

به نام خدا

پویش

با هم عبور کنیم

(از سلسله رویدادهای ایران دل)

کاری از

انجمن علمی دانشجویی مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۴۶ تهران

واحد استانی تهران غرب

معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه جامع علمی کاربردی

با حمایت معاونت فرهنگی اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

ویژه تمامی دانشجویان دانشگاههای سراسر کشور

اردیبهشت ۱۴۰۵

## مقدمه

در شرایط فعلی، کشور ما در یکی از مهم ترین مقاطع تاریخی خود قرار دارد. در این شرایط هر فردی به دنبال ایفای نقش مثبتی است تا به هم‌میهنان مان کمک کند. ما نقش خود را در راه‌اندازی «پویش با هم عبور کنیم» (از سلسله رویدادهای ایران دل) تعریف کردیم. این پویش توسط انجمن علمی دانشجویی دانشگاه جامع علمی کاربردی است طراحی شده و اجرا می‌شود. هدف کلی این پویش، تقویت تاب‌آوری جمعی و ایجاد حس همدلی و همبستگی اجتماعی با توجه به ظرفیت‌های روانشناختی و علمی دانشجویان و اساتید، هویت و غرور ملی و اعتماد و امید به آینده میان دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور از طریق به اشتراک‌گذاری آثار فرهنگی، هنری، اجتماعی، دلنوشته‌ها، تجربیات و انجام فعالیت‌های حمایتی است. در واقع این پویش عرصه تجلی توانمندی‌ها و استعدادها و ارزشمند اعضای انجمن‌های علمی دانشجویی دانشگاه‌های سراسر کشور و بستری مناسب برای انعکاس ظرفیت‌های قابل توجه آنهاست. پویش حاضر برای مواجهه با چالش‌های جدی موجود با رویکردی مشارکت‌محور و بر پایه اصول روانشناسی مثبت‌نگر و کوچینگ طراحی گردیده تا در بستری امن و خلاق، گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت روان جامعه دانشجویی، مدرسان و کارکنان و نیز افزایش خودآگاهی، خودشکوفایی و افزایش ظرفیت تاب‌آوری آنان بردارد.

## ۱- ضرورت و اهمیت

در شرایط حساس بخشی از دانشجویان، مدرسان و کارکنان با چالش‌های متعددی از جمله استرس تحصیلی، شغلی، فشارهای روانی، ابهام نسبت به آینده و احساس انزوا مواجه‌اند. این عوامل می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، سلامت روان و کیفیت زندگی آنان تأثیر منفی بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد حمایت اجتماعی درک شده و احساس تعلق و امید به آینده از جمله عوامل کلیدی در افزایش تاب‌آوری و کاهش پیامدهای منفی این چالش‌هاست. از این رو، پویش «با هم عبور کنیم» به‌منظور ایجاد فضایی امن، حمایتی، همدلانه و توانمندساز ویژه این شرایط طراحی شده است تا دانشجویان، مدرسان و کارکنان بتوانند در آن، تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، از یکدیگر بیاموزند و شبکه‌ای از پشتیبانی را در محیط آنلاین دانشگاهی تجربه نمایند.

## ۲- اهداف

هدف اصلی: افزایش خودآگاهی، خودشکوفایی و افزایش ظرفیت تاب‌آوری روانی و اجتماعی دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور

اهداف فرعی:

- ✓ ایجاد و تقویت حس هویت ملی، تعلق، همدلی و همبستگی اجتماعی در میان جامعه دانشجویی.
- ✓ ارتقای سطح آگاهی و دانش در مورد مسائل سلامت روان، مدیریت استرس و مهارت‌های زندگی در شرایط دشوار ناشی از ابهام و ترس و ناامیدی حاصل از جنگ تحمیلی

- ✓ تشویق و تسهیل کنشگری جمعی و حمایت متقابل میان دانشجویان.
- ✓ ایجاد بایگانی غنی از تجربیات زیسته دانشجویان به عنوان منبع الهام برای هم‌نوعان

### ۳- جامعه هدف

تمام دانشجویان دانشگاه های سراسر کشور در تمامی مقاطع و رشته‌ها در درجه اول و مدرسان و کارکنان دانشگاه که می‌توانند در نقش حامی پویش یا تسهیلگر ظاهر شوند، در درجه بعدی.

### ۴- محورهای اصلی

این پویش بر پنج محور اصلی و مکمل تمرکز خواهد داشت که هر یک با هشتگ اختصاصی در فضای مجازی همراهی می‌شود:

۱-۴. روایت و تجربه‌زیسته (هشتگ‌های #روایت\_عبور، #من\_عبور\_کردم):

دعوت از دانشجویان برای به اشتراک‌گذاری داستان‌ها و تجربیات شخصی موفقیت‌آمیز در عبور از یک چالش تحصیلی، شخصی یا اجتماعی در این روزهای زندگی

قالب: روایت های داستانی کوتاه، متن کوتاه (مانند توییت)، کارت‌های گرافیکی با نقل‌قول، نمایشنامه، فیلمنامه، متن و طرح پادکست (محدودیت تعداد کلمه ندارد)

هدف: عینیت بخشیدن به مفهوم تاب‌آوری و ایجاد امید به آینده از طریق الگوهای واقعی.

۲-۴. صدای همدلی (هشتگ #صدای\_عبور):

اختصاص فضایی برای بیان احساسات روزمره، دغدغه‌ها و همچنین ارسال پیام‌های حمایتی و امیدبخش خطاب به دیگر دانشجویان

قالب: صوت (پادکست) یا ویدئوی حداقل ۹۰ ثانیه‌ای و حداکثر ۱۸۰ ثانیه‌ای.

قالب: نمایش رادیویی (۳ تا ۴ دقیقه)

قالب: آثار تخصصی قطعات موسیقی و آهنگسازی دانشجویان و اساتید موسیقی (تولید آثار کمتر از ۳ دقیقه)

۳-۴. تصویر و نماد ایستادگی (هشتگ #عکس\_عبور و #تصویر\_عبور):

ارسال عکس با موضوعات هویت ملی، تاریخی و تمدنی، غرور ملی «امید»، «قدرت درون»، «همراهی» و «طبیعت به عنوان نماد تاب‌آوری».

قالب: ارسال عکس با کیفیت ۳۰۰ dpi و حداکثر حجم ۱۰ مگابایت

عکسها باید دارای عنوان باشد و اطلاعات مربوط به مکان و زمان عکسبرداری و مدل دوربین مورد استفاده، بارگذاری شوند.

آثار گرافیکی شامل: تصویرسازی گرافیکی، نقاشی، سیاه قلم، پوستر، طراحی دیجیتال و سایر آثار هنری مرتبط...

هدف: بیان بصری مفاهیم انتزاعی و تقویت نگاه مثبت به محیط اطراف. (عکاسی موبایلی و عکاسی با دوربین)

۴-۴. یادگیری و کوچینگ (هشتگ #کوچینگ\_عبور):

برگزاری سلسله وبینارها و کارگاه‌های کوچینگ گروهی و انفرادی آنلاین با تسهیلگری اساتید، روانشناسان، مربیان (یا دانشجویان یا دانش‌آموختگان موفق).

محتوای پیشنهادی: مبانی تاب‌آوری. پذیرش، عبور در شرایط سخت، معنا در ابهام و سایر محتوای متناسب با عبور از روزهای سخت کشور

۴-۵. تولید فیلم کوتاه یا برش‌هایی از کتاب یا فیلم (هشتگ #آگاهی\_برای\_عبور):

قالب: تولید فیلم و معرفی و تحلیل کتاب، فیلم، مستند، مرتبط با موضوعات پویش. (تولید آثار کمتر از ۳ دقیقه)

بارگذاری فایل ویدئویی اثر الزامی است. ویدئوی ارسالی باید با فرمت MP4 و حداکثر حجم فایل ارسالی ۲۵۰ مگابایت باشد.

## ۵- روش اجرا

- کانال‌های اصلی ارتباط و اجرا:

اجرای این پویش به صورت ترکیبی (مجازی و حضوری) و با تکیه بر مشارکت فعال بدنه دانشجویی و انجمن‌های علمی دانشجویی، طی مراحل و ساختار زیر انجام می‌پذیرد:

۵-۱. بسترها و کانال‌های ارتباطی:

پلتفرم رسمی: سامانه اختصاصی جشنواره‌های معاونت فرهنگی اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (سامانه فرنما) به نشانی (<https://festival.dmsrt.ir/public/pouyesh>) جهت درج فراخوان، ثبت‌نام و دریافت متمرکز فایل‌ها.

شبکه‌های اجتماعی: اطلاع‌رسانی مستمر، موج‌آفرینی و جریان‌سازی از طریق صفحات رسمی دانشگاه و انجمن‌ها با استفاده از هشتگ‌های اختصاصی پنجگانه پویش (مانند #روایت\_عبور، #کوچینگ\_عبور و...).

۵-۲. فرآیند جمع‌آوری و مدیریت آثار:

دریافت آثار: استفاده از فرم آنلاین یکپارچه در سامانه به نشانی (<https://festival.dmsrt.ir/public/pouyesh>)، برای بارگذاری استانداردهای تعیین‌شده (ویدئوها تا حجم ۲۵۰ مگابایت و عکس‌ها تا ۱۰ مگابایت).

غربالگری مستمر: آثار دریافتی به صورت هفتگی توسط کمیته محتوا بررسی شده و موارد تایید شده جهت آماده‌سازی برای خروجی‌های نهایی (چاپ کتاب، چاپ برای گالری و کنداکتور اکران) تفکیک و بایگانی می‌شوند.

۵-۳. نحوه برگزاری رویدادهای آموزشی (کوچینگ و وبینارها):

برگزاری کارگاه‌ها و وبینارهای روان‌شناختی بر بستر پلتفرم‌های بومی پایدار (مانند اسکای‌روم).

تشکیل «حلقه‌های حمایتی کوچینگ» به صورت داوطلبانه در قالب گروه‌های کوچک (حداکثر ۱۰ نفره) با هدایت یک تسهیلگر (اساتید، روانشناسان یا کوچ‌های حرفه‌ای) جهت گفتگوهای عمیق‌تر و انتقال تجربیات.

۴-۵. ساختار تیم اجرایی:

برای پیشبرد منظم برنامه‌ها، تیم اجرایی با محوریت انجمن علمی دانشجویی کوچینگ مرکز علمی کاربردی ۴۶ تهران به شرح زیر سازمان‌دهی می‌شود:

**مدیرپویش:** رئیس واحد استانی تهران غرب دانشگاه جامع علمی کاربردی که مسئولیت هماهنگی کلان با مدیران دانشگاه، نظارت بر عملکرد کمیته‌ها، تخصیص منابع و زمان‌بندی کل پروژه را بر عهده دارد.

**دبیر اجرایی پویش:** رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۴۶ تهران که مسئولیت هماهنگی با اعضای تیم اجرایی و نظارت بر عملکرد کمیته‌ها جهت اجرای پویش مطابق زمان بندی اعلام شده و تدوین فراخوان‌ها، را بر عهده دارد.

**کمیته محتوا:** مدیران گروه مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۴۶ تهران که مسئولیت بررسی و تایید کیفی آثار ارسالی، ویراستاری دلنوشته‌ها برای کتاب و هماهنگی با اساتید جهت سرفصل‌های آموزشی برگزاری و بینارها را بر عهده دارند.

**کمیته فنی و رسانه:** مسئول فرهنگی مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۴۶ تهران که مسئولیت ساخت تیزرها، طراحی گرافیکی اقلام بصری، مدیریت فنی سایت، فرم‌های دریافت آثار و پشتیبانی پلتفرم‌های برگزاری و بینار را برعهده دارد.

**کمیته ارتباطات و پشتیبانی:** دبیر انجمن علمی کوچینگ مرکز آموزش علمی کاربردی ۴۶ که مسئولیت پاسخگویی به سوالات دانشجویان و شرکت‌کنندگان، مدیریت شبکه‌های اجتماعی و برقراری ارتباط با سایر انجمن‌های علمی جهت هم‌افزایی را بر عهده دارد.

**همیاران دانشجویی (سفیران پویش):** شبکه‌ای از دانشجویان داوطلب در مراکز مختلف آموزش علمی کاربردی و دانشگاه‌های سراسر کشور که وظیفه ترویج پویش، تشویق دانشجویان به مشارکت و کمک به برپایی فیزیکی گالری و مراسم ارکان را بر عهده دارند.

## ۶- زمانبندی اجرا

کل دوره پویش به مدت ۱۰ هفته به شکل زیر برنامه‌ریزی می‌شود:

فعالیت‌های کلیدی	مدت زمان	مرحله اجرایی
تشکیل تیم، طراحی گرافیکی، انتشار تیزرهای معرفی، راه‌اندازی هشتگ‌ها، اطلاع‌رسانی جامع.	یک هفته	مرحله اول: راه اندازی و معرفی
اجرای محورهای هفت‌گانه به صورت چرخشی و موازی، برگزاری حداقل ۸ وینار آموزشی، انتشار مستمر محتوا، مدیریت چالش‌ها و گردآوری آثار	تا پایان جنگ تحمیلی سوم	مرحله دوم: اجرای فعالیت‌ها

مرحله سوم: جمع‌بندی و ارزیابی	پس از پایان جنگ	انتشار گزارش نهایی تصویری و آماری، اعلام برندگان مسابقات، انتشار گزیده‌ای از بهترین آثار (با رعایت حقوق مؤلف)، انجام نظرسنجی پایانی.
-------------------------------	-----------------	--

## ۷- شاخص‌ها و روش ارزیابی

با توجه به رویکرد حمایتی و روان‌شناختی این رویداد و اینکه «با هم عبور کنیم» یک پویش همدلانه است، نه یک مسابقه یا جشنواره رقابتی، ارزیابی آثار صرفاً با هدف پایش کیفیت، انطباق با اهداف پویش و ایجاد بستری برای ماندگاری و دیده شدن تلاش‌های دانشجویان انجام می‌پذیرد.

۷-۱. شاخص‌های کیفی بررسی آثار:

- هم‌راستایی مفهومی: میزان ارتباط اثر با مفاهیم تاب‌آوری، امید، همدلی و هویت ملی.
- اصالت و صداقت: بیان واقعی و صمیمی تجربیات زیسته بدون تکلف.
- خلاقیت و اثرگذاری: توانایی اثر در انتقال حس مثبت و الهام‌بخشی به مخاطب.
- رعایت الزامات فنی: مطابقت با قالب‌ها و زمان‌بندی‌های تعیین شده در فراخوان.

۷-۲. خروجی‌ها و نمایش آثار برتر (بر اساس بخش‌های پویش):

به منظور قدردانی از مشارکت‌کنندگان و تبدیل این پویش به یک بایگانی غنی از تجربیات ارزشمند، آثار تایید شده از نظر کیفی، به شکل‌های زیر ماندگار خواهند شد:

۷-۲-۱. محور متون، روایت‌ها و دلنوشته‌ها: برترین روایت‌های داستانی، متون کوتاه و دلنوشته‌ها پس از گردآوری و ویراستاری، در قالب «کتاب» (چاپی/الکترونیک) با نام خود نویسندگان منتشر خواهد شد تا به عنوان منبعی الهام‌بخش در دسترس عموم قرار گیرد.

۷-۲-۲. محور عکس و آثار گرافیکی: عکس‌ها، تصویرسازی‌ها و آثار هنری با کیفیت، در قالب «گالری و نمایشگاه» (به صورت فیزیکی و یا مجازی در پلتفرم‌های دانشگاه) به نمایش در خواهند آمد.

۷-۲-۳. محور فیلم کوتاه و نمایش رادیویی/صوتی: بهترین فیلم‌های کوتاه تولید شده، نمایش‌های رادیویی و قطعات موسیقی در رویدادهای اختتامیه یا جلسات ویژه دانشجویی «اکران و پخش» شده و در رسانه‌های رسمی دانشگاه جهت تماشای عموم قرار می‌گیرند و امکان معرفی به دستگاه‌های بالاتر مانند وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و صدا و سیما خواهند داشت.

۷-۲-۴. محور کوچینگ و وینارها: اثربخشی این بخش از طریق فرم‌های نظرسنجی پایان‌دوره و میزان مشارکت دانشجویان در کارگاه‌ها ارزیابی می‌شود.