

گاہنامہ

میتاق قلم

سج دانشمندی و انجمن علوم پزشکی
موسسہ کرمانشاہ

انتقاد

مصاحبہ با استاد

مع و کامپیوتر

آئینہ رمدرخ

فطرات دانشجویر



گاہنامہ فرهنگ اجتماع

شماره سوم

پاییز ۹۲

به نام خدا

مدیر مسئول : **حجت اله ضیایی**

سر دبیر : **پریسا افتخاری**

گرافیکست : **طه محمدی**

ویراستار : **صادق عبدی . پریسا افتخاری**

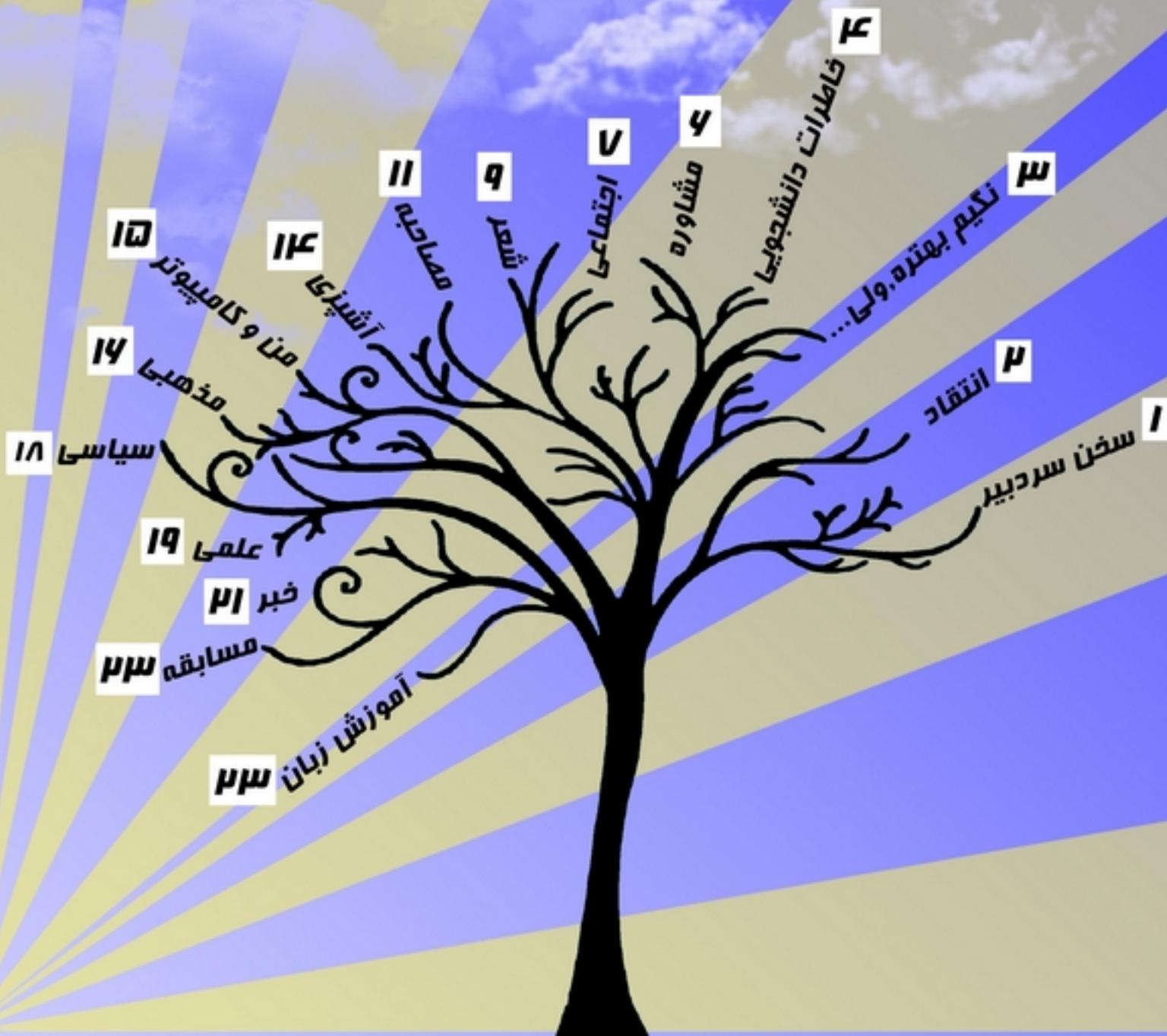
طراح جلد : **حجت اله ضیایی**

هیئت تحریریه :

الهام محمودی . پریسا افتخاری

همکاران این شماره :

عرفان اشرفی . زهرا معینی منش . رضا بهرامی گرجی



با نامش آغاز می کنم

که تهمت فراموشیش را بر ذهن و قلبم نزنند

انسان هایی که فقط در میان بهانه ها زندگی میکنند وبه دنبال بهانه ای هستند برای...

نمی گویم برای چه

که حتی خجالت می کشم از گفتنش در مقابل پروردگاری که از روح زیبای خودش در ما دمیده

و انتظار پروراندن آن را از ما دارد نه به زوال کشیدنش را و اما ما چه کردیم ؟ از خودت بپرس...

سلام به همه دانشجویان گرامی

بالاخره بعد از مرارت های زیاد این شماره هم به چاپ رسید، امیدواریم خوشتون بیاد. به هر حال بچه های این شماره خیلی کمک کردن و واقعا وقت گذاشتن، همین جا ازشون تشکر می کنم که با کمکشون قسمتی از مشکلات مجله رو حل کردن اونم بدون هیچ گونه انتظاری.

حالا حرفای خودمون، اگه مجله به دستتون رسید که البته فکر نکنم جز تعداد اندکی کسی حتی از وجودش باخبرباشن ازتون میخوام که انتقاداتتون رو به من یا هرکدوم از بچه ها که می شناسین اطلاع بدین. خوشحال میشیم نظرات شما رو بشنویم و از اونها بهره بگیریم. اگه خود مجله بدستتون نرسید می تونین به سایت دانشگاه مراجعه کنین و برین به قسمت معاونت دانشجویی (معاونت دانشجویی و فرهنگی) و در قسمت نشریات مطالب مجله رو ببینین و یا اینکه به وبلاگ ما (maok.blogfa.com) سری بزنید. از هرکدوم از این راه ها می تونین به مطالب مجله دسترسی پیدا کنین.

در آخر اگه دوست داشتین می تونین با ما در تهیه شماره ی بعدی نشریه همکاری کنید چرا که به همکاری شما نیازمندیم یا می تونین مطالبی که فک می کنین می تونه به درد ما و بقیه دوستانتون بخوره به ما تحویل بدین تا به اسم خودتون در مجله چاپ بشه.

موفق باشید

_یه سوال؟می پرسم،بیمارستان آرامش می خواد یانه؟
اگه می خواد کجای دنیا رسمه ۳۰-۴۰ تا دانشجو اونم دختر که ماشالله تو حرف زدن کم نمیارن یه دفه وارد بیمارستان بشن و این آرامشو بهم بزنن.خداییش وجدان خودت قبول می کنه که بیمار خودتم اینجوری اذیت بشه، حتما میگی نه. پس چرا برای ورود و خروج دانشجوهای طالقانی فکری نمی کنین؟

_دانشجویان گرامی، احیانا که میدونین تقلب چیه؟ اگه نمیدونین میشه کلمه ای معادل کپی برابر اصل. حالا فک نکنم استاد از این قضیه آگاه باشن. میگین چرا؟ چون آخه دو نفر که این عمل قبیح رو انجام دادن، البته بلا به دور، چطور میشه یه نفرشون ۱۸ بشه بخت برگشته دیگه ۱۵؟ به نظرتون نحوه تصحیح برگه ها چه جوره؟اصلا تصحیحی در کار هست؟

_چرا برخورد همه با دانشجو اینقد بده؟ مگه اونا از تو خیابون اومدن اینجا، که مثل خیابونی باهاش رفتار می کنین البته همون خیابونشم همه از هم توقع احترام دارن چه برسه به دانشگاه که شنیدیم یه محیط فرهنگی و آموزشیه که البته فقط شنیدیم خداییش کم دیدیم.

_خیلی کلافه م، از این همه سردرگمی و بی هدفی خسته شدم و نمی خوام همینجوری وقتم تلف بشه چکار کنم آخه؟ چرا؟ چیزی شده؟ می خوام واسه ارشد شرکت کنم اما از هرکسی می پرسم فقط بهم می گه بخون اما به نظرت من خودم اینو نمیدونستم. این همه کلاس و کارگاه الکی واسه روش تحقیق میزارن که اونم بچه ها ازش چیزی یاد نمیگیرن اینقد که فورمالیته برگزار میشه، ای کاش همون اندازه درباره ارشد بهمون اطلاعات میدادن.

_چی شده چرا ناراحتی؟ تو که همه جزوتو حفظ بودی؟ استاد یه هفته قبل امتحان ۱۷۸ اسلاید بهمون داد گفت که سوالاتش از اینه منم با کلی وقت گذاشتن حفظشون کردم سر جلسه استاد در حال خندیدن میگه هیچی از جزوه خودم ندادم، براساس اطلاعات عمومی تون جواب بدین! آخه یکی نیست بگه اینجا کلاس هوشه مگه.....

_استادا کجان؟ کجا میشه پیداشون کرد؟ فقط همیشه یه اتاقایی هست که روش نوشته فلان استاد اما هر بار که میری استاد مورد نظر اونجا نیست؟ تازه می پرسی کجا هستن و کجا میشه پیداشون کرد؟ هیچکی خبر نداره ولی شما دانشجوی عزیز ناامید نباش جوینده یابنده است همون طور که از اسمت معلومه اینجا باید خودت همه چی رو بجویی، پس بدو، خدا قوت.

_دانشجوی کارمند مگه گناه کردن که کارمندن و میخوان ادامه تحصیل بدن مگه نه همین خود شما نیستین که هی بهمون میگین ادامه تحصیل بدین و تو یه مقطع نمونین پس چرا باهاشون راه نمایین و مراعاتشونو نمی کنین؟ بعضیاشونم اینقد خسته میشن که فقط میخوان انصراف بدن. پای عمل که میاد وسط همه حرفاشون یادشون میره.

ما که حرفمون رو زدیم شما مسئولان گرامی هم فقط می خونین و می خندین که چه خوشن این دانشجوا، اگه فکر می کنین تقصیر از شما نیست ما منتظریم، منتظر پاسخ های شما.

(چند مورد از انتقادی که از طرف دانشجوها به ما گفته شد و ما اون ها رو به رشته تحریر در آوردیم.)

نگیم بهتره ولی ...

— دانشگاه های ما، جایی که مهم ترین قشر کشور ما گذرش حداقل یه بار در طول عمرش به اونجا میفته . این قشر کشور ما مهم ترین چیز براش شخصیت و غرورشه بنابراین وقتی بعضی افراد این نکته رو فراموش می کنن باید توجه داشته باشن که این دانشجو به غیر از مدرک چیزی رو با خودش به شهر و روستاش نمیبره اون وقت باید به حال خودشون تاسف بخورن. بعضی از مسئولینی که حتی به شکایت دانشجوا گوش نداده و پشت کارمندشونو گرفتن، البته تقصیر تو کارمند هم نیست وقتی که حتی با سمت های بالای دانشگاه هم کاری داری و میگی برو پیش فلان کارمند و فلان کارمندش توی اتاقش نیست و گرم حرف زدن با همکارش شده و ۴۵ دقیقه تو رو کاشته و وقتی هم به رئیسش میگی، اون میگه: اشکال نداره منتظر باشین میاد و چیزی به کارمندش نمیگه بنابراین از تو هم که یه کارمند ساده ای انتظاری بیشتر از این نخواهد بود بعضی وقت ها هم اصلا دانشجو جرات نمی کنه اعتراضشو به کسی بگه، چرا؟ چون می ترسه کسی به حرفش گوش نده و مقصر شناخته بشه.

این قضیه ی گوش ندادن به حرف دانشجو مربوط به همه جاس از خوابگاه گرفته تا دانشگاه. وقتی که حتی یکی از مسئولین میگه: در صورت پیش اومدن مشکل بین استاد و دانشجو، اگه مقصر استاد باشه یه جوری حل و فصلش می کنیم و اگه مشکل از طرف دانشجو باشه به راحتی از تقصیرش نمی گذریم، به نظر شما چی باید گفت؟ وقتی که دانشجو حتی حق حرف زدن و اعتراض نداره و کسی پشتش نیست پس چرا بهش میگی بیا دانشگاه؟ بهش میگی اینجا جایی هستش که می تونی حرفتو بزنی. چرا؟ به قول یکی از اساتید اگه حرف و اعتراضی با نهایت ادب گفته بشه چه اشکالی می تونه داشته باشه؟

در ضمن مسئولین ما برای چی در دانشگاه ها و حتی خوابگاهها حضور دارن؟ مگر نه اینکه باید به مشکلات دانشجو رسیدگی کنن یا شاید من اشتباه فکر میکنم شاید فقط اینجا هستن که دانشجوها رو توبیخ کنن و با اونها به بدترین وجه ممکن رفتار کنن؟ خانم یا آقای محترم مگر نه اینکه تو ادعای مسلمونیت میاد؟ مگر نه اینکه حلال و حروم سرت میشه؟ اگه آره چرا فقط پشت میزت نشستی و داد میزنی؟ تو که ارباب رجوعت به غیر از دانشجوها کسی نیستن، یه دانشجو سوالی داره، اگه از تو نپرسه و تو براش توضیح ندی، به نظر خودت نه به نظر من دانشجو، باید از کی بپرسه؟ از مردم کوچه و خیابون؟ با وجود این همه سوال، من بازم نمیدونم چه جور کارمندا رو استخدام می کنن و اصلا چه شرایطی باید داشته باشن یا اینکه چه جور کارشون رو انجام بدن، فکر کنم بهشون میگویند واسه اینکه کارتون راحت بشه بهتره جوری رفتار کنی که دانشجو توبه کنه و دیگه پیش شما نیاد. من تا اینجا دوران تحصیل یاد گرفتم که اگه سوالی داشتم باید خودم جوابشو بگردم و پیدا کنم اونم از بچه های دانشجوی دیگه که البته سمت ترم بالایی را در دانشگاه ها بر عهده دارن و وظایف کارمندان محترم را بر عهده گرفتند البته بدون هیچ گونه جیره و مواجب.

خلاصه ی کلام، من در میان کلاف سردرگمی هایم گم شده ام، و هر گام و قدمی که برمیدارم چشم هایم به من می گویند مقصدت دارد ناپیدا و ناپیداتر می شود، چراغ راهی پیدا کن، اما چشم هایم هم نمی فهمند یا نمی دانند که پیدا کردنش چه سختی است در میان کسانی که فقط این ادعا را دارند و خالی از هر نوری هستند حتی برای خود چه برسد به من.

(خطاب من فقط به عده ای از کارمندان محترم و حتی مسئولین است، چرا که ما در دانشگاه خود افراد زحمت کش بسیاری داریم که حتی بیشتر از وظیفه ی خود به ما کمک می کنند. از آنها بسیار سپاسگزاریم و امیدواریم روزی از آنها قدردانی شود.)

دانشجو

• خسته نباشید

قانون خانمانه راه رفتن رازیر پا گذاشته و شروع کردیم به دویدن که نگو چند نفر هنوز رفتن و عده ای قاه قاه بهمون خندیدن و عده ای عصبانی که مگر اینجا دبیرستانه و این بچه بازیای چیه؟ مام گوش نکردیم و به راه خود ادامه دادیم و عین کسایی که کمک می خواستن برای سرویسا دست تگون دادیم که هیچکدومش هم مال ما نبود و به سرویس هم نرسیدیم. آخه یکی نبود به ما بگه سرویس بره که چیزی نمیشه و ما گم نمیشیم اما چه میشه کرد دیگه ترم اولی بودیم. تازه بعدن معلوم شد استادم بهمون گفته وقت اومدن به کلاس مثل لاک پشتن و وقت رفتن عین خرگوش. آخه شما بگین وقتی استاد و سرویس با آدم همکاری نکنن چه جور میشه خانمانه راه رفت؟ ولی حالا جدا از نصیحت و بزرگتری و اینا، آدم وقتی محبوبه و همه دوستش دارن که خودش باشه، خود خودش، اگه بخوان ادای چیزی رو دربیارن که هرگز نبودن مسلما گند خواهند زد و در لایه لایش سوتی هم خواهند داد.

• کلاس من

امروز ازمیان دفتر خاطرات قسمت خاکستری مخ چند تا از بچه های باحال دانشگاه یه دفه یه فصل جالبش رو برام ورق زدن و رفتیم سراغ خاطرات ترم اولشون. ترم اول که فقط از دانشگاه یه ساختمانشو می شناختم که بدنبال همکلاسیهای محترم کلاس رو یافتم بعد اتمام کلاس کیفم رو سرکلاس گذاشتم و رفتم بیرون تا یه هفته فقط سر اون کلاس می نشستم وبعد کم کم یاد گرفتم که اینجا با دبیرستان کلی فرق داره.

طبق معمول همیشگی سر ساعت نه و نیم به استاد گفتیم خسته نباشید، استادم گفت حالا تتبلی شما به کنار چرا از کلمه مثبت استفاده نمی کنین و نمی گین خدا قوت. منم گفتم استاد حرف شما درست ولی می ترسیم اگه بگیم خدقوت شما ندونین که معادله کلمه ی خسته نباشید و باز از اول شروع کنین و همه و البته استاد زدن زیر خنده البته منم شانس آوردم که استادمون استاد خوبی بود و گرنه جام بیرون کلاس بود نه تو کلاس و با اون خنده ی زیبا بر لب.

• ترم اولی

ترم اولی که باشی همه بهت نصیحت می کنن، یکی از نصیحتاشونم این بود که تو دانشگاه مثل یه خانوم برین و بیاین و بچه بازی در نیارین، مام گفتیم بزرگی گفتن، کوچیکی گفتن، حتما چیزی میدونن. فرداش رفتیم دانشکده و خانمانه راه می رفتیم و ساکتم شدیم و کمتر حرف زدیم که اولین چیزی که بهمون گفتن این بود که چتون شده؟ افسرده شدین؟ شماها که خیلی شلوغ بودین؟ خلاصه چند نفر همینو گفتن، ناگفته نماند ما که شانس نداریم در حین این خانمانه راه رفتن چند بارم کم مونده بود کله پا بشیم. به هر ترتیبی بود تا آخرین کلاس خودمون رو حفظ کردیم تا اینکه ساعت به پنج و نیم رسید و بحث سر رفتن سرویسا و گفتیم که استاد پنج و نیم بریم. استادم قبول نکرد گفت باید یه ربع به شیش برین. شد ساعت یه ربع به شیش که ما عین جت از استاد خداحافظی کردیم و به امید اینکه همه رفتن

از ذکر نام معذوریم چون خود همکلاسیای شما از ما خواستن و به این شرط برامون تعریف کردن.

رو تختم دراز کشیده بودم و داشتم جزوه می نوشتم که یکی از بچه ها یه دفه ای خشکش زد و به زیر تختم اشاره کرد منم بی هوا سرمو کردم زیر تخت و یه دفه یه سوسک عین جت از زیر تخت در اومد و من با آخرین توانی که داشتم جیغ زدم که از صدای جیغم ناظمه ی خوابگاه به اتاقمون تشریف آورد و گفت شما دخترا با این هیكلتون خجالت نمی کشین از این چیز ریز می ترسین شما مثلا قراره زنای آینده بشین یکی نبود بهش بگه نه که خودت زن نیستی و نمی ترسی، حیف...

تو سالن دانشگاه نشسته بودیم کمی دورتر از کمدای بچه ها. دیدیم یه کاغذ از لای یکی از این کمدا تشریفشو آورده بود بیرون. خدایش اولش با نیت درست پاشدیم که برگه رو بزاریم تو کمد امانمیدونم چی شد یه دفه خم شدیم و چمباتمه زدیم رو برگه، فک کنم برگه انتخاب واحد بود دوس داشتیم بدونیم مال کدوم یک از شلخته های دانشکده س. خم شدیم رو برگه چون می ترسیدیم اگه برگه رو کامل بیاریم بیرون ممکنه دیگه داخل نره مجبور شدیم بشینیم و سرمون رو بگیریم روش. مشغول بودیم که یه دفه هی دوستم میگفت بلند شو بلند شو منم گفتم اه مگه چی شده بزار کارمو بکنم که بعد از سماجتای فراون گردن خود را به عقب کج کرده و یک عدد دانشجو را با خنده ای ملیح بر لب رویت نموده و خوب خجالت کشیده و برگه را به داخل سرانده و تا مدت ها جلوی چشم آن دانشجو ظاهر نگردیده و این است عاقبت فضولی کردن، که ضایع هم شدیم و چیزیم ... دستگیرمون نشد.

من همیشه برای رفت و آمد از تاکسی استفاده می کردم اونم زردش اگه تاکسی زرد نبود میرفتم با خط واحد. یکی از روزایی که می خواستم باز با تاکسی برم یکی از همکلاسیای کرمانشاهی هم کنارم بود [□] هرچی منتظر شدم تاکسی زرد نمی اومد، تا اینکه همکلاسیم گفت می خوای چکار کنی؟ گفتم منتظر تاکسی هستم. گفت خوب چرا باهاش نرفتی، گفتم کی اومد که من ندیدم. گفت همون سبزه، گفتم نه من فقط بازرد میرم گفت اونم تاکسیه. نمیدونم چرا الانشم باورم نشد سبزم تاکسیه. این هیچی یه بار دیگه م منتظر تاکسی بودم که از شانسم یکی از بچه ها زنگ زد و مشغول حرف زدن شدم که دیدم بعد از این همه مدت تاکسیه داره رد میشه دنبالش دویدم که بهش نرسیدم و رفت و راننده های دیگه که اونجا بودن و ماشینشونم نه زرد بود و نه سبز. منم گفتم با شخصی نمیرم گفت نه خانم شخصی نیست نگا این شکل کنین که روشه، گفتم: حتما؟ راست میگین؟ واقعا؟ اونم گفت خانم به کی قسم بخورم که تاکسیه منم سوار شدم بالاخره، اونام کلی بهم خندیدن.

شخصیت شما تابع اندیشه های شماست، ما آن چیزی هستیم که می اندیشیم. هستی ما با افکارمان بلندی می گیرد و دنیایمان را با اندیشه هایمان می سازیم. فکر شما عمل شما را تعیین می کند و عمل شما هم متقابلاً تعیین کننده ی واکنشی است که دیگران نسبت به شما نشان خواهند داد. پس همواره سعی کنید خود را بهتر و مهم تر جلوه دهید تا دیگران هم در مورد شما همین گونه فکر کنند.

جلب احترام دیگران نسبت به خود بستگی به خود فرد دارد.

۱- نخستین مرحله برای جلب احترام دیگران آن است که فکر کنید قابل احترام هستید. به خود احترام بگذارید تا دیگران نیز به شما احترام بگذارند.

حضرت علی(ع) می فرماید: از کسی که برای خود و جایگاه خود در این عالم ارزش قائل نیست، دوری کنید زیرا چنین فردی هیچگاه برای شما ارزش قائل نخواهد بود.

۲- دومین مرحله این است که از خود چهره ای متشخص و خوب جلوه دهید. همیشه این را بخاطر داشته باشید که شخصیت شما تابع تفکری است که نسبت به خود دارید و در قالبی قرار می گیرید که نیروی فکرتان آن را ساخته است، کارهای شما از طرف اندیشه های شما هدایت می شوند. شما همان آدمی هستید که در فکر خود تصور می کنید و دیگران همان فکری را نسبت به شما می کنند که شما نسبت به خود دارید.

۳- همواره سعی کنید که ارزشهایتان را دائم به خود گوشزد کنید و به خود بقبولانید که خیلی عالی هستید و از عهده هرکاری بخواهید برمی آید و می توانید بهتر از این باشید و تجدید نظری در عملکرد خود داشته باشید.

عبارات زیر را هرگز از یاد نبرید

۱- ظاهر یک فرد متشخص را داشته باشید.

۲- کارتان را با اهمیت تلقی کنید.

۳- روزی چند بار با اندیشه های مثبت به خود دل و جرات دهید.

۴- در تمام موقعیت های زندگی از خود بپرسید، آیا این طرز فکر یک انسان متشخص است؟ و سپس از جواب خود پیروی کنید.

۵- چگونه در خود به تفکر و تخیل خلاق دست یابیم.

۶- کلمه ناممکن را از فرهنگ لغت خود حذف کنید.

۷- افکار و ایده های خود را مرور کنید.

۸- ایده هایتان را بکار ببرید.

۹- خصوصیتی را در خودتان پرورش دهید که جالب توجه باشد و باعث شود که مردم در اثر معاشرت با شما به برداشت های ارزشمندی برسند.

۱۰- شخصیت خود را زیر ذره بین ببرید تا بتوانید عوامل((ناهنجار)) را از آن خارج کنید، بخصوص عواملی که امکان دارد از آنها آگاه نباشید زیرا همین عوامل ناهنجار منفی هستند که باعث دور شدن دیگران از اطراف ما می شوند.

می خواهیم شاد باشیم

واقعا می خوای؟ یا فقط در حد یک جمله قشنگه؟ شاد بودن اونقدر که تو فکر می کنی سخت و دست نیافتنی نیست فقط یه رازه که اونو باید خودت کشف کنی. برای کشف هر چیزیم یه سری وسایل لازمه، که وسایل این کار ما تهیه ش خیلی سخت نیست. یکی از وسایلمش ذهنمونه. ما به کمک این وسیله که شایدم زیاد جدیش نگرفتیم می تونیم یه فرد شاد باشیم پس تا اینجا فهمیدیم که ما به دو چیز نیاز داریم یکی خودمون و یکی ذهنمون، که هر دوشم در دسترس، می بینی از چه چیزایی غافل بودی برای شاد بودن؟

ما باید یه چیزایی رو تو ذهنمون تغییر بدیم **اول اینکه باید تو زمان حال زندگی کنیم**، زمانی که به قول نویسنده کتاب راز شاد زیستن تمام دارایی ما هستش پس ما باید برای استفاده هر چه بیشتر از این دارایی تلاش کنیم، من چند تا از راهاشو که آقای اندرو متیوس در کتابش به اون ها اشاره کرده براتون میگم:

اولین راهش دوری کردن از انتظار برای موقعیت های بهتره، حتما میگی یعنی چی؟ توضیح میدم: یعنی اینکه تو باید از این جمله که میگه من وقتی خوشحال می شم که... استفاده نکنی، مثلا تو میگی زمانی من شاد میشم که به رشته مورد علاقه ام در دانشگاه برسم، خوب آیا وقتی رسیدی شادیتو پیدا کردی؟ مسلما نه چون تو عادت کردی به استفاده از جمله من وقتی خوشحال می شم که... بعد از اون که در رشته مورد علاقه ات تحصیل کردی

باز میگی من وقتی خوشحال میشم که برم سرکار. واین ماجرا هم چنان برای تو ادامه خواهد داشت و تو مهم ترین دارایی تو که همون زمان حال بوده از دست دادی. تو می تونستی همون موقع هم که به دانشگاه وارد شدی شاد باشی ولی این موقعیت ها رو به سادگی و با یه جمله از خودت گرفتی. مثلا یکی از فرصت هات آشنا شدن با دوستای جدید بود، یکی دیگه شم قرار گرفتن تو در موقعیت هایی بود که می تونستی استعداداتو بیشتر شکوفا کنی و محبوب همه باشی و خودتم که میدونی محبوب دیگرانم بودن خودش باعث شاد بودن میشه. دیدی با انتظار چه فرصت هایی رو از دست دادی. این اولین راه استفاده از زمان حال بود.

راه دیگه ش بخشنندگیه. با گفتن این کلمه حتما فقط بخشیدن دیگران تو ذهنت اومده اما من یا حتی نویسنده کتاب فقط منظورمون دیگران نبودن، هم خودت و هم دیگران. شاید حس کرده باشی که وقتی از دوستت ناراحت میشی سر یه موضوعی و برای برطرف کردن این ناراحتی تلاش نمی کنی و دائما علت ناراحتی تو ذهنته، در واقع داری تو گذشته سیر می کنی و نکته ی مهم تر اینکه تو بیشتر اذیت میشی و در خودت فرو میری نه طرف مقابلت پس با تقویت حس بخشنندگی در واقع اول به خودت لطف کردی و به شاد بودن نزدیک تر شدی. اگه یادت باشه

من گفتم باید توانایی بخشیدن خودتم داشته باشی، بعضی وقتا آدم اشتباهاتی می کنه، آدمه دیگه، اون اشتباه نکنه کی بکنه، بنابراین ما نباید

دائم خودمون رو برای این اشتباهات سرزنش کنیم بلکه

باید بدونیم شادترین آدم کسایی هستند که از اشتباهاتشون درس



می گیرن نه اینکه اونو مثل چماق دائما توی سر خودشون بزنند. اینم دومین راهه از دست ندادن زندگی توی زمان حال بود. تا اینجا ما اولین کار و برای شاد بودن یاد گرفتیم که خودش راه هایی برای رسیدن بهش وجود داشت یعنی دوری از انتظار برای موقعیت بهتر و بخشندگی. در واقع این ما هستیم که انتخاب می کنیم مهار زندگی رو در دست بگیریم و در زمان حال زندگی کنیم یا خودمون رو در اسارت پریشانیهای گذشته قرار بدیم.

کارایی دیگه ای که ما می تونیم انجام بدیم یکیش اینه که :

زندگی رو خیلی سخت نگیریم، چرا همیشه از هرچیزی بدترین برداشتو می کنیم نمونه ش اینکه فکر می کنیم اگه کسی میگه این کاری که من بهت میگم درسته، تو ذهن خودت میگی این هدفش راهنمایی من نبوده اون فقط می خواسته بگه که اون بیشتر از من می فهمه، اما چرا فکر نمی کنی اون دوست داره و سعی می کنه کاری کنه تو همیشه بهترین باشی، حتی اگه قصدش این نبوده باشه، بازم مهم نیست مهم اینه که تو بهترین برداشتو کردی و فرصت داشتن یک اندیشه ی مثبتو از خودت نگرفتی و به خاطر این مسئله کوچیک ذهنتو که می تونه سرشار از اندیشه های خوب باشه بیخودی درگیر نکردی و هم چنان و با لبی خندان به زندگیت ادامه دادی در غیر این صورت تو نه تنها با هربار روبرو شدن با این مسائل خونتو اذیت کردی بلکه کم کم دید بدی نسبت به آدمای پیدا می کنی دیدی که بهت میگه همه ی آدمای بدن، و هیچ قصد خیری

در ارتباط با تو ندارن، شاید این چیزا در ظاهر به نظر تو بی اهمیت بیاد اما اینکه فکر کنی همه اطرافیان بد هستن خیلی زود زندگی رو برات سخت می کنه و جلوی شاد بودن تو رو هم میگیره.

کار دیگه ای که می تونیم انجام بدیم اینه که :

سعی کنیم قسمتی از وقتمونو به دیگران اختصاص بدیم، هرکس وقتی احساس کنه مفید واقع شده و کسی رو حتی با یه شاخه گل و یا اینکه گوش دادن به حرفاش شاد کرده در خودشم این احساس ایجاد میشه.

اینجا چند تا از کارایی بود که می تونستی برای شاد بودن خودت انجام بدی و من فقط قسمتی از اونها رو برات گفتم که البته فقط خوندن یا شنیدن این کارا مهم نیست، تمرین کردن برای انجام این گفته ها و شنیده ها هم لازمه، پس از همین الان شروع کن، برو ببین دوستت چرا نارحته و اگه لازم داره به حرفاش گوش بده در آغوشش بگیر و کمکش کن که هر دوتون بتونین شاد باشین.

خلاصه ی حرفایی که اینجا خوندی_ برای اینکه بتونی شاد باشی_ اینه : برای شاد بودن از خودت شروع کن، شادی جایی جز در وجود و ذهن خودت نیست فقط تو باید پیداش کنی، فقط خودت.

نوشته شده با استفاده از کتاب راز شاد زیستن نوشته ی اندرو متیوس ترجمه ی ندا شاد نظر

طنز شاعرانه

با اینکه پیش منی دل من شور میزند
دست دل من نیست که دلم شور میزند
این مهر تو در سینه من جای گرفته، این
است که هر لحظه دلم شور میزند
در اوج پریدن هوس این دل من نیست، در
عشق تو غرقم که دلم شور میزند
میترسم از آن روز که من باشم و تو نه، ای
وای خدایا دل من شور میزند
درگیر تو هستم خبر از غیر ندارم در فکر دلم
باز که فقط شور میزند
در ناز نگاهت عاشق تر از من کیست؟
از چشم حسودان دل من شور میزند
این شور دلم وزن تمام ابیاتم با اینکه
خموشم، دل من شور میزند
در سینه نگه دار راز دل تنگم انگار که از
روز عزل این دل من شور میزند
زهرای معینی منش. ترم هفت
پزشکی هسته ای

امتحان آمد، بیا تا امتحان بازی کنیم.
امتحان آمد، ولی انگار حس درس نیست.
اندکی ما را از مشروط گشتن ترس نیست.
آن که شیرینی خواب آمد به چشمانش همی
می گزیند خواب شیرین، نی کتاب مبهمی
رو به کوه و دشت و صحرا، خوش بخوان و
خوش گزین.
عاقبت فوقش کمی پایین رود نمره، همین.
کس ز مشروطی و تجدیدی نمرده تا بحال
ایک دوران جوانی می رود سوی زوال
پس از این دوران خوش تا حد ممکن دل
مکن.
بی خیال درس ها و امتحان و ممتحن.
آخرش این حرص نمره زار و پیرت می کند
در غل و زنجیر خود مدرک اسیرت می کند.
فی المثل شاگرد اول گشته ای در این میان
آخرش چه؟ هم تو مدرک می بری، هم
دیگران

رضا بهرامی گرجی. ترم پنج

پزشک هسته ای

لحظاتی با سهراب از زبان خودش



من کاشی ام اما در قم متولد شده ام، شناسنامه ام درست نیست. مادرم می داند که من روز چهاردهم مهر (۶ اکتبر) به دنیا آمده ام، درست سر ساعت ۱۲، مادرم صدای اذان را می شنیده است.

کوچک بودم که پدرم بیمار شد و تا پایان زندگی بیمار ماند. پدرم تلگرافچی بود. در طراحی دست داشت، خوش خط بود، تار می نواخت و او مرا به نقاشی عادت داد. الفبای تگراف (مورس) را به من آموخت. در چنان خانه ای خیلی چیزها می توان یاد گرفت.

من قالی بافی را یاد گرفتم و چند قالیچه از روی نقشه های خودم بافتم. چه عشقی به بنایی داشتم. دیوار را خوب می چیدم. طاق ضربی را درست می زدم. آرزو داشتم معمار شوم ولی حیف دنبال معماری نرفتم. خانه ما همسایه صحرا بود. تمام رویاهایم به بیابان راه داشت و پدر و عموهایم شکارچی بودند. همراه آنها به شکار می رفتیم. بزرگ که شدم، عموی کوچک تیراندازی را به من یاد داد. اولین پرنده ای که زدم یک سبزه قبا بود. هرگز شکار خشنودم نکرد.

کفش هایم کو؟

چه کسی بود صدا زد سهراب؟

آشنا بود صدا مثل هوا با تن برگ

اما شکار بود که مرا پیش از سپیده دم به صحرا می کشید. در شکار بود که ارگانیزم طبیعت را بی پرده دیدم. به پوست درخت دست کشیدم. در آب روان دست و رو شستم. در باد، روان شدم. چه شوری برای تماشا داشتم، اگر یک روز طلوع و غروب آفتاب را نمی دیدم. گناهکار بودم.

تابستان ها به کوهپایه می رفتیم با اسب و قاطر و الاغ سفر می کردیم. در یک سفر راه میان کاشان و قریه برزک را با پالکی پیمودیم. در گوشه باغ ما یک طویله بود، چارپا نگه می داشتیم. پدر بزرگ من یک مادیان سپید داشت، تند و سرکش بود و مرا می ترساند. من از خیلی چیزها می ترسیدم: از مادیان سپید پدر بزرگ، از مدیر مدرسه، از قیافه عبوس شنبه. چقدر از شنبه ها بیزار بودم. خوشبختی من از صبح پنجشنبه آغاز می شد. عصر پنجشنبه تکه ای از بهشت بود. شب که می شد در دور ترین خواب هایم طعم صبح جمعه را می چشیدم.

منبع: از کتاب هنوز در سفرم (خودنوشت زندگی نامه سهراب سپهری به کوشش پردخت سپهری)

مصاحبه با دکتر امیرحسین هاشمیان از اساتید گروه
آمار دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی
کرمانشاه

نام و نام خانوادگی؟ امیرحسین هاشمیان

محل تولد؟ تهران

محل زندگی؟ چالوس

رشته تحصیلی دبیرستان؟ ریاضی فیزیک

مدرک تحصیلی از دیپلم به بعد؟ کجا؟

کارشناسی (دانشگاه شیراز) کارشناسی ارشد (علوم
پزشکی شیراز) دکتر (دانشگاه تربیت مدرس)

دوران دانشجویی شما چگونه بوده؟ با وقفه یا بی وقفه؟ دانشجوییم بعد از ۷ سال گذشت از اخذ دیپلم
بوده (بدلیل خوردن به انقلاب فرهنگی) و تو سربازی
امتحان دادم و سال ۶۵ وارد دانشگاه شدم، ارشدم
بلافاصله بعد از کارشناسی (۷۲-۷۳ فارغ التحصیل
شدن) ولی دکتری سال ۸۲

چه موقع ازدواج کردید؟ قبل یا بعد از چه مقطعی؟

چه تأثیری در زندگی تان داشت؟ به نظرتون باعث

پیشرفت شما شد یا پس رفت؟

اواخر دوران ارشد ازدواج کردم ولی توصیه می کنم

دانشجویان این کارو نکنند چرا که در دوران تحصیل

ازدواج کردن خیلی رو تحصیل و خانواده تأثیر داره.

البته میگن که برای بعضیا ممکن است تأثیر مثبت داشته

باشه. (در کل ایشون جز اون دسته از آدمایی بودن که

ازدواج روشن تأثیر مثبت داشته.)

چرا این رشته؟ انتخاب یا سرنوشت؟

برای کارشناسی انتخابم توسط یکی از دوستان نزدیکم بوده،
خودم هیچ آشنایی با این رشته نداشتم و بعد از معرفی توسط
ایشون علاقمند شدم و بقیه مقاطع رو با علاقه ای که در من ایجاد
شده بود ادامه دادم و الان این رشته را با هیچ رشته ای دیگر
عوض نمی کنم.

جاهایی که تا به الان کار کردید؟ در حال حاضر کجا مشغولید؟

علوم پزشکی کرمانشاه

اولین حقوقتون یادتون هست؟ صرف چه کاری شد؟

حول و حوش ۳۰ هزار تومان سال ۷۴، صرف کرایه خانه و
مخارج اول زندگی

وضعیت خانوادگیتون چطور بوده؟ آیا پشتوانه ای هم داشتین؟

پشتوانه فکری تا حدودی داشتم ولی از لحاظ مالی هیچ
پشتوانه ای نداشتم. مسلماً هر جوانی اوایل زندگی مشکلاتی دارد
به خصوص اگر خانواده پولداری هم نداشته باشد. بیشتر خانواده
پشتوانه فکری من بودن که البته برای من خیلی تأثیرگذار بوده.

تفاوت رفتاری دانشجویان امروز و دیروز؟ آیا وضعیت

دانشجویان در حال پیشرفت است یا پس رفت؟ آیا فقط خود

دانشجو مقصر است یا...؟

خیلی فرق کرده اولاً احترامی که ما اون موقع برای اساتیدمون
قائل بودیم خیلی بیشتر بود و فاصله ای بین استاد و دانشجو
کاملاً حفظ می شد اما الان نه، کمتر هستش. قبلاً سرکلاسها
خیلی محترمانه با استاد برخورد میکردن و استاد هم بالطبع به
همین صورت. الان رشته به رشته فرق می کنه کما اینکه در
بعضی از رشته ها بدتر شدن. بعضی از بچه ها میگن اون موقع
اساتید خیلی جدی بودن و صمیمیتی نبوده اما در واقع صمیمیت
داشتن، با احترام استاد را رعایت نکردن خیلی فرق داره چنان که
ما با اساتیدمون خیلی صمیمی بودیم به حدی که حتی بعضی مواقع
بعد از کلاس مارو تا خوابگاه هم می رسوند. (البته با رعایت
چارچوب و حفظ احترام استاد) اون موقع امکانات دسترسی به
اطلاعات جدید خیلی سخت تر بود ولی ما خیلی بیشتر تلاش
می کردیم برای دسترسی به اطلاعات اما الان اینترنت هست و
دانشجویان به راحتی می تونند اطلاعات رو پیدا کنند. انگار
تکنولوژی جدید باعث شده دانشجویان یه خورده تنبل بشن
درحالی که تکنولوژی هر چقدر پیشرفت کنه انتظار داریم شوق و
ذوق افراد برای دسترسی به اطلاعات جدید بیشتر بشه.



استاد از تحقیقات و مقاله هاتون بگین؟

بیش از ۱۵ مقاله‌ی انگلیسی، بیش از ۱۷ مقاله‌ی فارسی. در حدود ۲۸ تز دانشجویان ارشد، تخصص و فوق تخصص مشاور یا راهنما بودم و در بیش از ۸۰ تز دانشجویان پزشکی مشاور بودم، بیش از ۱۲۰ طرح تحقیقاتی مشاور یا همکار بودن. ۸ طرح تحقیقاتی مجری بودن و کتاب ندارم ولی در دست بررسی دارم.

نکته: انتخاب واحدهای چند برگی رو دیدین. اونا ابتکار ایشون بوده چرا که قبلاً تک برگی بوده و امکان گم شدن برگه انتخاب واحد و پیش آمدن مشکل واسه دانشجو وجود داشته اما



الآن دیگه نه. حالا هی بنالین چرا چهار برگیه؟

اطلاعات خودتون رو چطور به‌روز می‌کنید؟

با استفاده از اینترنت و کتاب و البته کتابخانه‌ی سیاری که همیشه با خود دارم و بیش از ۸۰۰۰ فایل کتاب در زمینه‌ی رشته خودم است.

آیا سطح فرهنگی دانشگاه‌های ما اون قدر پیشرفت کرده که بگیم اونی که اومده با اونی که نیومده خیلی فرق داره؟

الآن نه ولی قبلاً چرا. و متأسفانه دوره به دوره کم رنگ تر میشه.

نقطه عطف زندگیتون از نظر شغلی چه دوره‌ای بوده؟

اون موقع ما امید به آینده مون خیلی بیشتر بود اما الآن امید به آینده به دلیل افزایش تعداد فارغ‌التحصیلان و نبود بازارکار، کم شده. اون دوره تعداد دانشجویها خیلی کمتر بود ولی الآن دانشجویان به راحتی تو رشته‌های مورد علاقه شون قبول میشن و امکانات واسه شون خیلی بیشتره فقط چون آینده کاریشون معلوم نیست یه مقدار ناامید شدن.

همه چی دست به دست هم داده، فقط دانشجویها مقصر نیستند. در برنامه‌ریزی کلان آموزشی هم مشکل وجود داره که ما نهایتاً نتیجه‌اش را در دانشجویها می‌بینیم البته باید توجه داشته باشیم که این بی‌انگیزگی فقط مختص دانشجو نیست و گریبان اساتید را هم گرفته.

چه احساسی دارین موقع تدریس؟ نسبت به قبل

تغییر کرده؟

نه هیچ فرقی نکرده مثل همون سال‌هاست. هر دوره رو با دید تازه‌ای شروع می‌کنم و هر کلاس برای من یه تجربه تازه‌س چون نه تنها سعی می‌کنم به بچه‌ها مطالب جدیدتری را بگم حتی از کلاسها هم چیزهایی یاد می‌گیرم. گرچه بعضی مواقع کلاس‌ها برای من به حدی سنگین و غیرقابل تحمل می‌شد که به بچه‌های کلاس می‌گفتم که اگه من به دیوار درس می‌دادم واسه من راحت تر بود تا واسه شما. البته بچه‌هایی هم داشتم که سرکلاس خیلی اکتیو بودن و اون بحث‌های علمی که بین من و دانشجویها بوده وهست باعث ایجاد یه رغبتی میشه برای ادامه‌ی کارم.

تلخ‌ترین و شیرین‌ترین لحظه تدریس؟

همه زمان هاش واسه من شیرین بوده فرق نداشتن. حالا که شما اصرار می‌کنین یکی از بدترین کلاس‌ها زمانی بود که دانشجویها سرکلاس مجله می‌خوندن یا خیلی بی‌ادبانه کف‌شون رو درمی‌آوردن و چهارزانو روی صندلی می‌نشستند.

شیرین‌ترین (با خنده) موقعی که دانشجو موبایلش زنگ می‌خوره و جلسه‌ی بعد باید شیرینی بیاره.

چه حسی دارین نسبت به کلمه‌ی خسته نباشین؟

من به این کلمه زیاد توجه نمی‌کنم و کار خودمو انجام میدم و تا اون جایی که لازم هست و باید، به تدریس ادامه میدم و بعد هم میگم سلامت باشید

قبولی تو دوره PHD

تا بحال چه شایعه‌هایی رو در مورد خودتون شنیدین؟

خیلی سخت گیره، سر امتحان خیلی بداخلاقه. والبته ایشون ازما می پرسن هستم یا نه؟ که ما مطمئناً میگیم نه استاد بسیار گرامی ما

برنامه کودک نگاه می‌کنید؟ به کدوم علاقمندید؟

بله خیلی. تنسی تاکسیدو، پلنگ صورتی، سندباد.

به نظرتون برای بچه‌ها خوبه؟

آره خیلی خوبه مخصوصاً کارتونای قدیمی چون کارتونای جدید بیشتر اعصاب آدمو خرد می‌کنند و کارتونای قدیمی خیلی لطیف و آموزنده بودند.

نحوه تدریس اساتید رو چطور می‌بینید؟ جوابگوی دانشجویها هست؟

منکه سرکلاس بقیه اساتید حضور ندارم. ولی همکاران من از نظر سطح علمی بسیار بالا و بهروز هستند و مطمئناً این توانایی باعث افزایش اعتبار و ارزش دانشکده بهداشت در بین دانشکده‌های دانشگاه شده است و مسلماً به بهترین وجه جوابگو هستند

نظرتون راجع به جایگاه دانشجو در برابر

اساتید؟ آیا حقی واسه انتقاد دارن؟

بله حتماً، انتقاد حق هرکسی هست به شرطی که درست و علمی باشه. چون از همین انتقادات به نظر من مدرس میتونه در روند آموزشش تجدینظر بکنه. مورد خیلی جالبش رو ایشون زمانی میدونن که سر کلاس زبان آلمانی بودن و تدریس مدرسشون متناسب با متدای جدید تو دنیا نبوده و ایشون با اطلاع از این وضع به استاد انتقاد کردن و استاد از جلسه‌ی بعد شیوه‌ی جدید را بکار گرفتن و تغییرات جالبی در یادگیری بچه‌ها بدست آوردن به نحوی که قبلاً بچه‌ها فارسی فکر می‌کردن و بعد به آلمانی ترجمه می‌کردن اما بعداً آلمانی فکر می‌کردند و آلمانی جواب می‌دادند

نظرتون راجع به کرمانشاه؟

خودم و همسرم از لحاظ سابقه‌ی چند نسل قبل به کرمانشاه برمبگردیم و از آنجاییکه خاک کرمانشاه دامنگیره ما چند سالی است که ماندگار شدیم. مسلماً اگه علاقه نداشتیم خیلی زودتر از این‌ها می‌رفتیم ولی موندیم علی‌رغم مشکلاتی که اینجا وجود داره از جمله مشکلات آب و هوایی و دوری از خانواده.

در مورد این کلمات چند کلمه بگین؟

ایران: خیلی نسبت بهش حس ناسیونالیستی دارم. حاضر نیستم آنرا با هیچ جای دنیا عوض کنم.

عشق دانشجویی: ممکنه خوب باشه.

کت و شلوار: لباس رسمی کارم، تقریباً ۱۷ سال میشه سرکار کت و شلوار می‌پوشم.

در آخر استاد سؤالی که ازتون نپرسیدیم و شما می‌خواید توضیح بدید؟

همیشه از موفقیت‌های دانشجویهام احساس شادی کردم و هر کدومشون رو که در مراحل بعدی تحصیلشون دیدم خیلی خوشحال شدم به خصوص موقع فارغ التحصیلی شون.

اگه ایشون از موفقیت ما دانشجویها خوشحال میشن مطمئن باشین که حقیقته چرا که اگه شما جای ما با ایشون مصاحبه میکردین جز صداقت و مهربونی چیزی کمتر توی چشماشون نمی‌دیدین.

ازشون ممنونیم نه فقط به خاطر اینکه با ما مصاحبه کردن به خاطر اینکه با حرفاشون به ما ثابت کردن که با ما هستن اگه خود ما بخوایم ممنون از شما استاد بسیار بسیار عزیز ما.



عزیزم کجایی؟ بیا تا از گشنگی نمردی! ماهیتابه سوخته تو با کبریت نم زد تو بیار نمیخواد تفلون بیاری، خیلی ساده س حتی برای تنبلی مثل تو که خوب می شناسمت وحتى حاضر نیستی صبح تا شب جاتو جم کنی...

غذای این بار ما: **کشک بادمجان**

الویه با کالباس

همونطور که میبینید مواد لازم اون:

مواد لازم:

بادمجان ۴ عدد

سیب زمینی آبپز شده متوسط : ۲ عدد

پیاز بزرگ یک عدد

کالباس: ۶ ورق

گردو به میزان دلخواه

خیار شور : ۶ عدد

نعناع تازه خورده شده یک و نیم قاشق غذاخوری

سفیده تخم مرغ: ۳ عدد (آبپز شده)

روش تهیه :

هویج پخته شده متوسط : ۲ عدد

بادمجان ها را پوست میگیریم و برش میزنیم و مقداری نمک میپاشیم روی برش ها و میگذاریم ۴۵ دقیقه بماند و

سس مایونز: ۲ قاشق غذا خوری

بعد آن را میشوئیم و میگذاریم آتش کاملاً بره. پیاز رو

ماست چکیده: ۳ قاشق غذاخوری

خلال خلال برش میزنیم و سرخ میکنیم. بادمجان ها رو

نمک و فلفل و آبلیمو به مقدار لازم

سرخ میکنیم و با گوشتکوب له میکنیم پیاز داغ و

ادویه و گردو و نعناع رو به ظرف محتوی بادمجان

طرز تهیه:

اضافه میکنیم و ربع ساعتی میگذاریم و در آخر توی

ظرف سرو غذا رو میکشیم و با نعناع داغ و کشک تزیین میکنیم.

همه مواد را به صورت نگینی خرد کرده

و مخلوط میکنیم و در ظرفی دیگر سس مایونز

و ماست چکیده و نمک و فلفل و آبلیمو را کاملاً

مخلوط کرده و به مواد اضافه می کنیم و در یخچال

قرار می دهیم سپس در ظرف مورد نظر ریخته

و با سس تهیه شده روی آن را پوشش میدهم و

با گوجه و خیار شور و هویج و نخود فرنگی

تزیین می کنیم.

الویه با کالباس

کشک بادمجان



امیدوارم بپزید و بخورید و سیر شین و

ما رو از دعای خیرتون بی نصیب

نزارید.

ورود به Gmail با چند حساب کاربری به صورت همزمان



شاید شما نیز به مانند بسیاری از کاربران دارای بیش از یک حساب کاربری در سرویس دهنده ایمیل Gmail هستید.

در این صورت پیش از این برای چک کردن ایمیل‌های خود، ناچار بودید پس از وارد شدن به هر یک از ایمیل‌های خود، برای چک کردن ایمیل دیگر، از حساب خود خارج شوید و با وارد کردن مجدد ایمیل و پسورد به حساب دیگر خود بروید.

یا نهایتاً چند مرورگر مختلف را همزمان باز کرده و یا از افزونه‌های مخصوص این کار استفاده کنید. اما با استفاده از قابلیت جدیدی که به تازگی به Gmail اضافه شده است، در صورت داشتن چند حساب در Gmail می‌توانید به طور همزمان و چندگانه وارد آنها شوید و ایمیل‌های خود را چک کنید. در این ترفند قصد داریم به معرفی روش انجام این کار بپردازیم. بدین منظور:

ابتدا وارد یکی از حساب‌های کاربری خود در Gmail شوید.

اکنون از بالای صفحه بر روی Settings کلیک کنید.

حال به تب Accounts and Import روی Google Account settings کلیک نمایید.

در صفحه جدید در کنار گزینه Multiple sign-in، بر روی Edit کلیک کنید.

در صفحه بعد، گزینه On - Use multiple Google Accounts in the same web browser را به حالت انتخاب دریاورید و تیک کلیه گزینه‌های موجود در آن را بزنید. در نهایت بر روی دکمه Save کلیک کنید.

اکنون قابلیت ورود چندگانه همزمان در حساب‌های کاربری گوگل که Gmail نیز یکی از آنهاست فعال شده است. برای وارد شدن با حساب دیگر به طور همزمان، مجدد وارد Gmail خود شوید. در بالای صفحه در محلی که آدرس ایمیل شما درج شده است، یک فلش کوچک رو به پایین وجود دارد.

بر روی آن کلیک کنید و گزینه Sign in to another account را انتخاب کنید.

در صفحه باز شده بایستی نام کاربری و رمز عبور حساب دیگرتان را وارد کنید.

زیبایی زن

آیا طبق حدیث: ((عقول النساء فی جمالهن و جمال الرجالهم فی عقولهم))

عقل زن در جمال او خلاصه می شود و جمال مرد در عقل او تا وسیله ای برای سرزنش زن و برتری مرد باشد؟

درباره این حدیث شریف اشاره به چند نکته شایان توجه است:

۱. ابتدا لازم است به این نکته توجه شود: زیور جان آدمی، به ایمان است.

چنانکه خدای سبحان فرمود:

(حبب الیکم الایمان و زینه فی قلوبکم)

((خدا ایمان را برای شما دوست داشتنی گردانید و آن را در دل های شما زینت داد)).

بنابراین فراتر از زیبایی های ظاهری آنچه دلنشینی را در هم نشینی پایدار می کند و دوستی و محبت را تداوم می دهد پاکی و ایمان است و از این جهت میان زن و مرد تفاوتی نیست.

۲. امیرالمومنین (ع) در این حدیث شریف درصدد نکوهش زنان نیستند؛ بلکه ممکن است درصدد بیان حالت طبیعی زنان باشد. به این معنا که زنان در حالت عادی و طبیعی، توجه بیشتری به جمال و زینت خویش دارند ولی مردان در حالت عادی و طبیعی توجه کمتری به جمال و زینت داشته و بیشتر به تعقل و دوراندیشی توجه دارند. به عبارت دیگر می توان گفت؛ به طور معمول زنان، با زیبایی خودشان، بیشتر احساس شخصیت و جایگاه در میان دیگران دارند و با سرافرازی بیشتر به ابراز عقیده و به کارگیری عقل خود اقدام می کنند در حالی که زنان

زشت رو به طور معمول احساس شرمندگی دارند. چنان که فقر به ویژه برای مردان این چنین حالتی را ایجاد می کند.

امام علی (ع) نیز در این باره می فرماید: فقر موجب کاستی در دین و سرگشتگی عقل است و مایه کینه و دشمنی است.

۳. از آنجا که مرد و زن در کنار یکدیگر باید زندگی مشترک داشته باشند، برای آنکه در کنار همدیگر کامل شده و زندگی مشترکشان از حالت خشکی و خسته کنندگی خارج شود، خداوند در هر یک از آنان صفاتی قرار داده است که موجب جلب نظر طرف مقابل می شود. مثلاً زنان همواره به دنبال مردانی بوده اند که از تعقل، درایت و دوراندیشی بیشتری برخوردار باشند و در مقابل مردان نیز به دنبال زنانی بوده اند که از جمال و زیبایی بیشتری برخوردار باشند. بنابراین وجود قوه ی تعقل بیشتر در مردان باعث جلب توجه زنان شده و نیز زیبایی و جمال در زنان موجب جلب توجه مردان شده است؛ لذا در روایات هم توجه زیادی به این مطلب شده است، اینکه می فرماید: اگر می خواهید همسر انتخاب کنید از زیبایی او بپرسید و یا از موی سرش بپرسید و... از همه اینها فهمیده می شود که عامل جذب زنان به وسیله مردان همان زیبایی آنان است گرچه این به معنای نفی توجه به تعقل زن نیست بلکه به معنای گرایش بیشتر مردان به زیبایی زنان است. لذا امیرالمومنین (ع) فرمود: خداوند عزوجل چهره (و زیبایی) زن را در رخسار او و چهره (و زیبایی) مرد را در اندیشه و گفتارش قرار داده است.

منبع: کتاب شخصیت و حقوق زن نوشته ی سید ابراهیم حسینی

بخشی از وصیت نامه زیبای شهید مصطفی چمران



اینها را به نیت آن ننوشته ام که کسی بخواند و بر من رحمت آورد بلکه نوشته ام که قلب آتشینم را تسکین دهم و آتشفشان درونم را آرام کنم. هنگامی که شدت درد و رنج طاقت فرسا می شد آتشی سوزان از درونم زبانه می کشید و دیگر نمی توانستم آتشفشان وجود را کنترل کنم، آنگاه قلم به دست می گرفتم و شراره های شکنجه و درد را ذره ذره از وجودم می کندم و بر کاغذ سرازیر می کردم ... و آرام آرام به سکون و آرامش می رسیدم. آنچه در دل داشتم بر روی کاغذ می نوشتم و در مقابلم می گذاشتم و در اوج تنهایی خود با قلب خود راز و نیاز می کردم آنچه را داشتم به کاغذ می دادم و انعکاس وجود خود را از صفحه مقابلم دریافت می کردم و از تنهایی به در می آمدم...

اینها را ننوشته ام که بر کسی منت بگذارم، بلکه کاغذ نوشته ها بر من منت گذاشته اند و درد و شکنجه درونم را تقبل کرده اند... اینجا قلب می سوزد اشک می جوشد وجود خاکستر می شود و احساس سخن می گوید. اینجا کسی چیزی نمی خواهد انتظاری ندارد ادعایی نمی کند ... فریاد ضجه ای است که از سینه ای پردرد به آسمان طنین انداخته و سایه ای کمرنگ از آن فریادها بر این صفحات نقش بسته است.

چه زیباست راز و نیازهای درویشی دلسوخته و ناامید در نیمه شب، فریاد خروشان یک انقلابی از جان گذشته در دهان اژدهای مرگ، اعتراض خشونت بار مظلومی زیر شمشیر ستمگر، اشک سرد یاس و شکست بر رخساره زرد دلشکسته ای در میان برادران به خاک و خون غلتیده، فریاد پرشکوه حق، از حلقوم از جان گذشته ای علیه ستمگران روزگار چه خوش است دست از جان شستن و دنیا را سه طلاقه کردن، از همه قید و بند اسارت حیات آزاد شدن، بدون بیم و امید علیه ستمگران جنگیدن، پرچم حق را در صحنه خطر و مرگ برافراشتن، به همه طاغوتها نه گفتن، با سرور و غرور به استقبال شهادت رفتن.

جایی که دیگر انسان مصلحتی ندارد تا حقیقت را برای آن فدا کند، دیگر از کسی واهمه نمی کند تا حق را کتمان نماید... آنجا، حق و عدل، همچون خورشید می تابد و همه قدرتها و حتی قداستها فرو می ریزند و هیچکس جز خدا - فقط خدا- سلطنت نخواهد داشت. من آن آزادی را دوست دارم و از اینکه در دوره های سخت حیات آن را تجربه کرده ام خوشحالم و به آن اخلاص و سبکی و ایثار و لذت روحی و معراج که در آن تجربه ها به آدمی دست می دهد حسرت می خورم. خوش دارم که کوله بار هستی خود را که از غم و درد انباشته است بر دوش بگیرم و عصا زنان به سوی صحرای عدم رهسپار شوم.

نهم دی پوم الهی دیگر

یکی از روزهای الهی در تاریخ انقلاب اسلامی ایران روز نهم دی ۱۳۸۸ است. نظام اسلامی ایران طی سالهای پس از پیروزی انقلاب اسلامی همواره با انواع بی رحمی ها و شکاکی های دشمن مواجه شده است از ترور شخصیت های برجسته و یاران امام در اوایل انقلاب تا ۸ سال جنگ تحمیلی بر ملت ایران و تهاجمات فرهنگی و تحریم های اقتصادی که تنها هدفشان ظلم بر ملت ایران بوده است اما در سال ۱۳۸۸ و در جریان انتخابات ریاست جمهوری یکی از حربه های کثیف دشمن که از سالهای تاریخ صدر اسلام تا به امروز مورد استفاده قرار گرفته، فتنه ای بود که علیه این ملت استفاده شد. جریانی که در سال ۸۸ اتفاق افتاد مستقیماً توسط دشمنان قسم خورده این ملت و نظام اسلامی هدایت می شد که با بی بصیرتی بعضی از خواص، بی تدبیری داخلی و همکاری عناصر خود فروخته و فضای غبار آلود به اوج خود رسید. طی جریان فتنه و فتنه گری فرهنگ ملت ایران که از یک سو به پیشینه تاریخی غنی خود و از سوی دیگر به آموزه های اسلامی خصوصاً نهضت عاشورا وصل بوده بار دیگر قدرت خود را به منسه ظهور رسانید و با تدبیرهای حکیمانه و امام گونه مقام معظم رهبری مردم ولایت مدار ایران اسلامی با خلق یک یوم الله دیگر در تاریخ انقلاب اسلامی حماسی بودن خود را به استکبار جهانی به اثبات رسانیدند اما با گذشت ۴ سال از حماسه ۹ دی بار دیگر ملت ولایی ایران نشان دادند که اطمینان خاطر آنها به ناخدای کشتی انقلاب حد و مرزی ندارد و با خلق حماسه سیاسی در انتخابات ریاست جمهوری ایستادگی و پایبندی خود را به نظام و ولایت ارزش های انقلاب نشان دادند و اما باید با درس گرفتن از حوادث و التهاب های تاریخی همواره نگاه رو به جلو را مدنظر قرار داد و مخصوصاً جامعه نخبه ای کشور یعنی دانشجویان با شناسایی گلوگاههای کشور در عرصه های مختلف از جمله اقتصادی و علمی حماسه اقتصادی مورد نظر مقام معظم رهبری را پیگیری کنند چرا که دنیای غرب و استکبار جهانی به خیال خودشان با تحریم های اقتصادی می توانند ملت ایران را زمینگیر کنند و شاید با ذوق و شوقی که از طرف دولت جدید برای مذاکرات نشان داده شد بیشتر به توهم خودشان اعتقاد پیدا کرده باشند اما باید گفت که روحیه ی استکبار ستیزی ملت ایران که ریشه ی آن در اعتقادات میهنی و مذهبی است تمام توطئه های دشمن را نقش بر آب می کند و اقشار و صنوف مومن و متدینش خاصه قشر روشنفکر جامعه اساتید، دانشجویان و کارکنان دانشگاهی، دانشگاه های سراسر کشور ایران اسلامی ضمن تبعیت از منویات مقام عظمای ولایت و رهبری زیرکانه ایشان تحرکات و رفتارهای دشمن غدار را زیر نظر دارد تا انشا... گزندى به آثار و زحمات ماندگار معمار انقلاب پیر جماران و شهدای عزیز تا رسیدن به دست آیندگان نرسد.



آموزش پروپوزال نویسی

قسمت اول

بسیاری از دانشجویان و پژوهشگران تازه کار درک درستی از معنا، کارکرد و اهمیت پروپوزال پژوهشی ندارند. کیفیت پژوهش نسبت مستقیمی با کیفیت پروپوزال دارد. هدف از پروپوزال پژوهشی آن است که دیگران باور کنند که شما قصد انجام پروژه پژوهشی ارزشمندی را در سر دارید و شایسته انجام آن هستید و برنامه کاری مناسبی برای تکمیل آن دارید. اصولاً هر پروپوزال پژوهشی باید همه عناصر کلیدی مندرج در فرآیند پژوهش را داشته باشد و اطلاعاتی کافی را به خواننده بدهد تا او بتواند به ارزیابی پژوهش پیشنهادی بپردازد. پروپوزال باید حاوی اطلاعاتی باشد که خوانندگانش متقاعد شوند که شما ایده پژوهشی مهمی در سر دارید، دریافت درستی از مباحث مهم مربوط به آن دارید و در نهایت آنکه روش شما روشی معتبر است. کیفیت پروپوزال پژوهشی شما نه تنها به کیفیت پروژه پیشنهادی، بلکه به چگونگی نگارش پروپوزال شما بستگی دارد. این خطر وجود دارد که یک پروژه پژوهشی خوب به دلیل آن که پروپوزال آن نگارش خوبی ندارد رد شود. از این رو به صلاح است که نگارش شما منسجم، روشن و برانگیزاننده باشد.

قبل از اینکه تصمیم به اجرای يك طرح تحقیقاتی بگیرید. بسیار مهم است که دریابید آیا موضوع پیشنهادی در منطقه مورد نظر و یا مناطق مشابه مورد بررسی قرار گرفته است یا خیر؟ تنها در سه وضعیت زیر می توان به انجام تحقیق روی موضوعی که قبلاً روی آن کار شده است اقدام کرد: ۱) در شرایط زمانی متفاوت انجام شده باشد ۲) در شرایط جغرافیایی مختلف انجام شده باشد ۳) در صورت عدم دستیابی به نتایج کافی. به هنگام پیشنهاد پروژه، باید به موارد زیر جهت انجام آن توجه نمود: نیروی انسانی، زمان، تجهیزات و امکانات، منابع مالی. همچنین از جمله مهمترین شرایط برای انتخاب موضوع عدم تضاد و مواجهه آن با ملاحظات اخلاقی است. لذا بایستی طرح پیشنهادی خود را از نظر ملاحظات اخلاقی مورد بازنگری دقیق قرار دهید.

عنوان

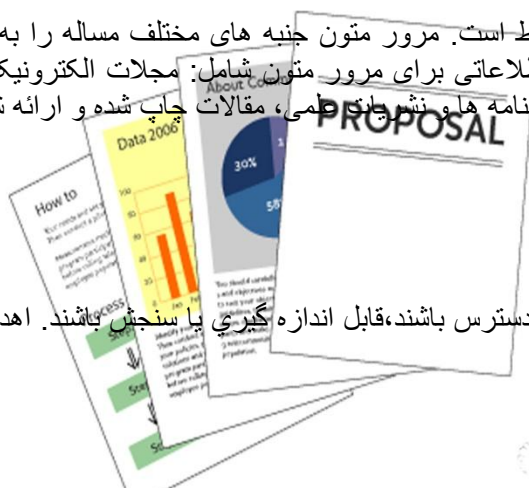
عنوان پژوهش بایستی جامع و کامل باشد یعنی بیانگر محتوای پژوهش باشد، تا حد امکان کوتاه باشد، فاقد کلمات اختصاری و عاری از پیش داورى باشد. عنوان را غیر سوالی مطرح ننمائید. در تحقیقات توصیفی بیان مکان و زمان تحقیق در عنوان ضرورت دارد. یک عنوان خوب نه تنها توجه خواننده را جلب می کند بلکه باعث می شود اوجهد گیری مثبتی به پروپوزال پیدا کند.

بیان مسئله

بیان مسئله اولین بخش مهم یک طرح تحقیقاتی است که به مشخص کردن عنوان طرح از طریق باز نمودن جزییات آن می پردازد. بیان مسئله به رساندن اهمیت مساله به دیگران و نظم دادن به فکر محقق و مشخص کردن چهارچوب کاری کمک می کند. در بیان مسئله نکات زیر آورده می شود: اطلاعات زمینه ای (توضیح مختصر از خصوصیات بیماری یا موضوعی که برای تحقیق مد نظر است، اطلاعات و آمار مربوط به وضعیت بهداشتی و خدماتی)، توصیف دقیق مساله (نحوه بروز یا وقوع، وسعت و شدت، عوامل دخیل در بروز مساله، نحوه برخورد فعلی با مشکل) و فواید پژوهش (چه نتایجی از حل مشکل انتظار می رود). بیان مساله را باید به صورتی بنویسیم که مختصر و شامل نکات اصلی باشد.

مرور متن

مطالعه کلیه مطالبی که مستقیم و یا غیر مستقیم با موضوع پژوهش در ارتباط است. مرور متون جنبه های مختلف مساله را به ما نشان می دهد و مارا با کارهایی که دیگران انجام داده اند، آشنا می نماید. اطلاعاتی برای مرور متون شامل: مجلات الکترونیکی، کتابهای موجود، پایان نامه های دکترا و کارشناسی ارشد داخل و خارجی، فصلنامه ها، نشریات علمی، مقالات چاپ شده و ارائه شده در همایشهای علمی می باشد.



اهداف پژوهش

اهداف پژوهش باید از بطن مساله استخراج شده باشند، واقع بینانه باشند، قابل دسترس باشند، قابل اندازه گیری یا سنجش باشند. اهداف ۳ دسته هستند: هدف کلی، اهداف ویژه یا اختصاصی و اهداف کاربردی.

هدف کلی:

آنچه را مطالعه بطور کلی به آن دست خواهد یافت را بیان می کند. هدف کلی در قالب يك جمله (عنوان پروپوزال به همراه کلمه "تعیین") و بطور رسا و قابل فهم بیان می گردد.

اهداف ویژه یا اختصاصی:

اهدافی که از شکستن هدف کلی به اجزا کوچکتر به دست خواهند آمد. هدف اختصاصی باید صریح، روشن و بدون ابهام، قابل اندازه گیری و دارای زبان علمی باشند. برای نوشتن اهداف از افعال عملی مانند تعیین، مقایسه، محاسبه و... استفاده می شود.

هدف کاربردی:

هدفی که در رابطه با بکارگیری نتایج طرح تنظیم می شود. در واقع نتیجه عملی که از طرح انتظار می رود به صورت هدف کلی نوشته می شود.

فرضیه های پژوهش:

پیش گویی رابطه يك یا چند عامل با مسئله مورد مطالعه می باشد که از طریق آزمایش علمی صحت یا سقم آن تعیین می گردد.. ویژگیهای فرضیه تحقیقی شامل: به صورت جمله خبری بیان می شود، بیانگر ارتباط دو یا چند متغیر است، بر اساس مطالعات یا بررسی های قبلی بیان میشود، باید قابلیت آزمون داشته باشد. يك فرضیه خوب باید کوتاه، رسا و قابل فهم باشد. فرضیات مختلف يك طرح نباید با یکدیگر تناقض داشته باشند.

سؤالات پژوهشی

در تحقیقات توصیفی که صرفاً به بیان آنچه در جامعه می گذرد پرداخته می شود نیازی به ارائه فرضیات نیست و از سؤالات برای رسیدن به اهداف استفاده می شود.

در پژوهش هایی که هدف کشف روابط علت و معلولی است نوشتن فرضیه ضروری می باشد و در پژوهش های توصیفی که محقق نمی تواند چگونگی پدیده ها را پیش بینی کند، فرضیه اهمیت کمتری دارد.

روش و مراحل تحقیق

یکی از ارکان تحقیق و یا پژوهش که در پروپوزال مطرح می شود، تعیین نوع تحقیق و مراحل انجام آن است. در این مورد محقق ضمن اشاره به نوع تحقیق، مراحل انجام آن را شامل: ابزار گردآوری داده ها، روش گردآوری اطلاعات، جامعه آماری و حجم نمونه، روش انتخاب نمونه از جامعه آماری، ابزار تجزیه و تحلیل داده ها و بالاخره روش های تجزیه و تحلیل داده ها(روش های تحلیل کیفی و کمی) را توضیح می دهد.

اگر مایل هستید با بقیه ی قسمت های پروپوزال آشنا شوید، با ما در شماره بعد همراه شوید.

— اردوی جهادی رهپویان انتظار

این اردوی جهادی در تاریخ ۱۳۹۲/۷/۲۹ لغایت ۱۳۹۲/۸/۴ در منطقه شهرستان گیلانغرب با فعالیت هایی در زمینه ی دندانپزشکی، مامایی، بهداشتی و فرهنگی انجام شد.



فعالیت دندانپزشکی



فعالیت بهداشت محیط



فعالیت بهداشت خانواده



فعالیت فرهنگی

کرسی های برگزار شده در نیمسال اول ۹۲-۹۳

رابطه اخیر با آمریکا

این کرسی در مهرماه با حضور ۲۰۰ دانشجو برگزار شد و از آقای منکرسی معاونت سیاسی و امنیتی استانداری جهت داوری این کرسی دعوت بعمل آمد.

ماهواره و خانواده ایرانی (۱)

این کرسی در تاریخ ۱۳۹۲/۸/۲۸ با حضور ۱۸۰ دانشجو برگزار شد و از آقای بهرام فاضلی رئیس دانشکده علمی کاربردی فرهنگ و هنر جهت داوری این کرسی دعوت بعمل آمد.

ماهواره و خانواده ایرانی (۲)

این کرسی در تاریخ ۱۳۹۲/۹/۱۹ با حضور ۱۹۰ دانشجو برگزار شد و از آقای محمد رشیدی از اساتید دانشگاه علوم پزشکی جهت داوری این کرسی دعوت بعمل آمد.



بخون وبخند و لابه لاش کلمه اي يا اصطلاحی به گنجینه لغات اضافه کن.
هرکجا، هرزمان و همیشه و از هر چیز می تونی چیزی یاد بگیری حتی از داستانی
خنده دار به زبان انگلیسی.

THE MASTER OF THE COLLEGE

An Oxford student was showing some friends round the university.

"he said. "There s one of the colleges

" pointing to a row of windows on the first "And there
"are the windows of the master of the college floor
".He picked up a stone and threw it through one of the
angry face looked out of the broken windows. A red
window.

," said the student proudly,"And there

"is the master of the college himself."

مسابقه ی دقت

حدس بزنید و جایزه بگیرید

نه از ما، از خود استاد مورد نظر

سخته ولی.... ارزششو داره. حدس
بزن، تتبلی نکن شاید یه چیز خوب
گیرت اومد.

(پاسخ خود را به سردبیر اطلاع
دهید، به صورت حضوری یا از
طریق ایمیل)

Narin_fa@yahoo.com



ترجمه:

يك دانشجو دانشگاه آکسفورد در حال نشان دادن دانشگاه به
تعدادی از دوستانش بود. او گفت: "آنجا یکی از دانشکده های ما
می باشد و با اشاره به ردیفی از پنجره ها در طبقه اول ادامه داد
آنجا هم پنجره های اتاق رئیس دانشکده می باشد.

او سنگی برداشت و به سمت یکی از پنجره ها پرتاب کرد. يك
چهره ی سرخ و عصبانی از پنجره شکسته به بیرون نگاه کرد.

دانشجو با غرور گفت: او خود رئیس دانشکده می باشد.

