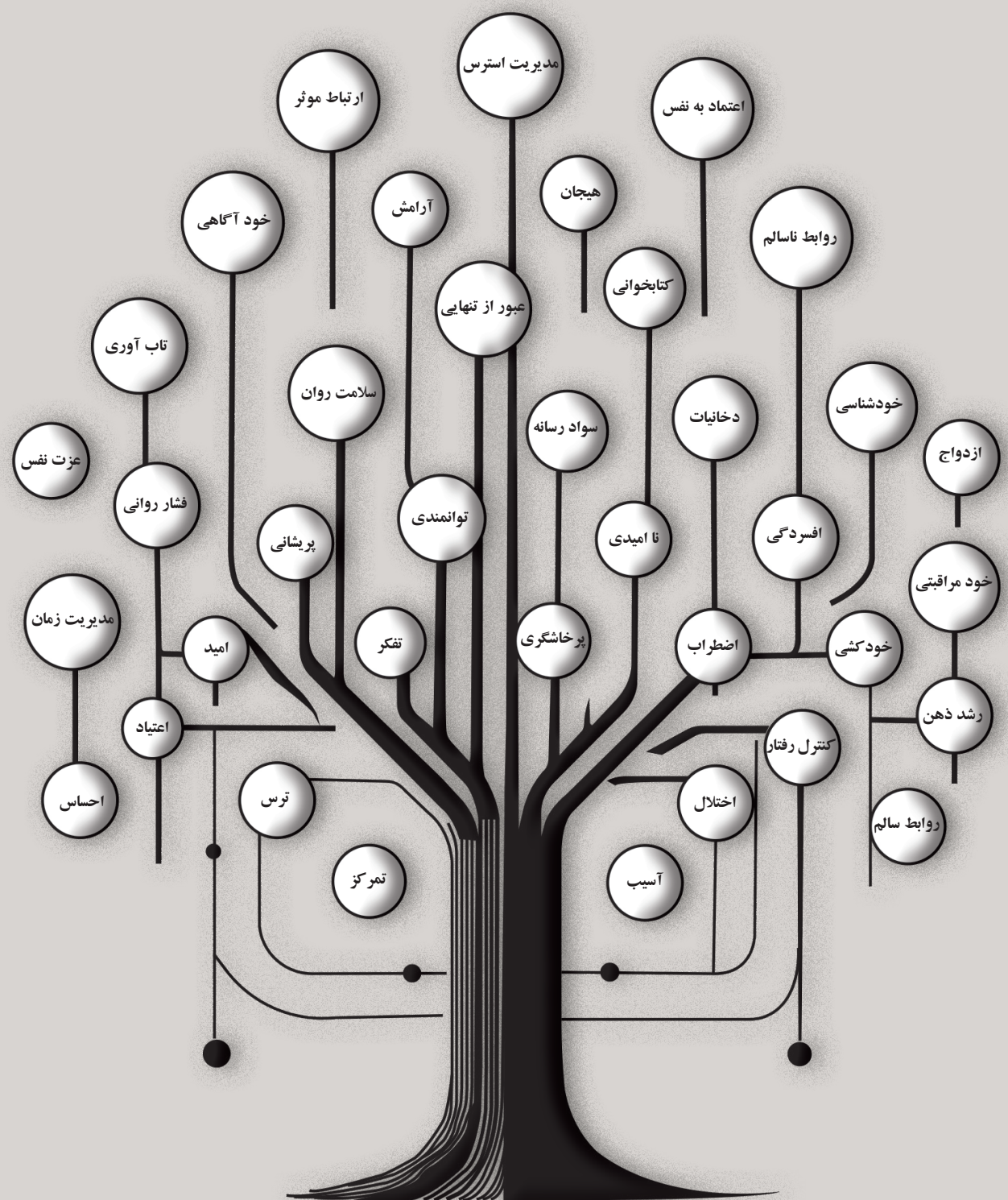


# طلوع همیار



## جشن نودانشجویان :

به مناسبت شروع سال تحصیلی دانشگاه ملی مهارت واحد دختران استان قزوین با همکاری انجمن ها و کانون های فعال دانشجویی جشنی را تدارک دیده و برگزار کردند که با حضور ریاست محترم دانشکده ، سرکار خانم سیده زهرا فهیم صورت گرفت ، در این مراسم از نو دانشجویان استقبال شد و با برنامه ای شاد و مهیج ، نوازندگی ، مسابقه، در آبان ماه برگزار گردید.



## سخنی از تیم نشریه

زندگی آلامی بود در روانم، آنچنان که سیلاب وار با موج هایش در حرکت بوم و با هر نهییش آنچنان به صخره ها کوفته می شدم. ناگاه به خودم آمدم و دیدم گویی در این دریای بی پایان گم گشته ام. دنبال نوری بودم ؛ مسیری برای زیستن. این مسیر نورانی همچون خورشیدی تابان برایم طلوع کرد و طلوعی با همیاری و همراهی شما نام گرفت.

طلوع همیار نه تنها طلوع من، بلکه طلوع ماست؛ طلوعی که در آن مسیر گم گشته ی خود را پیدا می کنیم. ما، به عنوان تیم این نشریه، رسالتی روشن را در پیش گرفته ایم؛ رسالتی برای گشودن دریچه هایی تازه به روی ذهن و دل شما، تا این نشریه، نه صرفاً مجموعه ای از واژه ها، بلکه فانوسی باشد برای پیمودن مسیرهای تاریک.

ما اینجا هستیم تا با شما، گام به گام، از دغدغه ها بگوییم، از رشد، از امید و از همیاری. طلوع همیار، جایی است که شما، مخاطبان عزیز، هم پیمان این مسیر هستید. با افکار، ایده ها و همراهی شما، این طلوع روشن تر و پربارتر خواهد شد. طلوع همیار جایی است که ما با هم به زندگی معنایی دوباره می بخشیم؛ جایی برای بازشناسی خویشتن، برای جستجوی راه حل ها، و برای ساختن فرداهایی بهتر.

## طلوع همیار

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه ملی مهارت استان قزوین

مدیر مسئول: بنیامین شوشتری

سر دبیر: محمد ابراهیم اسدی

تیم نشریه: بنیامین شوشتری، محمد ابراهیم اسدی، محمدرضا خوالیگر، حسین موسی خانی، فاطمه نصیری،  
فائزه مریدزاده، هانیه عباسی، کیمیا الیاسی



@hamyar.magazine@gmail.com

[https://www.instagram.com/hamyar\\_mehr\\_qz?igsh=am5hanVwZzN4cmgy](https://www.instagram.com/hamyar_mehr_qz?igsh=am5hanVwZzN4cmgy)

@hamyaran-nus

قزوین، خیابان شهید بابایی، آموزشکده ملی مهارت دختران قزوین

## ”به نام خداوندی که اندیشیدن را چراغ راه انسان ساخت“

### طلوع همیار ؛ طلوعی نو برای سلامت و آگاهی

نشریه ”طلوع همیار“ ، پلی به سوی شناخت بهتر خود ، زندگی و دغدغه‌های روزمره دانشجویان است. این نشریه با هدف همراهی شما در مسیری پرچالش اما پرامید، پا به میدان گذاشته است. ما اینجا هستیم تا در کنار شما از مسائلی بگویم که گاهی در شلوغی روزمرگی‌ها نادیده گرفته می‌شوند ، اما نقشی کلیدی در کیفیت زندگی ما دارند .

### چرا طلوع همیار ؟

در جهانی که فشارهای اجتماعی و فردی روزبه روز بیشتر می‌شود، ما باور داریم که هر دانشجو می‌تواند تغییراتی بزرگ در زندگی خود و دیگران ایجاد کند. اما این تغییر نیازمند آگاهی، مهارت و خودشناسی است. ”طلوع همیار“ می‌خواهد در این مسیر شما را همراهی کند تا به بهترین نسخه خود تبدیل شوید .

### محتوای نشریه

در هر شماره، موضوعات متنوعی از جمله موارد زیر مطرح خواهد شد :

\* مقالات علمی و کاربردی در زمینه روان‌شناسی و سلامت روان

\* معرفی مهارت‌های زندگی و راهکارهای عملی برای مدیریت استرس

\* گفتگو با متخصصان و مشاوران حوزه سلامت

\* بررسی چالش‌های فردی و اجتماعی جوانان

\* تجربه‌نویسی و اشتراک دغدغه‌های دانشجویان

### اهداف ما چیست؟

طلوع همیار در نظر دارد تا با ارائه محتوایی علمی و کاربردی،

به دانشجویان در زمینه‌های زیر کمک کند :

\* مدیریت استرس

چگونه از فشارهای تحصیلی، شغلی و اجتماعی عبور کنیم؟

\* خودشناسی

چطور به شناختی عمیق‌تر از خود برسیم؟

\* ارتباطات سالم

مرز میان روابط سالم و ناسالم کجاست؟

\* تقویت اعتماد به نفس

چگونه باورمان به توانایی‌های خود را بسازیم؟

\* سواد رسانه ای

در دنیای پر از اطلاعات چگونه هوشمندانه عمل کنیم؟

### همکاری با کانون همیاران سلامت و روان

نشریه ”طلوع همیار“ با همکاری کانون همیاران سلامت و روان دانشگاه ، تلاش می‌کند تا بستری برای رشد فردی و اجتماعی دانشجویان فراهم کند. کانون همیاران سلامت و روان با برگزاری کارگاه‌ها و فعالیت‌های متنوع، نقش مؤثری در افزایش آگاهی و بهبود سلامت روان دانشجویان ایفا می‌کند. این کارگاه‌ها شامل موضوعاتی همچون مدیریت استرس، خودشناسی، مهارت‌های ارتباطی، راهکارهای مقابله با اضطراب و تقویت اعتمادبه‌نفس است. همچنین، کانون با ارائه جلسات مشاوره گروهی و فردی، فرصتی را برای دانشجویان فراهم می‌کند تا مسائل و دغدغه‌های خود را در محیطی امن و دوستانه مطرح کنند .

علاوه بر این ، کانون همیاران با برگزاری نشست‌ها و سمینارهای تخصصی با حضور روان‌شناسان و مشاوران مجرب، برنامه‌ریزی رویدادهای فرهنگی مرتبط با سلامت روان، و ایجاد گروه‌های همیار برای حمایت متقابل دانشجویان، گام‌های مؤثری در این زمینه برداشته است. از دیگر فعالیت‌های کانون می‌توان به ارائه منابع آموزشی، تشکیل کمپین‌های آگاهی‌بخشی، و حمایت از دانشجویان در شرایط بحرانی اشاره کرد. این فعالیت‌ها نه تنها به بهبود سلامت روان کمک می‌کنند، بلکه فضایی برای هم‌اندیشی و تبادل تجربیات میان دانشجویان ایجاد می‌کنند .

این همکاری، نقطه قوتی برای تحقق اهداف ”طلوع همیار“ محسوب می‌شود و امکان ارائه محتوایی علمی‌تر و دقیق‌تر را فراهم می‌آورد. ما به اهمیت این مشارکت آگاهیم و تلاش می‌کنیم تا با استفاده از توانمندی‌های کانون، گامی مؤثر در مسیر ارتقای سلامت روان دانشجویان برداریم .



### قدرت آگاهی و خودشناسی

\* سفری به درون

زندگی امروزی با سرعتی خیره‌کننده پیش می‌رود و در این میان، بسیاری از ما فرصت نمی‌کنیم که لحظه‌ای توقف کنیم و به خودمان فکر کنیم. خودشناسی، هنر شناخت درونی‌ترین زوایای وجودمان است؛ سفری که با آگاهی آغاز می‌شود و به رشد و شکوفایی می‌انجامد .

وقتی خود را می‌شناسیم، می‌توانیم بهتر با احساسات و افکارمان کنار بیاییم. خودشناسی به ما کمک می‌کند نقاط قوت و ضعفمان را بپذیریم و بر پایه آن‌ها، تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیریم. این شناخت نه‌تنها به سلامت روانمان کمک می‌کند، بلکه کیفیت روابطمان با دیگران را نیز بهبود می‌بخشد. وقتی از خودمان آگاه باشیم، می‌توانیم به دیگران نیز بهتر گوش دهیم و نیازهایشان را درک کنیم .

در عین حال، آگاهی و خودشناسی به ما امکان می‌دهد که اهداف و ارزش‌های زندگی‌مان را بهتر بشناسیم. این آگاهی، مثل یک قطب‌نما، مسیر زندگی را برایمان روشن می‌کند و به ما قدرت می‌دهد تا در برابر چالش‌ها ایستادگی کنیم .

طلوع همیار در این شماره، بخشی از فضای خود را به تأمل درباره اهمیت آگاهی و خودشناسی اختصاص داده است. چرا که باور داریم، سفر به درون، اولین قدم برای ساختن آینده‌ای روشن و سالم است. بیایید با هم یاد بگیریم که چگونه می‌توانیم بهتر خودمان را بشناسیم و با آگاهی، دنیای بهتری بسازیم . همیشه به یاد داشته باشیم: تغییر از درون آغاز می‌شود .



### معرفی کتاب: تکه‌هایی از یک کل منسجم

زندگی، جریانی است که ما را با تمام زیبایی‌ها و سختی‌هایش به چالش می‌کشد. کتاب ”تکه‌هایی از یک کل منسجم“ نوشته‌ی پونه مقیمی، سفری است درونی برای کشف این حقیقت که پذیرش واقعیت‌های زندگی، اولین گام برای رسیدن به آرامش است. این اثر با نگاهی روان‌شناسانه، اضطراب، احساسات و روابط انسانی را بررسی می‌کند و به ما می‌آموزد که چگونه می‌توان با دردها و فقدان‌ها مواجه شد و آن‌ها را به فرصت‌هایی برای رشد تبدیل کرد. نویسنده با زبانی ساده اما تأثیرگذار، تأکید می‌کند که رنج و اضطراب بخش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی هستند. او بر این باور است که سرکوب یا انکار این احساسات تنها ما را از مسیر رشد دور می‌کند، در حالی که پذیرش خویشتن و درک عمیق‌تر احساسات، راهی به سوی انسجام درونی است. علاوه بر این، روابط سالم به‌عنوان آینه‌ای برای شناخت بهتر خود معرفی می‌شوند، در حالی که روابط ناسالم می‌توانند عامل آشفتگی روانی باشند. این کتاب به چالش‌های دوران کودکی و ”زره‌های دفاعی“ که در طول زندگی به تن می‌کنیم می‌پردازد و راهکارهایی برای کنار گذاشتن این زره‌ها و مواجهه‌ی مستقیم با زندگی ارائه می‌دهد. نویسنده بر اهمیت عبور از فقدان‌ها و پذیرش واقعیت‌هایی که در کنترل ما نیستند، تأکید دارد و معتقد است که این فرایند، ما را به بلوغ و آرامش می‌رساند. در ادامه، ”تکه‌هایی از یک کل منسجم“ یادآور می‌شود که زندگی سرشار از تضادها و پیچیدگی‌هاست، اما با نگاهی بالغ و پذیرش واقعیت‌ها می‌توان از هر لحظه برای یافتن معنا و رشد بهره برد. پیام کلیدی این کتاب روشن است: آرامش و انسجام درونی، در پذیرش تمام آنچه هست و تبدیل تکه‌های پراکنده‌ی زندگی به یک کل معنادار نهفته است. ادامه در شماره‌های بعدی در شماره‌های آینده نشریه، هر فصل این کتاب را به تفصیل بررسی خواهیم کرد. هر فصل فرصتی خواهد بود برای کاوشی عمیق‌تر در مفاهیمی که زندگی و روابط انسانی را معنا می‌بخشند. همراه ما باشید تا با هم از این کتاب ارزشمند درس‌های بیشتری بیاموزیم.