

سخن سردبیر | تغافل

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

به زمان دور و نزدیک و تاریخ سراسر عبرت ایران اگر نگاهی بیندازیم، ردپای چکمه‌ی سربازان جنگ رسانه‌ای را میبینیم، گرچه بعضی به آن اعتقادی ندارند، ولی چیزی که حقیقت دارد با اعتقاد و بی اعتقادی ما تغییری نمی‌کند.

اگر خواب بمانیم، ذره ذره مانند پوسیده شدن آهنی سخت در رطوبت، جانمایه‌ی فرهنگ ما را از بین خواهند برد.

خانواده دژ محکمی است که جامعه و پویایی آنرا تضمین میکند، اگر ما جامعه‌یمان را زاینده و تولیدکننده‌ی علم و پیشرفت می‌خواهیم، باید این دژ را تقویت کنیم. برای تقویت آن نیازمند به بازسازی ارزش‌ها و اخلاقیات ناب از دست رفته‌یمان هستیم.

یکی از این موارد فرهنگ تغافل است، تغافل یعنی خودغفلتی!!! اگر می‌خواهیم مفهوم تغافل برایمان زلال شود، بهتر است گذری به کودکی خود داشته باشیم، آن زمانی که سری بی درد و پای رونده داشتیم و دلمان پی انواع سرگرمی‌ها می‌چرخید.

در این زمان بود که با آن سری که به هوا بود و پای که روی زمین بند نمی‌شد، اشتباهی می‌کردیم، شرمسار می‌شدیم و خدا را بارها صدا می‌زدیم که کسی متوجه کار ما نشود و بین خودمان و خدایمان بماند، غافل از این مادر از چشم فرزند خود خطایش را می‌خواند، مادر اما میدانست که ما خطا کردیم و خودش را به ندانستنی شیرین می‌زد تا ما شرمنده خودمان شویم و دیگر پی آن خطا نرویم.

این یک تصویر جزئی و ابتدائی از تغافل است، که بسیار گسترده‌تر است و جای بسی صحبت دارد.

گزاره‌ای که اگر بین ما و خانواده‌هایمان زنده شود، قطعاً نقش تربیتی بسیار زیادی خواهد داشت، که هزاران مورد نکته‌ی روانشناسی غربی به پای آن نخواهد رسید، به عبارت دیگر ما باید گاهی سعی کنیم جمع تضادها باشیم، دیدن در عین ندیدن!!!



روانشناسی رنگ‌ها

از نظر فیزیولوژیک و روحی روانی بر انسان‌ها حیوانات و حتی گیاهان تاثیر می‌گذارد. می‌توان از آن در کاهش برخی بیماری‌ها و افزایش یا کاهش برخی حالات روحی روانی در انسان‌ها استفاده کرد. برای مثال رنگ قرمز تاثیر مثبتی بر رشد گیاهان دارد؛ می‌توان از آن در ایجاد هیجانات روحی و رفتاری در پرندگان نیز استفاده کرد. در انتخاب رنگ‌ها خوب است که به خصوصیات شخصیتی و نوع نیاز روانی و فیزیولوژیک خودمان هم توجه داشته باشیم؛ به طور مثال اگر فردی خسته و بی‌حوصله یا افسرده هستیم، رنگ زردی مانند آبی را به عنوان رنگ اتاق انتخاب نکنیم؛ چرا که آبی باعث دامن زدن به افسردگیمان می‌شود. رنگ‌ها بدون اینکه ما متوجه باشیم، هر لحظه دارند زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. صحنه‌های ترسناک فیلم‌ها معمولاً پر است از رنگ آبی و سرمه‌ای تا به این وسیله حس ترس و سرما به ما القا شود. در مجموع باید گفت زندگی در یک محیط و جامعه‌ای با تنوع رنگی فراوان، به آدمی جسارت ابراز وجود می‌دهد و هر چه رنگ‌های اطرافمان محدودتر باشد، این جسارت کاهش پیدا می‌کند.

مائده جعفری (رشته شیمی کاربردی)

رنگ‌ها سراسر زندگی ما را در اختیار داشته و غیرقابل اجتناب هستند. هر رنگی داستان خودش را دارد و هر رنگی، فرهنگ و حس خودش؛ پس باید رنگ‌ها را بشناسیم، با آنها ارتباط برقرار کنیم و از وجود آنها استفاده کنیم. این دقیقاً یعنی روانشناسی رنگ‌ها. به عبارتی با روانشناسی رنگ‌ها، فرد می‌تواند وضعیت روحی و ضمیر ناخودآگاه خویش را بهتر بشناسد. رنگ چیست؟ رنگ بازتابی از نور است که به شکل‌های متفاوتی در می‌آید. رنگ را به شیوه‌های مختلفی تقسیم می‌کنند. یکی از این تقسیم‌بندی‌ها، رنگ‌های اصلی و فرعی هستند. رنگ‌های قرمز، زرد و آبی، رنگ‌های اصلی هستند و رنگ‌های دیگر فرعی نامیده می‌شوند. به عنوان مثال در رنگین کمان، نارنجی، سبز و بنفش فرعی هستند. رنگ‌ها دارای مشخصه‌هایی به نام سردی یا گرمی هستند. نیمه قرمز چرخه رنگ‌ها به عنوان رنگ‌های گرم شناخته می‌شوند که شامل زرد سبز قرمز بنفش می‌باشد. این رنگ‌ها القا کننده گرمی و راحتی هستند. رنگ‌های سرد و نیمه آبی چرخ رنگ‌ها، به عنوان رنگ‌های سرد شناخته شده که شامل رنگ‌های آبی سبز آبی بنفش می‌باشند. این رنگ‌ها آرام و راحت هستند. برخی روانشناسان معتقدند که رنگ‌ها



مصمم باش، موفق باش | ۴

پازل موفقیت را بشناسیم

همسر موافق و سازگار | ۳

هدیه‌ای برای آرامش خانه

حرکت چهره‌ای جهان شمول | ۲

نگاهی علمی به حالات صورت

● دختر جمعه‌ها | معرفی کتاب

بشوی...! این کتاب شامل چندین داستانک می‌باشد که «دختر جمعه‌ها» نام یکی از این داستان‌هاست که شرح حال دختری گمنام است که هر جمعه به آسایشگاه سالمندان می‌رود و تلاشش این است که پیرزن‌های این آسایشگاه را از ناراحتی‌ها و سختی‌هایشان خلاص کند. برای یکی نقش دختر را بازی می‌کند برای یکی نقش نوه، برای یکی نقش رفیق و...

← جمعی از نویسندگان

ارتباط داستان‌های کتاب با آیات قرآن کریم به اندازه‌ای مطالعه آن را شیرین کرده که دیگر نیاز به هیچ دلیل خاصی برای علاقه مند شدن به این کتاب باقی نمی‌ماند. یکی از کارهای سخت بعد از خواندن داستان‌های کوتاه کتاب دخترجمعه‌ها این است که بدون مراجعه به اصل آیه قرآن که داستان بر مبنای آن نوشته شده است، وارد داستان بعدی

← چند داستان کوتاه جذاب



نیروی عشق



حرکت چهره‌ای جهان شمول

استفاده می‌شود اما در یک خنده مصنوعی شما فقط کشیدگی لب‌ها را مشاهده می‌کنید درحالی که انتهای کشیدگی لب‌ها به سمت پایین کج می‌شود که این حالت نشان دهنده غم مخاطب هست نه شادی واقعی!!

دومین مورد از این اعجاز شگفتی آور، می‌تواند زمانی باشد که شما علاقه مندید مچ کسی را که به شما دروغ می‌گوید بگیرید. چنین شخصی احتمالا زمانی که در حال گفتن حرفی است که خودش هم بدان اطمینان ندارد، با انگشت خود دقیقا وسط نوک بینی‌اش را لمس می‌کند و این نشان عدم اعتماد فرد به حرف خود است که به طور معمول در آقایان دیده می‌شود.

سومین مثال می‌تواند زمانی باشد که کسی از کاری که کرده است شرم‌منده است ولی برای اینکه حفظ غرور کند، این شرمندگی را نشان نمی‌دهد ولی شما به راحتی می‌توانید این حالت وی را دریابید با دقت به اینکه این شخص، زمانی که در مورد حادثه‌ای که نسبت به آن احساس شرم می‌کند، کف دستش را روی پیشانی‌اش قرار می‌دهد، شبیه زمانی که در یک مراسم عزاداری افراد برای گریستن دستشان را به شکل سایه بانی برای چشم‌هایشان تبدیل می‌کنند، یا به حالت کلافگی در بین موهایش می‌کشد.

ذکر این نکته هم ضروری است که، هرگونه استفاده از جراحی‌های زیبایی اعم از تزریق بوتاکس، موجب از بین رفتن حالت‌های طبیعی چهره می‌شود و در نتیجه شما نمی‌توانید از اطرافیان این توقع را داشته باشید که حالت شما را بر اساس چهره شما متوجه شوند. جراحی‌های زیبایی حالت‌های هیجانی مثل تعجب و یا ترس را که با پرش ابرو همراه است خنثی کرده و از اینکه دیگران بفهمند شما واقعا چه احساسی دارید جلوگیری می‌کند.

دوستان عزیز! این را هم به یاد داشته باشید که فهمیدن واکنش‌های هیجانی افراد از روی حرکات چهره گرچه در ذات آدمی وجود دارد ولی کار هر کسی نیست و نیاز به زمان‌گذاری ویژه و آموزش اختصاصی دارد! پس لطفا از هرگونه تجویز نابجا پرهیز کنید.

محدثه سادات مومنی (رشته روانشناسی)

یکی از جذاب ترین موضوعاتی که میتواند توجه شما را به یک مقاله جذب کند، دانستن بخش‌های هیجان انگیزی در مورد همه‌ی انسان هاست که می‌تواند آنها را در هر حالتی که قرار دارند تعریف کند...

این بخش جذاب حرکات چهره‌ای جهان شمول نام دارد! در واقع همان زبان بدن است اما با این تفاوت که این مبحث علمی‌تر است؛ زبان بدن چون تعریف متعددی از حرکات مختلف دست و پا و ژست‌های متفاوت ارائه می‌دهد که می‌توانند در نوع خودشان از هر فردی به فرد دیگر و از هر حالتی به حالت دیگر و از هر شرایطی به شرایط دیگر معنای متفاوتی داشته باشند، در واقع علمی محسوب نمی‌شود ولی حرکات چهره انسان‌ها، حالت‌ها و هر حرکت خاصی که در هر شرایطی ارائه شود در همه‌ی دنیا یکسان است و تفاوتی ندارد! مثلا اگر در برابر یک توریست چینی یا آلبانی قرار بگیرید و جفت ابروهای خود را به سمت بالا بکشید، آن توریست چون زبان فارسی را بلد نیست، از روی حالت چهره شما متوجه می‌شود که شما حرفای وی را درک نکردین!! و تلاش می‌کند مفاهیم مورد نظر خود را به طور دیگری به شما القاء کند. و این همان حرکات چهره‌ای جهان شمول هست که در گوشه گوشه دنیا معنای یکسانی را می‌رساند و جالب است بدانید جهان شمول بودن این حرکات، خود به خود کشف نشده‌اند، بلکه تلاش‌های دانشمندان و سفرهای بی‌شمار آنها به سرتاسر جهان، مخصوصا نقاط دور افتاده، این تجربه را به دست آورده است!!

توجه شما را به چند مصداق جذاب جلب می‌کنم! این نکته حائز اهمیت است که بدانید لازم نیست حتما یک نفر به شما مستقیما بگوید خوب نیستم تا واقعا درک کنید که او حالش خوب نیست، شما می‌توانید فقط از روی طرز کشیدگی لب‌های طرف مقابل خود پی به این ببرید که آیا ایشان در حال خندیدن هستند یا صرفا لبخندشان برای حفظ ظاهر خویش است؟! در واقع در یک خنده طبیعی کشیدگی لب‌ها به سمت بالا قرار دارد، شیوه‌ی معمول خندیدن که در یک خنده واقعی از آن

عارفانه

مخاطب خاص

ای نگاهت توصیف شده به آفتاب،
ای قدم‌هایت وصف در ناب
ای صدایت خوشتر ز هر حال عرفانی،
ای که رنگ زلفت مشبه به عمق سیاهی شب
است،
ای نفس مسیحایی مسلمانان،
امید همه‌ی قلب‌های به گل نشسته،
جان تمامی تن‌های بی‌رمق گشته،
ای فریاد ته گلو مانده‌ی همه‌ی مظلومان
اگر نوایمان به جایی نمی‌رسد.
تو نوای ما باش.

هیئات از وقتی که زمان می‌گذرد و به انتهای خودش میرسد یعنی همان سکوت شب.
تازه زمان آن میرسد که تنهایی‌مان ما را به خودمان بیاورد و به دور از هر صحنه‌سازی می‌توانیم روایت روز که نه،
بلکه هفته‌ی خود را مرور کنیم و محاسبه‌ای داشته باشیم و تخمینی به حالمان بزنیم.
ذهنمان مثل طفلی که تازه راه رفتن بلد شده باشد، به سمت شما می‌آید
بله آقا جان، شما...
کودک نوپای خیالمان به کارهای روزانه و نیت‌هایش می‌اندیشد و جستجویی میکند،
ببیند کجای این کار و نیت شما قرار گرفته‌اید.
خسته میشود از جستجو وقتی چیزی نمی‌یابد،
بعد نوبت دلتنگی میرسد و تازه درد نداشتن شما به سراغ استخوان‌هایش می‌آید،
سینه‌اش از فراموشی مُدام تنگ می‌شود و نفس در تارهای صوتی‌اش می‌شکند.



زندگی بس ساده تر از آن چیزی است که تا به حال تصور میکردی. زندگی تنها متشکل از دو چیز است: چیزهای خوب و چیزهای بد. هر جنبه از زندگی تو خواه سلامتی خواه ثروت و خواه روابط اجتماعی و کار برای تو یا مثبت است یا منفی. تو یا صاحب ثروت فراوانی و یا دچار فقر و تنگدستی هستی. یا سرشار از سلامتی هستی و یا بیماری. روابط اجتماعی تو یا خوب و شاد است و یا همراه با سختی و مشکلات و ... تو سال‌های خوب و سال‌های بد اوقات خوب و اوقات بد روزهای خوب و روزهای بد همه و همه را تجربه میکنی. اگر جنبه‌های منفی زندگی‌ت افزون تر از جنبه‌های مثبت آن است بی‌گمان برخی اشتباهات در زندگی‌ت وجود داشته و برخی راه‌ها را به خطا رفته‌ای که به طور قطع و یقین خودت از آنها آگاهی. تو هر روز شاهد افرادی هستی که شادند و زندگی‌شان سرشار از خوبی است و گویی چیزی در وجودت نجوا میکند که تو نیز سزاوار داشتن این زندگی هستی. بله حتما هستی... آن زمزمه واقعیت را می‌گویند. به راستی که تو شایسته‌ی داشتن زندگی لبریز از همه‌ی خوبی‌ها و نیکی‌ها هستی چون خدا به تو این فرصت مغتنم زندگی را داده است فرصتی که اگر چه کوتاهست اما می‌تواند پرمعنا و مفهومی‌ترین اتفاقات را رقم بزند. چه بسیارند مردمانی که زندگی خوبی دارند اما هنوز درک نکرده‌اند که چگونه به آن رسیده‌اند. هنوز اندر خم شکر این نعمت مانده‌اند چون غافل‌اند از این همه بذل محبت از نیروی لایزال خداوند... آنها یقینا برای ساختن این زندگی برای خود کاری انجام داده‌اند. من راز کارشان را برای شما فاش میکنم؛ آنها از نیروی درون که سبب ساز همه‌ی امور نیک در هستی است بهره‌جسته‌اند. همه‌ی مردمانی که زندگی فوق‌العاده‌ای تجربه میکنند بدون استثنا برای رسیدن به آن زندگی از عشق مددگرفته‌اند. نیروی تصاحب همه‌ی خوبی‌ها و نیکی‌ها در هستی و زندگی همانا عشق است. عشق ماجرای است که از ابتدای هبوط انسان بر کره‌ی خاکی در ادیان مختلف از آن سخن رفته و از سوی اندیشمندان شهیر فلاسفه پیامبران و رهبران مورد تایید واقع شده است. مفهوم عشقی که اندیشمندان بزرگ و ناجیان بشر پیرامون آن سخن گفته‌اند با آن عشقی که در ذهن عامه‌ی مردم نقش بسته متفاوت است مفهوم راستین عشق چیزی فراتر از عشق به خانواده و دوستان و امور مورد علاقه است زیرا عشق فقط یک احساس نیست عشق یک نیروست و این عشق راستین هیچ‌گاه ضعیف سست و کم‌مایه نیست. عشق نیروی مثبت زندگی است و سبب ساز همه‌ی نیکی‌های زندگی عشق است. عشق درواقع نیرویی است که مارابه وجود آورده و به دنیاکشانده است عشق عبد به معبود عشق خالق به مخلوق عشق خدابه ما بله... او با عشق ما را آفریده و ما باید امانت‌دار این عشق باشیم با شکر، با بخشیدن این عشق به بقیه مخلوقات، با استفاده صحیح از این عشق در راستای بهبود زندگی و ارتقای فضایل اخلاقی و اجتماعی منت خدای را که با عشق ما را آفرید و ما باید با تمام وجود پاسدار این لطف عظیم باشیم.

معصومه نوری (رشته علوم تربیتی)

← گرانبهارترین اعجاز خدا

زنان در هر جامعه‌ای نقش به‌سزایی دارند. آنها تعیین‌کننده‌ی تربیت نسل آینده در هر کشور هستند. چرا که هر آنچه که آموخته باشند را به فرزندان خود منتقل می‌کنند. مادران باهوش و خوب تربیت شده مسلماً فرزندان بهتری تربیت می‌کنند. آنها عزت نفس و اعتماد به نفس را در جان فرزندان‌شان نهادینه می‌کنند که مهمترین بخش تربیت است و هر انسانی تا پایان عمر به آنها نیازمند است. بخاطر همین است که از دیر باز رسانه و تبلیغات بیگانه بیشتر تلاش خود را روی این موضوع گذاشته‌اند که بتوانند روی افکار زنان تاثیر گذار باشند. تبلیغاتی که ارزش زن را فقط در ظاهر او می‌بینند و حجاب را مانعی برای پیشرفت و حضور در اجتماع می‌داند. اما چرا رسانه‌ها اینقدر زنان را به توجه به ظاهر میکشاند؟

دلیلش را میتوان از چند نظر بررسی کرد: اولین مورد همین تاثیر گذاری زنان در نسل آینده است، اگر زنان بسیار زیاد درگیر ظاهر شوند فرصتی برای مطالعه و یادگیری و رشد و آگاهی خودشان نمی‌یابند و نسل آینده نسلی ظاهر بین و ناآگاه خواهد بود و دشمن می‌تواند نقشه‌های خود را با آراستن به ظاهری زیبا ولی باطنی شوم به راحتی به خورد مردم دهد.

دوم زنان بنیان خانواده هستند و محکم‌ترین و با ارزش‌ترین بنا نزد خداوند خانواده است. تاثیر بر افکار زنان و جهت دادن آنها به سوی افکار غربی سبب تزلزل خانواده ها می‌شود. همانطور که اگر جوامع غربی و نقش خانواده را در آنها بررسی کنیم آنها خودشان با این مسیر به بن بست خورده‌اند و حالا راهی را که پایانش چیزی جز شکست نیست با انواع فریب‌ها زیبا جلوه می‌دهند.

خب راه حل اینکه درگیر این نقشه‌های شوم نشویم چیست؟

دوستان خوب انتخاب کنیم، با مطالعه کتاب، تماشای فیلم و مستندهای خوب سعی در افزایش رشد و آگاهی خودمان داشته باشیم. شبکه‌های اجتماعی، صفحات و کانال‌هایی که سعی در کاهش اعتماد به نفس و ترویج فرهنگ غربی دارند را دنبال نکنیم، در عوض صفحات و کانال‌هایی که با اعتقادات و فرهنگمان نزدیکی بیشتری دارند دنبال کنیم. زن گرانبها ترین اعجاز خداست، برای داشتنش باید وضوی باران گرفت. دختران عزیز، مادران و همسران آینده بیاید قدر خودمان را بیشتر بدانیم.

زهرا امیری (رشته شیمی کاربردی)



باز هم از راه رسید،
با آن قدم‌های طلاگونه و با آن زاده‌های شفیع روز
سرگردانی در صحرای محشر
خرامان خرامان، با ناز و مباحثات
با صدای زیبای عارفان کهکشانی
و باز بینندگانی که به آواز گویند :
این که همان شعبان خودمان است،
همان نشان دار عشق،
همان که حسین (ع) و مهدی(عج) را یکجا سرود،
همان که مسیر به خون نشسته‌ی حسین مظلوم
و آرمان های راه مهدی صاحب‌الزمان را یادآورمان
می‌شود.



● همسر موافق و سازگار

آرامشی که خانه منشأ آن است و در جای دیگری پیدا شدنی نیست همین آرامش است که اهل خانه را دور هم جمع می‌کند و اگر نباشد خانواده از هم پاشیده می‌شود.

افسانه محمودی (رشته علوم ورزشی)



این روزها کمتر زنی پیدا می‌شود که همانند مادران ما در گذشته به همسر خود احترام بگذارند و با خوب و بد زندگی کنار بیایند یا به قول قدیمی‌ها بساز باشند. امروزه اگر مردی به همسرش بگوید بالای چشمش ابروست دست‌کم یک لنگ دمپایی از او نوش جان می‌کند حالا بماند که جای غر زدن‌های چند روز اخیر برای عوض کردن سرویس چای خوری گلدار هنوز خوب نشده است. مرد بیچاره هم با این قیمت بالای سکه جرئت نمی‌کند چیزی بگوید.

از روزی که چشم و هم چشمی و تجمل‌گرایی مد شد سازگاری بساطش را جمع کرد و از خانه‌ی ما ایرانی‌ها فرار کرد و جای خودش را به دیو سیاه حسادت و ناسازگاری داده است. این چشم و هم چشمی‌ها به محیط خانه ختم نمی‌شود بلکه به فضای مجازی هم پا باز کرده و به تاخت و تاز مشغول است.

در خانه‌های قدیمی اگر سرویس چای خوری گلدار نبود به جای آن همسری در خانه بود که با اهل خانه موافق و سازگار بود و از امکانات خانه برای آسایش خانواده استفاده می‌کرد این خودش از هزاران نعمت دیگر بالاتر بود خانه‌ای که همچین زنی در آن باشد آرامش و آسایش را به اهل خانه هدیه می‌دهد.

● میراث‌دار پاکی



نه کسی ایراد می‌گیرد و اگر هم بگیرد تو اعتنا نمی‌کنی؛ چرا که سخنش را بی‌منطق و ناآگاهانه میدانی و می‌بینی که ((دل باید پاک باشد)) بهانه‌ای برای گریز از همین مصونیت است و آویختن به شاخه‌ی ((لاقیدی)) و گرنه دل پاک هم نباید داشته باشد چیزی جز نگاه و رفتار پاک.

زن ارزش و کرامتی دارد و به خاطر عصمتی که دارد، میراث‌دار پاکی ((مریم)) است، پس نباید بازیچه‌ی هوس و آلوده به ویروس گناه گردد. گوهر عفاف و پاکی، کم ارزش‌تر از طلا و پول و محصول باغ و وسایل خانه نیست؛ دزدان ایمان و غارتگران شرف نیز فراوان‌اند، ساده و خام کسی است که خود را در معرض دید و تماشای نگاه‌های مسموم و چشم‌های ناپاک قرار دهد.

خراب کردن همه‌ی دیوارها و برداشتن همه‌ی پرده‌ها و باز گذاشتن پنجره‌ها، نشانه‌ی تیره اندیشی است نه روشن‌گری، علامت جاهلیت است نه تمدن، از اول نباید به بیگانه اجازه‌ی ورود به مزرعه‌ی نجابت را داد که بوته‌های نورس عصمت را لگدمال کند، که پشیمانی سودی نخواهد داشت.

هیچ باغبانی را سرزنش نمی‌کنند که چرا دور باغ خود حصار کشیده است. چون باغ بی‌دیوار از آسیب مصون نیست، میوه و محصولی برای باغبان نمی‌ماند.

هیچکس هم با نام آزادی دیوار خانه‌ی خود را بر نمی‌دارد و شب‌ها درب حیاط را باز نمی‌گذارد؛ چون خطر رخنه‌ی دزد جدی است. هیچ صاحب گنجی و گوهری هم جواهرات خود را بدون حفاظ در معرض دید رهگذران نمی‌گذارد تا بدرخشد و جلوه کند و چشم و دل برآید؛ چون خود جواهر رבוده می‌شود. هر چیزی که قیمتی‌تر باشد، درصد مراقبت از آن بالاتر می‌رود، هر چیز که نفیس‌تر باشد بیم ربودن و غارت آن بیشتر و مواظبت لازم‌تر، اگر در شیشه‌ی عطر را باز بگذارند، عطرش می‌پزد، اگر رشته‌ی مروارید را در کمد و صندوق نگذاری و در آن را نبندی، ربوده می‌شود. اگر در مقابل پنجره‌ی خانه‌ات توری نزنی، از نیش پشه‌ها و مزاحمت مگس‌ها در امان نخواهی بود، وقتی راه ورود پشه‌ها را می‌بندی خود را مصون ساخته‌ای نه محدود و زندانی. اگر برای ایمنی از خطرها و آسودگی از مزاحمان، خود را بپوشانی،

شاید بسیار شنیده باشید که می‌گویند «امروز گفتمان زنان، گفتمانی غالب در سطح جوامع است». پس مسائل مربوط به زنان، به عنوان نیمی از یک جامعه جزو مسائل مهم و گاهاً حیاتی به شمار می‌رود. در طول تاریخ در رابطه با این مسئله، آراء و نظریات متفاوتی ارائه شده اما آنچه به وضوح قابل مشاهده است، نقش بی بدیل زنان در حوزه‌های مختلف و اهمیت بالای این قشر از جامعه می‌باشد. زنان، از طرفی مربی و پرورش دهنده انسان‌ها هستند و از سوی دیگر، خود آنها با ظرفیت‌های وجودی متعدد می‌توانند جریان ساز در هر مسئله‌ای باشند. در واقع، علاوه بر این که خودشان فعال در بسیاری از ابعاد هستند؛ نیروهای مومن متعهد به انقلاب در سال‌های آینده را در دامن خویش تربیت می‌کنند. پس می‌توان گفت حضور فعال در جامعه نباید سبب به فراموشی سپردن رسالت اول زنان یعنی تربیت نیروی با ایمان انقلابی شود و برعکس، نقش مهم مادر بودن به هیچ عنوان منافی حضور و مطالبه‌گری زنان در جامعه نیست.

به فرموده امام خمینی (رحمت الله علیه): «آسیب نخواهد دید ملتی که بانوانش در صف مقدم برای پیشبرد مقاصد اسلامی حاضر هستند.» این سخن از بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی، گویای اهمیت دغدغه مندی و حساسیت زنان نسبت به اصول و ضوابط دین مبین اسلام و آرمان‌های انقلاب است.

در برخی موارد، نقش زنان مهمتر از نقش هر قشر دیگری است. چرا که حضور یک زن مسلمان، چه در زندگی شخصی و چه در اجتماع، همواره ضامن استحکام پایه‌های اخلاقی نیز بوده است.

در خانواده، زن اساسی‌ترین رکن است و بدون او، فضای زندگی خانوادگی دچار صدمات جدی خواهد شد. در اجتماع نیز، زن مسلمان به دلیل ویژگی‌ها و شاخصه‌های درونی خلقت خود، گاه‌ها متعهدتر و مسئولیت پذیرتر از هر قشر دیگری نسبت به قواعد و قوانین است. پس حضور بانوی مسلمان متعهد، در بسیاری از عرصه‌ها می‌تواند حتی به پیشبرد صحیح‌تر اهداف از مسیر درست بینجامد.

فاطمه پورپایی (رشته روانشناسی)



موفقیت، یکی از رایج‌ترین موضوعاتی است که این روزها مورد توجه اکثریت قریب به اتفاق مردم قرار گرفته است. نکته مهم این است که با وجود این که بسیاری از ما برای موفق شدن نسخه‌های متنوعی داریم؛ اما آنچنان هم موفق نیستیم! به نظر می‌رسد موانعی وجود دارد که باعث نرسیدن ما به این امر مهم می‌شود. دقیقاً همین مسئله باعث شد که تیمی سی نفره از دانشمندان متخصص در زمینه‌های مختلف که در آمریکا هستند، در دانشگاه‌هایی همچون هاروارد، به طور تخصصی بر روی موضوع موفقیت تحقیق و بررسی انجام دهند. به عبارت دیگر، این دانشمندان کنجکاو به خود گفتند: اگر اکثر مردم برای موفق شدن روش‌هایی را می‌شناسند؛ پس چرا خودشان موفق نمی‌شوند؟! همین جرقه در ذهن آنها بود که دریچه‌های جدیدی را بر روی بشر گشود.

به نظر شما، چرا ما می‌گوییم که تقریباً تمامی افراد راهکارهای موفق شدن را می‌دانند؟! یا به گفته ساده‌تر، اگر کسی از شما بپرسد که چطور می‌توان موفق شد؛ شما به او چه پیشنهادهایی خواهید کرد؟؟؟ به احتمال زیاد، به او چیزهایی مانند این خواهید گفت: یک فرد موفق، مصمم است، تنبلی نمی‌کند، عزمش را جزم می‌کند هدفمند است و... در حقیقت، همین موارد است که منتهی به موفقیت می‌شود، اما چرا ما با دانستن این موارد موفق نیستیم؟! در پاسخ می‌توان گفت: موفقیت، یک پازل است و صرفاً با داشتن یک قطعه از آن، نمی‌توان آن را تکمیل کرد. موفقیت، موضوعی چالش برانگیز است که هرکس خود را مدعی در این زمینه می‌داند و توصیه‌هایی عوامانه می‌کند تا به مقام و منزلتی دست پیدا کند!

همانطور که خلاصه‌وار در بالا گفته شد؛ ما می‌دانیم چه طور باید موفق شویم، اما تقریباً هیچکدامان به آن معنا که باید، موفق نیستیم. علاوه بر این، گفته شد که موفقیت یک پازل است و یک قطعه از پازل، قطعاً تمام پازل نیست. پس به طور سطحی می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً ما، فقط قطعاتی از موفقیت را در دست داریم و انتظار داریم که با همین چند نکته موفق شویم. بدیهی است که موضوعی چنین عمیق، زوایای پیدا و پنهانی دارد که هرکدام در جای خود درخور توجه است. در این مطلب نسبتاً کوتاه، سعی می‌کنیم تا با هم، یکی از تکنیک‌های موفقیت را فرا بگیریم و روشن است که تکنیک، برای انجام دادن است و بدون عمل، نتیجه‌ای حاصل نخواهد شد. تکنیک‌های بسیار زیادی وجود دارد که همان قطعات دیگر پازل موفقیت ما هستند. در پایان، منبعی را برای علاقمندان معرفی می‌کنم تا بتوانند در این زمینه به طور علمی و به دور از هرگونه مطالب زرد، اطلاعاتی را کسب کنند. در نهایت، با یادگیری این تکنیک‌ها و به کارگیری هرکدام در شرایط خاص خود، موفقیت حاصل می‌گردد که گستردگی دامنه آن در زندگی شما، به پایبند بودن شما در عمل به این تکنیک‌ها وابستگی تام دارد. به عنوان نکته آخر این را هم بگویم که این مسئله، پیشنیازهای متعددی دارد که برای رعایت اختصار از بیان آنها خودداری کردیم و با مراجعه به منبع مذکور در پایان همین نوشته، به تمامی مطالب در این زمینه دست خواهید یافت.

تکنیک شرطی سازی: احتمالاً اکثر ما به دلایل مختلف با مسئله شرطی سازی آشنایی داریم. همونطور که از اسم آن مشخص است؛ شرطی سازی یعنی شرطی شدن یک موجود زنده به موردی خاص. به طور دقیق‌تر، وقتی موجودی شرطی می‌شود؛ در موقعیت خاصی واکنشی مشخص را بروز میدهد. برخلاف تمامی دروس که در دانشگاه خوانده‌ایم؛ در این مطلب سعی

می‌کنیم تا با استفاده از این تکنیک، در مسیر موفقیت گام برداریم. از طرفی، بدیهی است که ذهن انسان اهداف کوتاه مدت را به اهداف بلندمدت اولویت می‌دهد. یعنی، اگر به ما بگویند: امروز بیا و از من ۱ میلیون بگیر، ذهن آن را بیشتر می‌پذیرد تا اینکه به ما گفته شود: ۱۰ سال دیگر بیا و ۱۰ میلیون از من بگیر!

با توجه به دو بند کوتاه بالا، ما می‌خواهیم عادات چند ساله بد خود را با این روش کنار بگذاریم و عادات خوب ضعیف خود را تقویت کنیم. البته فراموش نشود که این فقط یک قطعه از پازل موفقیت است و قطعات دیگر نیز باید در جای خود قرار گیرند تا ما به موفقیت برسیم. در هر حال، ما می‌خواهیم با شرطی سازی شخصیت و رفتار خودمان را بهبود ببخشیم یعنی، یا ویژگی‌ها، رفتارها و عادات بد را ترک کنیم یا ویژگی‌ها، رفتارها و عادات خوب را در خودمان ایجاد کنیم. ابتدا باید ویژگی مورد نظر را انتخاب کنیم. مثلاً بگوییم: من زیاد می‌خواهم. پس در اینجا ما می‌خواهیم یک صفت بد را از بین ببریم. دقت کنید که برای ایجاد یک عادت خوب یا برای از بین بردن یک عادت بد در روش شرطی سازی، باید سه مرحله را اجرا کنیم: ۱. شرط گذاری، ۲. مراقبت، ۳. محاسبه.

در مرحله اول، صبح که از خواب بلند می‌شویم باید با خود و خدای خود شرط کنیم که من فقط برای یک روز می‌خواهم فلان کار را بکنم یا برای یک روز فقط می‌خواهم فلان کار را نکنم. دقت کنید که ذهن هوشمند است و نباید چیزی بگویید که برایش قابل باور نباشد. مثلاً اگر زیاد دروغ می‌گویید؛ نگویید امروز می‌خواهم اصلاً دروغ نگویم بلکه بگویید: امروز می‌خواهم کمتر دروغ بگویم. پس اول با خودمان در رابطه با کاری شرط می‌گذاریم. در مرحله دوم یعنی مراقبت باید مراقب آن عملمان باشیم و سعی کنیم که فقط برای یک روز آن را زیر نظر داشته باشیم تا خرابکاری نکنیم! در قدم اول باید مراقب باشیم که اشتباه نکنیم و در قدم دوم اگر اشتباه کردیم؛ باید فوراً از ادامه دادن به آن اجتناب کنیم. دقیقاً مانند کسی که زمین می‌خورد و بلند می‌شود. در مرحله سوم یعنی محاسبه، در پایان شب باید به حساب خودمان رسیدگی کنیم و به خودمان نمره بدهیم و آن را یادداشت کنیم و ببینیم که به مدت یک روز چقدر موفق بوده‌ایم. اگر موفق بودیم؛ باید به خودمان احسنت بگوییم و البته نباید مغرور شویم چرا که بعد از مغرور شدن، روز بعد بدترین عملکرد را خواهیم داشت. اگر هم ضعیف بودیم طبیعتاً ناراحت می‌شویم و تلاش می‌کنیم تا روز به روز اشتباهاتمان را کاهش دهیم. توجه داشته باشید که در رابطه با انجام تکنیک، باید تا زمانی این کار را انجام بدهیم که یک عادت خوب در شما تثبیت بشود یا یک عادت بد کاملاً از شما دور بشود. این نکته که برخی بازاریان می‌گویند: فلان کار را ۲۱ روز انجام بده و مانند آن، هیچ گونه سند علمی ندارد و منشأ آن، یکی از سخنرانی‌های آنتونی رابینز است که از عدد ۲۱ استفاده کرد. سوء استفاده کنندگان از اعداد به این شکل بهره بردند و مسائل نامربوط را با مسائل علمی مخلوط کردند.

برای یادگیری تکنیک‌های موفقیت، می‌توانید از سخنرانی‌های دکتر شاهین فرهنگ با موضوع «تکنیک‌های موفقیت» استفاده کنید که حدوداً ۷۰ ساعت به ارائه راهکارهای عملی می‌پردازد. طبیعتاً با شناخت این تکنیک‌ها چیزی به دست نمی‌آورد و عمل به این تکنیک هاست که، مسیر جدیدی را در مقابل شما قرار خواهد داد ان‌شاءالله

سمیه بیاتی (رشته علوم ورزشی)





بگذار باج ندهیم!

یادتان می آید آن زمان که بچه بودیم، باید به بچه‌ی همسایه باج می‌دادیم تا اجازه دهد با توپش بازی کنیم؟ یادتان می آید هر وقت قرار بود ما برنده‌ی بازی باشیم، شروع به چر زدن میکرد و جرئت نداشتیم به او بگوییم بالای چشمت ابروست؟ چون توپ را بر می‌داشت و بازی را خراب میکرد. متأسفانه باید بگوییم می‌توانستیم کمی از باجهایی که می‌دادیم را پس‌انداز کنیم و یک توپ برای خودمان بخریم.

حال بزرگ شده‌ایم و آسفناک است که باجهای بزرگ‌تر می‌دهیم. صاحبان اصلی اینترنت و فضای مجازی همان بچه‌ی همسایه‌اند و دسترسی ما همان توپ بچه‌ی همسایه است.

کمی بیندیشیم که چرا دستمان برای وب‌گردی و هرزه‌گردی در سایت‌های مخرب فحشا باز است ولی دسترسی‌مان به سایت‌های علمی را تحریم می‌کنند.

هر وقت که اراده کنند دسترسی‌مان را به راحتی به خیلی از خدمات عادی و روزمره فیلتر می‌کنند. در نتیجه جست‌وجوی گوگل می‌شود بازی سرگرم‌کننده‌ای برای آنها که ما بازیگرانش هستیم که هر آنچه می‌خواهند برایمان می‌آورد و هر آنچه نمی‌پسندند نمی‌آورد.

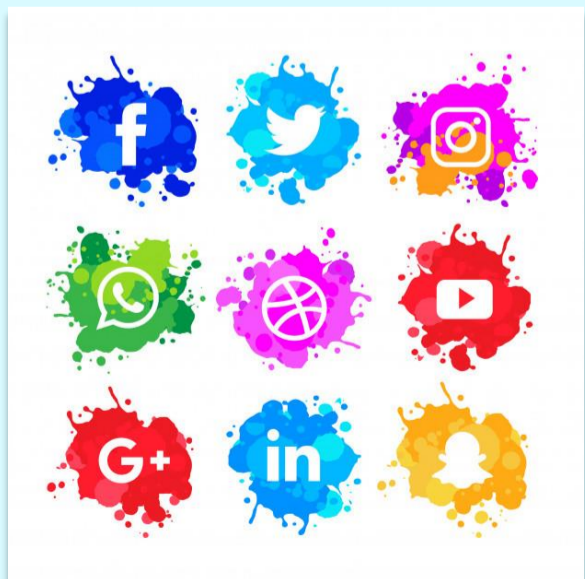
مثلاً تا به حال کلمه‌ی شیعه را جست‌جو کرده‌اید؟ تصویر می‌شود خون، خشونت و قمه‌زنی مردمی به صورت رقت‌انگیز!

و حال بیابید و مذاهب و ادیان دیگر را جست‌جو کنید، تصاویر می‌شود صفوف در هم پیوسته و منظم از پیروان آنها.

ما کلیک می‌کنیم و هر کلیک می‌شود سکه‌ای در جیب بچه‌ی همسایه و آن سکه تبدیل می‌شود به بمب و موشک و فرو می‌ریزد بر سر بچه‌های بی‌گناه یمن، فلسطین و غزه.

و چه بد است که بزرگ شده‌ایم و می‌فهمیم دقیقاً شبیه روزهای کودکی‌یمان باج بی‌جا داده‌ایم، و این در حالی است که خودمان می‌توانیم اینترنت ملی، شبکه‌ی کسب و کار، پیام‌رسان و شبکه‌های اجتماعی داخلی داشته باشیم.

مهديه غياثوند (رشته مهندسی کامپیوتر)



دختر و بانوی مسلمان، آیا می‌دانی؟

بکشید از جای خود حرکت کنید، به نظر خود او طبق برنامه‌ای او را از من خواستگاری کنید و به طور رسمی او را به همسری خویش درآورید.

پروردگار از ابتدای خلقت ارزش و شخصیت خاصی برای زن در نظر گرفت که مردان به سمت زنان بروند و نسبت آنها احساس نیاز کنند و مراحل شرعی را از جمله: قبول مهریه متناسب و صرف هزینه‌های متعارف پلی قرارداد برای رسیدن مرد به او بنابراین یک دختر متشخص نباید خود را به راحتی در دسترس مردان هوس باز قرار دهد و شأن و منزلت خود را از بین ببرد. همانگونه که حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: آنکه از شناخت خود عاجز است و قدر و قیمت خود را نمی‌داند طبعاً از دانستن همه ارزش‌ها بی‌نصیب است.

پس خواهر عزیزم در حفظ ارزش خود کوتاهی نکن و قدر روح بلند و جسم همچون ذرت را بدان که تو نظر کرده و مورد عنایت خداوند هستی.

فاطمه رحیمی (رشته حقوق)

امام علی علیه السلام می‌فرمایند: هرکس قدر و قیمت و منزلت انسانی خود را بشناسد، بین مردم ضایع و سرافکننده نمی‌شود.

استنباطی که می‌توان از این حدیث ارزشمند دریافت کرد، این است که باور نداشتن خود موجبات این را فراهم می‌کند که انسان کارهای ناشایست مرتکب شود و رفتار و کرداری نامناسب از خود نشان دهد که باعث شود از چشم دیگران بیفتد و در بین مردم حقیر و سرافکننده شود، خالی از لطف نیست با توجه به این حدیث داستانی از پدر و مادرمان آدم و حوا نقل قول کنیم، روزی که خداوند تبارک و تعالی حوا را برای آدم آفرید، آدم با نیم‌نگاهی او را شناخت و دل‌باخته او شد و او را به جانب خود طلبد، پروردگار خطاب به حضرت آدم فرمود: ای آدم این طور که پنداشتی نیست اگرچه من حوا را برای همسری با تو آفریدم لیکن به این راحتی بی‌قانونی و قیمت نیست که با یک اشاره و در درخواستی اظهار محبت کنیم و حوا هم بلافاصله جواب مثبت دهد، بیاید نزد تو و حاجت تو را برآورده کند بلکه باید زحمت

نرم افزار ذهنی

ریشه‌ی همت، معرفت است!

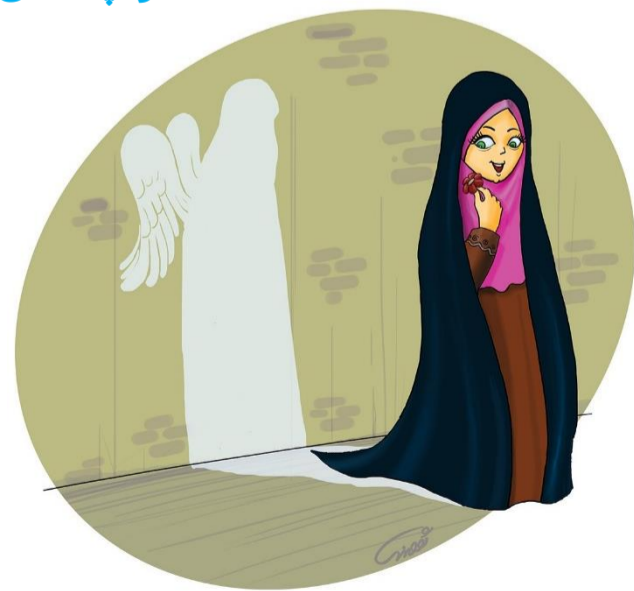
همان اراده‌ی مرد میدان را می‌گویند که وقتی همه جلوی پیش ایستادند و گفتند: اگر به سوریه بروی شکست می‌خوری و آبروی ما را می‌ریزی، مقابل همه اینها یک تنه ایستاد و محکم گفت: باید بروم. قطعاً در مقابل همه ایستادن معرفت می‌خواهد، آن هم معرفتی که متصل به دانستن حکمت‌ها باشد، آن هم چشمه‌ی حکمتی که خدا به دلیل خالص شدن بر قلب روانه کند، و خالص شدنی که به دلیل یقین و اعتقاد به ولایت باشد. وقتی ولایت، مدار زندگی‌ات باشد و قلبت به کسی وصل باشد که زنجیر اتصال به آسمان دارد، قطعاً اراده‌ات پولادین می‌شود، حتی اگر همه راهت را غلط خطاب کنند و آن را بیراهه بدانند، باز هم تو آن را

خودپسندی یا دگرپسندی!

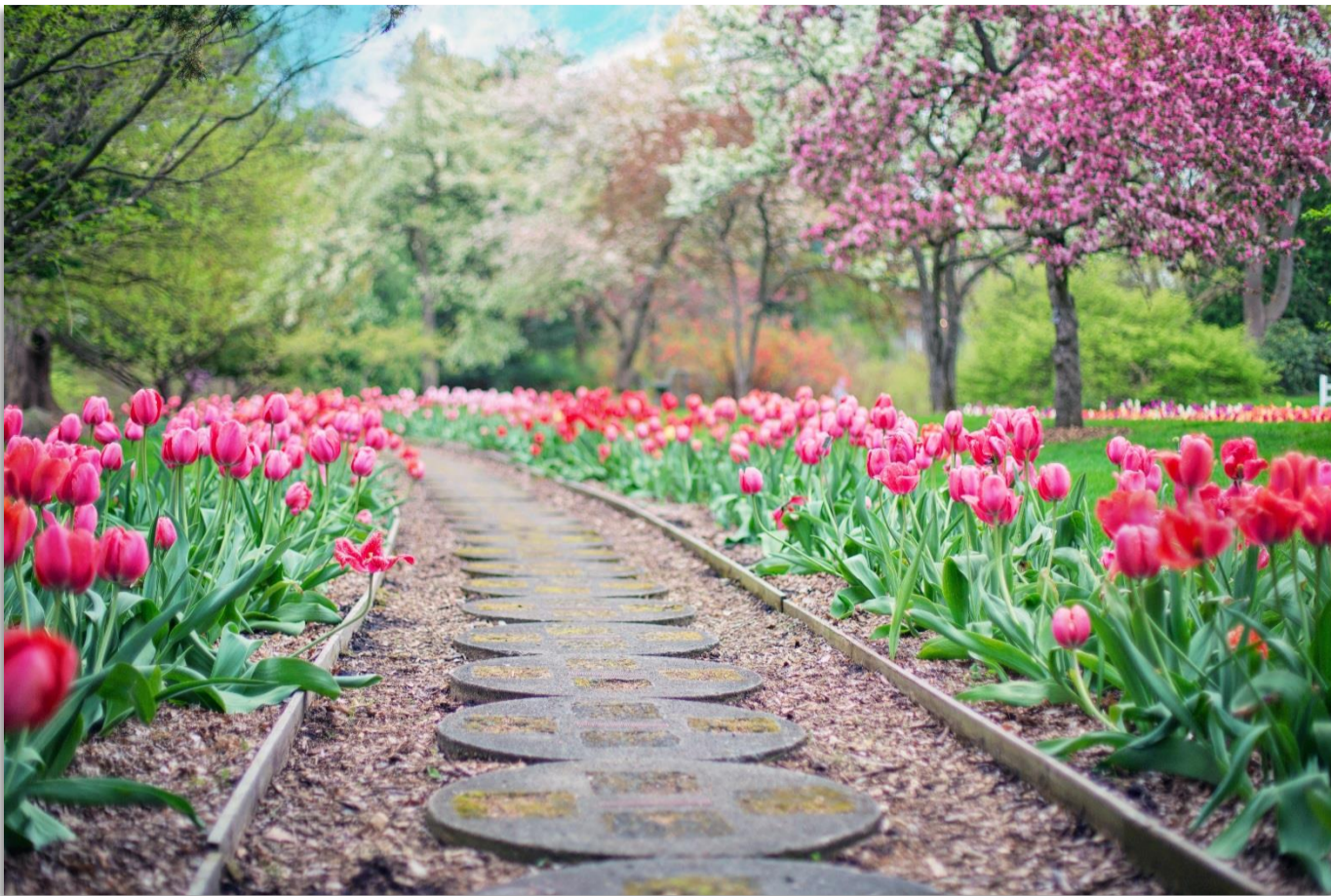
لحظه‌ای درنگ، آیا خیر فقط مادی است؟ گاهی ما انسان‌ها نمی‌توانیم خیر مادی به کسی برسانیم اما می‌توانی از آبرویمان برای بندگان خدا خرج کنیم. ما انسان‌ها گرایش به خوبی‌ها داریم و همه‌ی خوبی‌ها را برای خودمان می‌خواهیم، کمی اگر بخواهیم به وجدان و درونمان رجوع کنیم، می‌فهمیم باید برای دیگران هم مثل خود بخواهیم.

اصل موضوع این است که بانویی که در جامعه خود را آزاد می‌پندارد و به هر نحوی که می‌خواهد، می‌پوشد، چطور برای خود آرامش می‌خواهد در حالی که آرامش ذهنی دیگران را بر هم می‌زند؟

خیر فقط مادی نیست، گاهی همین درست پوشیدن، درست نگاه کردن و درست رفتار کردن، خودش خیر عظیمی است که به دیگر بندگان خدا می‌رسد، خیری که از پاشیدن زندگی‌ها، مشغول شدن ذهن جوانان مردم و به حاشیه رفتن استعدادها‌ی یک جامعه جلوگیری میکند. خیری که گویی خیر اکبر است.



درون کوچه‌ها و محله‌های شهرمان قدم می‌زنیم، مردم را می‌بینم که تک به تک زندگی هایشان به هم گره خورده است. خداوند از میان مردم کسانی را قرار داده تا دیگران را بهره‌مند کنند، در میان همین شهر شلوغمان در هیاهوی سال جدید، هستند کسانی که خیرشان به همه‌ی بندگان خدا می‌رسد.



شاه بلوطهای سیاه، زخمی شده بودند و اندرون شاخ نباتهای گرد گرفته بالای یخچال جان می دادند. نارنگی های توی سبد، رفته رفته دردشان بیشتر می شد و درمانی نبود جز نگاه و حسرت؛ آن طرف تر هم بوی مردگی پرتقالها فضای خانه را پر کرده بود!! همه چیز مبهم و دور افتاده بود. آسمان هم گاهی می پژمرد و گاهی نفس تازه می کرد، اما رخت عزا بر تن داشت... رزها سیاه پوشیده بودند و چمن زار قد خمیده بود؛ خبر عجیبی بود اما واقعی بود. کسی باورش نمی شد که خورشید در بستر بیماری افتاده، هوا شوک زده، مه گرفت و نم داشت!

تن اندوه شقایق زیر لب خشک زمین تمنای باران داشت و دریاغ از سر خوردن اشک ابرها... بغض بود و گریه نه! کاجها به جای چنارها کج شده بودند و چنارها در ناباوری عمیقی، عاشقی را فراموش کرده بودند. زندگی مرده بود... آدمها سرگردان، کوچه ها را گم کرده بودند و در طلب عاشقی، تب و لرزکنان، در بیمارستانها دانه دانه کفن پوش می شدند. مسیر هموار نبود اما حالا که نور راه هم خاموش شده بود، یکی یکی چمدانها بسته می شد و تعداد مسافران زمینی کم و کمتر می شد! بیراهه ها توی جاده خودنمایی می کردند و کسی که غرق می شد میان جاده و جلال دنیوی، دنیا به سردردی دچارش می کرد که تهش ختم به گور می شد. گاهی هم ناشیگری آدمها، می بردشان به فراسوی بدن دردی که جان کاه بود، اما دوایی داشت به نام امید... شهادت امید را که می نوشیدند، قدرت طلبی شان کاسته می شد و تازه چشم باز می کردند به عظمت خدا. زمینیها اسم بیماری مرکبش را گذاشته بودند کرونا اما هیچ وقت، هیچ کدام نفهمیدند این تنها کیفر اعمالی بود که در پس هیاهوی روزگارشان رنگ گرفته و قد علم کرده بود. یک کیفر دنیوی برای تمام وقتهایی که قدرش را ندانستند و عادت شده بود برایشان... عادت کرده بودند صورت مهربان مادر را ببینند و نق بزنند که باز این چه غذایی است پختی!! به جای بوسیدن پیشانی رنج کشیده اش، به قلب خسته اش زخم می زدند؛ پس ما به وسیله این بیماری، فردی مقدس به نام مادر را به سوی خود آوردیم تا مرهم دردهایش باشیم. آنها عادت کرده بودند به دل شکستن های پی در پی نشان و یادشان رفته بود، دنیا متاعی است گذرا، پس به دردی دچارشان کردیم که یادشان بیاید خدای دل های شکسته بسی بزرگتر است... عادت کرده بودند به نادیده گرفتن خدایشان، و ما آنها را سخت کیفر دادیم که یادشان بماند فاصله میان مرگ و زندگی قصه کوتاهی است بسی اتفاقی! و آدمیان مدام به این فکر کردند پس چگونه شد در بحبوحه این پایانها، خوبهای روزگارشان هم یکی در میان تسلیم مرگ شدند؟ مگر نه اینکه کرونا کیفری بود برای روزهای بدی که کاشته بودند برای دیگران؟! و در پاسخ بگو: و ما بندگان خوب خود را جز از روی عدالت به سوی خود نیاوردیم... چرا که گروهی را قدر ندانستید و ما آنها را با قلبی که مرهم نداشت روانه دیار عشق کردیم تا بدانید و بیشتر فکر کنید؛ چرا که در پایان خاطره خوبی هایتان ماندگار است! سپس آنها را در آغوش رحمت خویش پناه دادیم تا شهادی باشد نوش، پس از بدیهایی که در حقشان روا داشتید. و آنگاه که قصه درد کشیده این روزها کم کم نمایان شد، بعضی آن را دروغ دانستند و بعضی کتمانش کردند؛ اما بدان در آخر رستگاری از آن کسانی است که توکل بر خدای خود کرده و بر دست نوشته او راضی شدند...

محدثه سادات مومنی (رشته روانشناسی)

باشد و آن روز است که عید می شود، مثلاً دل بچه های بی گناه و معصوم. سوال این است که بهار چطور می خواهد به دل همه برسد وقتی این همه بی عدالتی وجود دارد؟

درختان هم به تازگی مرده اند، راستش نمی دانند با این شرایط دنیا شکوفه بدهند یا نه، البته که بهار ظاهری و باطنی در زمین باید رخ بدهد که جانهای عالم شکوفه عشق بدهد و سبزه نگاه هایمان خرم و سبز شود.

عید می آید و ما چشم به راه تحفه روزگاریم، وعید امسال گره به نام غایبی غریب است که ما به راحتی او را در لحظاتمان فراموش می کنیم:

در هیاهوی شب عید تو را گم کردیم
غافل از اینکه شما اصل بهاری آقا...

و ای کاش لحظه ای تحویل سال ۱۴۰۱ همه نیت کنیم و تا بیشتر دیر نشده بخواهیمش و بگویم: سوگند میخوریم که ما گنج می شویم یک شب اگر که شاه ز ویرانه بگذرد

خداوند مهربان از بهر خلقت بی بدیل خود، زمینی گرد آفرید و گردشی شکیل برایش قرار داد تا حالاتی داشته باشد، روزی و روزگاری پدید بیاید، زمین رنگ عوض کند و گاهی رنگ ببازد و جامعه های گوناگون بیوشد.

در تمام مدتی که در طول سال این آفریده ای خدا دوران دارد، هر گاه مسئله یا مشکلی باشد، (فقد هر بٹ الیک) فرار ما از مشکلات به سوی تو تنها راه نجات است، چگونه از نگاه خوب تو ناامید شویم در حالی که وقتی غرق در خواب نافرمانیات هستیم ما را به محبتت بیدار میکنی، همین بس که فقط جان زمین نیست که نیاز به تغییر و بیداری داشته باشد، جان انسانها بیشتر طالب بیداری است، این نرم افزار قلب انسانها که از حقیقت دور افتاده اند و به خودشان ظلم کرده اند قطعاً یک محول الاحوال قهار می خواهد، تا جامعه ای این دل های پوسیده و در پرده ای گناه مانده را بدر و صفایی بدهد. تحول هم وقتی است که حال همه ی دلها خوب

شباهت حج و حجاب!

خوب است بدانیم که حج و حجاب چه شباهتی باهم دارند؟

حج و عمره، امتحانی از جانب خداوند برای بندگان است تا معلوم شود چقدر صبر و تحمل و تسلیم و بندگی در برابر امر معبود خود دارند. کسی که ادعای ایمان می کند، باید با انجام دادن فریضه حج و عمره و صرف کردن مال خود در این راه و تحمل دوری از خانواده و به جان خریدن رنج سفر و صدها سختی و مشکل دیگر که در این راه برایش پیش می آید، مراتب بندگی و تسلیم خود را در برابر فرمان الهی، به طور عملی، نشان دهد. این مطلب در مورد حجاب نیز صدق می کند؛ بانویی که در تابستان و در اوج گرما و ازدحام جمعیت، لحظه ای

حجاب خود را رها نمی کند. در زمستان و هوای بارانی و برفی که ترنم باران بر سنگینی امانت چادر می بارد و آن را وزین تر می کند... و با تمام سختی هایی که در این راه وجود دارد، حجاب خود را حفظ می کند، در حقیقت، به طور عملی تسلیم بودن در برابر فرمان الهی را اثبات می کند. بنابراین حد تحول و رشد معنوی هر زن در میزان رعایت حجاب وی اثر گذار است و حجاب، نشانه ای از سفر کردن از خود به سوی خداست. و همینطور من برای رعایت حجاب خودم هزاران دلیل دارم؛ جلب رضایت خدا، آرامش روانی، انقراض بی بند و باری، آرامش فردی و اجتماعی، تقویت تمرکز، تحکیم بنیان خانواده، کاهش خیانت و نا امنی

سیده نرگس موسوی (رشته زیست فناوری)

نوروز، عید باستانی!

ایرانیان باستان از نوروز به عنوان «ناوا سردا» یعنی سال نو یاد می کردند. مردمان ایرانی آسیای میانه در دوره های سغدیان و خوارزمشاهیان، نوروز را نوسارد و نوسارجی، به معنای سال نو می خواندند. به عقیده ایحسان یارشاطر، بنیان گذار دانشنامه ایرانیکا، با توجه به قواعد آواشناسی، نگارش این واژه در الفبای لاتین به صورت Nowruz توصیه

می شود (وی در این رابطه تلفظ فارسی را مبنا قرار داده است). امروزه در نوشته های یونسکو و بسیاری از متون سیاسی این شکل از املا استفاده می شود. منشا و خاستگاه نوروز به درستی معلوم نیست. در برخی از منابع آن را به بابلیان نسبت داده اند. بر این اساس، شروع برپایی جشن نوروز در ایران به سال ۵۳۸ قبل از میلاد، یعنی زمانی که کوروش بزرگ به بابل حمله کرد برمی گردد. در برخی منابع هم زرتشت بانی این رسم معرفی شده است.



بانوی آب و آینه



روزی زنی نزد حضرت فاطمه زهرا (س) وارد شد و گفت: مادری دارم ضعیف و ناتوان که برای انجام نماز، مسئله‌ای برایش پیش آمده و مرا فرستاده است تا پاسخ آن را از شما دریافت نمایم. حضرت زهرا (س) پس از گوش دادن به سخنان آن زن، جوابش را داد و آن زن دومرتبه سؤال خود را تکرار کرد و حضرت دوباره جواب او را داد. و به‌طور مرتب آن زن سؤال خود را بازگو کرد تا آن‌که به ده مرتبه رسید و حضرت زهراء (س) بدون هیچ‌گونه احساس و اظهار ناراحتی و بلکه به عطف و پاسخی او را بیان می‌نمود. پس از آن، زن خجالت‌زده شد و گفت: شما را خسته و ناراحت کردم، بیش از این مزاحم شما نمی‌شوم. و حضرت زهرا (س) اظهار نمودند: خیر، برای من زحمتی نخواهد بود و سپس افزود: چنانچه شخصی اجیر شده باشد تا باری سنگین را به جایی ببرد و در ازای آن مبلغ صد هزار دینار مزد بگیرد آیا ناراحت می‌شود؟! و آن زن در جواب حضرت گفت: خیر. بعد از آن فرمود: من برای هر سؤال که جوابش را بگویم اجیر تو هستم و مزد و پاداش آن نزد خداوند متعال به ارزشی بیش از آنچه که در این جهان است، می‌باشد. پس اکنون آنچه می‌خواهی سوال کن و برای من ناراحت مباش، که از پدرم رسول‌الله (ص) شنیدم، که فرمودند: علماء و دانشمندان، شیعیان و پیروان ما در روز قیامت در حالی محشور می‌شوند، که تاج کرامت بر سر نهاده‌اند. چون آنان در دنیا بر هدایت بندگان خدا، تلاش و کوشش داشته‌اند مورد لطف و رحمت خداوند قرار می‌گیرند و هدایا و خلعت‌های گران‌بهای بهشتی تقدیمشان می‌شود... پس از آن حضرت زهرا (س) فرمودند: ای بنده خدا! ارزشی یکی از آن خلعت‌ها، هزار بار بیش از آنچه است که در این دنیا وجود دارد و خورشید بر آن می‌تابد. چون که چیزهای این دنیا هر چند هم به ظاهر ارزش‌والایی داشته باشد؛ اما فاسدشدنی و فناپذیر است، برخلاف قیامت و بهشت که هر چه در آن باشد سالم و جاوید خواهد بود.

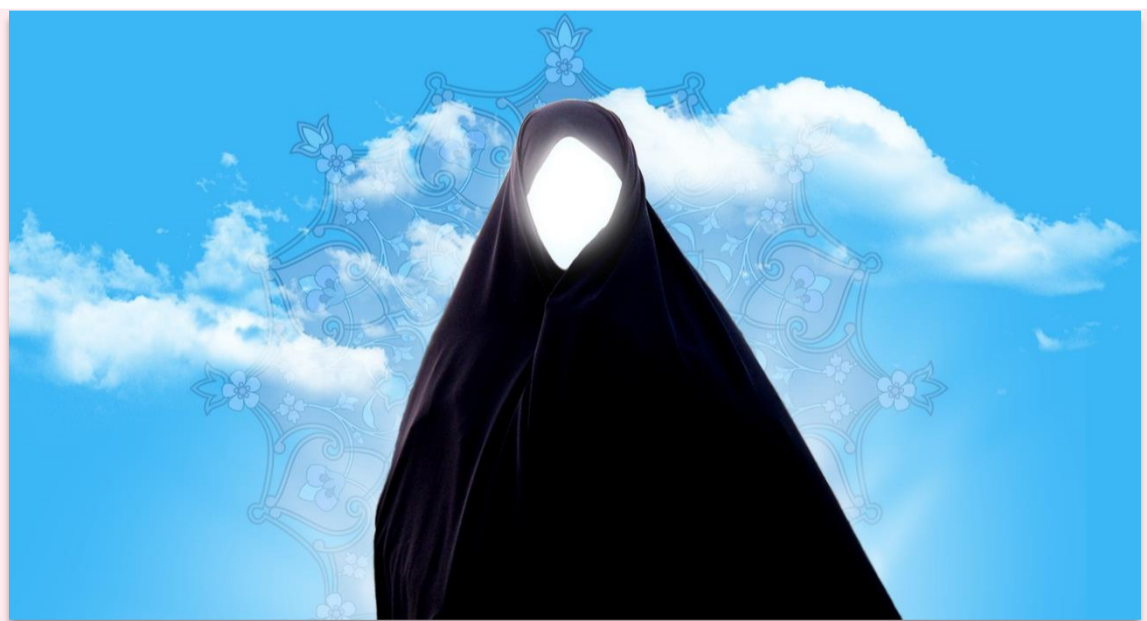


نامه‌ای به پسر

میده... عزیزم؛ شاید اگه بگم ورزش کنی بگی ورزش چی هست؟ یا بگم فوتبال ببین بگی مستطیل سبز شده محل اصلی بی عدالتی. نمی‌دانم کلاس‌های درسی تو چطور قراره پیش بره... اصلا درس می‌خونی یا نه؟! اصلا نمیدونم قراره به دنیا بیای یا نه... چون اصلا نمی‌دونم پدر یا مادرت قراره متولد بشن یا نه! اصلا پدرت کار پیدا میکنه که بتونه برام عروس بیاره یا نه؟ یا اصلا تو سنی ازدواج می‌کنه که بتونه برام نوه بیاره؟ یا اینکه افسردگی گرفته؟... پسر؛ من جوان ۱۴۰۰ هستم و تو اصلا وجود خارجی نداری... چون من هیچکدام از این‌هایی که برایت وصف کردم را ندارم... درس می‌خوانم و برای رسیدن به رویاهایم تلاش می‌کنم اما؛ درها همه بسته است و کلیدش هم معلوم نیست افتاده زیر پای کی... پسر؛ من نزدیک به سه سال است با ترس بیماری ویروسی کرونا زندگی کرده‌ام... دانشجو هستم ولی نمی‌دانم اگر لیسانس یا فوق لیسانس را بگیرم، قرار است راننده‌ی اسنپ شوم یا چی...؟؟؟ در کل خواستم خدمت حضور انور عرض کنم که با این شرایط که من دارم نمیدونم اصلا امکان اینکه بتونم تشکیل زندگی بدم هست یا نه؟ اگر هم تشکیل زندگی دادم امکان ادامه دادنش هست با این اوضاع مهریه و تجملات و ماهگرد و سالگرد و ولنتاین و کادو اونم برا یه عکس تو اینستاگرام و... حالا مثلا از همه اینا گذشتیم و تو به دنیا اومدی، خرج شیرخشک و پوشک و عکس‌های هر ماه آتلیه و ماهگرد و تولد و... اصلا همین الان اشکم جاری شد پسر، امیدوارم وقتی قراره بیای این همه رسم و رسوم رخنه کرده از فضای مجازی کمرنگ شده باشه تا با خیال راحت مثل قبل بتونیم زندگی کنیم.

حدیثه شیخو (رشته حقوق)

پدر بزرگ تعریف می‌کرد می‌گفت جوان‌تر که بودم، فاصله روستا تا کنار جاده رو پیاده می‌رفتم و منتظر اتوبوس می‌ایستادم. خلاصه؛ با کلی مشقت و یه دو تومنی خودم رو می‌رسوندم تهران و همون اول تا نیم ساعت، خیره به میدون آزادی بودم! شبای طولانی پاییز و زمستون، وقتی که نه آبی بود و نه برق و گازی، بزرگترا ما رو می‌نشوندن دور کرسی. آتیشی که زیر کرسی روشن بود، گرمای قصه‌های قشنگ شاهنامه که پدر بزرگ می‌خوند رو بیشتر می‌کرد. خلاصه که تو آبادی ما نه ماشینی بود، نه تلویزیونی! بابا تعریف می‌کرد می‌گفت: اون زمان مسابقات فوتبال محله به محله برگزار می‌شد و ما هر روز با قیافه‌ی داغون و له برمی‌گشتیم خونه! می‌گفت یادمه اون روزا تو روستامون فقط یکی دو نفر تلویزیون سیاه و سفید خریده بودن و ما با بچه‌های محل جمع می‌شدیم و می‌رفتیم خونشون تا با هم فوتبال تماشا کنیم (یاد پس گردنی‌هایی که وسط نیمه می‌زدیم بخیر..). من به فکر فرو رفتم و گفتم اگه یه زمانی بچه و نوه‌ی من، ازم بخوان جوانی خودمو توصیف کنم باید چی بگم؟ - آره پسر... اون زمونا اینترنت شده بود رئیس زندگی‌هامون! یکی با اینترنت پول در می‌آورد و یکی دیگه ازدواج میکرد و طلاق میگرفت... یکی خیانت می‌کرد و یکی دیگه کلاهبرداری! پسر، همه چیز بود ولی حال خوب نبود! آدما از هم دور شده بودن؛ بعدش هم که کرونا اومد و تیر خلاص رو زد و فاتحه‌ی هر چی امر به معروف و نهی از منکر هست رو خوند! اوج تفریحاتمون این بود که تو اکسپلور اینستاگرام، دابسمش و استنداپ و کلی کوفت و زهرمار دیگه ببینیم... نوه‌ی قشنگم، تو احتمالا الان با ربابت مشغول بازی هستی و احتمالا از صبح که بیدار شدی لم دادی رو تخت و ربابت داره کارت رو انجام



ویژگی‌های یک بانو

خوش روحیه، انسان‌های سالم از لحاظ روحی و اعصاب، در دامان او پرورش پیدا کنند، مردان و زنان و شخصیت‌های جامعه را به وجود بیاورد. از هر سازنده‌ای مادر سازنده‌تر و با ارزش‌تر است. بزرگترین دانشمندان ممکن است یک ابزار بسیار فوق پیچیده‌ی الکترونیکی را مثلاً به وجود بیاورند، موشک‌های قاره پیما را به وجود بیاورند، وسایل تسخیر فضا را به وجود بیاورند، هیچ کدام از اینها اهمیت این را ندارد که کسی یک انسان والا به وجود بیاورد و او " مادر " است. این آن الگوی زن اسلامی است.

زن مسلمان باید در راه فرزاندگی و علم تلاش کند، در راه خودسازی معنوی و اخلاقی تلاش کند؛ در میدان جهاد و مبارزه (از هر نوع جهاد و مبارزه‌ای) پیش قدم باشد، نسبت به زخارف دنیا و تجملات کم ارزش، بی اعتنا باشد، عفت و عصمت و طهارتش در حدی باشد که چشم و نظر هرزه‌ی بیگانه را به خودی خود دفع کند، در محیط خانه، دل آرام شوهر و فرزندانش باشد، مایه آرامش زندگی و آسایش محیط خانواده باشد، در دامن پر مهر و پر عطف و با سخنان پر نکته و مهرآمیزش، فرزندان سالمی را از لحاظ روانی تربیت کند، انسان‌های بی‌عقده، انسان‌های

● اوقات فراغت

به محض پایان سال تحصیلی فرزندان خود را رها می کنند، کودک و نوجوانی که اوقات فراغت خود را در خانه یا کوی و برزن به بیهودگی می گذارند، علاوه بر اینکه از بدآموزی محیط در امان نخواهد بود به تنبلی و وقت کشی عادت خواهد کرد و اینکار میتواند حتی موجب دل زدگی از تحصیل یا افت تحصیلی شود پس والدین باید برای پر کردن اوقات فراغت فرزندان خود مقدمات لازم را بچینند و نسبت به آن، نه تنها بی توجه نباشد، بلکه به صورت کاملاً هدفمند عمل کنند همچنین والدین نباید بدون در نظر گرفتن نیازهای روحی، علاقه فرزندان خود و شرایط سنی آنها اوقات فراغتشان را به شکل مستبدانه ای پر می کنند، اینکار نه تنها کمکی به شکوفایی استعدادهای بالقوه آنان نمی کنند، بلکه باعث خستگی و کسالت روحی فرزندان خود نیز می شوند.

اینکه هر فردی متعلق به کدام قشر اجتماعی باشد و در چه مکان و چه دوره ای زندگی کند و امکانات مالی و فرهنگی و موقعیت های اجتماعی اش چه باشد، همگی بر نوع گذران اوقات فراغتش اثر خواهند گذاشت.

برنامه های اوقات فراغت هر فرد باید دارای تعادل باشد؛ انجام کارهای دستی و هنری، سیر و سفر، ورزش، مطالعه و پرورش حیوانات و... از راه های مناسب و سودمندی است که در اوقات فراغت میتوانیم به آنها بپردازیم.

در ایام فراغت انجام کارهای زیر را پیشنهاد می کنیم:

- مطالعه کتاب های مفید در زمینه های اخلاقی، تاریخی، اعتقادی و سیاسی زیرا به افزایش اطلاعات عمومی فرد کمک خواهند کرد.

- فراگیری زبان های خارجی

- استفاده از نرمش و حرکت های سبک، به طور مرتب و روزانه؛ و یا هفته ای یک بار پرداختن به ورزش های سنگین مانند کوهنوردی، شنا، والیبال، فوتبال، کشتی و... البته نباید تمام اوقات فراغت صرف ورزش شود، بلکه باید دقت داشت تا با برنامه ریزی، از فرصت ها استفاده درستی شود.

- شناسایی استعداد های خود و پرورش دادن آنها؛ مثلاً می توان در زمینه عکاسی، نقاشی، نویسندگی و شاعری، خطاطی و مانند اینها با شناسایی استعداد خود به موفقیت رسید.

- یادگیری پاره ای از مهارت های فنی و عملی که در زندگی مورد نیاز است مانند تعمیر وسایل مکانیکی، برقی و... که ما را برای زندگی آینده آماده تر می سازد.

سیده لیلاموسوی (ارشد روانشناسی)

هر ساله و علی الخصوص در فصل تابستان یکی از دغدغه های هر فرد بخصوص قشر جوان و نوجوان نحوه چگونگی گذراندن اوقات فراغت است. فراغت، در لغت به معنای آسایش و آسوده شدن از کار روزانه است. در لغت لاتین نیز فراغت، معادل leisure به معنای آسودگی و رهایی از اشتغال و کار است. اوقات فراغت به معنی وقت آزاد یا بیکاری نیست چون در بیکاری فرد کاری برای انجام دادن ندارد ولی در اوقات فراغت کارهای مختلفی و متعددی می تواند انجام بدهد. تفاوت اوقات فراغت با اوقات دیگر که در آن ها هم به انجام فعالیت و کاری مشغول است در هدف این کارهاست. هدف از فعالیت های اوقات فراغت کسب آرامش و لذت واقعی می باشد، فرد کاری را نه از روی اجبار و نه به خاطر منافع مادی انجام می دهد. اوقات فراغت موجب می شود که تکرار و یکنواختی در زندگی پیش نیاید. اوقات فراغت می تواند باعث رفع خستگی، افزایش بازدهی در کارها، دوری از فشارهای روحی و روانی و افسردگی و رشد اجتماعی و زمینه ای مناسب برای شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت و توانایی های فرد باشد، در عین حال اگر برنامه ریزی مناسبی برای اوقات فراغت صورت نگیرد می تواند عاملی برای به ابتذال و انحراف کشاندن جوانان باشد متأسفانه برخی از جوانان ما نمی دانند چگونه باید از اوقات فراغت خود استفاده کنند. گاهی در ایام تعطیل و فراغت مرتکب گناه می شوند و دست به کارهای نامشروع می زنند و در نتیجه، موجب ناراحتی و پشیمانی خود و دیگران را می شوند. برخی از افراد نیز بدترین لحظات زندگی آنان زمان های فراغت از کار است چون برنامه ای ندارند. برای چنین افرادی اوقات فراغت معنایی جز اوقات بیکاری ندارد. پرسه زدن در کوچه و خیابان ها و مشکل تراشی برای اطرافیان از کارهای این افراد است، برخی دیگری هم ممکن است با تماشای تلویزیون و گوش دادن به رادیو و... اوقات فراغت خود را به گونه ای سپری نمایند. این افراد نیز در اغلب موارد بی برنامه اند. البته اگر با برنامه ریزی زمان هایی از خود را به تماشای تلویزیون و... اختصاص بدهند، اشکالی ندارد. آنچه که اینجا اشکال دارد برخورد منفعلانه با این مسأله است نباید به دلیل بی برنامه گی و از روی بی حوصلگی با شبکه های مختلف تلویزیونی و رادیویی و... خود را سرگرم کنیم. چنین حالتی می تواند انسان را به سمت و سوی بسیاری از ناهنجاری های اخلاقی و اجتماعی بکشاند. همچنین برخی از پدر و مادرها متأسفانه

برخیز که می رود زمستان
بگشای در سرای بستان
نارنج و بنفشه بر طبق نه
منقل بگذار در شبستان
وین پرده بگویی تا به یک بار
زحمت ببرد ز پیش ایوان
برخیز که باد صبح نوروز
در باغچه می کند گل افشان
خاموشی بلبلان مشتاق
در موسم گل ندارد امکان
آواز دهل نهان نماند
در زیر گلیم عشق پنهان
بوی گل بامداد نوروز
و آواز خوش هزارستان
بس جامه فروختست و دستار
بس خانه که سوختست و دکان
ما را سر دوست بر کنارست
آنک سر دشمنان و سندان
چشمی که به دوست بر کند دوست
بر هم نهد ز تیرباران
سعدی چو به میوه می رسد دست
سهل است جفای بوستانبان



شناسه نشریه

- مدیر مسئول: یگانه ذوالفقاری
- سردبیران: فاطمه پورپاپی - یگانه ذوالفقاری
- طراح و صفحه آرا: علی زارع
- لینک کانال: @NAVIDMU
- آدرس: ملایر، کیلومتر چهار جاده اراک، پردیس دانشگاه ملایر، ساختمان مرکزی، جامعه اسلامی دانشجویان دانشگاه ملایر



از شما دعوت می کنیم تا در کنار ما باشید

بانوان گرمی، اگر علاقه مند به فعالیت در زمینه های فرهنگی، اجتماعی، ادبی و خانواده هستید، می توانید به جمع ما پیوسته و با عضویت در هیئت تحریریه نشریه «راه روشن» سهمی در اعتلای فرهنگ دانشگاه خود داشته باشید. اگر تمایل داشتید بیشتر با ما آشنا شوید یا در هیئت تحریریه نشریه عضو شوید، به آیدی زیر مراجعه کنید.



برای دانلود شماره های قبلی اینجا کلیک کنید

Rahill_mu