



فصلنامه اجتماعی فرهنگی / شماره هفتم بهار ۱۳۹۹

قیمت: وقف در گردش - شماره مجوز ۹۴_۸_۴۵۴

www.einakdoodi2017.ir



در مکتب خانه ی کرونا

درد بی درمان گرانی

با یکدیگر مهربان باشیم

استاد گرامی دانشجوی ناگرامی!

زیگی زیست ثنائیت

چرا؟

زیبایی منم
چرا که منم
چرا که منم

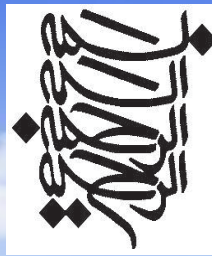
بین من و تو
چرا که منم
چرا که منم

چرا؟

هر چه منم
چرا که منم
چرا که منم

و تو منم
چرا که منم
چرا که منم

ماهی منم



شناسنامه

فصلنامه اجتماعی فرهنگی عینک دودی

شماره هفتم - بهار ۱۳۹۹

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

صاحب امتیاز:

بسج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مدیر مسئول:

فاطمه سیستانی

سر دبیر:

سیما میزبانی

هیئت دبیران:

زینب جمال پور، فرزانه سلیمی، فاطمه صداقت فرد،

حافظ گمرکی، مرضیه نامدار

اعضای هیئت تحریریه :

حافظ گمرکی، زهرا رضانی، زهرا عطایی، زینب جمال

پور، ساجده کریمی، سحر رستمی، سمیه سادات میر

صیفی فرد، سیما میزبانی، عیسی خلیل مقدم، فاطمه

عابدی، فاطمه تقی جراح، فاطمه سید قلعه، فاطمه

سیستانی، فاطمه کردزنگنه، فاطمه صداقت فرد، مرضیه

نامدار، مریم منتظری، معصومه مرتضوی خواه.

طراحان لگو: علی نعمت الهی، پوریا حیدریان

صفحه آرایی: مهدی لطیفی

با تشکر از:

سرکار خانم سلطانی (مسئول دبیرخانه نشریات) و

همه ی دوستانی که صمیمانه ما را در چاپ این نشریه

یاری نمودند.

نظرات، انتقادات و پیشنهادهای خود را از طریق راههای

ارتباطی زیر با ما در میان بگذارید:

کانال تلگرام: Einakdoodi

ایمیل: Einakdoodi2017@Gmail.com

اینستاگرام: einak_doodi

سامانه پیامکی: ۰۵۰۴۶۱۲۷۵-۰۹۹۰۹۹۰۲۰۰

وبسایت: www.einakdoodi2017.ir

بسج دانشکده های بهداشت و تغذیه

فهرست

سخن مدیر مسئول ۴

اجتماعی

سکوتی پر از حرف ۶

دود شش! ۷

در مکتب خانه ی کرونا ۹

درد بی درمان گرانی ۱۰

زبان چرب، سر سرخ می برد بالا! ۱۱

پلی از من بودن تا ما شدن ۱۲

کلاه شرعی ۱۴

فرهنگی

زندگی را لمس کن ۱۸

با یکدیگر مهربان باشیم ۱۹

خودتان را دوست داشته باشید ۲۰

همه چی دون ۲۲

جهانی روی طاقچه ۲۳

از ماست که بر ماست ۲۵

به داد نسل بعد برسیم ۲۶

دانشجویی

یاسی یا سلف...؟! ۳۰

نردبانی به سوی نا کجا آباد ۳۱

استاد گرامی، دانشجوی ناگرامی! ۳۲

مهمان ناخوانده ۳۳

راه رفته ۳۶

تویبتر دانشجویی ۳۹

سخن مدیر مسئول چشم‌ها را باید شست

ساعت‌ها، دقیقه‌ها و ثانیه‌ها پی‌درپی و با سرعت می‌گذرند و خیلی از ما انسان‌ها فقط سن تقویمی مان بالاتر می‌رود و کاری از پیش نمی‌بریم. گویا فقط خلق شده ایم برای وقت گذراندن و شنبه تا جمعه را طی کردن به امید هفته ای دیگر... سال‌ها در پی هم تحویل می‌شوند و بعضی از ما به بهانه ی نو شدن، تنها ظاهر و لباسمان را تغییر می‌دهیم، اما واقعیت این است که عوض شدن سال و نو شدن طبیعت هیچ سودی به حال ما ندارد تا زمانی که تغییری در حال و تفکر و کارهایمان ایجاد نکنیم. دقیقه‌های سال جدید همان دقایق سال قبلی و سالهای قبلی هستند، ثانیه‌ها و لحظه‌ها هم همان قبلی‌ها هستند، این ما هستیم که می‌توانیم تغییر بکنیم یا نکنیم...

آری، مشکلات و موقعیت‌های دردناک و ناخوشایند همیشه در زندگی جریان دارند، اما نوع رفتار ما در برابر آن‌هاست که بر زندگی و حال مان تاثیر می‌گذارد.

بنابراین تفکر و نوع نگاه ما به زندگی بسیار مهم و کاربردی است. اگر خوب نگاه کنیم، چه بسیار موقعیت‌های ناخوشایندی در زندگی پیش می‌آید که می‌تواند به فرصت‌هایی عالی و نو تبدیل شود و چه بسیار موقعیت‌های خوشایندی که برعکس ظاهر آن، می‌تواند بسیار خطرناک و نامناسب باشد. اگر می‌بینیم باوجود بالا رفتن سن و تحصیلات، هیچ تحول بزرگی در زندگی ما رخ نمی‌دهد، باید اندکی از عوامل بیرونی را رها کنیم و به درون خود چشم بدوزیم. شاید مشکل درون خود ما باشد...

دراین شماره از نشریه عینک دودی، قصد داریم مشکلات و مسائل را از دریچه و دیدگاه دیگری بیان کنیم. لطفاً با ما همراه باشید...

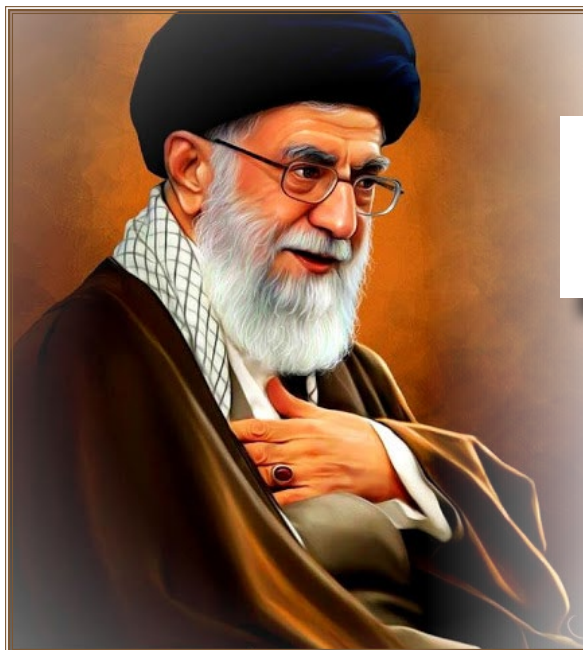
مدیرمسئول: فاطمه سیستانی



اجتماعی



- سکوتی پر از حرف
- دود شش !
- در مکتب خانه ی کرونا
- درد بی درمان گرانی
- زبان چرب، سر سرخ می برد بالا!
- پلی از من بودن تا ما شدن
- کلاه شرعی



سکوتی پر از حرف

چهارچوب وظایف رهبر در کشور

فاطمه عابدی - رشته ی اتاق عمل



همان طور که گفته شد رهبری، نیاز کشور و نظام را می بیند و به همراه تبیین، تشریح و تعلیم به مردم منتقل می نماید. به عنوان مثال در انتخابات ریاست جمهوری یا نمایندگان مجلس ویژگی های یک فرد اصلح را برای مردم روشن می کند و حال اگر مردم به هر دلیلی انتخاب درستی نداشته باشند رهبری باید بیاید و عواقب انتخاب غلط یا دست کم غیر اصلح مردم را به دوش کشیده و جبران کند؟!

حتی بعد از انتخابات با توجه به اهداف و شرایط حاکم بر کشور و منطقه و جهان خط مشی کلی به دولت و مجلس می دهند. مکرر می فرمایند این مذاکرات نتیجه ای ندارد ولی یک عده توجه ای نمی کنند و دوست دارند مدام پای میز مذاکره بنشینند، خب حالا رهبر چه کند؟ همه را عزل کند؟!

حتی اگر کشور، رئیس جمهور جاسوس هم داشته باشد مثل زمان بنی صدر، طبق همان اصل ۱۱۰ قانون اساسی عزل وی تنها با دستور رهبری انجام نمی گیرد بلکه پس از حکم دیوان عالی کشور به تخلف رئیس جمهور از وظایف قانونی، یا رای مجلس شورای اسلامی به عدم کفایت وی می باشد.

همیشه در طول تاریخ شیوه رهبران شیعه چنین بوده که افزایش درک و فهم مردم را مهم ترین، مسئله می دانستند به حدی که امیرالمومنین تن به مذاکره دادند، امام حسن مجبور به قبول صلح نامه شدند، امام رضا ولایت عهدی مامون را پذیرفتند و امام حسین که از جان خود و اهل بیت خود برای فهم مردم گذشتند. الان هم راه و روش همین است و مردم باید تربیت شوند تا ظهور محقق گردد و البته که در این راه یقیناً رهبری هر کاری که بتواند انجام می دهند و اگر چنین نبود، این نظام با این مشکلات داخلی و دشمنان خارجی یک روز هم دوام نمی آورد، چه رسد به این که به رغم همه ضعف هایش، رشد کرده و به قدرت، صلابت و استحکام امروزی رسیده است و قطعاً برای پیشرفت بیشتر نیاز به متخصصان خوب در زمینه های مختلف دارد و متخصصان خوب را ما دانشجویان باید بسازیم تا در حل مشکلات کشور به امام جامعه کمک کنیم.

انتظار برخی از مردم جامعه این است که هرگاه مشکلی یا خطایی در دستگاهی حادث می شود رهبری می بایست مداخله کرده، به اصلاح امور بپردازند و حتی عنداللزوم، مدیریت امور را برعهده بگیرند.

اگر رهبری و مدیریت یک جامعه به این شکل ممکن بود پس چه نیازی به تعریف مجلس برای تصویب قوانین، قوه مجریه برای اجرای قوانین، قوه قضاییه و دستگاه های دادگستری و اطلاعاتی، سازمان بازرسی کل کشور و دیوان محاسبات می باشد؟ همان افرادی که فی الحاضر رهبری را به سکوت محکوم میکنند، در این شرایط رهبر را دیکتاتور خوانده و نظام مردم سالاری جمهوری اسلامی را زیر سوال می برند.

بیابیم برای یک بار هم که شده قانون اساسی کشورمان را مطالعه کنیم و زین پس بی اساس حرفی نزنیم. طبق اصل ۱۱۰ قانون اساسی، اختیارات ولی فقیه مشخص است و چند مورد آن بدین صورت می باشد:

- ۱- تعیین سیاست های کلی نظام جمهوری اسلامی ایران پس از مشورت با مجمع تشخیص مصلحت نظام.
- ۲- نظارت بر حسن اجرای سیاست های کلی نظام.
- ۳- حل معضلات نظام، که از طرق عادی قابل حل نیست و البته قیدی دارد و آن از طریق مجمع تشخیص مصلحت نظام می باشد یعنی تلاش بر آن است مشکلات با خرد جمعی برطرف گردد.

هر جا نیاز به ورود رهبری باشد، ایشان با حفظ چهارچوب ها اشاره و ورود پیدا می کنند. گاهی در جلسات خصوصی با تندی متذکر می شوند، گاهی در تنویر افکار عمومی می کوشند تا مردم روشن شوند و با موضع گیری درست، کار را اصلاح کرده یا به اکمال رسانند، گاهی حتی مستقیم به نیازها و مشکلات داخلی جامعه، از اقتصاد گرفته تا جمعیت و اصول لازم برای بهداشت و سلامت، تا سبک زندگی و... اشاره می کنند و این اشارات در سطح سخنرانی یا نصیحت و تذکر نیست و گاهی تا حد تدوین سند چشم انداز می باشد ولی اینکه چقدر مورد توجه مسئولین و کارشناسان در زمینه های مختلف قرار می گیرد، جای بحث دارد.



دود ششی!

سحر رستمی - رشته ی بهداشت محیط



که برایمان بی معناست. استفاده از اتوبوس و مترو که به کلاسمان نمی خورد خودروی تک سرنشین هم که از اوجب واجبات زندگی مان شده؛ نکند خدایی نکرده کسی با خودش فکر کند که از نداریمان همه سوار یک خودرو در شهر پرسه میزنیم. این از ما مردم.

مسئولان عزیزمان هم که اقداماتشان در حد "مردم دعا کنید باران بیارد و باد بوزد" است. روزهایی که در وضعیت هشدار قرار می گیریم وظیفه خطیر اعلام "گروه های خاص از جمله کودکان و سالمندان و مادران باردار حتی الامکان از خانه خارج نشوند" را به عهده دارند. اگر به همین منوال پیش برود و در وضعیت بحرانی قرار بگیریم؛ لطف فرموده و تن آزرده میکنند و می فرمایند "کلا بیرون از خانه خبری نیست که! چه اصراری دارید؟ یک جای دم کنید کنار خانواده بنشینید و سریال ببینید و لذت ببرید. اصلا صدا و سیما این همه زحمت می کشد برای که؟ یک جو قدردانی

درد بلکه آرام و تدریجی میان سرفه هایمان و ماسک های بی اثر سیاه شده از رنگ دوده. میان بی رحمی خودمان، نسبت به خودمان، نسبت به عزیزانمان و نسبت به تمام کسانی که حوالی مان زندگی می کنند. زیر همین آسمان کبود و غبار گرفته که نمی دانم اصلا دلش به حالمان می سوزد یا نه... تمام این روزها هرچه که بود منتظر باریدن باران بودیم؛ به امید یک

اما... خدا نیاورد آن روزی را که بگویند همه درخانه هایمان بمانید به غیر از دانشجو ها و احتیاطا یک کپسول اکسیژن هم کنار دستتان باشد. آلودگی هوا به این مرز که رسید یک وصیت نامه بنویسید

دم عمیق دیگر، بدون سرفه های در پی آن. خودمان هم که شکر خدا غیر از بدتر کردن شرایط کاری از دستمان بر نمی آید. طرح زوج و فرد و محدودیت های ترافیکی

از احوالات زمستانی که برما گذشت اگر بپرسید باید پس از ناله و فغان بسیار، خدمتتان عارض شوم که در دوقدمی از هم گسستن بودیم که بحمدالله به یاری نزولات آسمانی از این مهلکه نیز گریختیم. ماشالله هزار ماشالله چشم بد دور و گوش شیطان کر، این نژاد آریایی، مقاوم است به انواع واقسام بلایای طبیعی و غیر طبیعی و حتی گاه اجباری، که برسرش می آید و می آورند. هرچند نباید از حق گذشت؛ تلاش خودمان در آسیب زدن به خودمان ستودنی است. چند سالی است که زمستانمان رنگ عوض کرده؛ به جای سفیدی برف و طراوت پس از باران، روزهایمان خاکستری شده و مزه ی سرب، ته گلویمان جا خوش کرده است. غلظت فلزات سنگین و اکسید های کربن و نیتروژن و گوگرد خونمان از غلظت لبو و آتش های زمستانی مرد دوره گرد، بیشتر شده است. این روزها آلودگی هوا به همت وارونگی دما، کمر به قتلمان بسته است. نه ناگهانی وبی



هم بد نیست بخدا" اما... خدا نیاورد آن روزی را که بگویند همه درخانه هایتان بمانید به غیر از دانشجو ها و احتیاطا یک کپسول اکسیژن هم کنار دستتان باشد. آلودگی هوا به این مرز که رسید یک وصیت نامه بنویسید و بگذارید پشت قاب عکس، چت ها و گوشی هایتان را پاک سازی کرده و پس از اطمینان از انجام امور واجبه، بار سفر، به دیار باقی را ببندید. دانشمندان سراسر دنیا در حال پژوهش بر روی ساختار حیرت آور تنفسی دانشجویان ایرانی هستند. به نقل از اساتید «هاروارد» این ساختار بی نظیر به محض صدور شماره دانشجویی در بدن دانشجو شکل گرفته و بلافاصله پس از تصفیه حساب و صدور فارغ التحصیلی از بین خواهد رفت و به حالت عادی باز خواهد گشت. چونان که در شهر های اغلب، آلوده ی ایران گاه ها مدارس در تمامی مقاطع و برخی ادارات تعطیل می شوند و یا حداقل محدودیت ساعت فعالیت بر آن ها اعمال می

شود ولی دانشجویان خوشبخت طبق روال هر روز خوشحال و خندان کیف در دست به دانشگاه می روند و پس از کشف لایه های جدید از علوم روز با چشمانی سرخ و سری پردرد و صدایی درگلو خفه شده (که البته مشکل خودشان است) همان قدر خوشحال که می رفتند باز می گردند. امید است از ساختار ریه ی دانشجویی ایرانی برای استفاده در امور درمانی هرچه زودتر پرده برداشته شود و برافتخارات ایران و ایرانی در سطح جهان افزوده شود. بگذریم؛ این آلودگی هوا آنقدر هاهم که فکرش را می کنید برای همه ناخوشایند نبوده است. اگر نظر دانش آموزان را در این باره بپرسید با یک لبخند کش آمده و چشم های قلب شده میگویند خدا بیشترش کند. میان تعطیلی هایشان چند روزی هم به صورت تفریحی مدرسه رفتند. دیداری با دوستانشان تازه کردند و کتابی ورق زدند و باز برگشتند سمت همان تخت گرم و نرمشان. چه پدر و مادر های شاغلی که از سر این تعطیلی

های هر روزه تا مرز سگته رفتند و برگشتند. فشرده شدن تقویم آموزشی و خسارت های میلیاردي وارده به سیستم آموزشی که به گزارش فارس نیوز تا ۱۵۰۰ میلیارد میرسد و کاهش کیفیت آموزش در پی این تعطیلی های مکرر، از درد های پنهان شده پشت مشکلات سلامتی ناشی از آلودگی هواست. که حتما گریبان گیر من و شما و نزدیکان مان هم خواهد شد. این سرطان خوش خیم که به جان شهر هایمان افتاده هر سال بعد از اتمام زمستان به دست فراموشی سپرده شده و تا پاییز و زمستان سال بعد زیر انبوه مشکلات روزانه کشورمان پنهان می شود. ما که به برنامه های بلند مدت و دیر بازده و این لوس بازی ها اعتقادی نداریم. ولی امیدوارم تا چند سال دیگر همه توی صف انتظار پیوند ریه جا خوش نکرده باشیم. ما با خودمان که نه!! ولی کاش آسمان با ما مهربان تر باشد.



در مکتب خانه ی کرونا

زینب جمال پور - رشته ی بهداشت عمومی



کم کم همه چیزداشت عادی می شد... داشتیم به همه ی اتفاق های خوب و بد اطرافمان عادت می کردیم و حتی به بعضی هایشان بی اعتنا. ما که در شلوغی و ازدحام دنیای اطرافمان گم شده بودیم، داشتیم به دور شدن از هم و غرق شدن در کارهای روزمره مان عادت می کردیم... عادت می کردیم به اینکه صبح از خانه بیرون برویم و شب خسته از کار و زندگی پر مشغله که برای خودمان ساختیم به خانه برگردیم و فردا دوباره روز ازنو و روزی از نو... به همه چیز عادت می کردیم تا اینکه سروکله ی ویروسی که می گفتند در نوع خودش جدید است و ناشناخته در دنیایمان پیدا شد که ما را مجبور به تغییر خیلی از عادت ها و مجبور به آموختن خیلی از چیزها کرد. جدای از حوادث بسیاری تلخی که برایمان رقم زد و متأسفانه منجر به از دست رفتن شماری از هم وطنان ما و حتی مردمان جهان شد و قلب هایمان از این عارضه به درد آمد اما می شود از منظر دیگری نیز به آن نگاه کرد. می توان دید، ویروسی که حتی با چشم سر دیده نمی شود، چنان اشرف مخلوقات پر ادعا را به درد سر انداخت که بیش از نیم جهان از ترس جان خود خانه نشین شدند و می شود دید که اگر خداوند بخواهد می تواند یک شبه وبا کوچکترین ذره، جهان را زیر و زبر کند و انسان را به یاد این فرموده ی پروردگارش می اندازد که "یا ایُّها الإنسان ما غَرَّکَ بَرِّکَ الْکَرِیم". کرونا یادمان آورد قدرت خدایمان را، به یادمان آورد ضعف و پر ادعا بودنمان را... یادمان آورد که چقدر یکدیگر را دوست داشتیم و نمی دانستیم، اکنون که نباید دست داد و یکدیگر را در آغوش گرفت چقدر دلمان برای در آغوش کشیدن و فشردن دست عزیزانمان تنگ شده است. کرونا یادمان داد که بیشتر شکرکنیم حتی به خاطر چیزهای کوچک که شاید همان ها روزی برایمان آرزو شوند. یادمان داد از غر زدن های بیخودی به جان خود و اطرافیانمان دست برداریم، یادمان آورد

کنند، جیب های طمعی که هیچ گاه قرار نیست پر شود. با احتکار و گران فروشی اقلام بهداشتی که از هر زمان دیگری برای مردم ضروری تر و حیاتی تر بود، با جان مردم بر سر میز معامله می روند تا دو قرانی بیشتر سود کنند. اینان تنها شمایل انسانی دارند منتها از خوی انسانیت بی بهره اند.

این ویروس به ما فهماند که عزیز تر از جان کالایی در دنیا نیست و آنقدر جان برایمان مهم است که حاضریم هفته ها و حتی ماه ها برای حفظ آن در خانه بمانیم و در این موقع است که می فهمیم چرا شهید مرتبه ای به این والایی دارد چرا که آنان این عزیزترین دارایی خود را کف دست گرفتند و رفتند تا جان دیگران محفوظ بماند...

کرونا برخلاف برخی مسئولین علاقه ی زیادی به برقراری عدالت داشت. فاصله ی طبقاتی، حساب های پر از پول و یا جیب های خالی تفاوتی برایش نداشت، هر آنکس که بهداشت را رعایت نمی کرد مبتلا می کرد. برایش دکتر یا مهندس بودن، بیکار یا شاغل، زن یا مرد بودن و... تفاوتی نداشت تنها انسان بودن برایش مهم بود و بس و گویا بهتر از هر کس دیگری تنها به انسانیت ما توجه داشت نه چیز دیگر.

می بینید این ویروس کوچک در این مدت درس هایی به ما داد که هیچ گاه در این مدت کم و در محضر هیچ استادی نمی آموختیم. کاش در آینده تنها از تلخی های کرونا یاد نکنیم بلکه درس هایی که در مکتب آن آموختیم را هم از یاد ببریم...

(با آرزوی سلامتی برای یکایک شما)

دورو برمان را زیادی شلوغ کرده ایم، گاهی حتی قدم زدن ساده در خیابان و دیدن بازی و سروصدای کودکان هم می تواند حالمان را خوب کند، یادمان داد زندگی لذت بردن از اتفاقات ساده است نه در انتظار اتفاقات بزرگ ماندن. یادمان آورد که چقدر انسان ها به هم متصل اند؛ چه قلب هایشان و چه درد و بیماری هایشان، یک نفر که بیمار شود اطرافیانش هم در خطرند. یادمان داد بیشتر هوای عزیزانمان را داشته باشیم، یادمان داد در دعاهايمان به یاد همه باشیم و برای همه دعا کنیم چرا که تنها رهایی خودمان فایده ای ندارد همه باید از بند رها شوند تا دنیا دوباره زیبا شود. کرونا علاوه بر درس هایی که به ما آموخت چیزهای زیادی را نیز به ما نشان داد که شاید قبل از این ندیده بودیم. به ما نشان داد که انسان ها در زمان بحران خود واقعی شان را نشان می دهند و انسان و انسان نما ها به خوبی در این اوقات نشان داده شدند. انسان اند کسانی که از جان خود گذشتند و دل به دریا زدند و رفتند تا همدرد هم نوعان خود باشند، انسان هایی که با هر امکاناتی که در دست داشتند پا به میدان گذاشتند، یکی در خط مقدم بهداشت و درمان درحال مبارزه بود و آن دیگری ماسک و دست کش رایگان بین مردم پخش می کرد و یکی شبانه با رفقایش شهر را ضدغفونی می کرد و هزاران هزار جلوه ی انسانی دیگر که در این زمان نمایان شد و چقدر زیبا و باشکوه است انسانیت... اما آن طرف سکه انسان نماهایی هستند که حتی جان مردم برایشان اندک ارزشی ندارد و آن را وسیله ی کسب مال و منافع دنیوی و پر کردن جیب های خود می





مرضیه نامدار - رشته ی بهداشت حرفه ای

درد بی درمان گرانی

حرف من، درد قشر ضعیف جامعه است. همان ها که تا دیروز زندگی برایشان سخت می گذشت ولی می گذشت اما این روزها با این قیمت ها بعید می دانم... شاید شنیدن این حرف های من برایتان عجیب و باور نکردنی باشد؛ اما جایی را معرفی می کنم تا این آدم ها و درد هاشان را با چشم خود ببینید. آدرس پیچیده ای نیست همین حوالی، حوالی همین خیابان های شهر. این بار که دلتان هوای لباس نو کرد، کفشتان دلتان را زد. یا نه اصلا بوی میوه ی نوبرانه از خود بی خودتان کرد و بی توجه به قیمت های بالای اجناس، کارت می کشیدید؛ نگاهی به اطرافتان کنید محال است از درد چشمانشان، شناسیدشان. و من اما قول میدهم که "رنگ رخساره خبر میدهد از سر نهان"

ساعت هاست که به موضوع خیره شدم با خودم کلنجار میروم تا مطلبم را شروع کنم اما انگار موضوع، کلافی شده رها شده و آرام آرام پیش رفته، پیچ خورده و پیچیده تر شده است.

گرانی را می گویم، اینطور نیست؟

اصلا انگار جزئی از زندگی مردم شده و هر روز چیز تازه ای تصویب می شود و درد تازه ای به درد های قبل، افزون می شود.

درد که به جان انسان بیفتد تازه اول ماجراست. جسم را درگیر می کند، آدم را کم حوصله می کند، ذهن را آشفته می کند، ذهن که آشفته شد دیگر جایی برای فکر کردن نمی ماند و شاید گاهی کارد را به استخوان می رساند.

آری درد گرانی، و یا بهتر است بگویم درد بی درمان گرانی!!

شاید برای بعضی هایتان عجیب باشد گرانی!! درد!! و شاید برای بعضی خنده دار..

اما صحبت من با شما ها نیست، شما هایی که تا به امروز طعم نداشتن و گرانی را نچشیده اید شما هایی که تورم قیمت ها سقف خانه هایتان را عوض نکرده و لقمه سفره هایتان را کم نکرده و... و در کل، زندگی هایتان را زیر و رو نکرده است.

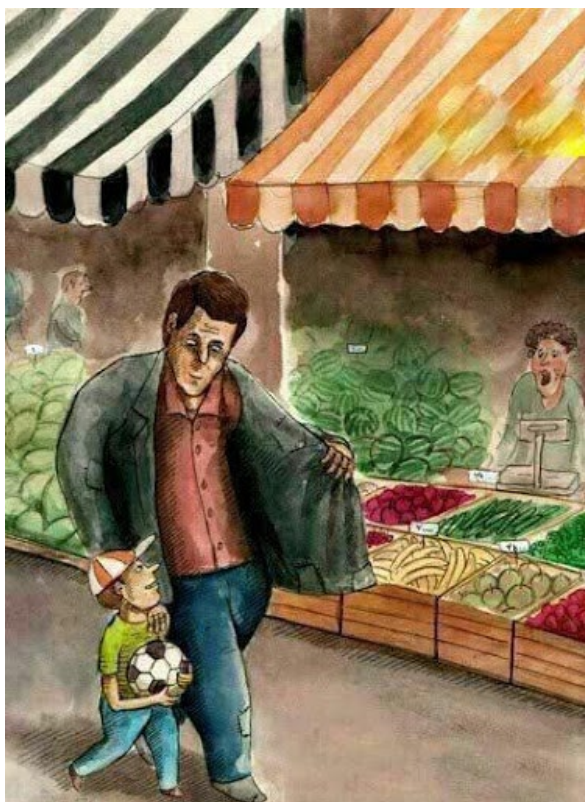
من از زبان پدری می گویم که خانواده اش را با همان حقوق کم، سخت اداره می کرد اما اداره می کرد، ولی این روزها دیگر همان سخت هم نمی تواند...

من از زبان مستأجری می گویم که در پایین شهر به سختی خانه ای اجاره می کرد، اما اجاره می کرد ولی این روزها دیگر همان کوچه و پس کوچه های پایین شهر را هم نمی تواند...

من از زبان جوانی می گویم که آهسته آهسته برای خرید ماشینی پول، پس انداز می کرد و امیدی داشت ولی این روزها دیگر امیدی ندارد و نمی تواند....

من از زبان دختری می گویم که برای رفتن به خانه بخت به جهیزیه ساده قانع بود ولی این روزها همان جهیزیه را هم نمی تواند...

آری ویروس گرانی اصلا به طبقات بالای جامعه کاری ندارد، آسیبی نمی رساند آنها که ایزوله اند و چه می دانند درد گرانی چیست؟



زبان چرب، سر سرخ می برد بالا!

سیما میزبانی - رشته بهداشت عمومی



بدون شک همه ما شعر "زاغ و روباه" را از زمان دبستان به یاد داریم. شاید چیزی که آن زمان نمی دانستیم این بود که چقدر روایت این شعر را در زندگیمان، آدم های اطرافمان و جامعه مان خواهیم دید.

نادان ترین مردم کسی است که فریب سخن ستایشگر چاپلوسی را بخورد که زشت ترین را در نظرش زیبا جلوه می دهد و خیرخواه را منفور او می سازد. (امام علی) چاپلوسی زمانی اطلاق می شود که فرد با تعریف و تمجید کردن بیش از اندازه یا نا به جا از دیگری، شرایطی را فراهم می آورد تا از او امتیاز گیرد.

عبدالرحمان بن اسحاق جوهری در صحاح می گوید: «رجُلٌ مُلقٌ»؛ یعنی چیزی را می گوید که قلباً به آن اعتقاد ندارد.

اگر به عمق قضیه نگاه کنیم چاپلوسی ریشه در ضعف اخلاقی، تربیت نادرست و حتی راحت طلبی ما دارد. فردی که به جای افزایش آگاهی و توانمندی هایش، با زبان چربش به موفقیت می رسد.

البته موفقیت که چه عرض کنم؛ موفقیت های پوشالی، چرا که چیزی که راحت بدست آید، راحت هم از دست می رود. در واقع یک زبان چرب تر، یک فرد چاپلوس تر، کاسه کوزه هایش را می شکند.

در روایتی جالب از عبید زاکانی آمده است:

سلطان محمود را در حالت گرسنگی خوراک بادمجان بورانی پیش آوردند. شروع به خوردن کرد و گفت: «الحق که بادمجان، غذایی نیکوست» ندیمی که آنجا



بود مدتی دراز در وصف بادمجان و خواصش سخن گفت و سلطان همچنان می خورد تا این که سیر شد و گفت: «بادمجان غذایی تلخ و مضر است.» آن ندیم باز لب به سخن گشود و این بار دیر زمانی از مضرات بادمجان گفت. سلطان متعجب شد و گفت: «ای مردک، تو نبودى که در خواص بادمجان ها سخن گفتی؟» ندیم گفت: «ای سلطان، من ندیم توام نه ندیم بادمجان. باید چیزی گویم که تو را خوش آید، نه بادمجان را.»

حکایت گفته شده به وضوح نشان می دهد که روی حرف چاپلوس نمی توان حساب کرد! چرا که به جز سود خودش به چیز دیگری فکر نمی کند و برای رسیدن به آن، از هر چیز و هرکسی مایه می گذارد!

تملق، رفتاری است که در سراسر جهان و در همه ی ادوار وجود دارد و متأسفانه در فرهنگ و سیاست ما نیز جا باز کرده است.

اطرافمان زیاد دیده ایم افرادی که با همین تملق و چاپلوسی به جایگاه های بالا رسیده اند، جایگاهی که لیاقت آن را ندارند و اینگونه چاپلوسی، لگد بر مسند شایسته سالاری می زند. در حقیقت، چاپلوس به مقام می رسد؛ فرد مقابل هم از تعریف و تمجید های متملق سر مست می شود. در این جریان دودش تنها به چشم کسانی خواهد رفت که با وجود تلاش و استعدادی که داشتند کنار گذاشته شدند و نانشان آجر شد.

درست است که ما آدم ها ذاتاً از تعریف و تمجید لذت می بریم اما باید این حس را کنترل کنیم، آگاه باشیم و فریب افراد چاپلوس اطرافمان را نخوریم؛ وگرنه به جایی خواهیم رسید که افراد بدون ذره ای تلاش و حرفه، جایگاه های مهم کشور را در دست می گیرند و مشکل آن جایی شروع می شود که بحرانی پیش آید؛ آن زمان است که توانایی حل آن را ندارند و پوشالی بودنشان مشخص می شود.

امام خمینی رحمت الله علیه، در این باره مینویسد: تملق، مبدأش شرک و جهل بوده و غایتش نفس است و ثمره اش خفت و خواری می باشد.





فاطمه سیدقلعه - رشته ی بهداشت عمومی



پلی از من بودن تا ما شدن

با توجه به آمار روز افزون طلاق و اینکه خانواده از ابتدای تاریخ، تاکنون به عنوان اصلی‌ترین نهاد اجتماعی بوده است؛ پرداختن به این بنای مقدس و هدایت آن به جایگاه واقعی‌اش، همواره باعث اصلاح خانواده بزرگ انسانی بوده و غفلت از آن، موجب دور شدن بشر از حیات حقیقی و سقوط به ورطه نابودی شده است.

انتخاب درست و آگاهانه ی شریک زندگی، در استحکام بنیاد خانواده و تعالی آن نقش بسزایی دارد. برای داشتن انتخاب بهتر، بایستی یک سری از نکات مهم را قبل از ازدواج در نظر گرفت. که از مهمترین آن ها می توان به این موارد اشاره کرد:

۱) خودشناسی

خودشناسی یعنی این که فرد خودش را خوب بشناسد؛ در واقع با آرمان‌هایش، ارزش‌هایش و اهدافش آشنا باشد و بداند که از نظر هیجانی در چه مرحله‌ای قرار دارد.

مثلاً: آیا نیازهایش را می‌شناسد؟ آیا فردی زودرنج و پرخاشگر است؟ و آیا میتواند احساساتش را مدیریت کند؟

۲) تفاوت‌های شخصیتی را بشناسد

به‌عنوان مثال شخصی که کاملاً برون‌گراست اگر همسری درون‌گرا داشته باشد، قطعاً در زندگی اش به مشکل برمی‌خورد.

۳) آشنایی با مهارت‌های ارتباطی

این مهارت‌ها شامل: همدلی کردن، پذیرش واقعیت‌ها، پذیرش اختلاف نظر و تفاوت در ارزش‌ها، باورها و عقاید، مهارت بیان احساسات، مهارت حل مساله، به تفاهم رسیدن و مذاکره کردن، توانایی مصالحه کردن و کوتاه آمدن و در نهایت تلاش و نگهداری از رابطه و دانه عشق است.

البته این ها به تنهایی کافی نیستند؛ یعنی اینکه نمی توان گفت اگر شخصی صرفاً به حد اعلائی از خودشناسی رسیده باشد یا اینکه با فردی که شخصیت مشابه خود دارد ازدواج کند، زندگی موفق خواهد داشت.

۴) جذابیت

در یک ازدواج موفق افراد در ۷۰ درصد موارد باید خصوصیات مشترک داشته باشند. اینکه دو نفر از یکدیگر خوششان بیاید برای شروع یک رابطه مهم می باشد؛ به گفته دکتر هلاکویی زیبایی عادی می شود ولی زشتی هیچگاه عادی نمی شود. علاوه بر این، تفاوت در چهره و اندام در آینده ممکن است باعث ایجاد مشکل در رابطه شود چراکه مدام فکر می کنید فرد مقابل در حال مقایسه شما است یا به خاطر چهره ای زیباتر، شما را ترک خواهد کرد.

مطلبی که اهمیت دارد این است که در حالی که از گذشته باخبریم و به نوعی گذشته می‌تواند آیینی آینده باشد اما در زمینه‌هایی درگیر جزئیات نشوید و ضمناً بدانید بیشتر مردم دنیا اگر تغییر نکنند کاری را که در گذشته کرده‌اند، می‌توانند مجدداً تکرار کنند.

به طور کلی برای یک ازدواج موفق نباید از روی احساسات، عشق و تعصبات کورکورانه تصمیم گرفت. برخلاف گذشتگان که میگفتند ازدواج یک هندوانه در بسته است اصلاً این چنین نیست امروزه میتوان با مراجعه به مشاوره‌ی قبل از ازدواج، کلاس‌ها و همچنین انجام تست‌های مختلف از تفاوت‌های دوطرف آگاهی پیدا کرد و اگر این تفاوت‌ها زیاد باشد؛ حتی با وجود عشق، بهتر است از این ازدواج صرف نظر کرد.

با کسی که خارج از مذهب و فرهنگتان باشد ازدواج کنید؛ خودتان را به زحمت و خطر بسیار انداخته‌اید. مخصوصاً در مذاهب و فرهنگ‌هایی که با هم در تضاد و تناقض هستند.

۷) بتوانید با یکدیگر ارتباط برقرار کنید

رابطه با ارتباط داشتن کامل میشود؛ یعنی اینکه بتوانند باهم به حل مسائل بپردازند و مشکلات را بهتر پشت سر بگذارند.

۸) اولویت بندی‌ها یکسان باشد

یعنی اینکه هر دوفرد از نظر طبقه بندی اولویت‌ها یکسان باشند. مثلاً: خانم اولویت اولش در زندگی همسرش است ولی آقا اولویت اولش کارکردن باشد؛ اختلاف در اولویت‌ها می‌تواند مسئله ساز شود.

۹) از کلیات گذشته، یکدیگر آگاه باشید

۵) شباهت خانواده‌ها

دو نفر که وارد یک رابطه عاطفی می‌شوند از دو خانواده مختلف می‌آیند. یعنی دارای ریشه‌ی متفاوت اند. این تفاوت، امری عادی و طبیعی است ولی نباید در چهارچوب‌های اعتقادی و اساسی باشد چراکه همین تفاوت‌ها در جایی، سر باز می‌کند و موجب ایجاد اختلاف می‌شود. اختلافات، تا حدی قابل پذیرش است که موجب تکمیل و تکامل هر یک از زوجین بشود و به نحوی نباشد که هر یک از زوجین، برتری‌های خانوادگی خود را بر سر دیگری بکوبد و از موقعیت خانواده اش برای تحقیر شریک زندگی اش حین بحث و دعوا استفاده کند.

۶) باورها و اعتقادات مشابه

باورها و اعتقادات چه در مذهب و چه در فرهنگ، باید مشابه باشد. درست است که آدم‌ها با مذهب و فرهنگ‌های مختلف می‌توانند ازدواج کنند ولی روزی که شما





عیسی خلیل مقدم - رشته ی پرستاری



کلاه شرعی صیغه موقت

چون شهید ثانی و علامه حلی هم این نظر را داشته‌اند.

۲- تعیین مهریه

در ازدواج موقت نیز مثل ازدواج دائم بایستی مهریه ای تعیین گردد و مقدار آن بسته به توافق طرفین است، اما برخلاف ازدواج دائم که تعیین مهریه را می‌توان به بعد از ازدواج موکول کرد یا توافقی بر آن نکرد؛ در ازدواج موقت عدم تعیین مهریه در زمان عقد، موجب باطل شدن قرارداد می‌شود.

۳- ارث در صیغه موقت

در قانون مدنی ایران با توجه به ماده ۹۴۰ که گفته «زوجین که زوجیت آنها دائم بوده و ممنوع از ارث نباشند، از یکدیگر ارث می‌برند.» مشخص می‌شود که در ازدواج موقت ارث وجود ندارد اما اینکه آیا می‌توان ضمن عقد توارث را شرط کرد؛ مشخص نیست. برخی حقوق دانان چنین شرطی را با توجه به اصل صحت، صحیح ولی برخی سکوت قانون را به معنی نبود این امکان میدانند و تغییر در مقررات ارث را با توجه به اینکه به منافع افراد دیگر و مصلحت اجتماعی مربوط

آمده است: «مهر و کابین آن زنان را که از آنان بهره‌مند شده‌اید به عنوان واجب بپردازید» اما فقهای عامه آن را نمی‌پذیرند و معتقدند این آیه در مورد استمتاع در ازدواج دائم است.

شرایط عقد موقت:

۱- تعیین مدت

متععه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با ازدواج دارد. مهم‌ترین ویژگی آن تعیین مدتی است که با اتمام آن ازدواج بدون نیاز به طلاق به پایان می‌رسد. این مدت حداقل و حداکثری ندارد اما برخی معتقدند در صورتی که مدت ازدواج موقت از طول عمر معمول انسان فراتر باشد ازدواج به دائم تبدیل می‌شود. برخی فقها معتقدند اگر مدت، در زمان عقد تعیین نشود؛ قرارداد خودبخود به ازدواج دائم تبدیل شده است. اما بر اساس نظری دیگر در این صورت با توجه به قاعده «ما وقع لم یقصد و ما قصد لم یقع» عقد موقت بدون ذکر مدت باطل است و زوجیتی برقرار نشده است. این نظر در بین حقوق دانان مقبول‌تر است. فقهای

متععه یا نکاح منقطع یا ازدواج موقت، که به صیغه یا ازدواج انقطاعی نیز معروف است، نوعی از ازدواج در مذهب شیعه است که در آن عقد ازدواج، برای مدت معین و محدودی با مهریه ای معلوم بین زن و مرد بسته می‌شود و با پایان آن، رابطه زوجیت خودبه‌خود منقضی می‌شود. در میان مسلمانان در مورد جواز این ازدواج، اختلاف نظر است. اهل سنت، اباضیه و زیدیان آن را حرام و شیعیان امامی آن را مشروع و صحیح می‌دانند. برخی در تعریف متعه را ازدواج نمی‌دانند و معتقدند در شریعت اسلام ازدواج، دو نوع تعریف نشده است. متعه یعنی تمتع، درحالی‌که هدف از ازدواج، تشکیل خانواده است.

همچنین ادعا شده در برخی احکام و روایات شیعه این امر دارای اجر و ثواب می‌باشد.

متععه در قوانین ایران به پیروی از فقه امامیه به رسمیت شناخته شده است، اما در کشورهای اسلامی دیگر و کشورهای غربی چنین نهادی وجود ندارد. این نوع از ازدواج خاص مذهب شیعه است و فقهای امامیه آن را بر اساس آیه ۲۴ سوره نساء صحیح می‌دانند که در آن

مرد ملزم به پرداخت نفقه نیست. ۳- مخالفان معتقدند اغلب مردان متأهل برای صیغه اقدام می‌کنند که این امر موجب فروپاشی خانواده ها می‌شود.

با توجه به نوشته ی شهید مطهری در کتاب نظام حقوق زن در اسلام، می‌توان گفت؛ فرد متأهل تنها زمانی که به همسرش دسترسی نداشته باشد می‌تواند ازدواج موقت انجام دهد. اگر کسی برای هوسرانی و شهوت رانی، اقدام به ازدواج موقت کند محکوم است؛ زیرا او اسیر شهوت و هوای نفس خود شده است. این رفتار خطرناکی است و او را گرفتار خواهد کرد، زیرا گزینه جنسی سیری ناپذیر است.

امام علی - علیه السلام - میفرمایند: «هرکس شهوت رانی کند و ازدواج متعددی را انجام دهد، رسوایی او را فرا گرفته و مفتضح خواهد شد.»

۴- یکی دیگر از مشکلات، مربوط به این است که از آنجایی که ثبت صیغه الزامی نیست زنانی که باردار می‌شوند، نمی‌توانند ثابت کنند بچه از شوهر موقت است. چنانچه طبق اعلام نماینده قوه قضائیه، تعداد زیادی پرونده در دادگاه‌ها وجود دارد که بعد از بارداری زن، مرد خود را پنهان کرده‌است یا بچه را انکار می‌کند.

۵- برخی مخالفان معتقدند «فرهنگ

چون ایجاد تبعیض‌های اجتماعی و حقوقی علیه زنان، مغایرت با اسلام، «کلاه شرعی» بودن برای روسپی‌گری، رواج بیماری‌های آمیزشی مانند ایدز، نقض حقوق کودک حاصل از صیغه و ازهم پاشیدن خانواده ها است.

فرد متأهل تنها زمانی که به همسرش دسترسی نداشته باشد می‌تواند ازدواج موقت انجام دهد. اگر کسی برای هوسرانی و شهوت رانی، اقدام به ازدواج موقت کند محکوم است

۱- از نظر فرهنگی، در جامعه ایران بسیاری «صیغه موقت» را نوعی «کلاه شرعی» برای روسپی‌گری می‌دانند. روسپی‌گری در ایران جرم بوده و مجازات شلاق دارد اما خواندن یک متن صیغه از جانب عاقد، آن را شرعی می‌کند.

۲- منتقدان معتقدند که صیغه موجب ایجاد تبعیض‌های اجتماعی و حقوقی علیه زنان می‌شود. زیرا در قوانین «صیغه» منافع مرد بر منافع زن برتری دارد و می‌افزاید: «در این‌جا فقط لذت جنسی مرد در نظر گرفته شده‌است نه زن. همچنین ازدواج موقت، موجب نقض حقوق زنان می‌شود زیرا در ازدواج موقت، زنان از مردان ارث نمی‌برند و

است از طریق قرارداد ممکن نمی‌دانند.

۴- مذهب در صیغه

زن نمی‌تواند با غیر مسلمان و بنا به قولی غیر شیعیان دوازده امامی ازدواج کند و مرد هم با زن ناصبی و مشرک نمی‌تواند ازدواج کند اما با اهل کتاب از جمله زرتشتیان می‌تواند ازدواج کند.

۵- تعداد (تعدد زوج در ازدواج موقت)

ازدواج موقت زن با بیش از یک مرد در یک زمان جایز نیست. اما بر اساس نظر مشهور، مرد در ازدواج موقت محدودیت عددی ندارد و به هر میزان که بخواهد می‌تواند همسر موقت اختیار کند، برخلاف ازدواج دائم که به چهار همسر هم زمان به شرط رعایت اعتدال و مساوات بین آن‌ها، محدود شده است.

۶- عده در صیغه موقت

مدت عده ازدواج موقت، دو بار پاک شدن از قاعدگی پس از پایان متعه است. برای اشخاصی که با وجود یائسه نبودن قاعده نمی‌شوند، این مدت ۴۵ روز است.

انتقادات و دلایل مخالفت مردم جامعه با صیغه موقت (دلایل اجتماعی)

انتقادات بر صیغه، بر پایه مواردی



نام ازدواج موقتی یا زناشویی رفاقتی را برای جوانان و دانشجویان پیشنهاد کرده بود.

۴- زنانی که شوهران خود را از دست داده‌اند و به علت شرم و حیا از خانواده همسر خود یا داشتن فرزندان بزرگ نمی‌توانند ازدواج دائم داشته باشند پس از گذراندن عده می‌توانند با ازدواج موقت نیازهای جنسی خود را رفع کنند.

۵- ازدواج موقت در دوره نامزدی برای افراد و خانواده‌هایی که به مسائل شرعی پایبندند راه حلیست که امکان معاشرت و مراودات میان دو طرف را برقرار می‌کند.

۶- به دلیل آنکه این عقد دارای قواعد و چهار چوب و زمان مشخصی است مانع از فحشاء و روسپی‌گری در جامعه می‌شود و به دلیل وجود همین قواعد می‌تواند تاحدودی احتمال انتقال بیماری‌های مقاربتی را که در نتیجه ارتباطات بی‌قاعده می‌باشد را کاهش دهد.

موافقان صیغه موقت

موافقان ازدواج موقت نیز استدلال‌هایی را در دفاع از آن مطرح کرده‌اند:

۱- متعه از گسترش روابط آزاد جلوگیری می‌کند. روابط آزاد مغایر برخی مذاهب است و تعهدات قانونی برای طرفین ایجاد نمی‌کند. این مزیت به ویژه در مورد فرزندان حاصل از ازدواج موقت مطرح است که تمام حقوق فرزندان ازدواج عادی را دارند در حالی که فرزندان روابط آزاد حرام‌زاده محسوب شده و از حمایت‌های قانونی و اجتماعی بی‌بهره‌اند.

۲- از ازدواج موقت می‌توان به عنوان یک دوره آزمایشی برای تصمیم‌گیری در مورد امکان زندگی مشترک استفاده کرد.

۳- ازدواج موقت برای کسانی که امکان تشکیل خانواده یا قصد فرزند آوری، به هر دلیل به ویژه دلایل مالی، ندارند راهی برای ارضای نیازهای عاطفی یا جنسی است. در این زمینه برتراند راسل، تعریف انواع مشابهی از ازدواج به

جامعه ما فرهنگ ازدواج دائم است». به جای ترویج ازدواج موقت برای جوانان، باید مشکلات ازدواج دائم آنان را حل کرد. رواج صیغه موقت موجب لطمه به ازدواج دائم و شرعی کردن مشکل «روابط دختر و پسر در جامعه اسلامی» می‌شود. مخالفان در اسلام (مخالفت اهل سنت)

مخالفان در بحث‌های درون دینی، با استناد به دستورها و سنت پیامبر، متعه را حرام می‌دانند. عمده ترین استناد اهل سنت در مورد حرمت ازدواج موقت، بر تحریم آن به واسطه سنت و احادیث پیامبر است. آنان دلیل مخالفت خود نسبت به ازدواج موقت را، «نسخ» ذکر می‌کنند و معتقدند که ازدواج موقت به استناد تعدادی از آیات قرآن و همچنین حدیثی صریح از پیامبر منسوخ است. از جمله اینکه زن در ازدواج موقت زوجه نیست برای آنکه از شرایط زوجیت این است که ارث ببرد و بتوان او را طلاق داد و در آن لعان و ظهار جاری شود و دارای عده باشد و حق نفقه داشته باشد و حال آنکه هیچ یک از این شرایط در ازدواج موقت نیست و از تمام شوون زوجیت محروم است.





فرهنگی



- زندگی را لمس کن
- با یکدیگر مهربان باشیم
- خودتان را دوست داشته باشید
- همه چی دون
- جهانی روی طاقچه
- از ماست که بر ماست
- به داد نسل بعد برسیم

زندگی را لمس کن



معصومه مرتضوی خواه - رشته بهداشت حرفه ای



شاید تأملی روی این تکه از صحبت های شهید مرتضی آوینی، برای رسیدن به پاسخ این سوالات خالی از لطف نباشد: «انسان آرمان طلب و مطلق گراست و همواره زندگی خود را به گونه ای تنظیم می کند که به آرمان های مشخصی ختم شود. قضاوت و ارزیابی او در امور نیز به معیار و میزان و نظام ارزشی خاصی بر می گردد که از آرمان خویش کسب کرده است.

آرمان، دورنمایی است که انسان در فراسوی حیات خویش تصور و تجسم می کند. و آنگاه راه زندگیش را به گونه ای انتخاب می کند که به آن آرمان متصور برسد. اما در این که این آرمانها چگونه انتخاب می شوند نیز سخن بسیار است.

اجمالاً شناخت انسان از جهان و خویشتن، در مجموع منتهی به بینشی کلی می شود که آرمانها از آن نتیجه می شوند. این بینش کلی پشتوانه ی همه اعمال و رفتار، و سخنان انسان قرار می گیرد. ارزش گذاری انسان بر روی پدیده های اطراف خویش نیز از همین بینش کلی و آرمان های برآمده از آن نتیجه می شود. اهداف انسان با توجه به خواسته ها و نیازهایش انتخاب می شوند و گذشته از آن که این خواسته ها ممکن است حقیقی یا کاذب باشند هدف اصلی یا آرمان او آن نقطه ای است که انسان جواب تمامی خواسته هایش را در آن جستجو می کند.

پس این که ما چه تعریفی از خودمان داریم، چه دیدی به هستی و به خودمان داریم و چه نقشی برای خودمان در این جهان هستی متصور هستیم؛ ریشه ی برداشت های متفاوت ما از تیر کذایی تا چیزهای بزرگ تاریخ است.

این جهان بینی ماست که هرچقدر حقیقی تر باشد ما را بیشتر به حقیقت زندگی، هدف زندگی و روش زندگی آگاه می کند.

پس جا دارد قبل از این که از وقتی به دنیا می آییم، بدون این که بدانیم چه کسی هستیم!

از کجا آمده ایم؟!

این جا کجاست؟!

و ما این جا چه کاره ایم؟!

شروع کنیم به تقلید از دیگران و پشت سرشان دویدن؛ اندکی بر مغز مبارکمان فشار بیاوریم و تفکری داشته باشیم. باشد که این نعمت الهی را آک، تحویل ندهیم.

شاید بدین گونه توانستیم خودمان و دیگران را از این جنگل مدرنی که ساخته ایم به سرزمین آدمیت رهنمون شویم، ان شاء الله...

منبع: کتاب توسعه و مبانی تمدن غرب

چند ساعتی است دارم همینطور شعرهای سهراب را زیر و رو می کنم؛ خودمانیم ها، عجب شخصیت عجیبی هم دارند، این جناب سپهری!

به هزار و یک شکل همین کلمه ۵ حرفی را معنا کرده اند.

ما که نفهمیدیم، بالاخره "زندگی، ذره کاهیست که کوهش کردیم؟" و یا "برف سپیدی است که بر روح تو بنشسته به شب؟"

شاید "منظره است، باران است..."

یا که شاید "رویاست که به خوابش بینی..."

شما را نمی دانم اما من که پاک گیج شده ام.

اصلاً فعلاً بیا تعبیر سهراب را بی خیال شویم، می دانی رفیق، من و تو موجودات عجیبی هستیم، به همه ما می گویند انسان...

ما همان ها هستیم که پایش بیفتد، از فیل بیچاره ی توی تاریکی، یا ستون می سازیم یا تخت و ناودان، و یا کف دست... [اشاره به حکایتی در مثنوی]

نمی دانم چرا ما همیشه عادت داریم یا کم ببینیم و یا زیاد... انگار ما یا چشم نداریم و یا درست دیدن را یاد نگرفته ایم.

هر کدام از ما وقتی سر تیر این نوشته را می بینیم "زندگی را لمس کن" به فاصله جیک ثانیه تصویری متفاوت با دیگری در مورد آن، در ذهن مان نقش می بندد، و اگر قرار بر اظهارنظری باشد، بدون اینکه به عامل این اختلاف نظر ها بباندیشیم، سعی در به زور نصب کردن قاب نگاه خودمان بر دیوار مغز طرف مقابل داریم... به راستی ما تاکنون از خود پرسیده ایم اگر زندگی واقعا یک حقیقت واحد است، پس منشأ این تفاوت دیدگاه های ما به کجا بر می گردد؟

چرا من زندگی را مثلث برمودای اتاق خواب، آشپزخانه و توالی می بینم و تو کمی چاشنی خانه و ماشین و مد و عمل دماغ هم به آن اضافه می کنی؟

چرا من گردش عمر اکنونم را ته ته زندگی می دانم، و تو شب و روزت را می دوی تا در آینده، یک زندگی درست و درمان به پا کنی و یا ساعت هایت را در حسرت زندگی گذشته ات، که خود خود زندگی بود، سپری می کنی.

یک شعر دیگری جناب سهراب دارند که می فرمایند:

"زندگی فاصله ی آمدن و رفتن ماست..."

اما نمی دانم چرا، نمی فرمایند این فاصله به چه معناست؟ ما

باید چطور آن را پر کنیم؟ اصلاً پر کنیم که چه بشود؟

معیار هر کدام از ما برای پاسخ مان به این سوال ها چیست و از

کجا منشأ می گیرد؟



با یکدیگر مهربان باشیم



سمیه سادات میر صیفی فرد - رشته ی داروسازی



گفته اند چند کلمه ای برایتان در باب خوبی و بدی آدم ها بنویسم. راستش را بخواهید من هنوز خودم زیاد فرق بین خوب و بد را نفهمیده ام. چون خیلی از کارهای بدی که آدم ها انجامشان داده اند و کلی هم به خاطر آن سرزنش شده اند... خیلی کارها که ما راحت، برچسب بد بودن بهشان می زنیم و با آن آدم ها را خیلی خیلی راحت قضاوت می کنیم، خیلی از کارهای خیلی خیلی بد را... اگر درست و حسابی بهشان فکر کنیم، یا اگر خودمان را جای آن آدم ها که انجامشان داده اند بگذاریم؛ می فهمیم که شاید اگر ما هم جای آن ها بودیم همان کار را می کردیم...

به همه ی این چیزها فکر کرده ام و می دانم همه ی شمایی که این کلمات را می خوانید هم حداقل یکی دو بار به آن، فکر کرده اید و باورهایتان حسابی به هم ریخته و احتمالاً مثل من بعد از کلی فکرهای بی ثمر و له شدن اعصاب، تصمیم گرفته اید کلاً بیخیال این قضایا شوید و خوب و بد، اعتقادات و تفکرات چندین و چند ساله تان را دو دستی محکم بچسبید و دیگر هم خودتان را جای بقیه ی آدم ها نگذارید!

اما راستش را بخواهید مشکل اکثر ما آدم ها همین است. همین زود تسلیم شدنمان از فکر کردن، همین حرکت خسته کننده ی دائمی در یک مسیر مستقیم... همین تلاش بی ثمر برای حفظ اعتقادات همیشگی و شاید کمی هم به درد نخور قدیمیما!

آدمی باید همیشه در تغییر و تحول باشد. این یک اصل است. اما این به معنی نداشتن معیار و هنجار نیست. جامعه برای پایدار ماندن نیاز به هنجار دارد، نیاز به خوب و بد دارد، نیاز به قانون دارد... پس با این حساب چه کنیم؟ تغییر و سازش را بپذیریم؟ یا قانون و خوب و بد را؟ حقیقت این است که بلوغ ما انسان ها زمانی فرا خواهد رسید که درک کنیم منافاتی بین قانونمند بودن و سازش وجود ندارد. و کلید این مساله در قضاوت نکردن آدم ها با اشتباهاتشان است. همگی ما به عنوان انسان، فرق بین رفتار خوب و رفتار بد را می فهمیم. و در عین

حال این را هم درک می کنیم که هیچ یک از ما امکان ندارد همیشه خوب رفتار کند... همیشه مهربان باشد، همیشه به قانون پایبند بماند و هیچ وقت هیچ اشتباهی نکند... پس باید خیلی وقت ها به این فکر کنیم که هیچ یک از ما کامل نیستیم. که ما هم اگر تحت شرایط سخت قرار بگیریم پتانسیل این که به نسخه ی خیلی ترسناک تری از خودمان تبدیل شویم را داریم. که همین من و

آدمی باید همیشه در تغییر و تحول باشد. این یک اصل است. اما این به معنی نداشتن معیار و هنجار نیست.

شمای خوب و مهربان و دوست داشتنی اگر در شرایط بدی بزرگ می شدیم، اگر نمی توانستیم تحصیل کنیم، اگر گرسنه و در خطر می بودیم، شاید هرگز به چیزی که هستیم تبدیل نمی شدیم. و این که آدم ها میز و تخته و دیوار نیستند که خط کش، کنار اعتقادات و رفتارهایشان بگذاریم و به راحتی درستی و غلط بودن خودشان و زندگی شان و همه ی آن چیزی که هستند را تعیین کنیم. آدم ها مجموعه ای از تفکرات خود، خانواده، محیط و جامعه شان هستند و چه بسا امثال من و شما در بروز خیلی از رفتارهایی که شدیداً محکومشان می کنیم، مقصریم...

من و شما جامعه هستیم. من و شمایی که در آینده دکتر، مهندس، وکیل و وزیر خواهیم بود. مایی که خودمان خوب نیستیم و توقع خوب بودن از بقیه ی آدم ها داریم. که نمی دانیم تقلب کنندگان امروزمان اختلاس گران فردا خواهند بود و فرارکنندگان از قانونمان، مسئولان بی مسئولیت فرداهای بعد... که امروز اگر از دوستان بی مهری دیدیم نمی پرسیم چرا و چطور؟ و فردا اگر زبردستان و اطرافیان و مردمان از ما ناراحت بودند هم همین طور. که آدم ها را نمی شناسیم و نمی دانیم سفیدترین سفیدها هم با درد و رنج سیاه می شود و سیاه ترین سیاه ها هم با خوبی و مهربانی سفید؛ که ذات خاکستری آدم ها را بلد نشده ایم و می خواهیم در بلندترین قله ها بر بلندترین جایگاه ها تکیه بزنیم و فکر کنیم آدم ها مهره های شطرنج هستند و می توانیم با قدرت مطلقمان آن ها را از خانه ای به خانه ی دیگر تکان دهیم. ولی این را از من بیست و یک ساله ی بی تجربه بشنوید که آدم ها بنده ی مهربانی هستند. همان چیزی که این روزها در جامعه ی ما عجیب، کم پیدا شده است. همان چیزی که خیلی هایمان به کل فراموشش کرده ایم. همان چیزی که خاکستری ترین آدم ها را هم مثل آینه صاف و یک دست می کند. آدم ها بنده ی مهربانیند. کاش یادمان بماند که با هم مهربان باشیم.



مریم مظاهری - رشته کارشناسی ارشد سلامت و رفاه اجتماعی

خودتان را دوست داشته باشید

بپذیریم و نیاز کم تری به توجیه کمبودهایمان پیدا می کنیم، در نتیجه به طور مناسب تری متمرکز بر اهداف و ارزش های زندگی مان می شویم. در زیر به چند راهکار برای دوست داشتن خود، اشاره می کنیم.

۱. با خودتان با احترام رفتار کنید

اغلب ما تمایل داریم سرسخت ترین و دقیق ترین منتقد خود باشیم. گاهی اوقات فراموش می کنیم که باید کمی عقب نشینی کنیم و به خود استراحت بدهیم. رها کردن گذشته می تواند دشوار باشد، اما برای الان و احترام به خودتان، باید اجازه دهید تا اشتباهاتتان فراموش شوند، هرکاری که می توانید بکنید تا خودتان را ببخشید. همه ما کارهای اشتباهی کرده ایم؛ این بخشی از زندگی است اما کسانی که به خودشان احترام می گذارند، می دانند چگونه می توانند این اشتباهات را به گذشته بسپارند. شما هرگز نمی توانید به عقب برگردید، فقط می توانید آن چه اتفاق افتاده است را بفهمید و مثبت به جلو و آینده حرکت کنید.

۲. تجربیات خود را جزیی از زندگی خود بدانید

بروز مشکلات و موانع در زندگی اجتناب ناپذیر است. ممکن است احساس خوبی نداشته باشید؛ اما اصلا اشکالی ندارد؛ بالاخره همه تجارب که مطلوب و دلچسب نیستند، به هر حال برخی اوقات ما باید سرما، گرما، طوفان ها و درد را هم تجربه کنیم. این هم بخشی

گاهی اوقات به نظر می رسد که ما خودمان را به اندازه دیگران دوست نداریم و به خودمان آن قدر که باید، عشق نمی ورزیم. انگار دوست داشتن دیگران برای ما راحت تر از دوست داشتن خود مان است. ما بدون این که متوجه باشیم به دیگران محبت می کنیم، به سادگی به آن ها عشق می دهیم، برایشان ارزش قائل می شویم و حتی از نیازها و خواسته های خودمان به خاطر دیگران می گذریم؛ بعضی مواقع احساس می شود که دوست داشتن دیگران، ساده تر از آن است که خودمان را دوست داشته باشیم. اما باید بدانیم که برای دوست داشتن دیگران ابتدا باید دوست داشتن خود را بیاموزیم و بسیار مهم است که با مهم ترین شخص زندگی (یعنی خودمان) ارتباط عالی داشته باشیم. این که چگونه خود را می نگریم و با خود برخورد می کنیم، در نهایت ارتباطات ما با دیگران را شکل می دهد. زمانی که ما خودمان را دوست نداریم، احساسات مثبت دیگری در ما تقویت می شود و زمانی که ما احساسات خوشایندی را تجربه می کنیم، انسان بهتر، زیباتر و مفیدتری خواهیم بود. دوست داشتن خود وضعیتی است که فرد در آن از طریق فعالیت هایی که موجب رشد جسمی، اجتماعی، ذهنی و معنوی اش می شوند، احساس ارزشمندی به خود دارد. دوست داشتن خود مانند همه انواع دوست داشتن، پویا و در نوسان است و این علاقه توسط افکار، رفتار و کنش ما تغییر می کند. زمانی که ما رفتارهایی می کنیم که عشق و علاقه ما را به خودمان بیش تر می کنند، ما بهتر می توانیم ضعف ها و قوت هایمان را

۷. استعداد های خود را بشناسید

همه ما استعدادهای خدادادی داریم که در درون ما نهفته شده است و برای دستیابی به هدف منحصر به فرد، باید بتوانیم استعدادهای نهفته را درک کنیم تا با آگاهی یافتن از آن تصمیم های مهمی را در زندگی خود بگیریم. هدف اصلی این است که از خود کنونی مان فراتر برویم و پیشرفت کنیم، اما اگر موهبت درونمان را به درستی و کامل درک نکنیم، نمی توانیم بهره لازم را از شکوفایی استعدادهایمان ببریم. در اصل استعداد های ذاتی، که کاملاً منحصر به فرد هستند، گمشده زندگی ما هستند و باید آن ها را بشناسیم تا بتوانیم به اهداف خود برسیم.

به طور کلی، اگر می خواهید اعتماد به نفس بالایی داشته باشید و به مرحله خود باوری برسید خود را دست کم نگیرید و ارزش قائل شدن، برای خود را تمرین و تجربه کنید.

مادامی که به خود اهمیت بدهید، برای خود ارزش و احترام قائل شوید، خودتان را از هر چیزی که به شما احساس بدی القا می کند؛ دور کنید و در کنار افرادی باشید که زندگی شما را معنی دارتر می کنند؛ می توانید به شکوفایی برسید و فرد ارزشمندی، برای خود و دیگران باشید.

منابع: - "۵۰ راهکار روزانه برای افزایش عزت نفس و دوست داشتن خود؛" ویدا فلاح
- "بهترین نکات برای تقویت استعداد؛" ماهان تیموری
www.tafakorenovin.com -

از تجربه ما در زندگی است. باید بدانید که تجربیات، بخشی از رفتارهای شما هستند که انجام داده اید و این تجربیات، شما را تشکیل می دهند و زندگی از همین تجربیات ساخته می شود.

۳. علاقه خود را پیدا کنید

برای هر چه بیشتر دوست داشتن خود سعی کنید علاقه و تمایل تان را هر چه سریع تر پیدا کنید. شما نباید از آنچه که به آن اشتیاق دارید اجتناب نمایید. برای دستیابی به علاقه مندی هایتان تا می توانید تلاش کنید.

۴. روزتان را با انرژی مثبت شروع کنید

سعی کنید هر روزتان را با انرژی مثبت آغاز کنید. انرژی مثبت به طور منظم می تواند به ما اعتماد به نفس ببخشد. هر صبح که از خواب بیدار می شوید مثبت بیندیشید تا به آن چه که می خواهید برسید. این روش در زندگی بسیار به شما کمک می کند.

۵. ورزش کنید

ورزش کردن شیوه ای عالی برای ایجاد احساس خوب و داشتن یک زندگی سالم است. این کار را می توانید هر زمانی که دوست دارید به صورت گروهی و یا به تنهایی انجام دهید.

۶. افکار خود را روی کاغذ بنویسید

نوشتن افکار روی کاغذ، باعث می شود ذهن تان تخلیه شده و تعادل پیدا کنید. بدین شکل شما قادر به تجزیه و تحلیل افکار خود هستید و با درک بهتری به مسائل پیرامون تان نگاه می کنید.





زهرا رضانی - رشته بهداشت عمومی



همه چی دون



و در جواب، کلمه نمی دانه در فضا طنین انداز گردد. البته در این زمینه فرضیه ای نیز وجود دارد؛ شاید استادان واقعا جواب همه سوالات را می دانند!

اجازه دهید داستانی را که چند روز پیش در این باره خواندم برایتان بازگو کنم. روزی یک استاد تاریخ، سرکلاس رفت و از دانشجویان امتحانی گرفت که تنها یک سوال داشت. سوال این بود "مادر یعقوب لیث صفاری از چه نظر در تاریخ معروف است؟" همه دانشجویان در فکر فرو رفتند. با این که مشورت آزاد بود و هیچ کدام از آن ها چیزی در این باره نمی دانستند؛ اما شروع به نوشتن کردند. از صفات برجسته این مادر، دلاوری هایش، شمشیرزنی، آشپزی هایش برای سربازان، از برپا کردن خیمه ها در جنگ، عبادت هایش و... فرصت امتحان تمام شد، استاد برگه ها را گرفت و هفته بعد نمرات را اعلام کرد. هیچ یک نتوانسته بودند نمره ای کسب کنند. به خاطره همین اعتراض کردند و استاد گفت باید جواب درست را می نوشتید. دانشجویان تعجب کردند و جواب صحیح را جویا شدند؛ استاد گفت در هیچ کتاب تاریخی، نامی از مادر یعقوب لیث صفاری برده نشده است و جواب درست "نمی دانه" بود. همه شما چند صفحه نوشته بودید اما هیچکس شهادت نداشت بنویسد نمی دانه؛ بروید با کلمه زیبای نمیدانم آشنا شوید که فردا روزی، گرفتار نادانی خود می شوید.

نمی دانه این قضیه درباره استادهای ما و امتحان هایشان هم صدق می کند یا نه! و اگر در جواب سوال هایی که بلد نیستیم؛ اینگونه عمل کنیم آیا از شهادت مان تجلیل می کنند یا مردود خواهیم شد! ولی داستان جالب و آموزنده ای بود.

اما بیایید برای چند دقیقه هم که شده به این موضوع فکر کنیم. زیباتر نیست که اگر سوالی در حوزه ی دانش ما نیست و جواب آن را به هر دلیلی نمی دانیم، به ندانستن خود اقرار کنیم؟! شاید با این کار بتوانیم مانع بروز یک سری از اتفاقات شویم. این گونه فکر می کنم که اعتراف به ندانستن، خیلی بهتر از نظر دادن درباره چیزی است که در آن زمینه تخصصی نداریم. چرا که گفتن نمیدانم نیمی از دانش است. (امام علی)

«نمی دانه» تاکنون چند بار از این کلمه استفاده کرده اید؟ یا چند بار آن را از دیگران شنیده اید؟ اگر نظر مرا بخواهید، باید بگویم تعداد دفعاتی که این کلمه را از اطرافیانم شنیده ام، حتی به تعداد انگشتان دو دست هم نمی رسد. تقریباً اکثر افراد و حتی شاید خود ما این گونه تصور می کنیم که جواب همه سوالات را می دانیم و یا اگر نمی دانیم هم حتماً باید جوابی بدهیم. حتی اگر جواب ما بی ربط، اشتباه یا من درآوردی باشد.

نمونه این بحث را هنگام پرسیدن آدرس از هم شهری هایمان به خوبی حس می کنیم. مثل همین چند روز پیش که در خیابان آدرسی را از بنده خدایی پرسیدم؛ نمی دانست اما بروز نداد و خیلی ماهرانه، اسم چند تا از خیابان هایی را که بلد بود پشت سرهم ردیف کرد. با این که به درد من نمی خورد و اگر طبق مسیر این بزرگوار پیش می رفتم قطعاً سر از شهر دیگری در می آوردم؛ از ایشان تشکر کردم و با خودم گفتم کاش فقط یک کلمه گفته بودی نمی دانه. یا مثلاً خدا نکند دچار بیماری شوی و شرح حالت را برای کسی بازگو کنی آن وقت است که تمامی نکات پزشکی و غیرپزشکی اعم از درست و نادرست را در رابطه با بیماری و راه درمانش دریافت خواهی کرد. این که ریشه بیماری از کجاست؟ قدمتش به کدام سال و کدام کشور برمی گردد؟ در حال حاضر چند نفر در جهان به آن مبتلا هستند؟ حال که به آن گرفتار شده ای باید چه دارویی بخوری؟ چه کارهایی انجام دهی؟ و غیره و غیره. آن چه جالب تر و البته تعجب برانگیز تر است این است که اگر در همان لحظه، از همان شخص هر سوال دیگری، در هر زمینه ای از جمله آشپزی، مکانیک سیالات، اقتصاد، سیاست، روانشناسی، هوا و فضا یا نیروی هسته ای بپرسی، پاسخی دارد که رو کند و چقدر مصمم و با اعتماد به نفس هم جواب خواهد داد. اصلاً هم برایش مهم نیست که فرمایشاتش درست هستند یا نادرست! انگار اگر جواب ندهد امتیاز این مرحله را از دست می دهد. جسارت نباشد اما فکر می کنم درجاتی از این قضیه در مورد استادان دوست داشتنی دانشگاهمان نیز صدق می کند. چون به شخصه هرگز در دوران تحصیل به یاد ندارم؛ سوالی از استادی پرسیده شود



جهانی روی طاقچه

فاطمه صداقت فرد - رشته بهداشت عمومی



می خوانند؛ بفهمند. عده ای نیز قرآن را می خوانند و در فهم معانی آن می کوشند ولی در عمل به آیات قرآن، سست و بی توفیق اند و در این میان تنها اندکی از انسان ها هستند که مفاهیم و معانی قرآن را درک و همواره آن را تلاوت می کنند و با عمل به آیه های آن سرنوشت سعادت باری را برای دنیا و آخرت خود رقم می زنند.

از رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم روایت شده است که: قَالَ: يَجِيءُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ ثَلَاثَةٌ يَشْكُونَ: الْمُضْخَفُ وَالْمَشْجَدُ وَالْعِثْرَةُ. در روز قیامت سه گروه شکایت به پیشگاه خداوند متعال می آورند: قرآن و مسجد و عترت.

قرآن از چه مواردی در قیامت شکایت می کند؟

شاید شکایت قرآن به این مضمون باشد: خدایا! با این که دستور تلاوت قرآن آمده، ولی بسیاری از مسلمانان حتی نتوانستند از رو مرا بخوانند. (سوره مزمل، ۲۰)

خدایا! بعضی که مرا می خوانند، حق تلاوت مرا ادا نمی کردند، یعنی بدون طهارت و وضو و تدبیر به سراغم می آمدند و یا در تلاوت من عجله می کردند.

خدایا! بعضی آیات مرا می خوانند و می فهمیدند، ولی عمل نمی کردند.

خدایا! بعضی که عمل می کردند، به دیگران نمی رساندند.

کردند ما نیز اهل بیت را گرفتیم و قرآن را رها کردیم. آری، قرآن در میان ما مهجور گشته است. چنان که در قرآن کریم نیز از زبان رسول اکرم می خوانیم: يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا. **پروردگارا! قوم من قرآن را کنار گذاشتند و از آن دوری جستند.**

روزها، ماه ها و سال ها می گذرد و عده ای حتی آیه ای از قرآن را قرائت نمی کنند و کاربرد قرآن برای آنها

بعضی تنها به آیات عبادی و فردی عمل می کردند و نسبت به هجرت و جهاد و ایثار و سیاست که در متن آیاتم بود، بی اعتنا بودند و به بعضی آیات ایمان می آوردند و نسبت به بعضی آیات بی تفاوت بودند.

منحصر است در زینت بخشی سفره عقد، بدرقه مسافر، ورود به خانه جدید، بوسیدن و استخاره کردن، سوگند خوردن و به سر گرفتن قرآن در شب های احیاء، بهتر بگویم یا روی طاقچه خاک میخورد یا محض تظاهر و ادای رسوم قدیمی استفاده میشود. از سوی دیگر بعضی افراد، مقید به قرائت قرآن هستند و از این نظر با قرآن در ارتباطند، ولی هیچ گاه در صدد درک مفاهیم آیات قرآن برنمی آیند؛ اینان که هدف اصلی شان کسب ثواب است پیوسته الفاظ قرآن را به زبان می آورند بدون آنکه معنای آنچه را

انسان نیازمند ارتباط مستقیم با آفریننده و هستی بخش خود است. این ارتباط اگر چه از طریق مناجات و رازگویی درونی و قلبی انجام می گیرد؛ اما دسترسی به کلمات خود خداوند، بسیار لذت بخش و اطمینان آور است. چنان که اقبال لاهوری گفته است:

اگر می خواهی خدا با تو سخن بگوید، قرآن بخوان.

بر اساس آیات قرآن، تلاوت آیات الهی موجب اصلاح افراد، انجام کارهای خیر و ترکیه ی انسان می گردد و غفلت از قرآنی که زمینه ساز تقوا است، به معنی خروج از ایمان می باشد.

اما قرآن بر همه ی افراد موثر نیست چراکه این کلام الهی از استکبار، تمسخر و استهزاء، غفلت، کفر، کوردلی و گناه به عنوان مهم ترین موانع تاثیرگذاری آیات قرآن یاد می کند. لذا قرآن بین کافران و مومنان حجاب ایجاد می کند؛ در مومنان ایجاد خشوع، تذکر، اقرار و تسلیم در برابر حق، هدایت و مغفرت نموده و در کافران موجب اعراض از حق، خشم و غضب می شود.

شیخ عبدالکریم حائری یزدی، موسس حوزه علمیه قم می فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله برای ما دو چیز را به ودیعه گذاشت: قرآن و اهل بیت؛ اما اهل تسنن، قرآن را گرفتند و اهل بیت را رها



خدایا! بعضی در عمل به قرآن حتی از مخالفان قرآن هم عقب تر ماندند. چنانکه حضرت علی (علیه السلام) در وصیت خود می فرماید: مبادا دیگران در عمل به قرآن و استفاده از رهنمودهای آن از شما مسلمانان جلو باشند.

خدایا! بعضی تنها به آیات عبادی و فردی عمل می کردند و نسبت به هجرت و جهاد و ایثار و سیاست که در متن آیات بود، بی اعتنا بودند و به بعضی آیات ایمان می آوردند و نسبت به بعضی آیات بی تفاوت بودند.

خدایا! بعضی به جای آن که مرا قانون بدانند، وسیله نان دانسته و مال التجاره خود قرار دادند، از خواندن و چاپ کردن سرمایه اندوزی ها کردند.

خدایا! بعضی که در فکر و روح خود انحرافی داشتند، آیات متشابه را (که چند نوع می توان معنا کرد) دستاویز اهداف خود قرار دادند. (آل عمران، ۷)

خدایا! بعضی به جای این که در تفسیرم از مفسران واقعی و پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) و اهل بیت (علیهم السلام) استمداد نمایند، از سلیقه های شخصی خود در تفسیر آیات کمک می گرفتند. خدایا! بعضی مرا وارونه معنا کردند و بعضی خوب مرا شناختند، ولی حقائق مرا نادیده گرفته و کتمان نمودند. (بقره، ۱۷۴)

خدایا! به جای این که مرا برای دل های زنده بخوانند، (یوسف، ۲) بر مردگان خوانند.

خدایا! به جای آن که مرا جزو اصیل ترین مواد درسی قرار دهند، مرا از میان برنامه های درسی و نسل تحصیل کرده جدا کردند. خدایا! بعضی تنها به هنگام تفأل، استخاره و سوگند به سراغم می آمدند.

عوامل مهجوریت قرآن

۱. پیروی از هوای نفس

در برخی از آیات قرآن کریم، پیروی از هوای نفس، در تعارض با هدایت در راه خدا معرفی می شود، از جمله این آیه که خداوند خود می فرماید:

وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ. وَ از هوای نفس پیروی نکن که تو را از راه خدا گمراه می کند.

قرآن، کتابی است که خداوند متعال آن را برای هدایت انسان به راه مستقیم نازل کرده است. بدیهی است که بهره بردن از این هدایت الهی، در گرو تلاش خود فرد برای ایجاد شرایط لازم است. یکی از این شرایط، پیروی نکردن از هواهای نفسانی است. بنابراین، کسی که پیروی از خواسته های نفسانی را مقصود خود قرار می دهد، ارتباط مؤثری با قرآن پیدا نخواهد کرد.

۲. جاذبه های مادی و دنیوی

جاذبه های مادی، عاملی جدی برای مهجوریت قرآن به شمار می آیند که همواره سرگرم کننده و مانعی بر سر راه سعادت و تعالی است. بدین ترتیب، شیرینی ذکر و یاد خدا از نظر پنهان می ماند و آدمی از امور معنوی روی گردان می شود. خداوند متعال در کلام وحی خویش، بارها با **تَعَزُّوْكُمْ الْحَيٰوةُ الدُّنْيَا؛ پس زندگی دنیا شما را فریب ندهد.**

۳. شیطان

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.

پس هنگامی که قرآن می خوانی، از شیطان رانده شده به خداوند پناه ببر.

از این آیه درمی یابیم که شیطان، همواره درصدد است انسان را از تلاوت آیه های قرآن باز دارد. خداوند نیز به بندگان هشدار می دهد که در این هنگام، به خدا پناه ببرید. البته منظور این آیه، این نیست که تنها به گفتن استعاذه بسنده کنیم، بلکه باید این ذکر را تبدیل به فکر و فکر را تبدیل

به یک حالت درونی کنیم و به هنگام خواندن هر آیه، به خدا پناه ببریم از اینکه وسوسه های شیطان، حجابی میان ما و کلام حیات بخش او شود.

۴. ناشناخته ماندن جایگاه قرآن در

زندگی

از عواملی که مردم را به قرآن بی رغبت می سازد، این است که ارزش و جایگاه قرآن نزد آنان ناشناخته است و از آثار شگرف آن بی خبرند. آنها قرآن را تنها در حد کتابی آسمانی و مقدس می شناسند و در نتیجه، از محتوای متعالی آن ناآگاه و بی بهره اند.

۵. کمبود ترجمه و تفسیرهای روان و

همه فهم

بیشتر ترجمه های قرآن به گونه ای است که مخاطب به فهم روشنی از معانی آیات نمی رسد و تنها دسته ای از کلمات در ذهن او نقش می بندد، در حالی که ارتباطی میان آنها نمی تواند برقرار کند. در زمینه تفسیر قرآن نیز بیشتر کتاب های تفسیر قرآن، در سطح بالایی از فهم قرآنی نگاشته شده و تنها اهل علم و خبر می توانند از آن بهره گیرند و عموم افراد از استفاده آنها بی نصیبند. بنابراین، فراگیر ساختن قرآن، اهتمام به ترجمه روشن کلام وحی و نیز ارائه تفسیرهایی که در عین استواری و استحکام آن، عموم مردم از فهم و درک آن ناتوان نباشند، لازم زندگی بشر است.

اگر قرآن در عرصه زندگی و حیات اجتماعی و حکومتی ظاهر نشود، قرآن مهجور مانده است و معلوم است که خداوند امری داشته و راهی را نشان داده و ما به راه دیگر رفته ایم و این همان مهجور قرار دادن عملی قرآن است و نتیجه مهجور ماندن قرآن این است که آن برکاتی که باید در تبعیت از آیات و احکام الهی نازل شود جای خود را به آثار دیگری می دهد.

حال باید ببینیم هر یک چه می توانیم انجام دهیم که این اندوه را از دل پیامبر اسلام (ص) بزداييم و از مهجوریت قرآن بکاهيم.

از ماست که بر ماست

فاطمه تقی جراح - رشته کارشناسی ارشد فیزیوتراپی



به قول بهار :

" ما کهنه چناریم که از باد ننالیم، بر خاک ببالیم
لیکن چه کنیم، آتش ما در شکم ماست، از ماست که بر ماست "

هیچ وقت فکر کرده ای اگر یک روز صبح، چایی تازه دم را تو برای مادرت در فنجان بریزی دنیا زیر و رو نمی شود؟ یا در روزهای پر ترافیک از حمل و نقل عمومی استفاده کنی؟ و یا مثلا در مکالمات روزانه ات کمتر تقصیر را گردن دنیا و آدم هایش بیندازی و مودبانه تر صحبت کنی...

هیچ گاه فکر کرده ای که اگر استاد دانشگاهت، لقمه را نجویده تحویل داد، خودت دندان جویدن داشته باشی؟ یا در یک روز کسل کننده اتفاقی را رقم بزنی؟

دوست من، زندگی گاهی تاریک می شود و گاهی روشن! اصلا شاید فلسفه شب و روز همین است...

با اتفاقات دنیا مثل تاریکی و روشنایی شبانه روز، رفتار کن. چطور برای تاریکی شب کسی را مقصر نمی دانی! از آن لذت میبری، استراحت میکنی و اگر روشنایی نیاز داشته باشی خودت ایجادش می کنی!

از آن طرف هم گاهی همه چیز مثل روز روشن است، درست مثل این مصراع از شعر ملک الشعرای بهار، که توصیه کرده این بحث را ادامه ندهیم!

ما بحث نرانیم در آن نکته که پیداست از ماست که بر ماست

روزی ز سر سنگ عقابی به هوا خاست
واندر طلب طعمه پر و بال بیاراست
بر راستی بال نظر کرد و چنین گفت
امروز همه روی زمین زیر پر ماست
بسیار منی کرد و ز تقدیر نترسید
بنگر که ازین چرخ جفا پیشه چه برخاست
ناگه ز کمینگاه یکی سخت کمانی
تیری ز قضاو قدر انداخت بر او راست
بر بال عقاب آمد آن تیر جگر دوز
وز ابر مر او را بسوی خاک فرو کاست
بر خاک بیفتاد و بغلتید چو ماهی
وانگاه پر خویش گشاد از چپ و از راست
گفتا عجیبت اینکه ز چوبست و ز آهن
این تیزی و تند و پریدنش کجا خاست ؟
چون نیک نگه کرد و پر خویش بر او دید
گفتا ز که نالیم که از ماست که بر ماست !

این عقاب شاهکار ناصر خسرو بی شباهت به زندگی بسیاری از ما نیست...

البته اختلاف اساسی ما با عقاب در حواس پرتی است، برای ما آدم ها، حواس پرتی خیلی چیز خوبیست! همینکه آدم حواسش از مقصر دانستن دیگران پرت باشد و شش دانگ مشغول خودش باشد.

بیا بید یک بار هم که شده به ماجراهای روزانه مان فکر کنیم؛ مثلا یک روز آفتابی سر حال از خواب بیدار می شویم و بعد از کمی نرمش کردن به آشپزخانه می رویم و ماجرا از همین جا شروع می شود... چرا مادر صبحانه مرا آماده نکرده! باز هم همان نان و پنیر همیشگی.. این هم شد صبحانه! و جملاتی از این قبیل ... از طرفی با ورودمان به جامعه از عالم و آدم طلبکار می شویم که " چرادر دیزی بازه! چرا دم خر درازه! "

قبول که این غر زدن ها، حالمان را در همان لحظه بهتر می کند، اما وقتی روزانه این جملات را هزاران بار از طرف دیگران می شنوی، ناخود آگاه ذهنت پر از تقصیر می شود! پر از روحیه ی طلبکاری!

تربیت مسئولین و مردم در اختیار ما نیست! پس لطفا درباره موضوعاتی که به بهتر شدن زندگی ات کمک نمی کنند فکر نکن! تو مسئول خوب بودن حال خودت هستی ... پس تو هم یک مسئولی! چقدر برای خوب بودن حال دلت تلاش کرده ای؟ مسئول جان، نگذار نبض جامعه مان کند شود... برای یک بار هم شده خودت را مقصر بدان.



فاطمه کرد زنگنه - رشته بهداشت عمومی



به داد نسل بعد برسیم بررسی فرهنگ های غلط جامعه

به نظر شما ما چه اندازه از فرهنگ گذشته در حال حاضر بهره می بریم، در حال حاضر فرهنگ غالب ما چیست، در آینده فرهنگ ما به چه سمت و سویی می رود، چه اندازه می تواند با فرهنگ های پیشرفته در یک سطح قرار گیرد و چه فرهنگ هایی را قرار است برای نسل بعد به جا بگذاریم.

بگذارید در ابتدا به مفهوم فرهنگ بپردازیم؛

فرهنگ چیست؟

مجموعه ای از دانش، تکنولوژی، ارزش های مادی و معنوی، اندیشه ها، هنر، زبان، باورها و اعتقادات، تاریخ، روابط اجتماعی، اخلاق و رفتار، عادت ها و آیین ها، قوانین و سیاست و مواردی از این قبیل.

درست است که فرهنگ های غنی بسیاری در میان ایرانیان به چشم می خورد؛ نظیر: مهمان نوازی، دید و بازدید عید نوروز، محاسبه ی نفس و پیراستگی. اما اگر آینه ارزیابی را در مقابل چهره امروزی فرهنگ شهروندان بگذاریم؛ می بینیم که در بین آن ها حسادت و چشم و هم چشمی قدرت گرفته و رواج پیدا کرده است و نودوستی، همیاری، همکاری و همبستگی جنبه تظاهر و غیر واقعی به خود پیدا کرده است. مهربانی، نرمخویی، صبوری، اخلاق خوب، رفتار متین و تواضع به فراموشی سپرده شده است و کینه جویی، انتقام و کدورت در حال چیره شدن بر روابط اجتماعی است و این یعنی تلاش های آموزشی و فرهنگی نه تنها در راستای تقویت فرهنگ نبوده و نیست بلکه به سان ضربه های مهلکی بر پیکره فرهنگ، هر روز نقش منفی خود را بارزتر از پیش به نمایش می گذارد.

برخی از مدیران و مسئولان و شهروندان خود را با فرهنگ تر از افراد سایر مناطق می دانند این یعنی غرور بیجا و به این معناست که هنوز فرهنگ خود را نشناخته و تا رسیدن به فرهنگ بالا فاصله زیادی وجود دارد.

عده زیادی انتقاد را نمی پذیرند و به دیگران اجازه نمی دهند که عملکردشان را به چالش بکشند، این یعنی با فرهنگ درست کار کردن از زمین تا آسمان فاصله است. به جای مطالعه و خواندن کتاب، شهروندان زمان را صرف نشستن دور هم و گفتن حرف های بیهوده می نمایند به عبارت دیگر فرهنگ از بام آموختن و پویایی به کف دره ی بی فرهنگی در حال سقوط است.

ارزش انسان ها با پول و دارایی مادی آنها سنجیده می شود و معیار و میزان برای احترام گذاشتن به دیگران ثروت است نه دارایی فکری و تعداد کتاب هایی که خوانده است، این یعنی اضمحلال و نابودی فرهنگ.

کمترکسی برای یک آموزش استاندارد و با کیفیت تلاش می نماید و بیشتر مدیران تحت تاثیر فضای منفی غالب بر آموزش قرار گرفته اند و با طمع ثروت اندوزی دنبال باز کردن مراکز به اصطلاح علمی برای استخراج پول هستند یعنی فرهنگی که پیش گرفته اند، ضد فرهنگ اصیل ایرانی است.

مردم، تاریخ خود را نمی خوانند یا نمی دانند و نکات منفی تاریخ زندگی خود را بارها تکرار می کنند و به عبارتی از فرهنگ خود بی خبرند.

در بین شهروندان، گرایش به دلالتی بجای صنعتگری برای دست یابی به ثروت در جامعه غالب شده است و تلاش و وجدان در بین مردم معادل بی هنری و بی غرضگی است. یعنی فرهنگ غالب همان فرهنگ تن پروری و

فرزندان خود را طوری تربیت کنند که آمادگی رویارویی با فراز و نشیب های زندگی را داشته باشند و واقع نگر باشند.)

از خود گذشتن

یک فضیلت اخلاقی بسیار مهم است که مصادیق بسیار زیبایی در خانه و خانواده دارد و بیشتر دعوای زن و شوهری ناشی از فقدان یا کمرنگ شدن همین ویژگی است.

علل ایجاد: انسان هرچقدر نسبت به خود بیگانه تر شود جای این رفتارها را چیزهای دیگری پر می کند، مانند مادیات و دل مشغولیات به دنیا و ظاهر. در واقع انسانی که مملو از منیت و خودخواهی شده باشد نمی تواند فداکاری کند.

راه حل: یکی از مهم ترین چیزهایی که امروز نیاز خانواده ها است اصول مذاکره است. همه خانواده ها می توانند با رعایت اصول مذاکره و ارتباط مؤثر با یکدیگر به جای جدال به نتیجه های خوبی در جهت رسیدن به خواسته های فردی خود در زندگی برسند. با این رویکرد، از خودگذشتگی هم می تواند آغازی برای به خود رسیدن باشد.

مسئولیت پذیری

مسئولیت پذیری را می توان چنین تعریف کرد: قابلیت پذیرش، پاسخگویی و به عهده گرفتن کاری که از کسی درخواست می شود و شخص حق دارد آن را بپذیرد یا رد کند. مسئولیت پذیر نبودن معضل فرهنگی ایجاد می کند، به نحوی

که افراد به جای تلاش در جهت رفع مشکلات و بررسی علل ناکامی ها، آن را توجیه کرده و به دنبال مقصر دیگری می گردند تا خود را پاک و لایق نشان دهند. بدین ترتیب زمینه یادگیری رفتارهای ناصحیح در جامعه فراهم می شود که این خود عامل عقب ماندگی و درماندگی کشور در حوزه های مختلف خواهد شد. همچنین در خانواده های امروزی همسران شاغل هستند و ساعات کمتری را در منزل حضور دارند در نتیجه فرزندی که خواهر و برادر ندارد در بهترین حالت، ساعات تنهایی خود را با موبایل، بازی های رایانه ای و شبکه های مجازی پر خواهد کرد و شبکه های مجازی به آهستگی جایگزین خواهر و برادری که ندارند می شود، حتی جایگاه پدر و مادر را برای کودک پر خواهد کرد و فرزند احساس مسئولیتی در برابر اطرافیان خود نخواهد داشت. تفاوت در میزان و نحوه اجتماعی شدن و مسئولیت پذیری افراد، تابع عوامل متعددی است که از میان آن ها دو عامل خانواده و مدرسه تأثیر بسزایی دارد.

راه حل: در روند افزایش مسئولیت پذیری خود و یا تقویت آن در دیگران، با ثبات بودن و متعهد بودن دو شرط مهم و اساسی است. هر قدر جدیت در انجام کار و پایداری بیشتر باشد، احتمال دستیابی به اهداف بیشتر می شود. لذا مسئولیتی که پذیرفته می شود هر چند کوچک، باید

تنبیل پروری است و رسیدن به ثروت از راه میانبر می باشد.

نوع دوستی در میان شهروندان در حال کمرنگ شدن است و هر کس دنبال این است که گلیم خود را از آب بیرون بکشد و این بدان معنا است که عشق به انسانیت دیگر مثل گذشته دارای معنا و مفهوم نیست و این یعنی افت فرهنگ!

این روزها افراد با طبقات مختلف اقتصادی، فاصله شان از یکدیگر به حدی زیاد شده که این فاصله ها دیگر از نظر اقتصادی نیست و این افراد بعضی مواقع حرف یکدیگر را هم نمی فهمند. به نظر من فاصله طبقاتی در ایران به وضعیت خطرناکی رسیده است.

یکی از مشکلات عمده در امر ازدواج جوانان، نمایش جهیزیه در بین دوست و فامیل است که فرهنگ نادرست چشم و هم چشمی و حسادت های زنانه را رواج می دهد و جامعه را به بیراهه می کشاند.

به راستی ما چه چیزهایی را برای نسل آینده به ارث گذاشته ایم؟

زود رنجی شدید

از جمله مواردی است که در نسل جدید به چشم می خورد. زودرنجی شدید و حساسیت های رفتاری سبب پایین آمدن اعتماد به نفس می شود به طوری که کسانی که از این مشکل رنج می برند، از حرف ها و نحوه گفتار شما سریعاً ناراحت می شوند و

نمی توان با آنها بیشتر از چند دقیقه صحبت کرد. افراد زود رنج معمولاً درباره تمامی حرف ها و رفتارهای دیگران نگرشی منفی دارند و آنها را به خود می گیرند به همین دلیل ترجیح می دهند در جمع نباشند و تنهایی را به جمع ترجیح می دهند غافل از این که تنهایی و گوشه گیری، سبب تشدید حساسیت و احساسات منفی شان می شود.

علل ایجاد: کسانی که در کودکی بسیار مورد توجه والدینشان بوده اند، در بزرگسالی حساس و زودرنج می شوند. در بعضی مواقع نیز کمبود محبت و بی توجهی والدین سبب حساسیت و زودرنجی کودکان می شود. تعداد فرزندان در خانواده، ترتیب و اختلاف سنی آنها، نحوه برخورد و تربیت والدین، محیط اجتماعی که کودک در آن رشد می کند و عوامل دیگر در ایجاد حساسیت مؤثر است.

راه حل: افزایش اعتماد به نفس کودکان، کشف منبع ناراحتی، مهربان و صادق بودن با خود، وسیع کردن دید خود (مثلاً اگر از مادران رنجیده اید، وجود او از کار یا حرفی که زده و شما را رنجانده با ارزش تر است). خلاص شدن از شر انرژی های منفی، فرار نکردن از جمع، تربیت صحیح فرزندان (شیوه تربیتی پدر و مادر در ایجاد حساسیت در فرزندان تأثیر گذار است. والدین باید



انسان‌هایی خودشیفته می‌شوند که به غلط خود را برتر از دیگران و افرادی خاص و منحصر به فرد می‌دانند.
راه حل: «محبت» با «برآورده کردن بیش از حد نیازها» فرق دارد! کودکی که هیچ وقت «نه» نشنود، به هر چیزی که می‌خواهد حتما برسد و تمام خواسته‌هایش بی‌کم و کاست برآورده شود حتی اگر غیرمنطقی باشد، در این دسته قرار می‌گیرد. کودک باید بیاموزد که برای رسیدن به خواسته‌هایش تلاش کند و قرار نیست لزوماً به همه آن چه که می‌خواهد برسد.

در چنین شرایطی که والدین تلاش می‌کنند که فرزندان‌شان را در زورق و به دور از ذره‌ای ناکامی و چالش بزرگ کنند، باید برای انسان‌هایی که در آینده خواهیم داشت نگران باشیم، برای شخصیت‌هایی خام، ضعیف، پرتوقع و
 در چنین اوضاع و احوال از فرهنگ آیا باز هم می‌توان ادعا کرد که ما در فرهنگ پیشتاز هستیم یا اینکه باید گفت هر کس کبریتی به دست گرفته است خودکامانه و گاهی ناآگاهانه برگ‌های زرین فرهنگ را تا به آخرین برگ آن آتش می‌زند؟ واقعا چه فرهنگ‌هایی را قرار است به نسل آینده مان منتقل کنیم؟

منابع:

www.dana.ir

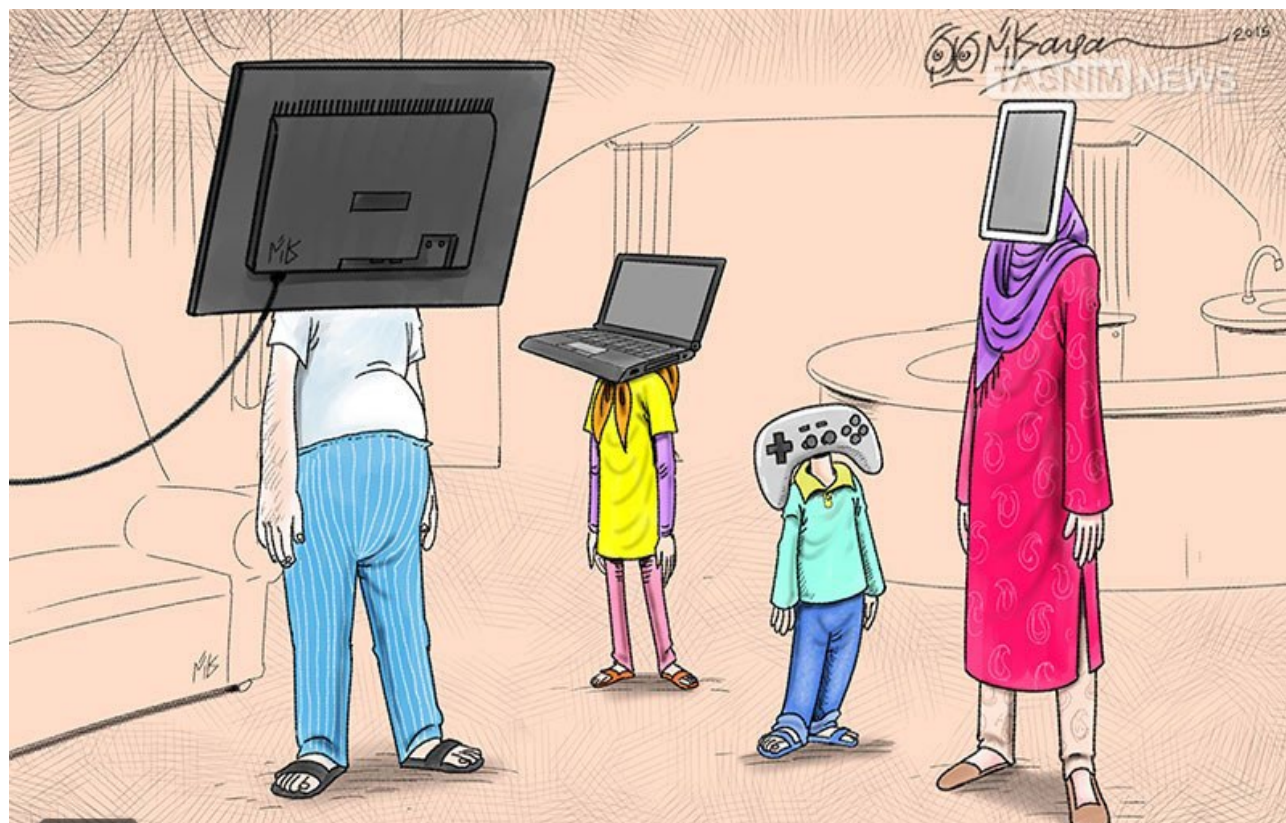
www.roshdmag.ir

www.javanonline.ir

به‌طور منظم انجام گردد. دیگر آنکه برای برنامه‌ریزی به دیگران کمک شود و سپس فرد را تشویق نموده تا فهرستی از اهداف بلندمدت خود تهیه کرده و گام‌های لازم برای رسیدن به این اهداف را یادداشت نماید. هر چند وقت یک بار نیز از فرد خواسته شود که یادداشت‌هایش را به مسئول خود نشان دهد و بگوید که چقدر به اهداف خود نزدیک شده است. علاوه بر این، مربی باید فرد را به خاطر گام‌هایی که در مسیر مسئولیت‌پذیری برداشته است تشویق نموده و درباره اصلاح اشتباهاتش راهنمایی‌های لازم را ارائه نماید.

نازپروردگی

خطری است که این روزها در کمین بیشتر بچه‌هاست. بیشتر پدر و مادرهایی که می‌خواهند امروزی باشند، در تلاش‌اند که حتی محال‌ترین آرزوهای فرزندان‌شان را برآورده کنند (که خود باعث پرتوقع شدن کودکان می‌شود). نگرانند که کسی کمتر از گل به فرزندشان نگوید، آب در دل فرزندشان تکان نخورد و خلاصه خم به ابرویش نیاید! کافی است سری به فضای مجازی بزنید. صفحات اینستاگرام پر از عکس‌ها و فیلم‌هایی شده که پدر و مادرها با ذوق و اغراق از پیش پا افتاده‌ترین حرکات و حالات فرزندان‌شان به نمایش گذاشته‌اند. آتوسا در حال بازی، مبینا در حال خوابیدن، آرتین در حال گریه، ایلپا در حال راه رفتن و... از همه جالب‌تر این‌که چنین والدینی این گونه تصور می‌کنند که با این اعمال و رفتار، شایسته برجسب والدین نمونه هستند که برای فرزندشان همه جور سنگ تمام گذاشته‌اند! اما نتیجه این سبک تربیتی چیست؟ بچه‌هایی نازپرورده، لوس و از لحاظ روانی ضعیف خواهند شد که در آینده نمی‌توانند در ناهمواری‌های زندگی گلیم خود را از آب بیرون بکشند یا





دانشجویی



- یاسی یا سلف...؟!
- نردبانی به سوی نا کجا آباد
- استاد گرامی، دانشجوی ناگرامی!
- مهمان ناخوانده
- راه رفته
- تویتر دانشجویی
- در یک قدمی انسانیت



VS



ساجده کریمی - رشته مهندسی بهداشت محیط



یاسی یا سلف...؟!!



مظلوم و چشمان آکنده از اشکت زل بزنی به دوستانی که طعام تمام کردند و قصد دل کندن ندارند.

از عجبات یاس همین ما را بس که قسمت VIP اش ویژه آنایست که جایی در قسمت غیر VIP ندارند! البته اگر بلاد کفر آگاه شوند از جایگاه VIP ای که با دیوارکی چوبی از غیر VIP اش جدا گشته، پناهندگی ما را با سرعتی کمی بیشتر از سرعت عمل کارکنان محترم یاس، صادر می کنند.

و در نهایت ما را امید است دانشگاهمان دست از رستوران زایی بردارد؛ و به جای یاس و نامی نو و امثالهم دیوار بین یاس و سلف را فرو ریزد و تک رستورانی پدید آورد با کیفیت بالا، کمیت بالا و سرعت سرویس دهی بالا... این گونه نه خوردن طعام در سلف، به یاسی ها برمی خورد و نه خوردن طعام در یاس، به سلفی ها...!

حال بگذریم... به من بگو امروز یاسی یا سلف...؟!!

به هرحال، این روزها حال و روز سلف خوب نیست... این روزها سلف بسیار خلوت گشته... آن چنان خلوت که وقتی به آن جا می روی، آشپزش با نگاهی که در آنها یک! تو اینجا چه می کنی؟ برو پیش همان یاس جانت! نهفته، سالاد اندونزیایی را کف سینی غذایت پهن می کند. البته از برکات یاس همین خلوت شدن صف سلف، برای تعجیل داران، بس است. چرا که صف یاس صفی ست که صف های قبل از آن سوءتفاهمی بیش نبود... صفی به بلندای تاریخ...

و قسم به برصف زندگان؛ آن هنگام که آشنایی را در صف می بینی و هوس خوش و بش با آن آشنا میکنی و چندی بعد به صورت فیکس شده در صف دیده می شوی. دیگران هم به دور از جان شما! دراز گوش! و در عجبند که در این صف لعن شده چرا پیش نمی رویم و به عقب هم رانده می شویم؟!!

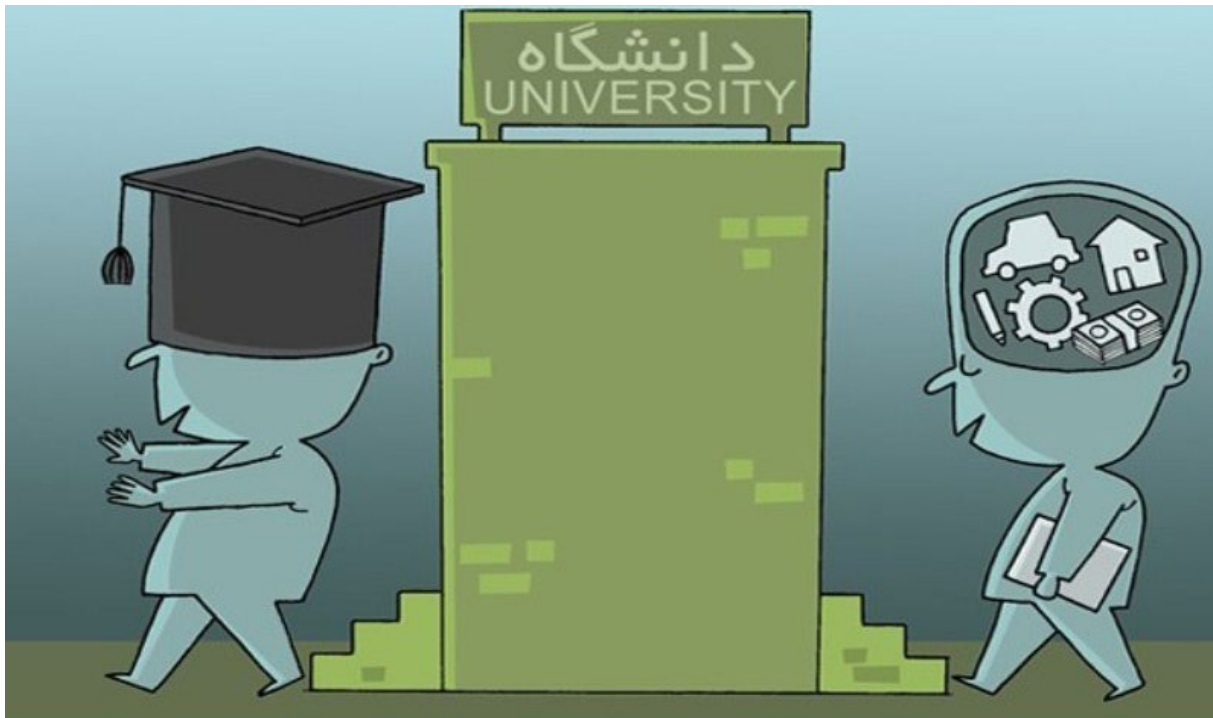
و این است قانون صف یاس: اگر سیری در صف بمان؛ آنقدر بمان تا به هنگام رسیدن به طعام گرسنه شده باشی و اگر گرسنه ای به وسط صف بزن. و داد از شلوغی یاس... آنگاه که نیمی از روز خود را در صف گذرانده ای، حال منت خدای را عزوجل که میزی خالی و یا صندلی ای اضافه باشد و اگر یافت نشد باید با نگاه

بعید است دانشجوی علوم پزشکی اصفهان، باشی و از همراه نود و هشت با سوال «یاسی یا سلف؟» روبرو نشده باشی.

یاس شبه رستورانی تازه دایر شده در مجاورت سلف مرکزی، که دختران و پسران سرزمین در کنار یکدیگر!!! (با رعایت موازین شرعی) به میل طعام مشغولند. در سوی دیگر سلف مرکزی و سلف خلیج فارس، مکان هایی که تا قبل از مهرماه این سال، صدرنشین غذاخوری های اصفهان و حومه بودند. اما یاس آمد و موجب شد جوانان این دیار ركب زنند به سلف های مرکزی و خلیج...

خیانتی کاملاً منطقی... به همین برکت قسم نمی شود از طعام لذیذ یاس گذشت و به طعام نالذیذ سلف روی آورد. نمی شود از فینگرچیکن یاس گذشت و به خورش سبزی سلف قانع شد و نمیشود جوجه کباب یاس را نادیده گرفت و هوس استانبولی پلوی سلف را کرد...

با همه این ها شاید شلوغی یاس از قیمت طعامش، کم تاثیر نگیرد؛ چون همه جای دنیا را که بگردی، کَشک و بادمجان و سوفله و ماکارانی رایگان نخواهی یافت! خودت را هم بخشی نخواهی توانست در جایی قرمه سبزی پانصد تومانی و جوجه کباب چهارهزاری بخوری! و هرگز در جایی به جز یاس پیتزای پنج هزاری سفارش نخواهی داد!



نردبانی به سوی نا کجا آباد

آسیب آموزش یکنواخت

سیما میزبانی - رشته ی بهداشت عمومی



است، مطالبه نمی کند؛ همگی به یک اندازه در این روند موثرند. این در حالی است که در کشور های توسعه یافته، دانش آموزان شادترین لحظات زندگی خود را در مدرسه می گذرانند و نتیجه آن هم به وضوح مشخص است؛ پیشرفت بیشتر، نرخ بیکاری کمتر و تولیدات داخلی بیشتر.

با توجه به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اگر به لیست برترین سیستم های آموزشی دنیا نگاه کنیم؛ در میابیم که کره جنوبی در این زمینه، گوی سبقت را ربوده است.

بازدهی بالای نظام های آموزشی در این کشور و کشور های دیگر، نظیر ژاپن و فنلاند، گویای این حقیقت است که نظام آموزشی ما نیازمند تغییرات می باشد.

آموزشی که دانشجو را هم مشارکت بدهد و در راستای آن استعداد دانشجو شناخته و شکوفا شود؛ نه اینکه زیر بار آموزش های یکنواخت، مدفون گردد.

آموزشی که با کار عملی، با آزمون و خطا همراه باشد؛ و بسته به محتوای درس، شیوه ی تدریس مناسبی برایش انتخاب شود. نظام آموزشی که در آن استرس دانشجو برای کسب نمره، جایگزین لذت بردن از درس و یادگیری اش نشود.

آموزشی که محورش، حفظ مطلب نباشد و خارج از چهارچوب کسب نمره، به فهم مطلب اهمیت دهد. تا خروجی اش بشود دانشجویی که بتواند از ۱۶ سال، تحصیل خود بهره ببرد و احساس نکند که بهترین سال های زندگی اش بیهوده تلف شده است.

شاید اگر تغییری در نظام آموزشی رخ بدهد انگیزه ی بیشتری برای یادگیری دانشجو و آموزش استاد، ایجاد شود و از همه مهم تر، جامعه ای پویاتر حاصل شود. پویاتر، در هر زمینه ای!! تغییر سخت است ولی به نتیجه اش می ارزد.

نظام آموزش و پرورش در هر کشوری زیر بنای پیشرفت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی آن است؛ ثمر بخشی این نظام منجر به رشد اجتماعی و تربیت انسان هایی سالم و توانمند می شود. در واقع آموزش و پرورش یک سرمایه گذاری بلند مدت است.

نظام آموزش و پرورش، در کشور ما علی رغم تلاش هایی که شده است همچنان از کیفیت کافی، برخوردار نیست.

یکی از عمده مشکلات این نظام، آموزش یکنواخت است.

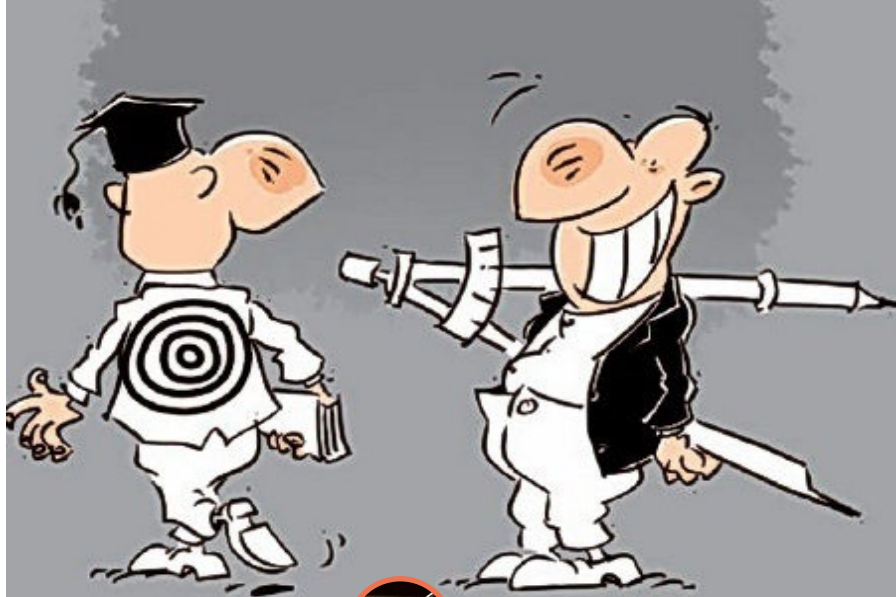
آموزش یکنواخت، خطای بزرگی است که در حق آموزش دهنده و فراگیر رخ می دهد و متأسفانه رد این خطا را در تمام طول تحصیل خود دیده ایم.

صرف نظر از استعداد و ذوق دانشجو یا دانش آموز، همگی روی صندلی های کلاس می نشینند و به آموزش استاد، با روش تکراری گوش می دهند؛ دانشجو خمیازه می کشد و در نگاه استاد هم خستگی موج می زند.

خودتان قضاوت کنید، با وجود وقت و انرژی گذاشته شده آیا این نوع آموزش مفید است؟!

نتیجه اش می شود: استادی که زحمتش بی ثمر است و دانشجویانی که لحظه شماری می کنند برای کنسل شدن یا اتمام کلاس درس و در نهایت دانشجویی که مدرک دارد اما مهارت کافی ندارد!! و به جمعیت فارغ التحصیلان بیکار، اضافه می شود. به منظور مدیریت خوب و موفق کلاس درس باید به علایق دانشجویان، استعداد ها و نیازهایشان توجه شود. فراموش نکنیم که به انسان آموزش می دهیم نه به ماشین، پس باید ظرفیت یادگیری افراد را نیز در نظر بگیریم.

اگر عمیق تر به این قضیه نگاه کنیم ریشه ی این مشکل، از آموزش و پرورش است. اما استادی که برای تغییر روشش، زحمتی به خود نمی دهد و دانشجویی که چنین چیزی را که حقش



حافظ گمرکی - رشته ی بهداشت عمومی



استاد گرامی، دانشجوی ناگرامی!

خانواده ای که فرزندش را در فضای محترمانه تربیت کرده و توانسته متناسب با وضع معیشتی خود نیازهای او را پاسخ دهد؛ فاصله گرفته تا بتواند وظیفه اش که فراگیری علم است را به خوبی انجام دهد.

اما در واقعیت، فضا اینگونه ایده آل نیست. در همان روز ثبت نام با برخورد سرد و شاید توأم با خستگی کارمندان مواجه می شود. شاید ازدحام روز ثبت نام و خستگی کارمندان در این روز توجیه خوبی باشد، اما علت ادامه ی این برخورد در برخی از کارمندان چیست؟ دانشجویی که به خاطر مشکلات شخصیش، خسته و درمانده برای پیگیری مسائل آموزشی و رفاهی و ... خود مراجعه کرده باید جواب مناسبی بگیرد. در غیر این صورت کارمند در وظیفه خود کوتاهی کرده است و حق دانشجو را پایمال.

در برخورد با برخی اساتید مشکل از این هم حاد تر است. هستند اساتیدی که به خاطر منزلت خود در جامعه دچار تکبر و خود بزرگ بینی نا به جا می شوند؛ پاسخ دانشجو را نمی دهند یا پاسخشان شایسته و همراه با احترام متقابل نیست. اگر در جایی از آنها ایرادی گرفته شود یا اعتراضی به شیوه کار یا ... باشد، چنان ترش می کنند که گویی از وحی منزل، خرده گرفته ای!!

همانطور که در هر یک از صنایع یک ماده خام وجود دارد که استادکار با مهارت خود آن را می پردازد و به محصول نهایی تبدیل می کند و بدون وجود این ماده خام، هنر صنعتگر هم بی فایده است، در دانشگاه هم چنین چرخه ای صادق است. دانشجویی که با هنر تدریس و علم یک استاد پرداخته می شود به مانند ماده خام صنعت است که اگر نباشد، چرخه ی این صنعت از چرخش باز می ایستد و اساسا حیات دانشگاه به حضور دانشجویان آن وابسته است.

دانشگاه، همان طور که از اسم آن بر می آید، محل رشد و ترقی علمی است؛ در عین حال یک جامعه انسانی کوچک از افشار گوناگون جامعه با سطح تحصیلات، سن، قومیت، فرهنگ و زبان های مختلف را می توان در آن دید. به نوعی یک ایران کوچک را در دانشگاه می توان دید.

در یک کشور هر یک از شهروندان آن از حقوقی برخوردارند که حقوق شهروندی نامیده می شود. حقوق شهروندی در اصل باید پاسخگوی نیازهای حیاتی و انسانی هر شهروند باشد و بعد از آن به نیازهای رفاهی و زندگی شاد و آسان آن ها متناسب با وضعیت اقتصادی کشور بپردازد. کارکنان و دانشجویان دانشگاه هم به عنوان یک جامعه ی انسانی در روابط متقابل خود از حقوقی برخوردارند و همچنین از آن ها انتظاراتی وجود دارد. یک کارگر یا کارمند دانشگاه باید منظم و شرافتمندانه کار کند و در عوض باید شأن انسانی او با احترام و حقوق مکفی پاس داشته شود. در واقع همانگونه که انتظار دریافتی بالا دارد، باید مفید کار کند.

یک استاد دانشگاه به خودی خود در جامعه محترم شمرده می شود و شخصیت و جایگاه مناسبی داراست. حفظ این شأن و احترام از سوی دانشجو از اصول دانشگاه است. همان گونه که در آموزه های دینی آمده؛ اگر کسی کلمه ای به من بیاموزد مرا بنده ی خود کرده است. قاعدتا منزلت استادی که چکیده علم خود و دانش نهفته در کتب علمی مختلف را که طی سالیان دراز فرا گرفته را در اختیار دانشجو میگذارد؛ بسیار بالاست.

و در نهایت حقوق و وظایف یک دانشجو.

دانشجو مثل همه حاضران در فضای دانشگاه یک انسان است. با صرف وقت و هزینه ی زیاد توانسته به دانشگاه راه یابد. از خانواده ی خود،





زهرا عطایی - رشته ی دندان پزشکی

همان ناخوانده

بخشی از مشکلات دانشجویان خوابگاهی

خونه اما اجاره خونه هارو که نگوا!
اصلاً نمی شد خونه گرفت.
- عزیز دلم بیتا جان، لطفاً آرام باش
و بگو جریان چی بوده؟
- خانوم چند شب پیش با نامزدش
زده بودند به تیپ و تاپ هم،
عصبانی اومد خوابگاه. ساعت حول
و حوش ۱۰ بود. خودش حوصله
نداشت، مسئول خوابگاه هم بهش
گیر داد که چرا دیر اومده، کارت
خوابگاهش هم گرفت تا با خانواده
اش درمیان بذاره. اینم دیگه حسابی
کفری شده بود! وقتی اومد تو
اتاق رنگ به چهره نداشت. ماهها
رفتیم ببینیم چشه! خلاصه هر چی
پرسیدیم هی نمی گفت تا بالاخره
فهمیدیم مچ طرفشو گرفته. اونم
با یکی از همکلاسیاش!! چتاشونو
اتفاقی دیده بود، خیلی سعی
کردیم آرومش کنیم، فایده نکرد. اما
چشمش روز بد نبینه، همکلاسیاشو
آورده بود خوابگاه. بزن و برقص و
سر و صدا! حالا درست شبی که
من فرداش امتحان داشتم. اصلاً
نمی دونم چش شده بود. راستش
اگه من جای اون بودم ازغصه،
افسردگی می گرفتم. بعد چند وقتم
خودمو می کشتم و خلاص.
حالا بگذریم، اصلاً توی اون شلوغی
نمی شد درس خوندم. بقیه بچه ها
هم که آخر هفته بود، رفته بودن
شهراشون. فقط منو اون مونده
بودیم. کتابخونه هم نمی تونستم
برم، آخه اون وقت شب که باز
نبود. از صبح هم سر درد داشتم،

فرقی با اونا دارم؟ بابای من با
کلی بدبختی پول دانشگاه رو جور
کرد. اونم به خاطر منی که رتبه
ام با روزانه نمی خوند. اما خب
پدره دیگه، دلش می خواست
حسرت به دل نمونم و تو رشته ای
که دوست دارم، درس بخونم. برای
منی که شاگرد اول بودم و فقط یه
کم بدشانسی آوردم تحمل این حرفا
خیلی سخته.
- خب عزیزم، اصلاً بحث سر چی
شد که اون حرف رو زد؟
- سر خیلی چیزا! ببین ما هشت
نفریم تو یه اتاق. به نظر من واسه
یه اتاق فکسنی هشت نفر خیلیه!

**قبل از این که چشمان خود را
ببندیم و با فراموشی همه ی
چیزهای ارزشمندی که بینمان
است، شروع به پرتاب کلمات
زخم زننده، به دیگران کنیم؛
یادمان بیاید که او هم انسان
است و اگر خودمان جای او
بودیم، چه قدر در برابر درد
آن گلوله های پر شتاب، تاب
می آوردیم؟...**

هر چند، بابام کلی بدبختی کشید
تا همین اتاق رو هم بهم بدن. تو
دانشگاه که اتاق نمی دادند، می
گفتند مال روزانه هاس، حالا هم
که این خوابگاه را با کلی منت
و پارتی جور کردن و با این همه
فاصله از دانشگاه تونستیم بگیریم،
بازم اینه وضعمون ... باور کن
خسته شدم. چند بار رفتم دنبال

قلبم داشت از سینه کنده می شد.
چطور توانسته بود آن گونه با من
حرف بزند؟! بار کلماتش فرا تر از
آستانه ی تحمل بود. بدون توجه
به لعلی که از پشت سر صدایم می
کرد، کوله ام را برداشتم و خوابگاه
را ترک کردم. آشفته و خسته تمام
خیابان های اطراف را بی هدف
پشت سر گذاشتم. حرفش برایم
گران تمام شده بود. مگر او اصلاً
از زندگی من چه می دانست؟
آتش خشم از درونم زبانه میکشید و
فشار ناخن هایم بر کف دستم جا
انداخته بود. باید با ساناز تماس
می گرفتم. خوب می دانستم که
حرف های وی میتواندست راهگشای
خوبی باشد و مرا در حل این مساله
یاری کند. در کافه ای نزدیک دانشگاه
با او قرار گذاشتم، توی دلم آشوب
بود، باید با کسی هم صحبت می
شدم، کسی که درکم کند؛ بلکه دل
آشفته ام کمی آرام گیرد. هر چه
باشد ساناز روان شناسی می خواند،
حتماً بهتر از من می توانست گره از
مشکلاتم باز کند.

طبق معمول زودتر از من رسیده بود
و با همان نگاه آرامش بخشش از
پنجره بیرون را می نگریست.
بعد از سلام و احوالپرسی شروع
کردم به شکوه و شکایت.
- ساناز تو که می دونی من با چه
بدبختی این رشته رو قبول شدم؟
می دونی چه قدر پشت کنکور
بودم. اون وقت، دختره برگشته بهم
میگه با پول اومدی! مگه من چه

هیچی نخونده بودم. گذاشتم خیر سرم شب، درس بخونم که خونه خرابم کرد. با هزار مکافات امتحان رو دادم ولی خب خوب نشد. کلافه و خسته برگشتم خوابگاه که از اون همه کثیفی شوکه شدم. نمی دونی چه وضعی بود. انگار بمب منفجر کرده بودن. از این همه وقاحت به خشم اومدم و هر چی از دهنم در اومد نثارش کردم.

- می تونم حدس بزنم توی اوج عصبانیت چه چیزایی میتونی گفته باشی.

- بهم حق بده، بدجور تو برجکم زده بود. اون از قیل و قال شب قبل و اینم از اسفناکی اتا قکمون!

حالا فکرشو بکن منی که این همه روی تمیزی وسواس دارم چه طور می تونستم این همه کثیفی رو

تحمل کنم.

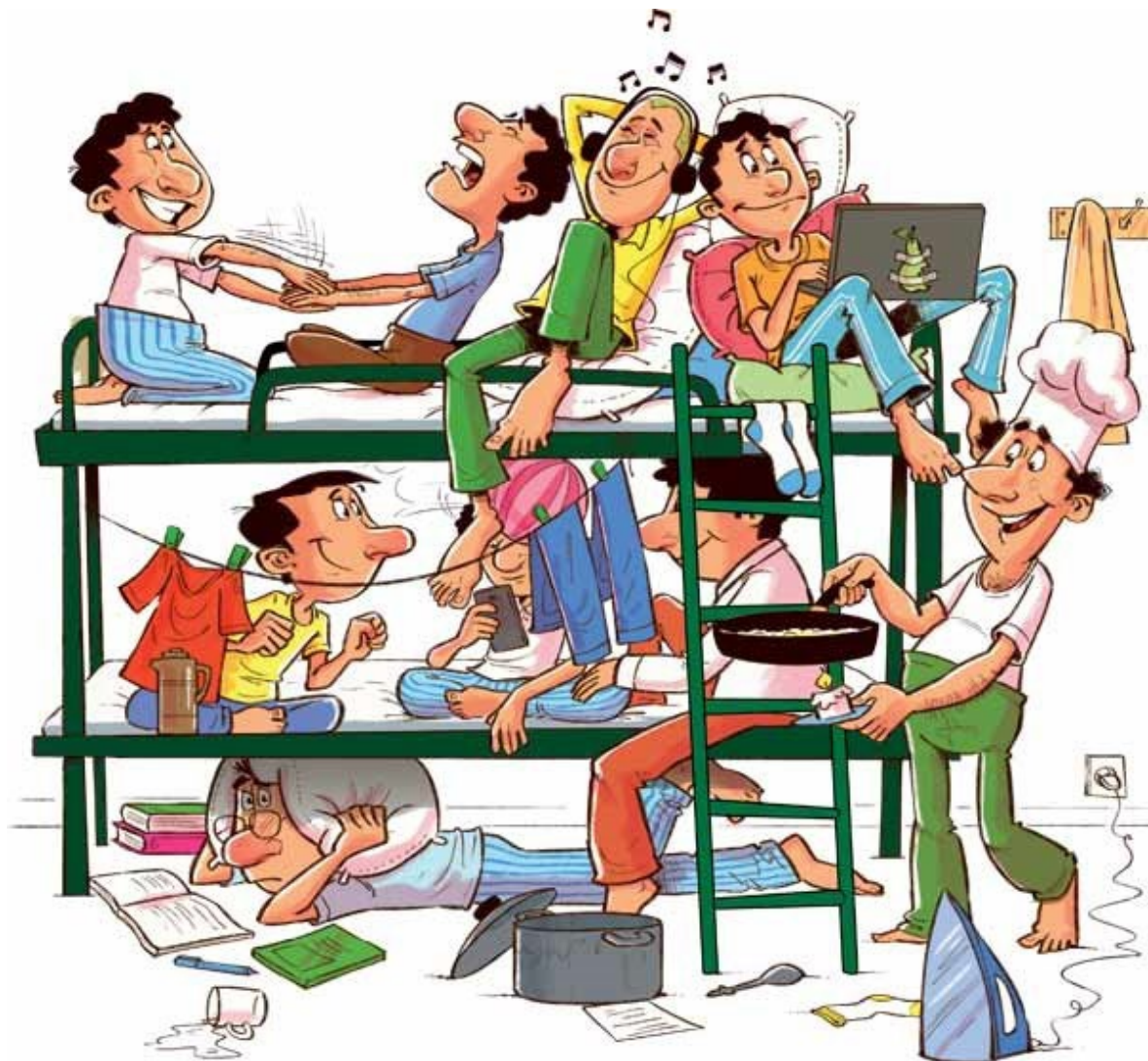
آره قبول دارم حرفای خوبی نزدمو نبایستی خیانت نامزدش رو به رخ می کشیدم. اما اونم نباید بهم سرکوفت می زد که بین المللی هستم.

ساناز لبخندی زد. تو لبخند تلخش، خیلی حرف بود. با لحنی مهربان در حالی که نگاهش گرم بود، گفت: بین بیتا جون، بذار خواهرا نه بهت بگم؛ من کاملاً می دونم چه قدر اذیت شدی! چه قدر تلاش کردی، پدرت چه قدر زحمت کشید... اما تا حالا به این فکر کردی که هر کسی می آید دانشگاه یه طرز تفکر و رفتاری داره؟ همکلاسیای تو یا هم اتا قیات هر کدوم بالاخره زحمت کشیدند تا به جایی برسند. شاید بهتر باشه یه سوال ازت بپرسم؛

تا حالا خودت رو جاش گذاشتی، که اگه اون اتفاق برای تو می افتاد چی کار می کردی؟

- خب راستش نه ..

- بین عزیزم ما آدمها عادت کردیم از هم توقع داشته باشیم. عادت کردیم همه چیو بندازیم گردن هم دیگه. اصلاً به درون خودمون نگاه نمی کنیم. تمام زندگی مون شده انتظار از دیگران که با ما خوب رفتار کنند، برامون فلان کار رو بکنن، دوستمون داشته باشن، احترام بذارن و ... اما به این که خودمون چه قدر این کارها رو انجام می دیم، فکر کردیم؟ بیتا جونم قرار نیست همه با ما هم نظر و هم عقیده باشند. اصلاً قرار نیست شبیه ما فکر کنند. اگه اینو واقعا تو زندگی درک کنیم، خیلی چیزا برامون هضمش راحت



طور آن قدر خودخواهانه رفتار کرده بودم؟ من هم خیلی اوقات دلم درک شدن می خواست. اما حالا دل دیگری را شکسته بودم. قدم زدم. باید فکر می کردم. شاید این سختی شرایط بود که ما را از خیلی چیزها غافل می ساخت.

دیگه با زخم زبون زدن به هم دیگه و توقعاتمون سختترش نکنیم. مایی که می تونیم بهترین لحظاتو کنار هم بسازیم و خاطرات قشنگی رو تو ذهن هم نقاشی کنیم، چه بهتر که با تجدید نظر تو رفتار و افکارمون عرصه رو به هم تنگ تر نکنیم. چه قدر احساس آرامش میکردم. راست می گفت. خدای من چه

تره! مثلاً بهتر نبود، به جای دست گذاشتن رو نقطه ضعف هم دیگه، راز همو درد همو تو دلتون نگه می داشتین؟

خودت هم می دونی که سخت گیری های افراطی خوابگاه، کوچک بودن اتاق و دوری از خانواده و دلتنگی و هزار تا چیز دیگه، به اندازه کافی شرایط رو سخت کرده و می کنه. ما



قبل از این که چشمان خود را ببندیم و با فراموشی همه ی چیزهای ارزشمندی که بینمان است، شروع به پرتاب کلمات زخم زننده، به دیگران کنیم؛ یادمان بیاید که او هم انسان است و اگر خودمان جای او بودیم، چه قدر در برابر درد آن گلوله های پر شتاب، تاب می آوردیم؟... نوشته ای که خواندید، واقعیتست که برای بسیاری از دانشجویهای خوابگاهی به روزمرگی تبدیل شده است. شاید شکوه های بی تا حرف دل عده ی زیادی از این افراد باشد که هرروزه نیز در تلاشند تا صدای خود را به گوش مسئولین برسانند. هرچند که تعداد بسیاریشان نیمه ی راه خسته می شوند و مثل خیلی آدمهای دیگر روند "عادت به درد" را در پیش می گیرند. از تعداد زیاد ظرفیت اتاق ها و اصطکاک های ناشی از آن، عدم تطابق رشته های تحصیلی دانشجویان هم اتاقی که عجز در درک متقابل را به به بارمی آورد، قوانین سخت گیرانه ی خوابگاه برای ساعت ورود و خروج به خصوص برای دختران که خود نوعی توهین به حقوق انسانیست، تا مشکلاتی که محدودیت امکانات خوابگاه برایشان به وجود می آورد، گریبان اکثر این دانشجویان را گرفته است.

در داستان فوق سعی بر این شد که راه حل این قبیل مشکلات را از بعد روانشناسی بررسی کنیم چرا که هرکس میتواند بدون مقصر دانستن شرایط و دیگر افراد، بهترین ها را برای خویش رقم بزند. با این حال نقش بسزای مسئولین را در حل این مشکلات عیدیده، نمیتوان کتمان کرد. از دیگر مسائلی که این روز ها بین دانشجو ها به وفور دیده می شود اما تا حدودی مورد بی توجهی قرار گرفته است، دید نه چندان مثبت نسبت به دانشجویان پردیس و بین الملل است. همه ی ما با هم تفاوت هایی داریم و در زندگی با چالش هایی روبرو می شویم که هرکدام به شیوه ی خود آنها را پشت سر می گذاریم. خوب است بدانیم برای هرکدام از انسان های روی این کره ی خاکی فرصت ها و موقعیت های بی شماری وجود دارد که می توان جهت رسیدن به اهداف از آنها بهره برد. پس موفقیت هیچکس نمی تواند ما را از رسیدن به قله ی سعادت منحرف کند، چرا که معنای سعادت برای هرکس با توجه به هدفش در زندگی متفاوت است. همه ی ما با به یدک کشیدن نام دانشجو، حق و حقوقی را از آن خود کرده ایم که برای گرفتنشان باید هم صدا شویم و کنار هم بودن را انتخاب کنیم.

بدیهیست تغییرات همیشه از خودمان شروع می شود و بدون شک با مسئولیت پذیری مدیرانی که خوب گوش می دهند و خوب هم درک می کنند، روند ایجاد این تغییرات تسریع خواهد شد. ناگفته نماند که اگر هر یک از افراد نقش خود را در جامعه به درستی ایفا کند و با داشتن شجاعت در پذیرش اشتباهات در صدد تغییر برآید، دنیا هم به کام همه خوش تر می آید.





راه رشته

فاطمه صداقت فرد - رشته بهداشت عمومی



سلام خدمت همراهان عینک دودی
در این شماره قصد داریم نظر تعدادی از دانشجویان را در مورد سوالات زیر بدانیم:

۱. دانشگاه چقدر برای شما موثر بوده؟
۲. در دانشگاه چه مهارت هایی کسب کردید؟
۳. اگر به چند سال قبل برگردید، دوباره ورود به دانشگاه و رشته ی فعلی خود را انتخاب می کنید یا نه؟ چرا؟

لازم به ذکر است با توجه به محدودیت ها و شرایط پیش آمده مصاحبه به صورت غیر حضوری و مجازی انجام شد.

irch

نرگس بصیری
دانشجوی رشته ی تغذیه

؟

دانشگاه باعث شد خیلی چشم هایم نسبت به مسائل مختلف بازتر بشود و مسائل بیشتری را درک کنم و فهمیدم که باورها و اعتقادات فرد در داخل جامعه و نمونه کوچک تر یعنی دانشگاه به شدت دستخوش تغییر میشود. شاید اگر به قبل برمیگشتم وارد رشته ای میشدم که به آن علاقه داشتم ولی از موقعیت الان هم راضی هستم.

* فاطمه پیمانی دانشجوی رشته ی پرستاری

از نظر آگاهی های فرهنگی و اجتماعی، دانشگاه (و البته بیشتر تشکل های دانشجویی) توانست به عنوان یک نقطه عطف در زندگی ام باشد و به من خیلی کمک کرد. اما از لحاظ علمی، به نظرم خیلی بیشتر از این دانشگاه میتوانست کمک کند، درحالی که به قدری دروس و کارآموزی ها فشرده هستند و همچنین واحدهای بی فایده ای داریم، که باعث میشود دانشجوی صرفا به فکر پاس کردن دروس باشد و تعداد اندکی بار علمی برایشان مهم باشد. اما با این حال بخاطر علاقه ام به رشته و دانشگاهم، اگر به عقب برگردم باز همین رو انتخاب میکنم.

* نرگس بصیری دانشجوی رشته ی تغذیه

دانشگاه باعث شد خیلی چشم هایم نسبت به مسائل مختلف بازتر بشود و مسائل بیشتری را درک کنم و فهمیدم که باورها و اعتقادات فرد در داخل جامعه و نمونه کوچک تر یعنی دانشگاه

به شدت دستخوش تغییر میشود. شاید اگر به قبل برمیگشتم وارد رشته‌ای میشدم که به آن علاقه داشتم ولی از موقعیت الان هم راضی هستم.

* فاطمه خسرویان فارغ التحصیل رشته ی پرستاری



به نظر من دانشگاه و مرحله دانشجویی یکی از موثرترین و پربارترین مراحل زندگی هست حداقل برای من که در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بودم و هم زمان هم در دانشگاه بودم و هم در خوابگاه یعنی ۴ سال از مهم ترین سالهای زندگیم این طور گذشت... البته داشتن پیش زمینه قبلی آدم در زندگی خیلی مهم است و در انتخاب اولیه مسیر در دانشگاه خیلی تاثیرگذار هست اما بعد از آن مرحله، اگر انتخاب درست باشد و در مسیر درست و آدم های درستی قرار بگیری واقعا به زندگی آیندت جهت میدهد...

در رابطه با دانشگاه که بنده خیلی راضی بودم و دوستان بنده میدانند هنوز ارتباطم با دانشگاه و دانشجویها هست و قلبا دل کردن از این مسیر برایم سخت هست؛ و در زمینه رشد فرهنگی هم دانشگاه خیلی میتواند موثر باشد اما تاثیر فوق العاده زمانی هست که خود دانشجو هم مطالعه داشته باشد یعنی فقط متکی به کار فرهنگی صرف نباشد، بتواند کار فرهنگی موثر و به روز باشد... و اما در رابطه با رشته هر کسی با توجه به شناختی که از شخصیت خودش دارد باید انتخاب کند من از رشته ای که انتخاب کردم راضی ام چون خیلی جاها کمک کرده که بتوانم به بقیه خدمت کنم البته خودم اسمش رو خدمت میزارم امیدوارم خدا از من قبول کند و کلا خیلی چیزا رو خدا تو این مسیر بهم نشون داده که هم شرمند شدم و هم شاید ی کمی شاکر... خلاصه اینکه دلم برای تک تک لحظه های دانشجویی و کارهای فرهنگی و خوابگاه و دانشگاه تنگ شده و اینکه دانشگاه جایی هست که اگر بخوای خیلی میتونه بهت بصیرت بده... و نکته آخر اینکه در مرحله اول دانشگاه به ما کمک میکنه تا راهمون رو پیدا کنیم به نظرم هر دانشجو هم با مطالعه و کارهای فرهنگی جدید و تازه میتونه دین خودش رو به دانشگاه ادا کنه که دانشگاه همواره برای دانشجویهای جدید حرف تازه داشته باشه و دچار رکود نشه.

* مریم سجاد دانشجوی رشته ی فیزیوتراپی



قطعا که موثر هست ولی خیلی بستگی به فرد دارد که بخواید تغییر کند ، بخواید چیز جدید یاد بگیرد و رشد کند یا نه. اگر کسی دغدغه مند باشد، قطعا می تواند در هر زمینه ای که بخواید پیشرفت کند ، فقط باید اراده و همت زیاد داشته باشد.

* عرفانه رضایی دانشجوی رشته ی مامایی



اگر برگردم همین دانشگاه و همین رشته را انتخاب میکنم بنظرم دانشگاه های تیپ ۱ فضای مناسبی را برای رشد و پیشرفت علمی و فرهنگی ایجاد می کند البته بستگی به دانشجو هم دارد اگر که خودش هم بخواید و تلاش کند. برای من خیلی موثر بود زمینه ی فرهنگی را داشتم و دانشگاه آبیاری و پرورش داد و با شکل هایی آشنا شدم که مسیر زندگی ام را توانستم انتخاب کنم و گام های موثری بردارم. از نظر ورزشی موقعیت های خوبی داشت. اساتید هم خوب بودند، از نظر کسب مهارت، نقصان هایی هست که نادیده هم نمیتوان گرفت.

* مریم پیمانی دانشجوی رشته ی تغذیه



دیدگاه های متفاوتی در دانشگاه وجود دارد، ورود از مدرسه به جامعه بزرگتر دانشگاه، باعث می شود که بتوانی یاد بگیری که چگونه نظرات مخالف را تحمل کنی و با موقعیت سازگار بشوی. از رشته تغذیه در این دانشگاه راضی هستم و اگر برمیگشتم انتخاب من مجددا همین بود.

* دانشجوی رشته ی رادیولوژی



دانشگاه اثر کمی در زندگی من، من باب آگاهی و مهارت شغلی داشته چون اساتید خیلی افتضاح هستند. از نظرنمره دادن و امتحان گرفتن منظورم نیست، اتفاقا معتقدم استاد خوب درس بده حالا هرچقدرم که میخواد سخت بگیره آدم خودش را میسنجد ولی استادی که افتضاح درس داده دیگه چیه سخت میگیره؟ بنده از ترم هایی که گذروندم ۳ تا استاد خوب دیدم و بقیه ی اساتید اکثرا داغوند مثلا یا در طول ترم فقط میباید خاطرات خارج رفتنشونو میگند و سر جمع ۱۰ دقیقه تدریس



دارند و در آخر خودمون باید درسارو از رو کتاب بخونیم یا حتی استادی هم داشتیم که از رو جزوش میگفته و بچه ها می نوشتند و هیچ توضیحی نمی داده یا بیان نداشته و درکل عملا بار علمی اساتید بالا هست ولی بیان و نحوه ی تدریسشون داغونه من باب فرهنگی هم قبلا کارهای فرهنگی درس سطح شهرمون انجام میدادم و عملا با دانشگاه اومدن چیزی برای تغییر نکرده و سطح فرهنگ و آگاهی خودمم تغییری نداشته

رشته رو هم خیلی دوست دارم و بازم برگردم همین رشته رو انتخاب میکنم چون به مطالب علمی این رشته علاقه دارم ولی از نظر دانشگاه این جارو انتخاب نمیکردم و دانشگاهی رو انتخاب میکردم که تو انتخاب اساتیدش دقت زیادی داره نه هرکسی از راه میرسه و مدرک داره رو استاد کرده باشه و حتی در نظر سنجی ها هم اعتراض بکنیم به اساتید ولی آموزش تاثیری ندهد، دراین زمینه دوستانم که در دانشگاه های تیپ ۲ بودند رو سراغ دارم که استاد های خوبی رو داشتند و راضی بودند از نحوه ی تدریسشون و برعکس ما میگفتند شاید ۲ یا ۳ استاد بد داشتند و بقیه اساتید عالی هستند.

و یک مشکل دیگه هم که تو این تعطیلات کرونایی به شدت حس میشه داغون بودن آموزش مجازی. چرا باید دانشگاه های حتی تیپ ۲ اینقدر خوب مدیریت کنند و هم برای دانشجویهاشون پاور مطالب تدریسشون رو میفرستند هم ویس ولی ما که دانشگاه تیپ ۱ هستیم اساتید محترم فقط زحمت کشیدند پاور گذاشتند و میگند بخونید خوب چه کاریه و چه آموزش مجازی ای هست؟ این پاور رو هم نذارند و بگند برید همون کتابا بخونید.

* رضا ترکان دانشجوی رشته ی تغذیه

از لحاظ تجربه خیلی چیز ها یاد گرفتم که شاید هیچ وقت، بیرون دانشگاه نمی شد سمتش برم. ولی خب این تجربه ها به بهای از دست دادن آرامش ذهن بود
از لحاظ رشته هم راضی ام اما از استاد های دانشگاه راضی نیسم، کم پیش میاد به استاد واقعا خوب، بیاد سرکلاس.

* پارسا حیدریان دانشجوی رشته ی کاردرمانی

از رشته ای که انتخاب کردم خیلی راضیم چون به تکامل شخصیتی ام خیلی کمک کرد، ذهنمو گسترش داد و باعث شد کمک کردن به هم نوع رو با توجه به حدود سنی خدماتی که ما ارائه میدیم از کودک تا بزرگسال رو یاد بگیرم و اگر برگردم باز کاردرمانی رو انتخاب میکنم.

* محمد ادیبی دانشجوی رشته ی بهداشت عمومی

وقتی اومدم دانشگاه، یک سری مسائل جدید یاد گرفتم که خب بیرون از دانشگاه و توی محیط های دیگه کمتر آدم متوجه اش میشه. از رشته خیلی راضی نیسم بخاطر بی توجهی که بهش میشه و بنظرم تو جایگاه واقعی خودش نیست. اما از دوستان و فضای دانشگاه راضیم.
در مورد اساتید بنظرم اونطور که باید و شاید از توانشون برای تدریس استفاده نمی کنند و استاد خوب تعدادشون کمه!
از لحاظ برنامه های علمی، فرهنگی و ورزشی، دانشگاه شرایط خوبی دارد؛ ولی تعداد برنامه های علمی کم است.

* آروین رحیمی دانشجوی رشته ی مهندسی بهداشت محیط

دانشگاه به شدت در شناختن فرهنگ های مختلف و بزرگ شدن آدم، موثر هست. از رشته و دانشگاه راضی هستم و اگر به عقب برگردم مجددا انتخابم همین است. از لحاظ ورزشی بجز فوتسال که برگزار نمی شود مشکل دیگری ندارد و عالی ست.



تویتر دانشجویی: در یک قدمی انسانیت

زمانی احساس انسانیت کردم که:
بدون منت محبت کردم و بدون هیچ انتظاری برای جبران.

با خودم فکر می کردم خیلی وقته انسانیت مرده و همه فقط به فکر خودنشان تا اینکه این بیماری کرونا دوباره
انسانیت رو بهمون نشون داد که هنوز تو خیلی از آدم زنده است، بایدین از خودگذشتگی بعضی از این ادا
واقعاً احساس انسانیت کردم...

طهر تابستان دست های کوچک چهارده ساله ام کیسه های پراز خرید یک پیرزن فرتوت را تا دم خانه اش
برد و در آن گرمای وحشتناک سراسر وجودم بخنکای لبخندش شد... آن خنکاشاید دیگر حس نکردم..
شاید..

دیدم از دردمردم نمیتونم راحت بگذرم.
بدترین غلظی که در حتم شده بود را به بهترین حالت بخشیدم.
به خاطر اینکه حال دل یک سری افراد خوش باشه از حق خودم گذشتم.
تو نستم کسی را بیشتر از خودم دوست داشته باشم.





فرم اشتراک نشریه ی فرهنگی اجتماعی عینک دودی

| | |
|----------------------|---------------------|
| <input type="text"/> | نام و نام خانوادگی: |
| <input type="text"/> | رشته تحصیلی: |
| <input type="text"/> | ترم: |
| <input type="text"/> | شماره دانشجویی: |
| <input type="text"/> | مقطع: |
| <input type="text"/> | دانشگاه: |
| <input type="text"/> | آدرس: |
| <input type="text"/> | شماره تماس: |
| <input type="text"/> | کد پستی: |

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



مخاطبین عزیز نشریه ی عینک دودی

لطفاً انتقادات، نظرات و پیشنهادات خود را در مورد ۲ شماره ی نشریه عینک دودی، برای ما ارسال کنید و در بهت‌ر شدن شماره‌های بعدی ما ایاری کنید.

بهترین نظرات در شماره ۸ نشریه عینک دودی چاپ خواهد شد.

با ما همراه باشید...

راه های ارتباطی:

ایمیل

Gmail.com@Einakdoodi۲۰۱۷

اینستاگرام

einak_doodi

کانال تلگرام

Einakdoodi

سامانه پیامکی ۲۰۰۰۹۹۰۵۰۴۶۲۷۵





نشریه ی عینک دودی اولین نشریه ی علوم پزشکی های کشور، که به صورت اندروید منتشر شده است.

برای دریافت نسخه ی اندروید شماره ی ششم نشریه ی عینک دودی، اسکن کنید :



برای دانلود قانونی شماره ی ششم نشریه عینک دودی در اپلیکیشن کتابراه، اسکن کنید:

