

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

به مردم نیکی کن چنان که دوست داری بر تو نیکی کنند
و برایشان به آن راضی باش که برای خود راضی می شوی
و آن چه از دیگران نمی پسندی برای آنان نیز پسند و خلقت را نیکو کن
تا آن که از آنان جدا شادی بر تو درود فرستند
و هرگاه مردی برایت گریه کنند و بگویند « انا لله و انا الیه راجعون»
و از آنان نباش که در مرگشان می گویند « الحمد لله رب العالمین»

امام علی علیه السلام
وسائل / جلد ۱/ ۵۳۱/۸

فهرست

سخن آغاز	۴
روزهایی که سخت ظاهره می شوند	۸
خوابگاه در گذر زمان	۱۲
این بار به موقع رسیدم	۱۶
خوابگاه	۱۷
تفرحات فست فودی	۱۸
بلا وقتی عمومی شد شیرین می شود	۲۲
راه حل برای یک معضل	۲۶
بار و پنجدیل رو ببند اینجا شده خونه تو	۳۰
خانه های کوچک برای آرزوهای بزرگ	۳۳
غذا و خوابگاه مایه حیات	۳۸
می خواهیم تنها باشیم	۴۴
فست فود نه، مباحانه آری	۴۸
چگونه در خوابگاه سیر شویم	۵۲
برمی گردی؟	۵۴

سخن آغاز

محمود علیگو

کارشناس ارشد مدیریت توسعه روستایی دانشگاه تهران
رئیس سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی

شاید بتوان گفت اعتیاد به مواد مخدر یکی از انحرافات بنیادی و خاص در عصر حاضر است که در جامعه ایران به یکی از پدیده‌های مسئله‌ساز تبدیل شده است. اعتیاد به مواد مخدر در بین جوانان و به خصوص دانشجویان یکی از مسائلی است که جامعه‌شناسان در ایران به آن کمتر پرداخته‌اند و حاکمان و سیاست‌گذاران کشور نیز نسبت به عواقب خطرناک آن برای جامعه بی‌اعتنا هستند.

در جامعه‌شناسی انحرافات اجتماعی، از اعتیاد به عنوان یک بیماری اجتماعی یاد می‌شود که عوارض روانی نیز برای شخص به همراه می‌آورد. این پدیده انحرافات فراوانی را در جامعه پدید می‌آورد و می‌تواند فرد معتاد و خانوادهاش را به جرم و انحراف‌های دیگری نیز سوق دهد. هزینه‌های فراوان برای آنها فراهم آورد و از نظر اجتماعی و حیثیتی نیز تبعات ناگواری به همراه آورد.

همچنین می‌تواند در فرد تغییرات انومیک ایجاد کند، او را از مشارکت باز دارد و از منظر دیگر خرید و فروش مواد مخدر در جامعه نیز به عنوان یکی از انحرافات اجتماعی محسوب می‌شود. از همین‌رو پدیده اعتیاد و مسائل مرتبط با آن یکی از مهم‌ترین مسائل و مشکلات اجتماعی به حساب می‌آید.

نگاهی به نظریات جامعه‌شناسان جدید در خصوص انحرافات اجتماعی و مطالعه راه‌حل‌های پیشنهادی آنها برای رفع این معضل می‌تواند تا حدودی ما را در دست‌یابی به راه‌حل برای این مشکل کمک کند.

«رابرت مرتون» ریشه انحرافات اجتماعی را شرایط ساختنی جامعه می‌داند. او به دو ساخت اساسی در جامعه معتقد است. «اهداف نهادی شده» و «وسایل نهادی شده» که ارزش‌ها و هنجارهای استاندارد عملی برای رسیدن به آن اهداف در جامعه است. چهار تیپ «شعائرگر»، «انزواطلب»، «انوار» و

«شورشی» در کنار تیب «هممنوانان» از شرایط جامعه و برخورد این دو ساخت با هم تولید می‌شوند. یکپارچگی در جامعه زمانی رخ می‌دهد که میان ساخت اساسی تعادل وجود داشته باشد. اما اگر اهداف و ارزش‌های نهادی در جامعه تبلیغ شود و رسانه‌ها و تبلیغات نهاد‌های جامعه‌پذیری آن را تأکید کنند ولی در کنار این تبلیغات وسایل دسترسی به این اهداف وجود نداشته باشد. تیب‌های مختلف شخصیتی و رفتاری در آن به‌وجود می‌آیند. مانند ثروت و منزلت، ارزش و هدفی که از طرف رسانه‌ها تبلیغ می‌شود ولی وسایل لازم برای رسیدن به آنها در جامعه فراهم نیست.

بنابراین دیدگاه شاهد وجود دو تیب انزواطلب و بدعت‌گزار در جامعه ایران هستیم که ناشی از همین تعارضات سیستمی است. بستر مناسب برای منحرف شدن این دو تیب نیز در این فضا فراهم است این دو تیب در اکثر موارد با ناکامی مواجه می‌شود و برای جبران ناکامی‌های خود گرایش به مواد مخدر پیدا می‌کنند و این یک امر طبیعی است.

بنا به نظر مرتون شرایط ناسامان اقتصادی اجتماعی موجب گرایش به اعتیاد می‌شود. بنابراین اعتیاد نوعی بیماری اجتماعی است که اگر از ابتدا به فکر مواجهه آن باشیم به سرعت شیوع پیدا می‌کند و همه جامعه دچار این بحران می‌شود.

بر اساس نظریه ناکامی‌منزنی رابرت کوهن نیز طبقات پایین جامعه به علت نرسیدن به موقعیت و منزلت دچار ناکامی‌شده به خرده فرهنگ‌های بزهکار وی می‌آورند. در ایران نیز بیشترین جوانان و دانشجویان این امر شایع است چرا که به علت نرسیدن به منزلت و ارزش مورد انتظارشان، دچار سرخوردگی شده و با آردن به خرده فرهنگ‌های بزهکار سعی در کسب موقعیت و منزلت دارند.

میل به اعتیاد از سوی این قشر نه با هدف دست‌یابی به سود بلکه برای کسب منزلت، لذت و فرار از ناکامی‌ای است که دچار آن شده‌اند. «لمرت» انحراف را فرایندی می‌داند که مردم می‌توانند با استفاده از آن برخی دیگر را منحرف تعریف کنند؛ یعنی اگر در محیط خوابگاه، یک فرد برای

کنجکاوی، آزمایش یا... رو به مواد مخدر گرایش پیدا کند از سوی جامعه قانون و مقامات و پلیس این عمل او انحراف قلمداد شده، با مجازات رو به رو می‌شود و به او برچسب معتاد زده می‌شود. سپس رفتار اطرافیان بادی تغییر می‌کند و این فرد که از ابتدا قصد عمل انحرافی نداشته، خواسته رفتار خود را براساس این برچسب تنظیم می‌کند و رفته رفته دچار انزوا و دوری از جامعه می‌شود.

دورکم و پارامونز معتقدند که آنچه در جامعه اهمیت دارد بعد هنجاری ساختار اجتماعی است و اگر به نوعی دچار اختلال شود همبستگی در جامعه مختل می‌شود، آرمی در افراد به علت اشکال در الگوهای رفتاری زیاد شده و از این طریق افراد به انحرافات می‌مانند گرایش به مواد مخدر روی می‌آورند این مسئله تضاد هنجاری نهادهای اجتماعی را به همراه خود دارد و در این تضاد همیشه طرفی برنده است که از مقبولیت بیشتری در دیدگاه فرد برخوردار است. مثل تضاد هنجاری در برخورد با نهاد خانواده و گروه دوستان. در بسیاری از موارد این مسئله به ناپایداری هنجاری و بی هنجاری تبدیل می‌شود و جوانان را به مقابله با هنجارها و حرکت به سمت انحرافات همچون اعتیاد سوق می‌دهد.

با نگاه به نظریه‌های جامعه‌شناسان و با توجه به واقعیت‌های موجود در جامعه مسئله اعتیاد در دانشجویان ایرانی را می‌توان ناشی از عوامل فردی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است.

عوامل فردی مانند اضطراب، افسردگی، یأس، ضعف، فقر شخصیتی باعث می‌شود تا فرد به دنبال راه جایگزین برای تسکین فشارهای ناشی از محیط بر خود برآید و در نتیجه به مواد مخدر گرایش پیدا می‌کند. این مسئله با انحرافات دیگری از جمله خودکشی رابطه نزدیک دارد شاید بتوان گفت یکتاری لذت و تفریح، به حساب آمدن، اعتماد به نفس، بی اعتمادی به آینده و... از جمله عوامل مؤثر در گرایش دانشجویان به مواد مخدر به حساب می‌آید. می‌توان از نهاد خانواده به عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل اجتماعی مؤثر در مسئله اعتیاد نام برد. شرایط خانوادگی، نوع نظارت خانواده بر فرزندان (سخت‌گیری افراطی یا بی‌توجهی افراطی) آموزش و جامعه‌پذیری غلط در مدرسه و یادگیری بی هنجاری در گروه همسالان شده که گرایش به اعتیاد را در میان نوجوانان بالا می‌برد.

فردگرایی و گرایش به انزوا نیز از دیگر عوامل مؤثر در میل به سمت مواد مخدر است. در برخی

موارد تغییرات سریع فرهنگی و گذار سریع جامعه از موقعیتی به موقعیت دیگر فرد را دچار خودباخترگی فرهنگی می‌کند، در او اختلال هنجاری به‌وجود می‌آورد و به نوعی به سمت اعتیاد به مواد مخدر گرایش پیدا می‌کند.

وجود فرهنگ صوفی‌گرای؛ لذت‌طلبی و بیگانه بودن با بودن کار، همچنین سرخوردگی و نأس جوانان به علت مرکب هرگونه اعتراض توسط یک فرهنگ استبدادی، ناهمبندی نسبت به آینده و در کنار همه اینها تبلیغات نقش بسیار مؤثری از نظر فرهنگی در تعامل جوانان و دانشجویان به سمت مواد مخدر ایفا می‌کند. بیکاری، مشکلات و فشارهای اقتصادی، عدم اهمیت شغل، تبلیغ ثروت و منزلت از سوی رسانه‌های جمعی؛ نابرابری اقتصادی اجتماعی در میان قشرهای مختلف جامعه باعث گرایش جوانان به سمت فاجاق، خرید و فروش و مصرف مواد اعتیادآور خواهد شد. گرایش به مواد مخدر در نین همه طبقات و اقشار جامعه پیامدهای فاجعه‌باری به همراه دارد اما این وضعیت در میان دانشجویان می‌تواند اثرات مخرب‌تری برای جامعه، به همراه داشته باشد.

دانشجو به عنوان قشر تأثیرگذار در جامعه چه در عرصه علمی و چه در عرصه کار و فعالیت اجتماعی پس از صرف وقت خود به این‌گونه مسائل و در نهایت تبدیل شدن به یک فرد معتاد؛ آینده علمی و شغلی جامعه را با خطر رکود مواجه می‌کند.

از گذشته تاکنون هزینه‌های هنگفتی در ایران برای پیشگیری و حل مسئله اعتیاد مصرف شده است اما طبق گفته ستاد مبارزه با مواد مخدر نیروی انتظامی اقبال چندانی در کم کردن مصرف این مواد در میان مردم به خصوص قشر جوان و دانشجو نداشته‌اند. کلاس‌ها و تبلیغات پیش‌تر کلیشه‌ای و بعضاً بدون پشتوانه و تو خالی تاکنون نتوانسته‌است جوانان را از این خطر مصون بدارد.

به نظر می‌رسد رفع این معضل در ایران نیازمند سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌های عملیاتی زیربنایی در کشور است. از جمله کاهش فقر و نابرابری طبقاتی، بهبود وضعیت خوابگاه‌ها و دانشجویان، ایجاد اشتغال تسهیلات ازدواج، بسط و گسترش ارزش‌های معنوی استفاده درست از رسانه‌های جمعی، رواج مطالعه، ورزش و آموزش همگانی، تأمین آینده شغلی و تضمین رفاه اجتماعی.

کیلو مترها فاصله برای رسیدن به این لحظه طی کرده‌ای و حالا اولین چیزی که در نگاهت متفاوت‌تر از همیشه جلوه می‌کند، آسمان است؛ همان که همیشه به این‌اش چشم دوخته بودی و حالا حداقل برای چند سال باید به رنگ همیشه خاکستری‌اش عادت کنی. پایه‌های سفید آزادی بر صلابت و استوار همچنان در خاک پایتخت فرو رفته‌اند و خیابان‌های شلوغ‌تر از همه چندشنبه‌های شهر کوچک تو ماند. چشم که تنگ کنی بنیاد برج میلاد را از هر فاصله‌ای بالای دود و دم شهر خاکستری می‌بینی، اینجا تهران است. شهر آسمان‌خراش‌های بی‌آسمان! او تو به هزار امید و آرزو آمده‌ای که آسمان زندگیت را رنگ این بزنی. سردر روئی دانشگاه را که رد کنی همه چیز برایت جور دیگری می‌شود. شاید کمی ساده‌تر، آن‌هم فقط با این تصور که راه را تو انتخاب کرده‌ای؛ حداقل برای چند سال زندگی. تو دنیای بزرگ‌تری را انتخاب کرده‌ای که به فراخور پایتخت بودنش مسائلی را یک‌می‌کشد که شهر کوچک تو هرگز ناگزیر از تحمیشان نبوده‌است و حالا تو باید خیلی چیزها را تجربه کنی که در شهر خودت شاید هرگز مجبور به کسب و درک آن‌ها نبوده‌ای. اگر از تو که دانشجوی غیربومی یا به اصطلاح شهرستانی این شهر و دانشگاه هستی، این سؤال کلیشه‌ای و تلو‌بزیونی را بپرسم که «بزرگ‌ترین مشکل دانشجویان غیربومی چیست؟» چه می‌گویی؟ دوری از خانواده؟ غربت و تنهایی سنگین شهر بزرگ و به دنبال آن ناشیایی، با مکان؟ زندگی خوابگاهی و تحمل شرایط منحصر به فردش؟ هزینه‌های نامتعارف و پیش‌بینی نشده؟ عادت نداشتن به طعم غذاهای دانشجویی؟ دشواری‌های مادام که گاهی آوار می‌شوند روی همه مسائل جدی زندگی؟

روزهایی که سخت‌خاطر می‌شوند

فرناز مرادپور

کارشناس روزنامه نگاری

ورودی ۸۲

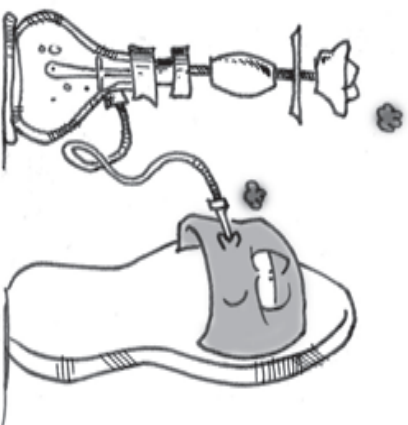
کارشناس ارشد مطالعات رسانه

ورودی ۸۷

اوقات فراغتی که گاهی حوصله‌ات از زیاد بودنش سر می‌رود؛ هر کدام از این‌ها اگر جواب تو باشد گوشه‌ای از واقعیت زندگی جدیدت نیز هست و مهم این است که به همه چیز عادت می‌کنی و حتی کمی خورش بینانه‌تر، این تو هستی که شرایط را عوض نخواهی کرد! در یک گفت‌وگوی دسته‌جمعی با چند نفر از دانشجویان غیر بومی شهر تهران، آنچه دانشجویان باید به عنوان اولین مشکل با آن دست و پنجه نرم کنند پذیرفتن شرایط خوابگاه و عادت به نوع زندگی خاص آن است که این موضوع در کنار دوری آن‌ها از خانواده پررنگ‌تر می‌شود. جدا شدن از جایی به نام خانه -گرچه حتی گاهی برای دل‌کنان از چهار دیواری همان جادرس خواندنی و دورترین شهر ممکن را برای تحصیل انتخاب کرده‌ای - سخت‌هم که نباشد برای روزهای اول و شب‌های تنهایی کمی تحمل ناپذیر می‌شود؛ شاید هم طاقت فرسا. اتاق‌های کوچک با پنجره‌های آلمینیومی کوچک‌تر، تخت‌های فلزی چند طبقه، دیوارهایی که پر از دست‌نوشته‌های همه آن‌هایی است که روزها پیش از تو اول تجربه این راه ایستاده بودند. موکت‌های قهوه‌ای که بعد از سال‌ها چسبیدن بر زمین، رنگ‌باخته‌اند. رخت‌هایی که بر تخت‌ها و دیوارها آویزانند، همهمه و جیغ و خنده و دعوایی که مدام در هم پیچیده می‌شود. همه و همه در کنار راهروهای تنگ اجتماعی چند طبقه، فکر را ناگزیر به سوی شرایط سخت خوابگاه و زندگی جدید می‌کشاند. اگرچه همین شلوغی و دور‌بر بودن، گاهی هم خاطره می‌شود. اگر کنار آمدن با تجمع چند قوم مختلف و فرهنگ و رسوم متفاوت نشان کار ساده‌ای باشد و به راحتی از پیشش بر بیایی حتماً می‌توانی برای درس خواندن شب امتحان در فضای شلوغ اتاق هم فکری بکنی.

شاید شب‌های امتحان و نحوه درس خواندن هر کدام از هم‌اتاقی‌ها و مسائل و مشکلات مربوط به آن‌ها از عمده مشکلاتی است که تا سال‌های طولانی پس از تحصیل نیز از ذهن بیرون نمی‌رود. مشاخرها، قهوه‌ها و درنهایت کنار آمدن با چنین وضعیتی بسان طوفان و آرامش بعد از آن می‌ماند. از خوابگاه و وضعیت زندگی خوابگاهی که بگذریم بر اساس

نظرات دانشجویان جامعه کوچک آماری ما بر فراری ارتباط دوستانه و یافتن دوست قابل اعتماد یا همان به اصطلاح رفیق ناب! و پیدا کردن شغل نیمه وقت مرتبط با رشته تحصیلی در رتبه های بعدی مشکلات عمده دانشجویان غیر بومی قرار گرفته اند. این در حالی است که دانشجویان بومی به علت نزدیکی به خانواده بسیاری از مشکلات دانشجویان غیر بومی را ندارند. گزارش های موجود نشان می دهد آنچه ما به عنوان مشکلات پیش پا افتاده و مقضی شرایط دانشجویی می دانیم؛ از جمله فاصله زیاد خانواده و شهر محل تحصیل، گاه می تواند برای دانشجویان غیر بومی که به خانواده خود وابستگی بسیاری دارند، عامل افت تحصیلی و زمینه ساز مشکلات روحی و روانی فراوانی شود. هزینه های غیر متعارف، پیش بینی نشده و گاه سرسام آور نیز یکی از مواردی است که دانشجوی در شهر خود کمتر با آن مواجه می شود؛ در حالی که در شهرهای دیگر به خصوص شهری مثل تهران از مسائل همیشگی پیش روست و در واقع حاشیه ای است که گاهی مهم تر و پرتنگ تر از



اصل جلوه می‌کند. اگرچه برخی دانشگاه‌ها به دانشجویان غیر بومی خود تسهیلات رفاهی و وام تحصیلی می‌دهند؛ ناخیرهای چند ماهه در زمان برداشت وام و مهم‌تر از آن رقم پایین آن چیزی از لذت و منفد بودنش بر جای نمی‌گذارد. دانشجویان غیر بومی مشکلات زیادی دارند؛ اما اگر هر دانشجویی در انتخاب مورد علاقه خود قدم بگذارد، بسیاری از این مشکلات حل خواهد شد.

به هر حال آنچه در برهه‌ای از زمان برایت ارزش تلقی می‌شود، گذر از جوان دشواری به نام کنکور و عبور از سردر رؤیایی دانشگاه بوده، بی‌هراس از مشکلات خواسته و ناخواسته! جاده‌ها با همه درازایشان تمام می‌شوند. قومیت‌ها و فرهنگ‌های متفاوت تبدیل به بهترین دوستان می‌شوند. اتاق‌های کوچک، سقف آرزوهای بزرگت می‌شوند. شب‌های پیدایی امتحان با همه آشوب‌ها و بی‌قراری‌ها، خاطره می‌شوند و روزهای سخت دانشگاه و درس و کار و جدال با زندگی، ماندگارترین تقویم دوره جوانی‌ات را ورق می‌زنند و تو به همه چیز عادت می‌کنی؛ به آسمان همیشه خاکستری شهر شلوغ، به خیابان‌های مملو از ماشین‌های آهنی و بوق‌های کث‌دارشان و به همه آن‌چه که زندگی دانشجویی تو را ساخته است! مهم این است که روزی از انتهای راه آمده به پشت سر می‌نگری و به کوله‌بار سنگین تجربه‌هایت می‌اندیشی که چه درست راه را آمده‌ای!

زندگی در شرایط جدید گاه عواقب خوبی را در پی داشته و گاهی فشارها و مشکلات بسیاری را در پیش روی دانشجویان قرار می‌دهد. مدیریت و چگونگی برخورد افراد با چنین شرایطی است که سبب می‌شود فرد رشد بیشتری داشته باشد، در زندگی آب‌دیبه‌تر شود و به راحتی در برابر مشکلات کمر خم نکند.

زندگی دانشجویی دورانی است که بر خلاف این‌که به هشت ترم معروف است و چهار سال به طول می‌انجامد؛ اما به چشم زدن تمام می‌شود و تنها خاطرات آن است که هرگز از ذهن پاک نمی‌شود و در میان سختی‌ها و مشکلات، شیرین‌تر و به یادماندنی‌تر تداعی می‌شوند.

خوابگاه از دو بخش خواب + گاه تشکیل شده است. تقسیم این تقسیم‌بندی خرد به دو بخش تقسیم می‌شود: برای عده‌ای، خوابگاه یعنی مکانی برای خواب و برای عده‌ای دیگر یعنی جایی که فقط «گاهی» می‌شود خوابید. بنابراین، معنای کلمه خوابگاه بستگی به نحوه استعمال آن دارد!

از نظر تاریخی احداث اولین خوابگاه‌ها به زمان تشکیل جندی شاپور برمی‌گردد. در آن زمان دانشجویان برای فراگرفتن علوم مختلف و نهایتاً گرفتن مدرک برای ازدواج، به جندی شاپور می‌رفتند. هر چند پذیرش دانشجویان از طریق آزمون سراسری نبود؛ اما ادامه تحصیل بستگی به تمکن مالی فرد داشت، زیرا هر کسی نمی‌توانست از پس مخارج سفر و هزینه‌های تحصیل برآید. (شاید ایده تاسیس دانشگاه آزاد، به همین خصیصه جندی شاپور برگردد.)

از آن‌جا که دانشجویان جندی شاپور پس از تحصیل دغدغه کار و خدمت سربازی نداشتند، فارغ‌التحصیلان آن بر خلاف فارغ‌التحصیلان دانشگاه هاروایی، می‌توانستند با افتخار مدرک خود را در همه جا بر کرده، به رخ سایرین بکشند.

همان‌طور که گفته شد دانشجویان از همه جا رنج سفر را بر خود هموار می‌کردند تا به جندی شاپور برسند. این تازه آغاز ماجرا بود، زیرا باید محلی برای اسکان خود می‌یافتند. از آن‌جایی که در گذشته بحث زمین خواری و بساز و بنهاری رواج نداشت، تعداد واحدهای مسکونی بسیار محدود بود. در نقطه مقابل، از آن‌جایی که در آن روزها اسم دانشجو مانند امضای رئیس بانک مرکزی اعتبار داشت، همه اهالی شهر دوست داشتند افتخار این را داشته باشند که دانشجویی در منزل یا محله آن‌ها بپوشد کند اثر جیحا دانشجویی طب، مجرده، دارای استر یا شتر شخصی؛ البته گاهی دعواهای

خوابگاه‌ها در گذر زمان

بررسی مقایسه‌ای، تطبیقی، تاریخی، تحریفی

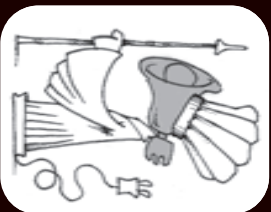
مهرداد صدقی

کارشناس صنایع چوب و کاغذ

ورودی ۷۵

کارشناس ارشد صنایع چوب و کاغذ

ورودی ۷۹



محلله‌ای نیز بر سر این که حداقل یک دانشجو باید در محله آن‌ها زندگی کند، درمی‌گرفت. بنابراین برای این‌که چنین مشکلاتی پیش نیاید رئیس نظامیه یا دانشگاه از دانشجویان می‌خواست تا در همان حجره‌های آموزشی اسکان یابند.

حجره‌ها مشکلات چندان ناداشتند؛ اما فقط گاهی وقت‌ها که مسابقات چوگان برگزار می‌شد، برخی دانشجویان تا پاسی از شب بیدار می‌مانند تا از طریق جام‌جم، به تماشای بازی‌های چوگان بپردازند و با سروصدا خود مانع تمرکز کسانی می‌شدند که در شب امتحان، مشغول جاسازی طومارهای تقلب در جامه خود بودند.

از آن‌جایی که در آن زمان برق وجود نداشت، برنامه روزانه دانشجویان از خروسخوان سحر آغاز می‌شد و تا غروب خورشید ادامه داشت؛ بنابراین مهم‌ترین شباهت خوابگاه‌های امروزی با خوابگاه‌های دیووزی نبود برق، یا قطعی مکرر برق و درس خواندن زیر نور شمع است.

یکی دیگر از مشکلات حجره‌ها، کس رفتن و غیب شدن نعلینهای شخصی از جلوی در حجره‌ها بود؛ یعنی نعلین، مدام از حجره‌ای به حجره دیگر جابه‌جا می‌شد و این قانون را ثابت می‌کرد که نعلین نه کم می‌شود و نه از بین می‌رود؛ بلکه پیوسته از حجره‌ای به حجره دیگر انتقال می‌یابد؛ البته برخی، نام خود و یا شماره حجره را بر روی نعلین می‌نوشته‌اند، اما فایده‌ای نداشت و باز هم به وسیله عده‌ای دانشجویانم برای موارد ضروری مورد سوءاستفاده قرار می‌گرفت.

از برخی حجره‌ها به عنوان کتابخانه استفاده می‌شد؛ اما از آن‌جا که تعداد کتب محدود بود، افراد مقتضی کتب مورد نظر را در زیر جامه خود مخفی کرده، پس از انتقال به حجره خود و گذراندن درس، آن را با مینت به دوستان خود هدیه می‌دادند.

یکی از مزایای خوابگاه‌های آن زمان نسبت به انواع امروزی، عدم استعمال دخانیات بود، همچنین به علت نبود فعالیت‌های سیاسی، نبودن دانشجویی جنس مخالف حتی با عدم اعمال سهمیه‌بندی جنسیتی و انجام نشدن اعتراضات صنفی به دلیل نبود سلف سرویس و

کمیت‌های انقباضی کار خاصی برای انجام دادن نمانشند و به همین خاطر، از روی بیکاری صرفاً به ساخت و صادرات فلکهای خوش تراش (چوب فلک) به سایر مراکز آموزشی (نظیر آکر ویلیس) اقدام می‌کردند.

در نهایت، برای این‌که درک بهتری از وضعیت خوابگاه‌های دیروزی در مقایسه با انواع امروزی به دست آید، به اختصار مقایسه‌ای تطبیقی از وضعیت دو دانشجو در دو برهه از تاریخ ارائه می‌گردد.

الف؛ دانشجوی چندای شاپور (۱۰۰ سال قبل)

ساعت ۵ صبح: بیدار باش؛

ساعت ۶ صبح: شروغ کلاس؛

ساعت ۷:۳۰ صبح: دو شستن شیر برای حکیم؛

ساعت ۸ صبح: شروغ کلاس دوم؛

ساعت ۱۱ صبح: استراحت و تماشای فلک شدن یکی از دوستان به دلیل تأخیر صبحگاهی یا تأخیر در چشمه (۱)؛

ساعت ۱۲ ظهر: اتمام کلاس؛

ساعت ۱۳: تهیه ناهار برای حکیم؛

ساعت ۱۴: شستن ظرف‌ها برای حکیم؛

ساعت ۱۵: شروغ کلاس عصر؛

ساعت ۱۶: رفتن به سر چشمه با کوزه برای آوردن آب به منزل حکیم؛

ساعت ۱۷: رسیدن به چشمه و انتظار برای رسیدن یک نفر دیگر به چشمه؛

ساعت ۱۸: دیده شدن به وسیله دیگران و فلک به وسیله حکیم؛

ساعت ۱۹: تهیه شام برای حکیم؛

- ساعت ۱۹:۵-۲۳: مطالعه و مالیدن روغن به محل های زخم شده به دلیل فاک؛
و ساعت ۲۴: خواب عمیق.
- ب) دانشجوی امروزی
ساعت ۸ یا ۹ و گاهی ۱۰ صبح: بیدار باش؛
ساعت ۱۰:۳۰ صبح: شستن موی سر در دستشویی؛
ساعت ۱۱ صبح: مالیدن ژل؛
ساعت ۱۱:۳۰ صبح: نرسیدن به سرویس و گرفتن آژانس؛
ساعت ۱۲ ظهر: صرف چای و صبحانه در بوفه؛
ساعت ۱۲:۳۰ ظهر: سلف سرویس و صرف ناهار همراه با گله از وضعیت صنفی، سیاسی،
اجتماعی، فرهنگی و ورزشی کشور؛
ساعت ۱۳: شروع کلاس؛
ساعت ۱۳:۰۵: خروج از کلاس پس از حضور غیاب؛
ساعت ۱۳:۳۰: صرف چای و مخلفات در بوفه و گرفتن مشاوره عشقی؛
ساعت ۱۴-۱۵: درد دل با دوستان و ارائه مشاوره عشقی رایگان به نیازمندان (۱)؛
ساعت ۱۵: شروع کلاس و تبادل اس ام اس؛
ساعت ۱۵:۳۰: خروج از کلاس و ورود به بوفه؛
ساعت ۱۷: خواگاره؛
ساعت ۱۸-۲۰: استراحت؛
ساعت ۲۰-۲۲: قدم زنی در خیابان؛
ساعت ۲۲: بیان ماجراهای رخ داده در کلاس با اجرای عملی و قانع اتفاقیه؛
ساعت ۲۳:۰-۲۲:۱۲:۳۰: آماد: موزیک، درد دل، چای، سیگار و ادامه مشاوره در بوفه؛
ساعت ۲۳:۰: آماد: آماده نمودن جزوات فردا؛
و ساعت ۲۳:۳۰: خواب همراه با اس ام اس های گاه گاهی.

از پایه‌های طبقه سوم که بالا می‌روم، بچه‌ها را می‌بینم که ایستاده‌اند جلوی در کلاس، سه و ریز است، داد می‌زنم: میثم! با دست اشاره می‌کنم که کلاس شروع نشده مگه؟
سروش را تکان می‌دهم.

این جلسه اگر دیر می‌رسیدم، استاد حسابم را می‌رسید. هر بار که می‌پرسید: «آقای مجبی، این جلسه چرا؟» بهانه کلاس‌های تئاتر خلی‌ام و کار را می‌آوردم.
بار آخر گفته بود که اگر به هر دلیلی دیر برسم باید درش را حذف کنم، بچه‌ها اول ترم می‌گفتند: «با این استاد واحد برنذار. آخر نظمه.»

چاره‌ای نداشتیم ولی، این ترم اگر این واحد را بر نمی‌داشتیم فارغ التحصیل نمی‌شدم و قبولی ارشدم حذف می‌شد.

رفتم کار بچه‌ها ایستادم، علی گفت: «دو ساعت پیش توی دانشکده بوده. بچه‌ها برای مشاوره پایان‌نامه‌هاشون رفته بودن پیشش.»

گفتم: «اینم استاد منظم، به ریز دیر کرده، اون وقت هر جلسه فقط بلده حال منو بگیره.»

رفتم توی کلاس و بلند گفتم: «استاد که به ریز دیر میاد یعنی کلاس تشکیل نمی‌شه.»

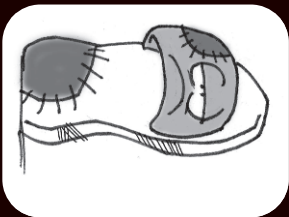
خو راستم بیرون بیرون که بچه‌ها آمدند تو و پشت سرشان استاد هم آمد. همه بلند شدند. من هنوز وسط کلاس ایستاده بودم، استاد نگاهم کرد. لبخند زد و گفت: «بیس رسیدی؟»

این بار به موقع رسیدم

نعیمه عرفانی

کارشناس فلسفه محض / ورودی ۸۰

کارشناس ارشد فلسفه دین / ورودی ۸۶



خوابگاه

نعیمه عرفانی
کارشناس فلسفه محض
ورودی ۸۰
کارشناس ارشد فلسفه دین
ورودی ۸۶



شیش نفرمان سوار ماشین محسن می شویم و هفت نفر دیگر سوار ماشین احمد (که پژو است و جای بیشتری دارد). بچه‌ها نشسته‌اند روی پکی همدیگر یا خم شده‌اند. نیما می‌زند پس سر امیر و می‌گوید: «موهات رفت تو سسپلم، سرتو بر اون ور.» می‌خندم و می‌گویم: «خوابگاه‌ننده‌ها، چند دقیقه بیشتر نیست که... آبرو مو تو بردین.»

احمد می‌گوید: «هی خواسی آژانس بگیر کی بریمون.» پلیس سر چهار راه نگاهمان می‌کند که چرا ایستاده‌ایم پشت چراغ قرمز. می‌آید طرفمان، پنجره را پایین می‌دهم. - کجا به سلامتی، جمعیتی؟

امیر از آن پالین می‌گوید: «هی ریم خوابگاه اینا مهمونی!» پلیس سرش را می‌آورد تو و می‌گوید: «کدومتون بوذین؟» چراغ سبز شده. می‌گویم: «جناب سروان خلاف که نیست. دانشجوییم، به خدا، ایام خوابگاه‌ننده‌ها. کم می‌شن اگر با هم نریم.» با خنده اشاره می‌کند که بروید.

محسن پایش را می‌گذارد روی گاز و ماشین تکان می‌خورد و راه می‌افتد.

بچه‌ها را یکی یکی از در خوابگاه رد می‌کنیم که نگهبان نفهمد. نیم ساعتی طول می‌کشد. خود آخرین نفر می‌روم تو. ایستاده‌اند توی حیاط. می‌برمشان توی ساختمان. وارد اتاق چهار تخته ۱۸متری که می‌شویم، نیما به اطرافش نگاه می‌کند و می‌گوید: «ماشین محسن که بیشتر جا داشت!» می‌خندیم، همه‌مان.

تهران کلان‌شهری است با بیش از ۱۴ میلیون جمعیت. بنابر گزارش‌های اعلام‌شده از سوی مراکز کنترل جمعیت، شهر تهران در روز، جمعیتی بین ۱۴ تا ۱۵ میلیون نفر و در شب چیزی در حدود ۱۳ میلیون جمعیت را در خود جای می‌دهد. بدیهی است که روند مهاجرت به سوی کلان‌شهرهای بزرگی چون تهران، جدای از مباحث آلودگی، شلوغی و معضلات زندگی افراد، مشکلاتی و مسائل اجتماعی بسیاری را نیز پدید می‌آورد. برخورد اقوام و فرهنگ‌های گوناگون و همکاری‌های ناهم‌ساز در یک محیط کار با همدیگر، ممکن است تبعات مثبت و منفی بسیاری را به دنبال داشته باشد.

فردی که در دانشگاه‌های تهران قبول می‌شود و از شهر کوچک خود به تهران سفر می‌کند، باید این نکته را خوب بداند که تهران مانند شهرشان دارای وسعتی محدود نیست که تمام مردم شهر، با هم قوم و خویش باشند و یا همدیگر را پس از چند دقیقه صحبت بشناسند؛ بلکه شهری است که گستردگی بسیار زیادی دارد و بازارهای تجاری، معاملات پولی و مراکز اداری و صنعتی بسیاری در آن متمرکز شده‌است.

مناسفانه در شهرهای بزرگ، روابط صمیمی میان اعضای خانواده بسیار کم‌رنگ‌تر شده‌است. خانواده‌های ساکن تهران، اغلب بیشترین زمانشان را صرف کار و اشتغالشان می‌کنند و در زمان‌های خالی بیشتر ترجیح می‌دهند در خانه بمانند یا از تفریحات «فست‌فودی» استفاده کنند. تفریحات فست‌فودی درست مانند غذاهای آماده است؛ مانند نیشتمن در پارک برای مدت کوتاه، به سینما رفتن و بازگشتن و یا خوردن شام در یک رستوران که به دلیل بالا بودن هزینه‌های زندگی معمولاً برای برخی خانواده‌ها چنین مسائلی بسیار کم‌تفاوت می‌افتد.

تفریحات فست فودی

فرزاد رادمنش

کارشناس تعاون

رودی ۷۹

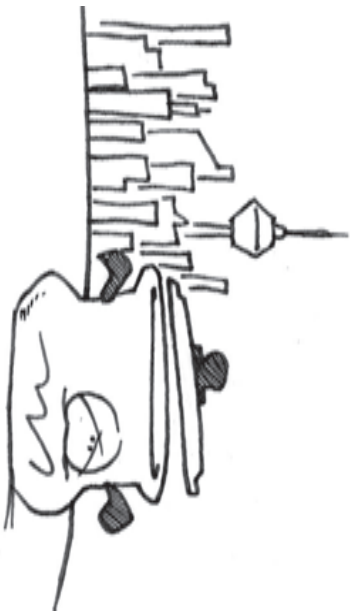
کارشناس ارشد مطالعات زنان

رودی ۸۷

جدای از فضای فرهنگی و اجتماعی شهر تهران که این روزها با افزایش قومیت های حاضر در آن، تبدیل به ملامه ای بی هویت شده است، آشنایی با فضای جغرافیایی شهر تهران نیز خالی از لطف نیست.

تهران در آغاز دارای چهار محله بوده است؛ این محله ها در حد فاصل خیابان های سپه (شمالی)، هفده شهریور (شرقی)، شوش (جنوبی) و خیابان وحدت اسلامی (غربی) قرار داشته است و هم اکنون شهری است که تا روی دامنه کوه ها کشیده شده و از هر طرف که توانسته پیشروی کرده است.

تهران و سستی دارد که برای ساکنان چندین ساله تهران نیز گاهی شناختن خیابان های آن مشکل ساز می شود؛ اما به هر ترتیب در آن زندگی می کنند و از پیشرفت هرروزه حواشی تهران به سمت شهرهای مجاور و جاده ها و کویر نیز اندک اطلاعی دارند. با این توصیفات دانشجویی که از شهر کوچک خود به تهران می آید، باید در ابتدا شناختی کلی نسبت به موقعیت دانشگاه و خوراگاهش در شهر داشته باشد که خدای ناکرده گم شدن در مسیر او را اذیت نکند. سپس باید مراکز مرتبط با خود را شناسایی کرده تا در مواقع نیاز، دچار سردرگمی نشود؛ برای مثال شاید بازار خرید مایحتاج فرد، اصلی ترین نیاز او باشد. او باید از دوستان تهرانی و یا مسئولان خوراگاه موقعیت پاساژها و مراکز خرید را



پرس و جو کند تا مکانی به او معرفی شود که هم به لحاظ قیمت مناسب باشد و هم تنوع داشته باشد. در آن در نظر گرفته شده باشد. کبابخانه‌ها، پارک‌ها و اماکن تفریحی و فرهنگی چون فرهنگ سراها، سینما، سالن‌های تئاتر و مؤسسات آموزشی، کلاس‌های هنری، فرهنگی و ورزشی از دیگر اماکنی است که فرد نیازمند آشنایی با آن‌هاست. خوب است که فرد بهترین پارک‌ها را بشناسد و بداند در کدام پارک احساس امنیت، لذت و راحتی بیشتری می‌کند. دختران باید از پارک‌های بانوان مطلع باشند تا بتوانند در فضایی راحت و آزاد ورزش و تفریحاتشان را انجام دهند و به‌طور کلی تمامی اقدامات لازم را تخمین زده، پیش‌بینی کنند. برای معرفی پارک‌های زیبا و بزرگ تهران می‌توان به پارک ملت، نیاوران و جمشیدیه (در شمال تهران)؛ قطر به، پلایس، جنگلی سرخه حصار و لویران (شمال شرق و شرق تهران)؛ پرواز، جنگلی چیتگر، کوهسار، رازی (در غرب و نواز غربی تهران)؛ و بعثت، تختی، جنگلی توسکا و شهر ری (در جنوب تهران) اشاره کرد.



کتابخانه‌های بزرگ و کاملی در تهران وجود دارد که دانشجویی را در زمینه‌های پژوهشی، نشریات، مقالات و کتاب‌ها با موضوعات گوناگون ناامید نمی‌سازد. برای نمونه می‌توان به کتابخانه ملی، کتابخانه حوزه هنری، کتابخانه مرکز اسناد، کتابخانه مجلس، کتابخانه دانشگاه تهران، کتابخانه دفتر مطالعات استراتژیک و کتابخانه وزارت امور خارجه اشاره کرد.

سینماها در تهران دارای درجه بندی ۳،۲،۱ است که بهترین سینما نمره یک را به خود اختصاص می‌دهد. در تهران سینماها برخی روزها نیم‌بها هستند تا شاید کمکی به نشکستن گیجه فیلم‌ها شود و به آکران فیلم در سینما اقبال بیشتری صورت گیرد؛ اما متأسفانه در ایران به نسبت کشورهای اروپایی و امریکا استقبال خوبی از سینما و تئاتر نمی‌شود. به شما توصیه می‌شود که سعی کنید برای تماشای فیلم به سینماهای درجه یک تشریف ببرید؛ چرا که ممکن است شرایط بد سالن‌ها، ضعف صدا و ایده آل نبودن پرده شما را آزار دهد. پس از سینماهای بهتری استفاده کنید که از تفریحان لذت بیشتری ببرید.

سینما آزادی، فلسطین، آفریقا، استقلال، اریکه ایرانیان، صحرا، قدس و عصر جدید از جمله سینماهای خوبی محسوب می‌شود که فیلم دیدن در آن ممکن است لذت بخش باشد. خود دانشجویان باید بر معنای علاقی و سلاطشان، همچنین موقعیت جغرافیایی خوابگاه نسبت به شناخت اماکن فرهنگی، تفریحی و ورزشی شهر اقدام‌های لازم را انجام دهند؛ برای مثال بدانند که کوه‌های مناسب برای کوه‌نوردی کدام‌هاست و کدام‌ها برای ورزش قابل استفاده هستند و یا کلاس‌های آموزشی رشته‌های مختلف در کدام میدان‌ها و خیابان‌ها قرار دارد.

شناخت شهر محل تحصیل در دوران دانشجویی امری است که برای هر فرد لازم و ضروری است؛ چراکه بالاخره روزی می‌رسد که فرد به شناسایی مسیرها، بافت فرهنگی و اجتماعی مناطق و مراکز خرید و ورزش و تفریح نیازمند می‌شود.

فرزانه آزادی بنیاد یکی از دانشجویان نخبه است که در کنکور سراسری سال ۱۳۸۶ موفق به کسب رتبه دوم رشته علوم انسانی شد. وی هم‌اکنون مشغول به تحصیل در رشته حقوق است. این دختر که دانشاھی در خوابگاه چمران دانشگاه تهران زندگی می‌کند و سرشار از تجربه زندگی خوابگاهی و روزهای تانخ و شیرین آن است. آن‌چیه می‌خوانید ماحصل گپ دوستانه‌ای با این دختر آرام و مهربان نخبه است.

تفاوت زندگی دانشجویی و غیر دانشجویی چیست؟

زمانی که محصل بودیم بار برنامه‌ریزی به دوش معلمان بود و آن‌ها امتحانات را برنامه‌ریزی می‌کردند. بچه‌ها به حال خود و اگدا از نمی‌شدند؛ ولی طریقه درس خواندن، برنامه‌ریزی و استفاده از فرصت‌ها در طول ترم دانشگاهی به عهده خود دانشجوی است.

دانشجوی بودن چه تأثیری روی کار و تفریح دارد؟

این تا حد زیادی بستگی به رشته و گروهی دارد که با آن کار می‌کنیم. تفریح کردن هم بستگی به سلیقه خود دانشجوی دارد. عده‌ای دنبال تماشای فیلم و تئاتر می‌روند و بعضی هم فعالیت فرهنگی انجام می‌دهند. مثل بچه‌هایی که در بیت‌الزهر (اس‌ک) دانشگاه فعالیت‌های مختلفی مثل دادن افطاری، رفتن به اردوهای تفریحی و زیارتی را انجام می‌دهند.

دانشجویان بومی چه مزیتی نسبت به دانشجویان خوابگاهی دارند و برعکس؟

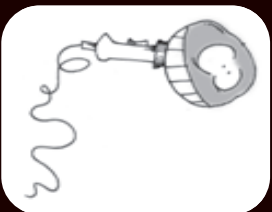
بخت مهمی که در خوابگاه وجود دارد، مشکل مطالعه؛ به‌خصوص در شب‌های امتحان است. دانشجوی بومی وقتی به خانه می‌رود و قصد مطالعه

بلاوقتی عمومی شد، شیرین می‌شود

لیلا باقری

کاردانی کامپیوتر / ورودی ۸۴

کارشناس علوم سیاسی / ورودی ۸۷



دارد، وارد محیطی می‌شود که آرامش بیشتری دارد، با افرادی مواجه می‌شود که سال‌های سال با آن‌ها نرسیده و بحث درس خواندن و حفظ آرامش چیز حل شده‌ای است؛ اما وضع در خوابگاه به گونه دیگری است، البته درس خواندن دهنده جمعی و به مباحثه گذاشتن مطالب ارائه شده خوب است به شرطی که بتوان هدایت درستی روی این قضیه داشت.

در زمان مطالعه مشکلات را با هم اتاقی‌های خود چطور حل می‌کنید؟

شاید نشود در کل به خوابگاه تسلط پیدا کرد؛ اما هم این‌که به اتاق خودت تسلط داشته باشی خوب است. این تسلط هم بستگی به این دارد که چقدر سرمایه‌گذاری روانی روی دوستانمان کرده باشیم. گاهی اوقات من از خواسته خودم به خاطر دوستم می‌گذرم و به تبع آن زمانی هم که من فرضاً قصد مطالعه دارم و او استراحت، او از خود گشتگی می‌کند؛ اما زمانی که اتاق شلوغ است طبیعی است که کوتاه می‌آیم و به سالن مطالعه می‌روم.

چه می‌کنید با آشپزخانه خوابگاه؟

غذا را از سلف می‌گیریم و خوشبختانه مشکل شستن ظرف هم نداریم. کیفیت غذاها هم که همیشه در حال نوسان است.

خانم آزادی نیا کمی از اوضاع روابط بین بچه‌ها در خوابگاه بگویند؟

زندگی دانشجویی که در خوابگاه زندگی می‌کند با دانشجویی بومی تفاوت دارد. کسی که در خوابگاه زندگی می‌کند از نزدیک زندگی دیگر هم خوابگاهی‌هایش را هم می‌بیند که می‌تواند از این فرصت برای کسب تجربیات خوبی استفاده کند. البته نکات منفی هم وجود دارد؛ گاهی اوقات روابط و استسگی‌های نه‌چندان مطلوبی بین بچه‌ها دیده می‌شود. گاهی اوقات دو نفر زمان انجام تمام کارهایشان را با هم تنظیم می‌کنند؛ چنین روابط نزدیک و تنگاتنگی تا حدود

زیادی آزادی و استقلال عمل را از دو طرف می‌گیرد. انسان‌ها برای اینکه به پیشرفت برسند باید اضطاتی از زندگی مختص خودشان باشد و استقلال عمل داشته باشند.

دانشجویی که وارد خوابگاه می‌شود باید خود روابط تعریف شده‌ای داشته و برای کارهایش دلیل داشته باشد. یک نکته دیگر هم وجود دارد که می‌تواند به نوعی برای بچه‌های خوابگاهی خطر محسوب شود؛ این که دانشجویان دنبال جو صوم می‌روند به نیتش. می‌گویند: «بالا وقتی صوم می‌شد، شیرین می‌شود.» این که شخص کاری را انجام دهد که همه دارند انجام می‌دهند.

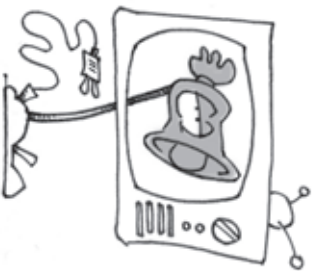
به نظر شما چرا روابطی به این شکل ایجاد می‌شود که مانع استقلال طرفین می‌شود؟

وقتی در محیط خانواده قرار داریم عاطفه از طرف پدر و مادر، و خواهر و برادر تأمین می‌شود، روابطی دلسوزانه، اما اینجا اگر هم روابط عاطفی ایجاد شود خیلی کم پیش می‌آید که دلسوزانه باشد؛ مثلاً شخصی درباره روابط خودش در دانشگاه غلو کرده، دیگران را به اشتباه می‌اندازد. یک بار سر همین مسئله به کسی تذکر دادم و اینکه او ممکن است حرف‌های تو را جدی بگیرد. خودش هیچ اعتقادی به حرفی که می‌زد نداشت اما چیزهایی را تعریف می‌کرد که ممکن بود عواقب خوبی نداشته باشد؛ اما در جواب گفت که افراد باید خودشان عاقل باشند. اصلاً هم احساس مسئولیت نکرد.

این تجربه شخصی من است، که بهترین دوستان و مورد اعتمادترین افراد در خوابگاه افراد مؤمن هستند. اگر هم قرار است عاطفه‌ای تأمین شود بهتر است از طریق این افراد باشد. در کل بهتر است روابط در حدی باشد که به رشد فردی شخص لطمه‌ای وارد نکند.

نظرتان راجع به عوض شدن فرمک ها و تیپ و وثیقه آدم‌ها بعد از ورود به خوابگاه چیست؟

بچه‌ها در خوابگاه خیلی از مواقع برای گذران وقت دور هم جمع می‌شوند و رابطه‌هایی را برقرار می‌کنند. در این جمع کسی مقبول واقع می‌شود که بیشتر بلند باشد موز پرانی کند؛ اما



رفتن به دنبال کارهای خوب، در حالی که اصلاً جو عمومی تشویق‌ت نکند، کار سختی است و سوال شما که نمی دانم چطور باید اصلاح شود، ما بچه هایمان را آن قدر محدود می کنیم که برای خوب بودنشان گاهی دلیلی نداریم. جو خانوادگی و شهرتوری بوده است که رفتاری مخالف رفتار خودش ندیده است، ولی وقتی وارد دانشگاه و خوراگاه می شود مسائل متضادی را می بیند و راهی را انتخاب می کند که برایش جناب تر است. اینکه این راه را درست یا غلط انتخاب کند بستگی به این دارد که چقدر محیط خانواده برای او شخصیتی محکم ساخته است. خودساختگی شخص در این مواقع به کمک او می آید. اگر فرد برای رفتارهای خود دلیلی نداشته باشد، به سرعت آن‌ها را کنار می گذارد.

ترم اول با خم غریب آدم‌ها چه کردید؟

ترم اول برای دانشجوی شهرستانی سخت است. انس پیدا کردن با محیط و بچه‌های دیگر خودش کلی وقت گیر است. درک و هضم روابط جدید در دانشگاه هم همین طوره؛ مخصوصاً روابطی که خودبه خود حساس است. ما قبلاً با مسئله‌ای به عنوان روابط دختر و پسر مواجه نبودیم و از نظر خیلی‌ها کسی که در دوره دبیرستان خارج از مدرسه با جنس مخالف رابطه داشت، طردشده بود؛ اما در دانشگاه می بینیم که این رابطه به راحتی برقرار می شود و ظاهراً مشکلی هم ایجاد نمی کند. همین باعث می شود که افراد در ابتدای امر بازنگری به حریم‌ها و درست و غلطی کار خودشان داشته باشند. اگر شخص قوی باشد در انتخاب راه منزلت می شود. از طرف دیگر ناآشنایی با شهر و محیط هم هست و مشکل دیگر منزوی شدن بچه‌های شهرستانی است که مدتی طول می کشد. در تهران افراد به راحتی اظهار نظر و بحث می کنند تا بچه‌های شهرستان به این فضا عادت کنند. زمان می برد. گاهی اوقات در کلاس این سکوت برایشان عذاب آور می شود.

آقای منظم خطاب به آقای آبی کیو گفت: «تو اصلاً نظم نداری!»
آقای سیاست گفت: «ما را دور زدی و عملت از قبل برنامه ریزی شده بود.»

آقای انحراف گفت: «من که می دانم داخل بودی و ...! و بعد از پنجره بیرون
پریدی!»

آقای گفتمان گفت: «چرا شما طبق قول و قرارهایی که گذاشته بودیم عمل
نکردید؟»

آقای آبی کیو سرش را خاراند و گفت: «تقصیر من چیست؟ ما قرار گذاشتیم
نفر آخر کلید اتاق را داخل یکی از کفش های دم در بگذاریم تا نفر بعدی بتواند
داخل اتاق شود.»

همگی سرشان را به حالت تأیید تکان دادند، آقای آبی کیو ادامه داد: «خب،
تمام شماها با کفش هایمان رفته بودید و من هم وقتی کفشم را پوشیدم کفشی
دم در باقی نماند تا کلید را در آن بگذارم، در نتیجه آن را با خود بردم!»
آقای اقتصاد در حال فکر کردن بود.

آقای ورزش گفت: «به جای این حرف ها و سیگار کشیدن بیایید کمی ورزش
کنیم.»

آقای انحراف گفت: «من که سیگار نمی کشم!»
آقای ورزش گفت: «ترک کردی؟»

آقای انحراف گفت: «ترک که نه؛ اما چون الان در یک داستانی حضور داریم
که قرار است بدآموزی نداشته باشد، به نویسنده داستان قول داده ام تا انتهای
متن سیگار نکشم.»
حنا هم هیچی نگفت، چون اصلاً متعلق به داستان ما نبود و در لحظه نگارش
این داستان در حال کار کردن در مزرعه بود تا بتواند قسمتی از شهریه

راه حلی برای یک معضل!

ارژنگ حاتمی

کارشناس مدیریت دولتی

ورودی ۸۱

کارشناس ارشد مدیریت بازرگانی

ورودی ۸۷



دانشگاهش را تهیه کند.

آقای مظم، گفتمان، سیاست، انحراف، ورزش و آقای کیو فکر کردند و با استفاده از خرد جمعی به این نتیجه رسیدند که نفر آخر کلید را به دوستانشان در اتاق بغل دستی بدهد، فردای آن روز باز هم آقای کیو آخرین نفر بود که از اتاق بیرون آمده بود؛ اما کلید را به دوستانشان در اتاق بغل دستی ندادند، که این امر باعث شده بود آقای مظم، گفتمان، سیاست، انحراف، ورزش و اقتصاد تا لحظه رسیدن آقای کیو پیست در بمانند.

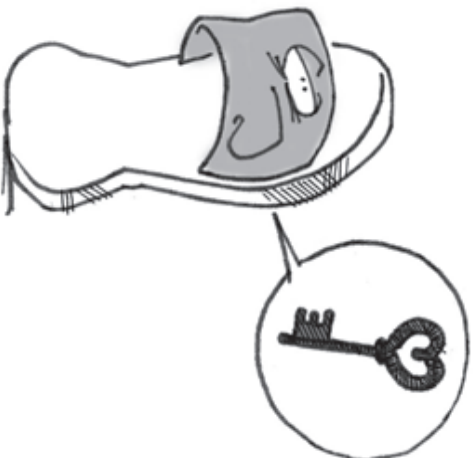
آقای مظم با عصبانیت خطاب به آقای کیو گفت: «تو نه تنها نظم نداری، بلکه عقل هم نداری!»

آقای سیاست گفت: «ما را دور زدی و عملت از قبل برنامه‌ریزی شده بود.»

آقای انحراف گفت: «نامرد تنها تنها!»
آقای گفتمان گفت: «بیایین بزنیمش آدم بشه!»
آقای ورزش در حال ورزش کردن بود و آقای اقتصاد هم در حال فکر کردن، در نتیجه هیچ کلام حرفی نزدند.

آقای کیو دستی به سرش کشید و گفت:

«زمانی که از اتاق بیرون آمدم، می‌خواستیم کلید را به دوستانمان در اتاق بغل دستی بدهیم؛ اما آن‌ها هم هیچ کدامشان نبودند، در نتیجه کلید را با خود بردم.»
آقای منظم، گفتنمان، سیاست، انحراف و آی کیو کمی فکر کردند و باز هم با استفاده از خرد جمعی به این نتیجه رسیدند که کلید در اتاق در نفر آخر در داخل گلدان بگذارند. فردای آن روز باز هم آقای آی کیو آخرین نفر بود که از اتاق بیرون آمده بود؛ اما کلید را داخل گلدان قرار نداده بود، باز هم همگی پشت در ماندند..



آقای منظم با چهره‌های برافروخته خطاب به آقای آی کیو گفت: «تو نه تنها نظم و عقل نداری، بلکه خیلی هم ... هستی!»

آقای سیاست همان جمله قبلی اش را تکرار کرد.

آقای انحراف عصبانی شد و نتوانست خودش را کنترل کند و سیگارش را روشن کرد و به همین علت نویسنده داستان او را از متن اخراج کرد!

آقای گفتمان گفت: «اگه به دفعه دیگه از این آی کیو بازی‌ها دربیآوری به بچه‌ها می‌گم ...!»

آقای آی کیو با قیافه‌ای حق به جانب گفت: «گلدان داخل اتاق بود، من چگونگی می‌تونستم بعد از قفل کردن در اتاق کلید را داخل گلدانی بگذارم که داخل اتاق است؟!»

آقای منظم گفت: «آی کیو! واقعاً عقلمت نکشید گلدان را برداری و دم در اتاق بگذاری؟!»

آقای ورزش گفت: «دوستان به اعصابتان مسلط باشید، حتماً راه حلی برای این معضل پیدا می‌شود.»

آقای اقتصاد سرفه‌ای کرد، همگی به آقای اقتصاد نگاه کردند، آقای اقتصاد گفت: «من در روز اولی که هم تاقی شدیم گفتم که زدن کلید به تعداد افراد اتاق امری غیر اقتصادی است؛ اما امروز و با تفکرات بسیار و انجام تحقیقات گسترده قبول می‌کنم طرح اولیه من مزخرف بود و ما باید نفری یک کلید داشته باشیم، زیرا هزینه این بحث‌های غیر مفید بسیار بیشتر از هزینه زدن چند کلید است!»

آقای آی کیو گفت: «احسن است!»

آقای سیاست همان جمله قبلی اش را تکرار کرد.

آقای گفتمان غرورکنان گفت: «همیشه ما باید تاوان طرح‌های غلط اقتصادی تو را بدهیم!» آقای انحراف سرش را زدکی و در اتاق کرد و گفت: «اگه داستان تموم شده، برگردم توی اتاق!»

ساختن را به دست می‌گیرد و از زیر قرآن مادر رد می‌شود؛ همان قرآنی که شب‌های کنکور همدام مادر شده بود تا نتیجهٔ ۱۲ سال تحصیل فرزانش به بهترین شکل در یک ماراژن یک میلیونی رقم بخورد. کاسهٔ آب خالی می‌شود و این نقطهٔ صطفی است برای ورود به دنیای جدید؛ دنیایی که مرد می‌سازد و شاید چیزی کمتر از خدمت سربازی نداشته باشد؛ یا شاید بانویی خودساخته از آن حاصل می‌شود در شهر غریب، شهری که برای خیلی‌ها مدینهٔ فاضله است.

همیشه با شنیدن نام «مهر ماه» کوله‌باری از خاطرات در ذهن جوانان تداعی می‌شود. کوله‌باری به مثابه کوله‌پشتی اول دبستان و گریه‌های گاه و بی‌گاه دانش آموزان که دل‌کندن از مادرشان را پایان دنیای کودکی می‌انگارند؛ اما این مهر فرقی اساسی دارد. «مهری» است که با آغاز مهر ماه در دل دانشجویان می‌افتد و وادی جدیدی پیش روی آن‌ها می‌گشاید.

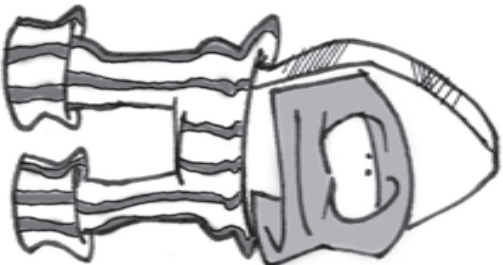
نگرانی طبیعی است چرا که با افزایش حجم روزافزون دانشجویان علاقه‌مند به تحصیل و محدودیت امکانات موجود در دانشگاه‌ها خوابگاه برای همه نیست و این موضوع لزوم تلاش مراکز آموزش عالی را برای کاهش نگرانی دانشجویان در تأمین مسکن مناسب بیشتر می‌کند.

چند می‌گیری خوابگاه بدی؟

به طور کلی مدیریت خوابگاه‌های دانشجویی و مسئولیت حفظ اموال، اماکن و تأسیسات بر عهدهٔ ادارهٔ خوابگاه‌ها در حوزهٔ معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه است. شرایط و امکاناتی خوابگاه دانشجویی و نحوهٔ امتیازبندی آن را نیز دانشگاه با توجه به امکانات موجود و رعایت مجموعه‌ای از اولویت‌ها تعیین می‌کند.

باروبندیل رو ببند، اینجا شده خونه تو

محمدجواد رفیع‌پور
کارشناس روزنامه‌نگاری
رودی ۸۶



بر این اساس دانشجویان دارای مقام‌های برتر در سطح ملی و بین‌المللی در زمینه‌های علمی، ورزشی و فرهنگی به همراه پذیرفته‌شدگانی که تحت پوشش سازمان بهترین‌ستی و کمیتهٔ امداد امام خمینی هستند در تأمین خوابگاه خود در اولویت قرار دارند؛ اما بر اساس تبصره‌ای که در آیین‌نامه نحوهٔ واگذاری خوابگاه‌ها وجود دارد، معاون دانشگاهی، فرهنگی دانشگاه می‌تواند در صورت کمبود امکانات موجود، حداکثر مدت استفاده از خوابگاه دانشجویی را کاهش دهد.

قوانین حمورابی خوابگاه

تعداد زیادی از دانشجویانی که برای تحصیل به شهر دیگری مراجعه می‌کنند و سعی در گرفتن خوابگاه دارند، با سردرگمی‌های زیادی دربارهٔ هزینهٔ خوابگاه‌ها مواجه هستند که شرایط زندگی را سخت‌تر جلوه می‌کند. بخش اول هزینه خوابگاه‌ها مربوط به ودیعه‌ای است که دانشجو باید در زمان گرفتن خوابگاه آن را پرداخت کند. دریافت این ودیعه از سوی دانشگاه به این دلیل است که

دانشجوی ساکن در خوابگاه ملزم به حفظ و نگهداری اموال موجود در خوابگاه است و در صورت بروز هرگونه خسارتی باید آن را پرداخت کند.
علاوه بر این زندگی در خوابگاه‌ها توأم با قوانین خاصی است که از آن جمله می‌توان به محدودیت در ساعت ورود و خروج دانشجویان، شرایط خاص در استفاده از وسایل سمعی و بصری و رایانه در صورت تجاوز نکردن به حقوق دیگران و ممنوع بودن پذیرش مهمان در اتاق دانشجویی اشاره کرد.

حفظ بهداشت عمومی از سوی دانشجویان، اطلاع غیبت دانشجوی ساکن در خوابگاه و تجدید نظر در اقامت دانشجو در صورت غیبت مستمر، از دیگر مقررات عمومی خوابگاه‌هاست.



کاپوس یا رؤیای زندگی خوابگاهی

اولین روزهای زندگی دانشجویی بدون حضور خانواده، در شهری که حتی دانشجوی تازه وارد اسم خبیان‌های آن را هم بلد نیست، بسیار سخت به نظر می‌رسد. در این بین آن‌هایی که خوش شانس‌ترند همان ابتدا خوابگاهی پیدا می‌کنند و با رویندیشان را در خانه جدید زمین می‌گذارند؛ اما آن‌هایی که خوابگاه گیرشان آید گاهی تا ماه‌ها سرگردان می‌شوند و تا خالی شدن خوابگاه مجبور به قبول زندگی در خانه دوست و آشنا می‌گردند؛ البته اگر خوش شانس باشند که دوست و آشنای مورد اعتمادی در شهر غریب داشته باشند! یکی از دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه دانشکده فنی و مهندسی شریعتی، در بیان مشکلات خود، بزرگ‌ترین معضل خوابگاه‌های دانشجویی را ظرفیت پایین اتاق‌ها نسبت به تعداد دانشجویان می‌داند و می‌گوید: «اتاق‌ها کوچک هستند و تخت‌ها بیشتر فضای اتاق را می‌گیرند؛ به طوری که فضای مطلوب برای نشستن، درس خواندن و حتی غذا خوردن در کنار یک سفره وجود ندارد. تعداد سر و پس‌های بهداشتی و حمام بعضی خوابگاه‌های تهران هم کم و نامناسب است.»

طبق ادعای ساکنان خوابگاه‌ها، زندگی در خوابگاه دانشجویی در روزهای اول سخت جلوه می‌کند، ولی با مرور زمان این تلخی به خاطراتی شیرین و البته تاثیرگذار در شکل‌گیری زندگی آینده تبدیل می‌شود؛ خاطراتی که می‌توان با تمام وجود آن‌ها را فهمید و درک کرد، خاطراتی که بعد از گذشت سال‌ها از زمان فارغ‌التحصیلی هنوز در یاد بسیاری زنده است و هر وقت به یادش می‌افتد لبخندی از سر شوق می‌زند و سری به نشانه رضایت تکان می‌دهند.

با وجود این نباید زندگی دانشجویی در خوابگاه را با آن مدینه فاضله و قرآن و کاسه آب مقابسه کرد. نباید فراموش کرد که چند سال زندگی در خوابگاه در دو کلمه خلاصه می‌شود؛ دو کلمه‌ای که همه‌ای که همه‌فایده‌های آن را ویژه می‌خوانند: «زندگی دانشجویی»

«خوابگاه از امکانات رفاهی دانشگاه محسوب می‌شود که دانشجوی طبق ضوابط و شرایط تعیین شده به صورت فردی یا گروهی قسمتی از اوقات فراغت و استراحت خود را در آنجا به سر می‌برد و به هنگام سکونت ضمن رعایت حقوق دیگران و مقررات خوابگاه‌ها از امکانات فرهنگی، فوق برنامه، ورزشی، معیشتی و خدماتی در حدود امکانات دانشگاه استفاده می‌نماید.»

وزارت بهداشت و خدمات درمانی در حدود امکانات دانشگاه کشور است. همه روز را این بند اول آیین نامه خوابگاه یکی از دانشگاه‌های کشور است. همه روز را که با کلاس‌های مختلف، مطالعه در کتابخانه، کار، نشست در حیاط دانشگاه و پرسه زدن در خیابان بگذرانی بالاخره نیمی از وقت شبهات را مجبوری در خانه جدیدت سپری کنی. خوابگاه! چهار دیواری جدیدی که زندگی جدید فرد در آن آغاز می‌شود. باید زندگی چهارساله - شاید هم بیشتر - را در همین اتاق و فضایی شبیه به آن گذرانند.

اگر دوران دانشجویی را از فرصت‌های ناب و تکرار نشدنی زندگی دانشجویی می‌دانیم، دست به کار یک برنامه‌ریزی آینچانی شویم، با یک نگاه آرمانی و ایده‌آل‌گرایانه، ثانیه و دقیقه را چنان تنگ فعالیت‌های فرهنگی، علمی و ورزشی می‌چسبانیم که مو لای درزش نمی‌رود! چند دقیقه‌ای هم برای تلویزیون و تفریح و دوری از روزمرگی‌های دنیای شلوغ جامی گذاریم.

اوقات فراغت برای فرد درست زمانی تعریف می‌شود که فرد احساس می‌کند جدای از درس و دانشگاه و زندگی روزمره زمان‌هایی خالی نیز در میان برنامه‌اش به چشم می‌خورد و برای پر کردن این زمان‌ها ناچار به شرکت در یک فعالیت خاص و یا فضایی است که بیشتر با روحیه او سازگار است، به هر ترتیب فرد باید ابتدا حوزه علائق و خواسته‌هایش را به خوبی شناسایی کند تا بتواند از وقت موجود به نحو صحیحی استفاده نماید.

خانه‌های کوچک برای آرزوهای بزرگ

رضا محبی
کارشناس جامعه‌شناسی
رودی ۸۳

جای از آنکه فرد می تواند در محیط دانشگاه و یا محیط های بیرون از خوابگاه و دانشگاه به دنبال خواسته ها و نیازهایش بگردد، خوابگاه نیز محیط مناسبی محسوب می شود. یکی از محیط های که فرد می تواند برای پر کردن اوقات فراغت و علاقه بر آن رسیدگی به درس هایش سپری کند، کتابخانه خوابگاه است؛ محیطی نسبتاً دنج که این فرصت را به دانشجو می دهد تا این مدت نزدیک به چهار سال را به نحوی سپری کند که پس از اتمام درس کوله بارش از اندیشه و تفکری بی نظیر را با خود به همراه داشته باشد.

کتابخانه خوابگاه غالباً محیطی صریحاً برای مطالعه و حل تمرین های گروهی است. گاهی شبلیغ و پرسروصدا می شود که معمولاً این زمان ایام امتحانات ترم است، ولی در اکثر مواقع آرام و بی صداست. صندلی های چوبی و دیوارهای سفید که روی آن یادگارهایی از دانشجویان سال های قبل نقش بسته است، کتابخانه خوابگاه برای خواهان رشد علمی و تعالی اندیشه، بی شک بستری بسیار عالی است.



اما مکان دیگری که غالباً دانشجویان از آن برای تماشای فیلم ها، برنامه ها و از همه مهم تر مسابقات فوتبال استفاده می کنند و عموماً با استقبال خوبی مواجه می شود، سالن های تماشای تلویزیون است؛ البته معمولاً دانشجویان در اتاق های خود تلویزیون دارند، اما تماشای دسته جمعی یک برنامه لطیف دیگری دارد. نمی توان از نبود امکانات کم چشم پوشی کرد. تلویزیون کوچک با

سالن‌هایی نامناسب که یا بسیار گرم هستند و یا بسیار سرد، گاهی حوصله همه را سر می‌برد، اما همین نکته نیز گاهی خاطره‌انگیز می‌شود و مایه لطف بسیار.

از این بخش خوابگاه‌ها هم که بگذریم به سالن‌های ورزشی نقلی و کوچکی می‌رسیم که غالباً دانشجویان که اهمیت بیشتری به ورزش و نشاط و سلامت می‌دهند، این افراد را تشکیل می‌دهند. معمولاً زمان‌های خوب ورزشی صبح‌هاست. دانشجویان خوب بانند که صبحانه وعده‌ای است لازم، هر چند سخت است که با چشمانی خواب‌آلود و پف کرده بتوانی بجای دم‌کنی و بساط صبحانه را آماده کنی؛ اما وعده خوبی است و ترک آن موجب ضرر و زیان فراوانی را فراهم می‌آورد و پس از مدتی نشاط ابتدایی از میان می‌رود. پس از صرف صبحانه ورزش سبک و روحیه مضاعفی را به فرد می‌دهد و روزی که با چنین برنامه‌ای آغاز شود، بی‌شک روزی خوب و باشکاف خواهد بود.

سایت خوابگاه هم از دیگر اماکن بی‌طرف دار در خوابگاه‌ها به شمار می‌آید. دانشجویان معمولاً در این مکان‌ها تنها به سایت‌های علمی و جستجوی مقالات و اصطلاحات درسی می‌روند و اگر فرض کنیم مسائلی مثل چت کردن، وب گردی و دانلود عکس و فیلم در این محیط صورت می‌گیرد، سخت در اشتباهید، دانشجویان کشور ما افرادی فرهیخته و بسیار بسیار پژوهشگر و محقق به شمار می‌آیند!

اما جای از فضای شومی، جستجوی تحقیقات دانشگاهی و موضوعات مورد علاقه، تقویت زبان انگلیسی و از همه مهم‌تر به روز کردن وبلاگ‌های شخصی مهم‌ترین کارهایی است که در سایت دانشگاه انجام می‌شود. دانشجویان عزیز باید این نکته را خوب ببانند که سایت‌های دانشگاه‌ها معمولاً کنترل می‌شوند و حمایت ناکرده اقدامی نکنند که بعدها آبرویشان برود. از ما گفتن!

اما هم‌نشینی‌های شبانه و صحبت کردن پشت سر استادان و هم‌کلاس‌های دیگر نیز از جمله مباحثی است که در دور هم‌نشینی‌های شبانه، افراد زیادی را به خود جذب می‌کند.

تعریف اتفاقات روزمره، دوستی‌های جدیداً شکل گرفته و صحبت دربارهٔ وقایع دانشگاه از عمده مسائلی است که همه مشتاقان در آن شرکت کنند. این مسئله در میان خانم‌ها شایع‌تر است و پسران به موضوعات دیگری که دغدغهٔ سوال‌های آتی را شکل می‌دهد، بیشتر می‌پردازند؛ مسئلهٔ خدمت مقدس سربازی، شغل ثابت، بحث درآمد و گذران زندگی روزمره در میان پسران بیشتر شیوع دارد.

اما همان‌طور که خواهیم دید، مسابقات دانشجویی خاصی در زمینه‌های مختلفی چون فرهنگی، ورزشی، علمی نیز در خوابگاه برگزار می‌شود. دانشجویان می‌توانند با شرکت در این مسابقات هم از وقتشان بهترین استفاده را کنند و هم قدرت و توانایی‌شان را محک بزنند. در پایان هم اگر فردی شایسته باشد هدیهٔ خوبی را به دست می‌آورد.

نهادهای موجود در دانشگاه، گاهی اردوهای خوبی را نیز برگزار می‌کنند. سفر شاید بهترین تفریح برای فرار از روزمرگی باشد. شرکت در این سفرها برای دانشجویان موقعیتی بسیار مناسب است؛ اما اگر این اردوها دیر به دیر هم صورت می‌گیرد، افراد هم‌اتاقی و دوستان خوابگاهی خودشان با همدیگر می‌توانند برنامه‌های خوبی را نیز تدارک ببینند؛ رفتن به کوه در قالب اکیپ‌های ورزشی و تماشای تئاتر و فیلم‌های سینمایی نیز از جمله برنامه‌های مهم دانشجویان برای پر کردن اوقات فراغشان محسوب می‌شود.

دوران دانشجویی؛ به خصوص برای کسانی که زندگی خوابگاهی را تجربه می‌کنند، بی‌شک از مهم‌ترین و خاطره‌انگیزترین دوران زندگی فرد تا پایان عمر محسوب می‌شود. اینکه فرد چه استفاده‌ای از این دوران بکند و این موقعیت را تحت چه شرایطی پشت سر بگذارد، خاطرات فردیش را شیرین‌تر یا تلخ‌تر می‌سازد. قدیمی‌ها جملهٔ بسیار معروفی دارند که گاهی بسیلر به کار ما آدم‌ها می‌آید: «زندگی می‌گذرد، سخت بگیری سخت به پایان می‌رسد، آسان بگیری آسان تمام می‌شود» چه خوب است که فرد با برنامه‌ریزی درست، منطقی و حساب‌شده از زمان‌های موجود بیشترین استفاده و بهره را ببرد.

غذا و خوابگاه، مایهٔ حیات

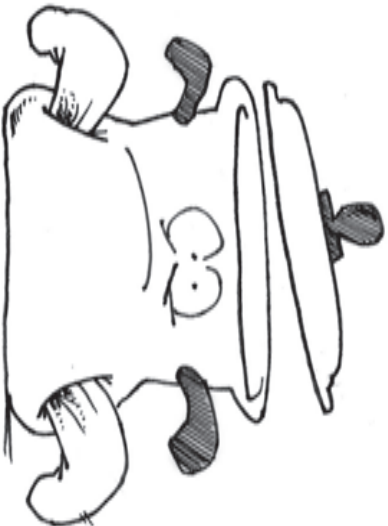
دیگر چممانت را بسته‌ای و همهٔ لوازم و وسایلی را که در روزهای اخیر برای خوردت لیست کرده‌ای آماده و بسته‌بندی شده گوشه‌ای گذاشته‌ای و یا شاید توی یکی از ساک‌های اضافه‌چپانده باشی. آخر در دانشگاه قبول شده‌ای و عزم رفتن به خوابگاه کرده‌ای. هر چند چیز زیادی از این مکان دور از خانه نمی‌دانی؛ اما به هر حال رفتن به جایی که با خانه و اهل آن بیشتر از هر دوری دیگری فاصله دارد، باید تجربه‌های بسیاری را به همراه داشته باشد.

این فکرها و این بررسی‌ها فقط ویژهٔ آن دسته از دانشجویانی است که پس از چند سال درس خواندن و کلاس کنکور رفتن و شرکت در ماراتن طاقت‌فرسای کنکور، در یکی از دانشگاه‌های کشور قبول شده‌اند و قصد دارند هر طور که شده بعد از چند سال یک مدرک دانشگاهی را زیر بغل زده، و به خانه‌هایشان برگردند، بماند که قصهٔ کنکور و قبولی دانشگاه خود حکایتی - یا بهتر بگویم، مرثیه‌ای - تکرارشدنی است که هر سال برای خانواده‌های بی‌شماری اتفاق می‌افتد و از سوی دیگر روایت سلف و خوابگاه، از قصه‌هایی است که بعد از قبولی تقریباً گریبان‌گیر همه دانشجویان می‌شود. حتی اگر خوابگاه را از این کلیت فاکتور بگیریم، از سلف و قضایای آن نمی‌شود گذشت.

هر چند از سال پیش مسئله بومی‌سازی دانشگاه‌ها و قبولی هر دانشجو در استان و شهر محل سکونتش بیش از قبل مورد توجه قرار گرفته بود؛ اما هنوز هم دانشجویان بسیاری از سال‌های گذشته و شاید همین امسال - به دلایل تأمین ظرفیت دانشگاه‌ها - در حال درس خواندن در شهرهایی هستند که هیچ آشنایی با محیط و فرهنگ آن ندارند. بحث فرهنگ که می‌آید، گویی همه تیز می‌شود؛ به ویژه دانشجوی خوابگاهی.

یکی از معضلات خوابگاه‌های دانشجویی مسئله فرهنگ هر دانشجو و جماعت هم‌شهری و هم‌محله‌ای او است. اغلب اوقات بسیاری از دانشجویان از تاثیر محیط و فرهنگ شهری که در آن زندگی می‌کنند با هم کلاس‌ها و هم‌دوره‌ای‌هایشان سخن می‌گویند. برخی از تغییرات دانشجو در مدت زمان اقامت در خوابگاه به هنگام تحصیل، منجر به نگرانی‌های خانواده‌ها پس از فارغ‌التحصیلی آن‌ها می‌شود و حتی در مواردی دیده شده‌است که دانشجو مایل است تا پیدا کردن کار در همان شهر و یا به هر وسیله و بهانه دیگری در همان جا به زندگی ادامه دهد. با مجبور به پاسخ‌گویی در مقابل خانواده و تحمل نگرانی‌های آن‌ها نباشد.

از سوی دیگر خوابگاه‌های مورد نظر برای دانشجویان دو دسته هستند: خوابگاه‌های خصوصی و خوابگاه‌های عادی.



خصوصی یا عمومی مسئله این است!

هر یک از خوابگاه‌های خصوصی و عادی دانشگاه‌ها معایب و مزایایی دارد که ذکر و تشریح هر یک از آن‌ها در این گزارش خالی از لطف نیست. سهیلا ملکی اهل تهران است و در دانشگاهی واقع در یکی از شهرستان‌های دیگر درس می‌خواند. وی درباره خوابگاه‌هایی که برای دانشجویان در نظر گرفته شده است، می‌گوید: «برای اقامت در خوابگاه‌های دانشجویی محدودیت زمانی وجود دارد، دانشجویی که وارد دانشگاه می‌شود، می‌تواند هم در خوابگاه اقامت در خوابگاه خصوصی را داشته باشد و هم خوابگاه عادی را.»

وی با اشاره به این که خوابگاه خصوصی بهتر از خوابگاه عمومی است، می‌گوید: «مزیت خوابگاه خصوصی این است که در آنجا دانشجویان راحت هستند و هر زمانی بخواهند می‌توانند درس بخوانند؛ اما در خوابگاه‌های عمومی این طور نیست، در یک ساعت مشخص همه مجبورند بخوابند که این به نفع دانشجوی نیست.»



ملکی با اشاره به این که وضعیت دختران نسبت به پسرها از اهمیت بیشتری برخوردار است، می‌افزاید: «دخترها به دلیل نوع وابستگی عاطفی به خانواده، گاهی دچار بحران‌های روحی می‌شوند و این مسئله چینی است که با فشار و سخت‌گیری به شکل مضاعف دانشجویی تازه‌وارد را اذیت می‌کند.»

این دانشجو با یادآوری فاصلهٔ چهارم تهران تا محل تحصیلش که باعث می‌شود دانشجو بیان تهرانی تنها یک ترم از خوابگاه عمومی و خصوصی استفاده کنند، تصریح می‌کند: «دانشجویی که امکان رفت‌وآمد مداوم را نداشت با مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌شود، ولی از آنجا که من و تعدادی از دوستانم در خوابگاه خصوصی اقامت داشتیم با مشکلات کمتری مواجه شدیم؛ البته کیفیت خوابگاه نیز مناسب بود و پس از دو ترم توانستیم کلاس‌ها را به شکلی تنظیم کنیم که مجبور نباشیم تمام هفته را با وسایل تقلیهٔ عمومی در مسیر دانشگاه سپری کنیم.»

ملکی ادامه می‌دهد: «قیمت خوابگاه‌های خصوصی خیلی بیشتر از خوابگاه‌های عمومی است؛ اما دانشجویان در آن راحت‌تر زندگی و از این منظر به نفع دانشجو است؛ از سوی دیگر مسئله خورد و خوراک در خوابگاه‌های عمومی راحت‌تر از خوابگاه‌های خصوصی است، ولی معمولاً دانشجویانی که در خوابگاه خصوصی اقامت دارند از پس این مشکل غذا برمی‌آیند.»

وابستگی عاطفی در خوابگاه‌فرد را منیزول می‌کند

صحت‌های ملکی در حالی است که بسیاری از خوابگاه‌های خصوصی دارای چنین شرایط مساعدی نیست و حتی به دلیل نبود نظارت کافی و به موقع، دانشجو دچار برخی از انحرافات می‌شود.

لیلا مقدم در بارهٔ بحث‌های عاطفی خوابگاه‌های دخترانه می‌گوید: «معمولاً دختران در خوابگاه‌های عمومی به دلیل نظارت قوی بهتر تحصیل می‌کنند و کمتر دچار حاشیه می‌شوند، از طرف دیگر به‌طور کلی حضور افراد در خوابگاه می‌تواند او را دچار برخی

مسائل روحی کند که در بیشتر مواقع دلیل آن دوری از خانواده است.»
مقدم در ادامه می گوید: «در هر نوع خوابگاهی هم که اقامت داشته باشی حداکثر تا دو ترم مجاز به استفاده از خوابگاه هستی. برای اطلاعات بیشتر می توانید به آیین نامه خوابگاه های دانشجویی مراجعه کنید. - پس از آن از طرف دانشگاه رها می شوی و باید خودت به فکر جا و مکان باشی و البته این موضوع به علت کمبود خوابگاه برای دانشجویان است.»
این فارغ التحصیل رشته کامپیوتر با اشاره به این نکته که خوابگاه ها برای دانشجویان رشته های مختلف متفاوت است، اظهار می کند: «اگر دانشجوی پزشکی باشی، در اکثر موارد ساختمان های دنج و ساکت و خلوت را به عنوان خوابگاه در اختیار می گذارند و اگر دانشجوی رشته های علوم طبیعی و انسانی یا حتی فنی باشی امکانات رفاهی کمتری در خوابگاه برایت در نظر می گیرند که این عادلانه نیست.»

در خوابگاه های بسته حريم خصوصی نداريم

مقدم می افزاید: «امروز بسیاری از خوابگاه های دانشجویی دارای محوطه ای باز یا محیطی برای داشتن یک حريم خصوصی در زمان استراحت نیست؛ به طوری که دانشجویان حتی بر روی تخت خورشان هم راحت نیستند و وسایل آنها را راحتی در اختیار دیگران قرار می گیرد.»
وی در ادامه تصریح می کند: «این بسیار مهم است که وقتی می خواهی در خوابگاه زندگی کنی، چه ویژگی هایی داشته باشی و با چه کسانی و دارای چه خصوصیات اخلاقی هم اتااق شوی و حتی گاهی هم رشته ای بودن و هم درس بودن با هم خوابگاهی هایت می تواند تأثیری مستقیم بر نحوه درس خواندن داشته باشد.»

سخنان ملکی و مقدم حکایتی نه چندان تازه از کمبود خوابگاه ها و امکانات رفاهی این خانه های دانشجویی است. با تمام مشکلاتی که خوابگاه های دانشجویی با آن مواجه اند برای بسیاری زندگی با هم سن و سال های خود بسیار شیرین و به یادماندنی است؛ به طوری

که بسیاری از دانشجویان از شب‌های امتحان و میهمانی‌ها و تولدهایی که با دوستانشان در خوراگاه داشته‌اند و اتفاقات و مسائلی که آن‌ها را بزرگ و بانجربه کرده است، به عنوان شیرین‌ترین خاطرات زندگی یاد می‌کنند.

سلف‌های غذا استمگر می‌شوند!

در کنار مسئله خوابگاه‌های دانشجویی و طرح مشکلات و معضلات آن، مسئله غذای دانشگاه‌ها در تمام سال‌های دانشجویی یکی دیگر از مهم‌ترین مشکلات بوده و هست؛ که البته به صورت موحی سننرسی کیفیت و مشکلات آن در هر دانشگاه متفاوت است. فریبنا کیوان پور، در این باره می‌گوید: «معمولاً در روزهای نخست ترم‌های پاییزی، دانشگاه‌ها برای کسب رضایت دانشجویان، غذای با کیفیتی را در سلف‌ها سرو می‌کنند؛ اما این روند موقتی است و پس از مدتی دیده می‌شود که غذاها با کیفیتی نازل در اختیار دانشجویی را در رسانه‌ها خوانده باشند.» بارها امار و اخبار مسمومیت به علت خوردن غذای دانشجویی را در رسانه‌ها خوانده باشید.» کیوان پور تصریح می‌کند: «مسئله رعایت نکردن بهداشت در سلف‌های دانشجویی از دیگر نکاتی است که کمتر ملاحظه قرار می‌گیرد؛ زیرا قاعده نظارت بر غذای دانشجویان گاهی اصلاً فراموش می‌شود یا صراحتاً به‌طوری که قاطعانه در رفتار مسئولان مشخص است - مورد غفلت قرار می‌گیرد.»

خلاصه اینکه اوضاع سلف و غذای دانشگاه‌ها در بعضی جاها آن قدر ضعیف است که بسیاری از دانشجویان ترجیح می‌دهند از خانه یا خوابگاه غذای خود را به دانشگاه بیاورند؛ البته بهمانند که در برخی دانشگاه‌ها که نام و آوازه‌ای برای خود رقم زده‌اند، کیفیت غذاها پیشان هم مثل خوابگاه‌هایشان بسیار بالاتر از دانشگاه‌های معمولی است؛ که این سؤال را باقی می‌گذارد که مگر همه دانشجویان قرار است به همین چند دانشگاه بروند که کسی فکری اساسی برای بقیه دانشگاه‌ها نمی‌کند؟!۱۹

خواهگاه محیطی خصوصی نیست، فضای اشتراکی که فرد موقتاً در آن ساکن می‌شود و پس از پایان دوران تحصیل آنجا را ترک می‌کند و به سوی منزلش بازمی‌گردد.

افرادی که در خواهگاه گرد هم جمع می‌شوند و در اصل تشکیل خانواده‌ای موقت را می‌دهند، خانواده‌ای باثبات و پایدار نخواهند بود. افراد کبابپش هم‌سن و سال که به دلیل دغدغه و هدفی مشترک تحت عنوان تحصیل و شرکت در دانشگاه در کنار هم جمع شده‌اند و خواسته و ناخواسته، خوب و بد همدیگر را پذیرفته، برای مدتی با هم زندگی می‌کنند. حالا اینکه این مدت را چگونه سپری می‌کنند و تا چه حد با هم خوب و رفیق و صمیمی هستند به خود آن‌ها بستگی دارد، اینکه افراد چقدر با هم صمیمی شوند، متناسب با نوع نگاه آن‌ها و ملاحظاتی است که هر کدام نسبت به سایر دوستانش دارد.

افراد در خواهگاه باید حساسیت‌های طرف مقابل را درباره رفتار و کردار جمعی خوب بشناسند و حتی الامکان از مواردی که ممکن است موجب رنجش و ناراحتی دیگران شود، بپرهیزند؛ مثلاً فردی که همیشه ۱۱ شب را به عنوان ساعت استراحت و خواب قرار می‌دهد تا صبح زودتر بیدار شود و به امور دیگر و کارهایش رسیدگی کند، نمی‌تواند که پس از گذشت ساعاتی از شب، با دیگر هم‌اتاق‌هایش هم شو شود و به بحث و گفتگو و امور جانبی دیگر بپردازد. به همین دلیل ممکن است که از جمع دوستانش بخواهد که مراعات حال او را نیز بکنند. اگر جمع چنین درخواستی را بپذیرد و بتواند حقوق هم‌اتاقی خود را لحاظ کند فضایی دوستانه پیش می‌آید. بعدها تصمیم جمع نیز برای این فرد در موارد مشابه مهم و ارزشمند تلقی می‌شود؛ اما گاهی ممکن است که سایر هم‌اتاقی‌ها نتوانند خواسته فرد مورد نظر را برآورده

می‌خواهم تنها باشم

فرزاد رادمنش
کارشناس تعاون

ورودی ۷۵

کارشناس ارشد مطالعات زنان

ورودی ۷۹



کنند. در این شرایط است که فرد یا باید برنامه اش را تغییر دهد یا با جمع هم رنگ شود و یا اینکه با تشش و مشاجره حرف خود را به کسی بنشانند.

راه حل آخر به هیچ عنوان منطقی و عقلانی به نظر نمی رسد، پس نکته قابل توجه این است که افراد با یک برنامه ریزی مشتری تمام شرایط همدیگر را پذیرفته، و برنامه ای را طراحی نمایند که هیچ کس متضرر نشود و حقوق فردی هر کس حفظ شود؛ البته چنین برنامه ریزی گروهی مستلزم این است که ملاحظه همدیگر را بکنند.

زندگی گروهی در شرایطی که افراد هم کفو نیستند و از فرهنگ ها، قومیت ها و رسومات مختلف با هم زندگی می کنند، علاوه بر شیرینی ها و خوشگذرانی هایش، گاهی تبدیل به محیطی می شود که فرد در آن احساس راحتی نمی کند، خود را از جمع دور و جدا دیده، احساس تمایز می کند و رفته رفته آن قدر از دیگران فاصله می گیرد که تنها می شود.

دوری از خانواده، از محیط زندگی و فضایی

که فرد در آن سال‌ها زندگی کرده و دوستانی که با آن‌ها بزرگ شده است، برایش سنگین و در مواقعی غیر قابل تحمل می‌شود، نمی‌تواند محیط جدید را بپذیرد و قادر به ایجاد شرایط درست، مناسب و آرامش‌بخش برای خودش نیست.

فرد در این شرایط نیاز به خلوتی دارد که بیشتر بتواند راحت باشد و کمی فکر کند؛ اما زندگی خوابگاهی به فرد این امکان را نمی‌دهد. معمولاً همیشه کسی در اتاق هست و به ندرت پیش می‌آید که فرد تنها باشد یا اینکه برای تنها بودن ناچار می‌شود از دانشگاه و خوابگاه بیرون برود به جایی غیر از دانشگاه و محیط زندگی اش تا در آنجا کمی خلوت کند؛ در پارک و در محیط‌هایی از این دست و یا در خیابان قدم بزند و تنها باشد که البته این راهکار نیز مسائل و مشکلات خاص خودش را به همراه دارد.

گاهی اوقات نیز دیده می‌شود که فرد در میان جمع چهره‌ای بسیار شاد و خندان دارد و با همه شوخی می‌کند و با دوستانش گپ می‌زند، به بحث می‌پردازد و بسیار فعال است و در تمامی مراسم‌ها و فعالیت‌ها شرکت دارد، سر کلاس‌ها هم به موقع حاضر می‌شود و معمولاً در درس‌ها به خوبی پیش می‌رود؛ اما در باطن، از تنهایی رنج می‌برد و انگار ضربه‌ای بزرگ روی دوش سنگینی می‌کند. این احساس را ممکن است بسیاری از افراد داشته باشند، گاهی خیال‌تنباهی به سرشان می‌زند، دوست دارند برای ساعت‌ها بنشینند و ساکت به گوشه‌ای خیره شوند، دوست دارند در تنهایی کتاب بخوانند، موسیقی گوش کنند، فیلم تماشا کنند و یا با تلفن یا خانواده و یا دوستانشان صحبت کنند. افراد باید یاد بگیرند که محدود و خصوصی و تنهایی‌شان را چگونگی، چه زمانی و در کجا تأمین کنند که گاهی در دانشگاه عملی می‌شود؛ با کتاب خواندن در گوشه‌ای از کتابخانه.

کوه، جایی است که می‌تواند کمک بسیار خوبی برای فرد باشد. در کلان‌شهرهایی مثل تهران که نوار شمالی آن را کوه‌ها و اماکن کوهنوردی‌ای چون درکه، دربند، توجال، گلاب دره، کلک چال و کن در بر گرفته است، می‌تواند خلوتگاه مناسبی برای کسانی باشد که

جای از محیط دوستی، خنده و شوخی نیازمند خلوتی دیگری؛ خلوتی که گاه برای فرد بسیار مفید و موثر است و می تواند او را در بازیابی و بازتولید انرژی مناسب کمک کند و گاهی هم برای او دلتنگی و تشوش و غصه به همراه دارد.

دانشجو بودن ویژگی های خاصی دارد که باید موجب شود که فرد هم در خرابگاه و شرایط زندگی طبیعی خسته و خموده نشود و هم در فراغت و اوقات تنهایی بتواند تنوعی هر چند کوچک را ایجاد کند. افرادی که در خوابگاه کمتر احساس نزدیکی با هم اتاقی هاییشان را دارند، غالباً پس از مدتی دیگر از شرایط استقلال نسبی لذت نمی برند، از درس و کلاس و جزوه خسته می شوند، حوصله دوستانشان را هم ندارند، بیشتر در فکر فرو می روند و همین عوامل سبب می شود تا نشاط از آن ها گرفته شود؛ لذا بیشتر به یاد خانه و خانواده می کنند و ضم غریب را کاملاً احساس می کنند. چنین افرادی که از روحیات و حالات خود خیر دارند، باید به گونه ای برنامه ریزی کنند که همیشه با جمع مورد دل خواهرشان هم سو باشند، برنامه استراحت، مطالعه و صرف غذا مانع سایر فعالیت ها نشود و طوری باشند که همه چیز خوب و درست پیش رود.

پدید آوردن حوزه خصوصی در زندگی مقوله ای است که هر کسی بدان نیازمند است؛ چرا که حتی در تعالیم دینی ما نیز برداختن به خود و شناخت صحیح روحیات، رفتار و منش فردی بسیار تأکید شده است. در صورتی که فرد بتواند به ثبات شخصیتی خوب و صحیحی از خودش برسد می تواند امیدوار باشد که هم در زندگی و هم در روابط شخصی اش به خوبی قادر به عمل و کنترل است.

زندگی در محیط دانشجویی به طور کلی زیباست. شاید در مراحل از آن، سخت باشد اما این مشقات فرد را آب دیده کرده، در رشد و پیشرفت او کمک شایانی می کند. به فرموده حضرت امیر(ع)، فرصت ها چون ابر زودگذرند و باید از این زمان هایی که ما روزانه آن را سبزی می کنیم به بهترین شیوه استفاده و برای تک تک لحظاتی برنامه ریزی کنیم.

بحث خوب خوردن و رژیم غذایی مناسب در برنامه‌های تلويزیونی را زیاد دیده‌ام؛ اما اغلب این برنامه‌ها در ایام امتحانات و کنکور است و رژیم‌های غذایی مناسب حال افراد درگیر با این موضوعات را ارائه می‌دهد یا برای افراد با بیماری‌های خاص مثل دیابت راهکارهایی ارائه می‌دهد و اغلب این موارد هم با محرومیت حفظ تناسب انجام است. حال آن‌که هر فردی با توجه به شرایط جسمی و شرایط زندگی خود نیازمند رژیم غذایی خاصی در تمام طول سال است. دانشجویان؛ به ویژه آن‌هایی که در خوابگاه زندگی می‌کنند، بنا به دلایل مختلفی از جمله نداشتن فرصت مناسب، بی‌حوصلگی، ناآگاهی و... با مشکلات ناشی از استفاده از رژیم نامناسب غذایی مواجه می‌شوند. این آثار هر چند بیشتر در طولانی مدت بروز می‌کند؛ اما بهتر است دانشجویان برای استفاده خوب از فرصت تحصیلی خود و خوب درس خواندن، همیشه به مواد غذایی‌ای که به بدنشان می‌رسد دقت کافی داشته، مراقب تغذیه خود باشند. برای آگاهی بیشتر از وضعیت تغذیه دانشجویان، خطراتی که به دلیل تغذیه نامناسب با آن مواجهند، این که چه چیزهایی باید بخورند و چه چیزهایی را نیندازند، از هر ماده غذایی به چه میزان بخورند و... با دکتر مسعود کیمیگر* استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی، گفتگویی انجام داده‌ام که در زیر می‌خوانید:

شرایط تغذیه دانشجویان (به ویژه آن‌هایی که در خوابگاه‌ها را چگونگی ارزیابی می‌کنند؟
 در خوابگاه‌های ما دو نوع شرایط حاکم است: یک وقت است که در خوابگاه غذا تأمین می‌شود؛ یعنی دانشگاه و یا مؤسسه برای تأمین حداقل یک وعده از غذای دانشجویان تعهد دارد، که اگر این وعده صحیحانه باشد معمولاً مشکل خاصی وجود ندارد، ولی ممکن است بعضی خوابگاه‌ها دو وعده از غذای

فست فود، نه! صبحانه، آری!

نگار مهدیار

کارشناس کامپیوتر / ورودی ۸۰



دانشجو را تأمین کنند؛ آن‌هایی که دو وعده نهار و شام را تأمین می‌کنند. در این شرایط باید توجه داشت که به طور کلی غذاهایی که در مراکز جمعی تهیه می‌شود، معمولاً زیاد سرخ می‌شود، از روغن استفاده مکرر می‌شود و غذاها عموماً چربند. در این مراکز سعی دارند با استفاده از چربی و روغن غذا را خوش طعم کنند، که این خیلی هم مناسب نیست.

یک دانشجو که در چنین شرایطی هست چه کاری باید انجام دهد تا دچار مشکلات ناشی از این امر نشود؟
توصیه ما در درجه اول به مسئولانی است که بر غذای دانشجو نظارت دارند تا به خوبی بر نوع روغنی که در اختیار آشپز قرار می‌گیرد و روش و میزان سرخ کردن غذاها نظارت داشته باشند و در مورد استفاده بی‌رویه از نمک به آشپز هشدار بدهند.

دانشجویان نیز باید به این نکته توجه داشته باشند که گار غذاهایی که در مراکز جمعی توزیع می‌شود، معمولاً فاقد سبزیجات، میوه و حتی سبزیجات پخته در گار غذاست. بیشتر در کنار غذا سبزی خشک یا چغندر چغندر قطعه از هویج پخته قرار می‌گیرد که اصلاً کافی نیست، پس دانشجو باید خودش مواد مورد نیاز بدن خود را تأمین کند.

از هر مواد غذایی، باید به چه میزان در رژیم غذایی روزانه هر فرد باشد و دانشجو باید چه موادی را برای بدن خود تأمین کند؟

ما در روز حداقل معادل دو فنجان سبزیجات نیاز داریم که یک فنجان آن می‌تواند پخته شده باشد و یک فنجان یا یک پیش دستی از آن باید به صورت سبزیجات خام یا سالاد مصرف شود، همچنین هر فردی روزانه سه تا چهار میوه باید دریافت کند. دخترها روزی معادل ۱۵ تا ۲ لیوان شیر لازم دارند که به صورت پنبیر و یا ماست هم می‌تواند باشد، پسرها هم به ویژه آنان که در سن نوجوانی و رشد هستند گاهی تا ۳ لیوان مجاز به استفاده از شیر و یا جایگزین آن یعنی ماست و پنبیر هستند.

ولی معمولاً دانشجویان فرصت یا حوصله رسیدگی به این امور را ندارند و به غذاهای آماده روی می‌آورند. بله. همین‌طور است؛ البته غذای آماده صرفاً ممکن است چیز بدی نباشد، ولی معمولاً آن چیزی را که به ذهن متبادر می‌کند بیشتر کالباس و سوسیس است که معمولاً غذاهای سالمی نیستند. افزودنی‌های زیادی دارند؛ که این مواد به ویژه ترکیبات مواد نگهدارنده که دارای نیترات و بنزوات سدیم هستند، مصرف زیادشان می‌تواند دستگاه گوارش را آزرده کرده، حتی زمینه را برای سرطان مهیا کند. پس کسانی که به‌طور مداوم از کالباس و سوسیس استفاده می‌کنند، احتمال ابتلایشان به سرطان بیشتر از افراد دیگر است.

اسمک‌ها چطور؟ چیس و پنک هم مثل سوسیس و کالباس هستند؟

بله. در تهیه این مواد هم چون از روغن استفاده مکرر می‌شود و اصولاً روغن هم وقتی یک‌بار استفاده می‌شود، ترکیبی به نام آکریلامید در سبب تولید می‌کند، خوردن این مواد هم سرطان‌زا است.

با این توضیحات غذاهای آماده را باید کاملاً از رژیم غذایی خود حذف کنیم؟

البته که نه؛ اگر قرار است غذای آماده خورده شود، بهتر است نان و پیتر و گردو، تخم مرغ نیم‌رو، ماهی تن و لوبیای کنسرو شده استفاده شود تا غذاهای آماده‌ای که سوسیس و کالباس و سبب زمینگی سرخ کرده و... دارد. این گونه‌ها غذاهای هستند که خیلی مضرند. اگر مجبور به مصرف آنها شدیم هم به یاد داشته باشیم که بیش از یک بار در هفته به سراغ این غذاها نرویم.

در مورد نوشیدنی‌ها چطور؟ دانشجویان به چه چیزهایی باید وقت کنند؟

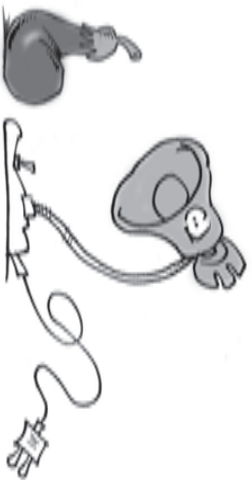
آنچه که مسلم است، نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های سالمی نیستند. پرکالری هستند بدون این‌که در کنارشان ماده مغذی‌ای به بدن برسد. دستگاه گوارش را تپیل می‌کنند و کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها نوعی عادت ایجاد می‌کند. در جذب کلسیم اختلال ایجاد می‌کند و در مجموع برای کسانی که زیاد مصرف می‌کنند، چاق‌کننده است؛ چون فقط کالری است بدون حتی ذره‌ای ویتامین.

از آنجایی که دانشجویان درس می‌خوانند و کار فکری انجام می‌دهند، برای تأمین قند مورد نیاز بدن خود از چربی استفاده نکنند که دچار آسیب نشوند؟ قند مناسب بیشتر در چه مواد غذایی وجود دارد؟ نان خالی هم بعد از گذشت یک ساعت و نیم به صورت قند جذب می‌شود و لزوماً احتیاجی نیست قند را به صورت ساده مصرف کنیم. نان، برنج، ماکارونی و سبب زمینی بعد از گذشت یکی دو ساعت تبدیل به قند شده، قند مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. اما در کنار اینها تنقلات سالمی هستند مثل انواع خشکبار (انجیر، برگه، توت، کشمش، فندق و پسته) و میوه‌ها و آب میوه‌ها که می‌توانند قند مورد نظر را تأمین کنند.

بیشتر چه نوع بیماری‌هایی در بین دانشجویان شایع است که منشا آن‌ها تغذیه نامناسب است؟
سرطان و بیماری‌های گوارشی بیشترین موارد شایع هستند که البته باید توجه داشت این دو بیماری در درازمدت و بعد از گذشت چندین سال ممکن است خود را نشان دهند؛ یعنی اثر تغذیه نامناسب همیشه در همان دوره خود را نشان نمی‌دهد و ممکن است چندین سال بعد اثر خود را بروز دهد.

حرف آخر...

توصیه من به دانشجویان این است که صبحانه را فراموش نکنند؛ چون خوردن آن یادگیری و تمرکز را بالا برده، حافظه کوتاه‌مدت را تقویت می‌کند، در خوردن صبحانه هم حتماً بیشتر از نان‌های سنتی و سبوس‌دار استفاده کنید تا نان‌های باگت و سفید، همچنین شیر را به صورت سفید مصرف کنید تا به مزه آن عادت کنید. حتی الا امکان از خوردن شیر کائو خودداری کنید و در صورت نداشتن فرصت کافی برای صبحانه خوردن از شیر سفید و بیسکویت سبوس‌دار استفاده کنید.



پیش از پرداخت به این موضوع که چگونه می‌شود در خوابگاه گر سنه نه‌نماید، لازم است بپذیریم که غذای بی‌محتواتر، بی‌هدف‌تر و بی‌انگیزه‌تر از غذای دانشگاه وجود ندارد و شما بنا به جبر روزگار باید خوردتان دست به کار شوید و چنان آشنی برای خوردتان بپذیرد که...

روش اول: جیب خالی، بزر عالی

بعد از دو در کردن کلاس روانشناسی صنعتی یا هر کلاس به‌دردنخور دیگری، و بعد از یک استراحت ضروری چندساعته، درب پختال را باز و بسته می‌کنید، نگاهی به سفرهٔ خالی گوشهٔ اتاق می‌اندازید، چند دقیقه‌ای با هم اتاقی هاتان دربارهٔ «نهار امروز نوبت کیه؟» به بحث و تبادل نظر می‌پردازید و در پایان، خرد جمعی به این نتیجه می‌رسد که: «امروز استیسا^۱ بریم بیرون غذا بخوریم، ولی از فردا دیگه...»

روش دوم: پیتزای قرمه‌سبزی

استفاده از روش اول معمولاً به دلیل شرایط بد جوی (۱) و البته در موارد نادر، خالی بودن جیب، لغو می‌گردد. شما می‌مایید و شکمی که سروصدایش استراحت ضروری بعد از ظهوری را از چشمستان ربوده. حالا چه باید کرد؟ به! روش دوم روشی مناسب برای این شرایط است.

همان اندام ماهی‌ای که در اعماق جیبتان پنهان می‌شود را جمع می‌کنید و یکی از رفتارهای فرستید سرخیان که کسرو قرمه‌سبزی بخرد و بیاید. کسرو قرمه‌سبزی؛ همان که هر وقت به خانه برمی‌گردید، برای خانواده از شباهت زایدالصفش به پیتزای دستپخت مادران می‌گوید.

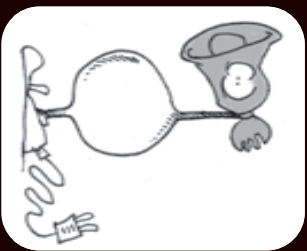
روش سوم: استفاده بهینه از حس بوایی

پیش از شتریح این روش لازم است به نکات زیر توجه کنید:
الف: اجرای این روش نیاز به اندکی سرمایه دارد (سرمایه‌ای در حد یک دی‌وی‌دی از آخرین فیلم در حال اکران یا آخرین کسرت فلان خواننده)؛

چگونه در خوابگاه سیر شویم!

محمد رازقی

کارشناس مهندسی صنایع / ورودی ۸۵



ب: استفاده مکرر از این روش بدون توجه به اینجانب توصیه نمی شود و باید فقط در شرایط اضطراری از آن استفاده نمود.

اما در توضیح روش سوم باید گفت که شما در این روش مجبورید از تمام پتانسیل بینی خود استفاده کنید. ابتدا در راه می ایستید، چشم هایتان را می بندید، تمرکز می کنید و سعی می کنید که بوهایی ناامنجا موجود در راه رو را از بوی خوش جوچه کباب تفکیک نمایید. رد بوی مذکور را می گیرید تا برسید به درب اتاق هدف (اجرای این مراحل پس از مدتی برایتان آسان می شود؛ چراکه متوجه می شوید فقط از یکی، دو اتاق است که این بوها به مشام می رسد؛ اتاق بچه ماهه دارهای خوابگاه!) پس از این که به درب اتاق مورد نظر رسیدید دی وی دی معلوم الحال را از جیب مبارک بیرون می آورید و در می زنید. باقی ماجرا دیگر دست شما نیست و خودش تمام و کمال پیش خواهد رفت!

نکته حیاتی: در صورت وارد شدن به اتاق هم خوابگاهی عزیز و لذیذتان، از هرگونه اظهار نظر درباره مسائل سیاسی، مدل مو و فویتال پیر هیزید!

روش چهارم: چشم ها را باید شست، جو رو دیگر باید دید!

شما کو هی از اعتماد به نفس هستید، پس می گذارید حس نشنیدان فکری به حال شکنتان بکند. مواد اولیه اتاق را جمع و سعی می کنید که خورش قیمه درست کنید. اینکه می گوئیم خورش قیمه، علت دارد. علتی مهم تر از این که ما باید به مرگ بگیریم که شما به تب راضی شوید. اگر به قصد عدس پلو شروع به آشپزی کنید، املت هم گرتان نمی آید!

روش پنجم: ضربه آخر استناد

به صورت نیم رخ مقابل آینه قادی می ایستید. نگاهی به شکنتان می اندازید و به دلیل ابعاد غیر استانداردش به خودتان بدویراه می گوئید. به خودتان می قولانید که «این همه خوردی چه گلی به سرت ددی؟ حالا به روز نخور!»

این روش وقتی برای شما سهل الوصول می شود که بدانید اکثر خوابگاهیان از این روش بسیار موثر و کاربردی برای گرسنه نماندن استفاده می کنند و به نتایج دل خواه نایل می آیند!

دانشجویی که چهار سال و بلکه بیشتر را در شهر دیگری با موقعیت و شرایطی بسیار متفاوت از محل زندگی اش، پشت سر گذاشته است برای بازگشت به محل زندگی سابقش ممکن است با مشکلات بسیاری مواجه شود.

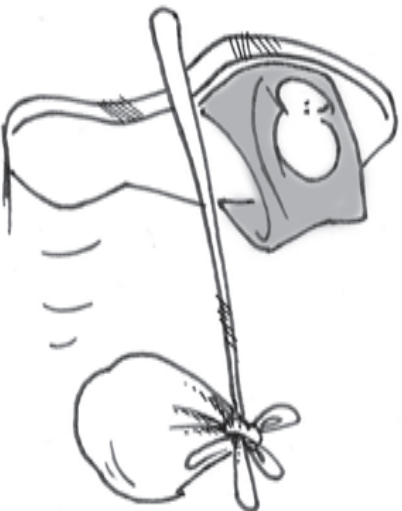
سبک زندگی در شهر بسیار متفاوت تر از زندگی در روستا و شهرهای کوچک است. روند زندگی در شهرهای بزرگ به مراتب پیچیده تر از زندگی در محیط قبلی زندگی فرد است. نگاه افراد به زندگی در چنین شهرهایی نگاهی است به مراتب متفاوت تر از نگاه فرد قبل از ورود به دانشگاه. فرد قبل از آنکه وارد دانشگاه شده، دیدنی دیگری را گذرانده است؛ بدین معنی که محیط زندگی وی سرشار از سادگی و صمیمیت‌هایی روابط خانوادگی بوده که این اولویت‌ها و وجه غالب زندگی را تشکیل می‌داده است. رفت و آمدهای خانوادگی با اقوام و دوستان و حل مشکلات شخصی هر کس به دست دیگران، از عمده مسائلی است که در شهرها یا از آن خبری نیست و یا به سختی و ندرت‌آیندا می‌شود. مدل زندگی در شهرهای جدید بر مبنای کار و تلاش روزمره است؛ بنابراین، فرد زمان زیادی برای پرداختن به خود، اقوام و آشنایان و روابط زیاد خانوادگی ندارد. خانواده‌ها در کلان‌شهرها بیشتر با دغدغه‌های زندگی نوین شهرنشینی - که این مسئله برای خانواده‌ها نیز بسیار مضر است - درگیرند. آن‌ها اوقات فراغت درست و مناسبی ندارند و معمولاً در روز یک وعده را در کنار همدیگر غذا می‌خورند. بیشتر در حوزه خصوصی کارشان وقت می‌گذراند و اگر قرار باشد برنامه‌ای خانوادگی ترتیب دهند، یا برای تماشای فیلم و تئاتر به سینما و سالن تئاتر می‌روند و یا اینکه شام را در کنار هم و در یک رستوران صرف می‌کنند. معمولاً روابط میان والدین و فرزندان تا حدودی سردتر از آن چیزی است که در

برمی‌گردی؟

رامین محیبیان
کارشناس جامعه‌شناسی
ورودی ۸۳

خانواده‌های سستی به چشم می‌خورد. فردی که بنا به دلایل متفاوتی به شهرهای بزرگ مهاجرت می‌کند، پس از گذشت این سال‌ها ممکن است تا حدودی با اخلاق شهرنشینی خو گرفته، و آن را با خود به محل زندگیش ببرد. چنین اتفاقی ممکن است تبعات نه چندان خوبی در خود فرد و خانواده‌اش باقی بگذارد.

دانشجویی که در تهران حوزه‌روابطش با کسانی چون استادان دانشگاه، دانشجویان در آستانه‌لیسانس و مردمی با کمسره‌دغدغه و آگاهی بالا شکل و گسترش یافته است، با این تصور وارد روستا و شهری می‌شود که ممکن است افراد آن با مسائل بسیاری نه نزدیکی داشته باشند و نه بدان آگاه باشند. اگر فرد با چنین نگرشی بدین مسئله نگاه کند، نمی‌تواند رابطه‌خوبی را با والدین، خواهران و برادران دیگرش، همچنین دوستان و آشنایانش برقرار



کنند؛ همین مسئله سبب می‌شود که دیگران نگاه‌های غالباً بدبینانه به او بیجا کنند و میان خود و فرد دانشجو فاصله‌ای احساس کنند. به هر حال ممکن است آزادی روابط میان زن و مرد در شهرها به گونه‌ای دیگر تعریف شود که اگر فرد بخواد چنین حوزه‌ای را وارد خانواده سنتی‌اش بکند با مقابله شدیدی از سوی سایر اعضا مواجه می‌شود.

نکته اساسی در این است که فرد باید خوب بداند که لزوماً آگاهی و پخته‌تر شدنش باری از تکبر و غرور و بدبینی را برای او به همراه نداشته باشد. به هر حال اعضای روستا بر مبنای آن چیزی که زندگی می‌کنند، حوزه روابط و تفکر ایشان را شکل می‌دهند. لزومی ندارد که آن‌ها به بسیاری از مسائل فکر کنند و در مورد آن‌ها به بحث بنشینند. دنیای آن‌ها، دنیایی ساده و زیباست و تقریباً از روزمرگی‌های بیهوده مردم در شهرهای بزرگ به دور است. معنویت در بین آن‌ها قوت بیشتری دارد و چون سطح توقع پایین‌تری دارند به بسیاری از خواسته‌هایشان می‌رسند. همین سطح توقع است که مردم شهر بدان دچارند و سبب دویدگی‌های بی‌امان آن‌ها می‌شود.

اما فردی که چند سال از زندگی‌اش را در یکی از شهرهای بزرگ سبزی می‌کند، درس می‌خواند و کار می‌کند، دیگر توان بازگشت به فضای سنتی خانواده‌اش را ندارد؛ چرا که او نیز به شهرزدگی مبتلا شده است. همین دلیل می‌شود که اکثر کسانی که موقتاً به شهرها مهاجرت می‌کنند، پس از چند سال میهمان دائمی شهرها شده، به عبارت صحیح‌تر شهرزند ثابت آن می‌شوند و دیگر به شهر و دیارشان بازمی‌گردند. این مسئله جدایی از بحث شلوغی کلان‌شهرها و افزایش آلودگی و ترافیک آسانی و صنعتی، تبعات فرهنگی و اجتماعی بسیاری را به همراه دارد. افرادی که با فرهنگی متفاوت به تهران می‌آیند در همین فضا اقوام به تشکیل زندگی با کسانی می‌کنند که به لحاظ طبقه فرهنگی و اجتماعی با آن‌ها هم‌خوانی ندارند و این خود موجدات مشکلات زیادی را در آینده برایشان فراهم می‌کند. شهرهای بزرگ فشار اقتصادی بیشتری را به فرد وارد ساخته و فرد برای خلاصی از زیر بار

چنین فشاری مجبور به کار و کار می‌شود. چنین شرایطی باعث می‌شود که فرد از زندگی انسانی، علائق و کارهای شخصی اش باز مانده، پس از گذشت سال‌هایی نه چندان طولانی تبدیل به انسانی از خود بیگانه می‌شود؛ لذا برای تمام کسانی که به هر دلیل به شهرهای بزرگ مراجعت می‌کنند و پس از مدتی در آن مکان ساکن می‌شوند، اتفاق صحیحی می‌افتد؛ به زودی خانه و کاشانه اصلی‌شان، با تمامی رسومات و آداب محلی را فراموش کرده، به شخصی تبدیل می‌شوند که دنیای جدید، شخصیتی جدید را برایشان نوشته است و آن‌ها مجبورند در قالبی جدید نقش بازی کنند. این قبول نقش جدید از آنجا که با روحیه فرد مغایرت بسیاری دارد، اسباب فشارهای روانی و عصبی زیادی را به فرد وارد می‌سازد و ممکن است لطامات روحی فراوانی را فراهم آورد.

دانشجویانی هم که از شهرهای دور و نزدیک به کلان‌شهرهایی چون تهران نقل مکان می‌کنند، از این قاعده مستثنی نیستند؛ اما آن‌ها به دلیل داشتن آگاهی بیشتر نسبت به دیگر مهاجران و برخورداری از سطح شعور و دانایی بیشتری، خود را بهتر و مناسب‌تر با شرایط جدید وفق دهند.

مسئله دیگری که احتمال اقامت دائمی دانشجویان در شهر محل تحصیلاتشان را بیشتر می‌کند، این است که در روزستانها و شهرهای کوچک مناسبانه زمینه‌های مشغولی مناسبی برای فرد وجود ندارد و دانشجویان پس از تحصیل علاقه‌مندند که در همین شهرهای بزرگ بمانند، همین سبب می‌شود که آن‌ها تمامی مشکلات را به جان بخرند تا بتوانند کار مناسب با رشته و مدرک تحصیلی‌شان را بیابند.

به طور کلی باید گفت که پس از پایان دوران تحصیل، فرد با نوعی دوگانگی در زندگی قبل از تحصیل و زندگی جدید خود دست و پنجه نرم می‌کند تا بتواند از این میان یکی را برگزیند. این انتخاب غالباً با دخالت بسیار خانواده همراه است و در نهایت این خود فرد است که باید بهترین روش را برای پیشرفت و تعالی در زندگی اش انتخاب کند.

عکس یادگاری

