

بهره‌وری: هنری برای شکوفایی، نه فقط قناعت

روز «بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف «در تقویم رسمی ایران (۱ خرداد) فرصتی برای بازنگری در شیوه استفاده از منابع است. بهره‌وری صرفاً به معنای «کمتر مصرف کردن «نیست، بلکه به معنای «بهتر مصرف کردن «و رسیدن به بیشترین خروجی با صرف کمترین منابع (زمان، انرژی، مواد اولیه و سرمایه) است. بسیاری از ما تصور می‌کنیم «بهره‌وری «واژه‌های خشک و مدیریتی است که تنها در کارخانه‌ها یا دفاتر اداری کاربرد دارد. اما در واقع، بهره‌وری یک سبک زندگی و نوعی نگاه به هستی است. بهره‌وری یعنی درک اینکه منابع ما (از زمان و انرژی انسانی گرفته تا منابع طبیعی و ثروت ملی) محدودند و ما مسئولیم که این امانت‌ها را به هوشمندانه‌ترین شکل ممکن به «ارزش «تبدیل کنیم. چرا بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف حیاتی است؟ ۱. حفظ منابع برای آیندگان: هر واحد انرژی یا ماده اولیه‌ای که امروز با

صفحه ویژه مرکز دختران اردبیل

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال سوم، شماره ۲۷، خرداد ماه ۱۴۰۵- صفحه: ۴

<p>بهره وری: هنری برای شکوفایی، نه فقط قناعت دکتر سولماز قدرتی مشاور آموزشکده دختران اردبیل</p>
--

داشتن محیط‌زیست است. ۲. خلق ارزش بیشتر: بهره‌وری بالاتر یعنی با همان مقدار ورودی (مثلاً یک ساعت کار یا یک لیتر سوخت)، خروجی باکیفیت‌تر و بیشتری تولید کنیم. این همان «مزیت رقابتی «است که جوامع توسعه‌یافته را پیش رانده است. ۳. کاهش ضایعات: چه در مقیاس خانه (پسماند غذایی و انرژی) و چه در مقیاس صنعت، هدررفت‌ها نشان‌دهنده نقص در فرآیندها هستند. شناسایی و حذف این هدررفت‌ها، آرامش ذهنی و

اقتصادی، تعارضات خانوادگی و نگرانی‌های روزمره از مهم‌ترین عوامل استرس‌زا هستند که می‌توانند سلامت قلب و عروق را تهدید کنند. مشکلات اضطرابی و همچنین افسردگی نیز ارتباط نزدیکی با خطر فشار خون دارند.

بررسی رابطه فشار خون و عوامل روان‌شناختی

نگاهی از منظر روان‌شناسی سلامت)
تکین ایزدی کاندیدای دکتری روانشناسی مشاور دختران اردبیل

نقش هیجان‌های سرکوب‌شده

نحوه مدیریت هیجان‌ها نیز در سلامت جسمانی اهمیت زیادی دارد. برخی افراد خشم و احساسات منفی خود را سرکوب می‌کنند و قادر به بیان مناسب آن‌ها نیستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خشم فروخورده می‌تواند باعث افزایش تنش فیزیولوژیک و تحریک مداوم سیستم عصبی شود. این وضعیت در طولانی‌مدت خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

سبک زندگی و عوامل رفتاری

عوامل روان‌شناختی بر رفتارهای روزمره افراد نیز اثر می‌گذارند. بسیاری از رفتارهای ناسالم مانند پرخوری هیجانی، مصرف سیگار،

دومین نشست استانی مشاوران و رابطان دانشگاه ملی مهارت واحد اردبیل

دومین نشست استانی رابطان ، مشاوران و همکاران واحد مشاوره و سلامت دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل در تاریخ ۲۶ خردادماه ۱۴۰۵ در محل اتاق ریاست آموزشکده پسران تشکیل گردید. در این‌جلسه معاون دانشجویی فرهنگی جناب آقای سیروس تقی زاده به عموم شرکت‌کنندگان خوش آمدگویی و خیر مقدم گفته و از مشاوران و رابطان استانی تقدیر و تشکر نمودند. در ادامه دکتر نصیریان رئیس واحد استانی بر دغدغه‌های مشاوره از جمله، گسست بین نسلی را یادآور شده، قدم‌های مؤثر را از گروه مشاوره مطالبه نمودند وی ضمن یادآوری هنر گوش دادن، همت روز افزون مشاوران بویژه مرکز مشاورهٔ دختران اردبیل را یادآور شدند. دکتر نصیریان ضمن تاکید و لزوم اهمیت مداخلات تخصصی در مسائل مشاوره به دغدغه‌ها و گرفتاری‌های حوزه مدیریت نیز اشاره نموده و در مورد پیشرفت و افزایش کیفیت مشاوره راه کارهایی ارائه نمودند. در ادامه جلسه جناب آقای دکتر کریم نیکنام رابط استانی و مشاور آموزشکده پسران اردبیل خلاصه‌ای از فعالیت های مشاوره و سلامت در سال تحصیلی جاری را به سمع حضار رسانیده و در مورد برنامه‌های تخصصی مشاوره و فعالیت‌های روان شناختی بویژه در سال پیش رو راهکارهایی پیشنهاد نمودند. در نهایت جلسه پس از هم‌اندیشی اعضای حاضر در خصوص مسائل مختلف واحد مشاوره و سلامت بویژه تخصیص اتاق جدید مشاوره واحد خواهران پایان یافت.

اجرای طرح خدا قوت در آموزشکده پسران اردبیل

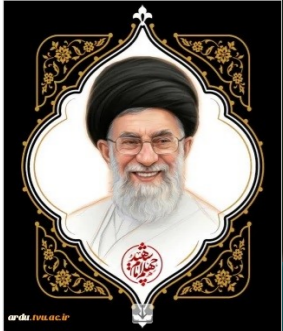
با هدف بررسی مسایل و مشکلات احتمالی تشکیل یا عدم تشکیل کلاس‌ها، رسیدگی به مسایل روان شناختی و نحوه آمادگی به امتحانات پایان ترم و در جهت تقویت ارتباط بین مشاوران و دانشجویان، مشاوران و رابطان آموزشکده پسران اردبیل در کارگاه‌های حضوری دانشجویان شرکت کرده و از نزدیک با آنان ارتباط برقرار نمودند.

در این طرح مشاوران ضمن حضور در کلاسهای حضوری با دانشجویان از نزدیک ارتباط برقرار کرده و ضمن خدقوت و احوالپرسی با آنان در مورد مسایل و مشکلات احتمالی توضیحاتی ارایه داده و دانشجویان را به مطالعه، پژوهش و تداوم جدیت در کار تشویق کردند./

روان‌پاری

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، سال سوم، شماره ۲۷، خرداد ماه ۱۴۰۵- چهار صفحه

دستاورد نهضت پانزده خرداد ۴۲ پیروزی بیست و دوم بهمن ۵۷



رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل در گفتگوی ویژه خبری با صدا و سیماي مرکز اردبیل؛

توسعه دانشگاه ملی مهارت ضرورت آینده اشتغال استان و کشور است

به گزارش روابط عمومی دانشگاه به نقل از واحد استانی اردبیل؛ دکتر کریم نصیریان، رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، روز سه شنبه ۲۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ در گفتگوی ویژه خبری با صدا و سیماي مرکز اردبیل، به تشریح رویکرد مهارت‌محور این دانشگاه و جایگاه راهبردی آن در پاسخگویی به نیاز صنایع پرداخت و تحصیل در دانشگاه ملی مهارت را فرصتی مؤثر برای تکمیل تجربه حرفه‌ای و تثبیت مسیر شغلی جوانان معرفی کرد. دکتر نصیریان با اشاره به فعالیت سه آموزشکده در استان اردبیل (آموزشکده پسران اردبیل، آموزشکده دختران اردبیل و آموزشکده پسران خلخال) بیان کرد: **فلسفه تأسیس دانشگاه ملی مهارت، تربیت نیروهای ماهر و آماده ورود به صنعت است و در همین راستا ۷۰ درصد سرفصل دروس دانشگاه با محوریت آموزش‌های عملی و کارگاهی متمرکز است.**

رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل با تأکید بر کیفیت نیروی آموزشی گفت: اساتیدی را برگزیده‌ایم که متخصصان حاضر در بطن صنعت هستند؛ و این موضوع باعث شده هم سرفصل‌های آموزشی متناسب با آخرین نیازهای روز صنایع باشد و هم کیفیت آموزش‌های مهارتی به شکل چشمگیری افزایش یابد. در ادامه دکتر نصیریان با ارائه آماری قابل توجه افزود: براساس پایش‌های رسمی انجام شده توسط سازمان‌های بیمه تأمین اجتماعی و سلامت، در پنج سال گذشته، نرخ اشتغال فارغ‌التحصیلان آموزشکده پسران اردبیل به ۷۷ درصد رسیده است و کارفرمایان نیز به دنبال نیرویی هستند که نیازهای صنعتی را برآورده کند و فارغ‌التحصیلان ما دقیقاً همان پاسخ هستند.

ایشان همچنین به یکی از دستاوردهای مهم سال جاری نیز اشاره کرد و گفت: **برای نخستین‌بار و با پیگیری‌های جناب آقای دکتر زمانی، ریاست محترم دانشگاه ملی مهارت کشور، مجوز پروانه مهندسی و حق امضا با کد اصلی برای فارغ‌التحصیلان رشته‌های مرتبط ساختمانی از طریق وزارت راه و شهرسازی فراهم شده است که این افتخار ملی، نشان از اعتبار بالای علمی و فنی مدارک صادره از این دانشگاه و ارتقاء جایگاه فارغ‌التحصیلان در بازار کار است.**

رئیس دانشگاه ملی مهارت در پاسخ به پرسشی درباره نقش دانشگاه در توسعه واحدهای تولیدی گفت: براساس برنامه مشترک و مدل کنسرسيومي با صنایع و شرکت‌های مطرح استان، نیازهای تخصصی و مهارتی آنان بررسی می‌شود. همچنین سیاست وزارت علوم و دولت این است که رشته‌های دانشگاهی بر اساس آمایش و ظرفیت‌های بومی استان‌ها ارائه شود. بنابراین هر رشته جدیدی که صنایع استان پیشنهاد دهند، امکان اضافه شدن به سبد آموزشی دانشگاهی را دارد.

دکتر نصیریان در بخش پایانی سخنان خود توسعه دانشگاه ملی مهارت را برای آینده اشتغال استان و کشور ضروری دانست وخطرنشان کرد: طبق برنامه هفتم توسعه، ۵۰ درصد دانش‌آموزان دوره متوسطه باید وارد مسیر فنی و حرفه‌ای شوند. از اینرو انتظار می‌رود اداره کل آموزش و پرورش، هنرستان‌ها، دبیرستان‌ها و خانواده‌های استان اردبیل بیش از گذشته از ظرفیت‌های کم‌نظیر این دانشگاه بهره‌مند شوند. این موضوع هم به نفع خانواده‌هاست و هم به رفع دغدغه‌های اشتغال دانشجویان استان کمک می‌کند./

سخن سردبیر

سال تحصیلی دیگری رو به پایان است و بار دیگر این افتخار را داریم که سالی در خدمت جامعه فرهنگی کشورمان بودیم هرچند سالی که گذشت بسیار پرچالش و پر حادثه بود اما در عین حال تامل برانگیز نیز بود. نیمسال دوم این سال بصورت مجازی برگزار گردید و صرفا کلاسهای جبرانی واحدهای عملی بصورت حضوری برگزار شد. پیام مهم چنین ایامی برای ما این است که: آموزش در زمان جنگ نیز تعطیل شدنی نیست بلکه در شرایط جنگی و حتی در سنگر نیز، باید برگزار گردد. نکته‌ی دیگر قابل تامل تاکید بر اخلاق بویژه اخلاق حرفه‌ای است یعنی در نبود نظارت‌ها نیز یابیند اصول و تعهدها باشیم و از اجرای وظایف و تکالیف بخاطر کم شدن قدرت و توان نظارتی عدول نکنیم این مهم، نکته‌ی ظریفی در آینده‌ی توسعه‌ی کشور ما بازی می‌کند و خواهد کرد. اگرچه در کتابهای دبستانی و دبیرستانی‌مان از پلیس درون بسیار خواننده بودیم اما اینبار در تجربه‌ی زیسته‌ی مان، خود انگیزشی و خودکنترلی را به همراه خود نظارتی تجربه کردیم.

به نیکی آموختیم که پیروزی و شکست یک رفتار محدود به زمان اجرا نیست بلکه فرآیندی است از شکل‌گیری اندیشه و باور تا احساسی که پس از نتیجه منشاء تصمیمات بدعی می‌گردد.

اتفاقات و حوادث تاریخی اجتماعی که جامعه‌ی ما درگیر آن بود اگرچه دردناک و جگر سوز بود اما هم توان اجتماعی فرهنگی جامعه را به اثبات رساند و هم توان فلسفی اخلاقی جامعه را که در اوج بحران تصمیماتی سخت اما راهگشا اتخاذ نمودیم تا از بحران و بن بست، یک جریان و مسیر بسازد جریانی که خون عزیزانش جاریست اما درخت جامعه را آبیاری نموده و از خشکیدن نجات می دهد. در پایان یادآوری این نکته را ضروری می دانم که این جریان نه امروز و نه هیچ زمان دیگری به پایان نخواهد رسید بلکه ما پیوسته در حال شدن و بازسازی و بازیابی مسیرتوسعه کشورمان هستیم این مسیر مقصد و انتها ندارد بلکه هدف این مسیر چشم‌انداز فکری ماست که از خلقت بشر شروع شده و تا وجود بشر استمرار خواهد یافت. همانطور که ثابت کردیم نه برای قدرت شخصی بلکه برای افزایش توان اجتماعی فرهنگی کشورمان هیچ تعللی نخواهیم داشت و ایرانی خواهیم ساخت تا همچون نگینی در بستر بین الملل بدرخشد. تا چه قبول افتد و چه در نظر آید!

