



باز فکر کردن • قوی عمل کردن • جاره اندیشیدن • هدف ماست

• ماهنامه فرهنگی و سیاسی

• سال چهارم • شماره بیست و پنجم • اردیبهشت ۱۳۹۴

دانشجوی پایید

هدف خدای انتخاب کنید

باید این طور برنامه‌ریزی کنید. اگر می‌خواهید در جامعه خودتان، در کشور خودتان برنامه‌ریزی کنید، نگاه کنید! ببینید کدام یک از کارهایی که در جامعه وجود دارد، یا ممکن است در آینده وجود داشته باشد... ممکن است کاری الان نباشد، ولی بتوان آن را ایجاد کرد - و کدام یک از این سرگرمیها و اشتغالها می‌تواند جامعه و انسانها را به اهداف والای الهی و اسلامی نزدیک کند. ببینید آن کدام است، آن را انتخاب کنید. اگر آن را انتخاب کردید و البته کار کردید، همین برنامه‌ریزی می‌تواند برای خود شما هم زندگی راحتی را به وجود آورد. یعنی وقتی ما می‌گوییم هدف خدای انتخاب کنیم، معنایش این نیست که باید در مدت عمرمان گرسنگی بکشیم و زندگی بد بگذرانیم؛ نخیر، جهت گیری کاملاً می‌تواند خدای باشد، در عین حال تأمین کننده نیازهای زندگی انسان هم باشد. شما در جامعه، هر شغلی انتخاب کنید که به نفع مردم باشد، لایذ درآمدی هم دارد، لایذ زندگی مناسبی هم همراه آن هست؛ اما وقتی شما این را انتخاب کردید که به جامعه خدمت کنید، برای این که امر الهی و دستور دینی را عمل نمایم، خودتان را به آن هدف، نزدیک کرده‌اید.

بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی در جمع گروهی از جوانان و نوجوانان

دست خط عاشقی

حضرت زینب سلام الله علیها

تاریخ مات و مبهوت جمله ات است «ما رأیت الا حمیلا: من جز زیبایی ندیدم»
تو معماری بزرگ تاریخ هستی در اوج قله بلا ایستادی و جز زیبایی چیزی ندیدی.
تو چه حماسه ای هستی، زینب سلام الله علیها!
تو کیستی ای الهه زیبا دیدن! ای مظهر رضایت باری تعالی!
قلم نمی‌تواند تو را وصف کند.
تو ثابت کردی که می‌توان در اوج سختی و بلا ایستاد و آنها را زیبا دید.
ای کاش بیش از غم و اندوهت خودت را می‌شناختم...

امام جواد علیه السلام

امام جواد علیه السلام: فضیلت‌های چهارگونه اند: اول، حکمت که جانمایه آن اندیشه است. دوم، عفت که جانمایه اش شهوت است. سوم، قدرت که جانمایه اش خشم است. چهارم، عدل که قوام آن در اعتدال قوای نفسانی است.
میزان الحکمه صفحه ۶۰۲ کد ۵۰۲۹

امام کاظم علیه السلام

امام موسی بن جعفر علیه السلام در زندان با خدا این گونه نجوا می‌کردند: خدایا! تویر حال من آگاهی که از درگاهت تقاضا داشتیم مرا در خلوت گاه قرار دهی تا با فراغت بیشتر، تو را عبادت کنم، تقاضایم را برآوردهی، تو را شکر و سپاس می‌گویم.
شیخ مفید، ارشاد (ترجمه شده)، ج ۲، ص ۲۳۲



این شماره ۳ برنده

**کدام مطلب را پسندیدید؟
لطفاً نظر خود را**

به شماره ۰۲۸۲۳۵۶۵۵۲۲۳۰۰۰ پیامک کنید.

**برندگان شماره قبل:
حسن مسلمی (حسابداری)
یوسف بیار (علوم اجتماعی)
محدثه مهدوی (علوم تربیتی)**



۴ **یک مطالعه موفق لذت**

۳ **راه فراری نیست... عشق را**

۳ **کاربران وایبر هم به بهشت می‌روند**

۲ **دست مرا بگیر و به خیال خودت ببر...!**

۳ **باید دور زمین بگردیم!**

۲ **مدیر گروه محبوب**

۳ **کاربران وایبر هم به بهشت می‌روند**

۲ **مدیر گروه محبوب**

۳ **کاربران وایبر هم به بهشت می‌روند**

تلخ و شیرین دانشگاه تهران مرکز



بسیار شایسته و قابل تقدیر هم انجام شد که طی آن، جمعی از دانشجویان به همت این کانون به آسایشگاه محک سر زدند.

شایان به ذکر است که قرار بود به همت بچه‌های بسیج برای ولادت حضرت علی (ع) و به مناسبت روز مرد و احویات متن مراسم شایسته‌ای در تالار باکری داشته باشیم که ظاهراً به دلیل کمبود بودجه و سایر مشکلات کنسل شد!
"همایش مددکاری اجتماعی و مسوولیت اجتماعی" به مناسبت سالروز ولادت مولای متقیان امیرمؤمنان علی (ع) بزرگ مددکار عالم بشریت که به عنوان روز مددکار نام گذاری شده با همکاری نهادهای و دانشگاهها در تالار باکری برگزار شد که عکس فوق گوشه ای از برنامه‌های پربار همایش را به تصویر می‌کشد.

زینب امیدی پناه، ارتباطات

برایم بن نگیر من زیاد واحد دارم

و شیرین شماره قبل ما را به حضور خواستند. یادم هست ابتدای منصوب شدن ایشان در یکی از شماره‌ها گفتیم شنیدن صدای دانشجوی از اوجب واجبات است ممنون آقای رییس که صدای ما را شنیدید.
در ادامه اتفاقات دانشگاه باید به داغ ترین رویداد این ماه اشاره کرد. کرسی آزاد اندیشی که با عنوان "حج آری، یا خیر" توسط دفتر نهاد

به لطف نمایشگاه بین المللی کتاب، برای همه دانشجویان، نیمه دوم اردیبهشت، سوی کتابهای نو، انتشارات معروف و بن‌های تخفیف شیک دانشجویی را می‌دهد. اما جای بسی لبخند مصلحتی دارد که از این بن‌های تخفیف، دانشجویان دانشگاه آزاد سهمی ندارند. دانشجویانی که در طول سال چندین برابر این بن کتاب چهل هزار تومانی را خرج شهریه و واحدهای درسی دانشگاه خود می‌کنند و وقتی به نمایشگاه کتاب می‌رسند باید به همین بن کتاب چهل تومانی که در دست دانشجویان دانشگاه‌های دولتی است خیره بمانند! البته تا همین لحظه که بنده در خدمت شما هستم و تلخ و شیرین می‌نویسم خبری از ارسال لیست دانشجویان دانشگاه آزاد به نمایشگاه نشده است.

خلاصه خواستیم از همین ابتدای کار بگویم اگر مطالعه کتاب در سال ۹۴ رو به کاهش رفت، یکی از علل اصلی آن همین بن کتابی بود که به ما ندادند! البته نه اینکه سرانه مطالعه کتاب در کشور پایین باشد و نه اینکه اصلاً سرانه مطالعه ما با کشورهای آسیایی دیگر مثل ژاپن مقایسه شود، نه.

اصلاً نمایشگاه کتاب که هیچ در ۳۶۵ روز سال در پارک، مترو و... چقدر کتاب در حال مطالعه در دست دیگران می‌بینیم؟!

تلخ و شیرین آخرین شماره این ترم تلخی‌های تلخی را دربر دارد... حالا دیگر وقتی از درب ورودی و میز دوستان حراستی دانشگاه رد می‌شویم صدای آقای مهجوری را خالی می‌بینیم. در چهار سالی که از عمر بقیچه می‌گذرد و ما تلخ و شیرین می‌نویسیم رفتن و پر کشیدن هر یک از عزیزان مجتمع که از پیش ما رفتند تلخ ترین‌های قلم ما بوده اند. آقای مهجوری خدا حافظ اما بی‌هنگام رفتی کسی باورش نشد! ضایعه درگذشت استاد فرهیخته دکتر سید رحیم مشیری نیز شاگردان و ارادتمندان ایشان را داغدار کرد که از خدا برای بازماندگانش صبر مسالت داریم.

در پایان باید از رییس دانشکده آقای دکتر افتخارزاده یک تشکر ویژه داشته باشیم و به نمایندگی از تمامی بقیچه نویسان این نشریه بگوییم سپاس آقای رییس. باعث افتخار ما است که آقای افتخارزاده گوشه چشمی به نشریه دانشگاه خود دارند و بعد از خواندن تلخ

اندر حکایت دانشگاه شکر مرکز

کنسلینگا کنسلینگا

آنچه گذشت...

ب. مثل برنامه ریزی فیلم کلاشینکف ۲ ساعت قبل از اکران کنسل شد. کاش برای بعضی برنامه ریزان دانشگاه، پاس کردن یک واحد مبانی برنامه ریزی اجباری بود.
در همین راستا، در هوایی سرد شعری گفته ام بشنوید، از درد شعری گفته ام...
اهل دانشگاه... رشته ام علافی ست... روز گارم عاالله ست... قبله ام استاد... مهرم نمره بن خرید کتابی ندارم... سر سوزن تب شعری که میگوید... جاده اندیشه را دیدی، بگاز...
خرده ذوقی نیز دارم... محض فارغ شدن از این بووووووک کده...
گاه گاهی مینویسم... چرند و پرنسندی فاخر... محض رد تکلیف...
خوووووب یادم هست... چه بیلبردا چه بیلبردا... شده اکران فیلم در سالن ها...
چه خیالی، چه خیالی... آخر خود من...
کسی را دیدم، از شوق دیدن بیلبردا... به خود چک میزد... پشت گوش حراست، پشتک می‌زد! همه ذرات وجودم متورم شده است.
گهن دیپارا چه میبینم... کنسلینگا کنسلینگا...
کار ما نیست، شناسایی بی نظمی ها!
خوب میدانم، سهم آینده من... در این بووووووک کده اخراجی ست.
من نمی‌دانم، که چرا میگویند... دانشجو قشر نجیبی ست... تهران مرکز زیباست!
"کلاشینکف" چه کم از "هیسسسسسس" دارد؟



مهسا کامیاب، روانشناسی

زیستن را به او آموخت و عقل را به او داد تا زیستن را یاد بگیرد، پس از حق تعالی پیامبران و جانشینان آنان برترین آموزگارند. پدر و مادر هم در درجه بعدی هستند و در تعلیم و تربیت انسان نقش بسیار حساسی را ایفا می‌کنند. پس از والدین هر کس چیزی به انسان بیاموزد، به همان میزان معلم انسان به شمار می‌آید و هر اندازه آموختن از معلمی بیشتر باشد به همان اندازه نسبت به او تعهد بیشتری دارد. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: "کسی که کلمه‌ای به من آموخت مرا بنده خود کرد."

لطفاً از مقام و منزلت پدر هم بگویید.

آگاهی از حق پدر و ارزش و منزلت او اولین گام در احسان اوست پیامبر صلوات الله می‌فرماید: "رضایت پروردگار در رضایت پدر و خشم پروردگار نیز در خشم پدر نهفته است." (سنن الترمذی، ج ۳، ص ۲۰۷)

پدر ریشه نعمت‌هاست. امام سجاد علیه‌السلام در همین زمینه می‌فرماید: "حق پدر این است که بدانی او ریشه تو و تو شاخه او هستی بدان اگر او نبود نیز تو نبود پس هرگاه در خود نعمتی یافتی که شادمانت می‌کند بدان که پدرت برای تو ریشه آن نعمت است." (تحف العقول، ص ۲۶۳)

استمرار نیکی به پدر. امام رضا (ع) می‌فرماید: "هرکسی در حیات پدر به او نیکی کند ولی پس از وفاتش برای او دعا نکند او را قاطع رحم می‌نامند." (بحار الانوار، ج ۷، ص ۷۷) لذا انسان باید در دنیا از پدران به نیکی یاد کند و پس از مرگشان برای آنها دعا و طلب رحمت کند.

قطع پیوند با پدر و مادر مساوی با عاق والدین است. کسانی که پدر و مادر خود را تحقیر و به آنان اهانت می‌کنند به سرنانجامی بد گرفتار می‌شوند در قرآن هم آمده است که به پدر و مادر خود آف نگویید. چون پایین‌ترین مرتبه عاق والدین شدن آف گفتن است اگر خداوند چیزی کمتر از آف گفتن می‌داشت از آن نهی می‌کرد.

لذا بد رفتاری با پدر و مادر افزون بر اینکه کیفر اخروی دارد زیان‌های دنیوی زیادی هم در زندگی به بار می‌آورد. در حدیث قدسی آمده است که خداوند فرمود: "به عزت و جلال قسم، اگر عاق والدین، عبادت همه پیامبران را انجام دهد، از او نمی‌پذیرم." (جامع‌السعادات، جلد ۲، صفحه ۲۷۱)

در پایان از خداوند می‌خواهیم: که پدر و مادر ما را تا زنده باشند سلامت بدارد و اگر در قید حیات نیستند مشمول مغفرت و آمرزش خودش قرار دهد و ما را هرگز عاق والدین نکند.

سیاس فراوان از اینکه نشریه بچه را قابل دانستید.

گفتگو: فائزه گودرزی، علوم اجتماعی



پرس و جویی بین دانشجویان انجام دادیم وصف ایشان را از اکثر بچه‌ها می‌شنیدیم استاد می‌فرماید: "به خدا قسم اگر تمام جهان را به من بدهند که پوست خود را به ناحب از دهان مورچه بگیرم هرگز این کار را نخواهم کرد." ۳- در بعد عبادت، می‌فرماید: "آه از کمی زاد و دوری سفر و وحشت راه." با وجود اینکه حضرت علی علیه‌السلام را انسان کامل و معصوم می‌دانیم اما پیوسته خودش را بیسین خوف و رجاء قرار می‌دهد و از کمی توشه و وحشت راه و دوری سفر ابراز نگرانی می‌کند بعدعبادت به حدی است که یک لحظه نمی‌خواهد رابطه‌اش با خدا قطع شود و می‌فرماید: "الهی هب لی کمال الانقطاع الیک" ۴- در بعد سیاست می‌فرماید: "اگر تقوی نبود من سیاستمدارترین عرب بودم." در واقع حضرت علی علیه‌السلام بزرگترین سیاستمدار دوران خود است اما تقوای حضرت علی علیه‌السلام نمی‌گذارد که سیاسی بازی کند و سیاستی مثل معاویه داشته باشد. ۵- در بعد شجاعت، اگر شجاعت را غلبه بر دشمن معنا کنیم حضرت علی علیه‌السلام شجاع‌ترین فرد است. چنانکه در جنگ احد وقتی در برابر دشمنان قرار می‌گیرد در اثر شجاعت علی علیه‌السلام ندای آسمانی بلند می‌شود: "لافتی الی علی لا سیف الا ذوالفقار." اگر شجاعت را به معنای غلبه بر نفس بگیریم حضرت علی علیه‌السلام هم از این حیث شجاع‌ترین فرد است. و در همین زمینه می‌فرماید: "قلم‌ها را ریز کنید میان سطرها فاصله نیندازید جان کلام را بنویسید تا به اموال مسلمین ضرر وارد نشود." اگر شجاعت را در صبر در برابر بلاها معنا کنیم او شجاع‌ترین است چرا که می‌فرماید: "صبر کردم درحالی که این صبر خاری در چشم و استخوانی در گلویم است." ۶- در بعد زهد علی علیه‌السلام می‌فرماید: "در طول عمرم به دو لباس و دو قرص نان جو اکتفا کردم. شما نمی‌توانید این چنین باشید لکن علی را در ورع، تقوا و زهد کمک کنید." ۷- در بعد عدالت، جرج جرداق مسیحی می‌گوید: "علی علیه‌السلام کشته عدالت خویش است علی عدالت مجسم است جلوی سوءاستفاده افراد را می‌گرفت." ۸- در بعد عفو امیرالمومنین، در جنگ صفین

مدیر گروه محبوب

تا باده عشق در گلو ریخته‌اند اندر پی عشق عاشق انگیخته‌اند در جان روان بوعلی، مهر علی چون شیر و شکر به هم درآمیخته‌اند رسول خدا می‌فرماید: "سراغاز نامه عمل مؤمن دوستی علی بن ابی‌طالب است."

همین بس که ما روز ولادت حضرت علی (ع) را به نام پدر نامیده‌ایم که پسران ما هم در عرصه زندگی همراه با دوستی علی علیه‌السلام علی وار زندگی کنند تا بتوانند پدران خوب و الگوی عالی برای فرزندان خود باشند.

لطفاً کمی مقام و جایگاه معلم را تشریح کنید.

اولین معلم بشریت خداوند است که راه نیکو

آنگاه که تسلط بر آب پیدا کردند راه را برای دسترسی لشکریان معاویه باز کردند با وجود آنکه فرماندهان سپاه معاویه آب را به روی سپاه علی (ع) بستند یا در هنگام ضربت خوردن درباره این ملجم سفارش می‌کرد که او را مراعات کنید.

۹- در بعد تسلط او بر نفس می‌فرماید: "دور است، دور است که نفس بتواند بر من مسلط شود تا لباس خوب و غذای خوب بخورم درحالی که شاید در دورترین نقاط مملکت اسلامی حجاز یا یمن کسی باشد که گرسنه باشد یا سیری به خود ندیده باشد."

ابن سینا نسبت به حضرت علی علیه‌السلام ابراز علاقه می‌کند و عشق و علاقه‌اش را در قالب شعر می‌گوید:

در مقام مولایمان حضرت علی علیه‌السلام قدری توضیح می‌دهید؟

حضرت علی علیه‌السلام نه تنها در مقام پدر بلکه در همه ابعاد زندگی الگویی عالی برای ماست که به پاره‌ای از آن ابعاد اشاره می‌کنم:

۱- در بعد ایمانی حضرت علی علیه‌السلام همین بس که "عمر" درباره ایمان حضرت علی علیه‌السلام گفت: "اگر ایمان همه خلائق را با ایمان تو مقایسه نمایم ایمان تو بر ایمان آنها برتری دارد." (نورالعلویه، ص ۲۲۵)

۲- در بعد تقوی: حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: "به خدا قسم اگر تمام جهان را به من بدهند که پوست خود را به ناحب از دهان مورچه بگیرم هرگز این کار را نخواهم کرد."

۳- در بعد عبادت، می‌فرماید: "آه از کمی زاد و دوری سفر و وحشت راه." با وجود اینکه حضرت علی علیه‌السلام را انسان کامل و معصوم می‌دانیم اما پیوسته خودش را بیسین خوف و رجاء قرار می‌دهد و از کمی توشه و وحشت راه و دوری سفر ابراز نگرانی می‌کند بعدعبادت به حدی است که یک لحظه نمی‌خواهد رابطه‌اش با خدا قطع شود و می‌فرماید: "الهی هب لی کمال الانقطاع الیک" ۴- در بعد سیاست می‌فرماید: "اگر تقوی نبود من سیاستمدارترین عرب بودم." در واقع حضرت علی علیه‌السلام بزرگترین سیاستمدار دوران خود است اما تقوای حضرت علی علیه‌السلام نمی‌گذارد که سیاسی بازی کند و سیاستی مثل معاویه داشته باشد.

۵- در بعد شجاعت، اگر شجاعت را غلبه بر دشمن معنا کنیم حضرت علی علیه‌السلام شجاع‌ترین فرد است. چنانکه در جنگ احد وقتی در برابر دشمنان قرار می‌گیرد در اثر شجاعت علی علیه‌السلام ندای آسمانی بلند می‌شود: "لافتی الی علی لا سیف الا ذوالفقار." اگر شجاعت را به معنای غلبه بر نفس بگیریم حضرت علی علیه‌السلام هم از این حیث شجاع‌ترین فرد است. و در همین زمینه می‌فرماید: "قلم‌ها را ریز کنید میان سطرها فاصله نیندازید جان کلام را بنویسید تا به اموال مسلمین ضرر وارد نشود." اگر شجاعت را در صبر در برابر بلاها معنا کنیم او شجاع‌ترین است چرا که می‌فرماید: "صبر کردم درحالی که این صبر خاری در چشم و استخوانی در گلویم است."

۶- در بعد زهد علی علیه‌السلام می‌فرماید: "در طول عمرم به دو لباس و دو قرص نان جو اکتفا کردم. شما نمی‌توانید این چنین باشید لکن علی را در ورع، تقوا و زهد کمک کنید." ۷- در بعد عدالت، جرج جرداق مسیحی می‌گوید: "علی علیه‌السلام کشته عدالت خویش است علی عدالت مجسم است جلوی سوءاستفاده افراد را می‌گرفت." ۸- در بعد عفو امیرالمومنین، در جنگ صفین

یہ وقتی، یہ جایی، خوندم خاطره ی دختر دبیرستانی را کہ در بہار سال ۱۳۶۰ از کنار تشییع شہدا میگذشت، کہ بہ خاطر عقب بودن روسری اش، جوانی بہ تذکر گفت. آخر چرا؟ بہ خاطر من و تو رفتند، چرا نامہربانی میکنی؟ دخترک رد شد و رفت. گذشت...

تابستان همان سال، دخترک بین لالہ‌های گلزار شہدا با روسری کہ باز باد او را عقب کشاندہ بود قدم میرزد از چیزی کہ دید خشکش زد، ردیف اول مزار سوم. عکس همان جوان بود. دخترک پایین صفحہ نوشتہ بود این شد کہ چادری شدم!

شہید محمدرضا نوربہشت تلنگری بود برای دختر جوان سال ۶۰، اما من بہ طعنہ مینویسم: ای باد... با توام... اصلاً سرم برای تو ببر ہر آنجا کہ می‌خواہی ہر چہ بادا باد اما... چادرم را نہ راستش را بخواہی قیمتتست... قدمتش ۱۴۰۰ سالہ است نمیدہمش بہ باد راہ خودگیر و برو آمادگی بہ باد دادن تاج بندگی ام را ندارم نہ امروز نہ فردا ہا برو کہ رفتہ باشی.

آسمانی‌ها



دست‌مرا بگیر و به خیل خودت ببر...!

شہید گمنام سلام! نمی‌دانم من گمنام یا تو! گمنامی تو آشکار و گمنامی من نہان... تو چہ کردی کہ گمنام شدی و من چہ می‌کنم کہ با نام شوم! تو در اوج بزرگی ات گمنام شدی من در اوج کوچکی ام گمنام!

تو برای آرمانت، امامت، افکارت، دینت و عقایدت خود را بہ گمنامی زدی و از خدایت، تقاضای گمنام شدن در راہ آستانت را داشتی.

من برای آرمانی کہ نیست، امامی کہ نمی‌خواہم بپذیرمش، افکاری کہ غرب و شرق را بہ جمہوری اسلامی ترجیح می‌دہد، دینی کہ ہر چہ را دوست بدارم از کتاب دینی ام بر می‌گزینم و عقایدی کہ گاہی سست و سست تر می‌شود، خود را می‌خواہم بہ شہرت برسانم.

مادرت ہمچو گلی در کویر طاغوتی، تورا پرورش داد تا عطر و بارت را نثار انقلاب و جنگ با کفار کنی، پرورش یافتی تا مزارت مامن عاشقانہ‌های گمنامی ات شود، عاشقانہ ای کہ بشوی شہید و از ہمہ زیباتر، شہید گمنام...

راستی! او می‌داند کہ در اینجا جایی؟ نگرانست نشود! شاید ہم از نگرانی...

دغدغہ‌های من بہ نام رسیدن است دغدغہ‌های من بہ نام رسیدن است و دغدغہ‌های تو اجابت حاجت زاپرات کہ در اوج گمنامی ات تقاضای با نام شدن می‌کنند. چہ تقاضای بی‌خردانہ‌ای! با نام شدن من در اوج گمنامی تو... مرا ہمچو خودت گمنام کن تا خیال الودہ با نام شدن را در سر نبرووانم و بخواہم کہ در اوج گمنامی سسروی رشید ہمچو تو باشم

فائزه گودرزی، علوم اجتماعی

بگوریم ه رنگ گوریم

یہ وقتی، یہ جایی، خوندم خاطره ی دختر دبیرستانی را کہ در بہار سال ۱۳۶۰ از کنار تشییع شہدا میگذشت، کہ بہ خاطر عقب بودن روسری اش، جوانی بہ تذکر گفت. آخر چرا؟ بہ خاطر من و تو رفتند، چرا نامہربانی میکنی؟ دخترک رد شد و رفت. گذشت...

تابستان همان سال، دخترک بین لالہ‌های گلزار شہدا با روسری کہ باز باد او را عقب کشاندہ بود قدم میرزد از چیزی کہ دید خشکش زد، ردیف اول مزار سوم. عکس همان جوان بود. دخترک پایین صفحہ نوشتہ بود این شد کہ چادری شدم!

شہید محمدرضا نوربہشت تلنگری بود برای دختر جوان سال ۶۰، اما من بہ طعنہ مینویسم: ای باد... با توام... اصلاً سرم برای تو ببر ہر آنجا کہ می‌خواہی ہر چہ بادا باد اما... چادرم را نہ راستش را بخواہی قیمتتست... قدمتش ۱۴۰۰ سالہ است نمیدہمش بہ باد راہ خودگیر و برو آمادگی بہ باد دادن تاج بندگی ام را ندارم نہ امروز نہ فردا ہا برو کہ رفتہ باشی.

یہ وقتی، یہ جایی، خوندم خاطره ی دختر دبیرستانی را کہ در بہار سال ۱۳۶۰ از کنار تشییع شہدا میگذشت، کہ بہ خاطر عقب بودن روسری اش، جوانی بہ تذکر گفت. آخر چرا؟ بہ خاطر من و تو رفتند، چرا نامہربانی میکنی؟ دخترک رد شد و رفت. گذشت...

تابستان همان سال، دخترک بین لالہ‌های گلزار شہدا با روسری کہ باز باد او را عقب کشاندہ بود قدم میرزد از چیزی کہ دید خشکش زد، ردیف اول مزار سوم. عکس همان جوان بود. دخترک پایین صفحہ نوشتہ بود این شد کہ چادری شدم!

شہید محمدرضا نوربہشت تلنگری بود برای دختر جوان سال ۶۰، اما من بہ طعنہ مینویسم: ای باد... با توام... اصلاً سرم برای تو ببر ہر آنجا کہ می‌خواہی ہر چہ بادا باد اما... چادرم را نہ راستش را بخواہی قیمتتست... قدمتش ۱۴۰۰ سالہ است نمیدہمش بہ باد راہ خودگیر و برو آمادگی بہ باد دادن تاج بندگی ام را ندارم نہ امروز نہ فردا ہا برو کہ رفتہ باشی.

یہ وقتی، یہ جایی، خوندم خاطره ی دختر دبیرستانی را کہ در بہار سال ۱۳۶۰ از کنار تشییع شہدا میگذشت، کہ بہ خاطر عقب بودن روسری اش، جوانی بہ تذکر گفت. آخر چرا؟ بہ خاطر من و تو رفتند، چرا نامہربانی میکنی؟ دخترک رد شد و رفت. گذشت...

تابستان همان سال، دخترک بین لالہ‌های گلزار شہدا با روسری کہ باز باد او را عقب کشاندہ بود قدم میرزد از چیزی کہ دید خشکش زد، ردیف اول مزار سوم. عکس همان جوان بود. دخترک پایین صفحہ نوشتہ بود این شد کہ چادری شدم!

شہید محمدرضا نوربہشت تلنگری بود برای دختر جوان سال ۶۰، اما من بہ طعنہ مینویسم: ای باد... با توام... اصلاً سرم برای تو ببر ہر آنجا کہ می‌خواہی ہر چہ بادا باد اما... چادرم را نہ راستش را بخواہی قیمتتست... قدمتش ۱۴۰۰ سالہ است نمیدہمش بہ باد راہ خودگیر و برو آمادگی بہ باد دادن تاج بندگی ام را ندارم نہ امروز نہ فردا ہا برو کہ رفتہ باشی.



حرف‌های درگوشی بچه

انجام بدهید، بلکه به همکاران عزیزت لطفاً حتماً توصیه کن در برخورد با موضوعات مختلف روستا کمی صبورتر باشند و زود از کوره در نروند. باور کن این صبوری از آن ویژگی‌هایی است کہ بہ صورت ویروسی بہ سرعت از بزرگان روستا بہ دیگر افراد ہم ولایتی انتقال پیدا می‌کند.

فی‌المثل ہمین مہران مدیری یک سریال پربینندہ بہ نام " در حاشیہ" ساخت کہ کلی ہم بینندہ داشت، ولی ہر روز ما شاہد اعتراض یک گروه و یک صف بہ این سریال بودیم. کدخدا بہ دل نگیری اہا! این عکس‌العمل‌ها اینہای تمام نما از کم تجملی شما کدخدایان بہ ہرگونہ انتقاد است. پس برای شروع این حرکت کہ امیدوارم در ہمہ‌جا فراگیر شود، یک لیخند پهن و پرامید بہ من بزن تا بہ آیندہ این حرکت یعنی فرہنگ ظرفیت‌سازی امیدوار شوم.

قربان روی مہمت خسرو خسرو(ابوالفضل) طاہریان، ارشد گردشگری

ما قشعر زحمت‌کش را داریم. آنوقت است کہ بندہ مجبور می‌شوم در روزنامۂ آبادی عذرخواہی کنم و بنویسم اشتباہ در پیش‌بینی آب و ہوا نہ بہ خاطر سازمان آب و ہواشناسی و اتحادیۂ فال قہوہ‌گیران روستا بلکہ بہ خاطر پارازیت‌ها می‌باشد و مشکل اصلی روستا نہ این مسائل، بلکہ آلودگی ہوا است. از آنطرف اتحادیۂ بساز و بفروش‌های روستا اعتراض می‌کنند کہ این حرف شما باعث کاهش قیمت زمین‌های آبادی و رکود بازار ساخت و ساز می‌شود. من دوبارہ مجبور می‌شوم اعلامیہ بدهم کہ آلودگی یکی از مشکلات در قرن حاضر می‌باشد کہ کل کرۂ زمین را تہدید می‌کند و مختص بہ روستای ما نیست و... خلاصہ کدخدا در این چند ماہی کہ بہ نتیجہ‌گیری مذاکرات مانده بہ نظر من بہتر است بیاہید برای بالا بردن ظرفیت افراد جامعۂ روستا کار کنیم و بہ قولی ظرفیت سازی کنیم.

- یعنی خسرو جان فکر می‌کنی بندہ با این ریش سفید نشسته‌ام و دست روی دست گذاشته‌ام.

- کدخدا جان در این فقرہ شما حتماً نباید کار فیزیکی خاصی

تمرین مدا

کدخدا مدیون من هستی اگر فکر کنی مقصودم بہ شماس. نمی‌دانم در ۱۰ سال اخیر چرا مردم و مسئولان آبادی این قدر زودرنج و حساس شده‌اند، مثلاً کافی است بگویی چرا آب و ہوا ی امروز تہران ابری است فردا صبح سازمان ہواشناسی اعلام می‌کند کہ آقا خسرو با این حرف‌های صحت مملکت چندسالہ ما را زیر سؤال برده است. بہتر است آقا خسرو بہ جای این حرف‌ها برود جلوی برادرش را بگیرد کہ در خانہ از سگ نگہداری می‌کند. برادر من ہم از آن طرف فریاد می‌زند کہ من عضو انجمن حمایت از حیوانات خانگی هستم سازمان ہواشناسی ہم بہ جای اینکه ہوا ی کارمندان بی‌سوادش را داشته باشد بہتر است در پیش‌بینی‌های آب و ہوایی خود دقت بیشتری کند. هنوز حرف از دہان برادر رشید بندہ خارج نشده کہ از آنطرف اتحادیۂ فال قہوہ‌گیران روستا این حرف را بہ خودش می‌گیرد کہ شما قصد توهین بہ

منظورتون اینہ کہ باہاش ازدواج کنم!؟

مگر نشنیدہ‌ای از رسول خدا(ص) کہ ہر کہ با زنی بہ خاطر زیبایش ازدواج کند دلخواہ خود را در او نبیند و ہر کہ با زنی بخاطر مال و ثروتش ازدواج کند خداوند او را بہ همان مال و ثروت واگذار پس بر شما باد ازدواج با زنہای متدین.

ایشان بہ نکتہ دیگری ہر اشارہ کردہ اند کہ برای نظنہ‌های خود گزینش کنید زیر زَنان بیچہ ہایی همانند برادران و خواہران خود بہ دنیا آورند. ۴ "

مشاوره فردی با بهترین پدر عالم

چطور می‌تونم از زندگیم لذت ببرم و زندگی خوب و شادی داشته باشم میشه یکم بیشتر توضیح بدین؟
"گواراترین زندگی در دورافتادن تکلفات و تشریفات و خوشترین زندگی در قناعت. خوشترین و آسوده ترین زندگی را کسی داره کہ خداوند پاک او را قناعت ببخشد." ۲

من ہمیشہ فکر می‌کردم اگر عاشق باشم می‌تونم زندگی موفق‌تری داشته باشم

می‌خواد آزاد و رها باشم. بہ ہر چی می‌خوام زود برم از جملہ دختر مورد علاقم.

"ہر کی شیفتہ ی چیزی بشہ آن چیز دیدہ‌اش را کور و دلش را بیمار میکنہ بنابراین این چنین کسی با دیدہ ناسالم می‌پیتہ و با گوش ناشنوا میشنوه، شہوتها خرد را از ہر کسیختہ و دنیا دلت را می‌میراند." ۲

یعنی چی من واقعا در معنا و مفهوم این جملات گیج شدم پس طبق این تعاریف من

دیگہ خودم ہم از دست خودم خستہ شدم ہر چی می‌خوام از این صفتہای زشت خودم دوری کنم نمی‌تونم. از شما کہ می‌دونم پنہون نیست یہ مدتہ احساس می‌کنم بی‌خود و بی جہت بہانہ گیر شدم و نق می‌زنم گاہی کہ کلاہمو قاضی می‌کنم می‌بینم کہ بندہ‌های خدا بی تقصیرن و اشکال از منہ. دیگہ خودم ہم خستہ شدم. حالا اومدم یہ این حلی، چارہ‌ای، چیزی برام مشخص کنید:

"اول آنکہ: نباید در نہان کاری کنی کہ در آشکارا از انجاہ آن شررہ داشته باشی. دور آنکہ: مردانگی کامل نشود، مگر آنکہ: کہ در دینت فقیہ ودانا شوی، در زندگی میانہ روی کنی، در برابر پیشامدہای سختی کہ بہ تو می‌رسد شکیبیا باشی و تلخی برادران را شیرین یابی سوم آنکہ: با نرمی و مدارا است کہ مردانگیت بہ کمال می‌رسد و یا صدق و راستی است کہ مردانگیت کامل می‌شود." ۱

شکیبایی، مدارا، صدق و راستی بلہ اینہا عالیہ ولی در عمل برام سختہ چون دلم

نویسنده: مہدیہ ہر گاہی، روانشناسی



قاب طبیعت

بیاید دور زمین بگردیم!

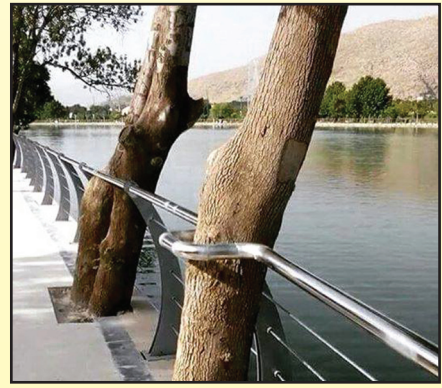
اگر کمی تامل کنیم درمی یابیم که پشت هر نامی که انتخاب می کنیم، رازی نهفته است. وقتی نام "روز جهانی زمین پاک" به گوشمان می خورد کنجکاو می شویم که چه اهمیتی دارد تا چنین مناسبتی برای زمین وجود داشته باشد؟ تصور کنید لکه ای قرمز یا سیاه روی لباس سفیدتان بریزد، بدون هیچ فوت وقتی سعی می کنید پاکش کنید تا کسی آن را نبیند. حالا هر یک روزی که از عمر زمین می گذرد دامان طبیعت لکه دارتر می شود. دقیقه ها جان می دهند و زمین، ذره ذره خرد می شود.

اینکه لکه زدایی از سکونتگاهی که در آن منزل داریم، چقدر برایمان اهمیت دارد سوالی است که با پرسیدنش، حساس خواهیم شد تا به دنبال پاسخ مناسبی بگردیم. "روز جهانی زمین پاک" مناسبتی است که هر ساله در همه دنیا در ۲۲ آوریل، برابر با ۲ اردیبهشت، برگزار می شود. ایران نیز یک هفته شعار "زمین پاک با حفاظت از آب و خاک" را برای نامگذاری این مناسبت اختصاص داد.

این روز را در تقویم محیط زیستی جهان، به رسمیت می شماریم تا یادمان نرود همان طور که حفاظت از داشته هایمان برایمان اهمیت دارد، زمین را نیز باید مهم بشماریم. شاید راز اصلی این است که قرار است ما دور زمین بگردیم.

حال، این سوال مطرح می شود که حفاظت از آب و خاک به عهده چه کسانی است؟ آیا صرفاً در حوزه مسئولیت صاحب منصبان دولتی می گنجد؟ آیا میزان آگاهی مردم به حد کافی رسیده است که حقوق خود را در زمینه محیط زیست، از مسئولان مطالبه کنند؟ راستی مردم در زمینه حفاظت در سطح محله، شهر و کشور چه سهم و نقشی دارند؟ از آنجا که با پرسش "چرا" از همه رازهای جهان، پرده برداری شده است، نگارنده نیز محتوای ستون محیط زیست این شماره نشریه را به پرسشگری از خودمان، اختصاص داده است تا در شماره های بعدی به آگاهی های بیشتر و چگونگی حفاظت بپردازیم.

نگار فیض آبادی، روانشناسی عمومی



درختانی که محترم اند. (خرم آباد)

عشق را راه فراری نیست...



هم می گذرند. ناگهان این جمله به ذهنش می آید و آزارش می دهد که: "عشق در دنیای مدرن مرده است..."

عشق انسان را حرکت می دهد، به اوج می برد و بر زمینش می زند، گرفتارش می کند و تمام لذت های زندگی را به کاشش تلخ می کند و اینجاست که انسان تنها یک راه فرار دارد و آن "قرار به عشقی بالاتر" است.

عشق نافرجم قبلی با آمدن عشق متعالی و با ارزش تر، در آن حل می شود و اثری از ناخوشی هایش باقی نمی ماند. جای غم عشق قبل را، اشتیاق عشق جدید می گیرد، عشق به معشوقی بالاتر که سزاوارتر و لایق تر است.

حرکتی عظیم تر از قبل و شاید شکستی دردناک تر در انتظارش باشد اما آن شکست نیز نباید او را متوقف کند. باز هم باید فرار کند و به عشقی متعالی تر پناه ببرد و همینطور برود تا به جایی برسد که دیگر هیچ معشوقی بالاتر از آن نباشد...

عشق از من بگویم بر دوام صد قیامت بگذرد و آن تا تمام

عکس و متن:

حمید رضا سیه پوش، ادبیات

عشق "گذر زمان" احساس نمی شود و انسان فراتر از زمان به سر می برد و آنقدر پیش می رود تا به جایی می رسد که همین عشق، آزارش می دهد، بر زمینش می زند و همه داشته هایش را می گیرد! آن گاه سخت ترین روزها فرا می رسد، روزهایی پراز درد و ناامیدی؛ دنیایی که تا دیروز زیباترین تصاویرش را نشان می داد، امروز به یکباره رنگ باخته و هیچ ارزشی ندارد و او به چشمانی باز که فقط "باز" است به دنیای بی تصویرش می نگرد و لحظه های بی خاطره را یکی پس از دیگری پشت سر می گذارد.

برای شخصی که عشق را تجربه کرده، زندگی بدون آن هیچ ارزش و مفهومی ندارد و "عشق" که تا قبل از این، راهی برای فرار از سختی ها بود، خودش بحران اصلی زندگی او می شود. حال، دوباره وقت فرار است اما آیا راه دیگری برای فرار باقی مانده است؟! زمان می گذرد، درد عشق بیشتر و بیشتر می شود و زندگی هر لحظه تلخ تر؛ انگار دیگر هیچ راه فراری نیست...

با یاس و ناامیدی در خیابان قدم می زند، به مردمی نگاه می کند که بی هیچ توجهی از کنار کمک شایانی بفرمایند. برای مثال من گروه های زیادی را در رسانه های اجتماعی می شناسم که با موضوعی اهل بیت به ذکر سجایا و محاسن این بزرگان می پردازند و یا اصناف خاصی که با ایجاد گروه های مختلف به بررسی مشکلات صنفی و ارائه راه حل اقدام می کنند. تازه ترین نمونه این گروه ها که نتیجه عملکرد آنها تعجب تمامی مسئولان مربوطه را دربر داشت و نتیجه ای تاریخی به جای گذاشت گروه های حمایت از حیوانات بود که با جمع و همفکری به یک حرکت غیر انسانی (به نام کشتن سگها) اعتراض کردند. گسترش و مدیریت این حرکت با تکیه بر رسانه های اجتماعی به حدی بود که مسئولان مربوطه را مجبور به پیگیری سریع و پاسخگویی کرد. در شماره قبلی معایب افراط در استفاده از رسانه های اجتماعی را

عشق "گذر زمان" احساس نمی شود و انسان فراتر از زمان به سر می برد و آنقدر پیش می رود تا به جایی می رسد که همین عشق، آزارش می دهد، بر زمینش می زند و همه داشته هایش را می گیرد! آن گاه سخت ترین روزها فرا می رسد، روزهایی پراز درد و ناامیدی؛ دنیایی که تا دیروز زیباترین تصاویرش را نشان می داد، امروز به یکباره رنگ باخته و هیچ ارزشی ندارد و او به چشمانی باز که فقط "باز" است به دنیای بی تصویرش می نگرد و لحظه های بی خاطره را یکی پس از دیگری پشت سر می گذارد.

برای شخصی که عشق را تجربه کرده، زندگی بدون آن هیچ ارزش و مفهومی ندارد و "عشق" که تا قبل از این، راهی برای فرار از سختی ها بود، خودش بحران اصلی زندگی او می شود. حال، دوباره وقت فرار است اما آیا راه دیگری برای فرار باقی مانده است؟! زمان می گذرد، درد عشق بیشتر و بیشتر می شود و زندگی هر لحظه تلخ تر؛ انگار دیگر هیچ راه فراری نیست...

با یاس و ناامیدی در خیابان قدم می زند، به مردمی نگاه می کند که بی هیچ توجهی از کنار

کاربران وایبر هم به بهشت می روند

در شماره قبلی نشریه در مورد وایبر (و رسانه های اجتماعی) و برخوردهای ناآگاهانه که اثری معکوس بر رغبت کاربران ایرانی برای استفاده از آنها داشت صحبت کردیم. ولی در این شماره قصد داریم از منظری تازه به این رسانه ها بپردازیم: مهم ترین نتیجه ای که به نظر نگارنده در استفاده از رسانه های اجتماعی مثل وایبر و واتس آپ و... می توان برشمرد، رشد روز افزون NGOها و یا گروه های هم فکر است. شما با ایجاد گروه های مختلف در این رسانه ها می توانید افکار، عقاید و اخبار خود را با دیگران به اشتراک بگذارید. در واقع این گروه ها یک مدل کوچک شده از جامعه هستند که از طریق آنها می توان همفکری را تمرین کرد. افراد متخصص جامعه با تکیه بر این رسانه ها می توانند مهارت ها و قابلیت های خود را با دیگران به اشتراک گذارده و به توسعه علوم

بدون هیچ شکی این دنیا و خلقت آن، بهترین خلقتی بوده که می توانسته باشد؛ در غیر اینصورت یا خداوند از خلق جهانی بهتر از این عاجز بوده و یا اینکه بخیل بوده و نمی خواسته بیشتر از این مایه بگذارد! که هر دو این موارد از ذات پاک خداوند تبارک و تعالی به دور است. چنان که نظامی گنجوی می فرماید: "در عالم آفریدن، به زین نتوان رقم کشیدن...".

برخوردارند، اما به خاطر فقر معنوی و از دست دادن معنی زندگی، دست به خودکشی می زنند. امروز که نیاز معنوی بشر در بالاترین سطح خود قرار دارد، متأسفانه جواب درستی به آن داده نمی شود. ادیان و مذاهب و فرقه های معنوی عرفانی جدید، هر کدام به نوبه خود در حال برطرف کردن این خلا هستند اما در حال حاضر هیچ کدام به درستی این خلا را برطرف نمی کنند و با پر کردن بخشی از آن، بخشی دیگر را خالی می کنند و به جای گفتگوی با هم و آریه راهی بهتر برای زندگی انسان، عملاً در تقابل با هم قرار گرفته اند و هر کدام خود را بهترین می دانند و تنها راه نجات انسان را عمل به دستورات مذهب خویش قلمداد می کنند. این خود بهتر بینی ها، روز به روز به جنگ ها و نزاع های مذهبی دامن می زند و انسان های بی گناه زیادی را برای "هیچ" از داشتن زندگی آرام و زیبا و رسیدن به کمال معنوی محروم می کنند.

در همین اثنا، خداوندی که رحمان و رحیم است، از رحمانیت اش، چیزی باقی نمی گذارند و تنها راه رسیدن به او را، گرایش و پیروی از آیین خود و مبارزه با دشمنان خود می دانند؛ اما... اما بشری که در ذات خود، زیبایی حق را درک

دنیای مدرن امروز به سرعت به سمت تکامل ظاهری خود در حال حرکت است و با شعار فردای بهتر از امروز، نیازهای روزمره زندگی انسان را یکی پس از دیگری تامین می کند و در پی آن، نیازهای مادی جدیدی را که تا پیش از این وجود نداشته مطرح می کند و خیلی زود به آن جواب می دهد و همین طور می رود و می رود...

با همه این پیشرفت و جذابیت های روز افزون ظاهری، بشر روز به روز بیشتر نیاز به معنویت را احساس می کند و این یک قاعده است که انسان هر چقدر به سمت مادیات برسد از معنویات دور می شود و بالعکس؛ البته فقر معنوی بسیار بدتر از فقر مادی است، انسان فقیر مادی هیچ گاه به خاطر فقر مادی دست به خودکشی نمی زند اما بسیار زیاد هستند کسانی که از رفاه مادی بالایی

مذاهب و فرقه های معنوی عرفانی جدید، هر کدام به نوبه خود در حال برطرف کردن این خلا هستند اما در حال حاضر هیچ کدام به درستی این خلا را برطرف نمی کنند و با پر کردن بخشی از آن، بخشی دیگر را خالی می کنند و به جای گفتگوی با هم و آریه راهی بهتر برای زندگی انسان، عملاً در تقابل با هم قرار گرفته اند و هر کدام خود را بهترین می دانند و تنها راه نجات انسان را عمل به دستورات مذهب خویش قلمداد می کنند. این خود بهتر بینی ها، روز به روز به جنگ ها و نزاع های مذهبی دامن می زند و انسان های بی گناه زیادی را برای "هیچ" از داشتن زندگی آرام و زیبا و رسیدن به کمال معنوی محروم می کنند.

در همین اثنا، خداوندی که رحمان و رحیم است، از رحمانیت اش، چیزی باقی نمی گذارند و تنها راه رسیدن به او را، گرایش و پیروی از آیین خود و مبارزه با دشمنان خود می دانند؛ اما... اما بشری که در ذات خود، زیبایی حق را درک

بررسی کردیم ولی اگر افرادی هستند که از آزادی ارائه اخبار در این رسانه ها اظهار دلواپسی می کنند باید عرض کرد که کاربران وایبر (و امثالهم) به عنوان یک انسان در حداقل زمان ممکن کوس رسوایی خطاکاران پوروشه سوار را به همراه تمامی جزئیات و بدون رودربایسی در بین اکثر مردم زدند. اگر دوستانی هستند که دلواپس انتشار این نوع اخبار رسوا کننده توسط رسانه های اجتماعی هستند باید نام آنها را نه دلواپس، بلکه دل ناکس گذاشت!

رسانه های اجتماعی نو را می توان بستری بالقوه برای به اشتراک گذاری انواع فعالیت های انسان دوستانه، علمی و خبری دانست که همه ما برای ترویج تفکر و عقاید خود می توانیم به بهترین نحو ممکن از آنها بهره ببریم. در صورت عدم همکاری با رشد این رسانه ها ما نتیجه ای جز افسوس خوردن نخواهیم گرفت.

خسرو طاهریان، ارشد گردشگری

غصب و ویران کرد و از زیر آن انگشتی را پیدا کرد و دنیا را نجات داد!

من این خداوند رو نه میشناسم و نه به او اعتقاد دارم! خداوندی که می گوید جان و آسایش انسان های بی گناه رو بگیر و به زور وادارشان کن به سمت من بیان و با این آیین مرا پرستش کنندا! هفتصد سال پیش، حافظ در دورانی که برز جنگ و نزاع و ریا بوده می فرماید: "جنگ هفتاد و دو ملت، همه را عذر بنه / چون ندیدند حقیقت، ره افسانه زدند..."

خوب که نگاه کنیم می بینیم که حکایت دنیای امروز ما نیز همین است، "هفتاد و دو راه برای نرسیدن به حقیقت" را نشانمان می دهند که آن راه اصلی حقیقت رو پیدا نکنیم. آن راه اصلی حقیقت، راه عشق است...

عشق یعنی دنیا رو برای آخرت و آخرت رو برای دنیا نخواستن، و در واقع هیچ کدام این ها رو نخواستن، عشق یعنی سر حسین بالای نیزه ها که نه برای دنیا رفت و نه برای آخرت، او برای حقیقت کشته شد و چه حقیقتی بالاتر از عشق به حق که انسان تمام هستی خود را فدایش کند. انسان اگر لحظه ای در هرجای این کره خاکی که هست از اعماق دلش و صادقانه و خالصانه، پروردگارش را با هر زبانی صدا بزند، او بسی درنگ، کمکش خواهد کرد و راه حقیقت را نشانش خواهد.

"حقیقت" همان عشق است، عشق به خداوند، عشق به عالم، عشق به همه انسان ها و همه موجودات، عشق به کسب علم و معرفت، عشق به همه زیبایی ها و زشتی هایی که ما به خاطر فهم پایینی که داریم، نمی توانیم زیبایشان ببینیم. علامه طباطبایی؛ مفسر بزرگ و فیلسوف ارزشمند معاصر ما، پس از عمری مجاهدت در راه تفسیر قرآن، فلسفه و رسیدن به حقیقت، سخن زیبایی را فرمود و از دنیا رفت:

پرستش به مستی است در کیش مهر برونند زین حلقه هشیارها

حمید رضا سیه پوش، ادبیات

می کند، و ایمان دارد که او، بهترین خلقتش را انجام داده، با هیچکدام از این ها، آرام نمی گیرد و در عین حال نمی تواند بفهمد که واقعاً چطور می تواند به حقیقت برسد، هر چقدر فکر می کند راهی برای رسیدن به حقیقت پیدا نمی کند، و ازین رو مجبور می شود برای رهایی از عذاب خداوند و دوری از او، به یکی از این آیین ها پناه ببرد!

پناه ببرد؟! به کی پناه ببرد؟! به چی پناه ببرد؟! از عذاب خداوند به رحمت اولیای او پناه ببرد؟! به آن ها متوسل شود که در مقابل خداوندی که ذره ذره این عالم از رحمت او به دور نیستند از آن ها حمایت و شفاعت کنند؟! ما کجا داریم میریم؟! یک لحظه با خودمان تامل کنیم، خداوندی

راه برای نرسیدن به خدا...

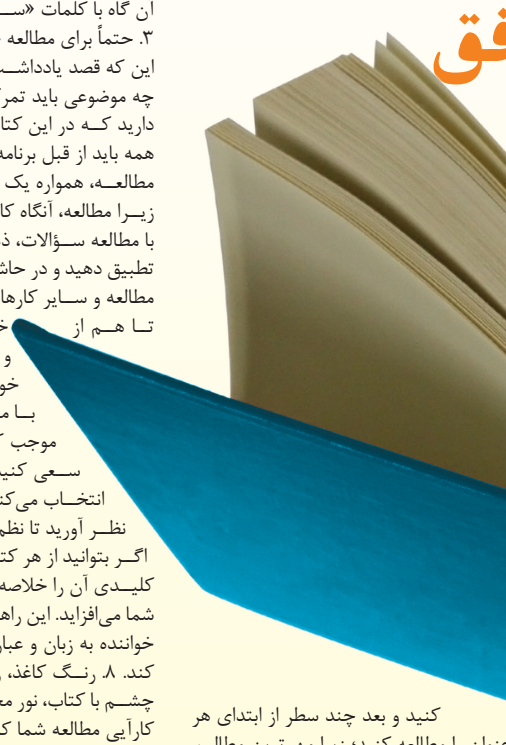
که همه ما با تمام وجودمان احساسش می کنیم و در همه لحظات تنها یار و رفیق ماست، آیا این خداوند، خداوند بازنشسته عرفان های جدید است؟! خداوندی که در طبیعت خلاصه شده و هیچ اثری ازش در زندگی روزمره نیست؟! آیا او ما را خلق کرده و رها کرده؟! آیا برای رسیدن به او باید سال ها مجاهدت و ریاضت کشید؟! آیا برای رسیدن به او باید به دامان هر کس و نا کسی پناه برد؟! آیا برای توبه از گناه و برگشت به سمت او باید به پیش کشیش کلیسا رفت و اعتراف کرد؟! آیا فقط با دعا می شود توبه کرد؟! آیا فقط با نماز می توان او را ستایش کرد؟! آیا فقط یکشنبه ها وقت دارد؟! آیا باید تمام دنیا را فدای ۱۴ میلیون یهودی کرد که خود را قوم برتر خداوند می دانند؟! آیا خداوند فقط مال آن هاست؟! این دنیا انقدر بی در و پیکر است که برای نجاتش باید مسجدی رو که محل عبادت عده زیادی از انسان هاست

به یک مدیر مسئول و سردبیر حرفه ای نیاز مندیم!
لطفا به دفتر نشریه (بقچه) مراجعه نمایید

با ما همکاری می کنید؟
ما منتظر افراد توانمند هستیم
سایت دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکز
Bist
Best Iranian Students
بهترین دانشجویان ایران
www.beist.ir
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۲۸۳۲۵۶۵۵۲۲

لذت یک مطالعه موفق

این شماره به دلیل اینکه شما برای امتحانات پایان ترم آماده می‌شوید برای تمرکز بهتر شما نگاه سینمایی را حذف کردیم و به چگونگی آماده شدن برای امتحانات پرداختیم.



یک مطالعه موفق،

باید در حال آرامش و بدون اضطراب صورت بگیرد تا رضایت بخشش و تمرینش باشد. با توجه به نزدیکی ایام امتحانات به طور اجمالی برخی از نکات مهم و کلی را درباره مکان، روش، کارایی، تمرکز و سرعت مطالعه، بیان می‌کنیم.

مکان مطالعه

۱. در مکان مطالعه شما، باید راهی برای خیره شدن به دور دست وجود داشته باشد؛ زیرا توقف در مطالعه و چشم دوختن به بی‌نهایت، در افزایش کارایی مطالعه بسیار سودمند است؛ حداقل گاهی به سقف اتاق خیره شوید. ۲. هیچ‌گاه مطالعه خود را به حضور در مکان خاصی مشروط نکنید؛ زیرا در این صورت بهانه ای می‌یابید تا در سایر مکان‌ها از مطالعه بگریزید. به یاد داشته باشید که در حقیقت، «مکان مطالعه، جایی است که شما هستید». ۳. دقت کنید که میزان نور، دمای محیط، شکل صندلی و سایر شرایط، در مکان مطالعه شما به گونه ای نباشد که شما را خواب آلود کند. ۴. تهویه خوب و اکسیژن زیاد در مکان مطالعه، شرطی حیاتی است.

روش مطالعه

۱. بهترین روش کتاب‌خوانی، روشی است که

خواننده در این کار

بتواند زیبایی‌های چیزی را که می‌خواند، دریابد و به هنگام

لرزم، معایب آنها را بفهمد و این از راه پرورش و ممارست حاصل می‌گردد. ۲. در معانی کلماتی که برای نخستین بار می‌بینید، دقت کنید. بیهوده تصور نکنید که سیاق مطلب، آن معانی را برای ما کشف می‌کند. همان زمان، بهترین وقت برای رفتن به سراغ فرهنگ لغت است. ۳. یکی از روش‌های خوب مطالعه، استفاده از یادداشت برداری است. فقط توجه کنید که به جای یادداشت، رونویسی نکنید؛ طرح‌های گوناگون بریزید؛ نکات مهم یادداشت را برجسته تر بنویسید و اگر مطلبی را درک نمی‌کنید، به صورت سؤال یادداشت بردارید. ۴. هنگام مطالعه، ابتدا خلاصه مطلب را که اغلب در ابتدای مقاله یا کتاب آمده است، بخوانید؛ سپس عنوان‌ها و فهرست اجمالی کتاب را مطالعه

کنید و بعد چند سطر از ابتدای هر عنوان را مطالعه کنید؛ زیرا مهم‌ترین مطالب، معمولاً در همین خطوط ابتدایی هستند و سرانجام سایر توضیحات و تفاسیر کتاب را بر اطلاعات خود بیفزایید. ۵. جمله "برخی کتاب‌ها را باید چشید؛ بعضی دیگر را باید بلعید و قلبی را هم باید جوید و هضم کرد." را به‌خاطر داشته‌اید.

کارایی مطالعه

۱. کیفیت مطالعه را بالا ببرید؛ به روخوانی سطحی در حالت پراکندگی فکر قناعت نکنید. با مفهوم و معنای مطلب، ارتباط برقرار کنید تا آن چه را که مورد نیاز است، به خوبی درک کنید. ۲. حجم مطالعه، حواس شما را پرت نکند؛ مطالعه بیشتر و سریع‌تر، تنها بهانه ای برای بیشتر دانستن است؛ پس ابتدا آن چه را می‌خواهید بدانید و بفهمید، برداشت کنید و

آن‌گاه با کلمات «سرعت» و «بیشتر» وسوسه شوید. ۳. حتماً برای مطالعه خود برنامه ریزی داشته باشید. این که قصد یادداشت برداری دارید یا خیر، در مورد چه موضوعی باید تمرکز کنید، چه سؤالاتی در ذهن دارید که در این کتاب جواب آنها را می‌جوید و... همه باید از قبل برنامه ریزی شده باشند. ۴. هنگام مطالعه، همواره یک قلم در دست داشته باشید؛ زیرا مطالعه، آنگاه کارایی مطلوب می‌یابد که همراه با مطالعه سؤالات، ذهن خود را با آموزه های کتاب تطبیق دهید و در حاشیه آن یادداشت کنید. ۵. میان مطالعه و سایر کارهای خود، تعادلی به وجود آورید تا هم از خواندن خسته نشوید و هم تجربه و عمل را به بهره‌وری مطالعه خود بیفزایید. ۶. مطالعه پراکنده، با موضوعات گوناگون و متناقض، موجب کاهش بهره وری شما می‌شود؛ سعی کنید در نوع کتابی که برای مطالعه انتخاب می‌کنید، مطالعات قبلی خود را در نظر آورید تا نظم فکری شما به هم نخورد. ۷. اگر بتوانید از هر کتابی که می‌خوانید، نکات مهم و کلیدی آن را خلاصه برداری کنید، بر کارایی مطالعه شما می‌افزاید. این راهکار، آنگاه ارزشمندتر می‌شود که خواننده به زبان و عبارات خودش، مطالب را یادداشت کند. ۸. رنگ کاغذ، رنگ قلم، نحوه نشستن، فاصله چشم با کتاب، نور محیط و سایر شرایط مکانی نیز در کارایی مطالعه شما کاملاً مؤثرند.

تمرکز مطالعه

۱. علاقه به موضوع مورد مطالعه، یکی از علل مهم ایجاد تمرکز و دقت در حین مطالعه است. ۲. هماهنگی اراده و تخیل نیز در این رابطه کارساز است؛ به عبارت دیگر، چشمان فرد بر صفحه کتاب و افکارش در حال پرواز به دور دست‌ها نباشد. ۳. یکی از مهم‌ترین عوامل بر هم خوردن تمرکز، عجله و شتاب است. این حالت، سطح مطالعه را کاهش می‌دهد و تمرکز را بر هم می‌زند. ۴. یکی از مسائل قابل توجه دیگر، سستی‌نویسی و سبکی بیش از حد است. این، همان خواندن و نفهمیدن و به عبارتی، عدم تمرکز و عدم ارتباط، با مفهوم کتاب است. ۵. انتخاب زمان مناسب، از عوامل ایجاد تمرکز است؛ مثلاً پس از استراحت، خصوصاً در صبحگاهان، بهترین حالت تمرکز و ساعات خستگی

و کسالت، نامناسب‌ترین اوقات، برای تمرکزند؛ البته در صبحگاهان، لازم است قدری ورزش کنید تا بدن آمادگی لازم را به دست آورد. ۶. نظم و انضباط در نوع، ساعت و مکان مطالعه، همگی از عوامل ایجاد کننده تمرکز می‌باشند.

سرعت مطالعه

۱. اگر قصد دارید سرعت مطالعه را افزایش دهید، حتماً ابتدا به فهرست کتاب، نظری دقیق بیندازید تا نسبت به موضوعات کلی کتاب آگاهی پیدا کنید. ۲. مغز ما همیشه تندتر از بیان ما کلمات را دریافت می‌کند؛ برای افزایش سرعت، سعی کنید عادت بلند خوانی کتاب را ترک کنید. ۳. تمرین کنید تا به جای درک لغت به لغت یک جمله، به درک گروهی لغات عادت کنید. ۴. یکی از عوامل کندخوانی، برگشت است؛ یعنی آن که فرد مرتب نگاه خود را به خطوط پیشین بر گرداند. این کار، تمرکز فرد را از میان می‌برد و وقت زیادی را تلف می‌کند. هنگام مطالعه، چشم باید به طور مستقیم و به موازات صفحه حرکت کند و از پریدن به سطرها بالا و پایین، دوری جوید. ۵. حتی تکان دادن سر هنگام مطالعه، از سرعت مطالعه می‌کاهد؛ پس بهتر است که این گونه بگوییم: در تند خوانی، فقط چشم کار می‌کند؛ نه دست، نه زبان و نه سر. برای دیدن همه صفحه کتاب، اصلاً به حرکت سر نیازی نیست؛ صفحه، خود در دامنه بینایی قرار دارد. ۶. حتی نوع ورق زدن نیز به صرفه جویی در وقت کمک می‌کند. ورق زدن درست آن است که با دست چپ و از گوشه بالایی صفحه صورت گیرد و چند لحظه قبل از پایان صفحه، دست برای ورق زدن آماده باشد. کسانانی که با دست راست و از گوشه پایینی صفحه ورق می‌زنند، از سرعت و تمرکز خود می‌کاهند.

منابع: موسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان

کتاب «۵۰۰ نکته درباره مطالعه»، فیل ریس، ترجمه بیتا عسگری، انتشارات مدرسه کتاب «مطالعه روشمند»، عین الله خادمی، ناشر پارسایان - قم
کتاب «روش‌های تسریع در خواندن و درک»، محمدحسین حق‌جو
گردآوری: محمدصادق بوده، ارشد روانشناسی

ورزش آکلیان

- عضلات شکم کاملاً در مین مرکت منقبض نگاهداشته شود
- در هنگام آمدن به سمت بالا عمل «دم» و در هنگام برگشت عمل «بازدم» را انجام دهید. مدت زمان «بازدم» دو برابر «دم» است. (به زبان ساده هنگام بالا آمدن نفس عمیق بکشید به طوریکه صدای آن را فود بشنوید)
- بعد از هر ۱۰ دراز نشسته که انجام دادید کردن را برای ۸ تا ۱۰ بار به سمت راست و چپ هم کنید. این مرکت اسلامی کردن است و مانع بروز گردن درد می‌شود.
- فیلی به سمت بالا نیاید. این درازنشسته قدیمی منسوخ شده است زیرا به مرور باعث ایجاد درد در کمر و ایجاد دیسک کمر می‌شود. (همان درازنشستی که در دوران شیرین مدرسه با صورت‌هایی که بود شده در مالیکه فرد دیگری مع پایامان را گرفته بود، انجام می‌دادیم و تا جایی که می‌توانستیم با اعمال شاقه بالا می‌آمدیم. نفسمان برای ۲ نمره بند می‌آمد و...!!!)
- درازنشسته را بر روی یک پتوی تا شده انجام دهید نه فرش
- بین هر ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت کرده و یا مرکت کششی و اصلاحی - مانند مرکت اسلامی کردن که ذکر شد انجام دهید موفق باشید.

سمیه قربانی کیانی، ارشد روانشناسی
دارای ده سال سابقه مربی‌گری آمادگی جسمانی

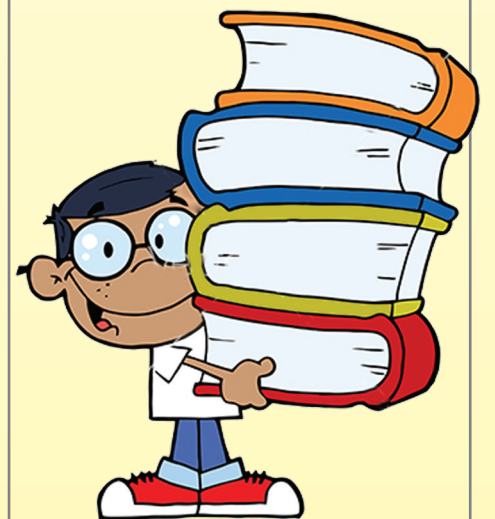
- دراز و نشست: این مرکت جزء متداول ترین مرکات شکم با زنده بالا است.
- مرمله ۱: قسمت بالای شکم - بر روی یک پتوی تا شده دراز کشیده و پاهای خود را بصورت نود درجه خم کنید. دست‌های خود را کنار گوش خود قرار دهید - تومنه کنید که گوشه و یا سرتان را با دست‌های خود نگرفته و فشار ندهید فقط نوک انگشتان دست با نرمه ی گوش مماس شوند - به آرامی در مالیکه به سقف نگاه می‌کنید تا سطح سینه ی خود بالا بیاید.
- مرمله ۲: قسمت میانی شکم (عضلات اصلی) - بدن را به حالت فوق قرار دهید. دست‌ها را کاملاً از بالای سر خود بکشید و سپس تا سطح زانو بالا بیاید.
- مرمله ۳: قسمت پایین شکم - مبددا به حالت طاقباز دراز بکشید دست‌ها را در هم ملقه کرده و بصورت مائلی در زیر کمر خود قرار دهید - یادتان باشد که همیشه از دست‌ها یا بالش کوچکی برای محافظت از کمر خود استفاده نمائید - پای چپ را به صورت ۹۰ درجه خم کنید. پای راست را به صورت عمود بالا آورده و تا نزدیک زمین بیاورید. ۳ بار این مرکت را نسبتاً سریع انجام دهید سپس پای خود را تعویض کنید. (تمامی این ۳ نوع دراز نشسته را بصورت ۳ تا ست ۳۰ تایی انجام دهید و در بین هر ست ۱ دقیقه استراحت کنید)

نکات بسیار مهم در دراز و نشست:
۱. کردن باید صاف و نگاه به سمت سقف باشد

باشگاه ورزشی را

به دانشگاه شما آورده ایم!

از آنجایی که بسیاری از دانشجویان عزیز با سؤالات بسیاری در زمینه ورزشی مواجه و فواستار سلامت و تناسب اندام خود هستند. در عین حال فاقد زمان لازم برای رفتن به کلاس‌های ورزشی - علی‌الخصوص دانشجویان شاغل - هستند. مهمتر از آن اراده لازم را ندارند، از این ماه ستونی برای انجام مرکات ورزشی عمومی - بدون نیاز به مربی - و در عین حال کاربردی برای شما دوستان فراهم کرده ایم. لازم به ذکر است که به سؤالات شما دوستان پاسخ می‌دهیم، ضمن اینکه از نظرات و پیشنهادهای شما استقبال به عمل فواید آمد. در این جلسه در مورد یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های چربی بدن یعنی چربی شکم صحبت می‌کنیم. نکته ۱: چربی شکم جزء فطرت‌اکثرین چربی‌ها در بدن است - چه در آقایان چه در بانوان - و فقط با ورزش و تغذیه صحیح از بین می‌رود. تمام اعمال جرمی و قرصهای لاغری و رژیم‌های افراطی، برگشت پذیر هستند. نکته ۲: چربی شکم با گذشت زمان و بالا رفتن سن اشباع شده و چربی سوزی آن بسیار سفت و گاه غیرممکن است. نکته ۳: این چربی باعث ایجاد کلسترول بد در خون و بیماری‌های قلبی - عروقی شود.



چه کتاب‌هایی بخوریم؟

- ۱- پیشنهاد ما برای خرید کتاب، کتاب‌هایی است که جلد شیکی داشته باشند. کافی است نامبرده را بزینم زیر بغلمان بعد از امیاء خود حرکت کنیم. مثلاً اگر در مترو نشسته باشید چند جفت چشم به کتاب شما خیره خواهند شد و شما را مثابه یک فرد با کلاس می‌نگرند.
- ۲- کتاب‌هایی بخورید که جلد محکم و سفتی داشته باشند زیرا می‌توانید کاربری‌های مختلفی از آن بگیرید. مثلاً دیگر نگران زبردستی نخواهید بود. یا مثلاً هر وقت که هوس کردید تا صداهای ریتمیکی را برای تلیف فضای دوستانه خود ایجاد کنید از جلد کتاب استفاده کنید.
- ۳- بنده بارها دیدم از بعضی کتاب‌ها به عنوان تنبیه استفاده می‌کنند و آن را به صورت ضربتی بر سر رفیقان خود می‌کوبند. به هر حال می‌شود کتاب را هم جزء آلت قتاله به حساب آورد. خدا و کیلی فکر می‌کردید به حدی از پیشرفت برسیم که با کتاب همدیگر را کوبد کنیم؟ نه خدای؟
- ۴- دیده شده از کتاب به عنوان صندلی سیار هم استفاده می‌شود. حال آنکه صندلی با آن شکل همیشگی ولی خب بالاخره از خاکی شدن لباس که جلوگیری می‌کند. بی‌انصافید اگر بگویید نمی‌کنند. خلاصه هر کتابی که هنگام نشستن روی آن راحت ترید را بخورید. ما در این مورد دست شما را باز می‌گذاریم.

با در نظر گرفتن همه این موارد ما می‌فهمیم آن عزیزی که اولین بار کتاب را "یار مهربان" دانسته است پیراه ندانسته است! اما نیز ملاک‌های یار مهربان را شناسایی کرده و به نمایشگاه کتاب می‌رویم. البته اگر حس و حال رفتن باشد و البته تر اینکه اگر ساندویچی‌های نمایشگاه قول بدهند پشورتر از سال‌های پیش، معده‌های ما را تغذیه کنند.

نگار فیض آبادی، روانشناسی عمومی

ما انتقادپذیر

هستیم

انتقادات و پیشنهادات شما را به نشریه بقیچه در شماره بعد چاپ می‌کنیم.

با ما در تماس باشید

۰۹۰۷۸۳۳

رد پای بقیچه

مدیر مسئول: مریم یوسفی
سردبیر: زینب امیدی پناه
طراح و صفحه‌آرا: مهدی رجبی
هیات تحریریه و همکاران این شماره:
مهسا کامیاب، فائزه گودرزی، خدیجه تاجر، خسرو طاهریان، حمیدرضا سیه پوش، نگار فیض آبادی
مهدیه هرگاهی، محمدصادق بوده، سمیه قربانی
ویراستار: سمیه قریشی
تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
صاحب امتیاز: کانون کاوش

جهت دریافت فایل نشریه به سایت beist.ir مراجعه نمایید.
نکته: کلیه مطالب درج شده نظر نویسندگان میباشد و الزاماً نظر نشریه بقیچه نیست. و نقد یا تایید آن توسط شما بلا مانع بوده و قابل درج میباشد.



نشانی: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی - مجتمع دانشگاهی ولیعصر (عج) - ساختمان C طبقه اول - اتاق ۱۱۲
تلفن: ۰۲۱۳۳۷۸۹۰۱ سامانه پیامکی: ۰۲۸۲۲۵۶۵۵۲۲
پست الکترونیک: boghcheh.1390@gmail.com