

ای مالک! هیچ چیز چون بنیاد ستم نهادن، نعمت خدا را دگرگون نسازد، و کیفر او را نزدیک نیارد؛ که خدا شنوای دعای ستم دیدگان است و در کمین ستمکاران. و باید از کارها آن را بیشتر دوست بداری که نه از حق بگذرد، و نه فرو ماند، و عدالت را فراگیرتر بود، و رعیت را دلپذیرتر؛ که ناخشنودی همگان خشنودی نزدیکان را بی اثر گرداند، و خشم نزدیکان خشنودی همگان را زیانی نرساند.

نامه ۵۳ نهج البالغه

ویژه نامه انتخابات در صفحات ۶ الی ۸



۲

چون شمعی در دل ظلمانی این جهان باش



جشن مبعث رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) توسط معاونت فرهنگی دانشگاه برگزار گردید. سخنران این جشن حجت‌الاسلام‌والمسلمین دکتر علی فلاح رفیع مسئول نهاد رهبری دانشگاه بود که به تشریح پاره‌ای از برکات بعثت برای مردم جهان پرداخت.

جوایز همایش ۲۰ کارت هدیه دو میلیون ریالی و دو دستگاه دوچرخه بود که برای بالا بردن هیجان این مراسم ابتدا قرعه کشی کارت‌های هدیه و سپس قرعه کشی دو دستگاه دوچرخه انجام شد که هدایا توسط هیأت رئیسه دانشگاه به برندهای اهدای شد.

همایش پیاده‌روی دانشگاه تربیت مدرس



۴

عباس شفا داد که بیمار حسینیم ...



رمز این ماندن و وفاتی به عهد چیست؟ ... چگونه می‌شود عباس بود و ولایت مدار نبود؟ اصلاً چگونه عباس، عباس می‌شود؟ زیبایی ظاهری از او عباس ساخته یا همه‌ی خصایص نیکو در یک جوانمرد سبب می‌شود او عباس متولد شود، عباس به شهادت برسد و این نام، باب‌الحوالیج بشود؟

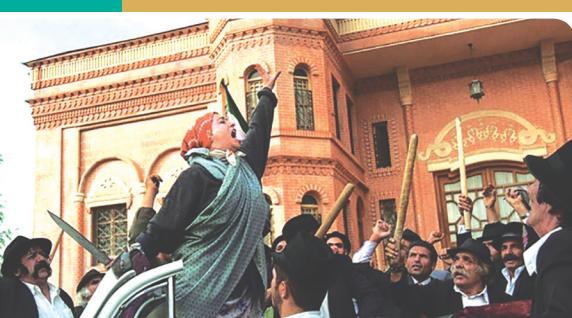
دکتر رحمانی فضلی در جشن دانش‌آموختگان دانشگاه با اشاره به نحوه ورود خود به این دانشگاه اظهار داشت: دکتر شکویی نگاه ساختارگرایی در جغرافیا را به من آموخت و من همیشه با این نگاه زندگی کرده‌ام و مسئولیت‌های خود را پیش برده‌ام.



۲

وزیر کشور در آیین جشن دانش‌آموختگی دانشگاه

فرهنگ‌سازی، مهمترین رسالت هنرمندان



مهرانه بهنهاد متولد ۱۳۶۲ زاده گیلان، لنگرود، تخصص اصلی اش بازیگری و طراحی صحنه است. وی با بازی در بیش از ۴۰ نمایش، ۳۰ کار تصویر و بازیگری رadio به کار خود ادامه داده است. خلاصه گفتگو با این دانشجویی تربیت مدرس در این شماره آمده است.

امروزه حق و باطل در هم‌آمیخته شده‌اند، شناخت آن‌ها دشوار است و تمیز دادن از هم مشکل. اصلی ترین وظیفه مدیریت جهادی همین است که حق را از باطل جدا کند، حق را معرفی کند، باطل را عربان کرده، رسوایی کند، آنگاه خواهیم دید که جوان امروزی چیزی از جوان جبهه‌ها کم ندارد.

دشمن را بشناس؛ محیط شهیدساز بساز



۹

مراسم جشن عید مبعث در سالن شهید مطهری دانشگاه تربیت مدرس

چون شمعی در دل ظلمانی این جهان باش



اساساً مقایسه این دسته از انسان‌ها با پیامبران کار عیث و بیهوده‌ای است و این دو اساساً قابل مقایسه با یکدیگر نمی‌باشند. مقایسه این دو چون مقایسه نور و ظلمت و انسان بینا و کور است. هیچ‌گاه نباید پیامبران را با نوایع جهان هرچند نایابه‌های بزرگ جهانی و دانشمندان و فیلسوفان نامور مقایسه نمود. هرچند این نوایع انسان‌های بزرگی بوده‌اند اما پیامبران از جنس دیگری بوده‌اند و پیام دیگر برای آدمیان اورده‌اند که به هیچ‌وجه از غیر آن‌ها ساخته نیست.

مسئول نهاد رهبری دانشگاه پس از تشریح این مطلب در پایان سخنان خود به رسالت دانشگاه‌ها در قبال بعثت پرداخت و افزود: دانشگاه به معنای واقعی، آن دانشگاهی است که خود را در معرض پیام بعثت قرار دهد و با بهره‌گیری از آن در جهت مبعوث شدن هرچه بیشتر تلاش کند.

حجت الاسلام والملمین فلاخ رفیع ضمن بیان آیات و روایاتی در این زمینه به اشعاری از مولانا استناد کرد و گفت اینکه قرآن کریم به پیامبر (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: یا آیه‌المرسل قم اللئل إلا قليلاً يك معنای آن این است که ای جامه به خود پیچیده در شب محدوده تنگ ماده و جسم فراتر دیدند و افق برخیز اما معنای عمیق تر آن اینست که ای شمع جهان افروز برخیز و جهان تاریک را روشن کن، این جهان بدون نور تو خاموش است و تو باید چون شمعی در دل ظلمانی این جهان باشی و آن را روشن کنی. این جهان بدون تو و پیام تو جسمی بیش نیست و روح و جان آن توبی و باید به آن تحرک و خلاقیت ببخشی.

استاد فلسفه دانشگاه تربیت مدرس در بخش دیگری از سخنان خود به تفاوت نوایع جهان، فیلسوفان و دانشمندان، مخترعین و مکتشفین بزرگ با پیامبران پرداخت و گفت بعد از تأمل در تفاوت این دوسته، به راحتی درمی‌باییم که

هیچ حادثه‌ای را مهم‌تر و بزرگ‌تر از بعثت نتوان سراغ گرفت.

دکتر فلاخ رفیع ضمن بیان این مطلب افزود: با بعثت بود که انسان‌ها جهان خود را از محدوده تنگ ماده و جسم فراتر دیدند و افق دید آن‌ها آن‌گونه که باید گسترشده‌تر شد. با بعثت بود که آدمی از درد تنهایی که از دیرباز تا به امروز با او همراه بوده است، رهایی یافت. انسان معنای زندگی را دریافت و از احساس پوچی و بی معنا بی نجات یافت.



جشن مبعث رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) توسط معاونت فرهنگی دانشگاه همراه با برنامه‌های متعدد و شاد برگزار گردید. سخنران این جشن حجت‌الاسلام‌والمسلمین دکتر علی فلاخ رفیع مسئول نهاد رهبری دانشگاه بود که به تشریح پاره‌ای از برکات بعثت برای مردم جهان پرداخت. وی اظهار داشت در بین رخدادهای جهان هستی شاید



همایش پیاده‌روی دانشگاه تربیت مدرس

زندگی سالم، با نشاط و امید



در نظر گرفته شده بود که خود این مسئله هم هیجان این همایش رو بیشتر کرد و اینکه در پایان مراسم هم، یه آش صحونه خوشمزه مهمون دانشگاه بودیم.

در مجموعه ورزشی دانشگاه دکتر محمدتقی احمدی رئیس دانشگاه از استقبال چشمگیر دانشگاهیان ابراز خرسنده کردن و فرمود: نخستین همایش پیاده‌روی سه سال پیش توسط دکتر احسانی در دانشگاه شروع شد که هر سال پر شورتر و با استقبال بیشتر همراه بوده، و در ادامه افزود: به نقش ورزش در



ادame جناب دکتر حیدری‌نا، استاد پر نشاط و ورزش دوست گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت با اشاره به نقش ورزش در پیشگیری و درمان افسردگی تأکید کردن که «ورزش منظم» با کاهش احتمال خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن امید به زندگی رو افزایش میده و باعث ایجاد شور و نشاط و رفع افسردگی برای انجام فعالیت‌های روزانه میشه.



و سرانجام لحظات حساس و هیجان انگیز قرعه کشی کارت‌های رسید، جوازی همایش ۲۰ تا کارت هدیه دو میلیون ریالی و دو دستگاه دوچرخه بود که برای بالا بردن هیجان این مراسم ابتدا قرعه کشی کارت‌های هدیه و بعد قرعه کشی دو دستگاه دوچرخه انجام شد که هدایا توسط هیأت رئیسه دانشگاه به برنده‌گان اهدا شد. شعار هفته ملی سلامت سال ۱۳۹۶ «زندگی سالم، با نشاط و امید» بود، امیدوارم که خانواده بزرگ تربیت مدرس همواره سالم، با نشاط و مستدام باشند.

سلامت ذهنی، روانی و زندگی موفق افراد اشاره کردن و اینکه مطالعات نشون داده ورزش منظم سن فیزیولوژیک افراد را تا ۱۵ سال کاهش میده و موجب سلامت روان و شادابی و جوان ماندن جسم میشه.

رئیس دانشگاه گفت: که مدیریت تربیت بدنی دانشگاه نیز امکانات خوبی رو برای دانشگاهیان فراهم کرده که امیدواریم همکاران بهره‌ی لازم رو از اون‌ها ببرن. در

داشت پیامک زدم و به خانواده تربیت مدرس ملحق شدم که پیاده‌روی رو در فضای باز دانشگاه شروع کیم و مغزمن هورمون‌های نشاط‌آور سروتونین و اندوروفین رو ترشح کنه، این حرکت که با مشارکت

صبح روز یکشنبه به سمت میدان ۹ دی دانشگاه در حرکت بودم، هوای خوب و طراوت روح افزای بهاری اردیبهشت واقعاً انرژی بخش بود، آهان! یادم رفت بگم میدان ۹ دی چه خبر بود؟ امروز روز پیاده‌روی خانواده بزرگ دانشگاه تربیت مدرس بود، به میدان که محل شروع همایش پیاده‌روی بود نزدیک شدم، شور خاصی بین دانشجوها تا تربیت مدرسی‌ها از دانشجوها دیده اساتید و پرسنل دانشگاه دیده می‌شد، غرفه سلامت که توسط انجمن علمی دانشجویی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و مرکز تربیت بدنی دانشگاه و حضور هیأت رئیسه، کارکنان، اساتید و دانشجویان دانشگاه برگزار شد، نشاط خاصی رو در فضای دانشگاه تربیت مدرس که به قول یکی از دوستان به دانشگاهی که «کمبود لبخند روی لبها» در اون مشهوده بخشیده بود. بعد از طی مسافتی به مقصد پیش بینی شده که مجموعه ورزشی دانشگاه بود رسیدیم. من پارسال هم همایش پیاده‌روی رو شرکت کرده بودم اما انصافاً همایش پیاده‌روی امسال با استقبال بیشتری مواجه شده بود، البته ناگفته نماند که جوازی بیشتر و ارزنده‌تری هم نسبت به سال‌های قبل





وزیر کشور در آین جشن دانش آموختگان دانشگاه:

با تکیه بر خود می توانیم همه مشکلات را حل کنیم

آنها را بگیرد. به مردم هم نحوه پرورش زنبور را آموزش دادیم و اکنون بیش از ۲۰۰ تن عسل به صورت سالیانه در شهر ما تولید می شود. درواقع با ایجاد رابطه جدید بین انسان و طبیعت این مشکل حل شد.

دکتر رحمانی فضلی همچنین با بیان اینکه ما در کشور ظرفیت های طبیعی و انسانی فراوانی داریم که به دلیل برنامه ریزی نادرست نتوانسته ایم از آنها بهره ببریم گفت: در بسیاری از روستاهای با یک تغییر کوچک در وضع موجود، یک دگرگونی ایجاد شده است، من این گونه مسائل را در روستاهای دیده ام. به طور مثال در کاشان در ۵۰۰ خانه ماهی تزیینی پرورش داده می شود که در سال ۱۰۰ میلیون تومان درآمد از آن به دست می آید یا در ایلام با خانمی مواجه شدم که با کمک ۵۰ میلیون تومانی کارگاهی ایجاد کرده که اکنون ۲۰۰ نفر در آن شاغل هستند و در سال ۴۰۰ میلیون تومان گردش مالی دارد. ما ۱۱۵۰ طرح مبتكران را از روستاهای جمع آوری کرده ایم.

وی در ادامه افزود: نگاه ساختار گرایی یعنی نحوه ایجاد ارتباط میان پدیده ها در کارآمدی و رسیدن به نتیجه سیار مهم است. من انسان و طبیعت را لایتنتی و متغیر می دانم و رابطه این دو را بنهایت می دانم. معتقدم با تغییر در رابطه ها می توان در نقش ها تغییر ایجاد کرد و شرایط جدیدی به وجود آورد بنابراین هیچ گاه در کارها احساس بنست نمی کنم.

وزیر کشور همچنین خاطرنشان کرد: انسان قادر است همه مشکلات را با تکیه بر تو ان خود حل کند؛ فقط باید باور کنیم که می شود همه چیز را تغییر داد. یک مثالی در این زمینه در ذهن دارم و این است که شهر ما هم مزرب شوروی بود. مراتع کشور کنید ما هم به همان میزان کمک می کنیم. مردم در طرف ۸ ماه، ۱ میلیارد تومان پس انداز کردن و ما هم با کمک سعیدی کیا به همان میزان به صندوق کمک کردیم. خاطر همین میان آنها و مزبانان شوروی همیشه اختلاف وجود داشت. یکی از خواسته های مردم هم از نمایندگی شهر این بود که مجوز چرای گوسفند را بگیرند، اما بدست امده است و امیدواریم با نیروی عظیم و بزرگ که در سطح تحصیلات عالی و تحصیلات تکمیلی از این دانشگاه وارد دانشگاه می شوند دانشگاه تربیت مدرس بتواند خدمتگزاری خود در جامعه را ایفا کند.

وزیر کشور در پایان ضمن تبریک به دانش آموختگان دانشگاه توصیه کرد:

لازم است ما خود را باور داشته باشیم و تغییرات را ایجاد کنیم، چون نظام هستی مبتنی بر تغییرات بی نهایت است. فقط باید بگیریم رابطه ها را چگونه تنظیم کنیم.

پرواز می کردن کسی هم نمی توانست جلو



پیام تبریک رئیس دانشگاه بمناسبت فرارسیدن دوازدهم اردیبهشت

«دوازدهم اردیبهشت ماه سالروز شهادت استاد مرتضی مطهری که به نام روز معلم نامگذاری شده، روز پاسداشت مقام و منزلت انسان های وارسته و فدایکار، و یادآور جایگاه والای علم و آگاهی و مقام پرشکوه معلم در نظام جمهوری اسلامی ایران و تاریخ پرشکوه این سرزمین است که همواره جلوه های کم نظیر عشق و ایشار را به تصویر کشیده اند.

این روز فرست مقننی است تا مراتب سپاس خود را تقديم استادان و معلمانی نمایم که کاروان زندگی پسر، در مسیر حرکت خود هرگز از قافله سalarی و طلایه داری ایشان بی نیاز نبوده است.

ضمن ارج نهادن به مقام شامخ استادان ارجمند دانشگاه، سربلندی و توفیق روزافزون آنان را از خداوند متعال آرزومندم.»

رعنا امیری

دانشجوی کارشناسی ارشد معماری
منظر دانشگاه تربیت مدرس

عباس شفا داد که بیمار حسینیم ...

تصویر: اثر استاد روح الائین



سکوت برآمده از مطیع ولی امر بودن...

جالب آنجاست که نامتنان می‌شود رمز ورود به قلب صاحب این زمانه، شما جانبازی هستید که جان را با تمام اعضا و جوارحش تقدیم کرده است و معنای جانبازی را به رخ تمام جهانیان کشیده است از همین روست که در هر لامکانی توسل به شما گره‌گشای است برای امام حی ما ...

تولدتان است، شعبان گره‌زده است شما را با امام زمان تان و امام زمان مان ... عجب اتفاق خجسته‌ای که من حتم دارم این اتفاقی نبوده است ... جدایی بین شما و امامتنان محلال است ... تمام مکان‌ها و زمان‌ها این را برای ما یادآور می‌شوند، حرم‌ها و بین‌الحرمین‌ها، تاسوعاً و عاشوراها، سوم شعبان‌ها و چهارمین روزش ...

تولدتان است گره بزنید ما را این‌گونه به امامان، این بار هم شما مدد کنید سرباز باشیم برای حجت‌مان ... واسطه شوید قدری عباس باشیم، از وقتی شما را شناختیم، تشنه‌ی مبتلا شدن شده‌ایم، دارد زمان آمدن شان دیر می‌شود، آقا شما شفا دهید این بار بیمار مهدی (عج) بشویم که چه خوش دردی است گرفتار یار شدند.

برداشت کرد و گاهی تمام اطاعت‌مدار بودنتان را ... و گاهی هر دو را به یک اندازه ... ولايت مداری را برای تمام بشریت تا ظهور حجت شما تعريف کرده‌اید آقا ... شما و اهل‌بیتی که شما را با خود یکی می‌دانند. همان ولایتی که علی را جای پیامبر در آن شب کذایی سپر کرد ... فاطمه را آرام‌آرام پر پر کرد ... جگر حسن را تکه‌تکه کرد ... سر حسین را بر روی نیزه فرستاده... و تا حضرت حجت ادامه داشت و ادامه دارد و ادامه خواهد داشت ...

رمز این ماندن و وفای به عهد چیست؟ ... چگونه می‌شود عباس بود و ولايت مدار نبود؟ اصلاً چگونه عباس، می‌شود؟ زیبایی ظاهری از او عباس ساخته یا همه‌ی خصایص نیکو در یک جوانمرد سبب می‌شود او عباس متولد شود، عباس به شهادت برسد و این نام، باب‌الحوائج بشود؟ اسطوره‌ی جوانمردی بشود، حتی مراد پیروان ادیان دیگر بشود. من گمان می‌کنم ابالفضل از آن زمین نگذاشتن حرف امام حی و حاضرش عباس شد در کنار همه‌ی خصایص نیکوی انسانی که داشت. کنار آن نهری که جزء مشک شاهدی نبود برای قبول وعده‌هایی که داده بودند آن هم چه وعده‌هایی ... این‌همه درک کنیم؟ سکوت برآمده از ادب ... سکوت برآمده از فرمان پذیری ... سکوت برآمده از مطیع ولی امر بودن ...

تولدتان است، شور می‌گیرند صدایتان می‌زنند، اشک سرازیر می‌شود با بردن نامتنان، نکند نامتنان روضه است؟ نکند نامتنان گره‌گشاست؟ نه نه نامتنان فراتر است گمان کنم، زندگینامه‌ای است برای خودش، باب‌الحوائج است، باب‌ورود به مراد است، خدا، ولی خدا، بهشت... تولدتان است، پدر دستان‌تان را می‌بوسد مادر اما از همان لحظه بیوی به مشامش می‌رسد، بُوی دل نیستن، بُوی دل بُریدن، انگار مادر همان لحظات فارغ شدن شد قبله‌ی حاجات، شاعر برایمان قشنگ‌تر سروده است:

از مادرِ او هر چه که گفتیم گرفتیم
از امِ بنین است عزادارِ حسینیم ...

جوانمرد، در رکاب این خواهر و برادر چه دیدید؟ بگویید برای ما از سر باب‌الحسین شدنتان ... شما در مقام خویشاوند، برادری را مفهوم تازه بخشیدید، رمز ورود به خیمه‌ی حسین شمایید، مگر نه اینکه خیمه‌یتان را علم کردید جلوی خیمه‌ی حسین. راستی شما اول برادری‌تان را ثابت کردید یا سربازی‌تان را؟ کسی چه می‌داند که از آن لحظه که ساقی تشنه‌لبان، نام گرفتید، کدام برایتان ارجح بود؟ برادری یا ولایت مداری؟ گاهی می‌شود از آن ماجرا تمام برادری‌تان را

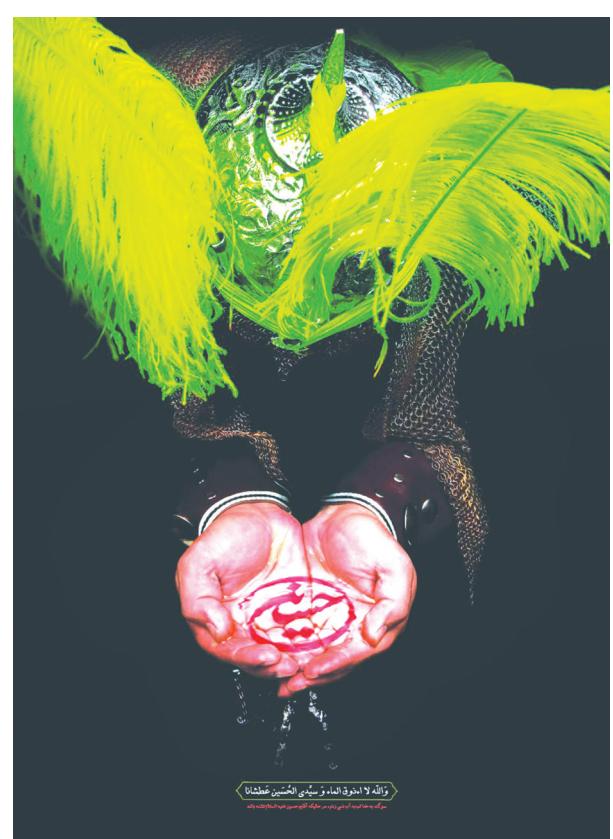
جالب آنجاست که نامتنان می‌شود رمز ورود به قلب صاحب این زمانه. شما جانبازی هستید که جان را با تمام اعضا و جوارحش تقدیم کرده است و معنای جانبازی را به رخ تمام جهانیان کشیده است از همین روست که در هر لامکانی توسل به شما گره‌گشای است برای امام حی ما ...

ملمه مقام پیغمبری و تعلیم مقام خدایی است

یادباد آن چه مرا گفت استاد
آدمی نان خورد از دولت یاد
که مرا مادر من، نادان زاد
کشت از تریست من آزاراد
که تعلیم من استاد استاد
غیریک اصل که ناکفته نهاد
حیف استاد نکو دانستن

کفت استاد مسبر درس ازیاد
یادباد آن که مرا یاد آموخت
پیچ یادم نزود این معنی
پدرم نزیر حواستادم دید
پس مرامت از استاد بود
هرچه می‌دانست آموخت مرا
قدر استاد نکو دانستن

نشریه چشید روز استاد را به تمامی استادی معزز و فریخته دانشگاه تبریک و تهنیت عرض می‌نماید





سید مهدی جانشان

کارشناسی ارشد علوم سیاسی

منطقه و از سوی دیگر امیدواری و دلگرمی ملت های مظلوم آنها را در پی داشته باشد.

وجود یکپارچگی و همدلی میان مردم و مسئولین نظام در جمهوری اسلامی، پیامی است که در صورت مشارکت بالای مردمی به مردم کشور های بحرین، سوریه، یمن و... مخابر خواهد شد و آنها را در مسیر مقاومت و مبارزه علیه تروریسم و دخالت خارجی مصمم تر خواهد نمود.

در سطح سوم تحلیل نیز با توجه به روی کار آمدن دور از انتظار تراپ در ایالات متحده آمریکا و تطویل بحران های خاورمیانه و شبه جزیره کره، نظام بین الملل می تواند آبستن حوادث متعددی باشد که در این میان تکیه بر توان دفاعی و نظامی مبتنی بر اقتصاد مقاومتی و حمایت بالای مردمی می تواند ضمان شایسته و بایسته ای برای تداوم امنیت در یکی از نامن ترین مناطق جهان باشد.

با این اوصاف و با مرور نبوغ سیاسی و بصیرت مردم در ادوار گذشته به نظر می رسد پیش بینی فاتحان واقعی انتخابات کار چندان دشواری نخواهد بود.



تاریخچه و پیشینه انتخابات در ایران

۱۴۰۱ قانون انتخابات در تاریخ ۱۸ شهریور ۱۲۸۵ هجری شمسی به وسیله میرزا حسن خان منیرالملک، مرتضی قلی خان، صنیع الدوله، مخبرالسلطنه، مخبرالملک، موتمن الملک و محتشم السلطنه تهیه و تدوین شد و بلافاصله پس از رسیدت یافتن متمم قانون اساسی، به تصویب مجلس رسید و اولین دوره مجلس شورای ملی در تاریخ ۱۷ مهر ۱۲۸۵ هجری شمسی افتتاح شد. بهموجب مقررات این نظامنامه طول نمایندگی دو سال و تعداد نمایندگان ۱۵۶ نفر بودند که ۶۰ نفر از تهران و ۹۶ نفر از سایر شهرستانها انتخاب می شدند. البته در دوره‌ی دیگر این شرکت نداشتند.



شرایط انتخاب کنندگان و انتخاب شوندگان بوده به طوری که سن انتخاب کنندگان کمتر از ۲۵ سال نباشد، ملاکین و فلاحتین باید صاحب‌ملکی باشند که هزار تومان قیمت داشته و همچنین زنان از حق انتخاب کردن و انتخاب شدن محروم بودند.

بهموجب اصل ۴۳ قانون اساسی مصوب ۱۲۸۵ هجری شمسی مقرر گردیده بود مجلس دیگری به نام مجلس سنایه عنوان مکمل مجلس شورای ملی تشکیل گردد. ولی این مجلس در سال ۱۳۲۸ هجری شمسی با عضویت ۶۰ نفر تشکیل شد. این تعداد ۳۰ نفر نماینده انتصابی از طرف شاه و ۳۰ نفر دیگر منتخب مردم بودند.

اما در قانون تعیین محدوده، حوزه‌های انتخابیه، بهمنظور مشخص شدن تعداد نماینده یا نمایندگان مردم سراسر کشور، تقسیمات دیگری با مرزهای جدید و متفاوت با مرزهای تقسیمات قبلی صورت گرفت. این تقسیمات شامل چهار قسمت و حدود است که عبارتند از: انتخابات ریاست جمهوری، مجلس خبرگان، مجلس شورای اسلامی و شوراهای اسلامی شهر و روستا.

در انتخابات ریاست جمهوری، سراسر مملکت بهمنزله یک حوزه انتخابیه تلقی می شود و تقسیمات خاصی وجود

اقتصادی که چند سالی است به مطالبه اصلی مردم و رهبری بدل شده است نیازمند عزمی جدی از سوی مسئولین هر سه قوه به ویژه خواستند تا برای توسعه اقتصادی نگاهشان به بیرون از مرزها نباشد.

در سطح منطقه‌ای نیز مشارکت مردمی در انتخابات ریاست جمهوری ایران می تواند توأم از یک سو بیم و هراس دولت‌های مرتاج

پس از کش و قوس های فراوان و حدس‌ها و گمانه‌های بسیار بالآخره آرایش کاندیدهای حاضر در انتخابات ریاست جمهوری مشخص شد. آنچه در یک نگاه ساده جلب توجه می کند حضور نمایندگانی از طبقه‌های مختلف سیاسی است که نوید انتخاباتی پرشور با حضور اقشار مختلف مردم را می دهد. این حضور حداکثری مردم در انتخابات پیشرو آنچنان قطعی به نظر می رسد که حتی بسیاری از جریان‌های معاند که همواره بر طبل عدم مشارکت و تحريم انتخابات می کوبند اکنون به صراحت از متروک بودن چنین رویکردی سخن به میان می آورند.

بی شک مشارکت بالای مردم در این انتخابات می تواند نتایج متعددی چه در سطح داخلی و چه در سطح منطقه‌ای و بین‌المللی برای دولت آینده و بالتیع برای نظام جمهوری اسلامی در بر داشته باشد.

کمترین پیامد انتخابات پرشور در سطح داخلی برخورداری از تعداد رأی بالایی است که منجر به افزایش اقتدار دولت آینده خواهد بود که به نوبه خود می تواند اعتماد به نفس لازم را برای حرکت انقلابی و ایجاد تحولات بنیادین در زمینه مسائل اقتصادی و مبارزه با فساد فراهم آورد. حل مشکلات

محسن سعادتی



دانشجوی دکترای باستان‌شناسی
دانشگاه تربیت مدرس

ایران در زمینه برگزاری انتخابات سبقه‌ای دیرینه دارد، زیرا اولین مجلس شناخته شده در تاریخ ایران به زمان اشکانیان بازمی‌گردد. در این دوران، مجلس مهستان از میان بزرگان و اشراف ایرانی تشکیل می‌شده که پس از حمله اعراب به ایران بساط مجلس در حکومت‌های ایران برای بیش از هزار سال برچیده شد. انتخابات در زمان یونان باستان، روم باستان و در طول قرون وسطی برای انتخاب رهبرانی چون امپراتور روم مقدس و پاپ برگزار می‌شده است. اعراب باستان نیز برای انتخاب خلیفه از نوعی انتخابات استفاده می‌کردند. برای مثال؛ عثمان و حضرت علی (علیه السلام) در قرون وسطی اولیه با همین روش انتخاب شدند.



- من آمدہام تا **منزلت** معلمان و کارمندان و هنرمندان محترم شمرده شود و قدر خدمات پزشکان و پرستاران شناخته شود.

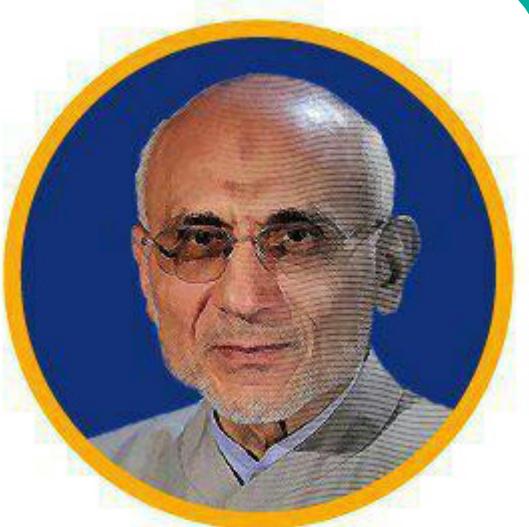
- امروز نیامدهام سهمی برای **خود و اطرافیانم** معطاله کنم.

- آمدہام سهم شما از **سفره انقلاب** را بدهم. آمدہام تا کشور را از **رکود خارج کنم**. من امروز برای احقيق **حقوق بر جای مانده** شما مردم بزرگ ایران آمدہام.

- **وحدت** در هدف و نیت و خدمت است. **روحانی** رقیب اصلی من است.

- من امروز لباس **کار و تلاش** به تن کردهام تا با همراه و خلاقیت **جوانان متخصص** این مژ و بوم تا همانطور که روزی موتورملی را پس از طراح و نمونهسازی، به تولید انبوه رساندم **چرخ تولید ملی** را نیز با **کارآفرینی و نوآوری**، از رکود نجات دهم و به حرکت درآورم.

سید مصطفی آقا میرسلیم



- داری مدرک کارشناسی ارشد **مهندسی مکانیک** از دانشگاه پوآتیه فرانسه

- نیامدهام که **اصراف** دهم. آمدہام تا تجربه همکاری در کنار **مرحوم هاشمی** را برای اعتنای کشور به کار بندم.

- من از دانشگاه آمدہام از **تحصیل و تحقیق و تجربه‌اندوزی** در رشته مهندسی مکانیک در فرانسه تا تدریس در دانشگاه‌های کشور.

- امروز نیامدهام تا **حقوق نجوم** بگیرم.

- آمدہام برای تداوم راه **تدبیر و امید** و پیشبرد تحول و اصلاحات بیشتر با «**دولت امید و آینده**» و با شعار «**همه برای ایران**».

- دنیا آقدر ارزش ندارد که انسان ارزش‌های بالای انسان را زیر پا بگذارد.

- بیشترین **عدم رضایت مردم** در بین دستگاه‌ها از شهرداری، بانک‌ها و دستگاه قضایی است.

- اینکه گفته می‌شود برای دهکده‌های پایینه **یارانه** سه برابر می‌کنیم، فاصله بیشترم شود.

- **جوان‌ها** به بیانه‌های واه نباید مورد بی‌احترام قرار گیرند.

- باید به **هنرمندان** که در **صحنه بین‌الملل** می‌درخشند افتخار کنیم. **فرهادی** فردی بود که با گرفتن **اسکار** درخشید و با همه محدودیت‌ها فیلم تولید کرد.

اسحاق جهانگیری



- داری مدرک دکتری **مدیریت صنعت** از دانشگاه آزاد اسلامی تهران واحد علوم و تحقیقات

- **من و آقای روحانی** در کنار یکدیگر هستیم.

- اصرار دوستان و شخصیت‌های **اصلاح طلب** و رایزنی‌های برجسته افراد، باعث شد برای ثبت نام اقدام کنم.

- حتماً از **کارنامه دولت** یازدهم دفع خواهم کرد.

- از سال ۸۴ تا ۹۱ **رشد خالص ایجاد شغل** صفر بوده است.

- من اعلام می‌کنم از این به بعد **حفظ برجام** مهمترین اقدام است و هوهایی که به کشتن این فرزند تصمیم گرفته بودند نمی‌توانند سریستان خوبی بائند.

- نمی‌خواهیم بار دیگر **بازار صادرات** در اختیار دیگران باشد.

- همانطور که وعده داده بودم هم **ساخت‌یافیز** می‌چرخد هم زندگی مردم.

- اگر مرا خودمان نتوانیم با هم **تعامل** کنیم، چطور می‌توانیم با دنیا تعامل کنیم؟ هر وقت با هم بودیم **پیروزی‌های بزرگ** را به دست آوردیم.

- ما به **دروغ و خراف** بزنمی‌گردیم. بنای ما شفاقت و صداقت است. این دولت نخواهد گذاشت به **حریم خصوصی** مردم تعرض صورت گیرد.

- ما مسیر **عزت، آزادگی، توسعه و پیشرفت** را به حول و قوه **الله** لادم خواهیم داد.

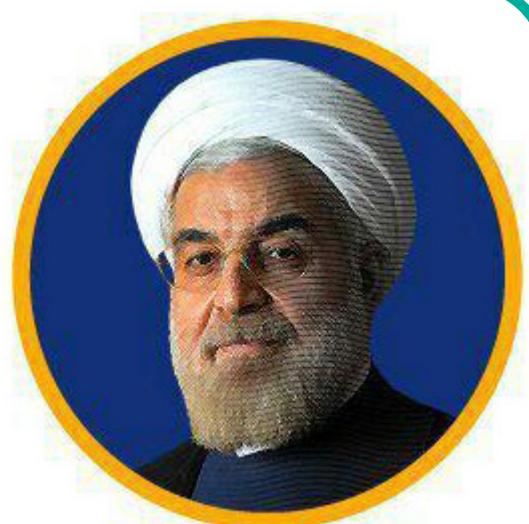
- داری مدرک دکتری **حقوق اساسی** از دانشگاه کلدونیان اسکاتلند

- در جریان **نجات اقتصاد**، از رکود تورم فاصله گرفتیم و از رشد منفی ۷ به رشد مثبت ۷ رسیدیم.

- **قانون رابری همه دستگاهها** می‌خواهیم، مانهادهای استثنایشده از **مالیات** را نمی‌خواهیم.

- **امنیت ایران** یکی از اهداف دولت یازدهم بود. شما می‌بینید که سایه شوم جنگ از سر ایران کنار گرفته است.

حسن روحانی (فریدون)



نظرات و انتظارات جامعه دانشگاهی، دانشجویان و نخبگان علمی کشور از رئیس جمهور آینده

خصوصاً در دانشگاه‌های برتر کشور و در مقاطع تحصیلات تکمیلی کنونی که با هزینه‌های فراوان به مراحل تحصیلات تکمیلی رسیده‌اند و اکنون که موقع محصول دادن پژوهشی و علمی آنها است با بستن فضای جذب هیات علمی، عدم تخصیص ردیفهای استخدامی، مشکلات اقتصادی، در اختیار قرار ندادن بودجه و اعمال انواع فشارهای روحی و روانی، بوروکراسی رقابت‌های مایوس کننده و ناجوانمردانه که گواه تا ابد این نسل باید برای کوچکترین نیاز خود رقابت کند.

استاید، دانشجویان و کارمندان و افزایش متوجه می‌سیز است و رکن اصلی دانشگاه، نیروی انسانی آن نیز دانشجویان می‌باشد. در بک مقایسه ساده، اختلاف بین وزارت بهداشت و وزارت علوم در انواع حقوق و مزايا بسیار زیاد است و نیاز است تا جهت جلوگیری از عدم توازن بوجود آمده اقدامات عاجلی صورت گیرد.

- رفع دغدغه‌های پژوهشی دانشجویان تحصیلات تکمیلی و تزریق منابع مالی متوازن و مناسب. - دانستن قدر نسل جوان تحصیلکرده دانشگاهی

و غیره همواره بر اساس دانش روز و از دانشگاهها می‌سیز است و رکن اصلی دانشگاه، نیروی انسانی خصوصاً نیروی جوان و خوش فکر کنونی است.

- توجه بیش از پیش به وضعیت معیشتی، خوابگاه‌های مجردی و خصوصاً متاهلی برای دانشجویان، امکانات رفاهی آهها، قرار دادن مقررات ماهیانه ثابت برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی به جای حذف مبالغ ناچیز قبلی مثل پژوهانه.

- تلاش وافر دولت برای جذب منابع مالی جهت توجه به معیشت مجموعه دانشگاهیان از جمله اقتصادی، نظامی، فرهنگی، اجتماعی، بهداشتی

- دور نگه داشتن فضای دانشگاهها از اختلافات و حاشیه‌های سیاسی در کنار پویایی سیاسی

- باز کردن فضای انحصاری جذب هیات علمی دانشگاه‌ها برای جوانان و افزایش تعداد اعضای هیأت علمی کشور مطابق سند نقشه جامع علمی کشور در چشم‌انداز ۱۴۰۴ که باید به ازای ۱۶۰۰۰ میلیون نفری در حدود ۷۵۰۰۰ نفر نفر باشد که در حال حاضر حدود ۷۵۰۰۰ نفر می‌باشد. در این زمینه غفلت بسیار چشم‌گیری رخ داده است در حالی که پایه‌های اصلی توسعه اقتصادی، نظامی، فرهنگی، اجتماعی، بهداشتی



- با آقای روحانی به عنوان **نماینده اقشاری که حرفشان شنیده نمی‌شود** مخالفه می‌کنم.

- با این همه سرمایه بسیاری که در کشور وجود دارد آیا در شان کشور ما است که شخص **بیکاری** شرمنده خانواده خود باشد؟! سالی یک میلیون **شغل**، یک میلیون **مسکن** و یک میلیون **ازدواج** را پیگیری خواهم نمود.

- باید اقدامات **همه روای دولت‌های قبل** را ارج نهاد. اما اکنون مردم نگران **کسب و کار** هستند. کشوری با این همه ذخایر نباید بیکار داشته باشد.

- از مردم، با مردم و در مردم خواهم بود و شعارم «دولت کار و کرامت» است.

- اینکه جوانان در صفت **وام ازدواج** باشند و عده‌ای میلیارددی وام بگیرند، عین ظلم و بی‌عدالتی است.

- اولین کار دولت توانمندسازی **با خش خصوصی** است.

سید ابراهیم رئیسی ساداتی



- دارای مدرک دکترای **مبانی فقه و حقوق از دانشگاه شهید معطمری**

- نه بازگشت به گذشته، نه تحمل وضع موجود، بلکه **تغییر به نفع مردم**.

- از افتخارات نظام اسلامی مانند این است که تمام اجزای نظام با **رای مردم رقم می‌خورد**. رای مردم در نظام ما تشریفاتی نیست و **سرنوشت کشور را رقم می‌زند**.

- نگاه ۴ ساله که بیگانه مشکل ما را حل کند خطاست.

- دارای مدرک دکترای **جغرافیای سیاسی از دانشگاه تربیت مدرس تهران**

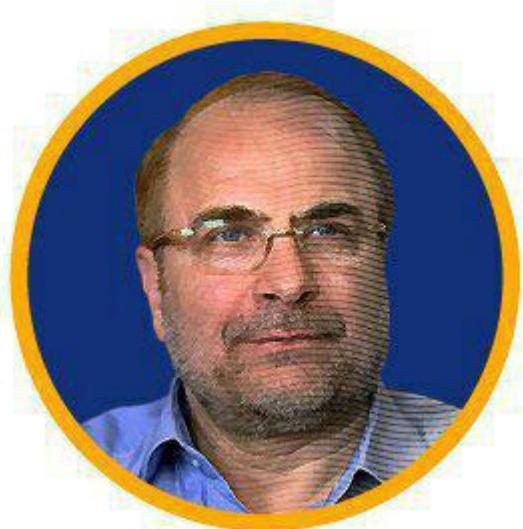
- شما می‌توانید به **قالیباف اعتماد** کنید چون از پشت میز خود مدیریت نکرده اید. به **عمل کاربرد** به سخن دانه نیست.

- سامانه ثبت نام **افراد بیکار را راهاندازی می‌نمایم** و تازمان یافتن کار مناسب ماهیانه ۲۵۰۰۰ تومان به آنها **پرداخت خواهم کرد**.

- اگرآقای روحانی میان مردم بودند به جای اینکه در آمارهای **کاغذی** از وضعیت خوب سخن بگویند می‌دیدند که مردم از وضعیت کشور **ناراضی** هستند و از **معضل بیکاری** رنج می‌برند.

- ما در **دولت مردم** می‌خواهیم اقتصاد را مردمی کنیم و رویکردها روش‌های جدید را بکاربریم. هم خوب کارکنیم و هم کارخوب کنیم.

محمد باقر قالیباف



- من محمد باقر قالیباف به شمامتعهد می‌شوم با توکل به **خدادولت انقلاب** را تشکیل دهم و در یک دوره ۴ ساله **درآمد کشور را به دو و نیم برابر بسانم و ۵ میلیون فرست شغلی** ایجاد کنم.

- وقتی برای کسب رای **وعده ۱۰۰ روزه** می‌دهند و پس از ۴ سال حرف و بی‌عملی مجبور به **صداقت** می‌شوند و آن **وعده را انکار می‌کنند**، می‌توان به دیگر وعده‌های او اعتقاد کرد؟

- شعارم «**حفظ دولت ایران**» است اما به نفع کسی کنار نمی‌روم و کاندیدای پوشش روحانی نیستم.

- حقیقت این است که امکان بزرگتر شدن دولت بدون **بیهود اقتصاد و افزایش درآمد ملی** امکان ندارد.

- مانباید **همه چیز را با هم بخواهیم** که این اشکال دارد.

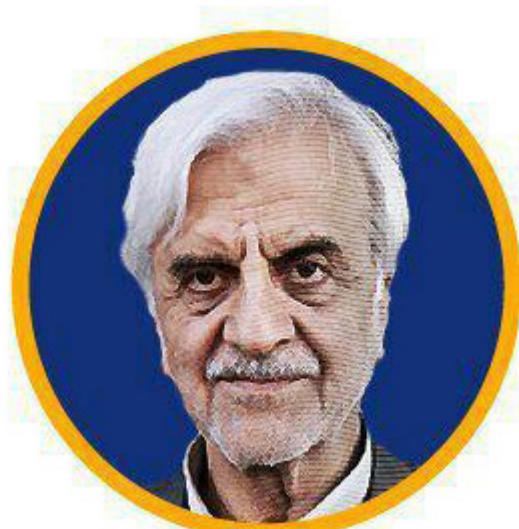
- متاسفم برای آماری بودن **برنامه ششم توسعه** که فقط آزو است.

- سرگردان نکردن **نخبگان** در ادارات و اجراه کار و استخدام بے قید و شرط می‌تواند آنها را به کشور بزرگرداند.

- **سبک زندگی و مسائل فرهنگی** کشور ما باعث شده جوانان به جای زندگی کردن به فکر معامله کردن با هم باشند.

- مانباید فلش همه کارها را به سمت دولت ببریم.

سید مصطفی هاشمی طبا



- دارای مدرک کارشناسی ارشد **مهندسی نساجی از دانشگاه صنعتی امیرکبیر**

- امروز باید **اولویت‌های جمهوری اسلامی ایران** مود تجدیدنظر قرار گیرد.

- **حفظ سرمیم و اصلاح نظام کشاورزی** کشور اولویت ماست. اصلاح قانون بانک و تسهیل درامر تولید و کاهش سود بانک از برنامه‌های من است.

- رنگ انتخاباتی ام **بی‌رنگ** است.

نظارات و انتظارات جامعه دانشگاهی، دانشجویان و نخبگان علمی کشور از رییس جمهور آینده

برای تحصیل در رشته های دانشگاهی به علت مشاهده وضعیت بی کاری و اشتغال و تحصیل بهترین جوانان کشور است که اغلب از حداقل درآمد و همان آب باریکه نیز محروم هستند.

- پرهیز از تبعیض بین وزارت خانه ای در زمینه های مختلف. به عنوان نمونه تقریبا همه ساله وزارت خانه های متعددی اقدام به جذب و استخدام نیروی انسانی می کنند و مجوز و دیف استخدام مالی سنگین تر و جبران ناپذیرتر است.

- هزار نفر اما وزارت علوم در نهایت فعالیتش در حد چند صد نفر!

در دام مطالعات صرفا نظری و شبیه سازی که عایدی کمی برای کشور خواهد داشت.

- همانطور که غارت سرمایه های مادی یک کشور برای همه افراد صالح و سالم موجب ناراحتی و یاس و از طرفی برای مسویین قادر و مقص در این زمینه ها موجب نفرین مردم و عقوبات و گرفتاری اخروی است، قطعا از دستدادن سرمایه های جوان انسانی و دانشگاهی به مراتب از موارد مالی سنگین تر و جبران ناپذیرتر است.

- یکی از نمودهای عینی و بارز که طی سالهای اخیر بوضوح قابل رویت است عدم انگیزه نوجوانان در این حوزه قابل تعریف است و دوری از افتادن

پرداختن به فرآیند حفظ طوطی وار و نمره محور، یا صرفا مقاله محور.

- سیاست گذاری و برنامه ریزی برای توجه دادن مجموعه دانشگاهیان به فرآیندهای پژوهشی متنوع و اهمیت آنها نه صرفا مقاله محور بودن در حالی که فرآیند پژوهش علمی هدفش تولید ثروت بوده نه خرج ثروت کشور!

- توجه بیش از پیش به آزمایشگاهها و فعالیت های آزمایشگاهی که عایدی اصلی از پژوهش و دانشگاه در این حوزه قابل تعريف است و دوری از افتادن

- تشویق و ترغیب مجموعه دانشگاهیان به تولید پژوهش و تفاوری مورد نیاز و تجربی به جای



شوراهای شهر و روستا؛ عرضه‌ای برای مشارکت حقیقی



شهرداران از شوراهای شهری گرفته شده و به وزارت کشور سپرده شد که این اقدام به معنای نادیده گرفتن اصلی ترین صلاحیت شوراهای بود. مجموع این عوامل موجب تضعیف جایگاه شوراهای در کشور شده و در مرحله‌ی بعد میزان اقبال عمومی و مشارکت را در انتخابات آن کاهش داده است. بر این اساس ایران برخلاف رویه‌ی کشورهای دموکراتیک، تمرکز بسیاری بر انتخابات مجلس و ریاست جمهوری می‌گذارد و مردم از توجه به انتخاب اعضای شورا که می‌تواند بستر اصلی دموکراسی را فراهم کند، بازمی‌مانند. در حالی‌که تعیین سکان‌داران دولت و مجلس تأثیر چندانی بر سرنوشت شهرها و زندگی روزمره مردم ندارد؛ اما حساسیت عمومی ایرانیان در اینباره عجیب و بعید است. انتخابات شوراهای، تنها بستری است که امکان مشارکت تمام سلائق سیاسی، قومی، طایفه‌ای، هنری، ورزشی و ... را فراهم می‌ورد. بهنوعی که حتی در روستاهای دورافتاده نیز افراد برای تغییر وضعیت زندگی و امورات خود قادر به ایفاده نقش هستند. بنابراین ضروری است که اهمیت این شوراهای برای عموم مردم تفهم شود و هیجان و تقویت برخی از انتخابات دیگر بدان منتقل گردد.

و برنامه‌های اداری از مرکز برای تمامی قلمرو کشوری ارسال می‌گردد. از آنجایی که تنوع مسائل و مشکلات در سرزمین پهناور ایران در حیطه‌ی برنامه‌ریزی مرکزنشینان قرار نمی‌گیرد، همواره شکاف میان دستگاه‌های سیاسی و نیازمندی‌ها و مشکلات محلی وجود دارد. همچنین اختیارات شوراهای بیشتر در حد اظهارنظر، پیشنهاد و نظارت بر امور شهری است و مقامات اجرایی دولتی تنها ملزم به رعایت تصمیمات این شوراهای هستند. به نظر می‌رسد تنها وظیفه نمادین شوراهای انتخاب شهردار و دهیار باشد. از طرفی اقتصاد دولتی در ایران که نیازمند یک دولت متمرکز با ساختار بوروکراتیک و دیوان‌سالاری گسترشده است، با اختیارات محلی شوراهای در تضاد قرار می‌گیرد. همچنان شکاف‌های قومی- مذهبی در میان اقاییت‌های ایرانی که در مناطق مرزی سکونت دارند و در فرسته‌هایی مطالبات خویش را به شیوه‌ای جدایی‌طلبانه نسبت به دولت مرکزی اعلام می‌دارند؛ موجب تقابل هویت‌های ملی و محلی و عدم اعتماد میان مرکز و پیرامون می‌گردد. پیشینه‌ی تاریخی اقتدارگرایی و فقدان احراز و نهادهای مدنی مستقل از دولت نیز موجب وابستگی این شوراهای به مرکز و عدم استقلال آن‌ها می‌شود. حتی در مقاطعی اختیار تعیین جایگاه شوراهای در کشور شده و به وزارت کشور سپرده شد که این اقدام به معنای نادیده گرفتن اصلی ترین صلاحیت شوراهای بود. مجموع این عوامل موجب تضعیف جایگاه شوراهای در کشور شده و در مرحله‌ی بعد میزان اقبال عمومی و مشارکت را در انتخابات آن کاهش داده است. بر این اساس ایران برخلاف رویه‌ی کشورهای دموکراتیک، تمرکز بسیاری بر انتخابات مجلس و ریاست جمهوری می‌گذارد و مردم از توجه به انتخاب اعضا شورا که می‌تواند بستر اصلی دموکراسی را فراهم کند، بازمی‌مانند.

۶۶ پیشینه‌ی تاریخی اقتدارگرایی و فقدان احزاب و نهادهای مدنی مستقل از دولت نیز موجب وابستگی این شوراهای به مرکز و عدم استقلال آن‌ها می‌شود. حتی در مقاطعی اختیار تعیین شهرداران از شوراهای شهری گرفته شده و به وزارت کشور سپرده شد که این اقدام به معنای نادیده گرفتن اصلی ترین صلاحیت شوراهای بود. مجموع این عوامل موجب تضعیف جایگاه شوراهای در کشور شده و در مرحله‌ی بعد میزان اقبال عمومی و مشارکت را در انتخابات آن کاهش داده است. بر این اساس ایران برخلاف رویه‌ی کشورهای دموکراتیک، تمرکز بسیاری بر انتخابات مجلس و ریاست جمهوری می‌گذارد و مردم از توجه به انتخاب اعضا شورا که می‌تواند بستر اصلی دموکراسی را فراهم کند، بازمی‌مانند.

هادی طلوعی

دانشجوی دکترا علوم سیاسی
دانشگاه تربیت مدرس



۶۶ پس از انقلاب، سلسه‌های انتخاب شوراهای از مبانی فکری و نظریات انقلاب اسلامی برآمدند. امام خمینی(ره) در کمتر از سه ماه پس از پیروزی انقلاب، فرمان تشکیل شوراهای را در قانون اساسی به رسمیت شناخته شد. مطابق اصل ششم قانون اساسی، امور کشور در جمهوری اسلامی باید با انتکاء آراء عمومی اداره می‌شوند و انتخابات اعضا شوراهای از مبانی عمرانی، بهداشتی، فرهنگی، آموزشی و رفاهی از طریق همکاری مردم و با توجه به مقتضیات محلی، اداره‌ی امور را در دست می‌گیرند

شوراهای شهر و روستا مهتمران محفل مشارکت شهروندان در تصمیم‌گیری‌های محلی و منطقه‌ای است. این نهاد، به عنوان واسطه‌ای بین دولت و مردم هر شهر نماد مردم‌سالاری واقعی می‌باشد. هرچند در اسلامی ما عرصه‌های مشارکت دیگری چون انتخابات ریاست جمهوری و مجلس مهیا است، اما به دلیل اینکه این نهادها با سریع برنامه‌های اجتماعی، اقتصادی، مسائل کلان کشوری سروکار دارند و دسترسی مردم نیز بدان محدود است، رفاهی از طریق همکاری مردم و با توجه به مقتضیات محلی، اداره‌ی امور را در دست می‌گیرند. بنابراین در تقسیم‌کار ملی و محلی تنها امور امنیتی، دفاعی، قضایی و سیاست خارجی از آن حکومت مرکزی است. از این اصول مشخص می‌گردد که شوراهای، جایگاهی تعیین‌کننده در قانون دارند و اکثر تصمیمات هر شهر و ولایتی توسط اعضای آن اتخاذ می‌شود. اما واقعیت آن است که موقعیت کنونی شوراهای با مواد قانونی فاصله بسیار دارد. چنانکه یکی از مهم‌ترین موانع فعالیت مؤثر شوراهای تمرکزگرایی سیاسی است. در نظام متمرکز ایران، سیاست‌ها



۱۰ وظیفه جوان مومن انتخاباتی در دیدگاه مقام معظم رهبری

۱۰ تبلیغِ صحیح
کنید به دور از فربی و دروغ!

۹ دیگران را تخریب نکنید!

۸ آگاهی‌تان باید در انتخابات اثرا کند

۷ مراقب باشید علاقه‌مندی‌ها به اصطکاک نینجامد

۶ آدمهای خوب را به مردم معرفی کنید

۵ به خاطر نامزدها در مقابل یکدیگر قرار نگیرید

۴ اصلاح را پیدا کنید

۳ تقوای سیاسی داشته باشید

۲ مشارکت در انتخابات را حداکثری کنید

۱ انتخابات را پوشور کنید

دشمن را بشناس

محیط شهید ساز بساز



می‌شافت و به مقامی می‌رسید که روح الله خمینی (ره) مدعاون سلوك الهی و مقام عرفان را دعوت می‌کرد تا حداقل یک مرتبه وصیت‌نامه شهید امروز را بخوانند. دلیلش چه بود؟ تمایز جبهه حق و جبهه باطل.

اما امروزه متأسفانه حق و باطل در هم‌آمیخته شده‌اند، شناخت آن‌ها دشوار است و تمیز دادنشان از هم مشکل. اصلی‌ترین وظیفه مدیریت جهادی همین است که حق را از باطل جدا کند، حق را معرفی کند، باطل را عریان کرده، رسوای کند، آنگاه خواهیم دید که جوان امروزی چیزی از جوان جبهه‌ها کم ندارد. جوان امروزی حتی بصیرتر از جوان دیروزی است، اما دشمن خود را مخفی کرده است. دیروز همین که کور نبودی، یا حتی کور بودی ولی کر نبودی، دشمن را می‌شناختی. اما امروز دشمن گاهی در وجود خود ماست، در نظریات ماست، در اندیشه‌های ماست. دشمن ما، امروز حتی از دوست به مانزدیک‌تر است. بصیرت جوان امروزی کم نیست، دشمن، امروز لباس دوست پوشیده است.

اگر می‌خواهیم از دل جوان امروزی، حسن باقی دریابید، بهاندازه عصر حسن باقی، دشمن را رسوای سازیم.

دارد چون کف در جریان آرام آب مجال ظهور پیدا نمی‌کند. هر چقدر آب متلاطم تر، میزان کف بیشتر و به همان میزان نیز احتمال رویت حقيقة جریان آب کمتر. در عرصه اجتماعی و سیاسی نیز به همین شکل است. به هر میزان که تلاطم اجتماعی بیشتر باشد، فضای برای تهمت زنی و ذغال کاری فزونی خواهد یافت. پس شرایط برای فتنه گری بیشتر خواهد شد. از این رو است که فتنه گر جماعت به شدت تلاش می‌کند تا جریان آرام جامعه را متلاطم کند، سعی می‌کند تا ناآرامی و تشویش را با روش‌های مختلف به جامعه تزریق کند چرا که در جامعه ناآرام کف‌ها مدت زمان بیشتری می‌توانند عمر کنند.

آنکه تهمت میزند، آنکه سعی دارد تا از طریق جنگ روانی آرامش حریف را بر هم بزند، آنکه سعی می‌کند تا هواداران رقیب را به واکنشی نسبنگیده ترغیب کند، آن فرد همان باطل است. آن کسی که از ادبیات منقلی استفاده می‌کند مصدق باطل است. اما آن کسی که سعی می‌کند تا جامعه را آرام کند، تلاش می‌کند تا مردم فرصت یابند از کف گذر کرده و حقیقت جریان آب را مشاهده کنند آن فرد مصدق حق است. و لا يحمل هذا العلم إلا أهل البصر والصبر...

سرمایه‌گذاری کنیم که شهیدپرور است. و در مقدمه دوم عرض کردم مدیریت جهادی وظیفه دارد که دشمن را بشناسد و به پروانش/ زیرستانش/ کارکنانش دشمن را بشناساند. نهاد جبهه زیبا بود چون دشمن در آن کاملاً هویدا بود. درواقع جوانی که رهسپار جبهه چیزی باید بجنگد؛ چه کسی خودی است و چه کسی ناخودی. به عبارت دیگر حق و باطل از هم متمایز بودند. البته نمی‌خواهیم بگوییم که هر کسی این‌ور مرز بود و هر کسی آن‌ور مرز بود حق بود و هر کسی آن‌ور مرز ناحق! می‌خواهیم بگوییم شناخت حقیقت کار سختی نبود. دشمن از رویرو حمله می‌کرد. جبهه حق و جبهه باطل مرز مشخصی داشتند. هر کسی به حزب بعثت کمک می‌کرد، باطل بود حتی اگر پشت‌میزشین ایرانی بود و هر کسی که به روزنده‌اند، هر تلاشی را نمی‌شود در هم نیامیخته بودند. باطل وحشی بود، ولی آشکار بود.

“”

نهاد جبهه زیبا بود چون دشمن در آن کاملاً هویدا بود. درواقع جوانی که رهسپار جبهه می‌شد می‌دانست با چه کسی و با چه چیزی باید بجنگد؛ چه کسی خودی است و چه کسی ناخودی. به عبارت دیگر حق و باطل از هم متمایز بودند. البته نمی‌خواهیم بگوییم که هر کسی این‌ور مرز بود و هر کسی آن‌ور مرز ناحق! می‌خواهیم بگوییم شناخت حقیقت کار سختی نبود. دشمن از رویرو حمله می‌کرد. جبهه حق و جبهه باطل مرز مشخصی داشتند. هر کسی به حزب بعثت کمک می‌کرد، باطل بود حتی اگر پشت‌میزشین ایرانی بود و هر کسی که به روزنده‌اند، هر تلاشی را نمی‌شود در هم نیامیخته بودند. باطل وحشی بود، ولی آشکار بود.



علی حسنی

دانشجوی کارشناسی ارشد
مدیریت سازمان‌های دولتی



۲- طی سال‌های اخیر رهبر معظم انقلاب بارها بر لزوم مدیریت جهادی تأکید داشته‌اند. برداشت ما از مدیریت جهادی، صرفًا تحرک و پویایی است؛ کم خواهی و کم خوری و پرکاری است؛ نگاه ما به مدیریت تاموقوت را برای کار صرف کنند، کم نگذارند و یک کار ترو تمیز و شیک در یک بازی زمانی بسیار کوتاه تحويل جامعه دهد! البته که این نگاه، نگاه درستی است اما قطعاً و یقیناً نگاه کاملی نیست. «جهاد یک که هر کسی این‌ور مرز بود، لزوماً حق بود و هر کسی آن‌ور مرز بود لزوماً ناحق! می‌خواهیم بگفت جهاد. در جهاد، حضور و رویارویی با دشمن، مفروض است. انسان یک تلاشی می‌کند، دشمنی در مقابل او نیست؛ این جهاد نیست. اما یک وقت شما می‌خواهید یک تلاشی را انجام دهید، که به خصوص یک دشمنی سینه‌به‌سینه‌ی شما ایستاده است؛ این می‌شود و این نه با جایگاه شهید سنتی خود دارد و نه با هدف ما از یاد شهدا. اما چه باید کرد؟ مسئله‌ی ما چیست؟ مسئله‌ی چیستی جایگاه شهید است؟ به نظر من خیراً مسئله‌ی چگونگی نیل به آن جایگاه باعظم است. و صدالته نه با بررسی خود شهید، پدیده‌ی موربدبرسی ما خود شهدا نیستند. آن چیزی که ما باید موردمطالعه قرار دهیم این است که شهدا در کدامین بستر توانستند به این سطح از معرفت الله برسند که مصادق این حدیث قدسی شوند «من طَلَبْتُنِي أَحَبْنِي وَ مَنْ وَجَدْنِي عَرَفْنِي، وَ مَنْ عَشَقْنِي عَشَقْتُهُ، وَ مَنْ عَشَقَتْهُ قَتَّلَهُ، وَ مَنْ عَلَى دِيْتِهِ فَعَلَى دِيْتِهِ»؟!

صبر و آرامش، شرط بصیرت اجتماعی و سیاسی

اجتماعی و سیاسی با میزان کم یا زیادی اشتفتگی و عدم آرامش همراهند. آن آبی کف ندارد که آرامش دارد. البته منظور از آرامش قطعاً و یقیناً همان سکون و بی تحرکی نیست. آب در وسط اقیانوس مگر ساکن است؟ خیر و لی آرامش دارد. در وسط اقیانوس آرام مگر کف دیده می‌شود؟ خیر! ولی آن جریان آب جریان دارد اما چون آرامش دارد کفی ندارد. جریان های اجتماعی همیشه با اندکی تلاطم و عدم آرامش یا شاید با قدری تسامح بتوان گفت با آرامش کفی همراهند پس کف دارند. اصولاً حیات پیچیدگی همراهند پس کف دارند. اصولاً حیات باطل در همین عدم آرامش است.

اینکه حضرت علی (ع) در اکثر موارد بصیرت را با صبر همراه کرده اند به همین نکته بر می‌گردد. اگر صبر نداشته باشیم و بخواهیم با همان مدارک و مشاهدات اولیه به قضاوت بنشینیم به احتمال زیاد کف را جریان اصلی آب پنداشته و باطل را حق خواهیم انگاشت.

کمی صبر دوستان، کمی صبر!

اما از نگاهی دیگر اگر بخواهیم بحث کنیم باید بگوییم که هر فرد و جریانی که بخواهد آرامش جامعه را بر هم بزند به احتمال بسیار بالا باطل خواهد بود. این یک نکته کلیدی در شناخت اباطیل روزگار است. باطل سعی بر تشویش به تماشا بگذارد. همیشه چنین است. جریانات

اول اینکه، در این آیه، خداوند متعال حق را به مانند جریان آب و یا آب در جریان مثال میزند و باطل را به آن کفی که بر روی جریان آب ظاهر می‌شود مانند است. نکته بسیار جالب این است. اکثر مفسرین در ذیل این آیه به نکته ای اشاره کرده اند و آن نکته عبارت است از اینکه اگر فردی به جریان آب نگاه بیاندازد، آن چیزی را که در ابتداء مشاهده می‌کند، کف روی آب است. در لحظه ابتدایی جریان اصلی آب مشاهده نمی‌شود. کف دیده می‌شود. قرآن نیز باطل را همانند کف میداند. من و شما به عنوان سوژه، زمانی که به یک آبزه و یک پدیده بر می‌خوریم، در آن هنگام که یک پدیده اجتماعی یا جریان سیاسی را مورد تشخص قرار میدهیم، آن چیزی را که ابتدائی مشاهده می‌کنیم همان کف است. همان باطل است. مورد مشاهده ما در لحظات اول به احتمال بسیار بالا باطلی بیش نیست. باید کمی صبر داشت، کمی تأمل کرد، با دقت و تعمق بیشتری جریانات را مورد کنکاش قرار داد بلکه جریان حق و ان چیزی که صحیح است و محور قرار می‌دهم و سپس مواردی دیگر را نیز در خلال آن عرض خواهیم کرد.



زیبا چشمی سفیدی



کارشناسی ارشد جغرافیای طبیعی
دانشگاه تربیت مدرس

شاید خدا حافظ تربیت مدرس

نمیدونست چکار کنه، به تن یه عده گشاد و بلند بعضی تنگ و کوتاه! تازه همه خوشحال می‌دویند سمت درب شمال دانشگاه برای گرفتن عکس اما با تعجب دوباره با اخذ هزینه موافق می‌شون، چون عکس‌هایی که می‌گرفتن از بچه‌ها، مثل ورودی که واسه جشن گرفتن بود، هزینه داشت! و اینطور شد که همه ترجیح دادن خودشون عکس بگیرن. ساعت ۳ جشن شروع شد، مجری برنامه جناب آقای مهران رجی بازیگر و فارغ التحصیل دانشگاه بود، گروه موسیقی و سخترانان از جمله؛ رئیس دانشگاه، وزیر کشور و ...، نوبت به معرفی دوستان رتبه اولی رسید و باز هم در مقایسه با رتبه اولی های سال‌های قبل تفاوتی در جوايز وجود داشت و حالا رتبه اولی ها هم غرغر می‌کردن. البته رئیس آموزش گفت که به قید قرعه که بعد انجام خواهد گرفت، به ۱۰ نفر از دوستان رتبه اولی نیم سکه هدیه خواهند داد که ما ورودی‌های ۹۲ به این لطف نیز نمیدوار خواهیم بود. اینطور شد که داستان جشن ورودی و دانش‌آموختگی ما بسی قابل تأمل است برای خود ما دانش‌آموختگان و با این خاطرات که با چشم بر هم زدنی مرور کل دوران تحصیلی در تربیت مدرس بود شاید خدا حافظ تربیت مدرس عزیز.

کارشناسی ارشد و دکتری سالهای گذشته در ۳۱ فروردین ۹۶ جشنی برگزار بشه و خوشحال از این موضوع هستم. اما تفاوتی با جشن ورودی‌های ۹۱ وجود داره! برای شرکت در جشن باید مبلغ ۲۵۰،۰۰۰ ریال واریز می‌شد، من به خیلی از دوستانم برای شرکت در جشن اطلاع دادم اما استقبال نمی‌کردند و این یک سوال تعجب‌برانگیز بود که چرا در تنها دانشگاه تحصیلات تكمیلی این مشکل وجود داره؟ اواسط مهر، جشن ورودی‌های سال ۹۲ در دانشگاه برگزار شد. ترم جدید با همه دغدغه‌هایش شروع شد. سطح تحصیلی جدید سخت بود، مثل کارشناسی نیو و انتظارات خیلی بیشتری از دانشجو داشتن اما تصور کنید دانشگاه وارد می‌شندن و هر کس به نحوی تلاش می‌کرد امور مهم اولیه رو همون روز برای خودش روشن کنه مثل؛ محل اسکان و محدوده‌ای که خوابگاهش هست و سؤال می‌پرسیدن امور خوابگاه‌ها کجاست؟ برای ما که از شهرستان اومدیم، خوابگاه‌های تو کلاس همه تلاش بچه‌ها چندین برابر شد، تو کلاس همه کردند شاگرد اول باشند، سال مطالعه فصل امتحان تا صبح پر بود طوری که بچه‌ها روی زمین می‌نشستند، خیلی از اون بچه‌ها شاگرد اول شدن و تا پایان سال تحصیلی ۹۴ جزو معدل‌های خوب دانشگاه بودند. ورودی‌های سال ۹۲ با تمام خاطرات تلخ و شیرینشون از دانشگاه تربیت مدرس فارغ‌التحصیل شدند. قراره مثل هر سال برای دانش‌آموختگان

انگار همین دیروز بود که مادرم وسیله‌های در حالی که ناراحت بود آماده می‌کرد، پدرم نگرانی شو بروز نمی‌داد اما از لحنش پیدا بود، چون اولین بار بود که داشتم ازشون جدا می‌شدم. خیلی‌ها مثل من برای اولین بار از خانواده جدا شدن، وقتی استرس داشتم برای ورود به یه شهر بزرگ، دوری از عزیزانمون اما ته دلمون خوشحال بودیم که برای تحصیل به دانشگاه تربیت مدرس که دانشگاه تحصیلات تكمیلی هست میریم. سال تحصیلی ۹۲ مهر آغاز شد؛ یادم می‌ماید که اکثرا چمدون به دست از درب شمالی دانشگاه وارد می‌شندن و هر کس به نحوی تلاش می‌کرد امور مهم اولیه رو همون روز برای خودش روشن کنه مثل؛ محل اسکان و محدوده‌ای که خوابگاهش هست و سؤال می‌پرسیدن امور خوابگاه‌ها کجاست؟ برای ما که از شهرستان اومدیم، خوابگاه‌های تو کلاس همه کردند شاگرد بودند، خیلی مهم بود و یه دغدغه‌ی مهم، رفتن به خوابگاه بود. هر کسی می‌خواست بدونه دانشکده‌اش کجاست؟ نزدیک یا دور کجاست و امثال این. من وقتی چمدون به دست، با کلی پریس و جو رسیدم خوابگاه، تصورم این بود نهایتا ۴ نفر تو به اتاق باشن شاید استانداردش ۴ نفر باشه اما اولین تصویر که هیچ وقت یاد نمیره اتاقی ۸ نفره

قراره مثل هر سال برای دانش‌آموختگان کارشناسی ارشد و دکتری سالهای گذشته در ۳۱ فروردین ۹۶ جشنی برگزار بشه و خوشحال از این موضوع هستم. اما تفاوتی با جشن ورودی‌های ۹۱ وجود داره برای شرکت در جشن باید مبلغ ۲۵۰،۰۰۰ ریال واریز می‌شد، من به خیلی از دوستانم برای شرکت در جشن اطلاع دادم اما استقبال نمی‌کردند، به خاطر هزینه ورودی! بعد از تاریخ ۲۵ اسفند اطلاع‌یهی جدید مبلغ ۱۵۰،۰۰۰ ریال به جشن به ۱۵۰،۰۰۰ ریال تغییر کرد. خیلی‌ها ثبت‌نام کردند همراه پدر، مادر و یا همسر هر چند برای همراهان مبلغ ۲۵۰،۰۰۰ ریال باید واریز می‌کردند. فکر کنم اینجاست که دانشگاه تربیت مدرس باید قدری به جیب خالی دانشجویان و بیکاری آنها نیز توجه می‌کرد. خدا بیش دست داشت دانشگاه در دنگ برای دانشجویان و بیکاری آنها یکی بود و هر کس از در می‌بود بیرون نمیدونست چکار کنه، به تن یه عده گشاد و بلند بعضی تنگ و کوتاه! تازه همه خوشحال می‌دویند سمت درب شمال دانشگاه برای گرفتن عکس اما با تعجب دوباره با اخذ هزینه موافق می‌شون، چون عکس‌هایی که می‌گرفتن از بچه‌ها، مثل ورودی که واسه جشن گرفتن بود، هزینه داشت!



آرزوی امیدوار

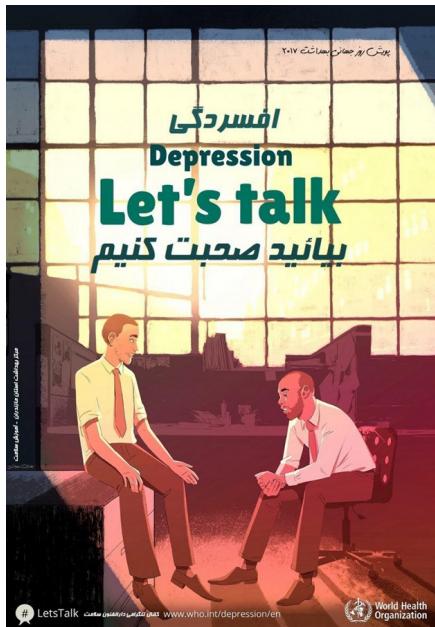


دانشجوی دکترای آموزش بهداشت و
ارتقای سلامت دانشگاه تربیت مدرس

بسلامت روان اختصاص داده می‌شود، که در کشورهای کمدرآمد کمتر از یک درصد و در کشورهای پردرآمد تا ۵ درصد است.

حتی در کشورهای ثروتمند، در حدود ۵۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی تحت درمان قرار نمی‌گیرند.

البته افسردگی قابل پیشگیری و درمان است و انتظار می‌رود از نتایج حاصل از طرح این شعار عموم مردم با افسردگی، علی‌ايجادکننده آن و عواقب افسردگی از قبیل خودکشی بیشتر آشنا شوند و بدانند که برای پیشگیری یا درمان آنچه اقداماتی می‌توانند انجام دهند. افراد مبتلا به افسردگی به دنبال درمان آن باشند و همچنین خانواده، دوستان و همکاران افراد مبتلا به افسردگی یاد بگیرند که چگونه از آن‌ها حمایت کنند.



شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷

افسردگی؛ بیا حرف بزنیم



۹۹ این بیماری عبارت است از یک احساس ماندگار از ناخوشی و بیماری بیش از دو هفته و عدم توانایی در انجام کارها و درمان مؤثر آن درمان دارویی و روان‌شناختی است. بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در دنیا دچار افسردگی هستند. تلقی این بیماری به عنوان یک انگ اجتماعی، آگاهی افراد را نسبت به این بیماری و درمان آن می‌کند. افسردگی همه سنین، همه سطوح زندگی و همه کشورها را در بر می‌گیرد. این امر باعث اضطراب روانی و تأثیر بر توانایی مردم حتی در انجام ساده‌ترین کارهای روزمره و گاهی پیامدهای مخربی در روابط خانوادگی و دوستانه و عدم توانایی ادامه‌ی زندگی می‌شود. در بدترین حالت، افسردگی می‌تواند منجر به خودکشی شود، در حال حاضر دو میلیون علت اصلی مرگ‌ومیر افراد ۱۵-۲۹ سال است.

۶۶

۳۰۰ میلیون نفر در جهان افسرده‌اند

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، افسردگی بر بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان تأثیر داشته و علت اصلی ناتوانی و سلامت نامناسب در بین مردم جهان است.

به گفته محققان شمار افراد مبتلاه افسردگی بین سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۱۵ تا بیش از ۱۸ درصد افزایش یافته است اما عدم حمایت و ترس از رسایی مانع از دریافت درمان مناسب توسط بسیاری از افراد می‌شود.

دکتر مارگارت چان، مدیرکل سازمان بهداشت جهانی، در این باره می‌گوید: «این ارقام جدید، هشداری برای تمامی کشورهای تا بار دیگر در مورد شیوه‌های خود برای حفظ سلامت ملتشان و درمان فوری آن اقدام نمایند».

کمپین یکساله سازمان بهداشت جهانی موسوم به «افسردگی»: اجازه دهید در موردش صحبت کنیم» در تلاش برای برآورد تعداد افراد مبتلاه افسردگی که درصد دریافت کمک بودند، هست. یکی از شیوه‌های اصلی انجام این کار کاهش تعصب در مورد بیماری روانی است.

طبق اعلام این سازمان، بهطور میانگین تنها ۳ درصد بودجه سلامت دولتی

در روابط خانوادگی و دوستانه و عدم توانایی ادامه‌ی زندگی می‌شود. در بدترین حالت، افسردگی می‌تواند منجر به خودکشی شود، در حال حاضر دو میلیون علت اصلی مرگ‌ومیر افراد ۱۵-۲۹ سال است. در عین حال، افسردگی می‌تواند بیش از ۳۰۰ میلیون نفر

از ماهیت افسردگی، چگونگی پیشگیری و درمان آن به کاهش انگ مرتبط با این شرایط، کمک خواهد کرد و منجر می‌شود که افراد بیشتری به دنبال کمک و راهنمایی باشند.

همچنین افراد افسرده برخی از علائم زیر را دارا می‌باشند: خستگی و کاهش انرژی، تعییر در اشتها به صورت پرخوری عصبی و یا کاهش اشتها، کاهش یا افزایش خواب، اضطراب، کاهش تمرين، بی‌قراری و نازاری، احساس گناه، بی‌ارزشی و یا درمان‌گی، افکار خودآزاری یا تمايل به خودکشی.

کمپین امسال که با شعار؛ افسردگی؛ بیا حرف بزنیم، در ۱۰ آکتبر ۲۰۱۶ (روز جهانی سلامت) تلاقي این بیماری به عنوان یک انگ اجتماعی، آگاهی افراد را نسبت به این بیماری و درمان آن می‌کند. افسردگی همه سنین، همه سطوح زندگی و همه کشورها را در بر می‌گیرد. این امر باعث اضطراب روانی و تأثیر بر توانایی مردم حتی در انجام ساده‌ترین کارهای روزمره و گاهی پیامدهای مخربی

سازمان جهانی بهداشت، هرساله به مناسب روز جهانی بهداشت (۸ آوریل مصادف با ۱۸ فروردین) و باعده افزایش توجه و آگاهی عموم مردم و تمرکز اقدامات و فعلیت‌ها یکی از موضوعات مبتلا به جوامع را انتخاب می‌کند.

موضوع کمپین امسال روز جهانی بهداشت افسردگی است. افسردگی، نتیجه‌ی تداخل پیجیده‌ای از عوامل بیولوژیکی، اجتماعی و روان‌شناختی است. به طور مثال؛ بیماری قلبی عروقی می‌تواند شخص را به سمت افسردگی سوق دهد و یا زایمان که باعث افسردگی پس از زایمان در حدود یک‌پنجم زنان باردار می‌شود.

افسردگی از سایر اختلالات روانی عادی که برای هر فرد حادث می‌شود، متفاوت است: این بیماری عبارت است از یک احساس ماندگار از ناخوشی و بیماری بیش از دو هفته و عدم توانایی در انجام کارها و درمان مؤثر آن درمان دارویی و روان‌شناختی است. در عین حال، افسردگی در باره زنان بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در دنیا دچار افسردگی هستند که این بیماری فرد را از یک زندگی مطلوب و عملکرد مناسب محروم می‌کند. تلقی این بیماری به عنوان یک انگ اجتماعی، آگاهی افراد را نسبت به این بیماری و درمان آن می‌کند. افسردگی همه سنین، همه سطوح زندگی و همه کشورها را در بر می‌گیرد. این امر باعث اضطراب روانی و تأثیر بر توانایی مردم حتی در انجام ساده‌ترین کارهای روزمره و گاهی پیامدهای مخربی

سحر خانجانی



دانشجوی کارشناسی ارشد علوم زیستی دانشگاه تربیت مدرس

کمی توجه به قلب...

رجهایتان را منعطف کنید

تغییر در وضعیت سلامت شریان‌ها به تغییر در وضعیت سلامت قلب شما منجر می‌شود و این کار با کاهش استرس امکان‌پذیر خواهد بود.

اگر سعی کنید شیوه‌های آرام کردن خود را یاد بگیرید می‌توانید تا حد زیادی به سلامت خود کمک کنید. بد نیست یک ساعت از روز را به حرکات آرام بخش اختصاص دهید.

می‌توانید در کلاس‌های ورزشی شرکت کنید، ماساژ بگیرید و یا هر کار دیگری که باعث می‌شود آرام‌تر باشید را انجام دهید. این موضوع برای هر فردی متفاوت است، باید خودتان آن را بیابید.

شاید نقاشی یا استخر یا حمام آب گرم و یا حتی گوش دادن به صوت‌های آرامش‌بخش بتواند شما را آرام کند. کمک کردن به آرامش درونی و کنترل استرس می‌تواند به استراحت رگ‌ها کمک کند و این کار مانع از انسداد آنها می‌شود.

از شر گرفتگی رگ‌ها خلاص شوید

شما باید مقدار چربی را در رژیم غذایی تان اصلاح کنید. در یک رژیم صحیح، تنها ۱۰ درصد از غذاهای که می‌خورید می‌تواند چربی

داشته باشد و بیشتر از آن برای قلب و عروق شما مضر است. بین ۱۵ تا ۲۰ درصد بقیه رژیم غذایی تان باید با پروتئین و ۷۰ درصد باید با کربوهیدرات و فیبر تأمین شود.

به برنامه غذایی خود دقت کنید و آن را اصلاح کنید. به محض اینکه مشکل برنامه غذایی تان را اصلاح می‌کنید بدنتان به طور اتوماتیک شروع به درمان مشکلاتش می‌کند.

مواد غذایی که نقش پیشگیرانه و محافظت کننده دارند را وارد رژیم غذایی خود کنید. یک برنامه که بر پایه میوه‌ها، سبزی، غلات سیوس‌دار، حبوبات و محصولات سویا در شکل ارگانیک و طبیعی خود باشد نه تنها به بهبود وضعیت قلب شما کمک می‌کند بلکه دارای خواص ضد سرطان و ضد پیری هم هست و طول عمر شما را بالا می‌برد.

به خاطر تغییر رژیم غذایی، تغییر سبک زندگی و نداشتن تحرک، بیماری‌های قلبی در جامعه روز به روز در حال افزایش است.

طبق گزارش انجمن قلب آمریکا ۳۱ درصد از کل مرگ و میرها در کشور ناشی از ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و ۱۱/۸ درصد به دلیل سکته قلبی است.

آمارهای رسمی درمان و آموزش پزشکی ایران نشان می‌دهد بیش از ۴۰ درصد از مرگ و میرها در کشور ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و ۱۹ درصد مربوط به سکته‌های قلبی است. به طوری که ایران رکورددار بالاترین آمار مرگ قلبی در جهان نامیده شده است.

و این موضوع، بسیار نگران کننده می‌باشد...

نکات و توصیه‌های این مطلب می‌تواند برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و شروع یک زندگی سالم‌ترمیغید باشد.

دریچه‌ها را باز کنید

عشق و حمایت خانواده، یکی از عوامل جلوگیری‌کننده از عارضه‌های قلبی است. مطالعات نشان داده کسانی که در زندگی، عشق و حمایت را به خوبی احساس می‌کنند چندین برابر کمتر از کسانی که افسردگی و تنهایی را تعریب می‌کنند دچار بیماری‌های مختلف و مرگ در اثر مشکلات قلبی می‌شوند.

شما باید خودتان عشق را از نزدیکان دریافت کنید. با آنها حرف بزنید و از حمایت عاطفی آنها بهره‌مند شوید.

چشمان خود را باز کنید و دنیا را طور دیگری ببینید. با این روش، رگ‌های قلب خود را باز خواهید کرد!

تنها با گذشت یک ماه از برنامه‌ی جدید زندگی‌ای که در پیش گرفته‌اید احساس سلامت و نشاط درونی بیشتر را بهوضوح در تمامی لحظات زندگی خود احساس خواهید کرد.



با تشکر از روابط عمومی دانشگاه
مطلوب مندرج در نشریه، فقط بیانگر دیدگاه‌های
نویسنده‌کان است.
چشمی در چکیده‌سازی و پیرایش مطالب، آزاد است.
استفاده از مطالب نشریه، با یاد منبع، مانع ندارد.

@cheshmehdaneshjoo

صاحب امتیاز: دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تربیت مدرس
مدیر مسئول: حجت الاسلام دکتر علی فلاح رفیع
سردبیر و دبیر تحریریه: دکتر حمید مطهری
 مدیر اجرایی و پیراپستار: سودابه شجاعی
 مجری طرح: موسسه فرهنگی هنری کیمیای مهر معرفت

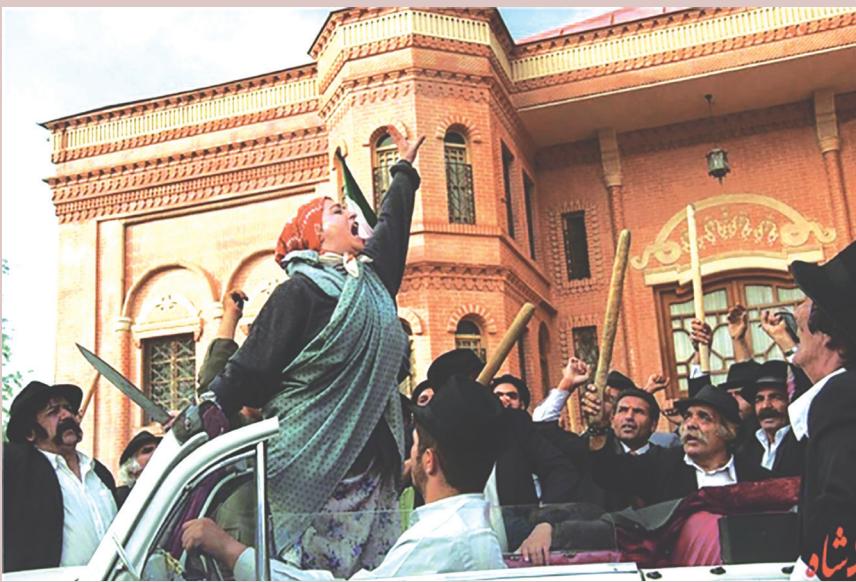
دو هفته نامه
فرهنگی، اجتماعی،
سیاسی و خبری
دانشگاه
تربیت مدرس

سال پنجم، شماره چهل و سوم نیمه اول اردیبهشت ۱۳۹۶، آوریل ۲۰۱۷



گفتگو با مهرانه بهنهاد، بازیگر سریال معما شاه

فرهنگ‌سازی، مهم‌ترین رسالت هنرمندان



بسیار مؤثر هستند. ولی طبق بازخورد هایی که من از مردم در فضاهای مجازی دیدم پرداختن بیش از حد به مسائل خانوادگی شاه و عیش و نوش و زن‌بارگی او و مغفول ماندن یا پرداخت کمتر به تضمیمات و عملکردهای نابه جای شاه برای کشور کمی به نظر مردم نامطلوب آمده بود.

ساخت فیلم‌هایی از این دست چه تأثیری در بینش سیاسی و اجتماعی مردم دارد؟

مسلمان‌کارهای تاریخی بسیار اثرگذار هستند ولی مسئله‌ای که وجود دارد این است که سال‌هast توجه فیلم‌سازان تاریخی ما معطوف به شاه و حکومت پهلوی شده است، در حالی که برای معرفی شخصیتی مثل؛ امام خمینی (ره) تقريباً هیچ کار هنری در خود صورت نگرفته است. ایران خیلی شخصیت‌های بزرگ در همین تاریخ معاصر داشته و دارد که در سینما گم شده‌اند، صد او سیما یک نهاد حکومتی است باید برای ارزش‌های ملی فیلم بسازد و الگوسازی بکند خصوصاً برای زنان که مهم‌ترین نقش جامعه یعنی مادری را به دوش دارند. سینمای ایران تابه‌حال در این امر یعنی معرفی الگوهای زن تاریخ مثل خانم پوراندخت سلطانی و مرضیه حدیدچی دباغ و الگوسازی برای زنان جامعه چندان موفق نبوده است.

مهم‌ترین دغدغه جامعه هنری کشور چه مسئله‌ی هستند؟

مسائل مادی و امنیت شغلی در حال حاضر مهم‌ترین مسئله‌ی هنرمندان است. کمبود سمت‌های دولتی تخصصی و پژوهشی هنرمندان و استفاده از افراد بی‌تخصص در جایگاه‌هایی که نیاز به حضور هنرمند متخصص است از مشکلاتی است که درنتیجه سیاست‌گذاری‌های غلط متأسفانه در حال حاضر رایج شده است. هنرمندان زمانی می‌توانند با ارامش فکری، خلاقیت هنری خود را به کار بگیرند که امنیت شغلی داشته باشند و از دغدغه‌های مادی یک زندگی متوسط آسوده‌خاطر باشند.

در مورد نقش خود در فیلم معما شاه بفرمایید؟

این نقش خیلی برای من مهم بود، بری آزادان قزی معروف به مهری دیوسالار زنی بود که نقش او به طور مستند در تاریخ معاصر ثبت و ضبط شده است و این سندیت تاریخی از نظر شخص بندۀ اهمیت زیادی داشت. من با مطالعاتی که روی شخصیت پری آزادان قزی داشتم تقریباً به شناخت خوبی نسبت به این زن رسیدم. مهری دیوسالار، زنی است که در اغتشاشات بلواي نان و کودتای ۱۳۳۲ نقش مؤثری داشت و همان طور که در فیلم می‌بینید قوی، دارای قدرت تحکم و فرمانده است و راحت می‌تواند یک جمعیت را رهبری کند. به خود آقای ورزی کارگردان فیلم معمای شاه هم گفتم: به این نقش خیلی کم پرداخته شده است، یعنی تا می‌آید، تمام می‌شود! این فرد برای سامان دادن اغتشاشات و بلواي نان، با مسئولان وقت هم ارتباطات زیادی داشت و حتی گفته می‌شود برای این بلو، ۲۰۰ هزار تoman خرج کرده بود! به نظر من جا داشت خیلی بیشتر از این شخصیت پردازی شود.



به نظر شما چه نقدهایی به فیلم معما شاه وارد بود؟

از نقاط قوت این کار پرداختن به جزئیات تاریخ معاصر بود که در کارهای تاریخی دیگر کمتر دیده می‌شود. جزئیاتی که در بینش و افکار عمومی نسبت به تاریخ معاصر

دانشجوی کارشناسی ارشد پترولیوم دانشگاه تربیت مدرس

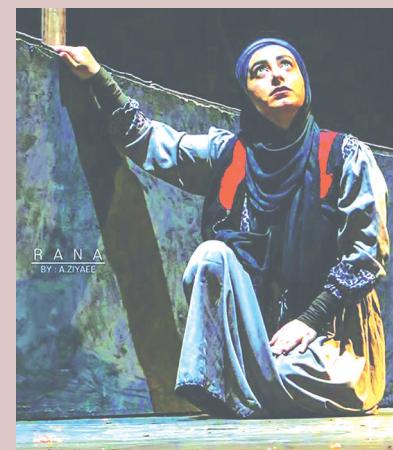
مصاحبه از: عاطفه سلطانی

مهرانه بهنهاد متولد ۱۳۶۲ زاده گیلان، لنگرود، تخصص اصلی اش بازیگری و طراحی صحنه است. وی با بازی در بیش از ۴۰ نمایش، ۳۰ کار تصویر و بازیگری رادیو به کار خود ادامه داده است. از کارهای تئاتر ایشان می‌توان به «نبرد و مده آ»، «خاطره‌ای نداشتم»، «حتی اگر هزار سالم بود»، «رعنا» و ... اشاره کرد. همچنین ایشان در فیلم‌های سینمایی و تلویزیونی متنوعی بازی کرده و در حال حاضر مدرس بازیگری و طراحی صحنه است. بازی‌هایی به یادماندنی ایشان ما را ترغیب کرد تا برای مصاحبه به سراغ ایشان برویم و آنچه در ادامه می‌خوانید خلاصه‌ای از گفتگو با این دانشجوی دانشگاه تربیت مدرس است.

هنرمندان چطور می‌توانند در تعیین مختصی از سایقه کاری خود بفرمایید و کارهایی که در آن‌ها ایفا نقش کردید؟

همان‌طور که خدمتنان عرض کردم هنر مهمندان عنصر در فرهنگ‌سازی است. یک هنرمند با استفاده از هنر خودش از هر نوعی که باشد، نویسنده‌گی، نقاشی، بازیگری، موسیقی و ... می‌تواند اعتقادات و بینش اصولی خود را به مخاطب انتقال بدهد. البته این مهم به این شرط اتفاق خواهد افتاد که هنرمند هدفمند فعالیت بکند، در این صورت بیشترین تأثیر را در سمت‌سو دادن به افکار و اعمال مردمش خواهد داشت.

بنده مدرک کارشناسی طراحی صحنه از دانشگاه سوره را دارم و در حال حاضر دانشجوی کارشناسی ارشد بازیگری دانشگاه تربیت مدرس هستم. بازیگری در سینما و تئاتر را از سال ۱۳۷۳ آغاز کردم. در فیلم‌های سینمایی و تلویزیونی بال‌های خیس، خط و پیشه، بچه‌های نسبتاً بد، پایتخت، معما شاه، آشیانه‌ای برای زندگی و ... بازی کردم. به نظر شما رسالت اصلی یک هنرمند چیست؟



به نظر من مهم‌ترین رسالت هنرمندان فرهنگ‌سازی است. هنرمندان و ورزشکاران از قشهرهای تأثیرگذار جامعه هستند که جوانان و نوجوانان به طور مستقیم از روش و منش آن‌ها گلوبرداری می‌کنند، بنابراین سبک زندگی هنرمندان و تعاملات اجتماعی آن‌ها به طور مستقیم در شکل‌گیری آداب و فرهنگ مردم تأثیرگذار خواهد بود.

چه مسائل و مواردی هنرمند را از رسالت دور می‌کند؟

در شرایط حاضر کشور ما، درگیرشدن هنرمندان به مسائل حاشیه‌ای مثل پرداختن به ظواهر و درگیری در بازی‌های سیاسی جناحی ... آن‌ها را از هدف اصلی شان در هنر دور می‌کند در حالی که یک هنرمند متعهد و اصیل اگر اهل مطالعه باشد و به شرایط جامعه‌اش آگاه باشد به راحتی می‌تواند مسیر درست را انتخاب کند و بازیچه‌ی مسائل این چنینی نشود.



پری آزادان قزی معروف به مهری دیوسالار زنی بود که نقش او به طور مستند در تاریخ معاصر ثبت و ضبط شده است و این سندیت تاریخی از نظر شخص بندۀ اهمیت زیادی داشت. من با مطالعاتی که روی شخصیت پری آزادان قزی داشتم تقریباً به شناخت خوبی نسبت به این زن رسیدم. مهری دیوسالار، زنی است که در اغتشاشات بلواي نان و کودتای ۱۳۳۲ نقش مؤثری داشت و همان طور که در فیلم می‌بینید قوی، دارای قدرت تحکم و فرمانده است و راحت می‌تواند یک جمعیت را رهبری کند. به خود آقای ورزی کارگردان فیلم معمای شاه هم گفتم: به این نقش خیلی کم پرداخته شده است، یعنی تا می‌آید، تمام می‌شود! این فرد برای سامان دادن اغتشاشات و بلواي نان، با مسئولان وقت هم ارتباطات زیادی داشت و حتی گفته می‌شود برای این بلو، ۲۰۰ هزار تoman خرج کرده بود! به نظر من جا داشت خیلی بیشتر از این شخصیت پردازی شود.