌های تفریحی و رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها را با تخفیف خوبی از آن جا تهیه کنید.

#### ■ ورزش و تحرک

پینت‌بال و بولینگ و کارتینگ،

گرچه تفریحات نسبتاً گران‌قیمتی هستند اما وقتی تعدادتان زیاد

باشد و سایت‌های اینترنتی تخفیف‌دار را هم بشناسید،

می‌توانید با هزینه کمی، تجربه‌شان کنید.

چند سایت معروف وجود دارد که می‌توانید

بلیت مجتمع‌های تفریحی و رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها را با

تخفیف خوبی از آن جا تهیه کنید.

## خوشم و خوش

## می‌گذرونم!

#### ■ آویزان شوید!

اگر در شهری غیر از محل سکونت تان دانشجو هستید، یک روز خوش برای دوستانتان نگذارید. یادتان نرود کسانی که در شهر خودشان دانشجو هستند، موظف‌اند به شما هم به‌عنوان یک رفیق و هم به‌عنوان مهمان، خدمت کنند. آویزان شان شوید و تا همه جاهای دیدنی و خوش‌آب‌وهوا و موزه‌ها و تفرجگاه‌های شهر محل تحصیل تان را ندیده‌اید، بی‌خیال نشوید. چندوقت دیگر دانش آموخته می‌شوید و فرصت از دست می‌رود، از ما گفتن بود.

#### ■ کم‌خرج اما

**حال‌خوب‌کن**

تفریحات بدون خرج را هم

دست‌کم نگیرید. همین که

چند نفر دوست سرخوش دورهم

جمع شوید، خودش می‌تواند

خاطره لذت‌بخشی برای تان به

یادگار بگذارد. توی پارک قدم

زدن، گالری و نمایشگاه رفتن و

قرار کوهنوردی و طبیعت‌گردی

گذاشتن، هزینه‌ای ندارد اما

حسابی حالتان را جا می‌آورد.