



بعضیا با این ابزارها نان حلال خودش و خانواده هفت نفرش در میارن ولی چطور ریاست که بعضیا با هشتاد میلیارد و یه دونه بچه هم هنوز محتاج دزدی هستن؟! **سوزه های چشمه** ۱۲



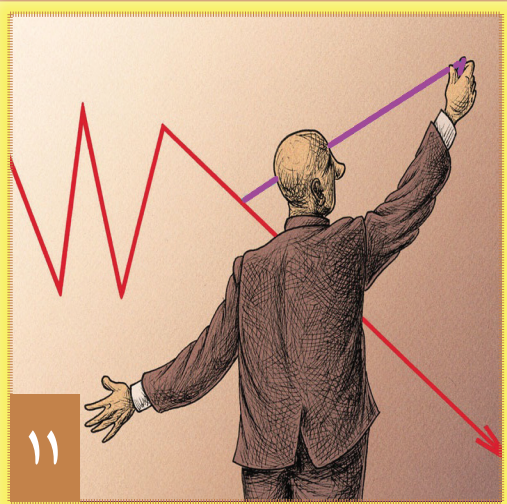
این ترم هم تموم شده امسال هم تموم شده، خوب یا بد ولی تموم شده، شیرین یا تلخ، تموم شده و ذهن ما پر شده از خاطره ها، خوشی ها و حسرت ها. خاطره ی تموم لحظه هایی که گذشت و جزء تاریخ زندگیمون شدند؛ خوشی لحظه هایی که تو اعمای وجودمون نشستند و حسرت تموم چیزهایی که فکر می کردیم اتفاق می افته و نیفتاد. **طعم شیرین پایان** ۵

۹

## نگاهی سرد به پدیده های گرم



- ۲ اولین دوره آموزش مربیگری رشته کراس فیت ..
- ۴ اردوی رضوی
- ۵ معرفی و بررسی رمان «چایت را من شیرین می کنم»
- ۶ دانشگاه یا پرینتر مقاله؟!
- ۷ تیرگان جشنی به گرمی تابستان
- ۸ کودکان چگونه یاد می گیرند؟
- ۱۰ ورزش را به فعالیت های روزانه خود اضافه کنید
- ۱۲ سوزه های چشمه



۱۱

پس از اعلام خروج آمریکا از پیمان اتمی موسوم به برجام و اقدام برخی از شرکت های خارجی در ترک بازار ایران موجی از بدبینی و یاس بر فضای اقتصادی ایران سایه افکند. بیم از بازگشت مجدد تحریم هایی که به واسطه برجام تعلیق شده بود و تبعات منفی اجتماعی آن، واکنش های غیرقابل پیش بینی در بخش های اقتصادی به وجود آورد. امواج تومی در این بخش ها بدین ترتیب بود که نرخ مبادله ی دلار از ۳۵۰۰ به ۹۰۰۰ تومان افزایش یافت و سایر ارزهای خارجی مانند یورو نیز افزایش مشابهی را تجربه کردند. سکه بهار آزادی از قیمت ۱ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان به ۳ میلیون افزایش یافت. خودروهایی تولیدی، مونتاز و وارداتی گاها با افزایش چندصد میلیونی مواجه شدند و ...



۷

چند مدتی است که فراگیر شدن پدیده اینستاگرام در ایران ذهنم را به خود مشغول کرده و مدام در این فکر هستم که اینستاگرام ما را تسخیر کرده و یا ما آن را تحت سلطه خود درآورده ایم؟! اینستاگرام به افکار ما جهت دهی می کند و یا اینکه این نرم افزار بازنمایی از هویت و هنجارهای کنونی ایرانیان است؟ اینستاگرام باعث شده خودنمایی و خودپرستی داشته باشیم و یا اینکه فقط ابزاری برای بروز این خودنمایی شده است؟! به نظر می رسد تحلیل دوم کارایی بهتری داشته باشد. به این منظور باید گفت که متأسفانه چندین دهه است که به دلیل مشکلات سیستم سیاسی، اقتصادی و فرهنگی!، دچار افول نظم سیستماتیک اجتماعی شده ایم و قادر نیستیم در یک فرایند جمعی خودسامان به ارتباط با یکدیگر بپردازیم؛



۳

متأسفانه در دوره زمانه ای زندگی می کنیم که نوجوانان و جوانان ما از سلبریتی های غربی (که گاهی هم فاقد ارزش های والای انسانی می باشند!) الگو می گیرند، این درحالی است که ما خود سال های زیادی شاهد فهرمانی شهدا و اسرای عزیزمان بوده ایم. گاهی حتی می توان ادعا کرد که افسانه های غربی به پای داستان های جذاب و گیرای زندگی قهرمانان ما هم نمی رسد، اما متأسفانه قدرت فیلمسازی ما شاید! در آن حد نیست که این قهرمان ها را به جهان بشناسانیم. خانم معصومه آباد یکی از این قهرمان های سرزمین ماست. ایشان که بیش از چهل ماه در اسارتگاه رژیم بعث محبوس بوده اند،



## گردهمایی مدیران گروه‌های آموزشی



اقدامات متعدد و طولانی مدت در یک بازه زمانی ۵ تا ۱۰ ساله است. بسته‌های موفقیت را می‌توان پروژه‌های کوچکی در مقابل پروژه‌های کلان پیاده‌سازی روال‌ها دانست که دارای گستره‌ی کوچکی نسبت به روال‌ها است.

دکتر محمدزاده معاون پشتیبانی و منابع انسانی دانشگاه نیز با تشریح برنامه درآمذزایی پایدار و کاهش هزینه گروه‌های آموزشی گفت: دانشگاه تربیت مدرس در راستای طرح تحول راهبردی قصد دارد با اجرای یک برنامه مدون، از دانشگاهی با اقتصادی دولت پایه به دانشگاهی با خوداتکایی مالی تبدیل شود. وابستگی به بودجه‌های دولتی در کنار نقش کم‌رنگ فضای خلاقیت و نوآوری در پایداری اقتصادی در دانشکده‌ها، واحدها و گروه‌های آموزشی، استهلاک تدریجی امکانات فیزیکی، تجهیزات و تأسیسات دانشگاه و تأثیر بی‌ثباتی بازار بر افزایش هزینه‌های دانشگاه ایجاب می‌کند که به فکر درآمذزایی باشیم.

دکتر جوان مسئول طرح ارتقای تراز بین‌المللی دانشگاه نیز تصریح کرد: منظور از ارتقاء تراز بین‌المللی صرفاً ایجاد روابط گسترده‌ی بین‌المللی نیست. بلکه این توسعه‌ی ارتباطات علمی-بین‌المللی یکی از شاخص‌های تأثیرگذار است. ایجاد تعاملات گسترده‌ی آموزشی- پژوهشی با مراکز علمی معتبر جهانی، ایفای مسئولیت‌های اجتماعی، کارآفرینی و تولید ثروت دانش بنیان از جمله دیگر شاخص‌های بین‌المللی شدن و در تراز دانشگاه‌های برتر دنیا قرار گرفتن، است.

در ادامه فرانسوا سمنو سفیر فرانسه در ایران ضمن ابراز خرسندی برای حضور در این نشست تصریح کرد: دانشگاه تربیت مدرس دانشگاهی معتبر در ایران و بسیار فعال در علوم انسانی و جغرافیای سیاسی و یکی از مخاطبان مهم دانشگاهیان فرانسوی است و همکاری‌های دانشگاهی میان دو کشور ایران و فرانسه هیچ‌گاه قطع نشده و علیرغم تمام فراز و نشیب‌ها، طی چند سال اخیر به لطف تعهد و اراده روسای دانشگاه‌ها و اساتید و دانشجویان دو کشور، پیشرفت کرده و این امر برای امروز و آینده دو کشور بسیار حائز اهمیت است.

سی و یکمین گردهمایی مدیران گروه‌های آموزشی با محوریت پایداری اقتصادی دانشگاه از منظر خوداتکایی و مدیریت هزینه و منابع، در دانشگاه برگزار شد.

دکتر احمدی رئیس دانشگاه در سخنانی به فعالیت‌های مدیران گروه‌های آموزشی اشاره و اظهار داشت: نظارت و هماهنگی فعالیت‌های دانشجویان، برنامه‌ریزی و پیگیری امور اجرایی، ارتقای سطح فعالیت‌های گروه، کنترل کیفیت فعالیت‌های اعضای هیئت علمی و برنامه‌ریزی برای ارتقای همه جانبه دانشگاه، ترکیبی از فعالیت‌های متنوع مدیران گروه‌ها است که می‌تواند بسیار سخت و سنگین باشد.

رئیس دانشگاه با اشاره به پایداری و خود اتکایی به عنوان یکی از ۴ اولویت طرح تحول راهبردی دانشگاه، یادآور شد: خود اتکایی و پایداری هم مفهوم اقتصادی دارد و هم مدیریتی. ما تلاش می‌کنیم استقلال دانشگاه‌های بزرگ و اختیارات و اتکا به تصمیم‌گیری‌های درونی دانشگاه را گسترش دهیم و در مورد بحث‌های اقتصادی نیز بتوانیم با منابع غیردولتی پیوند داشته باشیم.

در این نشست دکتر ذگردی قائم مقام PMO مرکزی طرح تحول راهبردی دانشگاه طی سخنانی به ارائه گزارش اجمالی از اجرای طرح تحول راهبردی پرداخت. وی با اشاره به بسته‌های موفقیت در طرح تحول راهبردی گفت: خروجی نهایی طرح تحول دانشگاه، ۳۷ روال راهبردی است که اجرای هر یک از روال‌ها، نیازمند اجرای انجام

منطقه رخ داده و برجام در حال خارج شدن از دستور کار سیاست جهانی است که تحولات ژئوپلیتیکی عمیقی به دنبال خود خواهد داشت و امیدواریم این نشست، نقش مهمی را در جهت توسعه روابط میان ایران و فرانسه ایفا کند.

در ادامه دکتر محمد تقی احمدی رئیس دانشگاه نیز ضمن خیر مقدم به حاضران در جلسه در سخنانی اظهار داشت: جهان کنونی در عرصه‌ی سیاست خارجی از سطح روابط دو جانبه به روابط پیچیده و پیوندهای شبکه‌ای تمایل نشان داده و روابط سازنده با بازیگران عرصه‌ی جهانی، حیات ملت‌ها و امنیت پایدار را به همراه خواهد داشت.

## اولین دوره آموزش مربیگری رشته کراس فیت در دانشگاه تربیت مدرس



دانشگاه‌ها را اولویت اصلی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم دانست و اعلام کرد به منظور تحقق این مهم با فدراسیون‌های ورزشی تفاهم‌نامه‌هایی منعقد شده است. گفتنی است اولین دوره‌ی آموزش مربیگری رشته کراس فیت از دوم تیرماه آغاز و تا ۶ تیر ویژه مدرسین واحدهای عمومی و مسئولین اتاق‌های تندرستی دانشگاه‌ها برگزار گردید. کراس فیت، یک برنامه‌ی ورزشی است که برای به کار گرفتن و تمرین دادن کل بدن بوجود آمده است این ورزش، تنوع تمرینی زیادی دارد و هر تمرین هم معمولاً بین ۴۵ دقیقه تا یک ساعت طول می‌کشد و ترکیبی است از تمرینات هوازی، تمرین با وزنه، ژیمناستیک، تمرینات استقامتی و انواع دیگر، تا بدن شما را برای شرایط غیرمنتظره آماده سازد.

اولین دوره آموزش مربیگری رشته کراس فیت با حضور ۶۵ داوطلب خانم و آقا از ۴۰ دانشگاه کشور به میزبانی دانشگاه تربیت مدرس از دوم تا ششم تیرماه در دو بخش تئوری و عملی برگزار گردید. دکتر علیزاده مدیر کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در مراسم افتتاحیه این رویداد در خصوص اهداف برگزاری دوره‌ی آموزشی مذکور گفت: هدف اصلی از برگزاری این دوره‌ی آموزشی، آشنایی نمایندگان اعزامی دانشگاه‌ها با این رشته است. این افراد پس از پایان دوره، به عنوان مسئولین اتاق‌های تندرستی در توسعه رشته‌ی کراس فیت در دانشگاه محل خدمت خود همکاری می‌کنند. وی در ادامه‌ی توسعه‌ی رشته‌های ورزشی به خصوص رشته‌های جدید و پرطرفدار در

## دومین نشست «گروه گفتگوی ژئوپلیتیک ایرانی و فرانسوی» با عنوان «تبیین ژئوپلیتیکی روابط ایران و فرانسه» در دانشگاه



تبیین ژئوپلیتیک روابط دو کشور ایران و فرانسه از نظر سیاسی، منطقه‌ای، اقتصادی، فرهنگی و رسانه‌ای از جمله موضوعاتی است که در این نشست مورد بحث قرار می‌گیرد. ماهیت این نشست، دیپلماسی علمی است و در زمینه‌ی مسائل مختلف سیاست خارجی به بحث می‌نشیند و این موضوع به سیاست خارجی انتقال می‌یابد که می‌تواند مورد توجه سایر کشورها قرار بگیرد تا بتوانند مسائل مربوط به روابط دو جانبه را در نشست‌های علمی و تخصصی مورد بحث قرار دهند.

دکتر فرجی راد مدیر کل شورای راهبردی روابط خارجی نیز در سخنانی از سیاست‌های متعادل کشور فرانسه ابراز خرسندی نمود و تصریح کرد: تغییرات زیادی در

نشست دو روزه گروه گفتگوی ژئوپلیتیک ایرانی و فرانسوی با حضور متخصصان علمی و اجرایی دو طرف ایرانی و فرانسوی به میزبانی گروه و قطب علمی جغرافیای سیاسی دانشگاه تربیت مدرس و مشارکت شورای راهبردی روابط خارجی، انجمن ژئوپلیتیک ایران، بنیاد خانه علوم انسانی فرانسه و رایزنی فرهنگی سفارت فرانسه در تهران، با هدف توسعه مناسبات علمی، سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی دو جانبه و صلح و ثبات منطقه‌ای از طریق همکاری‌های دو طرف در حال برگزاری است. در افتتاحیه این نشست دکتر محمدرضا حافظ‌نیا مدیر قطب علمی جغرافیای سیاسی دانشگاه در سخنانی ضمن خیر مقدم به میهمانان حاضر در جلسه اظهار داشت:



## من زنده ام

## سحر خانجانی

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم  
زیستی دانشگاه تربیت مدرس

متاسفانه در دوره زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که نوجوانان و جوانان ما از سلبریتی‌های غربی (که گاهی هم فاقد ارزش‌های والای انسانی می‌باشند!) الگو می‌گیرند، این درحالی است که ما خود سال‌های زیادی شاهد قهرمانی شهدا و اسرای عزیزمان بوده‌ایم.

گاهی حتی می‌توان ادعا کرد که افسانه‌های غربی به پای داستان‌های جذاب و گیرای زندگی قهرمانان ما هم نمی‌رسد، اما متاسفانه قدرت فیلمسازی ما شاید! در آن حد نیست که این قهرمان‌ها را به جهان بشناسانیم.

خانم معصومه آباد یکی از این قهرمان‌های سرزمین ماست. ایشان که بیش از چهل ماه در اسارتگاه رژیم بعث محبوس بوده‌اند، بعد از آزادی و بازگشت به وطن در تشریف به حج تصمیم می‌گیرد که برای حفظ میراث گرانبهای هشت سال دفاع مقدس دست به قلم شود و خاطرات خود را که از زمان نوجوانی است روی کاغذ می‌آورند و حاصل آن کتابی بی‌نظیر می‌شود.

کتاب «من زنده‌ام» در سال ۱۳۹۲ برای اولین بار به چاپ رسیده است که بدون شک یکی از بهترین آثار حوزه دفاع مقدس است.

این کتاب با نثری روان و گیرا توانسته است از زبان نویسنده‌ای صادق روایتگر روزهای سخت اسارت، وضعیت اسفناک اسرای ایرانی و ردالت دشمن بعثی باشد.

جلد روی کتاب عکس خود ایشان در سن هفده سالگی و در زمان اسارتشان می‌باشد که مامورین هلال‌احمر در بیمارستان هارون‌الرشید از ایشان گرفته‌اند.

لبخند کم‌رنگی که در آن عکس وجود دارد سوال عجیبی است که خواننده را ترغیب می‌کند تا آخرین فصل نکته به نکته کتاب را بخواند...

نام کتاب هم بر جذابیت آن افزوده می‌کند، چرا یک جمله‌ی دو کلمه‌ای باید نام کتاب باشد؟

پاسخ این سوال را نویسنده در جایی از این کتاب حدوداً ششصد صفحه‌ای (به طور خلاصه) این چنین بیان می‌کند:

این برگه آبی نامه فوری است که ظرف ۲۴ ساعت به خانواده شما داده می‌شود و هیچگونه کنترل امنیتی بر آن نیست ولی فقط می‌توانید در این نامه دو کلمه بنویسید و مرتب روی این موضوع تاکید می‌کرد:

-Just two words

بعثی‌ها هم می‌ترسیدند ما در نامه‌ی اول که **express letter** بود بیشتر از دو کلمه بنویسیم و مرتب تکرار می‌کردند:

-کتبن کلمتین فقط. (فقط دو کلمه بنویسید)

بعد از دو سال و این همه بی‌خبری از کجا بنویسیم که در دو کلمه مفهوم باشد. اصلاً به چه کسی و به چه آدرسی؟ خانه من کجاست؟ در این دو سال آیا خانه‌ای سالم مانده است؟ کسی زنده مانده است؟ یادم آمد که من یادداشت سومی را که به سلمان قول داده بودم با خودم به عراق آورده‌ام و همان یادداشت رمز عملیات یک ژنرال شد. به قولم وفا کردم و برای بار سوم اما با وقفه دو ساله دو کلمه نوشتم:

-من زنده‌ام... بیمارستان الرشید بغداد

معصومه آباد ۶۱/۲/۲۵

آری او زنده است تا ما معنی واقعی ایثار، دیانت، مقاومت و میهن دوستی را بهتر

این نیز از نوشته‌هایی است که ترجمه‌اش لازم است. به چهار بانوی قهرمان این کتاب بویژه نویسنده و راوی هنرمند آن سلام می‌فرستم.

این متن تنها معرفی یک کتاب نیست!

بلکه تجلی‌ای از نویسندگان دفاع مقدس و ترغیبی برای خواننده شدن دست نوشته‌های باقیمانده از جنگ است.

درک کنیم و فراموش نکنیم هنوز هم در جای جای کشورمان کسانی چشم به راه همسر، فرزند و یا والدینشان هستند تا شاید روزی از اسارت بازگردند و تسلائی اشک‌هایشان در سال‌های دوری و دل‌تنگی باشند...

و در آخر یادداشتی از مقام معظم رهبری راجع به این کتاب می‌خوانیم:

بسم‌الله الرحمن الرحیم

کتاب را با احساس دوگانه‌ی اندوه و افتخار و گاه از پشت پرده‌ی اشک، خواندم و بر آن صبر و همت و پاکی و صفا، و بر این هنرمندی در مجسم کردن زیبایی‌ها و زشتی‌ها و رنج‌ها و شادی‌ها آفرین گفتم. گنجینه‌ی یادها و خاطره‌های مجاهدان و آزادگان، ذخیره‌ی عظیم و ارزشمندی است که تاریخ را پر بار و درس‌ها و آموختنی‌ها را پر شمار می‌کند. خدمت بزرگی است آنها را از ذهن‌ها و حافظه‌ها بیرون کشیدن و به قلم و هنر و نمایش سپردن.





# اردوی رضوی

## دلآرام

### خاطرات یک تربیت مدرسی



یه روز که طبق معمول از درب جنوبی وارد دانشگاه شدم، توی مسیرم تا دانشکده کنار میدان دانشجو به اطلاعیه‌ای برخورددم که روش نوشته شده بود "اردوی رضوی"، وای خیلی دلم می‌خواست حتما این سفر زیارتی رو برم، وقتی خوب به تاریخش نگاه کردم متوجه شدم تاریخ رفت یه ماه دیگه است و آن روز زمانیه که من باید سر کلاس و علی‌الخصوص آزمایشگاه باشم. از طرفی شاید امتحانات میان ترم شروع بشه و من به مشکل بر بخورم. دو دل شدم بین رفتن و موندن، ولی این دودلی شاید دقیقه‌ای بیشتر طول نکشید، تو دلم گفتم امام رضا اگه طلبیدی و رخصت میدی، خودت هم هزینشو جور کن هم زمانشو.

وقتی رفتم برای ثبت نام تازه متوجه شدم که باید همونجا هزینه اردو رو که ۱۰۰ هزار تومن بود پرداخت کنم. هر سه کارت عابرمو خالی کردم، باور کردنی نبود، دقیقا ۱۰۰ هزار تومن شد. ثبت نام کردم ولی دیگه حتی تو کیف پولم چیزی نبود، روم هم نمی‌شد به خانواده بگم برام پول بفرستند آخه تو همین ۳۰-۴۰ روزه که از ترم گذشته بود من دو میلیون از خانواده پول گرفته بودم، به هر شکلی که بود، دل رو زدم به دریا و گفتم توکلت علی الله. یکی دو روز نگذشته بود که برادرم تماس گرفت و گفت کارت بانکی تو شارژ کردم (بدون اینکه من ازش خواسته باشم) گفتم قربونت برم امام رضا که دستمو خالی نداشتی. یه هفته مونده بود به زمان حرکت خدا را شاکر بودم که نه امتحانی هست و نه میان ترمی، که استاد گفت هفته دیگه کسی غیبت نکنه آزمایشو براتون خودم باید انجام بدم و فقط همین

یه بار انجام میشه. وای دقیقا روز سه شنبه، روزی که من نبودم، خیلی ناراحت‌کننده بود. ولی وقتی یاد حرم امام رضا می‌افتادم خیلی از ناراحتیم کم می‌شد. همه چی رو سپردم به امام رضا و رفتم. بماند که چه حال و هوایی داشت حرم امام رضا (به دلیل سرمای زیاد و بارش برف آنقدر دور ضریح خلوت شده بود که هر چقدر دلت می‌خواست می‌تونستی زیارت کنی)، بماند که دیدن بهشت امام رضا (ع) چقدر دلمو روشن کرد و روح و روانمو جلا داد. وقتی برگشتم دیدم در عین ناباوری نه تنها کلاسی برگزار نشده، حتی آزمایش مذکور هم به دلیل خطای صورت گرفته در آماده کردن نمونه، انجام نشده و به هفته بعد موکول شده.

محبت امام رضا (ع) تمومی نداشت. چند وقت بیشتر از سفر مشهد نگذشته بود که دانشگاه یه مسابقه خاطره‌نویسی و

# آن طور که یادم هست تا پایان زمان تعیین شده صبر کرده بودم و بعد خاطرات را برای داورهای تعیین شده ارسال کردم. بعد از چند روز، وقتی ایمیل رو چک کردم خاطره شما رو دیدم و با بررسی انجام شده اگر در بین خاطرات قرار می‌گرفت جزو خاطرات برگزیده می‌شد.

از طرفی قرعه‌کشی مسابقه پیامکی بدلیل مشکلاتی چندین بار تکرار شد (به علت حذف پیام‌های تکراری و ...) و نهایتاً آخرین قرعه‌کشی در صحت کامل انجام گرفت و شما هم جز برندگان (۵۰ هزار تومان) بودید.

در واقع اشتباه ما به گونه‌ای در مسابقه‌ی پیامکی جبران شد. البته این موضوع رو هم بنده به صورت اتفاقی متوجه شدم که در مسابقه پیامکی هم برنده بوده‌اید.

نهایتاً با پیگیری انجام شده تصمیم گرفته شد با اینکه قرار بود سه نفر برنده مسابقه اعلام شود، ولی شما هم به عنوان برنده چهارم مسابقه خاطره‌نویسی با جایزه‌ی کارت هدیه ۵۰ هزار تومانی باشید. از هفته بعد برای دریافت جایزه مراجعه کنید. در ضمن، می‌تونید این داستان یکم عجیب رو هم به خاطره‌ی خوبتون اضافه کنید، در هیچ یک از مراحل فوق‌تعمدی در کار نبوده و فقط موقع قرعه‌کشی مسابقه پیامکی توسلی صورت گرفته بود و ظاهراً این تقدیرات در جای دیگری رقم خورده بود.

السلام علیک یا امام رئوف (علیه السلام)

# سلام خاطره با عنوان «اردوی رضوی» برای شماست؟ آیا تا مهلت تعیین شده برای مسابقه ارسال کرده بودید؟





# طعم شیرین پایان



## طیبه ثابتی

دانشجوی کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه ریزی روستایی دانشگاه تربیت مدرس

این ترم هم تموم شد؛ امسال هم تموم شد؛ خوب یا بد ولی تموم شد؛ شیرین یا تلخ، تموم شد؛ و ذهن ما پر شده ها، خوشی‌ها و حسرت‌ها از خاطره‌های تموم لحظه‌هایی که گذشت خاطره و جزء تاریخ زندگیمون شدند؛ خوشی لحظه‌هایی که تو اعماق وجودمون نشستند و حسرت تموم چیزهایی که فکر می‌کردیم اتفاق می‌افتد و نیفتاد.

و من باز دارم به کلمه‌ی تموم شد فکر می‌کنم و اینکه چقدر زود تموم شد و اینکه به جاهایی اونجوری که خواستیم تموم نشد!

می‌دونی زندگی هم همین‌ها، به روز تموم میشه؛ خوب یا بد ولی تموم میشه؛ شیرین یا تلخ تموم میشه؛ با حسرت یا بی‌حسرت ولی تموم میشه.

و من باز دارم به این فکر می‌کنم که قطعاً خدای بزرگ من، ما رو برای یه روز شروع شدن و یک روز دیگه تموم

شدن نیافریده، توی این مسیر باید یه اتفاق‌هایی بیفته، باید رویدادهایی رخ بده تا این آمدن و رفتن معنی پیدا کنه، این شروع شدن و تموم شدن عمیق بشه، خدایی بشه.

قطعاً حکمت خدا از آفرینش این دنیا، فراتر از طی شدن یه روند معمولی

مکرر هستش، قطعاً علم خدا از خلق این همه موجود و فراهم کردن اسباب زندگیشون با معنی‌تر از آمدن و رفتنای‌هایی بایده‌ساده هستش. قطعاً یه اتفاق بیفته، به مسیرهایی باید طی بشه تا هدف آفرینش محقق بشه.

آفرینش خاص خداست و رمز و رازهای

نهفته بسیار داره ولی چیزی که واضح و روشنه اینکه برای خوب تموم شدن یک اتفاق، واقعه، روند، برهه و شاید کل زندگی، باید توی تک تک لحظه‌ها و ثانیه‌ها خوب باشی تا وقتی که تموم شد و تموم شدی حسرتی باقی نمونه باشه.

## معرفی و بررسی رمان «چایت را من شیرین می‌کنم»

### معرفی کتاب

غیرقابل درک بود و سرانجام ناپدید شد و هیچ ردی هم به جا نگذاشت! از آن به بعد تنها دلیل نفس کشیدن سارا تلاش برای یافتن گمشده‌اش بود. برادری که بی او زندگی معنا نداشت و حالا رفته بود تا زندگی‌های بی‌شماری را بگیرد. چه کسی می‌دانست دانیال سارا کجاست؟

چقدر اسم خوش مزه ای دارد این کتاب! اما نمی‌شد سارا را نخواند و آرام گرفت! تعلیق و کشش ماجرا فوق‌العاده بود. گره‌های پی در پی و پیچ و خم‌های دلپره‌آور، غافلگیری‌های متعدد، توصیفات درخشان و قلمی ماهرانه سرگذشت پر فراز و نشیب سارا را به داستانی خواندنی تبدیل کرده بود. رمانی موفق درباره‌ی داعش و مدافعان حرم در بستری عاشقانه، یا به تعبیری دیگر عاشقانه‌ای در هم تنیده با مسائل روز دنیا. خانم بلنددوست در اولین تجربه‌ی داستان‌نویسی‌اش با نگاهی قابل ستایش سراغ سوژه‌ای جذاب و به شدت مورد نیاز جامعه رفته و باید گفت که به خوبی هم از پس دشواری‌های کار برآمده.



اسم از این گرم‌تر و دلچسب‌تر و خوش‌عطرتر هم می‌شود؟ آنچه در ادامه می‌خوانید، نقدی بر رمان «چایت را من شیرین می‌کنم» نوشته زهرا بلنددوست است که کتابستان معرفت آن را در ۳۷۰ صفحه منتشر کرده است...

سارا راوی داستان\_ معرفی خودش را در همان جملات آغازین کتاب اینطور شروع می‌کند:

«پدرم سمپات سازمان مجاهدین خلق بود. بعد از کشته شدن تنها برادرش در عملیات فروغ جاویدان (مرصاد) و شکست سخت سازمان، ایران برایش جهنم شد...» در نتیجه دست زن و بچه را گرفت و از ایران رفت. سارا و برادرش دانیال متولد ایران بودند، اما از همان خردسالی پرت شدند وسط یک زندگی آلمانی و با قواره‌های آنجا قد کشیدند. بی‌آرامش، بی‌صفا و بی‌رونق، زیرسایه‌ی خروار خروار فحاشی و مشت و لگد پدری سازمان‌زده و مادری که کاری از دستش برنمی‌آمد. تنها دلخوشی سارا در تمام آن زندگی نابسامان، عشق بی‌انتهایش به دانیال بود. برادری که مهربانی‌هایش

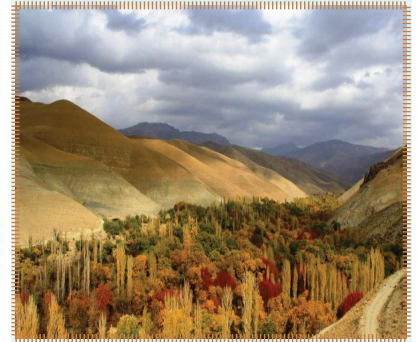
یگانه پناه سرگردانی‌های سارا به حساب می‌آمد. او برادرش را دیوانه‌وار می‌پرستید. تا اینکه تقویم زندگی‌اش به بیست سالگی

رسید و طوفانی باورنکردنی دنیایش را زیر و رو کرد. دانیال عوض شد، دوست نداشتنی شد، مدتی رفتارهایش به واقع



جاذبه‌ی گردشگری

بیلاقی محبوب در جاده چالوس



بعضی اوقات پیش می‌آید که پس از مدتی غرق شدن در روزمرگی‌های زندگی و خستگی‌های ناشی از کار و تلاش، به یکباره نیاز به دور شدن از خانه و کاشانه احساس می‌شود؛ گویی چیزی در درون مان بال در آورد و به جایی برود که خبری از دغدغه‌ها نباشد و بتوان برای مدتی آرامش را تجربه کرد. در همین زمان است که گزینه‌های مختلفی در ذهن مان شکل می‌گیرند و مقاصد یکی پس از دیگری پیش رویمان صف می‌کشند. در این میان، روستاها یکی از گزینه‌های احتمالی هستند که با زیبایی‌های بسیار خود، می‌توانند لحظاتی سرشار از آرامش را برایمان به ارمغان بیاورند.

روستای شهرستانک یکی دیگر از روستاهای تاریخی کرج است که در شمال کوه توچال قرار دارد. ناصرالدین شاه در این روستا کاخ ویژه‌ای داشت که آن را کاخ شهرستانک می‌نامند. جاده ناصری راهی بود که در گذشته ری را به مازندران وصل می‌کرد و در دوران حکومت قاجار گسترش یافته است و از این روستا عبور می‌کند. با توجه به آثار تاریخی موجود، قدمت این روستا را به قرن ششم هجری قمری نسبت می‌دهند. از دیگر دیدنی‌های این روستا می‌توان به قلعه دزدبند (قلعه دختر) و تپه شنستون (شن ستون) اشاره کرد. درخت کهنسال سرو در این روستا قرار دارد که محلی‌ها آن را به اسم «هورست» می‌شناسند. این درخت حداقل چند صد سال عمر دارد، ارتفاعش حدود ۱۷ متر و پهنایی در حدود ۱۴ متر دارد.

می‌توانید از قله توچال هم به شهرستانک برسید. از سمت غرب توچال به سمت پایین که سرازیر شوید، بعد از یک ساعت پیاده‌روی به قله شاه‌نشین در شهرستانک می‌رسید. تا انتهای مسیر حدود یک ساعت و نیم پیاده راه دارید. مسیر راحت و سبک است. بعد از حدود ۲۰ دقیقه از روستا خارج و وارد راه بیلاقی بیرون روستا می‌شوید. می‌توانید وارد کوچه‌باغ‌های اطراف شوید و گشتی بزنید اما مسیر مستقیم به کاخ ناصری می‌رسد.

یادداشت

دانشجوی دکترای تکنولوژی مواد غذایی دانشگاه تربیت مدرس

دانشگاه یا پرینتر مقاله؟!



تا جایی که بنده حقیر به خاطر دارم قرار بود دانشگاه بشود کارخانه‌ی انسان‌سازی؟! بشود جایی که از این درش بیاییم داخل، بعد انسان‌تر و فرهیخته‌تر و باشعورتر و از اینگونه کمالات انسانی‌تر، از آن درش برویم بیرون. قرار بود ما و امثال‌مان تعالی پیدا کنیم و گویا بشویم مثلا نسل آینده‌ساز!

حالا اما به هر طرف نگاه میکنی تب مقاله است و کیو وان و تو و ... ایمپکت ۱ و ۲ و ۳ و الی ماشااا! تیشان داغ است آنقدر که با پاشویه هم کم نمی‌شود این همه اشتیاق برای گسترش مرزهای علم توسط این غیورمردان و شیرزنان! از بس که متعهدند و میهن‌پرست ...

یک زمانی در گذشته‌ای که شما یادتان نمی‌آید و بنده هم از قدما شنیده‌ام، مقاله عبارت بود از دستاورد خروجی یک کار پژوهشی. مثلا طرف رساله داشت، تز داشت، کار می‌کرد، تحقیق می‌کرد، در آزمایشگاه عمری؟! می‌گذراند که در نهایت اگر نتیجه‌ای حاصل شد، ماحصلش بشود یکی دو تا مقاله، که بخوانند سایرین و استفاده کنند از یافته‌های جدید علمی ایشان؟! تازه می‌گفتند اگر هم به مقاله منجر نشد گویا چیزی از ارزش‌های دانشجوی و تلاش‌هایش کم نمیشده؟! به حق چیزهای نشنیده؟!

امروز اما دانشگاه شده دستگاه چاپ مقاله، و دانشجوی محترم نیز چیزی نیست جز جوهر کارتریج! یکی نیست بگوید اساتید محترم، فرزندان، فرهیختگان، دانشمندان، علما، فضلا،

تصدق‌تان بشوم، پای مبارک‌تان را بردارید از این پدال پیشرفت... زیادی داریم تند تند پیشرفت علمی می‌کنیم‌ها! می‌ترسم در حین این سبقت قهرمانانه و غرورآفرین، خدایی ناکرده چشم بزندانمان این حسودان تنگ‌نظر کم سواد هارواردی و استنفوردی و سایرین بلاد کفر!

طفلکی‌ها حق هم دارند، نه سوادش را دارند، نه امکاناتش را و نه از همه بدتر، هوش و درایت ما را! نمی‌توانند از کار دانشجویانشان چندتا چندتا مقاله‌های آنچنانی دربیآورند که! نبوغ هم ندارند کم‌هوش‌ها که به ذهن مبارک رئیس رؤسایشان برسد که: آقایان بیایید از فردا صبح مقرر کنیم هر کسی n تا مقاله کیو فلان و جی سی آر بهمان نداشته باشد، نمی‌تواند فارغ شود از این دانشگاه تراز اول!

اصلا چه معنی دارد که دانشجو برود و کار کند و پژوهش کند و موضوعش جوابی ندهد که مجلات آنچنانی سر و دست بشکنند برای چاپش؟! اصلا چه معنی دارد که دانشجو برود و فرهنگی بشود! ورزشکار بشود؟! سیاسی بشود؟! معترض بشود؟! چه معنی دارد دانشجو موضع انتقادی داشته باشد؟! آرمان‌گرا باشد؟! پیگر و فعال در مسائل اجتماعی باشد؟! فعالیت کانونی و حزبی کند؟! نسبت به اوضاع کشور منتقد و آگاه باشد؟!

دانشجو جان شما همان جوهر باشی کفایت می‌کند... شما فقط مقاله چاپ کن، آن هم نه یک دو تا ها! آن هم نه ISC ها! آن هم نه ازین ISI الکیها ها! باید مقاله‌ی دهان پرکن چاپ کنی.. هدف مهم است، آنقدر

مهم که در این یک مورد خاص استثنا هدف، روش را هم توجیه می‌کند! والله خودتان قضاوت کنید! خوب حق دارند این دانشمند نمایان بلاد کفر به ما حسادت کنند! ماشالله هفت قرآن به میان نبوغ تصمیم‌گیرندگانمان را ببینید. انگشت حیرت بر دهان، خشکمان زده از این حجم توان مدیریتی...

خدا خیرشان بدهد. تمام فکر و ذکر و نبوغشان را صرف پیشرفت علمی این کشور کرده‌اند آن هم با سرعت نور! کی گفته که رشته مهم است در حصول مقاله؟ گرایش مهم است! موضوع مهم است! توان علمی اساتید تفاوت دارد! بیخود گفته هر کسی گفته... شما به هدف که فکر کنی، اینها اصلا هم مهم نیستند.

دانشجو جان! بهانه نگیر! به جای نق زدن کارتریج را شارژ کن ...





## منبر

دستور اخلاقی  
آیت الله شاه آبادی

## روش مناسب برای نهی از منکر



در نزدیکی منزل ایشان در خیابان امیر کبیر، دکتری بود به نام ایوب که برای دخترانش معلم موسیقی آورده بود و صدای موسیقی بلند بود، به گونه‌ای که از صدای آنها، همسایه‌ها ناراحت بودند.

ایشان برای دکتر پیغام فرستاد و از او خواست که از این کار دست بردارد، اما دکتر جواب داده بود که من این کار را ترک نمی‌کنم و شما هر اقدامی که می‌خواهید بکنید.

مرحوم شاه آبادی تا روز جمعه صبر کردند و آن گاه در جلسه روز جمعه که در مسجد شاه سابق تشکیل شده بود، به مردم گفتند: «خوب است از این به بعد هر کس از این خیابان عبور می‌کند چون به مطب این دکتر رسید، داخل مطب شده و سلام کند و آن گاه با خوشرویی از او بخواهد که آن عمل خلاف خود را ترک کند.» از آن پس، هر کس از جلو مطب عبور می‌کرد، برای انجام وظیفه‌ی شرعی خود، داخل مطب می‌شد و سلام کرده، موضوع را با زبان خوش در میان می‌گذاشت و خارج می‌شد.

چند روز به این منوال گذشت و دکتر هر روز با صدها مراجعه کننده مواجه می‌شد که همگی یک مطلب را به او تذکر می‌دادند. وی دید اگر بخواهد به لجاجت خود ادامه دهد، نه تنها باید مطب خود را تعطیل کند، بلکه مجبور است از آن خیابان هم کوچ کند.

از این رو دست از ایجاد مزاحمت برداشته، جلسه‌ی آموزش دخترانش را تعطیل کرد.

در یکی از روزها که ایشان به طرف مسجد در حرکت بود، دکتر ایوب را دید که به طرف او می‌آید.

وقتی نزدیک شد، از شدت خنده نمی‌توانست سلام کند، و بالاخره پس از سلام و احوال پرسی گفت: آقای شاه آبادی، با قدرت ملت، کار را تمام کردی و من گمان می‌کردم شما به مراجع قانونی و محاکم قضایی مراجعه می‌کنید که من به سادگی می‌توانستم جواب آنها را بدهم و هرگز درباره‌ی این روش مردمی نیندیشیده بودم.

## تیرگان جشنی به گرمی تابستان

مجبور به ترک قلمرو می‌شوند. اما روح آرش کمانگیر نیز که تمام جوهره‌ی وجودش را برای سرزمینش بر تیر نهاده بود، تن او را رها کرده و آن جوانمرد بی‌جان بر زمین می‌افتد.

جشن تیرگان ریشه در اسطوره‌ها و سیرت و اسلوب ایران باستان دارد. افسانه نشدند، در تاریخ و کتاب‌ها جا نگرفتند اما کم نیستند آرش‌های کمانگیرهایی که برای وحدت، آرامش و شادی این سرزمین جان بر کف نهادند. می‌توان با رنگ بخشیدن به خاطرات این جشن‌های باستانی فراموش شده، همدلی و نشاط جمعی را در میان مردم زنده کرده و "نیکی" را به عنوان اصل پایه‌ای نگرش انسان ایرانی در گذشته و اکنون یادآور شد.

## منابع:

تهران، انتشارات. های ایرانی جشن رجبی، پرویز آرتامیس، (چاپ دوم)، ۱۳۹۱

چاپ اول. جشن‌های ایرانیان بهرامی، عسکر تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی، ۱۳۸۳

تهران، انتشارات. های آب رضی، هاشم، جشن بهجت، (چاپ چهارم)، ۱۳۸۴

روایت‌های مختلفی در خصوص جشن تیرگان وجود دارد. در حالی که به روایت ابوریحان بیرونی در آثار الباقیه این روز در بزرگداشت مقام دبیران و کاتبان بوده (زیرا ستاره تیر/عطار در دبیر فلک است)، در نوشته‌های اوستایی از فرشته‌ی باران و نبرد همیشگی میان نیکی و بدی یاد می‌شود که همراه با بارش باران در این روز قدرت پروردگار بر اهریمن پیروز می‌شود. البته گروهی این روایت را مربوط به روز اول تیر دانسته و در این روز به جشن و آب‌پاشی به روی یکدیگر پرداخته و برای بیشتر شدن بارش باران دعا می‌کنند.

اما معروف‌ترین روایت مربوط به آرش کمانگیر است که اکثر ایرانیان کم و بیش با این حکایت آشنا هستند. در این روایت آورده شده‌است که جنگ‌های میان ایران و توران سال‌های سال هر دو ملت را به ستوه آورده بود. سرانجام زمانی که سپاه ایران در مازندران در شرایط سختی قرار گرفت، دو دشمن دیرین تصمیم به صلح و سازش و تعیین مرزهای جدید می‌گیرند. قرار بر این می‌شود که با پرتاب تیری از مازندران حدود مرز ایران تعیین شود. در این میان آرش کمانگیر که بهترین تیرانداز آریایی بود پا به میدان می‌گذارد و از فراز قله دماوند کمان می‌کشد. مطابق با افسانه‌های اساطیری، تیر آرش با یاری فرشته‌ی باد و اراده‌ی یزد یکتا، یک روز سفیر کشان پیش می‌رود و در نهایت بر درخت گردویی در کنار جیحون می‌نشیند و تورانیان

## فاطمه ماکویی

دانشجوی دکتری مهندسی  
پزشکی دانشگاه تربیت مدرساز آن خوانند آرش را کمان گیر  
که از آمل به مرو انداخت یک تیر

گرچه در اعتقادات ایرانیان باستان عدد سیزده به نحس بودن معروف است اما این یک اصل همیشگی نیست. در سیزدهمین روز تیرماه یکی از جشن‌های دوازده‌گانه سال با آداب و تشریفات فراوانی برگزار می‌شد. جالب است که روز سیزدهم ماه تیر هم‌نام با خود ماه یعنی "تیر" بوده است و البته این موضوع برای ماه‌های دیگر هم وجود داشته‌است. به عنوان مثال در گاهشمار ایران باستان روز نهم آذر ماه، "آذر" و روز دوم بهمن ماه، "بهمن" نامیده شده است و به این ترتیب در هر ماه در روز بخصوصی که هم‌نام با همان ماه بود، جشن‌های دوازده‌گانه با شور و نشاط برگزار می‌شد. تاریخ و فرهنگ ایرانی سرشار است از آئین‌ها و جشن‌هایی که امروزه به ورطه فراموشی سپرده شده‌است. شادی گروهی همواره با ذات ایرانیان باستان قرین بوده و برپایی جشن‌های چندین روزه در مناسبت‌های مختلف از اهمیت وافر بر خوردار بوده‌است. جشن تیرگان امروزه نیز بصورت جسته و گریخته در بخش‌هایی از کشور از جمله شمال ایران، دامغان و سمنان با مراسم‌های سنتی آب‌پاشی، فال کوزه، بستن دستبندهای رنگی و برخی آئین‌های مذهبی، هم‌زمان با شکرانه برداشت گندم برگزار می‌شود.





## هویت و هنجار ایرانی در سایه اینستاگرام

محمد رضا فروغی

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم سیاسی دانشگاه تربیت مدرس



چند مدتی است که فراگیر شدن پدیده اینستاگرام در ایران ذهنم را به خود مشغول کرده و مدام در این فکر هستم که اینستاگرام ما را تسخیر کرده و یا ما آن را تحت سلطه خود درآورده‌ایم؟! اینستاگرام به افکار ما جهت‌دهی می‌کند و یا اینکه این نرم‌افزار بازنمایی از هویت و هنجارهای کنونی ایرانیان است؟ اینستاگرام باعث شده خودنمایی و خودپرستی داشته باشیم و یا اینکه فقط ابزاری برای بروز این خودنمایی شده است؟! به نظر می‌رسد تحلیل دوم کارایی بهتری داشته باشد. به این منظور باید گفت که متأسفانه چندین دهه است که به دلیل مشکلات سیستم سیاسی، اقتصادی و فرهنگی؟!، دچار افول نظم سیستماتیک اجتماعی شده‌ایم و قادر نیستیم در یک فرایند جمعی خودسامان به ارتباط با یکدیگر بپردازیم؛ قادر نیستیم با یکدیگر گفت‌وگو کنیم و به یک درک مشترک اجتماعی برسیم. فردگرایی و خودنمایی بارزترین ویژگی ما طی این دوران بوده است. از یکسو سیستم اقتصادی سرمایه‌داری منحن سبب اختلال شدید در نظم اجتماعی شده و پدیده‌های دزدی، فساد اقتصادی، احتکار، رشوه و کلاهبرداری در نهادهای دولتی و غیردولتی را به وجود آورده است؛ فسادهایی که در ساختار خرد و کلان به عرف اجتماعی تبدیل شده است. از سوی دیگر ناکارآمدی نظام اقتصادی، سبب اختلال در سیستم فرهنگی جامعه شده و فردگرایی و خودنمایی را به شدیدترین شکل ممکن افزایش داده است. جامعه ما اکنون به اشکال گوناگون در حال خودنمایی است. افراد بانفوذ و صاحب قدرت با جذب اعوان و انصار و نفوذ بر سازوکار اقتصادی

ایرانیان بنگریم، خواهیم دید که طبقات مختلف اقتصادی بالا، متوسط و پایین، افسار فرهنگی و اقتصادی اینستاگرام را در اختیار گرفته‌اند و به صورت آسفناک در حال ترویج فردگرایی لجام‌گسیخته، مصرف‌گرایی، دوری‌گزینی از فرهنگ جمعی و ترویج بزهکاری‌های اقتصادی و فرهنگی هستند.

نتیجه سیاست‌گذاری مبتنی بر تجربه و آزمون و خطا چیزی جز این وضعیت نخواهد بود.

اعضای طبقه پایین جامعه نیز به دلیل اینکه ناتوان از نمایش قدرت خود به صورت مصرف‌گرایی و خودنمایی اندامی به دلیل فقر مالی هستند، به صورت ناخودآگاه سعی می‌کنند با افزایش بزهکاری اقتصادی به شکل دزدی و بزهکاری جنسی و فرهنگی، هم اعتراض خود را به طبقات فوق‌اعلام کنند و هم از روند خودنمایی طبقات مختلف کشور عقب نمانند.

نکته مهم این مسئله، امتزاج عمیق این وضعیت غم‌بار با اینستاگرام است. اگر کمی دقیق‌تر به پست و استوری و کامنت‌های

و سیاسی و بعضاً زورگویی در سطح دولت و جامعه سعی در بازنمایی از هویت خود دارند. افراد ثروتمند از طریق افزایش کمی و کیفی مصرف به صورت سرسام‌آور با خرید و نمایش خودروهای لوکس، خانه‌های ویلایی و غذاهای گران‌قیمت در حال قدرت‌نمایی به دیگران هستند. اعضای طبقه متوسط با مشاهده این وضعیت با خودنمایی از طریق مصرف‌گرایی در خوراکی و پوشاک و لوازم خانه، جلوه‌گری در چهره و اندام بدن، تغییر در سبزه چهره و در کل با شبیه کردن خود به طبقات بالا سعی در قدرت‌نمایی در جامعه و سیستم را دارند.

## کودکان چگونه یاد می‌گیرند؟

الناز عارفی‌فر

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی دانشگاه تربیت مدرس

قانع شده است، اگر آنچه گفته‌اید با آنچه در واقعیت انجام می‌دهید، مطابقت نداشته باشد، کودک آنچه را می‌بیند، انجام می‌دهد. همچنین اگر به کودکان قول انجام کاری را می‌دهید و به آن عمل نمی‌کنید و کودک هم چیزی نمی‌گوید، به این معنی نیست که او یادش رفته، بلکه او می‌فهمد که می‌توان چیزی را گفت و به آن عمل نکرد و فقط به او عدم مسئولیت‌پذیری را یاد داده‌اید:

«الا ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چرا چیزی به زبان می‌گویید که در مقام عمل خلاف آن می‌کنید؟ این عمل که سخن بگویید و خلاف آن کنید بسیار سخت خدا را به خشم و غضب می‌آورد.»

سوره الصف، آیات ۲-۳:  
«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ يَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ (۲) كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ (۳)»



کودکی، مهمترین دوره رشد زندگی انسان است. تاثیرات خوب یا بدی که این دوره، در شخصیت انسان به جای می‌گذارد، معمولاً پایدار است و در مراحل بعدی زندگی به ندرت و به دشواری قابل تغییر است. معمولاً تمام کودکان کنجکاوند، پرسش‌هایشان می‌تواند ریزترین موارد در گفت‌وگوها و اعمال پدر و مادر را شامل شود. پس فکر نکنیم که اگر در پاسخ به پرسش‌های کودکان‌هاش، پاسخ‌های آرمانی بدهیم و یا بی‌اعتنا از کنارش بگذریم یا بخواهیم خودمان را با گفته‌هایمان خوب جلوه دهیم، کودک



# نگاهی سرد به پدیده‌های گرم

محمدعلی حسنی نیک

کارشناسی ارشد  
مدیریت سازمان های دولتی



انسان‌ها نیازمند برقراری ارتباط با دیگر هم‌نوعان خود هستند؛ بعضی از این ارتباطها قبل از تولد شکل می‌گیرند، مثلا ارتباط فرزند با والدین، یا ارتباط با خواهر و برادر بزرگتر. ارتباط با خاله و عمه و عمو و دایی و پدر و مادر بزرگ‌ها؛ و در یک کلام ارتباطات خونی! اما بعضی دیگر از ارتباطات هستند که به اجبار روزگار یا انتخاب خودمان برقرار می‌شوند، مثلا؛ روابط دوستی، ازدواج، همکاری و غیره. پس ارتباط، پدیده‌ای انکارناشدنی است؛ و البته واجب! انسان را موجودی مدنی بالطبع تعریف کرده‌اند. یعنی انسان در ذات خودش موجودی اجتماعی است که با برقراری روابط اجتماعی، توانایی شکوفا کردن استعدادهای درونی خود را پیدا می‌کند. شاید گزاف نباشد اگر انسان تنها راه انسانی مرده تلقی کنیم. ارتباطات اجتماعی روح انسانی را گرم می‌کند و به انسان دل‌خوشی و سرزندگی می‌بخشد.

در این یادداشت قصد دارم تا به این پدیده مهم و گرمابخش زندگی آدمی از زاویه نظریه‌ی سرد سیستم‌ها نگاهی داشته باشم. در ساده‌ترین دسته‌بندی، سیستم‌ها یا با محیط خود تبادل ماده و انرژی دارند که به آنها سیستم باز می‌گوییم و یا هیچ تبدالی با محیط ندارند که چنین سیستم‌هایی را ایزوله می‌نامیم. البته واقعیت آن است که هیچ سیستمی ایزوله نیست. هر سیستمی در بلندمدت با محیط خود به تبادل انرژی می‌پردازد. سیستم‌های بسته البته معمولا انرژی خود را از دست می‌دهند تا اینکه به فروپاشی کامل دچار شوند. سیستم‌های باز اما همیشه سعی دارند تا بیشتر از آن انرژی که از دست می‌دهند را جذب کنند؛ از این طریق آنها نه تنها به اضمحلال نمی‌رسند بلکه با افزایش سطح انرژی درونی‌شان، به سطوح بالاتر پیچیدگی دست پیدا کرده و روابط درونی خود را مستحکم‌تر از قبل می‌کنند. یک مثال ساده، سازمان‌ها هستند. سازمان‌هایی که سعی می‌کنند محیط را نبینند و از آن نیاورند، به مرور زمان از بین خواهند رفت. همچنین سازمان‌هایی که انرژی از دست رفته‌شان با انرژی دریافتی‌شان برابر باشد نمی‌توانند خود را با تغییرات محیط که منجر به پیچیدگی روابط محیطی می‌شود منطبق سازند، به همین دلیل در گذر زمان اگر نابود نشوند جایگاه خود را از دست خواهند داد و میدان را به رقبای واگذار خواهند کرد. ولی سازمان‌هایی که مدام خود را به‌روز کرده و سطح انرژی خود را بیشتر می‌کنند می‌توانند حتی راهبری محیط را در دست بگیرند.

با چنین نگاهی که برگرفته از تئوری سرد سیستم‌هاست، شاید بتوانیم بسیاری از روابط میان خود و دیگران را توصیف و توجیه کنیم. هر رابطه‌ای، نوعی سیستم است که باید در گذر زمان عمیق و عمیق‌تر شود. ما ده‌ها و صدها و هزاران

روابطمان را رنگ جدیدی زدیم. از هم نه، ولی از سطح رابطه میان خود خسته شده بودیم. حرف‌هایمان تکراری بود، کارهایمان قابل پیش‌بینی شده بود و حس کنجکاوی‌مان را ارضا نمی‌کرد.

خلاصه آنکه برای از دست ندادن روابط دوست‌داشتنی‌مان سعی کنیم هر روز رنگ جدیدی به آنها بزنیم تا قابل پیش‌بینی نباشند.

فرض کنید در یک رابطه خاص، هر دو نفر سعی در به‌روز کردن روزانه رابطه داشته باشند؛ چقدر برای‌شان لذت‌بخش خواهد شد...

در این باره بیشتر خواهیم نوشت ...



اگر این حدس هر روز تکرار شود و هر روز هم صحیح باشد، یعنی به تکرار و روزمرگی در رابطه افتاده‌ایم. چنین رابطه‌ای دیگر نیازی به مخاطب ندارد. مادر من زمانی که شماره مرا روی صفحه تلفن همراه خود می‌بیند می‌تواند تمامی گفت‌وگوی دو نفره ما را در ذهن خود مرور کند. این اصلا نکته مثبتی نیست. خستگی؛ اولین حالتی است که در این مرحله به انسان دست می‌دهد. برای جلوگیری از آن باید برای هر روز یک حادثه شگفت‌انگیز جدید در نظر بگیریم تا به قول فرنگی‌ها مادرم سورپرایز شود. این سورپرایز شدن دقیق به مثابه گرفتن انرژی جدید و بیشتر از نیاز اولیه از محیط است. فقط در این صورت است که رابطه ما عمیق‌تر و جذاب می‌شود. هر رابطه دیگری هم از این قانون پیروی می‌کند. بسیاری از زوج‌ها را دیده‌ام که کاملا به تکرار و روزمرگی افتاده‌اند که نتیجه آن سرد شدن از یکدیگر است. از منظر تئوری سیستم‌ها، جذب انرژی به همان میزان قبلی فقط باعث عقب افتادن سیستم از محیط و دیگر سیستم‌های پیرامونی خواهد شد. در یک رابطه هم، تکرار و روزمرگی باعث از دست دادن جایگاه و اهمیت آن رابطه در قلب دو یا چند نفر آن سیستم ارتباطی خواهد شد. به خودمان و روابطی که از دست داده‌ایم نگاه کنیم، چقدر از آنها به دلیل «به‌روز نشدن» از بین رفته‌اند؟ احتمالا بسیاری از آنها، من شخصا بسیاری از دوستانم را فقط به همین دلیل از دست داده‌ام که

رابطه با دیگران شکل داده‌ایم. در گذر زمان، آن روابطی پایدار می‌مانند که بتوانند بر عمق خود بیفزایند. عمق رابطه امری نسبی است. اگر یک رابطه خاص عمیق نشود، روابط دیگر بیکار نمی‌نشینند؛ آن روابط عمیق‌تر شده و زمان بیشتری از زندگی ما را به خود اختصاص می‌دهند، تا جایی که رابطه مدنظر ما، دیگر جایگاه قبلی خود را به طور کامل از دست خواهد داد و اگر این روند ادامه پیدا کند به جایی می‌رسیم که دیگر وقتی برای رابطه خاص خود نخواهیم داشت. منظور ما از «رابطه» هر نوع رابطه‌ای می‌تواند باشد. رابطه میان والدین با فرزندان، میان خواهر و برادر، زوج و زوجه، دو دوست، دو همکار، رئیس و مرئوس و هر رابطه دیگری که بتوان به آن فکر کرد. روابط باید در گذر زمان عمیق‌تر شوند. عمیق‌تر شدن روابطی که برای‌مان مهم هستند حتما در اولویت امور روزانه ما قرار دارند. اگر برای من، رابطه با مادرم از هر چیز دیگری مهم‌تر است باید برای این رابطه وقت بگذارم؛ مثلا هر روز به مادرم زنگ بزنم، به دیدارش بروم و با او صحبت کنم. ولی این کافی نیست. باید به این رابطه، هر روز رنگ جدیدی بزنم. اینکه هر روز از محل کارم با مادرم تماس بگیرم و حالش را بپرسم لازم هست ولی کافی نیست. باید هر روز در مورد مسئله‌ی تازه‌ای با او سخن بگویم. در واقع باید از تکرار بپرهیزم. مادر من نباید بتواند سوال‌ها و جواب‌های مرا از قبل حدس بزند.



## آزیتا ظهیری

دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و سلامت دانشگاه تربیت مدرس

## ورزش را به فعالیت‌های روزانه خود اضافه کنید



وقتی بنی اسرائیل انتخاب «طالوت» را از سوی پیامبرشان «شموئیل» به عنوان رهبر موردانتقاد قرار می‌دهند، وی در پاسخ می‌گوید:

إِنَّ اللَّهَ إِضْطَفِيَهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ (نقره، آیه ۲۴۷)؛ خداوند او را بر شما برگزیده و قدرت علمی و جسمی وی را از شما افزون تر قرار داده است.

فعالیت جسمانی منظم می‌تواند فواید و آثار قابل توجهی برای بدن انسان به همراه داشته باشد. اما تنها عضلات و استخوان‌ها از فواید ورزش کردن بهره‌مند نمی‌شوند و مغز و سیستم عصبی نیز از این کار سود می‌برند. نیازی نیست مدت‌زمان زیادی را در طول روز، به ورزش کردن اختصاص دهید و تنها با ۳۰ دقیقه انجام تمرینات ورزشی مغز از فواید آن سود خواهد برد.

## بهبود قدرت تصمیم‌گیری و حل مسئله

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ توسط موسسه ملی سلامت آمریکا انجام شد، نشان داد که ورزش کردن نه تنها می‌تواند سرعت گام‌های شما را افزایش دهد، بلکه توانایی‌های تصمیم‌گیری را به واسطه افزایش مقدار ماده سفید در مغز تقویت می‌کند. طی این مطالعه، مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله گروهی از افراد مسن که به طور مرتب ورزش می‌کردند، در مقایسه با گروهی که ورزش نمی‌کردند، مورد بررسی قرار گرفت. پژوهشگران دریافتند شرکت‌کنندگانی که به طور مرتب تمرینات هوازی انجام داده بودند از یکپارچگی ماده سفید قوی‌تر و سرعت شناختی بهتر برخوردار بودند.

## تأثیر ورزش در کاهش افسردگی

به عقیده‌ی محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌گردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موقعیت‌هایی دست یافته است. ورزش در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی تأثیر به سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی را به اندازه‌ی برخی روش‌های روانی-درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی



دیابت در افرادی که در معرض خطر هستند، بسیار مؤثر است. افرادی که چاق هستند و زندگی کم‌تحرک دارند یا در بین بستگان آن‌ها افراد دیابتی دیده می‌شوند، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند. تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه‌ی غذایی و انجام فعالیت‌های بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تأخیر می‌اندازد.

## محافظت از قلب و عروق و جلوگیری از سکته مغزی

پزشکان اغلب انجام ورزش را به منظور محافظت از بیماری‌های مزمن توصیه می‌کنند. بر همین اساس، جای شگفتی نیست که مطالعات بسیاری درباره‌ی فواید ورزش بر سلامت قلب و عروق انجام شده است. ورزش متوسط هم در مردان و هم زنان به طور قابل توجهی می‌تواند خطر سکته مغزی را کاهش دهد.

روان‌پزشکان نشان می‌دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می‌تواند آثار و عوارض افسردگی را تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش‌های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می‌باشد.

بسیاری از افراد ادعا می‌کنند ورزش با نشانه‌های افسردگی مبارزه می‌کند، با این وجود، مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در نشریه Cell منتشر شد، نشان داد که ورزش در وهله‌ی نخست از ابتلا به افسردگی پیشگیری می‌کند. به گفته پژوهشگران، استرس موجب شکل‌گیری ماده‌ای مضر در خون و مغز می‌شود. اما پروتئینی ویژه به نام PGC-1α می‌تواند به تجزیه و از بین رفتن این ماده مضر حاصل از استرس کمک کند. خبر خوب این است که این پروتئین به طور طبیعی هنگام ورزش کردن تولید می‌شود.

## رشد مغز

مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۶ مدعی شد ورزش کردن می‌تواند به معنای واقعی کلمه رشد مغز را موجب شود. طی این مطالعه که توسط موسسه‌ی ملی سلامت آمریکا منتشر شد، بزرگسالان کم‌تحرک پس از دنبال کردن رژیم تناسب‌اندام هوازی برای شش ماه از فواید رشد مغز بهره‌مند شدند. به گفته پژوهشگران، فعالیت بدنی حجم ماده سفید و ماده خاکستری در مغز را افزایش داد.

## نقش ورزش در پیشگیری از ابتلا به دیابت

ورزش یکی از سه پایه درمان بیماران دیابتی است. مطالعات نشان داده‌اند که افزایش فعالیت بدنی در پیشگیری از وقوع

## منابع:

مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی و ورزش. بهروز عبدلی، نشر: بامداد کتاب (۱ اردیبهشت، ۱۳۸۹) شابک: ۷۴ - ۸۱۳۱ - ۹۶۴

<http://emri.tums.ac.ir/pdf/۸۱۳۴۱۰۶۰/upfiles>

<http://www2.abfasb.ir/userdata/asnad/tasir.pdf>



## ریشه‌های داخلی و خارجی بحران اقتصادی در ایران

### هادی طلوعی

دانشجوی دکتری علوم سیاسی  
دانشگاه تربیت مدرس



پس از اعلام خروج آمریکا از پیمان اتمی موسوم به برجام و اقدام برخی از شرکت‌های خارجی در ترک بازار ایران موجی از بدبینی و یاس بر فضای اقتصادی ایران سایه افکند. بیم از بازگشت مجدد تحریم‌هایی که به واسطه برجام تعلیق شده بود و تبعات منفی اجتماعی آن، واکنش‌های غیرقابل پیش‌بینی در بخش‌های اقتصادی به وجود آورد. امواج تورمی در این بخش‌ها بدین ترتیب بود که نرخ مبادله‌ی دلار از ۳۵۰۰ به ۹۰۰۰ تومان افزایش یافت و سایر ارزهای خارجی مانند یورو نیز افزایش مشابهی را تجربه کردند. سکه بهار آزادی از قیمت ۱ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان به ۳ میلیون افزایش یافت. خودروهای تولیدی، مونتاژ و وارداتی گاه‌با افزایش چندصد میلیونی مواجه شدند و فاصله بهای اعلامی در کارخانه با قیمت آن در بازار، وسوسه‌ی شدیدی را در میان برخی از اقشار برای خرید آن برانگیخت. بسیاری از کالاهای اساسی نیز با تورم روزانه همراه بودند. در واکنش اولیه به این امواج تورمی، دولت آن را جنگ روانی اعلام کرد که ناشی از تهدیدهای اقتصادی آمریکا و التهاب‌آفرینی در بازار ایران است و سودجویان را به بهره‌برداری از این شرایط بحرانی متهم نمود. در مقابل، برخی از کارشناسان اقتصادی؛ رشد نقدینگی را دلیل ایجاد پول‌های سرگردان می‌دانستند که با ورود به هر یک از این عرصه‌ها، گرانی سرسام‌آوری را موجب می‌شود. این تحلیل‌گران به این واقعیت اشاره می‌کنند که نقدینگی ملی طی سال‌های اخیر در بخش‌های سپرده‌گذاری بانکی تجمیع شده و هیچ‌گاه به عرصه‌ی تولید وارد نمی‌شد. اما پس از کاهش نرخ سود بانکی، سرمایه‌گذاران به فکر پس‌انداز

افزایش ثروت همگانی را ندارد. کشور ما نیز با سلطه‌ی سنگین باندهای اقتصادی مواجه است که جسم نحیف‌بخش صنعت و تولید را به تحلیل می‌برند. گفتنی است، این تحلیل‌گویی تمام واقعیت‌ها نیست و ابعاد خارجی ایجاد آشوب در اقتصاد ایران را دربر نمی‌گیرد.

ایالات متحده اعلام کرده است، پس از طی یک دوره‌ی زمانی بالاترین سطح از تحریم‌های اقتصادی علیه ایران اعمال خواهد شد و تمامی تحریم‌های هسته‌ای بازخواهد گشت. اگر سقوط ارزش پول ملی و افزایش تورم در سال ۱۳۹۱ را که ناشی از تحریم‌های مالی و بانکی دولت اوباما بود، به یادآوریم، متوجه آسیب‌پذیری اقتصاد ایران در برابر این فشارها خواهیم شد. تهدیدات آمریکا مبنی بر اینکه شرکت‌های بزرگ جهانی حق فعالیت در ایران را نخواهند داشت و هرگونه دسترسی ایران به دلار محدود می‌شود و نیز تحریم نفتی ایران، هشدارهای جدی را برای دولت ایران در بر دارد. از مواضع دولت آمریکا چنین برمی‌آید که این کشور قصد وارد کردن فشارهای سختی بر اقتصاد ایران را دارد تا با ایجاد آشوب‌های اقتصادی و اجتماعی، آن را به تغییر مواضع سیاسی و رفتار منطقه‌ای ایران ارتباط دهد. ایران، بایستی آمادگی تحمل این فشارهای اقتصادی را داشته باشد و با اصلاح ساختارهای پولی و تجاری، کنترل نقدینگی و هدایت آن به بخش‌های مولد اقتصاد، حذف دلار از پایه تمام مبادلات مالی و بانکی و شفافیت هر چه بیشتر در راستای عدالت بر این بحران‌ها غلبه نماید.

ارزش ثروت‌های خویش می‌گردند. در رأس این گروه از مردم، سودجویان و افراد فرصت‌طلبی وجود دارد که افزایش ثروت خویش را به بهای تورم در کل اقتصاد تحقق می‌بخشند. این اشخاص و گروه‌های قدرتمند با داشتن ارتباطات و توان تأثیرگذاری بر تصمیم‌های اقتصادی دولت، رانتی ارزشمند از اطلاعات بحران‌های آتی را کسب می‌کنند. به نظر می‌رسد چنین تحلیلی، قابلیت تطابق بیشتری با واقعیت‌های اقتصادی ایران داشته باشد. در اکثر ممالک توسعه‌نیافته پول در حوزه‌های واسطه‌گری، سفته‌بازی و مسکن گردش می‌یابد و قابلیت مولد همچون اشتغال و

دارایی خویش در بازارهای دیگری مانند ارز یا طلا افتادند. همین امر موجب افزایش تقاضا در این بخش‌ها شد و تزریق مداوم طلا یا ارز در بازار؛ پاسخگوی آن نبود و در کوتاه مدت به افزایش تورم شدیدی منجر می‌شد. تجربه‌ی سالیان اخیر این موضوع را ثابت کرده است که بسیاری از مردم؛ میزانی از دارایی‌های خویش را برای آینده ذخیره می‌کنند و تخصص و امکان فعالیت در عرصه تولید و خدمات را ندارند. این اقشار چنانچه در برهه‌هایی احساس کنند که ارزش پول ملی کشور و به تبع اندوخته‌هایشان کاهش یابد، به دنبال روش‌های جدیدی برای حفظ







سال ششم، شماره شصت و چهارم تیرماه ۱۳۹۷ ژوئن ۲۰۱۸

دوهفته نامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و خبری دانشگاه تربیت مدرس

مجرح طرح: موسسه فرهنگی هنری کیمیای مهر معرفت

سر دبیر و دبیر تحریریه: مصطفی چراغی  
مدیر اجرایی و ویراستار: سودابه شجاعی

مدیرمسئول: حجت الاسلام دکتر علی فلاح رفیع

صاحب امتیاز: دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تربیت مدرس

باتشکر از روابط عمومی دانشگاه

مطالب مندرج در نشریه، فقط بیانگر دیدگاه های نویسندگان است.  
چشمه در چکیده سازی و ویرایش مطالب آزاد است.  
استفاده از مطالب نشریه، با ذکر منبع، مانعی ندارد



# خبرها

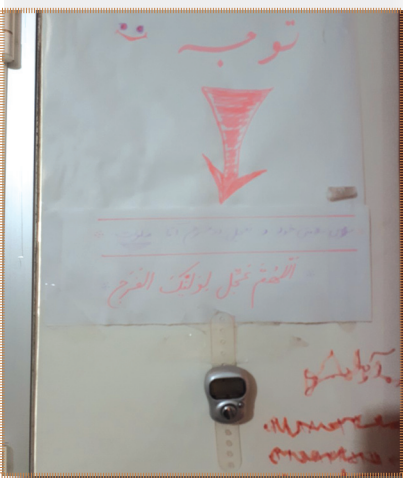


دلتون نخواد رفته بودیم یه جلسه ای توی دانشگاه ازینا بهمون دادن و داغ دلمونو تازه کردن!  
دیگه فقط کلوچه درنا بهمون عشق نورزیده بود که ورزید

قبلنا سر این نیمکت ها کبوترای عاشق جفت جفت مینشستن!  
الان مثل اینکه کبوترای شکست عشقی خوردن اینقدر سیگار میکشن؟!  
اینجا پارک نیست که دانشگاهه داداچ.

بعضیا با این ابزارها نان حلال خودش و خانواده هفت نفرشونو درمیان ولی چطور یاست که بعضیا با هشتاد میلیارد و یه دونه بچه هم هنوز محتاج دزدی هستن!؟

هنوز مشکلم با این حروف تازه تاسیس، حل نشده!  
نمیفهممشون!؟



ابتکار کوچک ولی جالب در یکی از خوابگاه ها احسنت!

بعضی از شما دانشجویهای تربیت مدرس جاتونو اینجوری توی دانشگاه سفت و سخت کردین که ...  
پاشین برین یکم جا و اشه برا ورودی های جدید.

از زیبایی های خوابگاهی!  
زردچوبه در جوار کفش؟

جدیدا یه عالمه ازینا نصب کردن تو دانشگاه ولی توپاش رو قایم کردن!  
احتمالا دوربین مخفی!؟