



دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

گازتبه دانشجوئی



شماره دوم
تابستان ۱۴۰۲



لِي مِنَ الصَّالِحِينَ



سیری بر معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه
سرگذشت شوم خبیث ترین چهره واقعه کربلا
اختلال کم توجهی چیست؟
مهاجرت کنیم یا بمانیم؟



منطقه ای بکر در ایران که باید به آنجا سفر کنید
سیاست یا معرفت
انتقاد، کلمه ای که اشتباه معنا شده است!
حقوق مردم در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران
معرفی رشته ماشین آلات دریایی



شماره ۲ گاهنامه اوج به صاحب امتیازی:

مرضیه رحیمی

دانشگاه علوم و فنون دریای فرمشهر

مدیر مسئول: فاطمه جلالی

سر دبیر:

مرضیه رحیمی

هیئت تحریریه:

زینب توکیه، علیرضا بهبودی، زکریه

رنجبر، پیام جوانمرد، صغرا مفتاری

پهناوری، مازیار فرهادی، عارف کر

مهدی قائدا مینی

ویراستار و طراحی جلد و صفحه آرایی:

مهدی قائدا مینی

فهرست

- ۱..... سفن سردبیر
- ۲..... سرگزشت شوم فبیث ترین چهره واقعه کربلا
- ۳..... افتلال کم توجهی (ADHD) چیست؟
- ۴..... معاشرت کنیم یا بمانیم؟
- ۵..... منطقه ای بگر در ایران که باید به آنجا سفر کنید
- ۶..... سیاست یا معرفت
- ۷..... انتقاد، کلمه ای که اشتباه معنا شده است
- ۱۰..... حقوق مردم در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران
- ۱۱..... معرفی رشته ماشین آلات دریایی

راه های ارتباطی با ما:

اینستاگرام: @Nashrieh_oaj

تلگرام: @Nashrieh_oaj

۰۹۱۱۵۰۵۷۹۸۱

تلفن تماس:



همانگونه که دانشگاه محل تربیت و ارتقاء سطح توانمندی های علمی دانشجویان است، باید به آموزش هایی در حوزه ی فرهنگ و اجتماع نیز بپردازد. به همین منظور مدیریت فرهنگی و اجتماعی هر دانشگاه زمینه ی لازم را برای مشارکت دانشجویان در امور فرهنگی، اجتماعی و تربیتی فراهم می سازد.

در همین راستا بخش مدیریت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر نیز بستر مناسبی برای حضور فعال دانشجویان در امور مختلف فرهنگی و اجتماعی را فراهم آورده است. این بخش با برنامه ریزی برای ترویج فرهنگ گفت و گو در حوزه های فرهنگی، مذهبی، اجتماعی، زمینه ی مشارکت جمعی و داوطلبانه ی اعضای هیئت علمی، دانشجویان و کارکنان را به وجود آورده است.

از جمله فعالیت های مدیریت فرهنگی و اجتماعی در این دانشگاه می توان به صدور مجوز ها، تصویب فعالیت ها و نظارت بر فعالیت تشکل های قانونی دانشگاه شامل: تشکل های اسلامی، بسیج، انجمن های علمی، انجمن های ورزشی، شوراهای انجمن های صنفی، کانون های فرهنگی، نشریات دانشگاهی و سایر تشکل های مشابه در چارچوب برنامه های مصوب است. این بخش همواره بر فعالیت های فرهنگی نظارت دقیق داشته و با ترغیب دانشجویان به شرکت در فعالیت ها و برنامه های فرهنگی، امکان

برقراری ارتباط و همکاری های مشترک را با سایر مراکز و موسسات فرهنگی ایجاد کرده است. همچنین با برگزاری مراسم های مختلف در مناسبت های مذهبی و ملی و برگزاری برنامه های متنوع نظیر کلاسهای آموزش و مسابقات، اردوها، نمایشگاه های هنری، جشنواره ها، مطابق با آیین نامه ها و مقررات موجود، زمینه ی ارتقاء توانمندی های فرهنگی و اجتماعی دانشجویان را در تراز ایران اسلامی فراهم کرده است.

البته یکی از فعالیت هایی که امسال در بخش مدیریت فرهنگی و اجتماعی این دانشگاه رقم خورد و مورد استقبال دانشجویان زیادی قرار گرفت، اجرای موسیقی سنتی برای اولین بار در دانشگاه بود که به همت جمعی از دانشجویان و هنرمندان و به ویژه حمایت ها و تلاش های دکتر مجید حیدری مدیر فرهنگی و اجتماعی دانشگاه، انجام شد. ایشان همچنین با حمایت از فعالیت های دانشجویان علاقه مند و مستعد مسیر بالندگی فرهنگی را مدنظر قرار داده و با فراهم کردن تمهیدات و تسهیلات لازم، همواره دغدغه های دانشجویان را در اجرای برنامه های علمی، مذهبی، فرهنگی و تربیتی، برطرف کرده اند. البته ناگفته نماند که دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر، امسال با کسب رتبه ی ۵ در تعداد برنامه ها نسبت به تعداد دانشجو و با کسب رتبه ی ۸ در هزینه ی فرهنگی در بین ۱۰ دانشگاه برتر کشور قرار گرفت. که می توان گفت تلاش دانشجویان فعال و علاقه مند به حوزه ی های فرهنگی و اجتماعی، سهم به سزایی در این امر داشته است.

حال که این نشریه، این فرصت مناسب را به وجود آورده، جا دارد که اینجا از زحمات مسئولان و کارکنان حوزه ی معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر و سایر مسئولانی که زمینه ی لازم را جهت رشد و بالندگی دانشجویان فراهم می آورند، تشکر کرد. و همواره امیدواریم که مسئولان بیش از پیش به خواسته ها و دغدغه های دانشجویی بپردازند تا بتوانیم در عرصه های علمی، فرهنگی و اجتماعی نقش موثری داشته باشیم.

مرضیه رحیمی

فعال فرهنگی، اجتماعی

نویسنده:
مهرداد قائدامینی

سرگذشت شوم خبیث‌ترین چهره واقعه کربلا

بود. اما این پایان بی رحمی‌های ابن مالک نیست چون او را جزو ۱۰ سواری می‌دادند که در عصر روز واقعه به دستور عمر بن سعد بر اسب‌هایشان نعل تازه زدند و بر پیکر مطهر سیدالشهدا تاختند. هر ۱۰ نفری که بعدها وقتی به اصل و نسبشان پی بردند فهمیدند، تمامی آنها حرامزاده و زنا زاده بودند.

هلاکت با میخکوب شدن بر زمین

او هم مثل دیگر نفرات سپاه اشقیا در روز عاشورا به سرنوشت شومی دچار شد. وقتی در سال ۶۶ هجری قمری مختار ثقفی برای انتقام خون سیدالشهدا قیام کرد. دستور داد تا دست و پای اسد بن مالک و تمام کسانی را که با اسب بر پیکر امام حسین علیه السلام تاخته‌اند را بر زمین میخکوب کنند و سپس با اسب انقدر بر بدنشان بتازند تا هلاک شوند.

خیانت و جنایت در حق مسلم
در بخش‌هایی از متون تاریخی غیر از جنایات اسد بن مالک در کربلا، برخی او را قاتل عبدالله، یکی از طفلان حضرت مسلم علیه السلام می‌دانند و برخی دیگر او را شوهر طوعه می‌دانند همان کسی که در کوفه پیک سیدالشهدا را به خانه‌اش پناه داد و اسد بن مالک (یا به نقلی دیگر بلال

پسرش) این خبر را به سربازان ابن زیاد رساند و مسلم بن عقیل دستگیر شد؛ تا جایی که از او در زیارت ناحیه مقدسه امام زمان (ازو احنا فداه) نام برده شده و مورد نفرین قرار گرفته است: «السلام علی القتیل، بن القتیل عبدالله بن مسلم بن عقیل و لعن الله قاتله عامر بن صعصعه و قیل اسد بن مالک.»

تاختن بر پیکر سیدالشهدا با اسب تیز تاز

نوشته‌اند که او ظهر عاشورا بعد از به شهادت رسیدن سیدالشهدا از غارتگران اصلی خیمه‌های اهل حرم

می‌گویند در داستان تاریخ، «کربلا» سنگ محک آدم‌هاست. در دل همه روایت‌های ریز و درشت این واقعه تا دلنجان بخواهد می‌توانید شخصیت‌هایی را پیدا کنید که درست در بزنگاه عاشورا راهی را رفته‌اند که یک پایان سیاه برای زندگی‌شان رقم زده. آدم‌هایی که تاریخ هر روز یا قصه‌شان را برایمان تعریف می‌کند یا آدم‌هایش را تکرار!

اسد بن مالک حضرمی از خبیث‌ترین و سیاه‌ترین چهره‌های واقعه کربلاست. او از لشکریان روز واقعه بود که در میدان جنگ، در غارت خیمه‌ها و قتلگاه از بی‌رحمی و جنایت بر خاندان رسول خدا صلی الله علیه و آله چیزی کم نگذاشت.

غزل حافظ

ای پادشاه خوبان داد از غم تنهایی
دل بی تو به جان آمد وقت است که
باز آیی



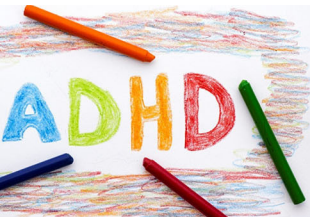
نویسنده:

مازیار فرهادی
رشته مدیریت
بازرگانی دریایی

اختلال کم توجهی (ADHD) چیست؟

اختلال ADHD بزرگسالان علائمی دارد که شامل موارد زیر است:

- مشکل در تمرکز و توجه
- بی قراری
- بیش فعالی
- مشکل در اتمام تکالیف
- بی نظمی
- تحمل بسیار پایین در ناکامی ها
- نوسانات خلقی مکرر
- زود جوش بودن



بیشتر افراد بزرگسالی که دارای ADHD هستند از وجود این اختلال آگاهی ندارند. آنها تنها فکر می کنند که وظایف روزمره می تواند چالش برانگیز باشد. اینگونه افراد در تمرکز کردن و اولویت قائل شدن در کارهای خود مشکل دارند و همین امر موجب می شود ملاقات ها و یا برنامه های اجتماعی خود را فراموش کنند. ناتوانی در کنترل هیجانات ممکن است به اشکال مختلفی همچون ناتوانی در منتظر ماندن در صف اتوبوس و یا نوسانات خلقی بروز کند. همه افراد بزرگسالی که از این اختلال رنج می برند در کودکی خود نیز این اختلال را به همراه داشته اند حتی اگر خودشان هرگز در مورد این موضوع هیچ گونه آگاهی نداشته باشند. نشانه های این اختلال در برخی از افراد بزرگسال ممکن است با گذشت زمان و بالا رفتن سن کاهش پیدا کند در حالیکه برخی دیگر همین نشانه ها را در دوران بزرگسالی نیز به همراه خود خواهند داشت و حتی این شرایط ممکن است بدتر شود.

غزل حافظ

**دایم کل این پستان شاداب نیمیاند
دریاب ضعیفان را در وقت توانایی**

این اختلال به شرایط ذهنی اطلاق می شود که در آن حفظ توجه بسیار مشکل بوده و رفتارهای بیش فعالی و تکانشی از فرد سر میزند.

علائم این اختلال در بزرگسالان ممکن است با مشکلات مختلفی همچون روابط بی ثبات، کار ضعیف و یا عملکرد نامناسب در مدرسه و عزت نفس پایین همراه باشد. اختلال ADHD همیشه از دوران کودکی آغاز می شود، اما در برخی از موارد ممکن است تا دوران بزرگسالی تشخیص داده نشود.

بیش فعالی یا ADHD چیست؟

زمانی که صحبت از بیش فعالی می شود بیشتر افراد فکر می کنند که این مورد محدود به دوران کودکی است در حالیکه اصلاً اینگونه نیست. بیش فعالی و کم توجهی در بزرگسالان نیز دیده می شود اما نشانه های آن ریشه در کودکی فرد دارد. برای بیشتر افراد، اختلال ADHD بزرگسالان مشکلات بسیار بزرگی ایجاد می کند که می توان آنها را با درمان های مختلف بهبود بخشید. درمان ADHD بزرگسالان با کودکان یکسان است و شامل داروهای محرک یا سایر داروها، مشاوره روانی (روان درمانی) و درمان برای شرایط سلامت روان است که همراه با این اختلال رخ می دهد.



نویسنده:
زینب توکیه

مهاجرت کنیم یا بمانیم؟



اکثراً به دلیل نداشتن کار مناسب و آینده دار مهاجرت را برای چندین سال انتخاب میکنند که بعد از آن دیگر بستگی به شخص دارد که راه بازگشت را انتخاب کند یا بماند و تمام گذشته اش را به فراموش بسپارد تا از نومتولد شود، و یا اینکه بازگردد و در کوچه ای که متولد شده بود دوباره زندگی را از سر بگیرد اما اینبار مقاوم تر، استوار تر، و پیشرفته تر!

انتخاب مقصد مهم است و انتخاب بخش "رشته" مهم تر!

برای مثال: در زمان حال افراد زیادی کشور های اروپایی را به منزله ی داشتن رتبه ی علمی و تراز بالا، داشتن آب و هوا و طبیعت بکر، داشتن فرهن و تاریخ غنی انتخاب می کنند. از نظر من انسان باید این تجربه ی گران را امتحان کند نه به دلیل کمبود امکانات کشور بلکه به دلیل تعالی روح و جسمش، برای دیدن جهانی که بر روی نقطه ای از آن زندگی میکند.

برای دیدن مناطق زیبایی که فقط آن ها را از چاپ های رنگی دیده بود، برای لمس جهان بی همتا!

در این راه پر فراز و نشیب ادمی غربت و دوری از مکانی که در آن خو گرفته،

ترس نرسیدن به هدف، ترس

باخت، و باخت واقعی ممکن

است پاهایش را سست کند

اما استواری با هدف

بزرگترش یعنی بازگشت

به مکانی که به آن

متعلق است بدست

خواهد آمد.



هر انسانی در طول حیات خویش به دنبال پیشرفت در حیطه های علمی، فرهنگی، اقتصادی و جایگاه اجتماعی است. بخش مهمی از زندگی انسان ها که با عنوان علم و دانش یاد می شود زمان زیادی از روز و ماه و سال های هر فردی را تسخیر میکند تا روح تشنه وی را سیراب کند.

ما در ایران زندگی میکنیم!

در مهد تاریخ تمدن بشریت، در نقطه تلاؤ دانش! چندین سال تحصیلی را در مدارس می گذرانیم سپس با تمام شدن دوران سخت بلوغ وارد دانشگاه می شویم، که ورود به هر بخشی در هر مقطعی سازنده ی آینده ی ما خواهد بود.

اکثر افراد در این بازه ی زمانی برای بهبود وضعیت زندگی خود به فکر مهاجرت می افتند! که مهاجرت برای ادامه ی تحصیل یکی از شایع ترین اتفاقات برای دانشجویان است که به نوبه ی خود دردسر های فراوانی برای کسب آن وجود دارد، برای مثال انتخاب کشور مقصد، رشته ی مورد علاقه، داشتن رزومه ی متناسب با آن کار را برای افراد سخت تر کرده و گویی گلچینی از نمایندگان انتخاب خواهند شد.

غزل حافظ

دیشب کله زلفش با باد همیکردم
گفتا غلطی بگذر زین فکرت سودایی

(سراب نجوبران)

از دامنه کوه پراو چشمه ی آب جاری می شود که از جاذبه های طبیعی نجوبران به شمار می آید. دشت چمال و مراتع غنی و حاصلخیز، یکی از زیباترین و پرجاذبه ترین دشت های استان کرمانشاه است که در حوالی روستای نجوبران واقع شده است.

پل دو دهانه آجری نوژی و ران با ۵۰ متر طول و حدود ۱۰/۴ متر یکی از آثار ارزشمند تاریخی روستای نجوبران و استان کرمانشاه است.

در نزدیکی روستای نجوبران قبرهای قدیمی زیادی مشاهده می شوند که به قبر گوری یا قبر گبری مشهورند و قدمت این قبرستان به چند هزار سال پیش مربوط می شود.

روستای نجوبران از طریق شهرهای کرمانشاه، سنقر، هرسین، صحنه و بیستون قابل دسترسی است و تمام جاده های منتهی به این روستا از شهر های مزبور آسفالت و اتومبیلرو است.

سراب نجوبران که در زبان کردی به نژیوه ران به معنای سرزمینی که ثمره ی عدس دارد معروف است دریاچه ای مصنوعیست که در نزدیکی روستای نجوبران در استان کرمانشاه قرار دارد. روستای زیبای نجوبران در ۵

کیلومتری شمال بیستون از توابع شهرستان هرسین واقع است. فاصله این روستا تا هرسین ۲۵ کیلومتر و تا کرمانشاه ۴۰ کیلومتر است.

ارتفاع این منطقه از سطح دریا ۱۳۰۷ متر است این سراب پشت کوه پراو (در غرب جاده بیستون - سنقر) واقع شده است و از جنوب غربی به دره سراوله محدود می شود. آب دریاچه نجوبران شیرین است و از چشمه های اطراف تغذیه می شود.

این منطقه زیبا و دیدنی در فصل بهار و تا نیمه تابستان آب و هوای دلپذیر دارد و در پاییز و زمستان سرد است. قلمروی این سراب طبیعی زیستگاه گونه های نادر گیاهی و جانوری است. سراب دیدنی نجوبران در ایام گرم سال مکانی کم نظیر برای استفاده از این جاذبه است.

کوهستان پراو از کوههای قرال، دو قرال، راق چرمی و دار بید تشکیل شده و مرتفع ترین قله این کوه

۳۳۵۷ متر است. ژرف ترین غار خاورمیانه یعنی غار پراو در دامنه جنوبی یکی از قله های این کوه واقع شده است. چشم انداز این کوه بسیار زیبا و شگفت انگیز است.

غزل حافظ

صدای صبا این جا با سلسله
میرفتند
این است حریف ای دل تابا
نیستایی





نویسنده:
صغرا مختاری
چهاربری

دانشجو ارشد
اقتصاد انرژی

علم بهتر است یا
ثروت؟
باور کنید هیچکدام
فقط ذره ای معرفت
!

امیدمان و آرزوهایمان را
به عنوان خین بس گرفته
اید. با عدالت کدام دین و
قانون دارید پیش می
روید که نه به برابری می
رسیم نه به عدالت.

مسئولان محترم شما که
والدین این شهر و
سرزمین هستید حواستان
هست که فرزندان
همان هایی که امید سبز
ماندن و ثمر دادن را در
آنها کاشتید دارند خشک
می شوند.

در چند صده پیش فرهنگی به نام
خین بس بود که چیزی را در گرو
خطای انجام شده میگرفتند و بعد
از آن دیگر مدارا
یکردند به تاوان کدام گناه نکرده
جوانیمان

یادتان باشد زمانی که
این جنگل کویر شود
دیگر نفس کشیدن برای
خودتان هم ناممکن می
شود. گاهی نیاز نیست
سیاست بسازید خیلی از
مسائل با کمی معرفت
حل میشوند.

از وقتی که یادم می آید در گوش
هایمان زمزمه نوید بهتر شدن اقتصاد
و رفاه اجتماعی را خوانده اند. چند
دهه گذشت اما هر صبح از صبح قبل
فقیر تر شدیم و از یک دره به دره
عمیق تری افتادیم به جای اینکه
خودمان به قله برسیم تورم مان دارد
تمام قله ها را فتح میکند.



رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠٠﴾

غزل حافظ

مشتاقی و مهجوری دور از تو
چنانم کرد
کز دست بخواهد شد بابایی
شکبایی

انتقاد. کلمه ای که اشتباه معنا شده است!

روی دیگر سکه زمانی نمایان می شود که آن ویژگی بد و منفی است و احتمالا طرف مقابل از اینکه آن را واضح بیان کنیم چندان خوشحال نخواهد شد، بنابراین اگر بر ایمان مهم باشد که روابطمان را دچار چالش نکنیم و به روشی انتقاد کنیم که شخص مقابل تصور نکند از روی دشمنی و غرض ورزی حرفی زده ایم، لازم است اصول انتقاد کردن را بیاموزیم و به کار ببریم، مثال سیب زمینی در ابتدای حرف هایم را به یاد دارید؟

خوردن سیب زمینی سرخ شده بسیار لذت بخش است اما انجام این کار یک روی دیگر نیز دارد، افزایش وزن! ممکن است کسی که دوستش دارید توجه نکند که تکرار مدام این کار چه مضراتی برای سلامتی او دارد، دقیقا همین مسئله جرقه اولین برای انتقاد کننده است: آگاه کردن طرف مقابل از اثرات مخرب رفتاری خاص که به خودش یا دیگران آسیب مستقیم یا غیر مستقیم وارد می کند، اما وقتی به همین مثال دقت کنید در می یابید که برای اینکه یک نقد تأیید مثنی داشته باشد، نحوه برخورد طرف دوم داستان، یعنی کسی که از او انتقاد می شود نیز مهم است.

اگر آداب اولیه انتقاد کردن رعایت شده باشد ولی شخص به علت مهارت ضعیف انتقاد پذیری دست به انکار و توجیه بزند یا خشم و عصبانیت راه را بر منطق او ببندد، امیدی به تأثیر گذاری انتقاد نخواهد بود.

نمی دانم چرا به کسی که دوستش دارم می گویم این همه سیب زمینی سرخ کرده را یکجا نخورد، عصبانی می شود! من فقط نگران وزن او هستم! آیا من حرف بدی به او میزنم؟

یا با لحن، یا کلمات نا مناسبی خواسته ام را بیان می کنم؟ شاید او آنقدر مغرور است و فرهنگ انتقاد پذیری ندارد، که فکر می کند

انتقاد



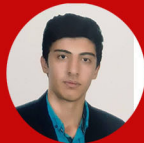
در واقع طرف مقابل هم باید ظرفیت پذیرش نقاط ضعف خود را داشته باشد، اگر تجربیات قبلی خلاف این را به شما ثابت کرده است، به احتمال زیاد انتقاد کردن راه حل مشکلی که دارید نیست و باید از روش دیگری برای تعامل با طرف مقابل پیدا کنید. روان انسان به طور طبیعی تمایل دارد باورهای غلط و رفتارهای اشتباهش را توجیه کند و همه چیز را به نفع خودش تمام کند، اینکه بدانیم چه چیزی این میل را در ما شدت می بخشد و از پذیرش اشتباهات و رفتارهای غلطمان جلوگیری می کند.

انتقاد معمولا یک واکنش کلامی برای نشان دادن جنبه دیگری از اتفاقات است که احتمالا هیچ کس علاقه ای به روبرویی با آن را ندارد، انتقاد پذیرش نحوه منطقی و صحیح مواجهه با این جنبه دوست نداشتنی است به نحوی که به بهبود شرایط کمک کند، کار مشکل اما مفیدی است زیرا دیگران تجربه معاشرت با ما را دارند اما ما فرصت اینکه با خودمان معاشرت کنیم و عملکردمان را از بیرون مشاهده کنیم، نداریم. گاهی صداقت و صراحت دیگران در بیان این تجربه به ما کمک می کند

واکنش مناسب و صحیح به انتقاد کار آسانی نیست، هیچکس دوست ندارد نقاط ضعف و اشتباهاتش توسط یک دوست، همکار، شریک عاطفی یا هر فرد دیگری مورد سرزنش قرار بگیرد و احساس حقارت کند.

هم منتقد باید راه و روش درست یک انتقاد تأثیر گذار و مفید را بلد باشد و هم انتقاد شونده باید واکنش صحیح برای بهره گرفتن از انتقاد، در جهت رشد فردی و بهبود مهارت هایش را بلد باشد

انتقاد در فرهنگ لغت به معنی عیب جویی و سرزنش کردن نیست! بلکه به معنای جدا کردن خوب از بد و یا بر شمردن محاسن و معایب است، اما در طول زمان ذهنیت غالب ما بر این اساس شکل گرفته که انتقاد تنها بیان نکات منفی و نا مطلوب است. هنگامی که می خواهیم از کسی تعریف و تمجید کنیم، به نظر نمی رسد کار سختی پیش رو داشته باشیم! چون می دانیم که همه از تحسین و تعریف خوشحال می شوند، پس اغلب نیازی نمی بینیم آداب خاصی را رعایت کنیم، گرچه حتی حسن جویی از دیگران نیز آداب مخصوص به خود را دارد که در اینجا از آن ها صرف نظر می کنیم.



نویسنده:
علیرضا بهبودی

رشته مهندسی
کشتی



اما پیشنهاد میکنم اگر ابزار مناسب برای این مرحله یعنی بینش صحیح برای قضاوت در دست ندارید، نکات مهم کتاب <<یک نگاه>>، قدرت تفکر بدون فکر کردن! ((اثر مالکوم گلدول)) را در اولین فرصت مطالعه کنید.

اما پاسخ سوال دوم کمی مشکل تر است، زیرا اگر احساس کنید کسی از نقطه ضعفان برای تحریب و تحقیر شما استفاده کرده است، کنترل احساسات و قضاوت صحیح مشکل می شود، گاهی ممکن است حرف درستی توسط شخصی یا شیوه نادرستی به گوش ما برسد! همان بی لیاقتانی که جرئت پاسخ به هیچ کدام از مسائل پیش رویشان را ندارند و با دورویی به شیوه نادرستی حرف را به گوش ما برسانند.

در این مرحله بلوغ و آگاهی به کمکمان می آید تا این دو موضوع را از یکدیگر تفکیک کنیم، ولی در صورتی که حق با طرف مقابل بوده اما شیوه انتقاد کردنش ویژگی های زیر را دارد، در حالت خوشبینانه روش درست انتقاد کردن را بلد نیست: ۱- بیان انتقاد در حضور شخص سوم یا جمع ۲- استفاده از کلمات تحقیر آمیز و بی ادبانه ۳- زیر سوال بردن کل شخصیت طرف مقابل نه یک رفتار اشتباه ۴- بازگو کردن انتقاد برای شخص دیگری به غیر از شما.

روانشناسان در مورد انتقاد سازنده ((گیر کردن سبزی لای دندان)) را مثال می زنند: ((ممکن است متوجه شوید که فردی که می شناسید (خانواده یا همکار) مقداری سبزی لای دندان هایش گیر کرده است،

مشکل این است که آیا باید این مسئله را به او بگویید یا باید وانمود کنید که آن را ندیده اید؟ اگر به او نگویید، ظاهرش در تمام روز مضحکانه به نظر خواهد رسید، احتمالا بهتر است با مهربانی و در فضای خصوصی به او تذکر دهید، مطمئنا از شما سپاسگزار خواهد بود و فوراً سبزی را از لای دندان هایش بیرون می آورد.))

در واقع انتقاد سازنده برای کمک به افراد است، نه آسیب رساندن به یک رابطه شخصی یا شغلی! انتقاد سازنده بسیار مفید است زیرا اطلاعات ارزشمندی را در اختیار افراد قرار می دهد، این اطلاعات برای آگاهی یافتن از کار هایی است که ما تا دیروز فکر می کردیم درست هستند و اکنون به ماهیت اصلی آنها پی برده ایم.

انتقاد سازنده نقاط ضعف افراد را آشکار می کند و باعث می شود انسان ها برای بهبود خصوصیات شخصیتی و توسعه مهارت های فردی خود تلاش کنند.

اگر خود را در پذیرش انتقاد سازنده می بینید، می توانید از مزایای آن بهره مند شوید. موارد زیر مهم ترین فواید انتقادپذیری است: ۱- دریچه ای به شناخت بیشتر شخصیت خودتان می یابید ۲- مجبور می شوید در مورد کارهای خود فکر کنید. ۳- کمک می کند در زندگی شخصی و کاری پیشرفت کنید ۴- یاد می گیرید با صداقت رفتار کنید. ۵- اجازه می دهد ماهیت واقعی شما را درک کنید ۶- روابط عاطفی و شغلی خود را بهبود می بخشید ۷- فرصت های زیادی را برای یادگیری به دست می آورید.

اما استفاده از مراحل که گفته شد کمک می کند بهترین واکنش، کمترین تنش و بیشترین بهره را از این موقعیت در راستای رشد و توسعه فردی به دست آورید، از کوره در نروید و به اعتبارتان نزد دیگران بیفزایید. هر گونه واکنش اولیه را حذف کنید و فقط گوش دهید تا متوجه شوید اتفاقی که افتاده، از دید شخص دیگری چگونه ارزیابی می شود. با این قصد گوش کنید که بفهمید ماجرا از چه قرار است نه با این نیت که بلافاصله وارد حالت دفاعی شوید.

آگاه شدن از حالت تدافعی می تواند اولین سد در عدم انتقاد پذیری را بشکنند. وقتی به چیزی که موافق نیستید گوش می دهید، حالتی دفاعی به خود می گیرید، اما اگر انتقاد سازنده باشد چطور؟ اگر واقعا رفتار اشتباه شما به دیگری آسیب وارد کرده باشد، واکنش ناهنجاری شما تنها از اعتبار و منطقتان نزد دیگران می کاهد، ممکن است فرد متعصبی به نظر برسید پس بهتر است ابتدا دلیل عصبانیت یا ناراحتی خود را کشف کنید و سپس تصمیم بگیرید چه پاسخی بدهید.

تله های روانی یکی از همان عواملی هستند که ما را وادار به استفاده از مکانیزم های دفاعی می کنند، این تله ها عمدتاً در دوران کودکی و در اولین مواجهه ما به هر مسئله ای در ذهنمان شکل گرفته است، ولی بعضی اوقات سعی کنید ابتدا نفس عمیقی بکشید و در مورد انتقاد فکر کنید.

هر کاری می توانید انجام دهید تا به ناآرامی خود تسلیت پیدا کنید، آرامش بهترین راه برای پذیرش آگاهانه انتقاد و بررسی شفاف در موضوع می باشد، وقتی انتقاد مبهم است از فرد انتقاد کننده بخواهید تا بیشتر توضیح دهد، این کار باعث می شود منظور دقیق را بفهمد

گره های درون شخصیتمان را پیدا کنیم و برای باز کردنشان هر کاری لازم است را انجام دهیم، اجازه بدهید به یک نکته مهم که مانند کنجی در پشت انتقاد پنهانی پنهان شده است اشاره کنیم! آه حرفی که بیشتر از همه شما را بهم می ریزد همان کلیدی است که قفل های روانتان را باز می کند.

ممکن است از خواندن این جمله کمی متعجب شده باشید، مسائلی که شما را عصبانی می کنند رفتارها و اشخاصی که از آن ها متغیرند، ویژگی های همان افرادی که بیشتر از همه سعی می کنید شمشیرشان باشید همه این ها مسائلی هستند که شما در تیمه دیگری از وجود خودتان پنهان کرده اید و تمایلی ندارید به آن ها نگاهی بیندازید!

رویارویی دشوار اما بسیار سازنده ای است، پیشنهاد می کنم این جنبه پنهانی از روانتان که پاسخ بسیاری از سوالاتتان را در خود دارد را با کمک ((دربی فوردر کتاب تیمه تاریک وجود)) بررسی کنید و در مرحله بعد برای کسب مهارت واکنش بیرونی مناسب به انتقاد، یعنی انتقاد پذیربری بروید.

مرحله اول رفتار صحیح در مقابل انتقادی که از شما شده، این است که بتوانید دو موضوع را بررسی کنید: ۱- آیا این انتقاد واقعی دارد و در مورد شما صدق می کند؟ ۲- شخص مقابل قصد دارد به رشد شما کمک کند یا می خواهد عزت نفس و اعتبارتان را تحریب کند؟

برای بررسی سوال اوله نیاز به قضاوت متصفانه و صحیح درباره خودتان دارید، یعنی مشکل ترین قضاوت دنیا! باید بتوانید رفتار یا طرز فکر خود را در آن موقعیت خاص که طرف مقابل درباره اش اعتراض دارد، به درستی بررسی کنید.

اگر پس از این بررسی به این نتیجه رسیدید که حق با طرف مقابل است، عالی است! شما هم اکنون یک شاه کلید برای خودشناسی در دستتان دارید!

این همان انتقاد سازنده ای است که به شما در جهت رشد فردیتان کمک خواهد کرد، موضوعی که بوده: حتماً برای اصلاحش تلاش کنید، مطالعه کنید و یا از متخصصی یا مشاور کمک بگیرید.

بحث دیگر انتقاد پذیری در گروه یا جمع هایی که در آنها هستید یا کار می کنید هست که نقش بسزایی در پیشرفت شغلیتان دارد زیرا درک شما را نسبت به موضوعات مختلف بالا می برد، زمانی می توانید از انتقاد سازنده سود ببرید که جایی که شما هستید دارای فرهنگ انتقاد پذیری باشد، در بسیاری از مکان های جهان انتقاد پذیری گوهر گم شده است به ویژه در کشور خودمان، به ندرت پیش می آید که مدیران انتقاد سازنده ارائه دهند و حتی انتقاد بپذیرند!

ایجاد فرهنگ انتقاد پذیری در گروه ها و سازمان نیاز به آموزش و ارائه دستورالعمل های علمی دارد، اگر فقط به این موضوع تکیه کنیم که باید همه از یکدیگر انتقاد کنند، بدون آنکه برای انتقاد خود دلایل قانع کننده ای داشته باشند، محیط کاری به فضایی تبدیل می شود که همه از یکدیگر متنفر هستند.

انتقاد سازنده در محیط کاری می تواند روابط کاری را بهبود بخشد، بهره وری را افزایش دهد و تغییرات را ممکن سازد، هنگامی که مدیران و کارکنان آماده پذیرش انتقاد باشند، برای تصمیم گیری ها با آگاهی بیشتر رفتار می کنند، همچنین انتقاد پذیری با رابطه خوب با افراد و پای صحبت های آنها نشستن نیز مربوط است و می تواند باعث بهبود هویت کاری که انجام می دهند کمک کند.

کلام آخر: انتقاد کردن و شکستن قلب دیگران کار راحتی است اما شناخت خودتان به یک عمر زمان نیاز دارد، خودتان را بشناسید تا دیگران را بشناسید به خودتان احترام بگذارید تا به دیگران احترام بگذارید.

اصول انتقاد کردن



و به او نشان دهید که آماده پذیرش انتقاد هستید، فقط مراقب باشید مثل یک وکیل رفتار نکنید و با طرح پرسش های بی معنی از موضوع اصلی خارج نشوید، فقط از طرف مقابل بخواهید در مورد چیز های مبهم بیشتر توضیح دهد، از آنجایی که باید روی توهین خط بکشیم ولی ممکن است بعد از شنیدن انتقاد از کوره در بروید و شروع به توهین کنید، این الگوی رفتاری بدترین حالت ممکن است که نشان می دهد نه فرد انتقاد پذیری هستید و نه به آداب رفتار محترمانه آشنایی دارید!

اگر فرد مقابله با آرامش و مهربانی با شما سخن می گوید، پس چه دلیل دارد که عصبانی شوید یا به او توهین کنید؟ توهین کردن شخصیت شما را زیر سوال می برد.

و در آخر پس از شنیدن حرفای طرف مقابل از نشانه های ادب است که از طرف مقابل تشکر کنید، پس از اتمام گفتگو، شما ممکن است تنها با ۷ درصد از صحبت های طرف مقابل موافق باشید اما همین ۷ درصد نیز می تواند وجه اشتراک شما با طرف مقابل باشد این وجه اشتراک مهم است زیرا نشان می دهد که شما هنوز هم آماده پذیرش انتقاد هستید از طرف مقابل تشکر کنید

زیرا حتی به اندازه ۷ درصد هم که باشد، شما را به سمت اصلاح و بهبود راهنمایی کرده است، اگر هم هیچ چیز برای توافق پیدا نکردید، از او به خاطر صراحتش تشکر کنید به او بگویید که به انتقادش فکر خواهید کرد، ممکن است پس از بررسی عمیق تر در خلوتتان به نکاتی پی ببرید که در همان لحظه اول نظرتان را به خود جلب نکرده است، به یاد داشته باشید همیشه فرصت برای پاسخ دادن هست، اما گاهی دیگر نمی توانید حرفی که شتاب زده گفته اید را پس بگیرید!

غزل حافظ

یارِ پنهان که شاید گفتِ این نکته که
در عالم رخساره به کسی نغمه آید شامد
هرچالی

حقوق مردم در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران



نویسنده:
عارف کر

فصل سوم قانون اساسی
جمهوری اسلامی ایران مربوط
به حقوق ملت است. در
این فصل، انواع حقوق مردم و
آزادیهای اجتماعی و حدود
آن بیان شده است. مهمترین
حقوق و آزادیهایی که در این
فصل آمده، به شرح زیر می
باشد:

۱- حق برابری همه مردم در
برابر قانون.

۲- حق برخورداری همه مردم
از حقوق مساوی، بدون در نظر
گرفتن رنگ، نژاد، زبان و مانند
اینها. اجتماعی.

۳- حمایت یکسان قانون از زن و مرد و برخورداری هر دو آنها از همه حقوق انسانی، سیاسی،
اقتصادی و فرهنگی با رعایت موازین اسلامی.

۴- حق برخورداری مردم از امنیت و مصونیت از جهت حیثیت، جان، مال، حقوق، مسکن و شغل.
۵- حق مصونیت از تجسس.

۶- حق برخورداری از امنیت و مصونیت قضایی؛ برائت، منع شکنجه، منع هتک حیثیت و تعرض.

۷- حق آزادی بیان، قلم و مطبوعات در حدود مقرر در اسلام.

۸- حق برخورداری از آزادیهای گروهی؛ مانند تشکیل احزاب، جمعیتها، انجمنهای سیاسی و
صنفی و انجمنهای اسلامی و راهپیماییها.

۹- حق آزادیهای فکری و عقیدتی و منع تفتیش عقاید.

۱۰- حق آزادی کار و شغل.

۱۱- حق برخورداری از تأمین

۱۲- حق برخورداری رایگان از وسایل آموزش و پرورش.

۱۳- حق برخورداری از مسکن متناسب با نیاز.

۱۴- حق انتخاب محل اقامت.

۱۵- حق دادخواهی و رجوع به دادگاههای صالح و حق در دسترس داشتن این گونه دادگاهها.

۱۶- حق انتخاب وکیل و حق فراهم شدن امکانات تعیین وکیل در صورت عدم توانایی فرد برای
انتخاب وکیل.

۱۷- حق داشتن تابعیت ایرانی برای هر فرد ایرانی و حق برخورداری اتباع خارجه از تابعیت
ایرانی در حدود قوانین.

آنچه در این گفتار، مورد پژوهش قرار گرفته،
حقوق ملت در قانون اساسی جمهوری
اسلامی ایران است. یکی از برجستگی های
چشمگیر قانون اساسی جمهوری اسلامی
ایران توجه به حقوق مردم و آزادیهای عمومی
و اجتماعی است؛ به همین جهت یک فصل از
قانون اساسی به حقوق ملت اختصاص داده
شده است.

در این پژوهش ابتدا، انواع حقوق مردم در
قانون اساسی شمرده شده و سپس به مبنای
حقوق طبیعی اشاره شده و آنگاه، حقوق بشر
از دیدگاه اسلام مورد بحث قرار گرفته است.
بعد از این مقدمات، به قسمت اصلی مقاله؛
یعنی بررسی مبانی و ادله برخی از حقوق
مردم در فصل سوم قانون اساسی، از نظر
کتاب، سنت و عقل پرداخته شده است.

غزل حافظ

ساقی چمن کل را بی روی تورنگی

نیست

شمشاد خرامان کن تا باغ بیارایی

معرفی رشته مهندسی ماشین آلات دریایی



نویسنده:

پیام جوانمرد

رشته ماشین
آلات دریایی

مهندسان رشته مهندسی ماشین آلات دریایی برای نگهداری کشتی های تجاری شرکت های مختلف مورد نیاز می باشند که برخی از این شرکت ها عبارتند از:

شرکت ملی نفتکش ایران

کشتی های صیادی

شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی

ایران

شناورهای سازمان بنادر و

کشتیرانی

دانشجویان رشته مهندسی ماشین آلات دریایی با یادگیری علوم مهندسی مکانیک برای طراحی و ساخت در صنایع دریایی، سازه های درون آبی و ساحلی، شناورها و سکوهای دریایی و صنایع کشتی سازی آماده می شوند. در حالت کلی باید گفت که یک مهندس ماشین آلات دریایی باید توانایی طراحی، ساخت و محاسبه اجزایی را که اساس و پایه کار آنها مبتنی بر حرکت در دینامیک و سیالات می باشد را کسب کند.

بازار کار رشته مهندسی ماشین آلات دریایی

این که پس از تحصیلات دانشگاه شغل ما چه خواهد بود و چه کاره خواهیم شد و آیا پول خوبی به دست می آوریم یکی از سوالات رایج داوطلبان برای انتخاب رشته می باشد که اکنون به صورت کامل بازار کار این رشته مهندسی را برای شما شرح خواهیم داد.

رشته مهندسی ماشین آلات دریایی که در مقطع کارشناسی از میان داوطلبان گروه آزمایشی ریاضی و فیزیک دانشجوی می پذیرد و می تواند با تربیت مهندسانی متخصص کمک فراوانی به توسعه و اقتصاد کشور نماید.

رشته مهندسی ماشین آلات دریایی به رشته مکانیک تشابه زیادی دارد (در گذشته، رشته مهندسی دریا، یکی از گرایش های مهندسی مکانیک بود) زیرا دانشجویان در این رشته دانشگاهی مجموعه ای از علوم مهندسی مکانیک و تکنولوژی مربوط به آن را برای طراحی، محاسبه، ساخت و اجرا و سیستم های رانش کشتی، ماشین آلات فرعی کشتی و سازنده بدنی کشتی مطالب لازم را آموزش می بینند و در راستای طراحی، راهبری و نگهداری سیستم های دریایی دانش لازم را کسب می کنند.

در دینامیک و سیالات می باشد را کسب کند.

حکایتی کوتاه!

تخته سنگ

در زمان های گذشته، پادشاهی تخته سنگ را در وسط جاده قرار داد و برای این که عکس العمل مردم را ببیند، خودش را در جایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان و ندیمان ثروتمند پادشاه بی تفاوت از کنار تخته سنگ می گذشتند؛ بسیاری هم غر می زدند که این چه شهری است که نظم ندارد؛ حاکم این شهر عجب مرد بی عرضه ای است و... با وجود این هیچکس تخته سنگ را از وسط بر نمی داشت. نزدیک غروب، یک روستایی که پشتش بار میوه و سبزیجات بود، نزدیک سنگ شد. بارهایش را زمین گذاشت و با هر زحمتی بود تخته سنگ را از وسط جاده برداشت و آن را کناری قرار داد. ناکهان کیسه ای را دید که زیر تخته سنگ قرار داده شده بود. کیسه را باز کرد و داخل آن سکه های طلا و یک یادداشت پیدا کرد. پادشاه در آن یادداشت نوشته بود: هر سد و مانعی می تواند یک شانس برای تغییر زندگی انسان باشد.