

ماهنامه پیست و سوم

۱۴۰۲.۰۳.۳۱

لایحه‌ها

فراج



ناگفته‌هایی از شورای صنفی



حواسمان پرت نشود..



ویراست، خوانی!



باید‌ها و نباید‌های ایام امتحانات



شناسنامه

صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشگاه
فرهنگیان قزوین

مدیر مسئول و سرپرست: محمد قلی بیگی

روابط عمومی: آتنا بنائی

طراح و صفحه آرا: گروه گرافیکی انعکاس

ویراستار: محمدمهدی نوراللهی

هیئت تحریر: مهرناز نارویی، علی اکبرزاده،
سهیل طاهرخانی

باتشکر از امور مالی و بازرگانی، واحد فیلم و
عکس، واحد گزارش، واحد نظارت و هماهنگی
امور چاپ و واحد خبرنگاری انعکاس

@enekas_magazine

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

انعکاس

ماهنامه بیست و سوم

(خرداد ماه ۱۴۰۲)

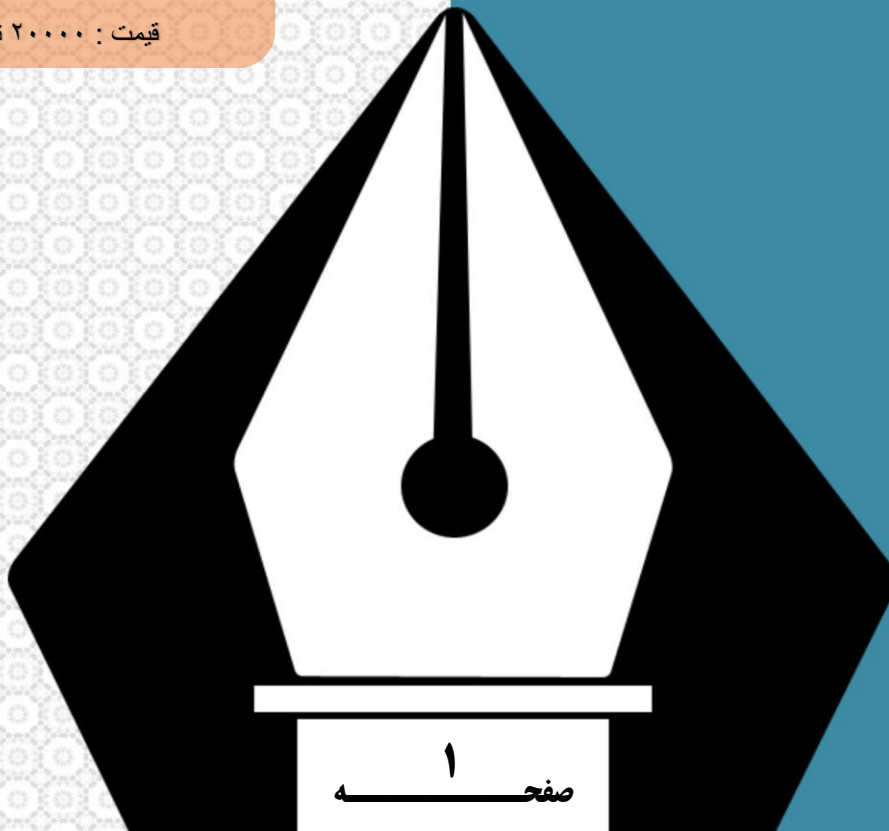
۵۱۹۰۰/۲۴۳۰/د



@atenabanaei81



@athena2081





نقطه‌ی امیدآفرین این است که در این تلاش همه‌جانبه‌ی دشمن، شما می‌بینید در چنین شرایطی که دشمن شمشیر را از رو بسته، دانشجوی انقلابی در فلان دانشگاه فحش ناموسی می‌شنود، از میدان خارج نمیشود؛ طلبه‌ی بسیجی زیر شکنجه به شهادت میرسد، حاضر نیست حرفی را که دشمن می‌خواهد بر زبان جاری کند. مجاهدان فداکار، مدافعان حرم، فعالان سخت‌کوش جهاد تبیین، گروه‌های کمک مؤمنانه، اردوهای جهادی، اینها همه جوانهای این کشورند. با وجود اینترنت، با وجود شبکه‌های اجتماعی، با وجود این‌همه لغزشگاه‌ها، جوانهای ما در این راه دارند حرکت میکنند. (۱۴۰۲/۰۳/۱۴)

سرمقاله

به نام خداوند لوح و قلم / حقیقت نگار وجود و عدم
خدایی که داندۀ رازهاست / نخستین سرآغاز آغاز هاست

توفیقی حاصل شد تا بار دیگر با زبان قلم و در قاب نشریه انعکاس در خدمت شما دانشجویان دانشگاه فرهنگیان باشیم؛ شما که قدم در راه تعلیم و تربیت و قلم بر سرنوشت آینده سازانی نهاده‌اید که فردای جامعه را رقم خواهند زد.

بهمن ماه سال ۱۳۹۹ که به خانواده انعکاس پیوستم شاید فکرش را هم نمی‌کردم که روزی قرار است سرمقاله ماهنامه خرداد ۱۴۰۲ را بنویسم.

اکنون که از آن روزها بیش از دو سال می‌گذرد، انعکاس روزهای پرتلاطمی را سپری کرده است؛ گاه بلندی قله را پیموده و گاه در سرایشی افول حرکت کرده‌است؛ در طول این مدت، هدف‌گذاری‌های مختلفی کرده‌ایم که به برخی دست یافته‌ایم و به پاره‌ای نیز خیر! اما اکنون، انعکاس هنوز نفس می‌کشد و پابرجاست.

هدف گروه انعکاس در سال ۱۴۰۲ ساماندهی نشریه و اصلاحات ساختاری و محتوایی است که بر پایه این تمهیدات، دانشجویان بتوانند در کارگروه‌های مختلف محتوایی و اجرایی نشریه همکاری کرده و عضو رسمی نشریات وزارت علوم باشند.

امید است با این تمهیدات، رسالت نشریه انعکاس را آنگونه که در شأن و منزلت دانشگاه فرهنگیان و دانشجومعلم‌ان این دانشگاه است به سرانجام رسانیم.

در پایان از خانواده بزرگ انعکاس جهت تقبل همکاری، دغدغه‌مندی و تکاپو در این عرصه، نهایت سپاس را داشته و از خداوند متعال برای همگی آنان توفیقات روز افزون در عرصه علم و دانش را خواستارم.

انعکاس بیست و سوم تقدیم به نگاه شما...

(محمد قلی بیگی، مدیر مسئول نشریه دانشجویی انعکاس)

حواسمان پرت نشود...

مهرناز نارویی

کارشناس رسانه



تا با پررنگ کردن این اخبار کذب از دیده شدن خبر مهم جلوگیری کنند.

نمونه‌ای دیگر از به‌کارگیری این تکنیک روانی را در شانزدهم خردادماه ۱۴۰۲ توسط رسانه‌های فارسی زبان خرجی مشاهده می‌کنیم. دقیقاً زمانی که نیروی هوافضای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی از موشک هایپر سونیک فتاح رونمایی می‌کند. این رسانه‌ها با انتشار اخبار مختلف و کذب به مرور ذهن مخاطب را از این رونمایی دور می‌کنند و این خبر خوب را با پرداختن به اخبار انحرافی، کمرنگ می‌کنند.

نکته مهم اینجاست که این رسانه‌ها همزمان از چندین نوع ابزار و تکنیک عملیات روانی استفاده می‌کنند. به طوری که شاید افراد غیرمتخصص در گونه‌های مختلف این تکنیک‌ها غرق شوند و نتوانند آن‌را تشخیص دهند.

حال راهکار چیست؟

افکار عمومی همواره به عنوان هدف عملیات‌های روانی، در معرض بمبران تبلیغاتی رسانه‌ها قرار دارند که به مثابه ابزارهای نوین جنگی عمل می‌کنند. حرکت در برابر این جنگ نوین نیازمند شناخت دقیق ماهیت، ابزارها و شیوه‌های پیشبرد این نوع جنگ‌هاست. با توجه به اینکه مهمترین عامل موثر در عملی شدن عملیات روانی، بهره‌گیری از مؤلفه ناآگاهی و کم‌سوادی رسانه‌ای در جامعه هدف است؛ ارتقای سواد رسانه‌ای می‌تواند ضریب آسیب‌پذیری و اثرپذیری افکار عمومی را کاهش دهد.

از آنجا که بدون سواد رسانه‌ای، نمی‌توان گزینش‌های صحیح از پیام‌های رسانه‌ای داشت. نهادهای آموزشی، مدنی و رسانه‌ای در ایران باید به این امر کمک کنند.

نهادهای آموزشی مثل مدارس و دانشگاه‌ها باید مفهوم واقعی سواد رسانه‌ای را در کتب درسی ارائه کنند و به صورت کاربردی و مستمر آن را به دانش‌آموزان و دانشجویان آموزش دهند.

(منبع تکنیک : مقاله خانم اعظم حمید پور)

رسانه‌های فارسی زبان خرجی با استفاده از انواع شگردها و فنون مختلف، جنگ روانی تمام عیاری را علیه ملت ایران آغاز کرده‌اند؛ به طوری که افکار عمومی ملت ایران در سال‌های اخیر به مهمترین هدف جنگ‌هایی تبدیل شده‌اند که در حوزه جنگ‌های نرم طبقه‌بندی می‌شوند.

اصطلاح جنگ‌های هیبریدی یا ترکیبی که رهبر معظم انقلاب بر ضرورت هوشیاری و آمادگی نیروهای انقلابی برای مقابله در برابر آن تاکید فرموده‌اند از اهمیت توجه به این نوع جنگ حکایت دارد.

مقابله در برابر حجم گسترده عملیات روانی رسانه‌های معاند علیه کشورمان نیزمند مطالعه دقیق این حوزه و شناخت منابع، ابزارها و تکنیک‌های عملیات روانی است. یکی از این تکنیک‌ها که قرار است در انعکاس بیست و سوم تحلیل کنیم «کانال انحرافی» است...

منحرف کردن توجه مخاطب از یک مسئله، با طرح یا برجسته کردن موضوعات دیگر هدف اصلی این تکنیک است. این روش معمولاً زمانی بیشتر به کار گرفته می‌شود که قرار است داستان یا خبری که به ضرر گروه خاصی است کمتر برجسته شود.

منحرف کردن توجه مخاطب از یک مسئله با طرح کردن موضوعات دیگر از ظریف ترین تاکتیک‌هایی است که رسانه‌های فارسی زبان خرجی علیه کشورمان به کار می‌برند. به همین خاطر است که گاهی در جنجال‌های خبری مشاهده می‌شود که برخی رسانه‌ها موضوعات فرعی و جدید و یا حتی کذب را مطرح می‌کنند تا توجه مخاطب را از موضوع اصلی منحرف کنند.

نمونه‌ای از به‌کارگیری این تکنیک روانی در هفته‌های گذشته توسط رسانه‌های فارسی زبان خرجی، زمانی صورت گرفت که هواپیمای ترابری سیموگ که ساخته متخصصان سازمان صنایع هوایی وزارت دفاع بود اولین پرواز خود را با موفقیت پشت سر گذاشت. به طوری که این رسانه‌ها با انتشار اخبار کذب در مورد طالبان و مرز ایران و افغانستان سعی در متشنج نشان دادن فضای روانی جامعه بودند

مصاحبه با حسین عیسی، دبیر سابق شورای صنفی پردیس شهید رجایی قزوین

واحد خبرنگاری انعکاس



اعضای شورا:

آقای حسین عیسی (دبیر شورا)

آقای بهنام قدیمی (کمیته خوابگاه و سلف)

آقای محمدرضا جهان بخشی (کمیته فرهنگی)

آقای محمدمهدی نوراللهی (کمیته آموزشی)

آقای کاوه محمدی (کمیته ورزشی)

این شورا از اوایل خرداد ماه ۱۴۰۱ تا اوایل خرداد ماه ۱۴۰۲ نماینده دانشجویان پردیس شهید رجایی بودند. اما در همان اوایل فعالیت شورا، آقای بهنام قدیمی به علت مجازی شدن کلاس ها و آقای محمدرضا جهان بخشی به علت انصراف، از این تیم جدا شدند و علی رقم نبود جایگزین، این شورا به فعالیت خود ادامه دادند...



شورای صنفی تشکل پر دردرس دانشجویی و البته دوست داشتنی برای من بود.

اوایل کار به دلیل عملکرد شوراهای قبلی، دانشجویها دید خنثی به صنفی داشتند. اما رفته رفته شناختند و پذیرفتند که میتونه گاهی برخی مسائل رو براشون حل کنه!

به عنوان نخستین سوال بفرمایید جایگاه شورای صنفی را در بین دانشجویان و پیگیری حقوق صنفی آنان چگونه می بینید؟

خیلی کوتاه بخوام بگم:

- ❖ در حوزه رفاهی برای اولین بار در دانشگاهمون، سه بار منوی غذا رو از لحاظ کمی و کیفی تغییر دادیم (که هنوز خیلی جای بهتر شدن داره)
- ❖ ساعت ورود و خروج دانشگاه رو از ساعت ۹ شب که قانون همه دانشگاه هاست، به ۱۰ شب تغییر دادیم.
- ❖ چهار تورنمنت ورزشی برگزار کردیم که ۲ تاش در همه رشته های ممکن بود.
- ❖ در حوزه فرهنگی از مراسمات شعر و دعای توسل و مسابقات مجازی بگذریم، برنامه بزرگ کرسی آزاد اندیشی رو برگزار کردیم با حضور ۶۰۰ دانشجو از هر دو پردیس که اولین دانشگاه ایران بودیم و بعد از ما دانشگاه شریف چنین برنامه ای گذاشت!
- ❖ دقیقاً ۹ تا کارگاه فرهنگی _ آموزشی برگزار کردیم که ۸ تا از اون ها برای هر دو پردیس بوده.

چه اقداماتی توسط شورای صنفی دوره قبل در خصوص بهبود وضعیت دانشجویان در حوزه های مختلف (رفاهی و فرهنگی و آموزشی و...) انجام شد؟

۳

چه اقداماتی را موفق نشدید عملی کنید و از نظر شما مورد رضایت دانشجویان نبود؟ و علت محقق نشدن آن را چه می‌دانید؟

برگزاری کرسی آزاد اندیشی ۲، بخش ماهانه مستند از آمفی تئاتر، برگزاری مسابقات خوابگاهی و تغییراتی در منوی سلف که دلیل اجرا نشدن اون‌ها رو حضور مسئولین ناکارآمد در دانشگاه میدونم! چون برای هرکدوم از این‌ها ماه‌ها دوییدم.

۴

آقای حسین عیسی همانطور که میدانید بارها شاهد اعتراض دانشجویان به کیفیت و منوی غذا و امکانات سلف و خوابگاه بودیم. چقدر توانستید انتظار دانشجویان در این زمینه را محقق کنید؟

نکته اول که باید همه بدونند این هست که شورای صنفی نهاد پیگیر هست نه نهاد تصمیم‌گیر! و من خودم دانشجوی خوابگاهی بودم. چیزی که بدیهی هست ما تو این زمینه‌ها خیلی جای بهتر شدن داریم و تا میایم خوب هم بشیم یکدفعه یه دکتری، مهندسی میاد با یه نظر تخصصی ما رو عقب میندازه.. اما واقعا ما سعیمون رو تو این زمینه کردیم و نسبت به بهار ۴۰۱ خیلی بهتر شدیم و ورودی‌های ۴۰۰ و قبل‌تر از اون به خاطر دارند.

۵

ایا در این مدت به موانعی برخوردید؟ درمورد موانعی که بر سر راه شورای صنفی بود کمی توضیح دهید.

اولین مانع ما از دست دادن دوتا از اعضای صنفی بود و سنگین تر شدن بار مسئولیت، اما مهمترین مانع، بعضی از مسئولین داخل پردیس بنت الهدی بودن که امور دانشجویی و فرهنگی سابق با من مشکل داشتن! پردیس خودمون هم امور دانشجویی کلا از ۸۰ درصد فعالیت‌های ما خبر نداشت و گرنه نمیداشت فعالیت کنیم... ضمنا حمایت ریاست امور پردیس‌ها هم نداشتیم و این کارو سخت میکرد.

۶

از آنجا که شورای صنفی تربیون جامع رسمی برای صحبت با دانشجویان نداشت، اگر صحبتی با دانشجویان، مسئولین یا اعضای شورای صنفی جدید دارید بفرمایید.

فلسفه وجودی دانشجو مطالبه‌گری هست و این تضادی هم با آیین‌نامه‌های دانشجویی نداره! بلکه چند تا مسئول کوچک و کج سلیقه تندرو یا کندرو برای شما محدودیت فرضی ایجاد میکنند؛ در نتیجه توصیه ام به دانشجویان و شورای صنفی جدید اینه که مطالبه کنند و حق شون رو خودشون بگیرن، حتی اگه همه گفتن اشتباه میکنید کار درست رو انجام بدید خواهی نشوی هم‌رنگ، رسوای جماعت شو!!

بایدها و نبایدهای ایام امتحانات!

علی اکبرزاده



رشته مشاوره ووردی ۱۳۹۹



یکی از ایام مهم که دانشجویان بایستی به آن توجه ویژه داشته باشند ایام امتحانات است، این دوران که همواره با چالش‌ها و مسائل مختلفی روبرو است برای بعضی از دانشجویان خوب و برای بعضی دیگر در حد انتظار نیست. به همین دلیل امروز قرار است راهبردهایی برای این ایام گفته شود که با رعایت آن‌ها می‌توان عملکرد و وضعیت تحصیلی خود را بهبود بخشید.

(۱) برنامه‌ریزی: خیلی از دانشجویان به دلایل مختلف، مطالعه کتب درسی را به شب امتحان موکول می‌کنند. اما باید بدانند که یادگیری همواره به صورت تک مرحله‌ای نبوده و اگر مطالعه ما به قصد یادگیری باشد حتماً بایستی در یکسری فرایندها اتفاق بیفتد. این کار به علت تداخل اطلاعات، عدم رفع اشکال و تثبیت نکردن اطلاعات موجب می‌شود که دانشجویان نتوانند نمره دلخواه خود را در آزمون‌ها کسب کنند.

(۲) خواب مناسب: بعضی از دانشجویان به دلیل مطالعه شب امتحانی مجبور به بیدار ماندن در شب و تغییر ساعت زیستی خود می‌شوند. اما این کار توصیه نمی‌شود؛ چرا که در بحث سلامتی اگر چند معیار داشته باشیم یکی از مهم‌ترین معیارهای ما خوابیدن است، که حتی روند تثبیت اطلاعات و یافته‌های ما از طریق خواب صورت می‌گیرد.

یک توصیه: این افراد می‌توانند حداقل ساعت‌های ۱۱ تا ۲ که ژمترین ساعات چرخه خواب است بخوابند.

(۳) خوردن صبحانه: یکی از مهم‌ترین ماده‌های انتقال اطلاعات در سلول‌های عصبی قند است. اگر این قند از طریق خوردن صبحانه در بدن یک شخص تأمین نشود در به یادآوری اطلاعات دچار مشکل خواهد شد.

(۴) خلاصه برداری: یکی از راهبردهای مطالعه به خصوص برای دروس مفهومی خلاصه برداری است؛ که به فواید آن اشاره می‌کنیم:

- **یادگیری عمیق:** با درس و عدم حواس‌پرتی در هنگام مطالعه به دلیل پرکردن ذهن از طریق انجام فعالیت‌ها
- **نوشتن:** یکی از کانال‌های یادگیری است که طبق نظریات مختلف نزدیک به ۷۰٪ یادگیری را در ما ایجاد می‌کند.
- **یادگیری عمیق:** از طریق فهم و درک مطلب به وجود می‌آید که به وسیله خلاصه نویسی می‌توان به آن رسید.
- **خلاصه‌های ما:** همیشه مرورهایمان را سریع‌تر می‌کند و به ما امکان می‌دهد که دوره‌های بیشتری را به مطالعه اختصاص دهیم...

(۵ جمع بندی: فرض کنید دو باغبان داریم که می‌خواهند در مدت ۵ ساعت سیب‌های باغ خود را به بازار تحویل دهند. باغبان اول ۴ ساعت صرف چیدن و ۱ ساعت صرف جمع کردن سیب‌های خود می‌کند؛ اما باغبان دوم ۳ ساعت صرف چیدن و ۲ ساعت صرف جمع کردن سیب‌ها می‌کند. به نظر شما کدام باغبان سیب‌های بیشتری را به بازار می‌برد؟

کاملاً درست است. باغبان دوم!

پس نتیجه می‌گیریم، حتماً زمانی را به جمع بندی کل مطالب در انتهای مطالعه خود اختصاص دهید.

(۶ راهبردهای سر جلسه آزمون:

• پیشروی تک سوالی : یعنی بدون نگاه کردن به سؤالات دیگر تک به تک سؤالات را بررسی کنید و آنها را پاسخ دهید.

• کلنجار رفتن به سؤالات : اگر سوالی را فراموش کردید با آن کلنجار نروید و سؤال رارها کنید تا به بقیه سؤالات برسید و بعد از اتمام آزمون به سراغ آنها بروید.

• استرس آزمون : اگر دچار استرس در سر جلسه آزمون شدید از تکنیک‌های تجسم فضایی و ریلکسیشن استفاده کنید. تجسم فضایی یعنی در لحظه یک کوه یخ را در ذهن خود تشکیل دهید و نم نم آن را از بالا آب کنید. یا از طریق انقباض و رها کردن تک تک اندام‌ها به خصوص پاها و قفسه سینه می‌توانید تا حد زیادی آرامش را به بدن خود باز گردانید.

• قبل از شروع آزمون عمل warm up مغز را انجام دهید. یعنی می‌توانید یک عدد دو در دورا در هم ضرب کنید یا از یک عددی مثل ۵۵۰ سه تا سه تا به عقب و گردید. این کار استرس پیش از آزمون شما را نیز کنترل می‌کند.

(۷ اقدامات پس از آزمون:

• اگر در آزمونی عملکرد مورد انتظار خود را نداشتیم نراحتی خود را به آزمون‌های دیگر منتقل نکنیم.

• اگر نتیجه آن‌طور که دلخواه ما بود نشد به جای اسناد های اشتباه ، خود را نیز حتماً یکی از عاملین این اتفاق بدانیم.

• برای امتحان بعدی حتماً برنامه‌ریزی کرده و در صورت عدم نتیجه، استراتژیک خود را تغییر دهیم.



در نهایت امیدوارم این پیشنهادات بتواند به شما کمک کند و در نتیجه ،
امتحانات خوبی را برایتان با توکل بر خدای متعال آرزو مندم.

رضا مراد صحرایی @zamorad_sahraei
روز گذشته در معارفه سرپرست جدید دانشگاه فرهنگیان به همکارانم گفتم یکی از مهمترین مأموریت‌های بنده در این دوره تقویت تربیت معلم خواهد بود چرا که راه رسیدن به #ایران_قوی، آموزش و پرورش قوی و به تبع آن معلم قوی است. در اجرای دقیق برنامه های تحولی پیش روی تربیت معلم شخصا پیگیر مسائل خواهم شد.



۱۳۷ ۲۳ ۵

ابوذر محمدی @mohammadi4580
مدال زرین #رهبر_انقلاب به گردن #پسِج_دانشجویی (یادگار گرانقدر امام خمینی) چند روز پس از تحریم توسط اتحادیه اروپا، در روزی که از شاخصی به نام #امام_خمینی سخن می‌گفت: #دانشجوی_انقلابی فحش ناموس می‌شنود از میدان خارج نمیشود؛ #طلبه_پسِجی زیر شکنجه بشهادت می‌رسد حاضر نیست حرف دشمن را بر زبان جاری کند. #شاخص



۹ ۱ ۰

امیر حسین حسنی طولارودی @Dabir
دانشجویان دانشگاه فرهنگیان باید نقش مهم خود را در مسیر پیشرفت تمدن نوین اسلامی فهم کنند. جزء به جزء دانشگاه باید جهت گیری تحولی داشته باشد. بسیج، نهاد، شورای صنفی، هیئت، کانون ها و... همه و همه باید با نگاه تحولی کنشگری داشته باشند.

#تحول
#دانشگاه_فرهنگیان

۱۵ ۰ ۰

ser_mohammad1395
در تاریخ بنویسید در یک شب (شش / ۶) جوون رشید برای جلوگیری از ورود اشزار به کشورشون شهید شدند اما صدای یک سلبریتی در نیومد؛ اما اگه فردا قاتلشون رو بخوان اعدام کنند همه میشن مدافع حقوق بشر...

#شهید
#شهادت_مرزبانان_غیور
#مدافع_وطن
#جانم_فدای_ایران
#حقوق_بشر
#سلبریتی_کشیف
تاریخچه



علی فارقی @Ali_fareghi
#اقتدار جمهوری اسلامی در ساخت موشک هایپرسونیک #فتاح نیست. اقتدار در #ایمان و #امید مردم هست. جذابیت و حیرت انگیز بودن فتاح هم در همین نکته است که موجب افزایش ایمان و امید مردم است. ساخت این موشک، علاوه بر افزایش قدرت سخت افزاری، بر قدرت نرم افزاری #جمهوری_اسلامی هم افزود. #علی_فارقی #سپاه_مچکریم



۶ ۰ ۰

معلم آرمان خواه | uac_qazvin_bsadr
زبان حال دختران شهید مظلوم، محمد قنبری را بارها در شام غریبان زمزمه کرده ایم، گویا هر دختری که شیر پدری دارد باید مهتای اقامه عزا بر مظلومیتش باشد و این سنتی است که تاریخ در مصاف حق و باطل اقامه کرده که نجوای دختران معصوم در دل ما روضه ای از خرابه شام برپا کند.

