



سرکارخانم دکتر فرناز حسینی عضو هیئت علمی دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل به عنوان چهره برتر سرآمد پژوهش و فناوری دانشگاه ملی مهارت کشور انتخاب شدند.

رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل با صدور پیامی، معرفی سرکار خانم دکتر فرناز حسینی، عضو محترم هیأت علمی دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل به عنوان چهره برتر سرآمد پژوهش و فناوری دانشگاه ملی مهارت کشور در سال ۱۴۰۴ را تبریک گفت.

بسمه تعالی

با کمال مسرت و افتخار، تجلیل و معرفی **سرکار خانم دکتر فرناز حسینی**، عضو محترم هیأت علمی دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل به عنوان **چهره برتر سرآمد پژوهش و فناوری دانشگاه ملی مهارت کشور در سال ۱۴۰۴** را به ایشان تبریک و تهنیت عرض می‌نمایم.

این موفقیت بزرگ، که حاصل تلاش و پژوهش‌های علمی بی‌وقفه، نوآوری و تعهد ایشان به ارتقاء علم و دانش در راستای اهداف عالی دانشگاه می‌باشد، گامی دیگر در جهت رشد و اعتلای جایگاه علمی دانشگاه ملی مهارت است. امید است این افتخار موجب تشویق سایر همکاران در مسیر تحقیق و نوآوری گردد و دانشگاه ملی مهارت همچنان در جهت تعالی علمی گام بردارد.

از درگاه خداوند متعال، موفقیت روزافزون، سلامت و سربلندی برای ایشان و تمامی همکاران گرانقدر دانشگاه آرزومندم.

با احترام: دکتر کریم نصیریان رئیس دانشگاه ملی مهارت–واحد استانی اردبیل

دکتر فریاد کبیریان مدیرکل آموزش عالی استان اردبیل

استضراب و راههای مقابله با آن

دکتر قربان کیانی مشاور آموزشکده پسران اردبیل

از میان اختلالات روان شناختی که مردم گاه دچار آن می شوند، شاید یکی از شایع ترین آنها اضطراب باشد. تقریباً ۱۰ درصد نوجوانان و جوانان دچار اختلال‌های اضطرابی هستند و بقیه نیز به نوعی علائم اضطراب را در زندگی تجربه می‌کنند. اضطراب زمانی تبدیل به یک اختلال روانی می‌شود که زندگی روزمره و عملکرد شغلی، تحصیلی و اجتماعی فرد را مختل نماید. اگرچه اضطراب و ترس شباهت‌های زیادی به هم دارند ولی تفاوت‌هایی نیز بین این دو مشهود است. ترس بر اتفاق ناگوار در حال وقوع یا تجربه ای که به زودی اتفاق خواهد افتاد دلالت دارد، شاید استرس نیز در مواقعی بروز می یابد که در زندگی با تغییرات و تهدیداتی مواجه می‌شویم، درحالی‌که اضطراب بر ترسی توجیه ناپذیر دلالت دارد. در ترس یک عامل بیرونی وجود دارد که باعث ترسیدن فرد می‌شود مانند ترس از مار، ولی در اضطراب عامل مشخصی که باعث ایجاد آن شود، مشاهده نمی‌گردد، بلکه یک عامل مبهم آن را بر می‌انگیزد و آن عامل شاید نگرانی‌های ذهنی فرد در مورد وقایع آینده بوده باشد. افراد مضطرب بیشتر در این اندیشه‌اند که اتفاقاتی مهیب و غیرقابل کنترل در آینده‌ای نزدیک رخ خواهند داد و ضربات مهلکی بر آنها و زندگی‌شان وارد خواهد ساخت. این افراد دائم در اندیشه این اتفاقاتی هستند که از پیش بینی ماهیت آنها عاجزاند. این نگرانی از آن جهت مضر است که توان ذهنی آنها را مختل می کند و نمی‌توانند قوای فکری و ذهنی خود را بسیج نمایند تا به به راه‌حلی مناسب برای مقابله با آنها برسند و برای رفع مشکلات خود اقدامی مفید انجام دهند. اضطراب بیشتر از آنکه باعث آزدن دیگران شود، خود فرد را آزار می‌دهد، فرد مضطرب به خاطر همین نشخوارهای فکری بیقرار است، نه می‌تواند براحتی بخوابد و نه می‌تواند بنشیند و تمرکز کند، دچار بی‌دقتی است و ممکن است خطاهای زیادی از او سر بزند. افراد دچار اضطراب ممکن است به اختلالات خوردن و یا سوء مصرف مواد نیز مبتلا گردند، زیرا آنها برای کاهش اضطراب خود ممکن است به خوردن یا مصرف مواد اقدام نمایند. ذهن درگیر و آشفته این افراد امکان دقت و تمرکز را از آنها سلب می‌کند به همین خاطر دچار افت تحصیلی می‌گردند اگر رانندگی کنند تصادف

صفحه ویژه واحد دختران

۴

ماهانامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال سوم، شماره ۲۲، دی‌ماه ۱۴۰۴ — صفحه: ۴



می‌نمایند، معمولاً وسایل خود را گم می‌کنسند. به خاطر هیجان‌های منفی و آمادگی برای مقابله با خطر هر نوع مواجهه با اطرافیان را تهدیدی برای خود به حساب می‌آورند و درگیری‌های فیزیکی شان زیاد است. آنها با این ویژگی‌های خلقی و هیجانی منفی که دارند از زندگی خود رضایتی ندارند و میل به خودکشی در آنها بیشتر است.

ما با انواع گوناگونی از اختلالات اضطرابی مواجهیم؛ اضطراب جدایی وقتی رخ می دهد که کودکی مدتی از منبع اصلی دل بستگی و مراقبان خود جدا می شود. *اضطراب تعمیم یافته* نوعی از اضطراب است که در همه جا ذهن و روان فرد را درگیر می کند و فرد به طور دائم نگران است. *اضطراب اجتماعی* که شامل اضطراب بیش از حد در بارهٔ مورد قضاوت قرار گرفتن توسط دیگران یا در یک جمع است این افراد در محیط های اجتماعی دچار اضطراب می‌شوند. یک از عواملی که باعث نگرانی و اضطراب می‌شود وقایع اجتماعی نظیر سیل، زلزله، آتشفشانات اجتماعی، شیوع یک بیماری و ... است. در چنین شرایطی وجود اخبار منفی و بزرگنمایی آنها توسط شبکه های رسانه‌ای یا ماهواره ای باعث ایجاد اضطراب در افراد به ویژه نوجوانان می‌شوند. نشانه های اضطراب ممکن است در چنین مواقعی در کودکان و نوجوانان به یک شکل نباشد. کودکان ممکن است اضطراب را بدنی‌سازی کنند و اضطراب آنها با مشکلات جسمی اشتباه گرفته شود ولی نوجوانان این تشویش را ممکن است به شکل زودرنجی، عصبانیت و پرخاشگری بروز دهند.

در مورد عوامل بروز اضطراب باید گفت این امر علاوه بر اینکه به ژنتیک و سیستم هورمونی وابسته است بلکه محیط زندگی و عوامل خانوادگی نیز در بروز آن دخیل است. والدین مضطرب (بویژه مادر) فرزندان مضطرب به بار می‌آورند که خودشان نیز یک الگوی مضطرب برای فرزندان‌شان هستند. کسانی که بیش از حد گوش به زنگ خطر هستند و بیش از حد از فرزندان خود حمایت می‌کنند، کسانی که بیش از حد کنترل گر و ایرادگیر هستند و جلو خودمختاری و مهارت آموزی فرزندان‌شان را می‌گیرند و در آنها دل بستگی ناپایم و غیرقابل اعتماد به وجود می‌آورند و آنها را مستعد اضطراب می‌کنند.

در این شرایط اجتماعی که جامعه دچار حالتی از تنش و التهاب شده است توصیه می‌شود هم خانواده‌ها و هم نوجوانان در معرض اخبار منفی و اضطراب‌انگیز قرار نگیرند. اخبار نگران کننده به طور مداوم از شبکه‌های ماهواره ای پخش می‌شوند که بیشتر برای خاطر دچار افت تحصیلی می‌گردند اگر رانندگی کنند تصادف

جلسه تخصصی کمیته ساماندهی رشته‌ها و رشته محل ها

نام ماهنامه داخلی: روان یاری

زیر نظر: دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سلامت واحد استانی اردبیل

مدیر مسئول: کریم نصیریان

مدیر: سروس تقی زاده سابق

مدیر داخلی: جابر فیروزی

صفحه آرایی: اجرا: گروه مشاوره آموزشکده پسران اردبیل

هیأت تحریریه:

همکاران این شماره: دکتر سایمک خدائی خیاوی؛ سروس

تقی زاده، دکتر کریم نیکنام، دکتر قربان کیانی

آدریس دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل.

اردبیل-میدان ایثار- ابتدای جاده خلخال

کدپستی: ۵۶۱۸۴-۱۳۳۹۶

شماره تلفنکشی مدیر هانه: ۰۴۵۳۳۳۶۸۱۹۵

لینک ارسال مقاله

https://ardun.us.ac.ir/fa/form_data/add/form_id=10726

متناسب با سیاست‌های کلان دانشگاه اعلام شده است./



ماهانامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، سال سوم، شماره ۲۲، دی‌ماه ۱۴۰۴ — چهار صفحه

۲۶ دیماه سالروز خروج محمدرضا پهلوی از ایران، یادآور خروج از دوره رعیت و آغاز مرحله شهروندی ایرانیان گرامی باد.

ایران قوی، آرمانی به بلندای تاریخ



معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه ملی مهارت واحد

استانی اردبیل منصوب شد

مراسم معارفه جناب آقای سیروس تقی زاده به سمت معاونت

فرهنگی و دانشجویی آموزشکده پسران واحد استانی

اردبیل روز چهارشنبه ۱۷ دیماه ۱۴۰۴ با حضور رئیس واحد

استانی، رئیس مرکز دختران اردبیل، معاونین استانی، رؤسای

ادارات، کارکنان و اساتید دانشگاه برگزار و حکم رسمی به ایشان

تقدیم شد.

متن حکم بدین شرح می باشد؛

جناب آقای سیروس تقی زاده سابق

با سلام و احترام

با عنایت به مراتب تعهد، تخصص و توانمندی‌های ارزشمند

جنابعالی به موجب این حکم به مدت ۲ سال به سمت «معاونت

فرهنگی و دانشجویی آموزشکده پسران اردبیل (رازی) – واحد

استانی اردبیل «منصوب می شوید. از جنابعالی انتظار دارد با توکل

به خداوند سبحان و با پیروی از آموزه‌های اسلامی، مبانی علمی و راهبردی دولت وفاق ملی بر پایه قوانین، سیاست‌ها و برنامه‌های مصوب و سند دانشگاه اسلامی و با جلب نظر دانشگاهیان و صاحب‌نظران وظایف محوله را به نحو شایسته به انجام رسانید. توفیق روزافزون جنابعالی را از درگاه خداوند متعال خواستارم.

نصیریان: رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل

سخن سردبیر

دیماه، در دانشگاه تقریباً به این معنی است که تلاش‌های یک دوره تحصیلی به آخرین ایستگاه‌های خود رسیده و دانشجویان همراه با اساتید و کارکنان دانشگاه کم‌کم خود را آماده می‌نمایند تا اهداف آموزشی و پرورشی دانشگاه به ثمر رسیده، توام با موفقیت و کامیابی باشد. با امید به داشتن فردایی بهتر و باشکوه برای ایران عزیز و همیشه سرفراز، از تمامی دانشجویان عزیز و گرانقدر درخواست داریم تا فعالیت‌های علمی و دانشگاهی خود را سرو سامان داده و با افزایش ساعات مطالعه و افزودن بر کیفیت مطالعات درسی خود بهتر از گذشته در توسعه شخصی و دانشگاهی اقدام کرده و خود و خانواده شان را در این ادبسه دانشگاهی با موفقیت همراه نمایند.

دیماه با همه خوبی‌هایش معمولاً زلزله بم در سال ۱۳۸۲ را به ما یادآور می‌شود تا ضمن اعتراف و یادآوری عظمت خداوندی با مردم آن دیار همدردی کرده و همیشه خودمان را برای امتحانات سخت‌تر و جدی‌تر آماده کنیم تا در محضر خداوندی شرمنده نباشیم. بر این اساس زندگی توام با ارزش‌های اخلاقی، دینی و قرار گرفتن در مسیر معنویت را به دانشجویان عزیز یادآور شده و تاکید می‌نمایم که در کنار علم و دانش بر تهذیب و اخلاقیات نیز کوشا باشند. در این زمینه معاونت فرهنگی و دانشجویی آموزشکده برنامه‌های متعددی را با موضوعات فرهنگی، مشاوره، مذهبی و ... در سطح دانشگاه اجرائی می‌کند تقاضا داریم دانشجویان عزیز با شرکت موثر و فعال در این برنامه‌ها، یاری‌رسان ارتقای اندیشه‌های فرهنگی در جامعه باشند.

هم چنان که مستحضر هستید در روزهای اخیر دشمنان قسم خورده و استکبار جهانی به هجوم به ارزش‌های بنیادین نظام مقدس جمهوری اسلامی تهدیدات مختلفی را در جهت از بین بردن پیشرفت‌های علمی و تسلیحاتی دانشمندان عزیز هسته‌ای و موشکی به راه انداخته و سعی دارند تا خودشان سردمداری یاغی‌گرایانه را در کل دنیا ادامه دهند. استکبار جهانی با رهبری آمریکا و صهیونیسم افراطی با جنگ دوازده روزه تمامی ساختارهای هسته‌ای و موشکی را با خیال واهی و اوهام بی‌ارزش مورد حمله قرار داده و فعلاً نیز در صدد هستند تا این نعمات علمی و دانشگاهی را از ما بگیرند. ضمن تاکید براینکه هرگز به این اوهام و آرزوهای خام خود نخواهند رسید، حفظ وحدت و همدلی با آرمان‌های اساسی نظام مقدس جمهوری اسلامی را که حاصل خون شهیدان بیشمار است را از شما خواستاریم و انشا... دشمن زبون به مانند جنگ دوازده روزه سبلی محکمی را دریافت‌کرده و با یاری شما دانشجویان و اساتید این خیانت نیز به نتیجه نخواهدرسید. برایتان زندگی توام با شان و وقار انسانی آرزومندم، باشد که در سایه ایران اسلامی توفیقات خداوندی روز بروز بر ما باریدن خواهد گرفت تا اندیشه‌ای نامیمون نتواند به حریم ایران عزیز وارد بشود.

ایام عزت مستدام

بسمه تعالی

یک انسان بالغ و رشید در برخورد‌های اجتماعی و مراودات شخصی معمولاً برخوردی فراتر از یک فرد عادی از خود نشان می دهد. توصیه بر این است که در محیط های دانشگاهی هم این رویه مرسوم و عملی گردد. انتظار می رود که دانشجو با حضور در محیط علمی دانشگاه، ارتباط با اساتید و خبرگان علمی، تربیتی، ارتباط با کارکنان ارزشمند و مجرب در بهبود و ارتقای رفتاری خود عملکرد متناسب با شان یک دانشجو را از خود نشان بدهد. به عنوان یک روان شناس انتظار داریم که یک فرد در زندگی خود از توان نه گفتن برخوردار بوده و بتواند در مقابل تقاضاهای نامعمول و غیر عادی از این تکنیک استفاده کند. ممکن است یکی سیگار تعارف کرده و یا مشروب را سفارش کند لازم است دانشجوی بالغ در مقابل این درخواست نامشروع و غیر عقلانی، مودبانه اما جرات‌مندانه نه بگوید.

از دانشجو انتظار می رود که در مورد خواب، غذا، ورزش جدی تر بوده و آنها را در زندگی خود سروسامان دهد. فرد بالغ می‌داند که کی ، کجا، چه زمانی باید غذا بخورد، ورزش بکند و چه میزان خواب داشته باشد. اینها در واقع سیستم انضباطی بدن می باشند و هر چقدر بر اساس نظم و روال باشند بهتر کار می‌کند.

گاهی یک سکوت معنادار در جمع و اندیشیدن قبل از سخن گفتن بهتر از هر مولفه دیگری انسان را معرفی می‌کند. انضباط گفتاری هم توصیه بهتری است که به دانشجویان می شود. گاهی یک حرف نسنجیده در خوابگاه یا جمع دوستان می‌تواند حرمت ها را شکسته و ارزشها را پایین بیاورد. انتظار می رود که دانشجویان بویژه در محیط خوابگاهی در این زمینه ها جدی عمل نمایند.

روان یاری	روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال سوم، شماره ۲۲ دی‌ماه ۱۴۰۴ – صفحه: ۲
زندگی خوابگاهی	از بروز اختلافات جلوگیری کنند. در مورد بدهید.
نکاتی که دانشجوی خوابگاهی باید بداند	هزینه‌های مشترک مثل مواد غذایی، شوینده‌ها
زندگی خوابگاهی، تجربه‌ای منحصر به فرد و اغلب فراموش‌نشدنی در دوران دانشجویی است. این دوران، فرصتی است برای استقلال، یادگیری مهارت‌های زندگی و شکل‌گیری دوستی‌های پایدار. اما زندگی در کنار افراد مختلف با عادات و روحیات متفاوت، چالش‌هایی را نیز به همراه دارد. برای اینکه این تجربه برای شما شیرین و سازنده باشد، رعایت نکاتی ضروری است که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم:	و سایر لوازم ضروری، توافق کنید و به طور عادلانه تقسیم کنید. نوبت بندی برای نظافت اتاق، شستن ظرف‌ها و سایر کارهای روزمره، به
برقراری ارتباط	زندگی خوابگاهی: نکاتی که هر دانشجو باید بداند!
مسوئرت: اگر	سبک زندگی خوابگاهی: خوابگاه‌ها معمولاً فعالیت‌های مختلفی را برای دانشجویان برگزار می‌کنند. شرکت در این فعالیت‌ها، تقویت روحیه‌ی کارگروهی و ایجاد خاطرات خوش می‌باشد. از
احترام متقابل، کلید طلایی: اساس هر رابطه‌ای، احترام متقابل است. در خوابگاه، این اصل اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند. لذا به حریم شخصی هم‌اتاقی‌ها و سایر ساکنان خوابگاه احترام بگذارید. قبل از استفاده از وسایل دیگران، اجازه بگیرید. از ایجاد مزاحمت صوتی در ساعات استراحت خودداری کنید. به یاد داشته باشید که شما هم توقع دارید دیگران به شما احترام بگذارند.	به جای این فرصت‌ها استفاده کنید و از زندگی باالخص زندگی خوابگاهی می‌تواند دوره‌ای باشد برای ارتقای ارزش‌های وجودی، آشنایی و یادگیری مفاهیم ارزشمندِ اخلاق فردی و اجتماعی، دوره یادگیری آموزش‌های مرتبط با دانش در رشته تخصصی و غیرتخصصی، دوره آشنایی با فرهنگ‌های مختلف و آرم‌ان‌های اختصاصی قومیت‌های مختلف و ... باشد. امید است دانشجویان با بهره‌مندی از امکانات دانشگاه، ارتباط موثر با اساتید و صاحبان حرف و مشاغل، ارتباط با مشاوران و روان شناسان مرکز مشاوره و سلامت و رعایت اصول اخلاقی معنونه در ارتقا و پالایش وجودی خود اقدام امکان
مدیریت مالی و تقسیم وظایف: با دانشجویانی که در یک اتاق زندگی می‌کنید، مدیریت مالی مشترک و تقسیم وظایف نگهداری اتاق می‌تواند	حفظ حریم شخصی: خوابگاه یک محیط عمومی است و ممکن است حریم‌ها به عمد یا غیر عمد رعایت نشود. سعی کنید فضایی برای خود داشته باشید که بتوانید در آن به آرامش برسید و به کارهای شخصی خود بپردازید. از وارد شدن به حریم خصوصی دیگران خودداری کنید و امکان تحقق حریم خصوصی را به دوستانانتان
دفتر مشاوره و سلامت آموزش‌شده های دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل با اساتید مجرب و متخصصین پروانه دار ساز مان نظام روانشناسی و مشاوره کشور همه روزه آماده ارائه خدمات روانشناختی، مشاوره تحصیلی، شخصی، خانواده، ازدواج و می باشد. از اساتید، کارکنان محترم و دانشجویان گرامی درخواست می‌شود در صورت نیاز با این دفتر در تماس باشند. کلیه خدمات ارائه شده در این دفتر رایگان بوده و مبلغی از بابت خدمات دریافت نمی‌شود. آدرس دفتر:مشاوره آموزش‌شده پسران: ساختمان آموزش، طبقه هم کف، جنب اتاق اساتید. شماره ۳۳۶۶۸۱۸۷–۳۳۶۶۸۱۸۰ – داخلی ۲۵	

منشور اخلاقی دانشجو	منشور اخلاقی دانشجویان دکتر سیامک خدائی خاوی مشاور آموزش‌شده پسران اردبیل
دانشگاه، نهادی است که در آن دانش، خرد و فضیلت پرورش می‌یابد. دانشجویان، به عنوان سرمایه‌های اصلی این نهاد، نقش کلیدی در شکل‌گیری آینده‌ی جامعه ایفا می‌کنند. منشور اخلاقی برای دانشجویان، سندی است که اصول و ارزش‌های بنیادینی را تبیین می‌کند که دانشجویان در طول دوران تحصیل و پس از آن، ملزم به رعایت آن هستند. این منشور، به عنوان راهنمایی برای رفتار حرفه‌ای، مسئولانه و اخلاقی، به دانشجویان کمک می‌کند تا در مسیر دانش و تعالی، گام بردارند و به شهروندانی مفید و مؤثر برای جامعه تبدیل شوند. هدف از تدوین این منشور، ارتقای سطح اخلاقی جامعه دانشگاهی و ایجاد محیطی سالم، پویا و سازنده برای رشد و شکوفایی استعدادهای دانشجویان است.	تقلب در آزمون‌ها، سرقت علمی، ارائه اطلاعات نادرست و هرگونه رفتاری که مغایر با صداقت و امانتداری باشد، نقض آشکار منشور اخلاقی محسوب می‌شود. دانشجو با عمل به این اصل اخلاقی به دیگران می‌فهماند که صداقت به مانند گنجی است که در همه جا پنهان شده است. دانشجویان باید در قبال اعمال و تصمیمات خود مسئولیت‌پذیر باشند و در صورت بروز خطا، آن را بپذیرند و برای جبران آن تلاش کنند. مسئولیت‌پذیری شامل تعهد به انجام وظایف درسی، مشارکت فعال در فعالیت‌های دانشگاهی و اجتماعی، و رعایت قوانین و مقررات دانشگاه است. رعایت این اصل در واقع لطف هر دانشجو به خودش می باشد.
عداالت و انصاف	عدالت و انصاف
دانشجویان باید در برخورد با دیگران، عدالت و انصاف را رعایت کنند و از هرگونه تبعیض و بی‌عدالتی خودداری نمایند. ارائه فرصت‌های برابر برای همه دانشجویان، ارزیابی منصفانه عملکرد آن‌ها و رعایت حقوق همه افراد، از جمله مصادیق عدالت و انصاف است. دانشجو با رعایت این اصل، خودش را با فضیلت اخلاقی مزین می‌کند.	تلاش برای کسب دانش و ارتقای سطح علمی
صداقت و امانتداری	تلاش برای کسب دانش و ارتقای سطح علمی

روان یاری	روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال سوم، شماره ۲۲ دی‌ماه ۱۴۰۴ – صفحه: ۳
دانشجو و تحول اجتماعی	ندارند اگرچه برخی کشورهایی نیز (عمدتاً اروپایی) این مرحله را نیز از سر گذرانده اند
دکتر کریم نیکنام : رابط مشاوران دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل	سوالی که پیش می‌آید این است: نقطه مشترک همه‌ی این کشورها برای قرار گرفتن در مسیر توسعه چه بود؟ یا به بیان دیگر شرط لازم توسعه برای یک کشور متمایل به پیشرفت و آبادانی چیست؟
بی شک قشر دانشجو به لحاظ قرار گرفتن در سن خاص و محیط ویژه تحصیلی علاقه مند تحول اجتماعی فرهنگی در جامعه ی خویش است. اساساً دانشجو عنصری آرزومند و آرمانگراست و بیش آنکه متأثر و مقلدی از فرهنگ واقعی و عادات مرسوم جامعه‌ی خویش باشد، عمدتاً در پی برآورده کردن فرهنگ آرمانی جامعه بلکه خلق و افزودن ارزشهای جدید، و نوآوری بر فرهنگ جامعه خویش است. پندار این قشر جامعه، بیش و پیش از آنکه غرق تمایلات و منافع شخصی خویش باشد بدنبال تحقق جامعه‌ای مطلوب و شایسته‌ای هستند. دانشجو میل به خلق و عملی سازی شکلی زیبا از اجتماع خویش است اگرچه تحقق چنین نیت پاکِی، نیازمند همکاری و مساعدت دیگر اقشار و دیگر عنصرهای جامعه است اما دانشجو در طول تاریخ از چنین تلاش‌هایی فروگذار نکرده و پیوسته در پی اصلاح خطاها و جبران کمبودهای گذشته و تاریخ خویش برآمده است. بی آنکه پشیمان شود و یا دست از مطالبات انسانی، اخلاقی و اجتماعی خویش بردارد، جنبش‌های دانشجویی بیش از آنکه تاکید و مشخصه‌اش تحول و افزایش توانایی فکری، اندیشیدن و کاویدن مسائل اجتماعی فرهنگی باشد، پیام اعتراض و شاید ناسازگاری را مخابره کرده‌است متأسفانه چنین روایی یا در کل جهان مرسوم است و یا عمدتاً در کشور ما اینچنین متجابهه می‌شود.	توسعه‌ی پایدار، پرهیزگاری و درستکاری است نه نترسیدن از کشتن و تخریب کردن!!
نقطه مشترک در بین تمامی کشورهای توسعه یافته تلاش برای کاستن فساد و افزایش پایدنی اخلاقی است مشخصه مشترک توسعه، پرهیزگاری و درستکاری است نه نترسیدن از کشتن و تخریب کردن!!	نقطه مشترک در بین تمامی کشورهای توسعه یافته تلاش برای کاستن فساد و افزایش پایدنی اخلاقی است مشخصه مشترک توسعه، پرهیزگاری و درستکاری است نه نترسیدن از کشتن و تخریب کردن!!
دفتر مشاوره و سلامت آموزش‌شده های دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل با اساتید مجرب و متخصصین پروانه دار ساز مان نظام روانشناسی و مشاوره کشور همه روزه آماده ارائه خدمات روانشناختی، مشاوره تحصیلی، شخصی، خانواده، ازدواج و می باشد. از اساتید، کارکنان محترم و دانشجویان گرامی درخواست می‌شود در صورت نیاز با این دفتر در تماس باشند. کلیه خدمات ارائه شده در این دفتر رایگان بوده و مبلغی از بابت خدمات دریافت نمی‌شود. آدرس دفتر:مشاوره آموزش‌شده پسران: ساختمان آموزش، طبقه هم کف، جنب اتاق اساتید. شماره ۳۳۶۶۸۱۸۷–۳۳۶۶۸۱۸۰ – داخلی ۲۵	

منشور اخلاقی دانشجو	منشور اخلاقی دانشجویان دکتر سیامک خدائی خاوی مشاور آموزش‌شده پسران اردبیل
دانشگاه، نهادی است که در آن دانش، خرد و فضیلت پرورش می‌یابد. دانشجویان، به عنوان سرمایه‌های اصلی این نهاد، نقش کلیدی در شکل‌گیری آینده‌ی جامعه ایفا می‌کنند. منشور اخلاقی برای دانشجویان، سندی است که اصول و ارزش‌های بنیادینی را تبیین می‌کند که دانشجویان در طول دوران تحصیل و پس از آن، ملزم به رعایت آن هستند. این منشور، به عنوان راهنمایی برای رفتار حرفه‌ای، مسئولانه و اخلاقی، به دانشجویان کمک می‌کند تا در مسیر دانش و تعالی، گام بردارند و به شهروندانی مفید و مؤثر برای جامعه تبدیل شوند. هدف از تدوین این منشور، ارتقای سطح اخلاقی جامعه دانشگاهی و ایجاد محیطی سالم، پویا و سازنده برای رشد و شکوفایی استعدادهای دانشجویان است.	تقلب در آزمون‌ها، سرقت علمی، ارائه اطلاعات نادرست و هرگونه رفتاری که مغایر با صداقت و امانتداری باشد، نقض آشکار منشور اخلاقی محسوب می‌شود. دانشجو با عمل به این اصل اخلاقی به دیگران می‌فهماند که صداقت به مانند گنجی است که در همه جا پنهان شده است. دانشجویان باید در قبال اعمال و تصمیمات خود مسئولیت‌پذیر باشند و در صورت بروز خطا، آن را بپذیرند و برای جبران آن تلاش کنند. مسئولیت‌پذیری شامل تعهد به انجام وظایف درسی، مشارکت فعال در فعالیت‌های دانشگاهی و اجتماعی، و رعایت قوانین و مقررات دانشگاه است. رعایت این اصل در واقع لطف هر دانشجو به خودش می باشد.
عداالت و انصاف	عدالت و انصاف
دانشجویان باید در برخورد با دیگران، عدالت و انصاف را رعایت کنند و از هرگونه تبعیض و بی‌عدالتی خودداری نمایند. ارائه فرصت‌های برابر برای همه دانشجویان، ارزیابی منصفانه عملکرد آن‌ها و رعایت حقوق همه افراد، از جمله مصادیق عدالت و انصاف است. دانشجو با رعایت این اصل، خودش را با فضیلت اخلاقی مزین می‌کند.	تلاش برای کسب دانش و ارتقای سطح علمی
صداقت و امانتداری	تلاش برای کسب دانش و ارتقای سطح علمی

دانشجوی عزیز: جهت آمادگی برای امتحانات پایان نوبت اول ، موارد زیر را از هم اکنون جدی بگیرید.	دانشجوی عزیز: جهت آمادگی برای امتحانات پایان نوبت اول ، موارد زیر را از هم اکنون جدی بگیرید.
تنظیم ساعات خواب، از ساعت ۱۰ شب تا ساعت شش یا هفت صبح روز بعد. خوردن صبحانه قبل از ساعت ۸ به میزان بسیار زیاد. خوردن غذا بر اساس وعده‌های غذایی و پرهیز از ریزه‌خواری در بین وعده‌ها. صرف شام حداقل سه ساعت قبل از خواب. پرهیز از خواب بیش از ۲۰ دقیقه در طول روز، راجع این است که در طول روز نخواهید. کنار گذاشتن فعالیت‌های مجازی، کار با گوشی حداقل قبل از ساعت ۹ شب. خوردن آب به میزان کافی (دقت کنید که بدن به بی‌آبی عادت کرده و بی‌آبی بدن گاهی مشخص نمی‌شود). کمی فعالیت‌بدنی، نرمش کم، بدون خستگی‌عضلاتی. ترجیحاً فعالیت‌های ورزشی منظم و حرفه‌ای تا پایان امتحانات متوقف شود. برای هر ساعت مطالعه ۱۰ دقیقه فاصله بگذارید و بعد از ده دقیقه درس را مجدداً شروع کنید. درس را با صدای بلند هم می‌توانید بخوانید. سعی کنید به مانند تدریس یک معلم، برای خودتان تدریس کنید. به والدین محترمتان پیشنهاد کنید تا آخر ایام امتحانات، گردش، میهمانی‌ها، نشست‌های دوستانه، فامیلی و ... را به حداقل برسانند و در صورت لزوم حذف بکنند. دانشجویان خوابگاهی هم ساعات بیکاری خود را مدیریت نمایند تا وقتشان بی‌مورد هدر نرود. کمی جدیت در مطالعه و تخصیص زمان لازم برای مطالعه ضروری است و این ضرورت الزامی است که باید به آن پای بند باشیم. گاهی تعدادی از دانشجویان چندان متوجه نیستند و آینده نگری لازم را ندارند. مصرف موافقدنی ساده مانند قند و شکر معمولی، بیسکویت، شیرینی‌ها و نوشابه‌های بازاری و سوپرمارکتی را تا حدودی حذف! و مصرف غسل، خرما، کشمش مخصوصاً در صبحانه گنجانده شود. مصرف تخم مرغ آب‌پز در صبحانه برای کسب ویتامین های لازم می‌تواند کمک کننده باشد. اَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ را همیشه در یاد داشته باشید.	تنظیم ساعات خواب، از ساعت ۱۰ شب تا ساعت شش یا هفت صبح روز بعد. خوردن صبحانه قبل از ساعت ۸ به میزان بسیار زیاد. خوردن غذا بر اساس وعده‌های غذایی و پرهیز از ریزه‌خواری در بین وعده‌ها. صرف شام حداقل سه ساعت قبل از خواب. پرهیز از خواب بیش از ۲۰ دقیقه در طول روز، راجع این است که در طول روز نخواهید. کنار گذاشتن فعالیت‌های مجازی، کار با گوشی حداقل قبل از ساعت ۹ شب. خوردن آب به میزان کافی (دقت کنید که بدن به بی‌آبی عادت کرده و بی‌آبی بدن گاهی مشخص نمی‌شود). کمی فعالیت‌بدنی، نرمش کم، بدون خستگی‌عضلاتی. ترجیحاً فعالیت‌های ورزشی منظم و حرفه‌ای تا پایان امتحانات متوقف شود. برای هر ساعت مطالعه ۱۰ دقیقه فاصله بگذارید و بعد از ده دقیقه درس را مجدداً شروع کنید. درس را با صدای بلند هم می‌توانید بخوانید. سعی کنید به مانند تدریس یک معلم، برای خودتان تدریس کنید. به والدین محترمتان پیشنهاد کنید تا آخر ایام امتحانات، گردش، میهمانی‌ها، نشست‌های دوستانه، فامیلی و ... را به حداقل برسانند و در صورت لزوم حذف بکنند. دانشجویان خوابگاهی هم ساعات بیکاری خود را مدیریت نمایند تا وقتشان بی‌مورد هدر نرود. کمی جدیت در مطالعه و تخصیص زمان لازم برای مطالعه ضروری است و این ضرورت الزامی است که باید به آن پای بند باشیم. گاهی تعدادی از دانشجویان چندان متوجه نیستند و آینده نگری لازم را ندارند. مصرف موافقدنی ساده مانند قند و شکر معمولی، بیسکویت، شیرینی‌ها و نوشابه‌های بازاری و سوپرمارکتی را تا حدودی حذف! و مصرف غسل، خرما، کشمش مخصوصاً در صبحانه گنجانده شود. مصرف تخم مرغ آب‌پز در صبحانه برای کسب ویتامین های لازم می‌تواند کمک کننده باشد. اَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ را همیشه در یاد داشته باشید.
با تشکر؛ کانون همیاران سلامت روان آموزش‌شده پسران اردبیل	با تشکر؛ کانون همیاران سلامت روان آموزش‌شده پسران اردبیل