



شش‌شنبه  
صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشکده فنی و حرفه ای دکتر شریعتی  
مدیر مسئول: حنا تفرشی  
سردبیر: نگار امیدی  
گرافیکست: زهرا عربگری، زهرا صفری، یگانه محمدزاده  
ویراستار: نگار امیدی  
هیئت تحریریه: نگار امیدی، هدیه حسنی، زهرا صفری، زهرا عربگری،  
فائزه فرومدی، اعظم کابلی

## سخن سردبیر

الا یا ایها الترم اولی!  
سلام!

اول از همه رسمه که یه خسته نباشید اساسی بهت بگم و در کنارش یه تریک ویژه برای پیوستنت به جرگه دانشجویها.

یادم میاد وقتی که ثبت نامم تموم شد و شماره دانشجوییم رو گرفتم هر دفعه که بهم می گفتن دانشجو قند توی دلم آب می شد. حالا تویی و یه عالمه قند و شکر و یه دوران شیرین که تازه شروع شده.

این شماره از نشریه رو هم مخصوص خود خودت آماده کردیم. از توصیه‌ها و زخم خوردگی‌ها و راه و چاه‌ها بگیر تا نقشه دانشگاه که خودمون برات کشیدیم و خلاصه قصدمون این بوده که تجربیاتمون رو بریزیم روی دایره و در طبق اخلاص تقدیمت کنیم. سرت رو درد نیارم رفیق؛ این شما و اینم خط کش ما.

راستی اگه تو این مسیر خوشمزه و صد البته پر پیچ و خم کمکی لازم داشتی می‌تونم روی ما حساب کنی!



# هم دانشگاهی سلام!

میز روایت (۳۵)

**شریعتی گردی**  
(نقشه دانشکده)

۵۴

یادداشت (۱۵)

**نکات ایمنی**  
برای ترم اولی‌ها

۳

یادداشت (۱۵)

**تازه دانشجو سلام!!!**

۲

یادداشت (۱۵)

**خوابگاه‌ها بخوانند...**

۷

خط‌کشی راه‌تاما (?)

**توصیه‌های یک زخم خورده!**

۶

معرفی کتاب (۱۵)

**عادت‌های اتمی**

۸

یادداشت (۱۵)

**اینجا چه خبره!؟**

۸

انسان بلند مرتبه چون به فهم و دانایی رسد، متواضع می شود.  
حضرت علی (ع)



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دانشگاه فنی و حرفه ای  
دانشکده فنی دکتر شریعتی

کد دانشجویی: ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰  
نام و نام خانوادگی: دانشجو سحر میرالدولورود  
رشته: هر رشته ارهستم، باشم، دانشگاه مال مع است:  
مقطع: کارشناسی کارشناسی-پیوسته انابوسته

# تازه دانشجو سلام !!!

رفیق و هم کیش جدیدمون، سلام!

شمایی که از امروز رسماً به دنیای دانشجویی وارد شدی، جا داره از همین تریبون رسماً خوشآمد بگم! این دنیای جدید الظهور، شاید در نگاه اول یک سری لغات کلیدی رو توی ذهنت آورده باشه؛ مثلاً: آزادی، بزرگ شدن، تحصیلات عالی، پاتوق های دوستانه، و یا حتی یک سری اصوات و نداها، مثل: استساده گفتن های آخر ترم، انتخاب واحد های هیجان انگیز... میدونی رفیق، میخوام بهت بگم که نه تنها همه و همه این جذابیت ها شاکله ی مکتب دانشجوییسمه! بلکه کلی اتفاقات و حوادث دیگه هم در پی داره که به امید خدا اگه از همین «ب» بسم... یه استارت خوب و چکشی بزنی، همه شون به خاطرات خوب و پاگرد های ترقی های واقعی برات تبدیل می شن!

به عنوان یه رفیق شاید یکی دوسال بزرگتر و یا یه خواهر، این تجربیات رو برات می نویسم؛ ان شاء... که برات مفید باشه و به کارت بیاد.

بذار از اینجا شروع کنم که تا حالا به این فکر کردی که فارغ از تفاوت های کتاب و دفتری و نمره ای «مدرسه» و «دانشگاه»، اصلاً «دانش آموز» و «دانشجو» واقعاً چه فرقی باهم دارن؟! دقیقاً ازین لحظه وجه تفاوت شما با چند ماه پیش در پسوند این دوتا کلمه خلاصه میشه: «آموز» و «جو»... آره، شاید ساده و بدیهی بنظر بیاد، یعنی که قبلتر تموم کادر محیط آموزشی مدرسه، دست بدست هم میدادن تا لقمه ی درسی و آموزشی شمارو ساندویچ پیچ و در طبق اخلاص، تقدیمتون کنن!

اما خیلی رُک خدمتون عرض کنم که توی دانشگاه، عوامل و اساتید و... عزیز پنیرو و گردو و نان محتوای آموزشی رو در اختیار میذارن و این تویی که باید به یه لقمه مقوی تبدیلیش کنی؛ تازه شاید یه جاهایی مجبور باشی خودت دنبال گاوهری تا

شیرش رو بدوشی و بعدم تبدیل به پنیرش کنی و... آره خلاصه! اینارو میگم تا بدونی وارد دنیای جذابی شدی که تقریباً خیلی چیزها دست خودت رو میبوسه، میتونی لذت کشف و بدست آوردن موفقیتت رو با زور بازوی خودت بجشی. اما این خودکفا و بزرگ شدن فقط توی درس و نمره خلاصه نمیشه، از حالا به بعد قدم گذاشتی کف جامعه ای که دیگه به عضو مهمش محسوب می شی. برای همین هم، توکل، شجاعت، آزادی بیان، علم و منطق و استدلال و اعتماد بنفس، مولفه هایی هستند که اگه تو چنته نداشته باشی، از قطار پیشرفت خودت و کشورمون عقب میمونی...

من و شمای دانشجو، از اونجایی که مهر آینده سازان این مملکت روی پیشونی مون خورده، نمیتونیم نسبت به مسائل روز جامعه بی تفاوت باشیم و البته که نخواهیم بود. اصلاً میدونی، اگه من و توی دانشجو، ماها که در رشته های مختلف علمی، فنی و هنری و... در حال مطالعه تخصصی و رو به پیشرفت هستیم؛ به امید خدا با تلاش و توکل، حل کننده و پیشرفت دهنده گوشه ای از امور جامعه نباشیم، پس کی باشه؟ به قول شهید بهشتی، «دانشجو مؤذن جامعه است» می دونی نقش مؤذن چیه؟ اینه که حواسش هست سر ساعتی اذان رو بده که نماز امت قضا نشه! من و شما هم باید حواسمون باشه، اخبار و اتفاقات رو طوری دنبال کنیم که به حقیقت مطالب پی ببریم و بعدش روشننگری کنیم، تا ملت و امت ما هم خواب نمونن، و نکته اینجاست که تو عنصر نخبه آینده ساز، یکی از مهره های اصلی این آگاهی بخشی هستی. سرتو درد نیارم رفیق، لب تمامی این صحبتها این که میخوایم بدونی تو چه جایگاه مهم و موثری پا گذاشتی، امیدوارم که قدرش رو بدونی و بتونیم در کنار هم با استفاده موثر، نتایج قشنگ و سازنده ای رو برای خودمون و کشور عزیزمون نقش بزنیم.



رهبرانقلاب:

من همه‌ی دانشجویان را به «دانشجویی» به معنای واقعی کلمه - یعنی دنبال علم رفتن - و به فعالیت‌های متناسب با دانشجویی دعوت میکنم؛ چه فعالیت‌های اجتماعی، چه فعالیت‌های سیاسی.

یادداشت

نگار آمیدی  
معماری

# نکات ایمنی برای ترم اولی‌ها

رفیق تازه وارد سلام. خوش اومدی، صفا آوردی.

همین اول کاری بهت بگم که خوب موقعی اومدی. از طرفِ یه دانشجوی کرونا زده که به محض قبولی توی کنکور، دانشگاهش مجازی شد و بعد از ثبت نام و انتخاب واحد، یه تعداد لینک و یه اپلیکیشن ادوب بهش دادن و گفتن این دانشگاهته، بهت میگم که مجازیش لطفی نداشت. البته انکار نمی‌کنم که نکات مثبتی هم داشت؛ از جمله خوابیدن سر کلاس ۸ صبح و حاضری خوردن و تردد با استاد در اقصی نقاط منزل و در دسترس بودن فیلم ضبط شده کلاس‌ها با قابلیت pause و مزایای دیگه‌ای که بهش اشاره نمی‌کنم؛ ولی در مجموع دانشگاه مجازی به چیزی بود تو مایه‌های خرمالوی کال؛ از دور رنگ و لعاب داشت ولی وقتی می‌خوردی دهنش گس می‌شد.

بگذریم.

از اونجایی که بالاخره روز هجران و شب فرقت به پایان رسید و در باغ سبز یعنی همون دانشگاه به رومون باز شد و به صورت حضوری چشم‌مون به جمالت روشن شد، می‌خوام یه سری نکته کنکوری بهت بگم که یه وقت به خاطر خطای محاسباتی ناشی از اشتباه گرفتن دوران شیرین دانشجویی با مدرسه، خودت رو سوژه خاص و عام نکنی.

جونم برات بگه که توی دانشگاه چیزی تحت عنوان زنگ تفریح وجود نداره و اون تایم خالی بین دوتا کلاس اسمش آنتراکه و در کل زنگی زده نمیشه؛ یعنی زمان کلاس که تموم شد، اگه صحبت استاد تموم شده باشه همه بلند میشن میرن و اگه استاد همچنان مشغول نطق و افاضه

باشه با خسته نباشید گفتن‌های رگباری تون باید خیلی نامحسوس به استاد محترم بفهمونید که ختم جلسه رو اعلام کنه و اگه این راهم ناموفق بود، به عنوان آخرین راه، اگه کلاس بعدیت شروع شده و عجله داری می‌تونی این موضوع رو به استاد بگی و کلاس رو ترک کنی.

در ضمن اینجا از لباس فرم خبری نیست؛ فلذا اگه کسی خیلی شیک و رسمی و اتوکشیده وارد کلاس شد لزوماً استاد نیست و اگه تیپ کسی دانشجوی طور بود لزوماً دانشجو نیست و یه وقت دیدین استاد از آب دراومد؛ پس بی‌گدار به آب نزنید و حواس تون باشه استاد رو با دانشجو و دانشجو رو با استاد اشتباه نگیرید. البته تجربه

نشون داده مورد اول خیلی خطرناک تره و عواقب ناگواری در پی داره. خیلی مواظب باشید.

یه جمله کذایی هست که میگه «کنکور رو بدی خلاص میشی. دانشگاه دیگه نمی‌خواد درس بخونی.» متأسفانه اکثریت قریب به اتفاق دانشجویها از جمله خود بنده از این قضیه زخم خوردیم و با این خیال خام که دیگه نمی‌خواد درس بخونیم اومدیم دانشگاه و دیدیم نخیر ازین خبرا نیست! همین اول کاری بهت بگم که متأسفانه این قضیه شایعه‌ای بیش نیست و اگه بخوای با اون فرمون پیش بری همون ترم اول مشروطی؛

البته مدل درس خوندن مدرسه و دانشگاه قطعاً فرق میکنه؛ مثلاً اگه توی مدرسه فقط برای نمره درس می‌خوندی و درک مطلب و یادگیری عمیق چندان برات مهم نبود، اینجا باید برعکس باشه یعنی نمره برات مهم نباشه و تمرکزت رو بذاری روی یادگیری.

مورد بعدی که اتفاقاً بین ترم اولی‌ها خیلی رایجه اینه که بنا بر پیشفرض سابق یه وقت‌هایی دهن‌شون نمی‌چرخه و استاد رو با عنوان آقا یا خانم مورد خطاب قرار میدن. حواست به این مورد هم باشه که خیلی قربانی گرفته.

خبر خوب اینکه همونطور که خودت هم در جریانی، دیگه لازم نیست گوشیت رو با استفاده از انواع روش‌های اختفا و استتار وارد دانشگاه کنی و دیگه مثل مدرسه نیست که جرم بردن این شیء کوچولوی عزیز کرده معادل قاچاق چند کیلو مواد باشه. میتونی با خیال راحت و بدون نگرانی از اینکه ناظم جلوت سبزه بشه و گوشه

دلبندت رو ازت بگیره، با خودت بیاریش دانشگاه.

خب یه سری از نکات ایمنی برای پیشگیری از حوادث ناگوار و خطرات احتمالی رو بهت گفتم. البته زیاد نگران نباش. اصلاً این چیزا نمک دوران دانشجوییه؛ اگه نباشه نمی‌چسبه بهت.

بین این همه نمک و شکر و شربینی و شوروی مزه‌های مختلف زندگی که تجربه خواهی کرد، حواست به خودت و موقعیت جدیدت هم باشه. قدر این دوران طلایی رو بدون و تا می‌تونی خودت رو ارتقا بده. از موقعیت اجتماعی جدید و انتظاراتی که به عنوان دانشجو ازت میره هم غافل نشو. سعی کن هم چراغ راه خودت بشی هم دیگران.



امام علی (ع):

هر ظرفی از آنچه در آن می‌نهند پر شود، مگر ظرف دانش که هر چه در آن می‌نهند فراخ‌تر می‌شود.

شهید بهشتی:

دانشجو رسالتش در این است که در برابر دردهای جامعه برای همیشه حساس بماند.



میز روایت

زهرا صفری - ارتباط تصویری  
زهرا عربگری - گرافیک

# شریعتی‌گردی

## با داشتن این تو دانشگاه گم نمی‌شی!



مجسمه پیروین اعتصامی: نشونه و علامت بزرگی برای مسیریابی، جایی که پیروین اعتصامی از شاعری به تالیفی راهیما تقسیم هویت می‌دهد!



مقره شهیدای گمنام: محل آرامش دو شهید که آرامش بخش ترین نقطه دانشگاه است، قدرشونو بدونید که از جان عزیزترنند...



ظار ۲: وسط ترین و میان ترین ظار دانشگاه، پاتوق هنرمندان طراح لباس و دوخت



سالن میلاد: به سالن ورزشی بزرگ و توپ، که پاتوق بچه ورزشی هاست (استخر دانشگاه پشت این سالنه)



ظار ۳: در هر گذرش هنر و هنرمند میباروز!



ظار ۱: اینجا همه فنی و مهندسی هستن، از اتاق فرمان اشاره همیشه نظم رو رعایت کنید!



فضای سبز دانشگاه: محل استراحت، تفریح.



خواجگاه: جایی که دل گذدن از آن، خصوصا اول صبح بسی سخت است.



سر در: محاله در اولین مواجهه با دانشگاه از این صحنه عکس نگرفته باشی!



سلف سرویس: آه غذا چوجه گیاه باشه تا همین بیرون صفا از دانشجویان گرسنه خواهد بود، آهه قرمه سبزی...



راهروهای دوست داشتنی منحصر به فرد شریعتی!



# توصیه‌های یک زخم خورده!

## شبانۀ نه، شبانۀ

کسانی که دوره شبانه قبول شدن به این معنی نیست که باید شب بیان دانشگاه. تنها فرقی دوره شبانه با روزانه اینه که شبانه‌ها باید شهریه پرداخت کنن. همین!

## خط رو پیدا کن!

بهتره قبل از شروع کلاس هاتون مسیرهای دسترسی به دانشگاه و زمان رسیدن و... رو بررسی کنید که روز اول دیرتون نشه.

می‌تونید از طریق دو تا ایستگاه مترو به دانشگاه برسید. یکی مترو «شهید نواب» از خط صادقیه و یکی هم مترو «علی آباد» از خط کهریزک. اگه خواستید از مترو نواب بیاید فقط کافی‌ه همونجا سوار تاکسی‌های دانشگاه بشید. از مترو علی آباد هم چند تاره برای رسیدن به دانشگاه وجود داره. راه اول اینه که سوار تاکسی‌های دانشگاه بشید؛ که البته باید حواستون باشه صبح‌ها بقیه هم دانشگاهی هاتون هم اونجا هستن و باید به کمی زودتر راه بیوفتید که توی صف تاکسی سوار شدن دیرتون نشه.

راه بعدی استفاده از اتوبوس‌های خط «مترو علی آباد - خانی آباد» هست که اگه ایستگاه حسنی پیاده بشید، خیابون پایینی سر در دانشگاهه فقط حواستون باشه که حدوداً ۴۰ دقیقه طول میکشه تا با اتوبوس از مترو برسید به دانشگاه و بالعکس؛ بنابراین اگه دیرتون شده فکر رفتن با اتوبوس روز از سر تون بیرون کنید. ولی برای برگشت که عجله‌ای ندارید راه به صرفه‌ایه.

روش آخر هم استفاده از ماشین‌های عبوری به مسیر دانشگاهه که لازمه حتماً با چندتا از دانشجوی‌های دیگه سوار بشید و مطمئن بشید که راننده مسیر رو بلده؛ ولی ترجیحاً از این روش استفاده نکنید.

دسترسی بعدی مربوط به اتوبوس‌های پایانه خاوران میشه. البته فقط صبح‌ها بین ساعت ۷:۰۰ تا ۷:۳۰ که سرویس به سمت دانشگاه داره می‌تونید از ش استفاده کنید. در کل اگه به مسیرتون بخوره خیلی به صرفه و خوبه.\*

یه راه دیگه از میدون راه آهن تاکسی‌های خیابون کارگر جنوبی هستن که شمارو به مقصد خانی آباد و دانشگاه می‌رسونن.\*

\*این دو تا مسیر آخر که معرفی شده برای قبل کروناسنت و اخیراً امتحان نشده؛ فلذا قبلش حتماً سر بزینید و مطمئن بشید که هنوزم به روال قبل برقراره.

## غذات سرد نشه!

اگه غذا رزرو کردین سعی کنید به کم زودتر از ساعت ناهار جلوی سلف باشید؛ چون اگه دیر بیاید مشاهده خواهید کرد که حتی گریه‌ها و کلاغ‌های دانشگاه هم جلوی سلف تجمع کردن، دانشجوها که دیگه بمانند...  
(به خصوص روزهایی که غذا کباب یا جوجه باشه!)

## صبر کن، کتاب نخر!

برای تهیه کتابی که استادتون معرفی می‌کنه خریدن آخرین راهه! راه اول مراجعه به کتابخونه دانشگاهه. راه بعدی هم مراجعه به گروه خرید و فروش و تبادل کتابه که می‌تونید کتاب‌های مختلف رو با قیمت مناسب‌تر تهیه کنید. جدا از اون می‌تونید روی ترم بالایی هاتون هم حساب کنید و بعضی کتاب‌ها رو از اون‌ها بگیرید. در کل سعی کنید روابط حسنه‌ای با ترم بالایی‌ها برقرار کنید؛ تجربیاتشون به کارتون میاد.

## فازت رو پیدا کن!

سعی کنید فاز و محل برگزاری کلاس‌ها رو هم یاد بگیرید که روز اول خاطر جمع‌تر و خون‌سردتر باشید. فاز یک محل کلاس‌های گروه فنی و کامپیوتر و برخی دروس عمومی‌ه. فاز دو هم کلاس‌های طراحی دوخت و عکاسی و انیمیشن برگزار میشه. فاز سه محل برگزاری کلاس‌های گروه هنر و معماری و کشاورزیه. تربیت بدنی‌ها هم که باید برن سالن میلاد.

## خودت بنویس!

توی دانشگاه استاد مثل معلم مدرسه تون جزوه نمیگه که خط به خط بنویسید. معمولاً روال کار اینجوریه که باید از روی صحبت‌های استاد نت برداری کنید. البته گاهی اوقات اگه استاد بخواد بهتون حال بده ممکنه فایل پی‌دی اف جزوه رو در اختیارتون قرار بده ولی در هر صورت بهتره خودتون نکته برداری بکنید. اگه می‌ترسید جا بمونید و نرسید همه چیز رو یادداشت کنید، بهتره صدای استاد رو (با اجازه خودتون) ضبط کنید. (توی پراتنز بگم که این صوت‌های ضبط شده رو حتماً همون روز یا حداکثر تا جلسه بعد گوش بدید و یادداشت کنید تا شب امتحان با کوهی از وویس گوش داده نشده مواجه نشید.) در ضمن فکر جزوه گرفتن از بقیه رو از سر تون بیرون کنید؛ چون آخر ترم، جزوه گرفتن از هم کلاسی هاتون، از سرقت مسلحانه از بانک سخت‌تره!

## هشیا ر خواب!

اگه بین کلاس هاتون زمان زیادی خالی هست می‌تونید برای استراحت برید استراحتگاه فاز ۲. (فضای کوچیکی جلوی نمازخونه فاز ۲) فقط حواستون باشه اگه خواستید بخوابید حتماً آلارم بذارید که برای کلاس بعدی خواب‌نمونید.



شهید محمد ابراهیم همت:  
دل گیر نباش! دلت که گیر باشه، رها نمیشی... یادت باشه خدا بنده هاش رو با همون چیزی که  
بهش دل بستن، آزمایش میکنه.

# خوابگاهی‌ها بخوانند...

ورود به دنیای دانشجویی مملو از اتفاقات و تجربیات ناب و گوناگونه که نمود بارزش زندگی در خوابگاهه. توی این یادداشت، قلم به دست گرفتیم تا تجربیات این برهه از زندگی رو به شما هم دانشکده‌ای عزیز در طبقی از اخلاص هدیه کنیم.



صبح‌ها قبل شروع کلاس سرویس بهداشتی شلوغه؛ پس خوشا به حال سحرخیزان!

خوابگاه تا دلت بخواد پله داره. به خصوص اگه اتاقت طبقات بالا باشه که دیگه هیچی. خدا به زانوهای بی نوات صبر بده! روزهای اول داغی زیاد متوجه نمی‌شی. روزی چندین بار از این همه پله بالا و پایین میری؛ ولی بعد دو هفته صدای ناله خودت و ترق و توروق زانوهایت درمیاد.

متاسفانه خوابگاه مثل خونه خودتون نیست که هر وقت خواستی خونه در سکوت باشه یا لامپ اتاق رو خاموش یا روشن کنی. گاهی وقت‌ها تا صبح لامپ روشنه و بچه‌ها کار می‌کنن و حرف می‌زنن و بد خواب میشی و جملات گه‌بهار نثارشون می‌کنی. صبح‌ها با انواع و اقسام صداهای عجیب و غریب و آلام‌های دم به دقیقه از خواب بیدار میشی و تا مرز پرت کردن موبایل از پنجره می‌رسی ولی شیطان رو لعنت می‌کنی و می‌گیری می‌خوابی.

توی خوابگاه به چشم‌های خودت هم اعتماد نکن و همیشه کمدت رو قفل کن. بالاخره شاید یه بنده خدایی اتفاقی از دم اتاق رد شد و شیطان گولش زد و هوس کرد دستبرد بزنه به وسایل نازنینت و داغشون رو به دلت بذاره و خدا نکنه اون بنده خدا، هم اتاقیت باشه.

خواست باشه چهل دست لباس پلوخوری و رسمی و راحتی و دانشگاهی و... برنداری با خودت بیاری. چند دست لباس بیار که زیاد جا نگیره. هم اتاقیات و بقیه بچه‌های خوابگاه هم بعد چند هفته دیگه زیاد به مدل لباس‌ها توجه نمی‌کنن. یه وقت دلت خواست لباس زیاد بیاری، خواست به گنجایش کمدت هم باشه.

یه دوره از بهترین روزهای عمرت رو قراره در اتمسفر خاص خوابگاه بگذرونی. کنار همه سختی‌های هاش کلی خاطرات بامزه و قشنگ خواهی ساخت که تا سال‌ها مزه‌اش زیر زبونت می‌مونه و تکرار نمی‌شه.

راستی تا یادم نرفته بگم که یه گروه زدیم تا بچه‌های خوابگاهی رو جمع کنیم کنار هم. اگه می‌خوای تو جمع خوابگاه نشین‌های مثل خودت باشی به آیدی @Reyhan\_taf توی تلگرام پیام بده.

فکر نکن خوابگاه اتاق ۱۰۰ متریه، نه خواهر من، دو سه متر جا بهت میدن میگن زار و زندگیت رو بریز این تو. تازه اگه دیر بجنبی کمد خوب‌ها رو بقیه بر میدارن. تخت خوابت چقدره؟ آفرین حدود ۲ متر در ۱ متر، روی همون می‌خوابی، می‌خوری، می‌شینی، خلاصه زندگی می‌کنی. کم کم عادت می‌کنی به یک جانشینی.

توی خوابگاه اکثراً شب امتحانی هستن و جای ساکت و دنج برای درس خوندن به سختی پیدا می‌کنی؛ پس توی طول ترم مثل بچه آدم درست رو بخون تا آخر ترم منتظر امدادهای غیبی نمونی.

اگه چیز خوراکی گذاشتی توی یخچال و بعد چند وقت هر چی گشتی نبود، بدون یه موجود دو پا توی اتاقت اون رو بلعیده.

هر سری برای چند وعده‌های غذا بیز که دم به ساعت برای پختن یه لقمه غذا و سیر کردن شکمت توی آشپزخونه نباشی.

فکر نکن چون خوابگاه نزدیک کلاس هاست تا دقیقه ۹۰ باید بخوابی. خروس خون صبح، خواب آلود و نیمه جون، باید جلدی آماده شی و بری سر کلاس. حدود ۱۰ دقیقه توی راهی تا برسی به کلاس‌ها. تازه اگه کلاس‌ها رو بلد باشی! اگه مکان کلاس‌ها رو بلد نباشی که واویلا! یه ساعت دور خودت می‌چرخنی تا پیدا شون کنی.

گوش‌ها رو برای شنیدن ۲۴ ساعته‌ی انواع و اقسام آهنگ‌ها در انواع سبک‌ها آماده کن که یه سری از هم اتاقی‌ها موسیقی جزء جدایی‌ناپذیر حیات‌شونه.



ویکتور هوگو:

خوشبخت آن کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد: یا کتاب‌های خوب یا دوستانی که اهل کتاب باشند.

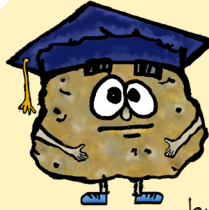
یادداشت

زهرا عربگری  
گرافیک

معرفی کتاب

فائزه فرومدی  
حسابداری

# اینجا چه خبره؟!



ورود به دانشگاه کلی حس شوق و ذوق به همراه داره؛ ولی بعضی چیزها هست که دونستنش کلی حس خفن بودن بهتره! الان که دانشجوی ترم آخر هستم، یادم میاد وقتی که دانشگاه قبول شده بودم بدجور حس بزرگ و مستقل شدن می کردم. محیط و شرایط دانشگاه خیلی با مدرسه فرق می کرد. توی مدرسه وقتی نسبت به یه موضوعی اعتراض داشتیم، صدای اعتراض مون تا دفتر مدیر و نهایتا تا اداره آموزش و پرورش می رسید. اما از زمان ورود به دانشگاه که به عنوان دانشجو شناخته میشی، هویت اجتماعیت کامل میشه و البته الان احتمالا از حق و حقوقت در این مقطع بی خبری. در همین باب نقله که میگن: «دانشجو سیب زمینی نیست!»

از حالا به بعد در مسائل دانشگاه خودمون گرفته تا مسائل جامعه، حق اظهار نظر داری. ولی خوب حتما این رو می دونی که یه دست صدا نداره و برای تاثیرگذاری حرفت، باید جمعی پشتت باشه و ازت دفاع کنه. حالا اگه بهت بگم این پشتوانه از قبل وجود داره و کلی مسیر رو برات هموارتر کرده چی؟ آره؛ ما جمعی از دانشجویهای دانشکده، بسیج شدیم و هدف اصلی مون هم رشد و شکوفایی تو و همه کسانی که میخوان تو این مسیر قدم بردارن. می تونی بیای و خودت عضوی از مجموعه ما باشی تا در کنار هم برای رشد خودمون، دوستانمون و جامعه مون تلاش کنیم. احتمالا برات سوال پیش اومده که فعالیت ما به چه شکله؟ چه جور قراره به رشد خودمون و بقیه کمک کنیم؟

ما فعالیت‌هایی مثل برگزاری کلاس‌های آموزشی مجازی و آنلاین از آموزش نرم‌افزارهای مختلف گرفته تا نویسندگی و مهارت افزایی و... داریم. تازه خودت هم می تونی پیشنهاد بدی که می خوای چه کلاس‌هایی برات برگزار کنیم.

اگه دوست داری در بخش هنری ما فعالیت کنی بهت کارگروه هنر و رسانه رو پیشنهاد می کنم تا در کنار بچه‌های خوش ذوق رسانه باشی و اونجا دوست تازه پیدا کنی.

شاید هم به بحث سیاسی علاقمند باشی که کارگروه سیاسی و مطالبه‌گری می تونه برات مناسب باشه.

کارگروه فرهنگی هم داریم که می تونی در کنار بچه‌های فعال و خوش فکر گروه، تولید محتوا کنی.

از اونجایی که دانشگاه ما دخترونه‌ست؛ فعالیت در کارگروه مسائل و حقوق زنان در کنار بچه‌های دغدغه‌مند خیلی می تونه برات جذاب باشه.

اگه تو فکر کسب‌وکاری یا دوست داری تو زمینه کارآفرینی فعالیت کنی و کسب مهارت کنی، کارگروه کارآفرینی برات بهترین گزینه‌ست.

بسیج دانشجویی ما یه گروه جهادی هم داره به اسم انسیبه‌الحورا که در مناطق محروم کشور فعالیت داره و می تونی در حس و حال خوب این فعالیت‌ها شریک بشی. اگه دوست داشتی می تونی صفحه اینستاگرامش رو هم دنبال کنی (@ensiatolhaura).

راستی میتونی توی همین نشریه که صفر تا صدش محصول فعالیت بچه‌های دانشکده خودمونه، قلم بزنی و یادداشتت هم به اسم خودت منتشر بشه.

امیدواریم بتونیم اردوهای مثل اردوی جهادی به مناطق محروم کشور، راهیان نور و تجربه بی‌نظیر خادمی شهدا، کاروان دانشجویی پیاده‌روی

اربعین، تماشای فیلم و مستند، برگزاری جشن روز دانشجو و روز مهندس و کلی برنامه جذاب دیگه

رو کنار هم تجربه کنیم و با هم خاطره بسازیم.

اگه به اطلاعات بیشتری نیاز داری و یا سوال درسی و... داشتی، می تونی به ادمین‌های کانال و صفحه پیام بدی

تاراهنماییت کنن. منتظریم!)



## عادت‌های اتمی

به انتهای روز که می‌رسم با خودم می‌گویم باز هم نتوانستم. قرار بود شش صبح از خواب بیدار شوم. روتین پوستی‌ام را انجام دهم. ورزش کنم و... اما هر روز با خواب می‌مانم و باید زود از خانه بروم یا فقط روتین پوستی را انجام می‌دهم و حوصله ورزش را ندارم. تیک نخوردن برنامه‌هایم و هر روز بدتر از دیروز بودن من را کلافه کرده. شما چطور؟ موضوع کتاب معرفی شده در این شماره از نشریه دواي در این کلافه‌گی است.

کتاب عادت‌های اتمی به قلم جیمز کلیور از جمله کتاب‌های خودیاری و ارتقای شخصی است که به موضوع ترک عادت‌های بد و ایجاد عادت‌های خوب پرداخته.

جیمز کلیور در این کتاب از تاثیر تغییر عادت‌های بسیار کوچک در زندگی صحبت می‌کند. عادت‌هایی که دیگر قابل کوچک شدن نیستند و به اصطلاح به آن‌ها اتمی گفته می‌شود. نویسنده توضیح می‌دهد که عادت‌های کوچک نتایج غافلگیر کننده‌ای را در طولانی مدت برای افراد رقم می‌زند. یک درصد بهبود و پیشرفت در زندگی اغلب قابل مشاهده نیست؛ اما اگر این یک درصد پیشرفت را به عنوان یک قانون در زندگی وارد کنیم و هر عادت اتمی را یک درصد در نظر بگیریم و مبنای این قرار دهیم که در یک سال هر روز یک درصد پیشرفت کنیم، در انتهای سال ۳۷ برابر بهتر از ابتدای سال خواهیم بود. این موضوع در جهت معکوس هم وجود خواهد داشت. یعنی اگر هر روز یک درصد بدتر شویم، در انتها به صفر نزدیک خواهیم شد.

کتاب عادت‌های اتمی ۶ بخش دارد و کلیور در طول این فصل‌ها توضیح می‌دهد که چطور باید سیستم خود را تغییر دهیم و برای تغییر عادت‌ها تلاش کنیم. کتاب حاضر الگوی کلیشه‌ای ندارد بلکه مخاطب را از کاشت بذری تغییر تا برداشت موفقیت همراهی می‌کند. کافی ست پایه پای تمرین‌های نویسنده پیش بروید و برای کوچک‌ترین تغییرها آماده باشید.

**بخشی از این کتاب:** اگر مراقب نشانه‌ها نباشید، شاید همان رفتاری را انجام دهید که می‌خواهید از انجام آن اجتناب کنید. عادت‌های بد، خود کاتالیزور هستند. این یعنی این فرآیند خودش

را تغذیه می‌کند. آن‌ها احساساتی را تقویت می‌کنند که سعی در دوری از آنها دارید. شما احساس بدی دارید، بنابراین غذای ناسالم می‌خورید و از آنجایی که غذای ناسالم می‌خورید، احساس بدی پیدا می‌کنید. تماشای تلویزیون احساس بی‌حالی به شما می‌دهد، بنابراین شما بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنید، زیرا شما انرژی لازم برای انجام هیچ کار دیگری را ندارید.

نویسنده خط‌کش باشید!  
اگه دوست دارید در نوشتن مطالب، تهیه و طراحی نشریه خط‌کش با ما همکاری کنید به نشانی @ngar\_omd در تلگرام پیام بدید.

نشانی ما در شبکه‌های اجتماعی:  
@basij\_uni\_shariati  
صفحه اینستاگرام:  
@bsj\_shariati