

# آرکائیو عینک

فصلنامه اجتماعی فرهنگی | شماره چهارم | پاییز ۱۳۹۷ | قیمت: وقف در گردش  
شماره مجوز ۹۶-۸-۴۵۴ Einakdoodii.blogfa.com

◀ **جوان، سرباریا سردار**

◀ **۲۱ سال زندگی برای لایک!**

◀ **روحانی را چه به سیاست؟**

◀ **شاید برای هر دانشجویی اتفاق بیفتد**

◀ **دانشجویان امروز، مسئولان فردا**

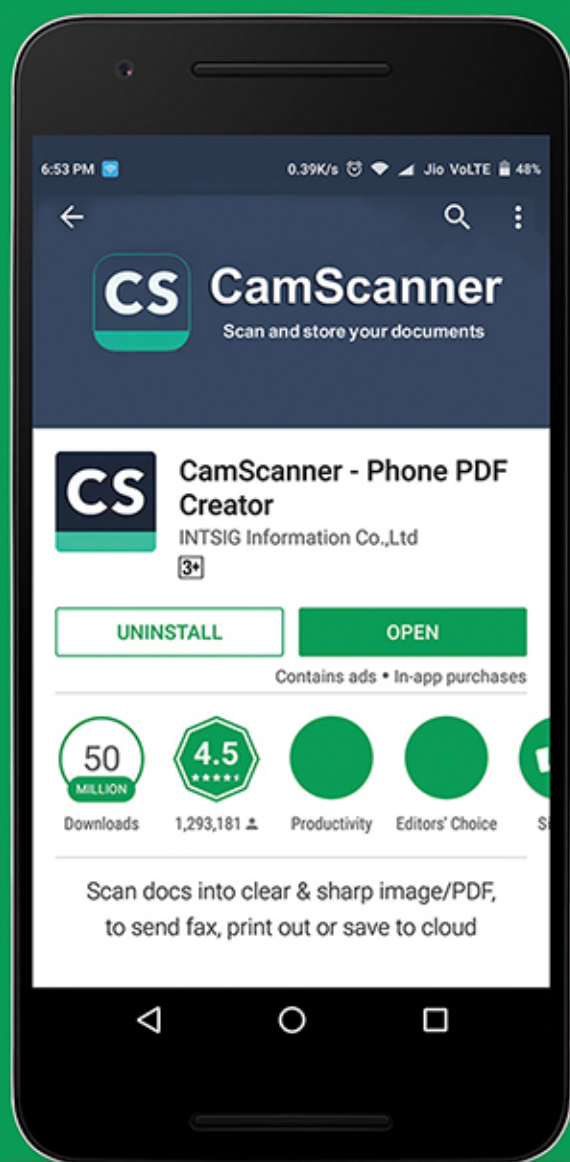


# ”شماره چهارم نشریه عینک دودی وقف در گردش شد“

● جهت شرکت در این سنت حسنه می‌توانید پس از مطالعه نشریه عینک دودی آن را به دوستان خود هدیه دهید.

● حمایت از محیط زیست با کاهش چاپ کاغذی و افزایش نسخه های الکترونیک امکان پذیر است.

نرم افزار زیر گوشی شما را به یک اسکر تبدیل می‌کند و با آن می‌توانید از تمامی فایل‌های چندرسانه‌ای نشریه استفاده کنید.



جهت دانلود فایل فشرده نشریه، وارد کانال شوید.



جهت دانلود نسخه اندروید نشریه اسکن کنید.



جهت دانلود نسخه سه بعدی نشریه وارد وبلاگ شوید.



جهت دانلود نسخه صوتی نشریه اسکن کنید.

حمایت شده توسط موسسه فرهنگی رویین دژ، جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

<http://rooyindezh.com>



## فرم اشتراک

### سرمقاله

۳

### بخش فرهنگی

۶

(۱) دادگاهی برای خودم

۸

(۲) انتقاد، سازنده یا تخریب کننده؟

۱۰

(۳) گفتار نیک دیروز، بی ادبی امروز

۱۵

(۴) آدم‌های یک چشمی

۱۶

(۵) در باب خودستایی

### بخش اجتماعی

۱۸

(۱) جوان، سربار یا سردار

۲۰

(۲) دانشجویان امروز، مسئولان فردا

۲۲

(۳) من را ببین!

۲۴

(۴) صادرات مغزها واردات نقص‌ها

۲۶

(۵) پرواز یا پرتاب؟

۲۸

(۶) کاریکاتور

### پرونده ویژه (شبهه‌ناک)

۳۰

(۱) دیه برابر شد!

۳۲

(۲) روحانی را چه به سیاست؟

۳۴

(۳) شاداب طوری

### پرونده ویژه ۲ (ارتباطات)

۳۶

(۱) ناگفته‌های ارتباط

۳۸

(۲) مراقب قلبتون باشید

۴۰

(۳) ۲۱ سال زندگی برای لایک

۴۲

(۴) دوزخ، به نام پدرها

### بخش دانشجویی

۴۴

(۱) سیر تا پیاز زندگی در خوابگاه

۴۶

(۲) داستان: شاید برای هر دانشجویی اتفاق بیفتد (۱)

۴۷

(۳) ترقی معکوس

۴۸

(۴) تور دانشگاه گردی

۵۰

(۵) جمع‌های دانشجویی

۵۱

(۶) ترش و شیرین دانشجویی

۵۲

(۷) توییتر: آبر ترم بالایی‌ها (۱)

### پیشنهادهایی که باید دید



## فرم اشتراک نشریه فرهنگی اجتماعی عینک دودی

### راهنمای اشتراک

در صورت تمایل به اشتراک فصلنامه فرهنگی اجتماعی عینک دودی، لطفاً فرم اشتراک را پر کرده و اسکن این فرم را به ایمیل نشریه ارسال کنید.

نام و نام خانوادگی:	
رشته تحصیلی:	
ترم:	
شماره دانشجویی:	
مقطع:	
دانشگاه:	
آدرس:	
شماره تماس:	
کد پستی:	

# ۱۱



جهت شنیدن صوت سرمقاله اسکن کنید

## دانشگاه کارخانه دانشجو سازی

ترم اول که بودیم مثل همه وارد دانشگاه شدیم و فکر می کردیم دانشجوییم، درحالی که اشتباه می کردیم، هیچ کس با ورود به محیطی جدید، شخصیت جدیدی پیدا نمی کند. همان طوری که شما با رفتن به بیمارستان، پزشک نمی شوید با رفتن به دانشگاه نیز دانشجو نمی شوید، برای دانشجو شدن نیاز دارید «قوانین نانوشته ای» را بیاموزید. اگر قوانین را فراموش کنید، ممکن است به دیگران یا خودتان آسیب بزنید، حتی ممکن است «دانشگاه زده» شوید و از بودن در چنین مکانی احساس ناخوشایندی داشته باشید. دانشگاه زدگی نشانه های متعددی دارد، نشانه هایی که در همه جای دانشگاه قابل مشاهده است. از خودتان شروع کنید، ببینید آیا شوق رفتن به دانشگاه در وجودتان شعله ور بوده است؟ در کدام کلاس یا در چه برنامه ای؟ دنبال چه چیزی بودید؟ فقط دانش تخصصی خودتان، یا دانش چگونه زندگی کردن؟

اول باید مسئله دانشگاه زدگی برای خودمان روشن شود و ببینیم چه می شود که یک دانش آموز دوازده سال با ذوق و شوق تلاش می کند که به دانشگاه بیاید و اکنون لحظه شماری می کند که از این دانشگاه برود؟ دانشجوی جدیدالورود روز اول با شورونشاط حالت را می پرسد و روز آخر به آرامی از کنارت رد می شود تا مبادا از او بپرسی چه خبر؟! اخبار مختلفی از افسردگی و خودکشی تا بیکاری و بزه کاری به ظاهر دانشجویان، به گوش می رسد اما آیا دانشجو باید خودش را بکشد تا دیده شود یا جدی گرفته شود؟

ما را به دانشگاه می فرستند و می گویند: شما دیگر مستقل شده اید، گلیم خود را از آب بکشید و برای خودتان، آینده و خانواده ای بسازید اما نمی گویند چگونه؟ حتی یک واحد آموزشی ارائه نمی دهند تا یاد بگیریم چگونه زندگی کنیم. ما با آزمون خطا راهی را پیدا می کنیم و این خطاها همیشه بلا سرمان آورده اند و زخم هایی بر دلمان زدند که مرهم می خواهند. ناگهان ما را می گیرند و می گویند شما پایتان را بیشتر از گلیمتان دراز کرده اید و آنجاست که می فهمیم گلیم هم داشته ایم!

این ها حرف های دلمان بود که هرروز و در هر مقطع می بینیم و می شنویم و امروز قلم در خون جگر زدیم و نوشتیم، نوشتیم تا این روی سکه را به شما نشان دهیم؛ اما آن روی دیگر سکه افرادی را می بینی که بالین همه عجایب، دلی سرشار از محبت دارند، دلی سرشار از شورونشاط که دریا هم به وسعت دلشان غبطه می خورد. هر سال نه بلکه هرلحظه، شورونشاط ترم اولشان را تمدید می کنند، طوری در دانشگاه خوبی می کنند که انگار قرار است تا ابد در دانشگاه پیش همکلاسی هایشان بمانند و طوری تلاش می کنند که انگار امروز آخرین روز حضور در دانشگاهشان است. به همین دلیل قدیمی های دانشگاه، آن ها را «جدیدالورودهای محال الخروج» می نامند و به راستی که دل کندن از آن ها دشوار است.

نشریه عینک دودی سعی دارد نگاهی نقادانه به این حال و هوا داشته باشد، فرقی نمی کند که شما ترم چند هستید، حتی فارغ التحصیل ها هم باید قوانین نانوشته دانشگاه را بدانند تا هر چه سریع تر حال و هوای دانشجو بودن را حس کنند و به لطف خدا دانشگاه زده نشوند.

# ”

”

## سرمایه های تمام نشدن

سردبیر:  
زینب جمال پور

معادن طلا و نقره و مخازن نفت و گاز متعدد، سرمایه های واقعی یک کشور نیست. سرمایه ی تمام نشدنی کشورها، جوانان و نیروهای انسانی فعال آن کشورهاست؛ اینان اند که اگر اراده کنند، می توانند اکسیری بسازند که حتی کشور کوچک خود را تبدیل به ابرقدرتی بی رقیب سازند. شاید بی دلیل نیست که جوانان را موتور محرکه جامعه می خوانند، اگر این موتور از کار بیفتد یا حتی فرسوده شود، حرکت جامعه به سوی تعالی و پیشرفت به کندی می انجامد و حتی گاهی متوقف خواهد شد.

جوانی ویژه ترین فصل زندگی هر انسانی است چراکه در این فصل است که انسان آمادگی پذیرش علم و هنر و تعالی و زیبایی هاست. اگر جوانان ما به آینده امیدوار باشند و با تلاش و پشتکار، ساختن فردایی بهتر برای کشور را دستور کار خود قرار دهند، بدون شک دیری نمی پاید که کشور را به قله های رفیع ترقی و پیشرفت خواهند رسانید. سپردن وظایف و مسئولیت ها به جوانان می تواند انگیزه های آنان را برای تلاش مضاعف تر و دید آن ها را نسبت به آینده امیدوارانه تر کند و در آن صورت است که دیگر نه مغزی فرار خواهد کرد و نه جوانی با ناامیدی از آینده صحبت می کند. امید هست همچون پاییز، زندگی خود را از برگ های کهنه و فرسوده که دست و پای وجودمان را بسته، رها کنیم و آمادگی پذیرش شکوفه ها و جوانه های نو در زندگی خود باشیم و امیدوارانه تر به آمدن بهار نگاه کنیم و فراموش نکنیم که در این حین برف های زمستانی و سختی های راه هم در پیش است و بدون شک هیچ بهاری بدون گذراندن زمستان نخواهد آمد.

سلام عرض می کنیم خدمت تمامی شما مخاطبین عزیز نشریه ی عینک دودی! با لطف و کمک خداوند و تلاش گروهی و توجه و همراهی شما، توانستیم تاکنون و پس از گذر یک سال، چهار شماره از این نشریه را تقدیم نگاه شما کنیم. یک ساله شدن عینک دودی را به همه ی شما عزیزان تبریک عرض می کنیم. اما تشکر ویژه می کنیم از تیم پرتلاش نشریه ی عینک دودی که برای تهیه و چاپ این چند شماره از نشریه زحمات فراوانی را متحمل شدند. شما نیز می توانید در صورتی که علاقه مند به فعالیت در نشریات دانشجویی هستید به تیم عینک دودی بپیوندید و با ما قلم زدن در نشریات را تجربه کنید. به چهارمین شماره از نشریه ی عینک دودی خوش آمدید!

”

## (فرهنگی)

- دادگاہے برای خودم
- انتقاد، سازنده یا تخریب کننده؟
- گفتار نیک دیروز، بے ادبے امروز
- آدم های یک چشم
- در باب خودستایی

CULTURAL ”

اثرزهرآقراستی

# دادگاه برای خودم

نویسنده:  
فاطمه صداقت فرد  
رشته‌ی بهداشت عمومی

آیا مرتکب اشتباه بزرگی شده‌اید؟ مشکلی پیش آمده که تقصیر شماست؟

واکنش غریزی به چنین موقعیت‌هایی این است که هر طور شده از خودتان محافظت کنید. اکثر افراد سعی می‌کنند از زیر اشتباهاتشان شانه خالی کنند. کسانی که می‌خواهند توجه دیگران را از خود دور کنند، یک مجموعه کامل از کلماتی دارند که عمداً دیگران را گمراه می‌کند تا موقعیت را بی‌اهمیت جلوه دهند یا حتی انکار کنند که اشتباهی رخ داده است. اشتباه اتفاقی است که هرگاه انسان آن را در ذهن خود تکرار میکند، لحظهای احساس میکند که شخصیت وجودی او مورد خطر قرار گرفته است و میان او و توانمندیهایش فاصله‌ای در حال ایجاد شدن است.



انسانها از دوران کودکی می‌آموزند که کمتر خطا کنند تا از این طریق خسارت‌های کمتری پدید آید و جوامع نیز به منظور دوری از پدید آمدن خسارت‌ها همیشه دوری از اشتباه را گوشزد می‌کنند، زیرا خطا و اشتباه در بسیاری از موارد آرامش را از انسان‌ها می‌گیرد و در مواردی نیز او را به دردسر می‌اندازد، لذا ترس از وقوع اشتباه و خطا از دوران کودکی در ذهن انسان شکل می‌گیرد و نگرانی ناشی از آن لحظه‌ای، آدمی را به حال خود رها نمی‌کند. آموزش جامعه در مورد نحوه برخورد با خطاها و اشتباهات ضروری است. پنهان کردن بعضی از اشتباهات مانند، پنهان کردن

۱. کمبود تجربه: مرچ شده و در این شرایط، احتمال وقوع اشتباهات افزایش می‌یابد.

۲. کمبود علم و دانش: علم و دانش همچون چراغی است که در تاریکی به یاری انسان آمده و او را کمک می‌کند تا کمتر دچار لغزش و خطا شود؛ بنابراین انسان جاهل، همچون فردی بدون چراغ است که در تاریکی گام برمی‌دارد و هر لحظه ممکن است در گودال اشتباهات قدم بگذارد.

۳. فقدان نظم: هرگاه انسان در امور مربوط به خود نظم نداشته باشد، سبب آشفتگی و هرج و مرج شده و در این شرایط، احتمال وقوع اشتباهات افزایش می‌یابد.

۴. آینده‌نگری: بسیاری از ما انسان‌ها هرگاه فعالیت را آغاز می‌کنیم، درباره آینده و عواقب آن کمتر می‌اندیشیم و لذا ممکن است با مشکلات پیش‌بینی نشده روبرو شویم که این خود می‌تواند سبب بروز اشتباهات و خطاهای فراوان شود.

۵. تنبلی: انسانهای تنبل و تن‌پرور به علت دوری از تحرک و فعالیت، کمتر تجربه می‌کنند و کمتر می‌آموزند، بنابراین در برخورد با رویدادهای مختلف قادر به انجام رفتارهای درست نیستند و بیشتر در معرض بروز اشتباهات قرار دارند.

۶. احساسی عمل کردن:

گاهی افراد تحت تأثیر رفتار و حرف‌های دیگران قرار گرفته و دست به اعمالی می‌زنند که برخاسته از تحریک احساسات هست، لذا چون اینگونه رفتارها، سنجیده و درست نیست به همراه خود اشتباهات فراوانی به همراه خواهند داشت.

۷. فقدان پژوهش:

اگر قبل از شروع هر کار، انسانها با پژوهش و تحقیق به بررسی جوانب مختلف آن کار پرداخته و سپس به بهترین نحو ممکن آن فعالیت را انجام دهند، بدون شك کمتر با اشتباه و خطا مواجه خواهند شد. فقدان روح پژوهشگری و دقت نظر، یکی از عوامل بروز اشتباهات است.

۹. ترس:

ترس انسان در برخورد با امور و یا پیش‌آمدها سبب می‌گردد که آدمی تمامی حواس خود را به سمت مکانیسم‌های دفاعی سوق دهد، لذا ممکن است شخص در اثر شتابزدگی و بی‌دقتی دچار اشتباه شود.

۸. اضطراب و نگرانی:

اضطراب و نگرانی از تمرکز انسان در انجام امور می‌کاهد و سبب کاهش دقت نظر و افزایش حواس‌پرتی شده که به دنبال خود ممکن است سبب بروز اشتباهات شود و در جامعه‌ای که اضطراب و نگرانی افزایش یابد، باید منتظر وقوع اشتباهات فراوان بود.

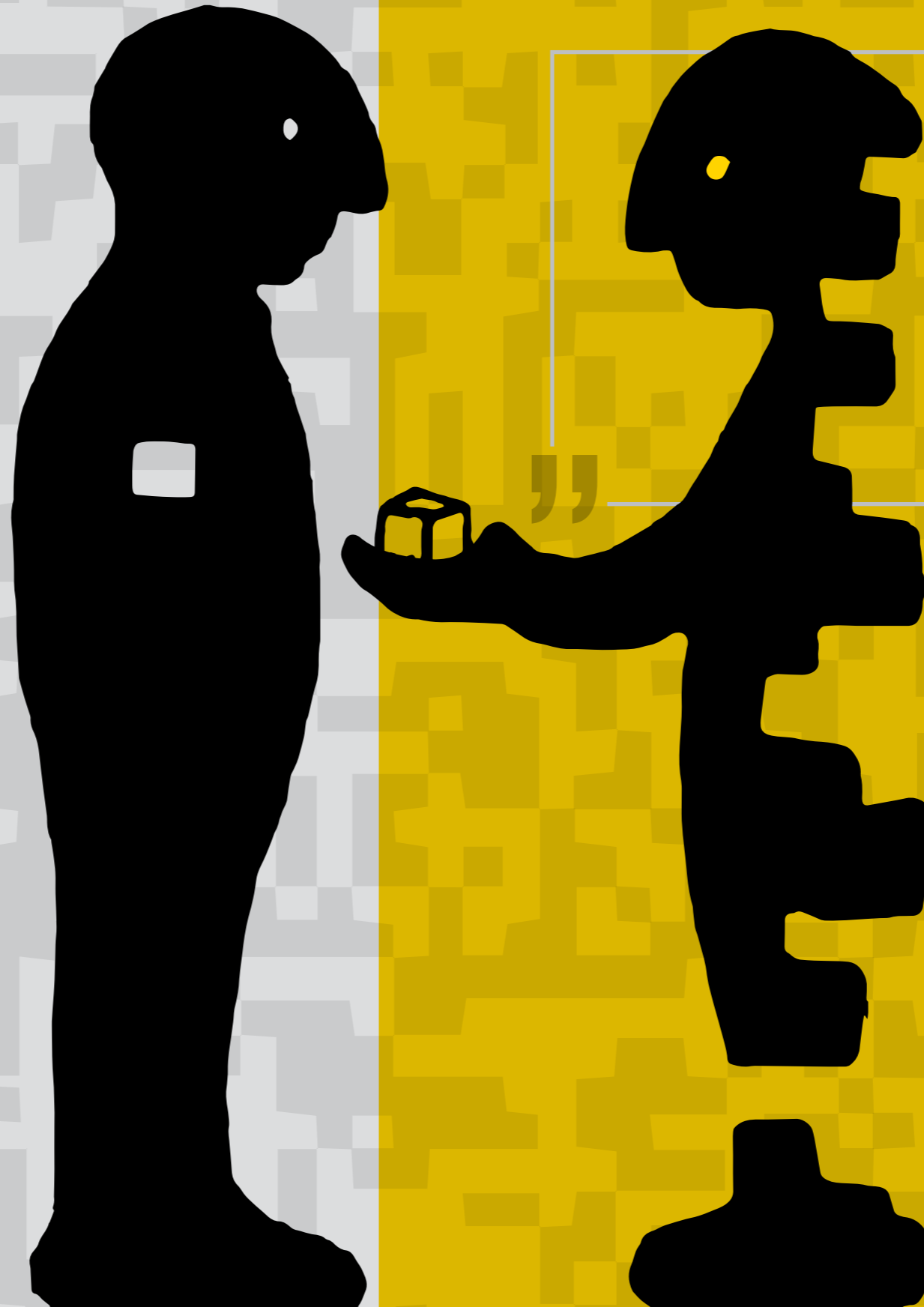
و ده‌ها عوامل دیگر... از اشتباهات خود درس بگیرید، تفاوت اصلی میان خردمند و نادان در این است که خردمند از اشتباهات خود درس می‌گیرد. وقتی شما به اشتباه خود اعتراف می‌کنید، این بدان معنی است که به فکر جبران اشتباه خود هستید. اکثر افرادی که از قبول اشتباه خود شانه خالی می‌کنند، به این دلیل است که از عواقب بعد از اشتباه خود می‌ترسند. اعتراف به اشتباه شهادت می‌خواهد و نشان می‌دهد که شما مایل به تغییر هستید و عامل اشتباه را خود و ضعف‌های خود می‌دانید و می‌توان به شما اعتماد کرد. در آخر باید قبول کنیم که بیشتر اتفاقاتی که برای ما انسانها رخ می‌دهد، حاصل اشتباهات خودمان است و صحیح نیست که دیگران را مقصر بدانیم و اشتباهات خود را نادیده بگیریم.



# انتقاد، سازنده یا تخریب کننده؟

نویسنده:  
سیمنا میزبانی  
رشته‌ی بهداشت عمومی

شاید بسیاری از ما خاطره‌ی خوبی از نقد کردن و یا نقد شدن به یاد نداشته باشیم، ممکن است واقعیتی را طوری بیان کرده باشیم که در عوض کمک کردن به طرف مقابل، او را ناراحت کرده باشیم و یا کسی از ما به درستی انتقاد کرده باشد، اما در نهایت بجای برطرف کردن ضعف‌ها، ناامید شده و یا از فعالیت خود دست بکشیم.



## اما چرا چنین اتفاقاتی می‌افتد؟ این مسئله را

باید از دو جنبه بررسی کرد: نقد شونده - منتقد انتقاد به معنی بررسی دقیق رویدادها به منظور آشکار شدن عیب کار، برکننده‌ی آن است نه برای شمارش عیوب، بلکه برای رفع آن‌ها و بهبودی. معمولاً معنی انتقاد با عیب‌جویی، اعتراض و یا توهین ممکن است اشتباه گرفته شود. برخی از افراد عقیده دارند که انتقاد یعنی دخالت کردن در کار دیگران، درحالی‌که برخی دیگر معتقدند که عیب در همه جا و همه کس وجود دارد، پس باید انتقاد صورت گیرد چراکه عامل رشد و اصلاح جامعه است.

علت گریز از انتقاد، ترس از روبرو شدن با خویشتن خویش است و یا نگرانی از خدشه‌دار شدن روابط انسانی؛ اما نکته‌ای که وجود دارد این است که انتقادگری ریشه در سرشت انسان دارد و گریزی از آن نیست، انتقاد برای هرکسی عامل خودشناسی است و مانع از تکرار اشتباه می‌شود همچنین می‌تواند بهترین روش یادگیری باشد زیرا از این طریق مطالبی را می‌توان دریافت که از هیچ راه دیگری فهم آن ممکن نیست.

نقد شاید ابتدا تلخ باشد، اما میوه‌ی آن شیرین است. اگر افراد روحیه‌ی انتقادپذیری نداشته باشند، پیشرفتی صورت نمی‌گیرد و یا به بیانی دیگر مدام درجا می‌زنند. سعدی شیرین‌سخن در ارتباط با اهمیت انتقاد سازنده و صادقانه می‌فرماید:

یک نصیحت ز سر صدق، جهانی ارزد مشوار در  
سخنم فایده‌ی دوجهرانی نیست  
از جمله فواید انتقاد می‌توان به کاهش عیوب و کاستی در امور، بهره‌گیری از تجارب و سرمایه‌های فکری دیگران، کاهش خودسری در امور، تقویت ارتباط با دیگران و... اشاره کرد. با تأمل در فواید و پیامدهای خوشایند انتقاد می‌توان روحیه‌ی انتقادپذیری را در خود تقویت کرد. جنبه‌ی مهم دیگری که وجود دارد نحوه‌ی برخورد و رفتار فرد نقدکننده است، چراکه اگر منتقد به درستی نقد نکند علاوه بر اینکه اثرات مثبت نخواهد داشت، مخرب نیز هست.

## برای اینکه انتقاد درست و مؤثری داشته باشیم چه باید کرد؟

۱. در جمع انتقاد نکنیم.
۲. از مقایسه کردن فرد با دیگران بپرهیزیم.

۳. تعریف و تمجید را فراموش نکنیم در واقع فقط نقاط ضعف را در نظر بگیریم.

۴. از طعنه زدن بپرهیزیم.

۵. تنها در مورد یک موضوع واحد گفتگو کنیم.

۶. از بکار گرفتن واژه‌های (همیشه و هیچ‌گاه) بپرهیزیم نظیر؛ اصلاً خوب نبود، هیچ ارزشی ندارد، همیشه در کارها نقص و کاستی داری.

۷. در قالب پیشنهاد، حرف‌هایمان را بیان کنیم.

۸. از لحن طلبکارانه، متکبرانه و مؤاخذه کننده استفاده نکنیم.

۹. انتقاد باید در جهت رفتارهایی باشد که انسان در انجام آن مختار است، یعنی نمی‌توانیم کسی را به خاطر رفتار اشتباهی که در آن اختیار ندارد سرزنش کنیم.

۱۰. قصد تحقیر و بی‌احترامی به فرد مقابل را نداشته باشیم.

۱۱. انتقاد غرض‌آلوده نباشد.

سخن سعدی در این مورد قابل توجه است: نصیحت که خالی بود از غرض چو داروی تلخ است دفع مرض

## همچنین در زمان انتقاد از دیگران مواظب باشیم که دچار اشتباهات زیر نشویم:

۱. پرتاب انتقاد: اعلام انتقاد قبل از بررسی تمایل یا عدم تمایل فرد نقد شونده به دریافت نقد

۲. انتقاد ناپخته: نداشتن تجربه، دانش و تخصص لازم در خصوص موضوع انتقاد.

کسی مشکلی برد پیش علی مگر مشکلتش را کند منجلی

امیر عدو بند مشکل‌گشا جوابی بگفت از سر علم و رأی

شنیدم که شخصی در آن انجمن به گفتا چنین نیست یا ابالحسن

نرنجید از او حیدر نامجوی بگفت ار تو دانی به از این به گوی

بگفت آنچه دانست و شایسته گفت به گل چشمه‌ی خور نشاید نهفت

پسندید از او شاه مردان جواب که من بر خطا بودم او بر صواب

به از من سخن گفت و دانا یکی است که بالاتر از علم او علم نیست

# گفتار نیک دیروز، بے ادبے امروز

کردم از عقل سوآلی که بگو ایمان چیست؟

عقل در گوش دلم گفت که ایمان ادب است چشم بگشا و  
بین جمله «کلام الله» را، آیه آیه همگی معنی قرآن ادب است.

نویسنده:

مینا حاج هاشمی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت

## معنای ادب

حفظ حد و اندازه هر چیزی و تجاوز نکردن از آن را ادب آن چیز گویند؛ مثلاً انسان باید چیزی را که باعث ذلت اوست بر زبان نیاورد؛ بنابراین، اگر کسی ناسزا بگوید چون زبان او

## نشانه‌ها و جلوه‌های ادب

هر یک از ادب و بی‌ادبی نشانه‌هایی دارد. شناخت ادب هم جز با توجه به نموده‌های بی‌ادبی میسر نمی‌گردد. این نموده‌ها و نشانه‌ها و علائم هم در گفتار نمایان است، هم در رفتار و برخورد. اگر عاقلانه زیستن و متانت در گفتار و وقار در رفتار، نشانه ادب است. بی‌خردی، گفتار زشت، بددهانی، تندخویی زشت‌گویی، دشنام و توهین، سبک‌سری و خیره‌سری، لجاجت و عناد و ... هم بی‌ادبی است. اگر کنترل دوستی‌ها و معاشرت‌ها ادب است، بی‌ادبی یعنی رفت‌وآمد با افراد ناباب و بی‌دقتی در گزینش دوستان و بی‌تعهدی در مجالست‌ها و رفاقت‌ها. آنکه زشت‌گفتار و بدزبان است، به

## ادب از که آموزیم؟

رفتار نیک دیگران، بر انسان تأثیر مثبت می‌گذارد، این امری روشن و طبیعی است. ناپسندی‌های اخلاقی مردم نیز تأثیر سوء می‌گذارد، این هم عادی است. هنر انسان‌های فرزانه و هوشمند آن است که از رفتارهای ناپسند دیگران هم عبرت و درس می‌آموزند. هم نیکان الگوی نیکی‌اند، هم بدان سرمشق بدی برای غافلان. عاقل کسی است که از بدی‌ها راه خوبی‌ها را می‌آموزد. این همان حکمت لقمانی است که از فرزاندگی او سرچشمه می‌گیرد. به قول سعدی: «لقمان را

حدومرز خود را رعایت نکرده از ادب زبان خارج شده و می‌توان او را بی‌ادب نامید. ادب در لغت و محاورات به معانی مختلفی اطلاق شده است، همچون روش پسندیده، خوی خوش، صرف و نحو و معانی و بیان و کلمات لغویان، بعضی آن را ملکه و قوه‌ای

تعبیر حضرت علی (علیه‌السلام) از ادب بی‌بهره است. کسی که در برخورد با افراد، حاضر نیست از آنان با عظمت و تکریم یاد کند و مدام به استهزاء دیگران و غیبت آنان مشغول است، آنکه یاوه دیگران را با یاوه و دشنامشان را با دشنامی زشت‌تر پاسخ می‌دهد، آنکه در مجالس و محافل و صف‌ها، رعایت حق دیگران و نظم و مقررات و سکوت و نوبت را نمی‌کند، آنکه حاضر نیست به حرف دیگران گوش دهد، کسی که در گفت‌وگو و بحث، داد می‌زند، گلوپاره می‌کند و جانب انصاف و حق را مراعات نمی‌کند، آنکه ... این‌ها همه نشانه‌هایی از فقدان ادب است. از آن سو مراعات آداب در خوردن، آشامیدن، لباس پوشیدن، خلال کردن، سرفه، عطسه و ... نشان ادب

گفتند: ادب از که آموختی؟ گفت: از بی‌ادبان که هر چه از ایشان در نظرم ناپسند آمد، از فعل آن پرهیز کردم. و اگر جز این بود، لقمان به لقب «حکیم» مشهور نمی‌شد. آری ... ادب آموختن از بی‌ادبان. همچنان که باید کم‌حرفی را از وراجان پرحرف و بیپوده‌گوی الهام گرفت. بزرگواری و کرامت نفس را هم باید از زشتی کار تنگ‌نظران و خسیس طبعان فراگرفت. استاد اخلاق ما در درون خودمان نهفته است. این روش، شیوه آموخته از امیر مؤمنان (علیه‌السلام) است که فرمود: «اذا رأیت فی غیرک خلقاً ذمیماً فتجنب من نفسک امثاله»؛ هرگاه در دیگری

دانسته‌اند که صاحبش را از کارهای ناشایست باز می‌دارد. بعضی نیز ادب را نیک‌گفتاری و نیک‌کرداری و بعضی نیک‌رفتاری در نشست‌وبرخاست و بعضی حسن معاشرت و حسن محضر دانسته‌اند.

است. بی‌ادبی، بی‌اعتنایی به حقوق و شخصیت و حرمت انسان‌ها است. اگر کسی هنگام عطسه، آب دهان به سفره و صورت بیفکند، یا به طرز مشمئزکننده‌ای غذا بخورد، یا به جای تقدیم دودستی نامه و وسیله و ابزار، آن را پرت کند یا حتی یکدستی بدهد، یا هنگام مطالعه شما، سروصدا کند، یا هنگام خلوت، سرزده وارد اتاقتان شود و اجازه ورود نگیرد، این‌ها نمونه‌هایی از مراعات نکردن ادب اجتماعی است. جالب این است که اسلام برای همه این موارد، دستورالعمل دارد. «تربیت اسلامی» و اخلاق مکتبی، همه دستورها و بایدونبایدهایش، «ادب‌آموزی» است. کسی که پای بند تعالیم دین نباشد، از حوزه ادب به وادی بی‌ادبی پای نهاده است.

اخلاق ناپسندی را دیدی، بپرهیز که آن‌گونه رفتار در خودت نباشد! نشست‌وبرخاست و انس و معاشرت با افراد مؤدب، خلق‌وخوی و رفتارمان را به زینت «ادب» می‌آراید. سیره پیامبر، یک کتاب ادب‌آموزی است. رفتار پیامبر، نمونه عالی اخلاقی و معاشرت است. به چند نمونه از ادب برخورد پیامبر با دیگران اشاره می‌کنیم: رسول خدا با هر کس روبه‌رو می‌شد، سلام می‌داد، هم به کوچک، هم بزرگ. هیچ‌گاه پای خود را پیش کسی دراز نمی‌کرد. هنگام نگاه، به صورت کسی خیره نمی‌شد، با چشم ابرو به کسی اشاره نمی‌کرد، هنگام نشستن، تکیه





نمی‌داد. وقتی با مردم دست می‌داد و مصافحه می‌کرد، هیچ‌گاه دست خود را عقب نمی‌کشید تا طرف مقابل دست خود را بکشد. هیچ خوراکی را مذمت نمی‌کرد. به هیچ‌کس دشنام و ناسزا نمی‌گفت و سخن ناراحت‌کننده‌ای بر زبان نمی‌آورد و بدی را با بدی پاسخ نمی‌گفت. زیرانداز خود را به عنوان اکرام زیر پای کسی که خدمتش می‌رسید پهن می‌کرد. از روز بعثت تا دم مرگ، هرگز در

### ادب در برابر پدر و مادر

برخی از احکام شرعی، فراتر از ادراک عقل است اما بسیاری از آن‌ها پشتوانه‌ای محکم چون عقل و وجدان دارند، برای مثال: حکم «لزوم رعایت ادب و احترام نسبت به پدر و مادر خویش».

کسی که حاکم درون او عقل و وجدان اوست، آنگاه که از تحمل رنج‌ها و دشواری‌های فراوان والدین در پرورش فرزند آگاه می‌شود، درمی‌یابد که

حال تکیه دادن غذا نخورد. هدیه افراد را (هرچند اندک و ناچیز) قبول می‌کرد. بیشتر اوقات، روبه‌قبله می‌نشست. زانوهایش را پیش اشخاص، باز نمی‌کرد و بیرون نمی‌آورد. بر تندخویی غریبه‌ها در سؤال و درخواست و سخن صبر می‌کرد. هیچ‌کس را ملامت و سرزنش نمی‌کرد و در پی کشف اسرار دیگران نبود. خنده‌هایش تبسم بود و هرگز قهقهه سر نمی‌داد. بسیار

مهم‌ترین وظیفه فرزند در قبال پدر و مادر، حفظ حرمت و ادب آن‌هاست.

با چشم ادب نگر پدر را از گفته او مپیچ سر را با مادر خویش، مهربان باش آماده خدمتش به جان باش اسلام، حفظ احترام پدر و مادر را به حدی واجب می‌داند که حتی کوتاهی والدین در تربیت فرزندان و ناصالح بودن آن‌ها را نیز، بهانه‌ای برای بی‌ادبی و شکستن حرمت آنان قرار نداده است،

شرمگین و باحیا بود. سخن کسی را قطع نمی‌کرد. از جلوی خودش غذا می‌خورد. کار افراد را به هر شکلی راه می‌انداخت و... بسیاری از فضایل برجسته دیگر که همه حاکی از روحی بلند و اخلاقی والا و ادبی متعالی بود. ادب در معاشرت، میزان رشد و شعور انسان است و هر کس به اندازه‌ای می‌ارزد که ادب دارد. عیار سنجش قیمت افراد «ادب» آنان است.

چنان‌که امام باقر علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «خداوند، اجازه ترک رفتار نیکو با پدر و مادر را نداده است، خواه صالح باشند و یا ناصالح».

ناگفته نماند والدینی که در امر تربیت فرزندان کوتاهی کرده‌اند، بهتر است این نکته را به خاطر بسپارند که با مشاهده رفتاری به دور از ادب و احترام از فرزندان، ابتدا باید از خود بازخواست کنند و شخصیت خویش را کمال بخشند.



### کم شدن فاصله پدر و فرزند

این مقوله، ارتباط دوسویه و محکمی با تعدد فرزندان در یک خانواده دارد. در گذشته به علت تکثر فرزندان در یک خانواده، نوعی تحکم، بالاجبار از سوی پدر خانواده بر سایر اعضای خانواده حکم فرما بود.

همین تحکم سبب می‌شد تا فرزند با نگاهی از پایین به بالا به والدین خود بنگرد و در این راه وحشت زیادی از خود نشان دهد. تعداد بالای فرزندان در یک خانواده سبب می‌شد تا به لحاظ روحیات عاطفی و کاری، شکاف عمیقی میان فرزندان و والدین به وجود بیاید. شکافی که حتی پس از تأهل فرزندان نیز بر این رابطه دوسویه حکم فرما بود. اما امروزه، رابطه نزدیک و صمیمانه‌تری میان والدین و فرزندان حکم فرماست تا جایی که حتی نظرات فرزندان بر نظرات والدین رجحان پیدا کرده و فرزند در بسیاری از شرایط با پافشاری، سخن خود را که برخلاف نظر بزرگان است به کرسی می‌نشاند.

### از بین رفتن پرده شرم

آنچه بیش از هر چیز بر نبود احترام کافی از سوی فرزند نسبت به والدین صحه می‌گذارد، دریده شدن پرده شرم میان دو طرف است. البته در این قضیه، مقصر والدین نیز هستند، چراکه این از بین رفتن از جایی شروع می‌شود که مقاومت در آن دیده نمی‌شود. وقتی چنین حالتی عارض شد، گستاخی فرزند برای اعمال شاق دیگر دوچندان شده و کم‌کم این حالت در او نهادینه می‌شود و مطمئناً با رسیدن به این مرحله است که دیگر هیچ نیرویی نمی‌تواند جلودار این روحیه

فرزند باشد چراکه این درونی شدن، به لحاظ نفسانی صورت پذیرفته و امری مادی نیست که بتوان آن را دستخوش دگرگونی کرد. در حال حاضر به دلیل مماشات بیش از اندازه والدین در مسیر عطفوت فرزندان، آن‌ها با سوءاستفاده از این رفتار، حالتی عتاب‌آلود به خود می‌گیرند و به گستاخی و بی‌احترامی می‌پردازند. دایره دریدن پرده شرم به گونه‌ای است که فرزندان جسارت خود را به کمال رسانده و در مقابل دوستانشان نیز به بی‌احترامی والدینشان می‌پردازند.

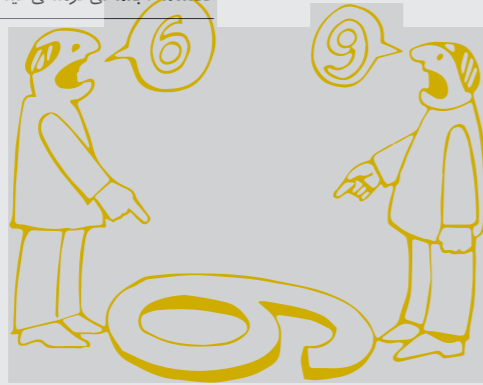
### قرار گرفتن در گروه همسالان

افرادی که در گروه همسالان قرار می‌گیرند با توجه به نوع روحیات و بافت خانواده در شرایط یکسانی نیستند. در این میان فرزندان ساده‌ای که در مجاورت فرزندان دیگر قرار می‌گیرند متحمل بیشترین ضررها هستند، چراکه در پی سخنان به ظاهر منطقی آن‌ها، تحت تأثیر قرار گرفته و شروع به تغییر رفتار می‌کنند و طبیعتاً دامنه این تغییرات را به نوع رابطه خود با والدینشان نیز می‌کشانند. شاید اغراق نباشد اگر بگوییم بیشترین بی‌احترامی که از سوی فرزندان به والدین تحمیل می‌شود مربوط به قرار گرفتن آن‌ها و تأثیرپذیری‌شان از گروه همسالان است. مشکلات حاد زندگی، بزرگ‌ترین مانع در سر راه تربیت فرزندان است. خانواده‌ها باید تلاش کنند تا در گیرودار تمامی

این مشکلات، فرصت‌های طلایی را برای تربیت اصولی و صحیح فرزندان خود از سنین پایین به کار برند و به‌گونه‌ای با فرزندان دمخور شوند که در عین جاذبه رفتاری با دافعه شخصیتی نیز همراه باشند؛ مطمئناً احترام گذاشتن فرزندان در چنین حالتی بسیار بیشتر از موارد دیگر است.

### مدرنیت

شاید جالب باشد که مدرنیت، یکی از اصلی‌ترین موانع احترام فرزندان به والدین محسوب می‌شود. همین‌که خرید لوازمی چون کامپیوتر، بازی‌های مختلف، موبایل و... حالتی اپیدمی به خود گرفته، سبب می‌شود که فرزند در راه رسیدن به آن، متحمل کوچک‌ترین زحمتی نشود و همین اتفاق، روحیه غرورآمیز وی را تقویت می‌کند تا اگر وقتی چیزی خواست و در راه رسیدن به آن با مشکل مواجه شد، سریعاً واکنش نشان دهد. استفاده بی‌حودمرز از اینترنت و ماهواره، دیدن فیلم‌های خارجی و حتی استفاده از بلوتوث‌های مخرب سبب شده تا روحیه فرزند در اثر مواجهه با رویدادی برخلاف نظر وی، به شدت عکس‌العمل بد نشان داده و با والدین خود که عموماً مخالف استفاده او از این ابزارها هستند درگیر شده و بدین ترتیب بی‌احترامی کند.



# آدم‌های یک چشمه

نویسنده:  
مرضیه نامدار  
رشته‌ی بهداشت حرفه‌ای

چشم‌هایمان مواظبت کنیم. حتی گاهی لازم است به یک متخصص چشم مراجعه کنیم، اما این بار نه برای گرفتن یک عینک. گاهی مشکل ما بزرگ‌تر از این است که با عینک حل شود، اصلاً باید مطمئن شویم که دو چشم داریم، دو چشم که نقاشی نباشند. کار سختی نیست، کافی است با خودمان مرور کنیم همه مسافری یک مقصدیم، فقط در این سفر صندلی بعضی بهتر و راحت‌تر است. نکند اگر صندلی ما صندلی یک پزشک است فقط چشممان به جیب خودمان باشد و دست‌خالی بیمار را نبینیم، نکند اگر عالم این مردم هستیم چشممان به محبوبیتیمان باشد و حواسمان به دانش ناقصی که در اختیار خلق قرار می‌دهیم نباشد، نکند اگر استادی هستیم چشممان به سپری شدن زمان باشد و ذهن تشنه دانشجو را نادیده بگیریم و هزاران نکته‌های دیگر. اصلاً اگر هر شخص در جایگاه خود از چشم‌هایش مطمئن شود دیگر این همه مشکل مردم را دوره نمی‌کند. اگر روزی توانستیم هرکدام در نقش خودمان غیر از خود بقیه را هم ببینیم دستشان را بگیریم و قوت زانوی خمشان شویم و قدمی آنها را جلو ببریم، آن وقت است که می‌فهمیم ما با تک‌چشمی‌ها نه تنها در داشتن یک چشم دیگر که زمین تا آسمان فرق داریم. فقط حواسمان باشد مبادا صندلی و منصبی آنها را از ما بگیرد. آن وقت است که دیگر نمی‌توانیم همه را ببینیم، درکشان کنیم و نفس به نفس با دردشان زندگی کنیم و شاید روزی آه دختر بچه‌ای تا نسل‌ها دامن‌گیرمان شود.

همان آدم یک‌چشمی و این می‌شود که با یک چشم به مردم زیردستان می‌نگرند و انگار با همان یک چشم یک دیوار بین خلق خدا می‌کشند و غنی و فقیر را از هم سوا می‌کنند. یک دیوار بلند، بلندتر از آنچه فکرش را بکنید. آن قدر بلند که حتی صدای مردم فقیر را هم نشنوند. یک چشم شده‌اند و همان یک چشمشان هم چیزی جز پول نمیبیند. اصلاً انگار جز صدای پول نیز صدایی نمی‌شنوند. در سکوت رفاه و راحتیشان فارغ از فریاد کمک خواهی و درد و نیاز مردم کمی آنسو تر سکه بر روی سکه می‌گذارند و بالا می‌روند حتی گاهی بالاتر از سکه‌های عدد آوگادرو. کافی است فقط یک سکه از خواسته ذهنشان کمتر باشد. آن وقت است که غوغا میکنند و گاهی تاوان این یک سکه را از مردم اطرافشان می‌گیرند و گرانی را به جان مردم می‌اندازند. گرانی که می‌آید، در خیابان‌های شهر خودشان هیچ چیز عوض نمی‌شود، پدری شرمندۀ نمی‌شود، مادری آواره نمی‌شود؛ اما وای از آن روز که گرانی به آن طرف دیوار نشت می‌کند زندگی‌شان سخت می‌شود، سخت‌تر از دیروز. اصلاً چه اهمیتی دارد که عرق جبین پدری، دیگر حتی پاسخگوی نان خالی زن و بچه‌اش نمی‌شود؟ چه اهمیتی دارد که دختری آرزوی عروس شدنش را قربانی گرانی کرده است؟ چه اهمیتی دارد لباس نو آرزوی گروهی شده است؟ اصلاً چه اهمیتی دارد فریاد درد، بقیه آنها که فقط یک چشم دارند و خودشان را می‌بینند! خودشان هم چه می‌دانند درد چیست؟ فقر چیست؟ این روزها باید خیلی از

دستم را زیر چانه‌ام مشت کرده‌ام و بار دیگر به آدم‌های اطرافم می‌نگرم. عجیب شده‌اند عجیب... افکارم را که شبیه کلافی سردرگم شده است، بین تک‌تکشان میدانم به آدم‌های تازه‌ای میرسم بعضی‌هایشان تندخویند، بعضی کم حرف، بعضی مغرور و بعضی... حتی بعضی‌هایشان کمی عجیب‌ترند، آری عجیب‌تر از بقیه. آنها حتی کمی ترسناک‌اند، شبیه نقاشی کودکی‌مانند. آنها یک چشم دارند و با همین یک چشمشان فقط می‌توانند کمی ببینند، کمی درک کنند و کمی... آنها همه چیز را نصفه و نیمه می‌فهمند و این خطرناک‌ترشان می‌کند. شاید شما هم از این آدم‌های یک چشم دیده باشید، به ظاهرشان نگاه نکنید درست است که روی صورتشان دو چشم دیده می‌شود، اما در واقع یکی از چشم‌ها نقاشی است. این آدم‌ها همان کسانی هستند که گاهی لباس قاضی می‌پوشند و قضاوت می‌کنند، گاهی علامه می‌شوند و فتوا می‌دهند، گاهی راهنما می‌شوند و راه‌نشان می‌دهند و گاهی حتی تیر می‌شوند، تیری تیز و بر اعماق جان می‌نشینند که آدمی مادامی که عمر دارد نمی‌تواند مرهمی بر زخمشان بیابد. قضاوت‌های یک طرفه را دیده‌اید آنها که فقط با ظاهرشان سنجیده می‌شوند و بر چسب بدنامی می‌خورند. شاید قاضی این افراد و داستان زندگیشان هم آدمی یک‌چشمی است. اصلاً این روزها گاهی رسیدن به مقام و جایگاهی آدم را یک چشمی میکند. زرق و برق مقامشان، نور یک چشمشان را می‌گیرد و می‌شوند

هستند کاری نادرست است.

## ۴- کمک کردن به دیگران را به فرزندتان آموزش دهید.

باز کردن یا باز نگاه داشتن در برای دیگران، برچیدن چیزهای شخصی که بر روی زمین افتاده است و یا فرستادن پیام‌های کوتاه تشکرآمیز نمونه‌های خوب و قابل‌اجرائی از احترام گذاشتن به دیگران است که می‌توانید آن‌ها را به کودکان بیاموزید.

## ۵- از دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید.

والدین باید در خصوص نحوه رفتار با کودک با یکدیگر به گفتگو و تبادل نظر بپردازند و به یک موضع واحد برسند. هر یک از والدین به‌تنهایی قادر به انجام کار نخواهند بود. در خصوص این‌که آموزش کدام رفتار یا گفتار ارجح‌تر است به توافق برسید تا کودک دچار دوگانگی و بلاتکلیفی نشود.

## ۶- صبور باشید.

بچه‌ها نمی‌توانند به‌طور کامل و صحیح تمام روش‌های آموزش داده‌شده را به خاطر بیابورند و گاهی برخلاف روند همیشگی و مورد انتظار والدین کاری را با ظاهری نه‌چندان مؤدبانه انجام می‌دهند.

در این‌گونه موارد به‌جای آشفستگی، پرخاشگری و یا تهدید و کتک‌کاری سعی کنید با ملایمت رفتار موردنظر و آنچه را که فراموش کرده یا نادیده گرفته است به او گوشزد و یادآوری کنید.

## ۷- تشویق را فراموش نکنید.

هرگاه فرزند شما از خود رفتاری مؤدبانه بروز می‌دهد مثلاً به شخصی که می‌بیند

## چند توصیه زیر به شما کمک می‌کند

## در تربیت کودک خود تأثیرگذارتر و موفق‌تر باشید

### ۱- مؤدب بودن را در منزلتان تمرین کنید.

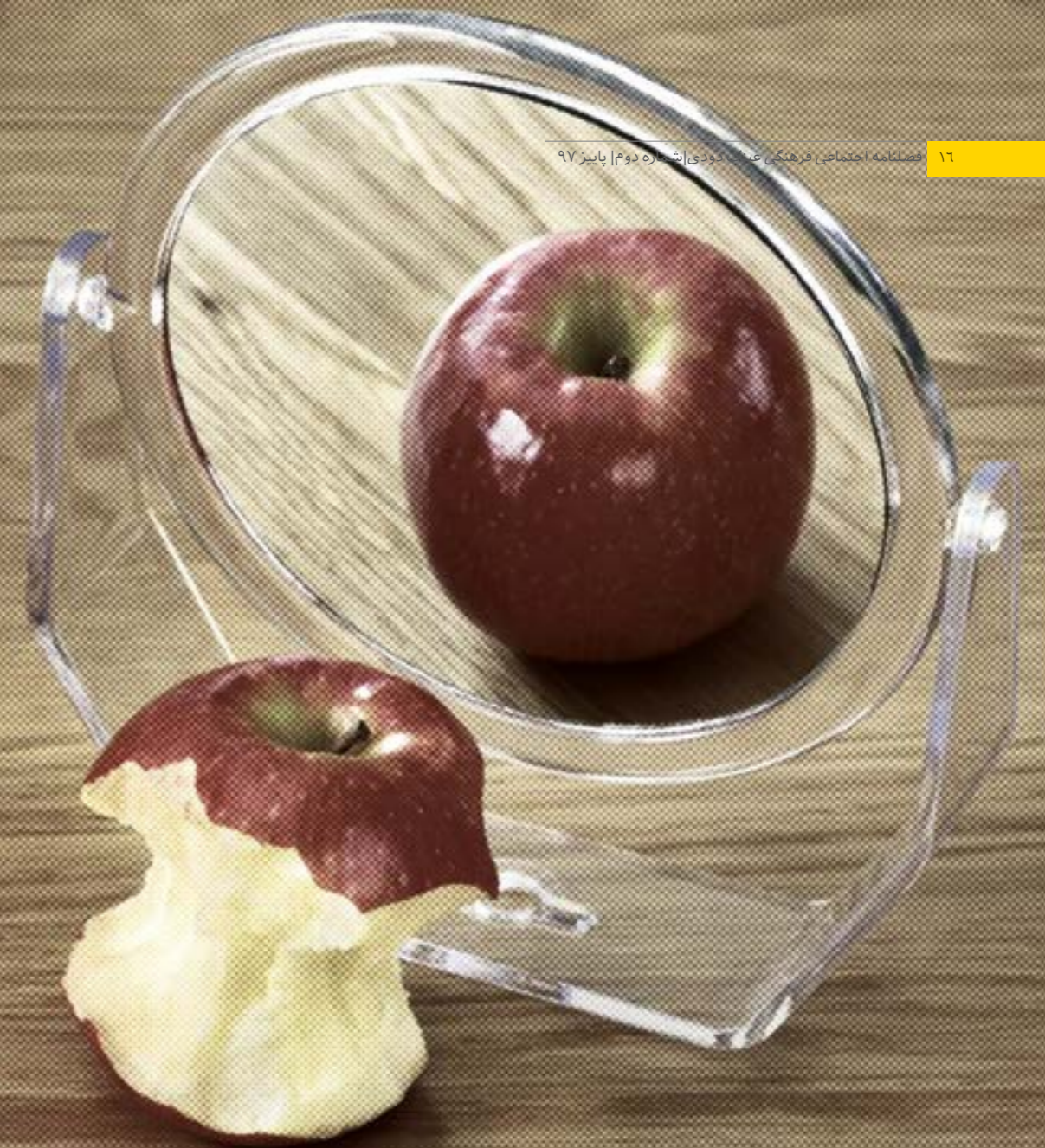
مؤدب بودن را به‌جای تذکر و تصحیح رفتار کودکان با مثال زدن به او یاد دهید. کودکان آنچه را می‌بینند و می‌شنوند الگو خود می‌کنند. اگر اعضای خانواده نسبت به هم مؤدب باشند، آموزش مؤدب بودن به کودکان آسان‌تر و ممکن‌تر می‌گردد. در این صورت آن‌ها می‌آموزند که مؤدب بودن در واقع شکلی از احترام گذاشتن به دیگران است. این وظیفه شماست که به کودکانتان بیاموزید چرا احترام گذاشتن به دیگران این قدر در زندگی مهم است.

### ۲- با کودکان مؤدبانه رفتار کنید.

اگر کودکان برای کاری به شما کمک می‌کنند حتماً به او «متشکرم»، «دستت درد نکند» بگویید اگر از کودکان می‌خواهید در انجام کاری به شما کمک کند از واژه‌ی «لطفاً» در ابتدای جملاتان استفاده کنید. استفاده از واژه‌های «متشکرم» و «لطفاً» را از سنین کودکی به فرزندتان بیاموزید و به این طریق روش درست صحبت کردن را به آن‌ها بیاموزید.

### ۳- روش پاسخگویی به تلفن را به کودکان بیاموزید.

به او یاد دهید پشت تلفن با بقیه چطور صحبت کند، چگونه پیغام بگیرد و چگونه خداحافظی کند و تلفن را قطع نماید. به او بیاموزید که با صدای بلند صحبت کردن یا تلفن زدن هنگامی که دیگران مشغول صحبت کردن تماشای فیلم و تلویزیون و یا استراحت کردن



## (اجتماعی)

- جوان، سربار یا سردار
- دانشجویان امروز مسئولان فردا
- من را ببین!
- صادرات مغزها واردات نقص‌ها
- پرواز یا پرتاب؟
- کاریکاتور

social

## در باب خودستایی

مفروش ای رفیق که در فخر سود نیست  
 فرجام این فراز گرفتن فرود نیست  
 تحسین نمی‌کنم که تو طبل درون تهی  
 دشنام می‌دهی و جوابش درود نیست  
 از آن دمی بترس که سیلی روزگار  
 روشن که روی تو غیر از کبود نیست  
 باشد قبول هر چه تو گفتی درست بود  
 ای باوجود، چون تو دگر در وجود نیست  
 ای جان من چنان‌که همانی عزیزی و  
 حاجت به قصه گفتن از آنچه نبود نیست  
 می‌دانم ای برادر من درک می‌کنی  
 این شعر خیرخواه تو است حسود نیست

شاعر:  
 امیدرضانجیر  
 رشته حقوق

# دانشجویان سربار یا سردار؟

جوان‌های امروزی پیر شده‌اند؟ یا اینکه جوان‌های امروزی وقت و انرژی یک جوان دیروزی را ندارند؟ همه ما لحظاتی را به این فکر گذرانده‌ایم و از خود پرسیده‌ایم که چه کار می‌کنیم؟ چرا درس می‌خوانیم؟ چرا دانشگاه می‌رویم؟ چرا...؟ سرحد آرزوهایمان پیدا کردن یک شغل، یک حقوق، یک میز کارمندی و... شده؛ بنابراین تصمیم می‌گیریم حواس خودمان را پرت کنیم و سرخودمان را به اینستاگرام گرم کنیم. ما جوان‌های امروزی در دانشگاه درس می‌خوانیم، مهارت‌های مختلف یاد می‌گیریم، آداب معاشرت را می‌آموزیم، اما بعد از فارغ التحصیلی رها می‌شویم، بدون اینکه از دانش و توانایی‌هایمان استفاده‌ی شایسته شود.

در سال‌های اخیر چند نفر از فارغ التحصیلان دانشگاه‌مان به مجلس شورای اسلامی راه پیدا کردند؟ چند نفر از فارغ التحصیلان دانشگاه‌مان به مجلس شورای اسلامی راه پیدا کردند؟

وضعیت فقر در نقاط محروم ایران، به استان سیستان و بلوچستان سفر کردند و از اوضاع کپرنشینان فیلم برداری و با ایشان درباره وضع بد زندگی مصاحبه نمودند که در چاپار توسط ساواک دستگیر ولی به علت موجود نبودن مدرک، پس از مدتی آزاد میشوند. تولید چند فیلم مستند که اکثراً ناتمام ماند؛ مانند مستند فقر در سال ۵۴ که بعد از انقلاب بخشهایی از آن از تلویزیون جمهوری اسلامی پخش شد.

به مدیران سالخورده عادت کرده‌ایم، به مجلس ریش سفیدان عادت کرده‌ایم و آنقدر به هیئت دولت موسسید عادت کرده‌ایم که با دیدن یک وزیر جوان به وجد می‌آییم! هرچند نمی‌توان با تجربه بودنشان را نادیده گرفت، اما می‌خواهم به گذشته‌های نه چندان دور برویم...

حدود سال‌های ۵۸ تا ۶۳؛ روزگاری که تندگویان ۵۳ ساله وزیر نفت، چمران ۴۸ ساله وزیر دفاع، حسن باقری ۲۷ ساله فرمانده جنگ، باقری ۲۹ ساله شهردار ارومیه و دیالمه ۲۷ ساله نماینده مجلس بود. آن زمان جوان‌ها باری بر دوش مملکت نبودند، بلکه بار مملکت را به دوش می‌کشیدند. جوان‌ها بی‌مسئولیت و سربار خانواده خوانده نمی‌شدند، بلکه مسئولیت‌های بزرگ داشتند و خودساخته بودند. چه بلایی سر جوان‌ها آمده است؟ نکند

شورای اسلامی راه پیدا کردند؟ چند نفر از فارغ التحصیلان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در عین شایستگی معاون وزیر بهداشت شده‌اند؟ چند نفر از جوانان...؟

می‌خواهم برایتان از جوانی بگویم که از زمان خودش جلوتر بود. سال‌های خیلی



دوری نیست، از افسانه و یا اسطوره هم سخن نمی‌گویم. او مانند ما در همین جا زندگی کرد، درس خواند و پیشرفت کرد.

دوران دانشجویی او در دو دوره قبل و بعد انقلاب اسلامی قابل ملاحظه است که به مهمترین آنها اشاره می‌کنیم. دوره‌ی قبل انقلاب اسلامی به همراه چند تن از دوستان، برای بررسی اوضاع منطقه و ساخت مستندی پیرامون او **عبدالحمید دیالمه متولد ۱۳۳۳ در تهران بود که پس از گذراندن دوران کودکی و جوانی پربار و انتخاب رشته علوم طبیعی، در آزمون سراسری شرکت کرد و در دانشگاه علوم پزشکی مشهد در رشته پزشکی شروع به تحصیل کرد، اما به دلیل فعالیت‌های سیاسی مخالف رژیم پهلوی از تحصیل در رشته پزشکی محروم شد و مجبور به انتخاب رشته داروسازی شد.**

وضعیت فقر در نقاط محروم ایران، به استان سیستان و بلوچستان سفر کردند و از اوضاع کپرنشینان فیلم برداری و با ایشان درباره وضع بد زندگی مصاحبه نمودند که در چاپار توسط ساواک دستگیر ولی به علت موجود نبودن مدرک، پس از مدتی آزاد میشوند. تولید چند فیلم مستند که اکثراً ناتمام ماند؛ مانند مستند فقر در سال ۵۴ که بعد از انقلاب بخشهایی از آن از تلویزیون جمهوری اسلامی پخش شد.

در سال اول تحصیل، در خوابگاه دانشگاه مشهد اقدام به تأسیس کتابخانه اسلامی نمود و از این طریق گروه‌های چندین نفری تشکیل میداد و مدیریت آنها را جهت نشر افکار ناب اسلام شیعی، با آموزش‌های عقیدتی و سیاسی بر عهده می‌گرفت.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی، وی تصمیماتی گرفت از جمله: اعلام موجودیت رسمی و علنی «مجمع احیاء تفکرات شیعی» در سطح دانشگاه و شهر مشهد، مدیریت و تشکیل کلاس‌های عقیدتی برای جوانان مشهدی. او همچنین جلسات مناظره و گفتگوی اعتقادی- سیاسی، جلسات آزاد پرسش و پاسخ با نمایندگان گروه‌های انحرافی در سطح شهر و جمع‌های دانشگاهی تشکیل میداد. اما فعالیت اصلی او که در هر دو دوره به آن می‌پرداخت، افشاگری جریان انحرافی منافقین بود.

در سال ۱۳۵۹ همزمان با اولین انتخابات مجلس شورای اسلامی، پنج‌تن از علمای طراز اول مشهد، دکتر دیالمه را به‌عنوان کاندیدای خود به مردم معرفی کردند و یک‌بار دیگر پیامبرگونه اسامه‌ی زمان خود را بر بسیاری از کبار و سالخوردگان ترجیح دادند و او نیز به هدف ادای تکلیف

با رأی قاطع مردم مشهد وارد سنگر مجلس شد و به تهران آمد.

آغاز دوران نمایندگی مجلس همزمان با ریاست جمهوری بنی‌صدر نقطه عطف دیگری در حیات ایشان بود، دیالمه اولین کسی بود که قبل از ریاست جمهوری، افکار بنی‌صدر را مطالعه و نقادی نموده و نقاط ضعف بینش وی را یافته بود. لذا با ریاست جمهوری او مخالفت کرد و اعلام کرد: «ریاست جمهوری بنی‌صدر برای اسلام و جامعه اسلامی ایران یک فاجعه است» و برای آنکه این مخالفت در شعار و اندیشه خلاصه نشود با جمعی از دوستان مجمع به‌عنوان اعتراض در محل روزنامه انقلاب اسلامی تحسن کردند.

او جوانی بود که با مرزبانی از حوزه تفکر شیعی در این راه پرچم افراشت و همین امر نیز سبب شد که هدف سهمگینترین تبلیغات سوء دشمن قرار گیرد و سرانجام یکشنبه ۷ تیرماه ۱۳۶۰ در حادثه انفجار بمب کینه توسط منافقین در حزب جمهوری اسلامی به همراه ۷۲ تن دیگر از یاران امام (ره) به شهادت رسید.

و در آخر جمله‌ای گهربار از این شهید بزرگوار: «ما نمی‌توانیم بدون اینکه جهت داشته باشیم، کارکنیم چون ساختار وجودی انسان جهت‌دار است و نمی‌تواند از دایره جهات و ابعاد خارج شود. وقتی متوجه شدیم که انسان بعد و جهت دارد، خواهیم فهمید که جمله «من بی‌طرفم» چقدر بی‌ربط است.»

منابع: ویکی‌پدیا، ویکی‌شیعه، ehya-saghalain.ir - مرکز حفظ و نشر آثار شهید دیالمه، tebyan

# دانشجویان مسئولان امروز فردا

سخنان رهبر معظم انقلاب پیرامون  
نقش دانشجویان در آینده کشور

نویسنده  
محمد صادق باسو  
رشته‌ی بهداشت محیط

متأسفانه امروزه یکی از مشکلات گریبان گیر مادر برخی حوزه‌های مدیریتی کشور، ضعف و ناکارآمدی به دلایل مختلف از جمله عدم استفاده از ظرفیت نیروی جوان و ندادن فرصت به جوانان مستعد است، که در نتیجه آن شاهد پیشرفت اندک یا خسارت بار بودن کار هستیم. در این میان جوانان دانشجو که مسئولان فردا خواهند بود، چه وظایفی برعهده دارند؟ آیا در امور مدیریتی میتوان به جوانانی که به لحاظ تجربه و مهارت مدیریتی در ابتدای راه هستند اطمینان کرد؟ جوانان چه جایگاهی در پیشبرد اهداف نظام اسلامی دارند؟

عنصر نیروی جوان و متعهد، همواره و در همه امور توانسته و همچنان نیز می‌تواند راهگشا و تأثیرگذار باشد. نیروی جوان مسلمان ایرانی در طول عمر چهل ساله‌ی انقلاب اسلامی، همانند موتور محرک و پیش برنده قطار انقلاب بوده است و در سایه همین مدیریت جوانانه و شورانگیز کارهای بسیار زیادی صورت گرفته و توفیق‌های فراوانی حاصل شده است که به نوعی می‌توان آن را در طول این چهل سال بی‌نظیر دانست.

جوان در مقام یک دانشجو چگونه می‌تواند خود را برای مسئولیت در آینده آماده کند؟ یک پاسخ به این پرسش، تمرین در محیط دانشگاه و دوران دانشجویی با پیگیری و اهتمام به تصمیم‌سازی در آن محیط و برای مسئولین ذی صلاح هست. تصمیم‌گیری در دانشگاه برای یک دانشجو می‌تواند از آن جهت آسیب‌زا باشد که در برهه‌ای از دوران زندگی، به جای آنکه به فراخور ویژگی‌هایش در مقام یک مطالبه‌گر و مجاهد آرمان‌گرا و واقع‌بین برآید ناگاه خود را در میدان پاسخ‌گویی در مقام یک مسئول مورد هجمه قرار گرفته شده ببیند. این تضاد ایجاد شده بیش از سازنده بودن می‌تواند شکننده باشد.

مضاف بر آن یک دانشجوی تصمیم‌ساز

می‌تواند با به وجود آوردن یک فضای گفتگویی، مسئولین را به سمت اهداف خود بکشاند و آن‌ها را تحقق ببخشد. فعالیت دانشجویی به واقع می‌تواند با تأثیرگذاری بر محیط دانشگاه به محیط جامعه نیز انتقال یابد و اثرگذار باشد، این برخلاف عقایدی است که ضمن یأس و ناامیدی از فعالیت‌های دانشجویی این احساسات را به دانشجو و محیط دانشگاه تزریق می‌کنند و موجب رکود و افسردگی روحیه دانشجو و محیط دانشگاه می‌شوند.

غلبه گفتمان «ما می‌توانیم» در بین اقشار مختلف ملت و پس زدن گفتمان منحوس «ما نمی‌توانیم» که سال‌های متمادی در زمان طاغوت و در اثر القای استعمارگران و نیز روشنفکر مآبان غرب‌زده در میان دولت‌مردان و مردم رایج شده بود، باعث موفقیت، عزت و پیشرفت شگفت‌آور و چشمگیر یک جامعه، با اتکا به توان و استعداد‌های داخلی شده است. در نظام دوقطبی سلطه‌گر و تحت سلطه حاکم برج‌جهان که همه چیز را کشورهای سلطه‌گر برای منافع خود دربند انحصار می‌کشند و دیگران تنها تأمین‌کننده مواد خام فرآورده و مصرف‌کننده آن می‌شوند، این یک حرکت بزرگ و ارزشمند است که در واقع این نظام استکباری را به چالش می‌کشد و فراتر از آن، بقیه کشورهای تحت سلطه را نیز به این گفتمان فرامی‌خواند.

پس باور و اعتقاد قلبی و عملی به این گفتمان، که خوشبختانه اکنون در کشور ما به یک گفتمان پذیرفته شده و غالب تبدیل شده است، یکی از وظایف مخاطب جمله است که در پی آن شهریاری‌ها و احمدی‌روشن‌ها تربیت و در خدمت ملت و کشور گرفته خواهند شد. جوان دانشجو بایستی تبیین‌گر مسائل باشد. بر این اساس است که انقلاب اسلامی بر بسیاری از مسائل خود از طریق تبیین‌گری فائق آمده است. تبیین، جایگاه بسیار مهمی در مبارزات

اسلامی دارد. موضوع باید روشن بشود و مردم درباره‌ی آن فهم درست و استواری پیدا کنند. این مطلب، در حال حاضر که مبارزه انقلابی ملت ما با دشمنانش ادامه دارد، اهمیت روزافزون پیدا کرده است. جبهه جنگ از میدان مبارزه مسلحانه به میدان‌ها دیگری نظیر سیاست، فرهنگ، امنیت و اکنون اقتصاد امتداد پیدا کرده است.

ایران دارای استعداد‌های انسانی باکیفیت و کمیت فراوان است که از جمله خصوصیات کم‌نظیر کشور ما محسوب می‌شود. این نعمت الهی قطعاً با خود بار سنگین مسئولیت را می‌آورد. وظیفه مسئولان در برابر این ودیعه‌ی الهی مراقبت برای حفظ و رشد این امانت‌ها است که به طریق اولی متوجه خود شخص نیز می‌شود، یعنی جوان‌ها مقدم بر مسئولان و وظیفه شکر، پاسداری و بهره‌برداری از این استعدادها را برعهده دارند.

ویژگی‌هایی نظیر شجاعت، علم و سواد، تدین، مبتکر بودن، خودباوری، غیور بودن و... از خصوصیات برجسته نسلی است که سرمایه حرکت کشور به سوی اهداف متعالی است. از اهم اهداف متعالی، تبدیل ایران به کشوری پیشرفته، قدرتمند، سرشار از معنویت و ایمان، عزیز، شریف، صاحب حرف نو در مسائل بشری و مسائل بین‌المللی با توجه به عجز و درماندگی مکاتب شرقی و غربی در باب مسائل انسان، آن‌هم به اقرار متفکران آن‌ها است.

موتور محرکه این حرکت، جوانان نخبه‌ای هستند که بدون آن‌ها داشتن کشوری با ویژگی‌های بالا امکان‌پذیر نیست. از لحاظ علمی، از لحاظ اعتقادی، از لحاظ انگیزه‌های انقلابی، جوان‌ها باید همیشه آماده باشند. جوان‌ها موتور پیشرفت انقلاب‌اند، از ابتدا تا به امروز همین‌گونه بوده است. خوشبختانه ما امروز جوان‌های دارای عزم و همت و بصیرت بیشتری، حتی نسبت به اوایل انقلاب داریم.

# من را ببین!

گفت‌وگو با کودکان در حاشیه‌ی شهر



مستند کودکان کار

نویسنده  
آیدا بهرامی  
رشته‌ی بهداشت حرفه‌ای

نقاشی اثر سعید

در حاشیه‌ی کلان شهرها، زندگی بی‌رمق می‌گذرد؛ مانند کودکی که تمام توانش را صرف دست‌وپنجه نرم کردن با آسم می‌کند. حصه، آرژنان، دارک، زینبیه و... مناطق حاشیه‌ای اصفهان هستند که روزگار مردمش، در بی‌اکسیژنی می‌گذرد. مردم این مناطق، یا بومی هستند یا مهاجرانی از روستاها و استان‌های اطراف. حتی مهاجران افغان را هم می‌توان در اینجا دید. معمولاً سرپرستان خانوار، شغل‌هایی با درآمد ناچیز دارند که حتی پاسخگوی نیازهای اولیه‌ی خانواده پرجمعیتشان هم نیست و همین است که کودکانشان را به کار وامی‌دارد، کارهایی بس سخت که روح رنجور کودکی را در آنان خدشه‌دار می‌کند.



نقاشی (عروسی) اثر راحله

راحله دختری ست ۱۶ ساله، مادرش مدتی‌ست که او را با ۵ خواهر و برادر خردسال و پدر ازکارافتاده‌اش تنها گذاشته و تمام زندگی‌شان با پارانهای ناچیز دولتی می‌گذرد. راحله، با ناامیدی از آرزویش می‌گوید؛ از این‌که دوست دارد یک ماشین داشته باشد و معلم شود اما بعد از رفتن مادرش، کارهای خانه، توان درس خواندن را از او ربوده است. سعید یک موتور می‌خواهد و رضا، چیزی از «آرزو» نمی‌داند! سعید و رضا نیز هر دو ۱۶ سال دارند و رضا، درس را رها کرده و در کنار پدرش در کارگاه رشته‌پزی، کار می‌کند. از سعید که بپرسی دوست داری زندگی‌تان چگونه باشد؟ می‌گوید: «یه خونه‌ی بزرگ‌تر داشته باشیم و یه ماشین...» و رضا می‌گوید: «نمی‌دونم.» راحله هم! و در میان این کودکان، این چیز عجیبی نیست؛ آن‌ها معمولاً نگاهی به دوردور زندگی ندارند؛ چراکه آن قدر دغدغه‌ی «اکنون» آنها زیاد است که جایگاهی برای «آینده» در اندیشه‌شان وجود ندارد. تلاش برای زنده ماندن آن قدر درگیرشان کرده که کم‌کم، اهمیت توجه به خود در آنان رو به خاموشی می‌گراید و چنین می‌شود که وقتی از «خود» و علایقشان می‌پرسی معمولاً نمی‌دانند، چراکه تابه‌حال به آن فکر یا دقت نکرده‌اند! آن‌هایی هم که می‌دانند، ناامیدند از رسیدن! راحله نمی‌داند دوست دارد در آینده چگونه زندگی کند اما سعید می‌خواهد همین‌گونه باشد و رضا، مانند بسیاری دیگر سؤالات، جواب را نمی‌داند.

پولدار شدن، خواسته‌ی هر سه‌ی آنان است! این خواسته‌ی همه است. ولی باید دید این کودکان محروم، پول را برای چه می‌خواهند و دیگر کودکان،

برای چه؟  
پسرها در این حوالی، درس خواندن را دوست ندارند. به قول رضا: «به کار نمیدانم.» و دخترها که آن را دوست دارند، باید در کارهای خانه به مادرانشان کمک کنند و در بیشتر موارد، ازدواجی زود هنگام در انتظارشان است و پسرها، شاغل شدن زود هنگام! از رضا که می‌پرسی: «چی خوشحالت می‌کنه؟» نخست می‌گوید: «نمی‌دونم.» و اصرار که می‌کنی، اندکی می‌اندیشد و می‌گوید: «بریم یه جای جدید.» (مسافرت) سعید هم دوست دارد برود شمال! تابه‌حال نرفته اما وصف بی‌مثالش را بسیار شنیده است و راحله مانند همیشه، با لحنی آرام می‌گوید: «شاید برآورده شدن آرزو هام.» مکثی می‌کند و ادامه می‌دهد: «بابام همیشه خوشحال باشه.» می‌گویم: «باباتو خیلی دوست داری؟» با خنده می‌گوید: «دخترها بابایی‌ان.» من هم می‌خندم و می‌گویم: «می‌دونم!» او دوست دارد بافتنی یاد بگیرد و آرایشگری، اما وقتش را ندارد. در اوقات فراغتش نقاشی می‌کشد و گاهی بارنگ ویترا، روی شیشه نقش می‌اندازد. سعید اما با دوستانش می‌گردد و خوشحال بودن مادرش، او را خوشحال می‌کند. او زندگی را به رنگ‌های مختلفی می‌بیند و رضا، آن را سرخ! و وقتی راحله می‌گوید: «مشکی» متأثر می‌شوم، اما هیچ برای گفتن ندارم فقط به احترام عمق سختی زندگی‌اش و راه حلی که می‌داند در توان من نیست، چند لحظه سکوت می‌کنم و سپس از او می‌خواهم برایم زندگی را نقاشی کند! و او دقیقاً زیاده‌ی به صفحه‌ی سفید کاغذ نگاه می‌کند و گاه با استیصال به من! سرانجام اما چیزی را بر کاغذ نقش



# ۱۱ صادرات مغزها واردات نقص‌ها

جایگاه واقعی ایران در معضل فرار مغزها



نویسنده  
مریم مظاهری  
کارشناسی ارشد بهداشت عمومی  
ایمیل: mrymazaheri5@gmail.com

در تمام دنیا، نخبگان به محض این‌که ببینند میزان اثرگذاری آنها و شرایط زندگی در جامعه مطابق با ایده آل‌های خود نیست به کشورهای با شرایط علمی و رفاهی بهتر مهاجرت می‌کنند و این موضوع همواره در طول تاریخ وجود داشته است.

با اینکه درباره‌ی جلوگیری از کوچ نخبگان، مطالب زیادی گفته و نوشته شده است؛ اما این‌که چرا نرخ مهاجرت این قشر افراد جامعه با وجود تدابیر اندیشیده شده رو به فزونی است، هنوز جای سؤال دارد؛ با این حال لازم است ابتدا با تعاریفی از فرد نخبه، پدیده فرار مغزها، علل و عوامل آن آشنا شویم، سپس به بررسی راهکارهای موجود در این زمینه بپردازیم.

بنا بر اساسنامه‌ی بنیاد ملی نخبگان، نخبه فرد برجسته و کارآمدی تلقی می‌شود که اثرگذاری وی در تولید علم، هنر و فناوری کشور محسوس باشد و با نبوغ، خلاقیت و هوش خود به رشد و توسعه علمی کشور کمک کند. با این تعریف، مشخص می‌شود همه‌ی افرادی که از آنها به عنوان نخبه یا تیزهوش یاد می‌شود هم آنچنان شایسته این عنوان نیستند.

پدیده «فرار مغزها» یا به بیان دقیقتر «مهاجرت نخبگان» نوعی پدیده‌ی

اجتماعی و از مؤلفه‌های جامعه‌شناسی در کشورهای در حال توسعه است. این پدیده از دهه ۴۰ شمسی در ایران آغاز شده است و تا به امروز ادامه دارد.

بر همگان واضح و مبرهن است که مهمترین عامل در توسعه و ترقی جامعه، نیروی انسانی است. سرمایه‌ی انسانی با هزینه‌ی هنگفتی به دست می‌آید، چون نیاز به تعلیم و تربیت و فراهم آوری امکانات مادی و معنوی دارد، این در حالی است که دقیقاً در زمان به ثمر نشستن این سرمایه‌ی ارزشمند، با بی‌برنامگی و ضعف‌های ساختاری دودستی تقدیم کشورهای توسعه یافته و در رأس آنها آمریکا می‌شود. همان‌طور که آمارها حاکی از آن است، بیشترین حجم مهاجرت نخبگان به کشورهای آمریکا و کانادا است، در صورتی‌که این مهاجرت باعث تبعات منفی زیادی برای کشور مادر (کشوری که نخبگان از آن گریخته‌اند) می‌شود.

بنابراین باید گفت فرار مغزها (Brain Drain) در حقیقت فرار سرمایه‌های انسانی است؛ نیروی کاری که برای تحصیل، کسب تخصص و تجربه آنها هزینه زیادی پرداخت شده است؛ اما متأسفانه در سالهای اخیر خیل عظیم متخصصان، مهندسان و برترین‌های علمی که از آنها به عنوان «مغزها» یاد

میشود، کشورهای در حال توسعه خود را به سوی کشورهای توسعه یافته ترک می‌کنند و این عامل خود مانعی شده است برای رشد کشورهای در حال توسعه و البته ایران عزیزمان.

آمارهای داخلی نشان می‌دهد حدود ۷۰ تا ۸۰٪ افرادی که از ایران مهاجرت می‌کنند، قشر تحصیلکرده و متخصص جامعه هستند، همچنین با استناد به آمارهای مجلس و وزارت آموزش و پرورش باید گفت در حال حاضر ۷۰٪ از رتبه‌های برتر کنکور، المپیادی‌ها و مدال‌آوران علمی از کشور خارج شده‌اند؛ به طوری‌که ایران در ۱۰ سال گذشته رتبه ششم در مهاجرت به خارج از کشور را داشته است و خروج ۱۸۰ هزار تحصیلکرده در سال به معنی خروج ۵۰ میلیارد دلار از کشور است.

ناگفته نماند زمانی که بحث فرار مغزها پیش می‌آید انتظار می‌رود تنها با لیستی از کشورهای در حال توسعه روبه‌رو شویم اما حقیقت این است که حتی ثروتمندترین کشورهای جهان نیز از این معضل در امان نیستند.

همچنین رتبه‌های اول تا سوم کشورهای جهان در فراری دادن نخبگان خود به ترتیب مربوط به چین، هند و کره جنوبی است.

با وجود اینکه تلاش‌های زیادی صورت گرفته تا روند روزافزون مهاجرت نخبگان

کاسته شود، اما درصد قابل توجهی از دانش‌آموختگان هنوز مایل هستند به کشورهای پیشرفته مهاجرت کنند. وجود فرصت شغلی مناسب، چشم‌انداز مطلوب اقتصادی، پیشرفت حیرت‌انگیز دانش، گسترش وسایل ارتباطی، توزیع ناعادلانه امکانات علمی در مناطق مختلف کشور، ناهمخوانی تخصص برخی نخبگان با نیازهای جامعه و در نهایت بی‌توجهی به اشتغال نیروهای فعال و متخصص در جامعه به افزایش این روند دامن می‌زند.

البته در میان علل گفته شده نکاتی نیز در مورد کشور ما به چشم می‌خورد؛ اول این‌که کشورمان دچار تب مدرک‌گرایی شده است، تبی که اگر علاقی برای پایین آمدن نشود عوارض جدی نه تنها برای دانشجویان که برای کل کشور خواهد داشت؛ همین تب باعث شده اکثر جوانان موفقیت را در گرو کسب مدارج بالای تحصیلی تلقی کنند و بنابراین پس از فارغ‌التحصیلی از رشته‌های مختلف و پیدا نکردن کار مناسب به مهاجرت تشویق شوند. نکته‌ی بعدی در مورد تبلیغات ناقص و غلط درباره‌ی میزان موفقیت با تحصیل در خارج است؛ وعده‌های اغراق آمیزی که از یافتن کاری متناسب با رشته تحصیلی در کشورهایی خبر می‌دهد که خودشان چندین میلیون فرد بیکار با مدرک دانشگاهی و سوابق علمی دارند؛ باعث می‌شود نخبگان بار سفر از دیار خود بسته و با امید زیاد به تحصیل در دانشگاه به همراه داشتن شغلی مرتبط و درآمد مناسب، راهی این کشورها شوند.

در این میان نباید از نقش دانشگاه‌های کشور در کاهش مهاجرت سرمایه‌های علمی وطن غافل شد، دانشگاه‌ها میتوانند با تأمین و حمایت مالی، امنیت شغلی، تسهیلات زندگی و تجهیزات علمی باعث دلگرمی افراد شوند و هم چنین با ارتباطگیری مستقیم با صنعت و ایجاد شهرک‌های علمی، تحقیقاتی و صنعتی

زمینه لازم برای رشد و پیشرفت بیشتر نخبگان را فراهم کنند.

از راهکارهای اجرایی نیز میتوان به ایجاد تسهیلات ورود به مقاطع بالاتر برای دانشجویان استعداد‌های درخشان، تشکیل بنیاد ملی نخبگان و برگزاری جشنواره‌ها و المپیادهای علمی اشاره کرد که با هدف شناخت و سازمان‌دهی نخبگان، حمایت مالی و ایجاد تسهیلاتی برای آنان است؛ به امید این‌که سرمایه‌های علمی کشور در وطن خود بتوانند آینده‌های امن، روشن و قابل پیش‌بینی داشته باشند. البته در این راستا جامعه هم با تلاش مسئولین و نهادهای ذی‌ربط باید به درجه‌ای از شکوفایی برسد که به جای تأکید صرف بر مدارک و عناوین علمی، برای خلاقیت و نوآوری نیز ارزش قائل شود و همان‌طور که ابتدای مقاله درباره‌ی ویژگی فرد نخبه گفته شد، با تأکید بر مهارت‌ها و خلاقیت‌های علمی و عملی

افراد، منجر به پیدا شدن جایگاه واقعی نخبگان در کشور شود.

**منابع:**

۱. جغرافیای فرار مغزها و تأثیر آن بر جریان اطلاعات از محسن نوکاریزی
۲. تأثیر فرهنگ بر فرار مغزها از زهرا کهرودی و عطیه روازاده
۳. فرار مغزها در ایران: چپستی و چرایی از قربان عباسی
۴. روزنامه شهروند
۵. خبرگزاری ایسنا
۶. وبسایت فرادید
۷. وبسایت زادالمسافر



# پرواز یا پرتاب؟

نویسنده  
دکتر پورشانظری  
عضو هیئت علمی دانشگاه  
علوم پزشکی اصفهان

ناگهان به خودت می‌آیی و چشمانت را باز می‌کنی و می‌بینی که روی صندلی‌های دانشگاه نشسته‌ای. به خودت می‌گویی: یعنی این مقصدی بود که سال‌ها در انتظارش بودم؟ چه عاملی مرا تا اینجا آورده؟ اهداف، رسالت برنامه‌ریزی، تلاش و پشتکارم یا جو زدگی، هل دادن، دوپینگ کنکور و چشم و هم چشمی‌ها؟ به عبارت دیگر خودم انتخاب کردم یا دیگران به انتخاب مجبورم کردند؟ پرواز کردم یا پرتاب شدم؟

کدام راه را آمده‌ای؟ آیا در پروازت شور و عشق را تجربه کرده‌ای یا با پرتاب شدن دلهره و سرگردانی را؟ در پرواز فعال بوده‌ای یا در پرتاب منفعل؟ در پرواز مختار بوده‌ای یا در پرتاب مجبور؟ اگر مشاور، معلم یا والدین پرتابت کرده‌اند، حق مشاور، معلم و والدینت را به‌جا آورده‌ای؟ پس حق خودت چه می‌شود؟ آیا می‌توانی عاشق مسیری شوی که جبراً به تو تحمیل شده است؟ اگر به سال‌ها پیش برمبگشتی بازهم همین راه را انتخاب می‌کردی؟ آیا کارهای ضروری و مهمی داشته‌ای که تاکنون موفق به انجامش

نشده‌ای؟ آیا قبل از اینکه چگونگی زندگی کردن را بیاموزی به مفهوم چرایی زندگی پی برده‌ای؟ آیا اگر در جامعه‌ی دیگری زندگی می‌کردی مثل جوامع توسعه‌یافته‌ای که علوم انسانی و رشته‌های مرتبط مثل حقوق، جامعه‌شناسی، مدیریت و اقتصاد بالاتر از پزشکی و دندان‌پزشکی هستند بازهم همین مسیر را می‌آمدی و همین سرنوشت بود؟ آیا محصول خواسته‌های جامعه بوده‌ای یا خواسته‌های خودت؟

آیا می‌دانی بر اساس تعریف یونسکو، شخص باسواد فردی است که تمام پارامترها زیر را در خود دارا است: سواد عاطفی: توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده، همکاران، مشتریان، رقبا و دوستان، به نحوی شایسته. **سواد ارتباطی:** توانایی برقراری ارتباط و تعامل با تمامی اعضای جامعه، شامل آداب معاشرت و روابط اجتماعی بهینه. **سواد مالی:** توانایی مدیریت اقتصادی درآمد، یعنی دانش گردش نقدینگی، سرمایه‌گذاری و مدیریت هزینه. **سواد رسانه:** این‌که بدانیم کدام خبر رسانه‌ها معتبر و کدام نامعتبر است؛

یعنی توانایی تشخیص راستی و درستی اخبار و دیگر پیام‌های رسانه‌ای. **سواد آموزش و پرورش:** توانایی تربیت فرزندان شایسته و برنامه‌ریزی برای آموزش و پرورش

را هم با افتخار طی خواهی کرد؛ اما اگر از دسته‌ی پرتابیون هستی، باینکه قدری دیر شده است اما جلوی ضرر را از هر جا که بگیری منفعت است. راه سختی در پیش داری اما ارزش سختی‌هایش را دارد. آنچه مسلم است وضع موجودت وضع مطلوب نیست پس باید کاری کنی.

امروز، در قرن بیست و یکم، داشتن سواد خواندن و نوشتن، یا حتی اخذ مدرک دانشگاهی، دال بر باسواد بودن فرد نیست و برای باسواد شدن «تغییر در زندگی» مهم‌ترین عنصر اصلی است؛ اما تغییر، روندی سخت است و انسان‌ها ترجیح می‌دهند وضع موجود را هرچند اسف‌بار ادامه دهند اما تغییر را نپذیرند. بسیاری از انسان‌ها راه‌های خوب را می‌بینند اما همان راه‌های بد قدیمی را ادامه می‌دهند. به همین دلیل بسیاری از انسان‌هایی که نود سال زندگی کرده‌اند اما در حقیقت یک سال را نود بار تکرار کرده‌اند، بهتر است بگوییم که این‌ها زنده‌مانی می‌کنند نه زندگانی. تو کدام را می‌خواهی انتخاب کنی؟

بقیه صحبت‌م با کسانی است که راه سخت تغییرات را پذیرفته‌اند و هزینه‌های آن را هم متقبل شده‌اند. اولین هزینه‌ی این راه خروج از امنیت کاذب قبلی، احساس ترس و بی‌امنی است. تحمل حرف‌های نیش‌دار دیگران و اعتراف به اشتباهات گذشته، اگر این هزینه‌ها را می‌پذیرید به شما خیرمقدم می‌گوییم.

قبل از هر چیز مأموریت خود را در زندگی مشخص کنید. مأموریت هدف نهایی زندگی است. مأموریت به نردبانی

می‌ماند که اهداف تک‌تک پله‌های آن را می‌سازند. هدف نهایی شما از طی کردن پله‌های ترقی چیست؟ درس می‌خوانی و مدرک می‌گیری که چی؟ شغل انتخاب می‌کنی و پولدار می‌شوی که چی؟ خانه و ماشین می‌خری و ازدواج می‌کنی که چی؟ من دنبال آن «که چی نهایی» هستم.

اگر مأموریت خود را بشناسی بخش عمده راه را رفته‌ای. شاید نیاز باشد مطالعه کنی تا اطلاعات بیشتری برای تصمیم‌گیری پیدا کنی. زمانی که می‌خواستی گوشی تلفن همراه بخری چقدر تحقیق کردی که کدام گوشی بهتر است. به نظرت اهمیت زندگی‌ات کمتر از گوشی همراهت هست؟ پس تا می‌توانی مطالعه کن. شاید درس خوان بوده‌ای اما گمان نکنم کتاب خوان خوبی هم بوده‌ای. این بار برای نمره نخوان برای زندگی بخوان. برای اطلاعات جامع سعی کن از همه دست کتب مطالعه کنی و به یک نوع خاص بسنده نکنی، نوشته‌های کتاب‌ها، تجارب انسان‌های بزرگ را در اختیار تو می‌گذارند اما راه تو، راه هیچ‌یک از انسان‌های قبل از تو نیست. برای تو راه پیش‌ساخته‌ای وجود ندارد، تو باید راه خودت را بسازی؛ اما این راه هم بدان که همه چیز در نوشته‌ها نیست، بخش‌های سفید و نانوشته کتاب‌ها را هم بخوان اما نه با مطالعه بلکه با مراقبه.

تمامی اهدافت را روی کاغذ بنویس. سپس آن‌ها را اولویت‌بندی کن لطفاً جو گیر نشو، مقاله ISI خیلی کلاس دارد، تعویض گوشی، خرید خودرو، جراحی پلاستیک، مارک کفش و خوردن سالاد سزار برای کاهش وزن در دانشگاه خیلی

حرف برای زدن دارد؛ اما در مورد حکمت خلقت و فرجام نهایی اگر بگویی مارک خرافه‌گرایی می‌گیری.

از فلسفه و منطق چیزی می‌دانی؟ از برنامه‌ریزی و مدیریت چطور؟ از جامعه‌شناسی و اقتصاد؟ روابط با علم روانشناسی و معرفت چگونه است؟ از ادبیات کهن خود توشه‌داری؟ زبان بین‌المللی بلدی؟ با ورزش و هنر روابطت چطور است؟ جزوه می‌خوانی یا کتاب مرجع؟ راستی درس می‌خوانی یا دنبال نمونه سؤالی؟ گفته باشم خیلی کار است که اگر انجام ندهی در پایان عمر پشیمان خواهی شد. تنها در صورتی در هنگام مردن افسوس نخواهی خورد که زندگانی‌ات را به خاطر عشق صرف کرده باشی. این راه هم بدان اگر کاری برایت اولویت داشته باشد وقتش را پیدا خواهی کرد فقط مراقب باش وقتش که رسید تنبلی نکنی.

شاید تا اینجا خیلی بیراهه رفته باشی. شهامت داشته باش و برگرد اما معمولاً گزینه‌ی بهتری هم وجود دارد به جای تغییر مسیر ناگهانی، کم‌کم زاویه‌ات را به طرف مسیر شایسته تغییر بده. مطمئنم که به مقصد مطلوب می‌رسی. فقط به اندازه‌ای که می‌توانی تلاش کن تا شرمند خودت نباشی. در پایان بگویم این‌ها نصیحت‌های من به شما نیست بلکه درد دل خودم برای خودم بوده و راه‌های طی شده خودم را برایتان ترسیم کردم در آن زمان که درس شما بوده‌ام اما خدا توفیق داد و من از این دردها رهایی یافتم. موفقیت شمارا هم با این مثل ضمانت می‌کنم که جوینده یابنده است.

**فرجامتان نیک**



اثری از مریم عموشاهی  
رشته‌ی تغذیه

## (پرونده ویژه) شبهه‌ناک

- دیده برابر شد!
- روحانی را چه به سیاست؟
- شاداب طوری

Special case



بنا بر قانون پیشین (دیه زن نصف مرد) شرکت‌های بیمه، با وجود اینکه حق بیمه یکسانی را از زنان و مردان و اقلیت‌های مذهبی دریافت می‌کردند اما بنا بر قانون مجازات اسلامی عمل می‌کردند و بیمه زنان را نصف مردان محاسبه می‌کردند اما بنا بر قانون جدید بیمه زنان و مردان به طور یکسان محاسبه می‌شود. لازم به ذکر است که قانون جدید صرفاً مربوط به تصادفات رانندگی، ضرب و جرح و ... است و فقط در این مورد قانون



پیشین تغییر کرده است و برای بقیه موارد همچنان دیه زن نصف دیه مرد است. شاید بتوان گفت این تجدیدنظر در قانون پیشین به دلیل حضور مستمر زنان در جامعه کنونی و فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی است و به طور کلی ضرورت اجتماعی موجب اصلاح قانون قبلی شده است.

همین رو بسیاری از شغل‌های اجتماعی که نیازمند توان بالایی است به مردان تعلق می‌گیرد، بنابراین با فقدان مرد خسارت بیشتری متوجه خانواده می‌شود و از آنجایی که اداره خانواده و مسئولیت تأمین معاش خانواده با مرد است، پس دیه مرد باید بیشتر از زن باشد. پس این دیدگاه یعنی دو برابر بودن دیه مرد نسبت به زن، به معنای پایین بودن ارزش و جایگاه زن نیست، بلکه از این لحاظ است که تبعات از دست دادن مرد از لحاظ اقتصادی بیشتر از زن است.

ناگفته نماند اینکه دیه زن نصف دیه مرد است ممکن است به ظاهر به ضرر زنان باشد ولی در واقع به نفع آنان است، زیرا زن بعد از فوت همسرش به واسطه‌ی دیه بیشتر، کمتر دغدغه مشکلات مالی خانواده را خواهد داشت و این دیه می‌تواند تا حدی خلأ مالی ناشی از فقدان همسرش را کمتر کند و اما ماده ۵۵۱ قانون مجازات اسلامی که در ۲۴ اسفند ۱۳۹۴ مورد تأیید شورای نگهبان قرار گرفت، بیان می‌کند که در تمام جنایاتی که فرد صدمه دیده مرد نیست، تفاوت دیه زن تا مرد از محل صندوق جبران خسارت‌های بدنی که زیرمجموعه بیمه مرکزی است، پرداخت می‌شود. در واقع این قانون جدید به شرکت‌های بیمه که خسارت پرداخت می‌کنند، اجازه نمی‌دهد که جنسیت، سن و دین را لحاظ کنند و بیمه را برای همه یکسان کرده است.

با توجه به این قانون، در قراردادی که شرکت‌های بیمه با افراد مختلف منعقد می‌کنند، حق بیمه را به صورت مساوی می‌گیرند و نمی‌توانند بین افراد بیمه‌گذار از نظر جنسیت و سن تفاوت قائل شوند؛ بنابراین قانون، شرکت‌های بیمه را ملزم کرده است که در رابطه با این‌گونه حوادث رانندگی، دیه را به تساوی پرداخت کنند و

دیه از گذشته تاکنون در همه‌ی جوامع به شکل‌های مختلف وجود داشته است، برای نمونه در قوانین شاه اورنامو در بابل در سال‌های ۲۰۶۸-۲۰۴۱ قبل از میلاد و قوانین شاه بالاما در سرزمین بابل در سال ۱۹۴۸ قبل میلاد، دیه را برای بندگان اجرا می‌کردند و مثلاً در این قوانین کیفر قتل کنیز جوان، دادن دو کنیز به مولای او بود. در قبایل آفریقایی تفکرات متفاوتی نسبت به مجازات بر جرائم علیه جان انسان داشتند. در بعضی قبایل آفریقایی مجازات قتل چه عمد و چه غیر عمد خون‌خواهی بود و در بعضی دیگر در همه حالات عمد و غیر عمد حکم دیه جاری می‌شد. هم‌چنین در ایران ماده ۲۹۷ قانون مجازات اسلامی که در سال ۱۳۷۰ توسط مجلس شورای اسلامی تصویب شده به این شرح است که دیه قتل مرد مسلمان یکی از امور شش‌گانه زیر است؛ یک صد شتر، دویست گاو، یک هزار گوسفند، دویست دست لباس از حله‌های یمن، یک هزار دینار، ده هزار درهم و ماده‌ی ۳۰۰ قانون مجازات اسلامی که دیه قتل زن مسلمان را خواه عمد و غیر عمد نصف دیه مرد مسلمان بیان کرده است.

در کتاب چهارم قانون اساسی به تعریف دیه و احکام آن پرداخته شده که دو مورد از آن‌ها ذکر شد. همه ما انسان‌ها چه مرد و چه زن دارای سه بعد هستیم: بعد الهی و انسانی، بعد علمی، بعد اقتصادی، از نظر بعد الهی و علمی زن و مرد یکسان هستند و تفاوتی میان آن‌ها مشاهده نمی‌شود اما از لحاظ بعد اقتصادی همان‌طور که میدانید تقسیم‌بندی وظایف اقتصادی بر مبنای قدرت و توان جسمی و روحی زن و مرد است و ساختمان بدن زن ظریف است، در حالی که ساختمان بدن مرد قوی و مناسب کارهای سخت است. از

## دیه برابر شد!

“

نویسنده  
مطهره باطنی  
رشته‌ی تغذیه

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رحیم زارع سخنگوی کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی در تاریخ ۲۴ اسفند ۱۳۹۴ گفت: برابری دیه زن و مرد در تصادفات رانندگی که پیش‌تر در لایحه بیمه شخص ثالث مطرح شده بود، خوشبختانه شورای نگهبان این لایحه را تأیید کرد و به عبارتی شورای نگهبان برابری دیه زن و مرد را تأیید کرده است. در تعریف عام، دیه کیفر نقدی است که به سبب کشتن یا نقص عضو به فرد صدمه دیده یا اولیای دم او پرداخت می‌شود. ماده ۱۰ قانون مجازات اسلامی که در سال ۱۳۶۱ توسط نمایندگان مجلس مصوب شده است. هم‌چنین در ماده ۱۵ قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۷۰، دیه مالی ذکر شده که از طرف شارع برای جنایت تعیین شده است، که به سبب جنایت بر نفس یا عضو، به فرد صدمه دیده یا اولیای دم او پرداخت می‌شود.

چند روز پیش به مسجد محله مان رفته بودم. روحانی محل مشغول سخنرانی بود. اندکی از احکام و عبادات صحبت کرد و سپس به سراغ وضع کنونی مملکت رفت و در مورد سیاست و سیاستمداران و وظایفی که در قبال مردم بر عهده دارند، سخنانی گفت.

بعد از آن در گوشه و کنار محل پچ‌پچ‌هایی از مردم می‌شنیدم. در هر جمعی قرار میگرفتم، صحبت از این بود که: «آخر یک روحانی را چه به سیاست؟ او وظیفه دارد راجع به احکام و اخلاق و عقاید برای مردم صحبت کند و آن‌ها را به سمت خدا هدایت کند، پس چرا بیهوده وارد دنیای آلوده‌ی سیاست می‌شود و به خود اجازه می‌دهد این‌گونه بی‌پروا راجع به سیاستمداران سخن بگوید؟» این حرفهای عجیب‌وغریب مرا سخت در فکر فروبرد و در اینجا بود که تصمیم گرفتم در مورد این موضوع تحقیق کنم. در نهایت متوجه شدم که این حرف‌های عامیانه‌ی مردم محل، ریشه در عقیده‌ای به نام سکولاریسم دارد. عقیده‌ای که از غرب آمده است و آرام‌آرام در بین افکار غالب مردم قرار گرفته است. در ادامه به بررسی این عقیده می‌پردازیم.

### تعریف سکولاریسم

این واژه در مفهوم کلاسیک مسیحی آن، نقطه مقابل ابدیت و الوهیت است. سکولاریسم از نظر اصطلاحی، عقیده‌ای است که مروج و طرفدار حذف، بی‌اعتنایی یا به حاشیه راندن نقش دین در ساخت‌های مختلف حیات انسانی مثل سیاست، حکومت، علم و... است. در واقع طرفداران این عقیده معتقدند که دین فقط با مسائل خصوصی افراد سروکار دارد نه مسائل اجتماعی آنها.

# روحانی را چه به سیاست؟

### منشأ سکولاریسم

ریشه‌های سکولاریسم به دوران سلطه‌ی رجال کلیسا بر اروپای قرون وسطی برمیگردد، که از آن تحت عنوان قرون جهل و تاریکی یاد می‌شود. در آن زمان بزرگان کلیسا خود را مالک و صاحب همه چیز می‌دانستند و سیاست و اقتصاد در ید قدرتشان بود. آن‌ها در مورد هر چیزی حتی مسائل علمی که به مشاهده و آزمایش نیاز داشت، اظهارنظر می‌کردند و هرکسی را که با نظرات آن‌ها مخالفت میکرد مجازات می‌کردند. مثلاً مخالفت برونو با نظریه‌ی بطلمیوسی مرکزیت زمین در عالم که نظریه‌ی رسمی کلیسا بود، باعث سوزانده شدن وی در آتش شد. این وضعیت تا مدت زیادی ادامه داشت تا اینکه گستره‌ی علم و دانش رشد کرد و پیشرفت‌های علمی به تدریج آموزه‌های کلیسا در مورد مسائل علمی را از ارزش و اعتبار انداخت و به دنبال از دست رفتن اعتبار کلیسا در یک حوزه، آرام‌آرام شک و تردید در سایر آموزه‌ها هم آغاز شد و به تدریج سایر حوزه‌ها از جمله سیاست، اقتصاد، فرهنگ، هنر و... از سلطه‌ی کلیسا خارج شد و به این طریق تفکر جدایی دین از ابعاد مختلف زندگی بشر مطرح شد؛ درحالی‌که در آن زمان ایران مهد



فرهنگ و علم بود. بنابراین میتوان نتیجه گرفت که مکتب سکولاریسم ریشه در عصر روشنگری در اروپا دارد. سکولاریسم بر اصولی از جمله حاکمیت مردم به جای حاکمیت الهی و جدایی نهاد دین از حکومت استوار است.

### دلایل ما برای رد سکولاریسم چیست؟

گفتیم که سکولاریسم عقیده‌ای مبنی بر جداسازی حوزه‌ی دین از سایر حوزه‌های زندگی بشریت است و یکی از اصول مهم آن، جدایی دین از سیاست است. حال این مسئله پیش می‌آید که آیا دلیلی وجود دارد که نشان دهد گستره‌ی دین و سیاست از هم جدانمیستند؟ پاسخ: بله دلایل عقلی و نقلی زیادی در این رابطه وجود دارد. احکام دین مبین اسلام به دودسته احکام فردی و اجتماعی تقسیم می‌شوند. با یک تحلیل عقلی ساده می‌توان دریافت که لازمه‌ی احکام اجتماعی، تشکیل حکومت است و اهداف دین جز با تشکیل یک حکومت دینی محقق نمی‌شود. هم‌چنین برای انجام بسیاری از احکام دینی فردی هم، وجود یک حکومت دینی نیاز است تا مردم بتوانند در سایه‌ی آن حکومت به انجام تکالیف و وظایف خود بپردازند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تمامی احکام اسلام به‌گونه‌ای با سیاست درهم‌تنیده‌اند و به هیچ‌وجه از هم گسسته نمی‌شوند.

با توجه به قرآن کریم و روایات مختلف این نکته روشن می‌شود که یکی از اهداف مهم ادیان الهی، اقامه‌ی قسط و عدل در جامعه است و قطعاً اجرایی شدن این هدف به قانونی منسجم و سازمان یافته نیاز دارد. قانون نیز بدون یک نظام سیاسی

اجرا نمی‌شود. بنابراین دین رانمی‌توان از سیاست جدا ساخت. هم‌چنین یکی دیگر از اهداف رسالت انبیا، دعوت بشر به سوی خدا و فراهم کردن زمینه‌های رشد و تعالی انسان‌هاست، که جز در چارچوب یک عمل سیاسی امکان پذیر نیست. اگر زندگی انبیا و ائمه‌ی معصومین مورد بررسی قرار گیرد، این مطلب روشن‌تر خواهد شد. اولین کار حضرت ابراهیم (ع) دعوت مردم به سوی خداست و برای این کار باید موانع هدایت مردم برداشته شوند. آن حضرت باید با طاعت زمانه‌ی خود یعنی نمرود مبارزه کند تا اهداف خود را محقق کند. هم‌چنین پیامبر اسلام (ص) نخستین کاری که بعد از هجرت به مدینه انجام دادند، تشکیل یک حکومت اسلامی بود و این نشان‌دهنده‌ی اهمیت بالای این کار است. هر پیامبر و امامی به اقتضای زمانه‌ی خود به‌گونه‌ای این مبارزات سیاسی را دنبال نموده است و هرگز میدان حکومت به حال خود رها نشده است.

همان‌طور که گفتیم دلایل زیادی برای ارتباط تنگاتنگ دین و سیاست وجود دارد و ما در این مطلب تنها چند مورد از آن‌ها را ذکر نمودیم. اما با همین چند مورد هم می‌توان به راحتی این مسئله را اثبات کرد که دین با مسائل اجتماعی مردم مثل سیاست، فرهنگ و... در آمیخته است و به قول شهید مدرس: سیاست ما عین دیانت ما و دیانت ما عین سیاست ماست.

نویسنده  
فاطمه سیستانی  
رشته‌ی بهداشت عمومی

# شاداب طور

نویسنده  
زهرا رمضانی  
رشته‌ی بهداشت عمومی

دلیل این‌که نمی‌خندید، آن نیست که پیر شده‌اید؛ شما پیر می‌شوید چون نمی‌خندید! این جمله به خوبی گویای بزرگ‌ترین تأثیر خنده است. هنگام خندیدن به خصوص بعد از صرف غذا، مغز ماده‌ای به نام اندورفین را در رگ‌های خونی ترشح می‌نماید که باعث روان شدن جریان خون می‌شود و این یک قرص ضد غلظت خون است که خداوند به ما هدیه کرده است. خنده برای تقویت قلب و بهبود بیماری‌های قلبی، سیستم تنفسی، سیستم مخاطی، غدد درونی، سیستم ماهیچه‌ای، اعصاب و کسانی که گردن درد یا کمردرد دارند، مفید است. حتی در بیمارستان‌ها برای بیماری‌های صعب‌العلاج از تجهیزات شادی‌آفرین استفاده می‌شود.

شادی در لغت یعنی خوشحالی، سلامتی و فرح. در تعریف اصطلاحی هم طبق گفته شهید مطهری: «شادی، حالتی خوش و لذت‌بخش است که از اطلاع بر این‌که یکی از هدف‌ها یا آرزوها انجام یافته، به انسان دست می‌دهد.» شادی از مهم‌ترین احساسات و نیازهای بشر به شمار می‌رود. در سایه شادی و نشاط، زندگی معنا و مفهوم خاصی پیدا می‌کند؛ دل‌ها به هم نزدیک و ترس و نگرانی بی‌اثر می‌شود. همان‌طور که شاعر می‌فرماید:

حق، تو را از بهر شادی آفرید تا ز تو آرامشی گردد پدید

پس در آرامش نمایی زندگی واره‌ی از مشکلات زندگی

## اقسام شادی

۱. شادی‌های پسندیده شامل: عمل صالح، ملاقات با دوستان و آشنایان، حل مشکلات علمی، ذکر و یاد خدا، شادی در روز شادی معصومان.

۲. شادی‌های ناپسند شامل:

شادی از طریق گناه (امام سجاده در این باره می‌فرمایند: از شادی هنگام گناه بپرهیز که این شادی بزرگ‌تر از خود گناه است.) شادی تمسخرآمیز، شادی به خاطر غرور و سرمستی، شادی به خاطر مشکلات دیگران، شادی با دروغ.

## نظر اسلام در مورد شادی

هر ملتی با توجه به باورهایش، به‌گونه‌ای ابراز غم و شادی می‌کند. شهید مطهری می‌نویسد: «بعضی از مقدس‌مآبان و مدعیان تبلیغ دین، به نام دین با همه چیز به جنگ برمی‌خیزند. شعارشان این است که اگر می‌خواهی دین داشته باشی، به همه چیز پشت پا بزن! دنبال مال و ثروت نرو! حیثیت و مقام را ترک کن! شاد نباش و شاد زندگی نکن. از خلق بگریز و به انزوا پناه ببر و امثال این‌ها.»

شاید خیلی از ما هم بر این عقیده باشیم که اسلام دین غم، گریه و زاری است؛ اما اگر نیک بنگریم می‌بینیم که اسلام نه تنها این احساسات را سرکوب نمی‌کند بلکه بر اساس برخی آیات و روایات، آن را امری ضروری می‌داند. فراموش نکنیم که همه جمعه‌ها، همه‌روزه‌ای ولادت معصومین، همه لحظات و حالات ملکوتی در زمان نماز و افطار و تمام روزهایی که در آن گناه صورت نگیرد، عید است و عید با خنده و شادابی همراه است. پیامبر اسلام (ص) هم همواره تبسم بر لبانشان نقش داشت و اهل شوخی و مزاح بودند و می‌گفتند:

«همانا من از همه بیشتر شوخی می‌کنم اما جز حق چیزی نمی‌گویم.» البته این حضرت در عمل هم این‌گونه بودند،

به طوری که اگر می‌دیدند یک نفر غمگین و افسرده است؛ می‌فرمودند چرا غمگینی؟ و با یک شوخی او را از حالت گرفتگی دل درمی‌آوردند. نقل است هنگام ورود پیامبر به مدینه زنان و مردان در انتظار ایشان به دروازه شهر آمده بودند و هلهله می‌کردند و آواز می‌خواندند. یکی از اصحاب نزد مردم رفت و آن‌ها را بازداشت اما رسول

خدا مکدر شدند و دستور دادند مردم را آسوده گذارند. پس چطور می‌توان چنین پیامبری را منادی دینی دانست که شادی را ممنوع داشته است! در قرآن نیز می‌خوانیم که افراد پرهیزگار و صالح نه می‌ترسند و نه اندوهگین می‌شوند. امیرالمؤمنین هم در این زمینه می‌فرمایند: «این دل‌ها همانند تن‌ها خسته و افسرده می‌شوند؛ در این حال نکته‌های زیبا و نشاط‌آور برای آن‌ها انتخاب کنید.» و بارها این سخن را به نقل از امام علی (ع) شنیده‌ایم که مؤمن اوقات خود را سه بخش می‌کند؛ زمانی که در آن به راز و نیاز پردازد، زمانی که به تحصیل و کسب معاش و درآمد می‌پردازد و زمانی که به لذت‌های حلال و نیکو گذراند.

اسلام انگشت روی شادی معینی نگذاشته و اجازه هر نوع شادی را به این شرط که با موازین و احکام منافات نداشته باشد و منجر به گناه نشود، داده است. مثلاً از نظر اسلام، شادی نباید با اذیت و آزار دیگران، با تمسخر و استهزاء و با لهو و لعب همراه باشد. دین ما یعنی دین فطرت و طبیعت پیروان خود را به شادی‌های مثبت و سازنده دعوت می‌کند، چراکه استفاده از امور مفرح در اوقات مناسب و با رعایت حدود لازم، برای تجدید نشاط و کاستن از یکنواختی زندگی بسیار مؤثر است. از دید اسلام باید در غم و شادی میانه‌روی کرد. در زندگی انسان غم و شادی هر دو از نیازهای روح هستند و باید هرکدام به مقدار لازم وجود داشته باشند، زیرا اگر سراسر زندگی سرشار از شادی و نشاط باشد، ممکن است منشأ غفلت و دوری از خدا شود و اگر تمام زندگی پراز غم و ناراحتی باشد روح انسان افسرده می‌شود و آسیب می‌بیند؛ بنابراین بهترین راهکار اعتدال و میانه‌روی است.

شاید بتوان گفت: انسان‌های خندان و شاد به خدا شبیه‌ترند. پس آن‌گونه که شایسته است شاد باشیم.

## (پرونده ویژه) ارتباطات

- ناگفته‌های ارتباط
- مراقب قلبتون باشید
- ۲۱ سال زندگی برای لایک
- دوزخ، به نام پدرها

connections



## ارتباط‌های ناگفته‌های

انسان‌های منزوی و گوشه‌گیر در هر عصر و در هر جامعه‌ای مورد سرزنش قرار می‌گیرند و حتی گاهی بیمار خوانده می‌شوند. این امر نشان‌دهنده‌ی جدایی‌ناپذیری ارتباط با دیگران و زندگی انسان است. انسان هیچ‌گاه نمی‌تواند بدون ارتباط با دیگران زندگی کند، اگرچه راه‌های این ارتباط ممکن است تفاوت داشته باشد اما ارتباط بین انسان‌ها هرگز قطع نشده است، چراکه آدمی برای بقای خود نیازمند ارتباط باهم نوع خود است. تحقیقات نشان داده‌اند که نزدیک به ۷۵ درصد امور روزانه‌ی یک انسان صرف ارتباط با دیگران می‌شود، بنابراین ۷۵ درصد موفقیت و شکست ما نیز در

چگونگی برقراری روابط ما با دیگران خلاصه می‌شود. ارتباط اقسام گوناگونی دارد؛ ارتباط با خدا، خود، مردم، دوستان و ... که هرکدام برای خود اصول و قواعدی دارد. عالم هستی مجموعه‌ای از ارتباطات است که مرکز تمامی آن‌ها خداوند است، به بیانی دیگر می‌توان خداوند را مرکز ارتباطات عالم در نظر گرفت. جواد محدثی در کتاب رابطه‌ها در این باره این‌گونه می‌نویسد: «هر کس در هر جا، هر زمان، با هر زبان و به هر مقدار، می‌تواند با این مرکز مکالمه کند، بی‌آنکه خطی روی خطی بیفتد، یا ترافیک خط تماس مشکل ارتباطی پیش آورد

با خود اوست. انسان تا خود را نشناسد توانایی برقراری ارتباط درست با دیگران را نخواهد داشت، چراکه از علایق و تفکرات خود بی‌خبر است. ارتباط با دیگران که قواعد و اصول آن به‌وفور در کتاب‌های روانشناسی آورده شده است و پرداختن به آن خارج از حوصله‌ی بحث است. در این باره به سخنی از امام علی (ع) بسنده می‌کنیم، ایشان در این باره می‌فرمایند: «با مردم آن چنان رفتار کنید که اگر با آن روش جان دادید برای شما گریه کنند و اگر زنده ماندید با آغوش باز و شوق فراوان به سوی شما بیایند.» ارتباط در دانشگاه

در لغت‌نامه‌ی دهخدا، ارتباط به معنی ربط دادن، بستن چیزی با چیزی دیگر و مواصلت کردن آمده است. دوستی هم نوعی از ارتباط است که داوطلبانه، منعطف، پویا و بدون اجبار است. شما با پای گذاشتن در محیط دانشگاه، به‌عنوان یک نمونه کوچک از جامعه‌ی بیرون و جامعه‌ای که فردا روزی پس از فارغ‌التحصیلی و وارد شدن در عرصه‌ی کار با آن روبه‌رو می‌شوید، باید توانایی برقراری ارتباط درست با دیگران را تمرین کنید.

علت و هدف اصلی حضور شما در دانشگاه، همان‌گونه که از نام شما پس از ورود به دانشگاه یعنی «دانشجو» برمی‌آید، کسب علم و دانش است و هر رفتار یا ارتباطی شما را از این هدف دور کند انحراف از مسیر هدف شما و همین‌طور آفت زندگی دانشجویی شما محسوب می‌شود، پس باید آن را از زندگی دانشجویی خود حذف کنید؛

اما یک محیط آموزشی بدون ارتباط آموزشی نخواهد بود و طرف مقابل شما در این ارتباط‌های آموزشی، همیشه از جنس شما نیست و گاهی در خصوص امور آموزشی مجبور به ارتباط با جنس مخالف می‌شوید؛ اما این ارتباط چگونه باید باشد؟

برخورد صحیح با جنس مخالف، برخورد مبتنی بر شناخت و احترام متقابل است. در این شیوه دختران و پسران به محض دیدن یکدیگر هیجان‌زده نمی‌شوند و خود را نمی‌بازند، یک نگاه و بیان یک‌کلام از جنس مخالف را به عشق تعبیر نمی‌کنند و در ذهن خود از آن رؤیا نمی‌سازند. بلکه در برخوردهای خود در مجامع فامیلی و محیط تحصیلی و ... باوقار و سنگین عمل می‌کنند و در عین پاسخ‌گویی به پرسش‌های طرف مقابل دچار افراط در خنده و شوخی نمی‌شوند. آن‌ها طرف مقابل را همچون پدر، مادر، برادر و خواهر خود نمی‌دانند و آدابی که از نظر شرعی و اجتماعی در برخورد با آن‌ها لازم است را رعایت می‌کنند. به‌طور کلی برخورد با جنس مخالف بر اصل تکبر و رزی استوار شده است. یعنی معیار و قانون برخورد با جنس مخالف متکبرانه بودن آن است. رفتار صمیمانه و چهره‌گشاده و لب‌خندان داشتن برای مواجهه با محارم و هم‌جنس‌ها هست نه در برابر جنس مخالف و نامحرم‌ها. البته رعایت این موازین به معنی سرد و خشن بودن در برابر جنس مخالف نیست بلکه رعایت اصول درست در برقراری ارتباط و نگاه داشتن حدود و مرزهای ارتباط با نامحرم است.

شما در دانشگاه دوستان زیادی خواهید یافت که یافتن دوست خوب خود از مسائل بسیار مهم در دانشگاه است. یک دوست خوب می‌تواند در تصمیم‌گیری‌ها بسیار کمک‌کننده و همین‌طور امیددهنده باشد. اگر کار اشتباهی انجام دادید می‌تواند به شما کمک کند که آن کار اشتباه را دیگر تکرار نکنید و آن را به تجربه تبدیل کنید و در دفعات بعدی انتخاب‌های بهتری را داشته باشید. یک دوست خوب می‌تواند همراه خوب و همیشگی در تصمیم‌های بزرگ و کارهای بزرگ باشد به شرط آن‌که با شناخت کامل از خودتان و افکار و عقایدتان دوست مناسب خود را پیدا کنید و الا هر دوستی برای شما دوست خوب نمی‌شود.

تعبیر هر کس از دوست خوب ممکن است متفاوت باشد اما همان‌گونه که اول بحث هم گفته شد، با توجه به هدف یک دانشجوی، دوست خوب باید کمک‌کننده در رسیدن به این هدف یعنی کسب علم و دانش باشد. قرار است قریب به چهار سال (کمتر یا بیشتر) مداوم با دوستان خود در ارتباط باشید، پس لازم است که در انتخاب آن‌ها دقت کنید تا این دوران طلایی از عمرتان را در کنار دوستانی بااراده و مصمم طلایی‌تر سپری کنید و به‌گونه‌ای نباشد که این دوستان شمارا از پیشرفت در دانشگاه محروم کنند که اگر چنین باشد پشیمانی آن برای شما خواهد بود و بس. در پیدا کردن دوست خوب در دانشگاه از همان مرکز ارتباطات عالم استمداد بطلبید و بر او توکل کنید که بدون شک او بهترین اتفاق‌ها و انسان‌ها را سررا هتان قرار خواهد داد.

# مراقب قلب تون باشید «خیلی با ارزش»



سه ترم از ورودش به دانشگاه میگذشت، همه‌ی پرونده‌اش خلاصه میشد در «سه ترم مشروطی» یعنی اخراج! به همین راحتی، نیامده باید میرفت. انگار لحظه به لحظه بیشتر از قبل متوجه می‌شد تو چه شرایط بدی گیر افتاده. چند تا فرم توی دستش بود و از این اتاق به اون اتاق پیگیر یک ترم فرصت ارفاقی بود که اخراج نشه و شاید فرصتی بگیره برای یک نیمچه نجات.

**از او پرسیدم، چه چیزی باعث شد در این شرایط قرار بگیری؟**

جوابش همون جمله‌ی تکراری معروف بود که وقتی کسی تو تلویزیون صورتش شطرنجی بود این جواب و میداد: «بسوزه پدر عاشقی و امان از رفیق بد» به همین سادگی در حد یک طنز تکراری و بی‌مزه...

روزهای اولی که وارد دانشگاه شدم من هم مثل خیلی‌ها بیشتر نظاره‌گر بودم ایده‌ی خاصی تو ذهنم نبود، برنامه‌ای نداشتم، همه‌ی برنامه‌ها تا قبل جلسه کنکور بود و با کنکور تمام شد و من نمی‌دونستم که برای ادامه هم نیاز به ایده و برنامه دارم. انگار فقط بینایی و شنوایی من کار می‌کرد، فقط مثل دوربین می‌دیدم و می‌شنیدم و ضبط می‌کردم بدون اینکه قسمت

پردازش و نتیجه‌گیری مغزم کار کنه، یه حس جدید داشتم به اسم بی‌حالی! تا اینکه یه روز یهو بی‌یه اتفاقی افتاد، نفهمیدم چی شد، انگار بی‌دلیل یا با دلیل، ذهنم و دلم و چشمم درگیر یه نفر شد که ای کاش نم‌یشد. دیگه روز و شبم و نمی‌فهمیدم انگار ذهن خالیه من، خودش دست به کار شد و یه هدف و برنامه پیدا کرد و باهاش روز و شب منو میگذروند. کتاب و استاد و درس مزاحم برنامه جدید ذهنم بودند. برای همین سعی می‌کردم نبینمشون. ترم اول نمراتم اومد، نامه مشروطی هم اومد در خونمون ولی من بازم نخواستم ببینمش. اصلاً معنی مشروطی رو درک نمی‌کردم، ترم دوم بازم نامه اومد یکم ترسیدم، حواسم جمع شد و خواستم بخونم اما درست قبل ترم سوم عشقم دیگه عشق نبود، همه چی بهم خورد و خیلی هنر کردم تونستم خودم و از فاز شکست عشقی نجات بدم و حالا که از اون حال و هوا اومدم بیرون بهم گفتن از دانشگاه هم برو بیرون!

**دانشجوی عزیز**

این اتفاق خیلی دور نیست به قول معروف: «شاید برای شما هم اتفاق بیفتد». مراقب باشین هنوز نیومده عاشق نشین، ظرفیت عشق و عاشقیه خودتونو ببرید بالا «خیلی بالا». عشقی که تو زمان مناسب اتفاق نیفته و فقط به خاطر بی‌برنامگی یا غرایز جسمانی اتفاق بیفته نه تنها به نتیجه نمی‌رسه

بلکه همه چیز رو از شما میگیره درستون، خانواده، دوستانتون و حتی سلامتی شمارا. برای عاشق شدن هم باید ایده داشت، برنامه داشت، پس لطفاً احساستون را مدیریت کنید. اجازه ندید این تجربه‌های احساسی براتون گرون تموم بشه و اولویت‌هاتون را جابه‌جا و بی‌ارزش کنه. با توجه به محیط متفاوت دانشگاه نسبت به مدرسه، شاید این محیط بهترین مکان برای یادگیری نحوه برقراری ارتباط، ارتباط با هم جنس و غیر هم جنس باشه. تو رابطه‌ی تحصیلی، علمی و پژوهشی تا وقتی که دو نفر به‌عنوان دو انسان باهم همکاری و تعامل دارند این ارتباط، سالم و بدون حاشیه پیش خواهد رفت اما وقتی تو این رابطه جنسیت و دختر و پسر بودن و احساسات و عواطف مطرح بشه دیگه مدیریت و جمع‌وجور کردنش راحت نیست. سعی کنید فرهنگ مشاوره را توی زندگی تون جا بدید تا تو این مسیر راهنما داشته باشید و تنها نباشید، بپذیریم به‌تنهایی نمیشه همه گره‌ها را باز کرد. شرایط خوبی هست که بتونید تو دانشگاه و دانشکده خودتون با مشاور صحبت کنید. مشاور کمک میکنه اولویت‌هایتان را تعیین کنید و بتونید با تنظیم و مدیریت هیجانات به اولویت‌هایتان دست پیدا کنید.

**در صورت نیاز می‌تواند حضوری یا از طریق ایمیل راهنمایی دریافت کنید**  
آدرس ایمیل: Z.toghiani@Yahoo.

# ۲۱ سال زندگی برای لایک!

بررسی‌ها نشان می‌دهند که ایرانی‌ها ۵ تا ۹ ساعت در روز در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند

«لایک» این کلمه‌ی چهارحرفی به ظاهر مظلوم، در فضای مجازی برویایی راه انداخته است. انگار زندگی افراد زیادی وابسته‌ی همین لایک‌هاست و اصلاً تحمل کمبود لایک را ندارند، گویی سوار بر بالن زندگی مجازی میشوند که سوختش را همین لایک‌ها تأمین میکنند و هرچه تعداد لایک‌ها بیشتر باشد، بیشتر اوج میگیرند.

این روزها شاهد آن هستیم که معضلات و دردهای شبکه‌های مجازی توانسته است به روابط خانواده‌ها آسیب جدی بزند و زندگی آن‌ها را از روال عادی خارج کند. آن قدر خودنمایی فراگیر شده است که بعضی‌ها قدرت این را ندارند که سلیقه‌ی خودشان را به مخاطب نشان دهند و الزاماً باید از دریچه‌ی نگاه افراد دیگر به زندگی‌شان نگاه کنند و مجبور می‌شوند محتوایی تهیه کنند که نباید منتشر شود اما به قیمت جلب تأیید مخاطب هر کاری را انجام می‌دهند. درواقع فناوری ابزار مفیدی است اما اکثر افراد نمی‌دانند که چطور باید از آن به درستی استفاده کنند که همین مسئله‌ی مهم می‌تواند فناوری را به چاقویی تبدیل کند که به یک کودک نوپا می‌دهیم. فناوری چه اثری می‌تواند بر زندگی و زندگی دانشجویی ما داشته باشد؟

افرادی که بیش از یک ساعت از اینترنت استفاده می‌کنند، معتاد اینترنت حساب می‌شوند. این در حالی است که اغلب به سندروم‌های متفاوتی دچار می‌شوند، از جمله:

\* سندروم دریای نیم متری، که از عوارض فعالیت در فضای مجازی است، به این معنی که به اقتضای بحث و جدل‌ها یا تحقیقات پراکنده در فضای مجازی در زمینه‌های متعددی مطالعه می‌کنند ولی در اکثر حوزه‌ها عمیق نمی‌شوند.  
\* سندروم خودشیفتگی شبکه‌ای، درواقع به این معنا که بیش از حد به تعداد لایکها، پلاس و کامنت و نظر مخاطبین درگیر می‌شوند.  
طبق بررسی‌های لیل‌خلیلی استادیار گروه علم و اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه شهیدمدنی آذربایجان (نویسنده‌ی مسئول): جامعه‌ی مورد مطالعه ۴۲۵۴ دانشجو و نمونه ۳۹۳ دانشجو بودند، در رابطه با استفاده دانشجویان از شبکه‌های اجتماعی؛ دانشجویان با عملکرد بهتر از شبکه‌های اجتماعی کمتر استفاده می‌کردند. درواقع استفاده‌ی بیشتر برای سرگرمی برابر است با معدل کمتر. دانشجویان روزانه به طور متوسط ۴۱ دقیقه از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، یعنی ماهانه ۱۲۴۰ دقیقه را به این امور می‌پردازند که در بیشتر اوقات از آن به عنوان ابزاری برای سرگرمی استفاده میکنند. آیا نمی‌توان این زمان‌های ارزشمند را صرف رسیدن به اهداف زندگی، لذت رفتن به طبیعت و... کرد؟ آیا برای رسیدن به اهداف زندگی مان ارزش قائل نیستیم؟  
مسئله‌ی دیگر میانگین استفاده‌ی روزانه‌ی ایرانی‌هاست. میانگین استفاده‌ی روزانه‌ی ایرانی‌ها

با جنس مخالف از طریق شبکه‌های مجازی است.

والدین باید رابطه‌ی صمیمی‌تری با فرزندان داشته باشند. به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ ۹۵٪ دختران و ۴٪ پسران با خانواده احساس راحتی نمی‌کنند. بیست و اندی سال پیش که موبایل پایش را به زندگی‌هایمان گذاشت غریبه‌های کوچکی بودند در قدوقواره یک پاره‌آجر، رفته‌رفته کار به جایی رسید که کمیت زمان حضور در دنیای مجازی به قدری زیاد شد که کیفیت زندگی‌های حقیقی‌مان را تحت‌الشعاع قرار داده است، تا جایی که حالا خودمان هم یادمان رفته و متعجبیم که سال‌های ماقبل موبایل، زندگی چه طور سپری می‌شد و کارها چگونه پیش می‌رفت. گویی یادمان رفته چه طور می‌شود بی‌سایه‌ی سنگین دنیای مجازی در دنیای حقیقی زندگی کرد اصلاً چه طور می‌شود لذت دیدن خنده‌ی واقعی اطرافیان را به ایموجی‌های دونقطه‌ی آدم‌ها ترجیح داد؟

**از راهکارهایی که می‌توان با استفاده از آن‌ها به سوی زندگی بهتر رفت، میتوان به موارد زیر اشاره کرد:**

۱. با دوستان خود قرار ملاقات بگذارید و برای تفریحات دسته‌جمعی ارزش قائل شوید. تفریح‌های دسته‌جمعی باعث می‌شود تا شما رفتار اجتماعی صحیح را جایگزین رفتار گوشه‌گیری ناشی از حضور طولانی‌مدت در فضای مجازی کنید.

۲. از اماکن گردشگری، تفریحی و محل زندگی خود استفاده کنید. اگر

نمی‌خواهید هزینه‌ای پرداخت کنید، کمی نرمش و پیاده‌روی کنید. ۳. مطالعه کنید، جدیدترین کتاب‌ها و همچنین کتاب‌های موردعلاقه‌تان را بخوانید، سراغ کتاب‌های اینترنتی نروید همواره به یاد داشته باشید لمس ورقه‌های کتاب لذت خاص خود را دارد. ۴. به یاد داشته باشید لذت محبت و همراهی با دوستان واقعی به هیچ وجه قابل قیاس با دوستان مجازی نیست.

۵. به کوه و کمر بزنید، تفریح کنید و به مناطق اطراف شهر بروید. در کنار دوستان و خانواده اوقات خوشی را بگذرانید و به جای آنکه زمانی را صرف صحبت‌های مجازی کنید، صرف گپ و گفت‌های حضوری و چهره به چهره کنید.

۶. یک فیلم خوب ببینید، به کلاس‌های هنری و ورزشی بروید، بازی‌های رومیزی و دسته‌جمعی را انجام دهید. اگر کمی به گذشته آن زمان که درگیر فضای مجازی نبودیم فکر کنید، بازی‌ها را به خاطر می‌آورید.

در خانواده‌های مستحکم که اعضای آن با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند و از هم‌نشینی باهم لذت می‌برند، اعضا کمترین تنش را در فضای خانه باهم داشته و در نهایت فرزندان موفق‌تری تربیت می‌کنند. به خاطر داشته باشید یکی از راه‌های رسیدن به اهداف عالی در زندگی اختصاص دادن زمان محدودی به استفاده از فضای مجازی است. به جای استفاده‌ی بی‌پهوده از فضای مجازی برای پیشرفت و رسیدن به اهداف واقعی تلاش کنید.

## کلام آخر

بنابراین ایرانی‌ها در سال ۵×۵۶۳ ساعت خود را صرف شبکه‌های اجتماعی می‌کنند، چه مهراتی هست که با این حجم از تلاش و پشتکار به دست نیاید؟ آیا بهتر نیست از فضای مجازی برای رسیدن به اهداف عالی استفاده کرد؟  
چه دو هزار نفر شمارا فالو کنند چه دو میلیون و چه بیشتر آدم‌های مهم زندگی شما چند نفر بیشتر نیستند. اگر دو یا سه نفر (پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست، آشنا، همسر)، نزدیک خودتان داشته باشید که برایتان تب کنند، اشک بریزند و شمارا بفهمند، دلیل بزرگی دارید که از زنده بودن شادمان باشید بقیه‌ی آن دو هزار و دو میلیون نفر برای شما اعداد هستند و شما برای آن‌ها اسم و عکس، مواظب آدم‌های نزدیک و واقعی زندگی‌تان باشید.





نویسنده  
زهرا کاظمی  
رشته‌ی بهداشت محیط

# دوزخ، به نام پدرها

جهت شنیدن متن با صدای سجاد حدادیان اسکن کنید.

پدرها هم دل تنگ می‌شوند

من یک پدرم

آری، واژه‌ی بی‌حامی؛ پدر. همان آفریده‌ای که هنگام تقسیم بهشت تنها نظاره‌گر بود و از هدیه‌ی بهشت به حواش هیچ اعتراضی نکرد. راستی، جای پدرها کجاست! نکنند دوزخ را به نام ما زده باشند؟ اما نه؛ قطعاً گوشه‌ای از بهشت مادرها، ما را جای می‌دهند.

دل تنگم فرزندم، دل تنگ تو، بی‌قرار تو، بی‌تاب تو و چه شگفت که تمام من تویی و این تو از تمام من دور! چه راهم مقتدر است، صدایم زمخت است، سگرمه‌هایم در هم است، ولی نمی‌دانی که از پس این کوه استوار چه بغض‌ها خفه شده، چه دلبری‌ها که پشت پرده‌ی حیا پنهان شده است و چه...

از من فرسنگ‌ها فاصله‌داری و چه زیبا گفت شاملو: «فاصله تجربه‌ای است بیهوده» هرروز به بهانه‌ای به اتاقت می‌روم، پشت میز تحریرت می‌نشینم، یاد تلاش‌های بی‌وقفه‌ات برای قبولی در دانشگاه می‌افتم، لبخندی تلخ روی لبانم خودنمایی می‌کند. شادم از این که به آرزویت رسیدی و دلگیرم از فاصله؛ آه

که شیرینی تلخی است برای من! چقدر عاجزندنت‌ها برای آرامش دل بی‌قرارم. دو، ر، می، فا... چه هستند این نشانه‌های بی‌معنا؟! باید نت دیگری ابداع شود به نام تو! یک نت اختصاصی برای آهنگ دل‌تنگی رانه، آهنگی که هرروز گوشم را نوازش

دهد، صدای فرزند تسکین‌دهنده‌ی دل پدر است، صدای تو... در فکر صدایت بودم که ناگهان زنگ تلفن مادرت رشته‌ی افکارم را پاره کرد. دینگ، دینگ، دینگ... چه آشناست صدا... مثل همیشه آوای تو از دور به گوشم می‌رسد.

این بار تو داوری کن؛ شش‌دانگ بهشت کافی نبود؟ شش‌دانگ تو را هم دادند به مادرت؛ یک معامله‌ی دوسربرد برای حواش. می‌بینی؟ دل‌تنگی و دوری از تو پدرت را بی‌قرار و حسود کرده است. باورت می‌شود؟ پدرها هم حسود می‌شوند.

ذکر مقدس دوستت دارم روی لبانم جاری نیست اما در گوشه‌ای از قلبم نهفته است؛ دل‌تنگی در چه راهم نمایان نیست اما همیشه خلأ عجیبی را در اعماق قلبم احساس می‌کنم. بین من و تو هر حسی مخفیانه است.

من یک پدرم؛ ستون محکم تو، به من تکیه کن و بدان که آغوش

من امن‌ترین جای جهان است و من به تو از همه عاشق‌ترم و اما عشق، این

واژه‌ی سه‌حرفی اسرارآمیز، عشق پدر به فرزندش، عشقی که بدون هیچ نیازی می‌روید، بدون هیچ چشم‌داشتی به بار می‌نشیند و تنها دلیل پایداری این عشق خود عشق است نه چیز دیگر!

گاهی علاقه‌ی خالص و ناب مادرانه عشق پدرانه را زیر سؤال می‌برد اما راه فراری نیست، مادرها همیشه عزیزتر بوده‌اند؛ آن‌گونه که حتی دل‌تنگی پدرانه هم انتهایش به مادر رسید. بگذار یواشکی اعترافی بکنم، من هم (مثل تو) دلم برای مادرم بیشتر تنگ می‌شود! اما تو سوءاستفاده نکن!

بگذریم... از آخر قصه بگویم، آنجا که شاخه‌های خشکیده‌ی دل‌تنگی قلبم را می‌فشرد و از قلبم باده‌ای ناب حاصل می‌شود که اضافه‌اش از چشمانم می‌چکد و دقیقاً در همین لحظه از زندگی مرگ را احساس می‌کنم، پیش از آن که با خاک هم‌آغوش شوم؛ اما با تمام این تلخی‌ها تنها صدایی از تو مرا زنده می‌کند و چه زیباست مرده‌ای که با دم مسیحایی فرزندش زنده شود.

ای همه‌ی تو تمام من...

ای همه‌ی تو تمام من...

## (دانشجویی)

- داستان: شاید برای هر دانشجویی اتفاق بیفتد (۱)
- تور دانشگاه گردی
- سیرتاپیاز زندگی در خوابگاه
- ترقی معکوس
- جمع‌های دانشجویی
- ترش و شیرین دانشجویی
- توییتز: آبرترم بالایی‌ها (۱)

# Student





# سیر تا پیاز زندگی در خوابگاه

شاید از خودتان بپرسید خوابگاه چطور جایی است؟ و دست‌کم دو سال از عمرم را کجا باید بگذرانم؟ خب باید برایتان بگویم که خوابگاه معمولاً آپارتمانی چندطبقه است که در فضایی نسبتاً سبز واقع شده، چراکه شما دانشجوی عزیز به هوای پاک و سالمی نیاز داری که در آن نفس بکشی، ورزش کنی، درس بخوانی و لذت ببری.

داشته باشی و دست‌ودلت به کاری نرود، ولی باید بدانی که تو نه اولین دانشجوی خوابگاهی هستی و نه آخرین. افراد زیادی این دوران بسیار دل‌چسب و فراموش‌نشدنی را سپری کرده‌اند و اکنون دلشان می‌خواهد، به این روزهای تو برگردند و خوابگاه را دوباره تجربه کنند. شاید به خودت بگویی؛ در شهری که چندین کیلومتر از شهر خودم دور است، در کنار آدم‌هایی که هنوز اسمشان را هم نمی‌دانم، مگر میشود آرامش داشت و حتی دل‌تنگ این روزها هم شد؟ من به تو می‌گویم بله. البته که می‌شود، خیلی خوب هم می‌شود!

فقط کافی است کمی به حرفهای من گوش دهی و با تمام وجود اجرایشان کنی، قول می‌دهم چهار سال دیگر خودت به غصه‌دار بودن این روزهای می‌خندی و برایشان جک می‌سازی. باید بدانی خوابگاه فرصتی است که میتوانی از آن نهایت استفاده را ببری، خواهش میکنم نه از این طرف

بام بیفت و نه از آن طرف. منظورم این است که نه آن قدر موضع بگیر و در لاک خودت فرو برو که انگار قرار است به اسارت بروی و نه آن قدر از شوق سر کردن صبح تا شب با هم‌سالان و برنامه‌های گروهی و تفریحات سرگرم کننده هیجان‌زده شو که اصلاً نفهمی این جایی که می‌روی دانشگاه است یا شهر بازی!

واقع بین باش، شما قرار است به شهری بروی که حتی نام خیابان‌هایش را نمیدانی، به اتاق کوچکی در خوابگاه با امکاناتی که خیلی از خانه‌تان پایین‌تر است و البته هم‌اتاقی‌هایی که هیچ شناختی ازشان نداری، پس ماجرا آن قدرها هم هیجان‌انگیز نیست.

زندگی در خوابگاه هم یکی از دوره‌های زندگی شماست، مثل بقیه دوره‌ها که با فراز و نشیب‌های خاص خودش همراه است. توقع نداشته باش یکی دوروزه خود را با شرایط خوابگاه وفق دهی هر چیزی زمان می‌برد، همه یکی دو ماه اول شرایط روحی سختی را تحمل

می‌کنند، دوری از خانواده، دوستان و نزدیکان واقعاً سخت است ولی اوضاع همین‌طور نمی‌ماند، زمان همه چیز را حل می‌کند. اتفاقاً در کنار سختیها و ناشناخته‌هایش، میتواند به تجربیات شما اضافه کند. فقط خوابگاه است که میتواند بسیاری از ظرفیت‌های وجودی شما را شکوفا کند. در خوابگاه اگر دختری، گاهی با آشپزی، نظافت یا مراقبت از بقیه مادر می‌شوی و گاهی با شنیدن درد و دل‌های هم‌اتاقیها و آرام کردنشان خواهری میکنی و گاهی هم با انجام خریدهای روزانه حتی برادری. البته در این میان تجربه کنار آمدن با خلق‌وخوهای مختلف را هم کسب میکنی و صبرت به اندازه صبر ایوب زیاد میشود. یادت باشد دیگر دوران درس خواندن در اتاق ساکت خانه و پذیرایی شدن با شیرموز و میوه‌های رنگارنگ تمام‌شده و حالا باید در اتاقی که یکی موزیک گوش می‌دهد، دیگری موشوار می‌کند و یکی دیگر با تلفن حرف می‌زند، درس بخوانی و تازه حواست به جوش آمدن آب کتری و نسوختن شام شب هم باشد. البته نگران نباش راهکارهایی هم برای حل این مشکلات هست.

اول اینکه تو می‌توانی برای درس خواندن به کتابخانه بروی و در محیطی آرام و بی‌تنش درس بخوانی حتی اگر دوست داشته باشی محوطه سرسبز خوابگاه هم جای باصفایی برای درس خواندن است. دوم اینکه لازم نیست در این مواقع نگران غذایت باشی غذای سلف را برای همین مواقع گذاشته‌اند. در انتخاب هم‌اتاقی‌هایت دقت کن چراکه هم‌نشین خوب نعمتی است.

یادت باشد هم‌اتاقی‌ها هرکدام آدم‌هایی هستند با دنیا، اهداف، فرهنگ، روحیه و حتی خلق‌وخوهای متفاوت که ارتباط برقرار کردن با آنها بدون تنش و دلخوری، هنر خودش را میطلبد. همان اول کار حدود مرزها و حساسیتهای را مشخص کن. اگر نسبت به چیز خاصی حساسیت داری یا از انجام کار خاصی ناراحت میشوی، همان اول سنگ‌های را را وایکن. به قول معروف: «گرچه را دم حجله بکشی» بهتر است.

هیچ‌وقت هم‌اتاقی‌هایت را شریک همه‌ی رازهایت نکن، بین خانواده و دوستان تفاوت قائل شو چراکه تو هنوز آنها را خوب نمی‌شناسی و زمان می‌برد تا اخلاق و رفتارشان در موقعیت‌های مختلف دستت بیاید. البته نمی‌گویم به همه شک کن و ازشان کناره بگیر، نه! اتفاقاً همان قدر که سعی میکنی زیاد در برنامه‌ها و گاهی خواسته‌های نابجایشان غرق نشوی از توجه و محبت‌های کوچک که باعث همدلی می‌شود دریغ نکن، بالاخره قرار است یک‌ترم کنارشان باشی.

باید این ترم را به بهترین ترم زندگی‌ات تبدیل کنی. تنها راهش هم حفظ آرامش و صبر است.

میدانم می‌گویی: هرکس از یک نقطه کشور با آداب و رسوم و فرهنگ و ارزش‌های مختلف که حتی ممکن است برای تو ضد ارزش محسوب شود، می‌آید کنار آمدن با همه اینها سخت است ولی این را بدان که تو توانایی تغییر دادن دیگران را در این مدت کوتاه نداری بلکه تنها با تغییر و وفق دادن خودت با شرایط و افراد مختلف است که میتوانی محیطی سرشار از آرامش

برای خودت و اطرافیان فراهم کنی. قوانین اتاق را رعایت کن و به حقوق هم‌اتاقی‌هایت احترام بگذار. چند توصیه برایت دارم که بتوانی اوقات خوشی را در کنار هم‌اتاقی‌هایت سپری کنی:

● ۱. گاهی بازی‌های دسته‌جمعی انجام دهید، مثل منچ، اسم و فامیل، مشاعره و...

● ۲. باهم غذا بپزید، مثلاً هرکس دستور غذای محلی خودش را بیاورد و همگی باهم موادش را تهیه و نوش جان کنید.

● ۳. باهم فیلم ببینید.

● ۴. با کمترین وسایل و امکانات که شامل فلاکس چای، اندکی تنقلات و یا غذای امروزیان به یک گردش در محوطه خوابگاه بروید.

● ۵. در کارها به هم کمک کنید.

و هزاران برنامه مفرح و سالم دیگر...

نمی‌دانید چه لذتی دارد، این‌کاره‌ای دسته‌جمعی آن‌چنان انرژی به شما می‌دهد که شادی شما را به خانواده‌هایتان هم منتقل می‌کند. شما که شادباشید خانواده‌تان هم شاد هستند.

و اما مهمترین توصیه: هرگز خدا را فراموش نکن. یاد خدا تنها چیزی است که در این یکی دو ماه اول که فکر میکنی غریبترین آدم روی زمین هستی، آرامشبخش دلت میشود و به‌جایی میرسی که می‌گویی: «گر نگهدار من آن است که من می‌دانم، شیشه را در بغل سنگ نگه می‌دارد.»



# شاید برای هر دانشجویی اتفاق بیفتد (۱)



گردآورنده  
نشریه عینک دودی

این داستان: سفر به بابلسر

از آینده خودم اطمینان دارم می‌خواهی فعلاً به بقیه بگو، بعد ادامه داد که من با تو بهتر می‌توانم کارکنم بیا اینجا و کمک کن.

من اصلاً به این فکر نمی‌کردم که کاری که قرار است انجام بدهیم چیست و فقط می‌گفتم که اشکالی ندارد پنج روز به جایی نمی‌رسد می‌رویم و به یک نفر کمک می‌کنیم، حتی اگر سودی نداشته باشد حتماً یک کمکی به او می‌شود که این قدر اصرار می‌کند.

خلاصه یک روز مشخصاتم را گرفت و دو روز بعدش زمان مناسب برای حرکت را به من اعلام کرد، من بلیط اتوبوس به مقصد بابلسر را گرفتم و سوار ماشین شدم که من را به ترمینال کاوه برساند، حدود نیم ساعت طول می‌کشید تا به ترمینال برسم که طول مسیر، حامد به من زنگ زد، تا برنامه‌های من برای دانشکده را چک کند و اگر مشکلی داشتم مرا کمک کند؛ بعد از چند دقیقه‌ای به ذهنم رسید که حامد ترم بالایی است و تجربه بیشتری دارد و می‌تواند مرا کمک کند.

وضعیتم را به او گفتم و او برایم تک‌تک همین ماجرا را مثال زد انگار که شیوه کلاه برداری او ثابت بوده است و یک نفر نیز به دام او افتاده بود. حتی گفت: «وقتی می‌رسی بابلسر او دنبال تو

قبل از اینکه به من پیشنهاد یک کار فوق‌العاده را بدهد، چندین پیامک با کلیدواژه «رؤیا» برایم می‌فرستاد، اواخر زمستان بود که به من زنگ زد و احوالم را پرسید، چند روز بعد دوباره زنگ زد و از اوضاع شکایت کرد و از بیکاری گفت و آن قدر مسئله را توضیح داد که من نگران هزینه تماس اش شدم.

باز چند روز دیگر، اوایل عید زنگ زد و بعد از تبریک عید گفت که چقدر خوب است در سن جوانی دستمان در جیب خودمان باشد و آقای خودمان باشیم و بعد از گفتن این حرف‌ها به من پیشنهاد یک کار در شمال کشور را داد. گفت آنجا یک کاری مرتبط با رشته خودت هست و این شرکت تمامی وسایل لازم برای اسکان را آماده می‌کند حتی کت و شلوار مورد نیاز را به شما می‌دهد.

من هم که دوست داشتم تجربه بیشتری در بازار کار رشته خودم داشته باشم به دقت به حرف‌های او گوش می‌کردم؛ اما برنامه او بین ساعت‌های درسی من بود و من به راحتی به حرف‌های او عمل نکردم.

باز هم زنگ زد و گفت چون ما رفیق هستیم من به تو زنگ می‌زنم و گرنه برای خیلی‌ها این موقعیت عالی هست؛ اما به او گفتم کسانی هستند که نیاز بیشتری به این کار داشته باشند و من

## طنز سه‌تعه رفتن

معاون دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در کارگاه آموزشی مشاوران دانشگاه‌های کشور فرمودند: "می‌توانیم با اجرای طرحی انتظارات دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه را جمع‌آوری کرده و از آن‌ها استفاده کنیم و در پایان دوره تحصیل برآورد کنیم چه میزان از این انتظارات محقق شده است."

**جالب بود! چه مسئولی!**

قبل از ورود به دانشگاه استقلال از خانواده و زندگی باهم سنوسالان تصویری لاکچری از زندگی خوابگاهی در ذهن افراد ایجاد می‌کند. شاید هم تصور رؤیایی و رمانتیک برخورد اتفاقی و ریختن جزوه‌ها و عشق در نگاه اول است که شمارا برای ورود به این کارخانه‌ی انسان‌سازی و کارآفرین (همانند اپلیکیشن اسنپ) ترغیب می‌کند!

دانشجویانی که باهدف علاقه به ادامه تحصیل و ساختن آینده روشن و جامعه هدف دلخواه (و البته مقداری پول) پا به میدان می‌گذارند ولی به زور تطابق دارویی با آمار بسیار بالای گرایش به مواد مخدر، افسردگی، (مورد داشتیم خودکشی ناموفق!) و سایر انحرافات و بزهکاری

از میدان می‌گریزند و در انتها به خود می‌آیند و می‌گویند:

القصه در این چمن چو بید مجنون می‌بالم و در ترقی معکوسم! (ما ز دانشگاه یاری خواستیم... خود غلط بود آنچه می‌پنداشتیم!)

کنکور اول به خیر و سلامت گذشت... کنکور دوم لحظه ایست که خوابگاه خودگردان ترم اول را می‌بینی... زندگی در سوویت ۴۲ نفره ندیدی تا عاشقی از یادت بره! یخچال مشترک با غارت مواد غذایی به سرعت تخم مرغ بر ثانیه... تهویه مناسب در حد بازار ماهی فروش‌های بمبئی هند... سرویس‌های بهداشتی در حد بین‌راهی‌های جاده‌های جاکارتا... نگهبان‌هایی با مشام قوی مانند شرلوک هلمز که اگر ده دقیقه دیر کنی برایت دادگاه ویژه! برپا می‌کنند... غذای مخصوص سرآشپز با همان ادویه ممنوعه همیشگی که تعارف به گربه‌های حاضر در محل خوابگاه هم آن‌ها را مانند گربه‌های حقیقی (نه مجازی!) وحشی می‌کند اما دانشجوی همچنان ریلکس، همه چی آرومه، ما چقدر خوشبختیم!

منفی نگر نیستیم، حتی ایده آل گرا

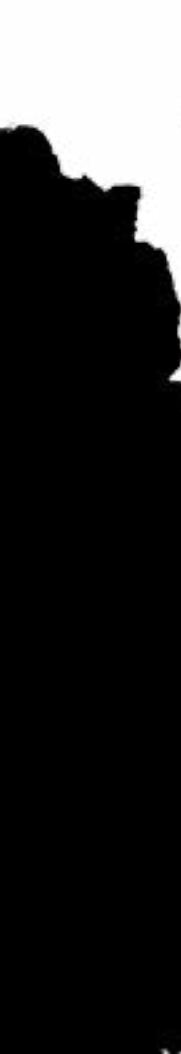
هم نیستیم. البته دانشگاه به من ثابت کرد کلاً هیچی نیستیم ولی سکوت دانشجوی‌های سابق وضع کنونی را ساخته و این زنجیره تا کی ادامه پیدا کند؟

بنا به تعبیر رایجی باید بسپاریم روی کارت دانشجویی‌هایمان تاریخ نزنند تا آیندگان ندانند بی‌عرضگان این برهه از تاریخ دانشگاه ما بوده‌ایم! (جمله سنگین بود کمرم رگ به رگ شد!)

سر از خواب و اتاق‌های تاریک خوابگاه بیرون بکشید و آینده را مطابق میل تان بسازید. هیچ‌کس به داد استعدادهای شما نمی‌رسد.

اگر خودتان برای خودتان ارزش قائل نشوید از دیگران چه انتظاری دارید؟ برای روزهای سخت آینده، هنری ذخیره داشته باشید که به واسطه آن آرام شوید. هدف‌گذاری کنید و نگذارید روزمرگی بر شما غلبه کند که آن روز، مرده‌های متحرکی هستید که در جوانی مرده‌اند و در پیری خاک می‌شوند. درس زندگی را لایه‌لای کتاب‌های درسی اختصاصی و بالأخص عمومی! پیدا نخواهید کرد. گشتیم نبود نگر نیستیم...

نویسنده  
سید علی سامانی  
رشته‌ی کاردرمانی



# تور دانشگاه گردی

روزهای اول دانشگاه قطعاً از جمله بهترین و خاطره انگیزترین روزهاست. آشنایی با آدم‌هایی که قرار یک عمر بهشون همکار بگی و شاید پیدا کردن بهترین دوست‌ها و تجربه‌ها و می‌تونم بگم مهم‌تر از همه‌ی این‌ها پیدا کردن مسیر زندگی‌ات تا الان داشتی برای امروز و این لحظه می‌جنگیدی؛ جنگیدی تا شدی دانشجوی و مهم‌تر از اون دانشجوی این دانشگاه که هر طرفش سر تو بچرخونی؛ پراز قشنگی و لحظه‌های خوشه برات.

توی این متن می‌خواوم بیشتر جاهایی از دانشگاه که دیر یا زود باهش سروکار دارید رو معرفی کنم.

اگه از درب شرقی؛ وارد دانشگاه بشید؛ که البته درهای دیگه ای مثل جنگل بانی؛ دندان پزشکی و شمالی هم برای ورودتون به دانشگاه هست؛ اولین جایی که می‌رسید؛ تالار دکتر شریعتی هست؛ توی این تالار بیشتر جشن‌ها و گردهمایی‌ها و گاهی نمایشگاه برگزار

میشه و طبقه‌ی بالای این تالار؛ تالار هشت‌گوش و اتاق کانون‌های مختلف دانشگاه هست، در کل قرار اینجا خیلی بهتون خوش بگذره.

بعد از تالار شریعتی؛ می‌رسید به دانشکده‌ی پزشکی که به نظر من و خیلی‌های دیگه؛ خوش‌جاترین دانشکده‌ی علوم پزشکی هست؛ چون رو به روی اون سلف مرکزی، نمازخونه یا همون مصلی علوم پزشکی و کتابخانه‌ی مرکزی علوم پزشکی (مؤید الاطباء) هست، یعنی از دانشکده‌ی پزشکی برای رسیدن به این مکان‌های مهم؛ پیاده روی چندانی ندارید.

البته دانشکده‌ی پزشکی تریایی به اسم تریا زیتون داره و شما مواقعی که غذا ندارید یا دلتون فست فود می‌خواد می‌تونید اونجا سری بزنید.

و اما جایی که قطعاً تا آخرین لحظه‌های حضورتون توی دانشگاه باهش سرو کار دارید؛ دقیقاً پشت دانشکده‌ی پزشکی هست؛ معاونت کل دانشگاه

علوم پزشکی.

حالا اگه یه کمی از دانشکده‌ی پزشکی بالاتر بیاید و بلوار حکیم که توی پاییز منظره‌ی فوق‌العاده‌ی ایه داره رو رد کنید؛ به مجموعه تالارهای گسترش و ساختمان‌های ۱ تا ۴ می‌رسید که لازمه بگم من هنوز بعد از ۳ سال بین ساختمان‌ها گم می‌شم! خلاصه که امیدوارم زود قلیق پیدا کردن ساختمان مورد نظرتون رو پیدا کنید.

خوب حالا اگر بخواین پیاده به دانشکده‌ی خودمون برسید باید بهتون بگم هنوز راه مونده و شما بعد از ساختمان‌های ۱ تا ۴ به یه زمین چمن می‌رسید که این موقع قطعاً با خودتون می‌گید چرا به جای این زمین چمن دانشکده‌ی ما رو نساختند و باید به راهتون ادامه بدین تا به دانشکده‌ی بهداشت و تغذیه برسید و چشمتون به حوض و آب نمای وسط دانشکده بیفته و بتونید یه نفس راحت بکشید که دیگه رسیدم.



عکس اثر زهر قرائتی

ولی با وجود این همه پیاده روی و سختی برای رسیدن به دانشکده، خوبی جای دانشکده‌ی ما اینه که بهترین نقطه‌ی دانشگاه یعنی همون دریاچه رو به روی اونه. کتابخانه‌ی مرکزی دانشگاه اصفهان، روبه روی دریاچه هست که اصولاً خیلی با اینجا کاری ندارید.

اگر ظهر شد و به هر دلیلی نتونستید یا نخواستین غذای سلف رو بخورید؛ می‌تونید یه کم بالاتر از دانشکده‌ی خودمون برید و غذاهای رستوران سبز رو امتحان کنید. اگر هم نخواستید رستوران سبز برید می‌تونید به مجموعه رستوران‌های یاس که شامل یاس ۱ و ۲ هست که یکی از رستوران‌های یاس دم در ورودی خوابگاه و یکی نزدیک مصلی الغدیر دانشگاه اصفهان هست

برید یا حتی اگر دوست داشتین می‌تونید موقع رزرو غذا، سلف انتخابیتون رو تغییر بدین و برای تنوع هم که شده سلف خلیج فارس که نزدیک در دندانپزشکی و کنار دانشکده مدیریت هست برید، البته به خاطر دور بودن سلف خلیج فارس از دانشکده‌ی ما، بهتره مواقعی که توی دانشکده‌های پرستاری و مامایی، دندانپزشکی، مدیریت و یا ورزشگاه شهید موحیدیان بودین اون سلف برید. البته اگه همون بالاها هستین می‌تونین یه سری به تریا دندونپزشکی بزنید که قطعاً قشنگ‌ترین تریا مربوط به دانشکده‌ی دندون پزشکیه.

از جمله جاهایی که پراز حس آرامش و امید، گلزار شهدای گمنام هست که اگه از درب جنگل بانی مستقیم

رو به بالا بیاین و یا از درکوی اساتید و خوابگاه‌ی کم بالاتر بیاین به گلزار شهدا می‌رسید.

خلاصه که دانشگاه توی هر فصلی قشنگی خاص خودش رو داره و به همه توصیه می‌کنم حتماً دانشگاه رو بگردین و این همه قشنگی رو از دست ندین، مثلاً پشت دانشکده‌ی داروسازی منظره‌های خیلی قشنگی داره و حتماً پارک مطالعه که یکی از پارک‌های مطالعه پشت دانشکده‌ی داروسازی و نزدیک مصلی الغدیر و یکی دیگه از پارک‌های مطالعه نزدیک هتل نیکان، یعنی بعد از دانشکده‌ی فنی هست سر بزنید که شما علاوه بر درس خوندن توی فضای آزاد می‌تونید استراحت هم بکنید.

امیدوارم لحظه‌های قشنگ این ۴ سال رو از دست ندید و این سال‌ها پر از لحظه‌های شیرین و خاطره انگیز و حس رضایت براتون باشه.



# جمع‌های دانشجویی

بینش صحیحی به من بدهد و راستش را بخواهید جو دوستانه‌ای داشته باشد. همراه یکی از بچه‌ها به بسیج دانشجویی رفتیم، جالب بود تمامی کسانی که آنجا بودن را می‌شناختم و همه آن‌ها احوالم را می‌پرسیدند، از هرکدامشان خاطره‌ای داشتم، حتی بعد از یک سال فهمیدم که همیارم نیز آنجا هست، کم‌کم وارد جمع شدم و مسئولیت‌های متفاوتی را به عهده گرفتم، کم‌کم فهمیدم که برای تمامی نیازهای ما برنامه‌ای وجود ندارد و ما نیاز داریم خودمان فکری به حال خودمان کنیم.

تا اینکه به‌عنوان مسئول بسیج دانشکده انتخاب شدم، هر هفته با من تماس می‌گرفتند و گزارش فعالیت‌های هفته پیش و برنامه‌هایم برای هفته آینده را می‌پرسیدند، همیشه در برنامه‌هایم سعی می‌کردم کارهایی را انجام دهم که نیاز دانشجویان بود. دانشجویان می‌خواستند اما کسی صدایشان را نمی‌شنید، واقعاً مسئولین ساعت‌های کمی کنار دانشجویان هستند و حرف دلشان را نمی‌دانند البته همیشه اوضاع خوب پیش نمی‌رفت و راستش را بخواهید آنجا بود که فهمیدم چقدر مدیریت ضعیفی دارم. باآنکه اصلاً اهل کتاب نبودم اما لازم دیدم کتاب‌هایی در مورد مدیریت بخوانم. خیلی از ویژگی‌های مثبتم را مدیون این جمع هستم حتی حرف استادم که گفت: تو برو و در یک شاخه مدیریتی تا دکترا ادامه بده.

از قدیم گفته‌اند «شنیدن کی بود مانند دیدن» کاش شما هم بتوانید این احساسات مرا بچشید و درک کنید؛ تمامی لحظاتی که سرشار از لذت بود و همیشه به خاطرش خدا را شاکرم.



فکر می‌کردم چگونه می‌شود جمع‌های دانشجویی را معرفی کنی اما در این حرف‌ها اثری از تملق و چاپلوسی یا اغراق و بزرگ‌نمایی نباشد، فکر می‌کنم جالب است که حرف‌های دلم را بزنم و بگویم که چرا وارد این جمع دانشجویی شدم!

من از خراسان رضوی به اصفهان آمدم تقریباً احساس تنهایی که در این شهر داشتم شبیه قدم زدن در تاریکی مطلق بود. دائماً تک‌تک مراحل تحصیلم از رسیدن به دانشگاه تا ثبت‌نام و گرفتن خوابگاه پر از ترس بود تا حدی که کمترین نورها هم مرا بسیار خوشحال می‌کرد.

اولین فردی که در دانشگاه با آن آشنا شدم همیارم بود، همیشه این برخورد صمیمی و آن هزاران سؤال که از او پرسیدم را به خاطر خواهم داشت. در دانشگاه همیشه تنها بودم و سعی کردم در همه برنامه‌ها و اردوها شرکت کنم تا از این حال و هوا خارج شوم. اردوها متفاوت بودند، در یکی از آن‌ها دعوا می‌شد و در یکی از آن‌ها دوستی!

من در شرایطی بزرگ شدم که مسئولیتی بزرگی به عهده من قرار نداده بودند و من همیشه نگران آن بودم که چگونه می‌توانم برای مسئولیت آینده‌ام آماده شوم، شاید بتوانم از کتاب‌ها این دانش را به دست آورم و بفهمم که چگونه باید زیست؟ اما دنبال جایی بودم که

# ترش و شیرین دانشجویی



ترش و شیرین دانشجویی را با لهجه اصفهانی بشنوید

به ترش و شیرین‌ترین دوران زندگی‌تان خوش آمدید، دوران ملس دانشجویی... در این چند سال و اندی که با سرعتی بیشتر از سرعت نور در حال گذراست تا می‌توانید خوش بگذرانید و تجربه به دست آورید. (البته از راه‌های درست منظور است نه از هر راهی، اشتباه نشود!)

در اوایل ورود به دانشگاه و زمانی که به گفته‌ی قدیمی‌ترها ترمکی! هستید، ممکن است کارهای جالب‌توجه زیادی انجام دهید، اما اصلاً از این کاره‌ای جالب یا در پراگندگی عرض می‌کنم سوتی دادن‌ها نهراسید، چراکه همه‌ی ما هم‌زمانی نه‌چندان دور ترمکی بوده‌ایم و کارهای شگفت‌انگیز زیادی انجام داده‌ایم. همین سوتی دادن‌های روزهای اول از بهترین خاطرات شما خواهند شد؛ اما این دانشجوی سال آخر و این ترم بالایی دل‌سوخته، قواعد و نصایحی را برای شما به ارث می‌گذارد، امید است که به آن‌ها گوش فرا دهید و در زندگی دانشجویی‌تان به کار ببندید که اگر غیر از این کنید، شعله‌ی اشتباهاتتان تا هفت ترم بعدتان را می‌سوزاند. (الکی مثلاً)

اما قاعده‌ی اول که در اولین لحظات ورود به دانشگاه با آن مواجه می‌شوید و خاستگاه بسیاری از همان کارهای شگفت‌انگیز ترمکی‌ها است، مربوط به اتوبوس‌های داخل دانشگاه است. دقت فرمایید که اتوبوس‌های داخل دانشگاه کاملاً رایگان هستند و نیازی به کارت زدن در هنگام سوار شدن نیست، نکته‌ی بعدی اینکه برخلاف سایر اتوبوس‌هایی که تاکنون سوار شده‌اید، در اتوبوس‌های داخل دانشگاه، خواهران در قسمت جلوی اتوبوس می‌ایستند، البته گاهی هم دیده‌شده که برصندلی‌هایی که در قسمت جلو موجود است می‌نشینند، اما

این صندلی‌ها فقط سهم افرادی می‌شود که قوی‌ترین اراده‌ها و پشتکار را داشته‌اند و توانستند خود را از میان خیل عظیم جمعیت به آن رسانیده و بنشینند. قسمت آخر اتوبوس هم که مخصوص برادران است که بر صندلی‌های گرم‌ونرم تکیه می‌زنند. از در شمالی که وارد شدید اولین ایستگاه اتوبوس متعلق به دانشگاه علوم پزشکی است و اگر در ایستگاه دوم سوار شدید و به مکان‌های جدیدی از دانشگاه پای گذاشتید اصلاً نگران نباشید، فقط اتوبوس را اشتباه سوار شده‌اید و گرنه دانشگاه همان دانشگاه است و اشتباه نیامدید. قاعده‌ی بعدی در مورد مکان نشستن شما سر کلاس‌هاست، توجه داشته باشید که صندلی که جلسه‌ی اول روی آن نشسته‌اید تا پایان دوره‌ی کلاس از آن شما نیست و ملک ارث رسیده از پدرتان نیست، پس اگر جلسه‌ی بعد شخصی را روی صندلی مذکور نشسته و بعضاً خوابیده دیدید، اصلاً خاطر خود را مکدر نکنید و اجداد وی را مورد الطاف سرشار خود قرار ندهید، اینجا هیچ چیزی برای مدت طولانی از آن کسی نیست!

قاعده‌ی سوم این‌که حواستان باشد که منتظر زنگ تفریح نباشید که هیچ‌گاه نخواهد خورد، به محض اینکه اندکی از حالات خستگی در خود یافتید با گفتن جمله‌ی کلیدی «استا!!!اد خسته نباشید» کلاس را به تعطیلی بکشانید. اگر استاد از خود مقاومت نشان داد شما نیز بر موضع خود اصرار بوزرید و بالاخره این حزب خداست که پیروز است.

قاعده‌ی بعدی در مورد امتحان است که هیچ قاعده‌ی مشخصی ندارد و دیگر خودتان باید تجربه کنید که شنیدن کی بود مانند دیدن... فقط نصیحتی که برای شما دارم این است که پس از اتمام

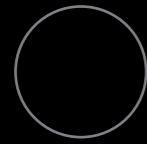


نویسنده  
زینب جمال پور  
رشته بهداشت عمومی

امتحان، اگر گروهی را دور هم جمع شده دیدید که با یکدیگر بحث می‌کنند و به کتاب نگاه می‌کنند، حواستان را جمع کنید و فقط به یک جمله توجه کنید؛ به آن‌ها نزدیک نشوید و سریعاً محیط را ترک کنید.

آخرین قاعده این‌که از جشن‌های دانشگاه غافل نشوید، از تالار شریعتی غافل نشوید، تمام جشن‌ها را تا جایی که فرصت دارید شرکت کنید که اگر از دست بروند نیمه‌عمرتان شاید هم بیشتر بر فنا رفته است! اما نکته‌ی قابل توجه که مدنظر بنده است توجه به این نکته است که معمولاً پذیرایی در نیم ساعت آخر جشنی پخش می‌شود، پس وقت خود را جوری تنظیم کنید که این بخش هیجان‌انگیز را از دست ندهید. البته بعضاً دیده‌شده که به دلایلی مشکوک پذیرایی را در ابتدای جشن پخش کرده‌اند اما قاعده‌ی کلی همان است که گفتم.

اما کلام آخر این‌که تا می‌توانید تجربه به دست آورید، خودتان را در دل مسئولیت‌ها قرار دهید و رشد کنید (از لحاظ شخصیتی منظور است از لحاظ قدی که دیگر به اندازه کافی رشد کرده‌اید) که اگر این دوران گذشت و استفاده نکردید، بعد از آن به سختی می‌توانید نظیر آن را جایی بیابید. زمین بخورید اما بعد از آن چگونه بلند شدن را یاد بگیرید. دانشگاه مدرسه نیست که سر کلاس بنشینید و بعد هم که تمام شد به خانه بروید و مشق‌هایتان را بنویسید که برای روز بعد آماده شوید! در دانشگاه یکجا بند نشوید، ردپایتان در بیشتر فعالیت‌های فرهنگی، علمی و... به چشم بخورد، به‌گونه‌ای باشید که بعد از رفتن از دانشگاه کمبودتان در دانشگاه احساس شود! موفق و سربلند باشید.



## جمعی از مخاطبین online

# آبرترم بالایه‌ها



خب اول از همه اینکه از همون ترم اول شروع می کردم به خوندن مطالب علمی (مقاله، کتاب، مجله و...) و سطح اطلاعاتم رو کم کم می بردم بالا نه اینکه منتظر رسیدن به واحدهای اختصاصی و تدریس استادای بمونم... دوم اینکه بعضی درسا رو با این دید که «آخه اینا بعداً به چه درد من میخورن؟» بی ارزش حساب نمی کردم... چون الان می دونم که حتی داشتن کوچک ترین اطلاعاتی تو هر زمینه ای باارزشه... سوم اینکه توانایی های مختلف خودمو دست کم نمی گرفتم و می رفتم سراغ کارای فرهنگی و تو برنامه های جورواجور کانون ها و انجمن های دانشگاه شرکت می کردم، از امکانات ورزشی دانشگاه هم بیشتر استفاده می کردم.

#مدافع-حقوق-تازه-واردان

درس می خوندم کمتر به حرف بقیه اهمیت می دادم؛ از رشته ام لذت می بردم؛ تک تک لحظه های همه کلاسها رو حفظ می کردم، حتی آزمایشگاه میکروب.

#یک-هنرمند

طبق کارنامه سبز تغییر رشته و شهر می دادم.

#گتسی-بزرگ

بیشتر می خوابیدم...  
#یک-پست-کشیک

همه ی همکلاسی ها رو فالو نمی کردم و تا به شناخت کامل نسبت به کسی نمی رسیدم باش دوست نمی شدم.

#غیر-معمول

کمتر می رفتم دانشگاه به جاش چیزایی می خوندم که به دردم بخورن.

#پسر-دایی

توی خوابگاه بیشتر به خودم می رسیدم و غذا پختن و اینا رو هم از همون اول یاد می گرفتم و انجام می دادم!

#گل-کاکتوس

اگر باز برمی گشتید ترم اول چه کارهایی رو انجام می دادید، چه کارهایی رو انجام نمی دادید؟ یا کدام کارها رو دوست داشتید زودتر انجام بدید؟!

از همون ترم اول غذای سلف رو می خوردم و توی مسیرش با دوستانم خاطره می ساختیم... (تصورم از غذای سلف خیلی بد بود) #چهارتاییا

امتحان ها رو باز شب امتحان می خوندم، به جاش فقط کتاب غیردرسی می خوندم.

#عین-کاف

من اگه ترم اولی بودم حتما اولین کاری که می کردم می رفتم بسیج ثبت نام می کردم خیلی خاطرات خوبی دارم از بسیج و به مسئولیت قبول می کردم تا بتونم بیشتر پیشرفت کنم، آدم تا مسئولیت قبول نکنه رشد نمی کنه و خیلی از کارای اشتباهی که کردم رو انجام نمی دادم.

#یه-دانشجو

وقتی که گذاشتم واسه شنیدن حرفاش، درد و دلش ولی دوستیش فقط مال زمانی بود که بهم احتیاج داشت؛ بعدش رفت که رفت.

#س-م

کمتر درس می خوندم، در عوض کارای فرهنگی و هنری بیشتری انجام می دادم، حتما زودتر وارد گروه هایی که به صورت داوطلبانه کمک مردم می کنند می شدم.

#ساعت-شنی

از ترم یک می رفتم واحد تربیت که آموزش با قدرت کار می کردم.

#بی-صدا

ذوق مرگ می شدم...  
#پشت-کنکوری



Write a message ...



## جمعی از مخاطبین online



مهم ترین چیزی که به ترم اولی باید بدون اینه که هرکاری میخواد تو دانشگاه انجام بده فکر اینو نکنه که حالا من اینکارو می کنم دخترا یا پسرا چه فکری درموردم میکنن کلا هرکاری انجام میده با عقلش و دینش بسنجه که اونکار درسته یا نه که بعد پشیمون نشه مثلاً آگه اهل بیرون رفتنای دختر و پسری نیس بتونه قاطعانه بگه اقا من نیستم نه اینکه به خاطر افکار بقیه بره و بعد پشیمونی داشته باشه براش.  
#حرف\_حساب

اگه بر می گشتم ترم اول سعی می کردم یکم محتاط تر و با مهربونی کم تر با همه رفتار کنم تا بعداً دلم نسوزه از خوبیایی که بهشون کردم... کم تر به خودم سخت می گرفتم خودمو با محیط جدید وفق میدادم و هر روز به خودم یادآوری می کردم که ۸۱ سالگییم با یکی از بهترین موفقیت های زندگییم مصادف شده و باید به بهترین شکل ازش لذت ببرم... آهان یه چیز دیگه دلم میخواست همون ترم اول از اون اونایی که ترمک بودنمو مسخره کردن انتقامم رو بگیرم که نشد.  
#احتیاط

زود اعتماد نمی کردم و در انتخاب دوست دقت بیشتری می کردم وقتی که واسه خیلیاشون گذاشتم نمیداشتم.  
#ناشناس

بیشتر به موقعیتی که درش بودم فکر می کردم و برای بهتر شدنش تلاش می کردم و درس خوندن رو از همون اول جدی می گرفتم و از راهنمایی استادها بیشتر استفاده می کردم.  
#وقتم\_طلاست

اگه من برمی گشتم ترم اول حتماً بیشتر بیرون می رفتم و اینکه از همون اول هم اتاقیامو عوض می کردم ک الان بعد از چند ترم تو رو در بایستی نمونم.  
#دندون\_خراب

اگر برمی گشتم به ترم اول دو تا کار می کردم:  
اول اینکه فعال تر می بودم و توی کانونها و تشکل ها عضو می شدم، دوم اینکه سر کلاس خوب گوش می دادم و یاد می گرفتم، چون به جورایی نسبت به سلامت مردم مسئولم و کوتاهی من توی یادگیری درس ها، ظلم به کساییه که بعداً توی محیط کار به من اطمینان میکنند.  
#وظیفه\_شناس

دوست داشتم زودتر با دوستم آشنا شم، دوست داشتم با یه سریا آشنا نمی شدم و از همون اول نمیومدن توی زندگییم.  
#گمنام

زود به کسی اعتماد نمی کردم و درس بیشتر می خوندم و همش بیرون نمی رفتم. سعی می کردم خودمو از بعضی بچهها خصوصاً پسرا دور نگه دارم که اصلاً پرم با پرشون نخوره.  
#موفرفری

اینکه توی ترم ۱ بیشتر سعی می کردم لذت ببرم و زودتر تکلیف ادامه ی تحصیلم رو برای خودم مشخص می کردم.  
#دختر\_ماه

همه اردو ها و تفریح هارو می رفتم و بیشتر خوش می گذروندم چون ترم اول اصلاً درس نداشتمیم.  
#درس\_خوان\_اول

کاری که انجام می دادم اینکه سعی میکردم بیشتر بخونم چون توی دانشگاههای ایران آگه بخوای به جای برسی باید خودت بخونی و تلاش کنی و کاری که نمی کردم این بود که خودمو برا بقیه نمیکشتم و کمک چه درسی و غیر درسی به کسی نمی کردم چون واقعاً ارزششو نداره و یک چیز دیگه اینکه با دوستانم زیادی صادق و روراست رفتار نمی کردم چون بعداً فهمیدم اونا باهام صادق نبودن.  
#ناشناس

از همون موقع کلی راجع به تغذیه و آیندش، چه توی ایران چه توی کل دنیا اطلاعات کسب می کردم که دیگه اینقد ترم اول و سال اول و با بی انگیزگی تموم نکنم و بتونم از رشته ام تو جامعه دفاع کنم.  
#ناشناس

سعی می کردم بیشتر برم بیرون و از زیبایی های اصفهان لذت ببرم تا اینکه شب و روزمو فقط تو خوابگاه و دانشگاه بگذرونم.  
#پیکاسو

📎 | Write a message ...



# ۱۱ کانالی که هر روز باید چک کرد

نرسیدن به یک اردو یا جا افتادن از یک برنامه آن قدر تلخ است که هر دانشجویی را مجبور می‌کند، هر شب اخبار دانشگاه را از کانال‌ها و گروه‌های مختلف چک کند.

به نقل از مسئول کانال خبری بهداشت و تغذیه، این کانال در شهریورماه سال ۹۶ توسط دانشجویان این دانشکده ایجاد شد و هدف از تشکیل این کانال در چهار عبارت خلاصه می‌شود:

♦ انتقال اخبار مهم دانشگاه از کانال‌های مختلف دانشجویی

♦ سعی در کاهش مصرف کاغذ برای تبلیغات

♦ انتقال دغدغه‌های دانشجویان به مسئولین

♦ نظرسنجی برای برگزاری کارگاه‌ها، با توجه به نیاز دانشجویان

از اخبار اردوها، مسابقات و کارگاه‌های دانشکده و دانشگاه باخبر شوید:

@HNmui

نویسنده  
مهدی میرزاخانی  
رشته‌ی تغذیه

# ۱۱ کتابی که قبل از بیست سالگی باید خواند

تنها حضور داشتن در کلاس و شنیدن کافی نیست یادگیری با گوش دادن، حضور فعال و یادداشت برداری مفهوم پیدا می‌کند، اگر هنگام گوش دادن به استاد حواستان پرت شد خود را سرزنش نکنید، مشکل از شما نیست! این مربوط به عملکردی در مغز است که در کوله پشتی به طور کامل توضیح داده شده است؛ خیلی به حرف استادها گوش نکنید! توجه زیاد حواس شما را پرت می‌کند؛ هنگام تدریس به آنالیز ظاهر و لهجه و صدای استاد پردازید. شیطنت ممنوع!

نیازی به نوشتن سرفه‌ها و سکوت‌های استاد نیست، میرزا بنویس نباشید! فقط مطالب تأکیدی و مهم را به صورت خلاصه و با علائم اختصاری منحصربه‌فرد خود بنویسید.

**کلام آخر:** در این کتاب به موضوعات زیادی مثل مقابله با استرس‌های دانشجویی، دوری از خانواده، تهیه رزومه و... پرداخته که گفتن آن‌ها در این متن نمی‌گنجد و سعی کردیم مطالب جالب‌تر را به طور خلاصه بیان کنیم. مؤلفان این کتاب تمام تلاش خود را برای کامل شدن شخصیت ارزشمند دانشجوی و بهبود شرایط او کرده‌اند و در واقع کوله پشتی همراهی برای همیاران و دبیرستانی‌های گذشته و دانشجویان حال است.

آموزشی مشخص و فقط سر کلاس یادگرفتن خبری نیست! بخش عمده‌ی یادگیری برعهده‌ی خود دانشجو است اما حق انتخاب و آزادی بیشتری نسبت به دبیرستان دارد و از همه مهم‌تر بیچاندن کلاس‌ها به راحتی آب خوردن است! (صرفاً جهت اطلاع)

## تک بعدی نباشیم:

دانشگاه تنها سر کلاس حاضر شدن نمره‌ی قبولی گرفتن، اخذ مدرک و گذاشتن در کوزه آتش را خوردن نیست، دانشگاه محلی برای شکوفایی سایر استعدادها و شماسست پس در پروژه‌های علمی، کارگاه‌ها و... شرکت کنید. در کوله پشتی به کشف سبک یادگیری نیز می‌پردازد که برای پی بردن به انواع سبک‌ها که شامل دیداری، شنیداری، نوشتنی، خواندنی و عملی می‌شود پرسش‌نامه‌ای تحت عنوان «وارک» به آن ضمیمه شده است.

از طرفی این کتاب افراد پویا، انعکاس‌گرا، تئوری‌گرا و کاربردگرا را به طور کامل معرفی کرده و با توجه به خصوصیت هریک، علایق و شغل مناسب با آن تعریف شده است.

راهکار کوله پشتی جهت یادگیری صحیح: نشنوید، گوش فرا دهید؛ میرزا بنویس نباشید!

نشر آرم‌آپ پانزدهم کتاب «کوله پشتی دانشجویی» نوشته شقایق حق‌جو جوانمرد و سمیه فرنی را منتشر کرد.

فکر کنید اگر تحصیل شما تمام شود چه چیزی به خانه خود خواهید برد، کوله باری از غم‌ها یا خاطراتی شیرین دانشجویی؟

جدا شدن از محیط کوچک دبیرستان و ورود به عرصه‌ی دانشجویی با مشکلات و معضلاتی همراه است که این کتاب به بررسی و شیوه‌ی حل این مشکلات می‌پردازد.

در تدوین این کتاب از آثار مختلفی مثل ۵۰۰ نکته برای آموزشگران تألیف فیل ریس و رازهای موفقیت در دانشگاه تألیف جاکوبز وهایمن و چندین کتاب نفیس دیگر استفاده شده است که ارزش این کتاب را به مراتب بیشتر می‌کند.

در ادامه به خلاصه‌ای از یادداشت‌های مؤثر کوله پشتی می‌پردازیم.

شاید کوله پشتی بهانه‌ای برای خودشناسی باشد به همین منظور از دانشجو می‌خواهیم که نقاط ضعف، قوت، ویژگی‌های روحی، اخلاقی و... خود را پیدا کند.

## اندر احوالات دانشگاه:

در دانشگاه برخلاف دبیرستان از تشویق‌ها، مطالب شسته‌رفته، منابع

نویسنده  
زهرآ کاظمی  
رشته‌ی بهداشت محیط

باسمہ تعالیٰ

تاریخ: اکنون

پیوست: صلوات

از: شهید حسین اجاقی  
به: مسئولین

سلام علیکم

احتراما

به استحضار می رساند

میزی که شما پشت آن نشستید

بر دریایی از خون **سخت** استوار است

امضاء



نویسنده: مهدی احمدی





عکاس: زهرا قرائت رسته‌ی تغذیه