



یک دفعه آقا وسط صحبت‌هایشان خطاب به دانشجویانی که برگه‌های شعر نوشته را مقابل ایشان و دوربین‌ها گرفته بودند، گفتند بچه‌ها اگر این برگه‌ها را گرفته‌اید که من بخوانم، من نمی‌توانم، این فاصله را نمی‌بینم.

روایت مجری خبر سیما از دیدار دانشجویان با رهبر انقلاب



با توجه به رسیدن فصل امتحانات واحتمالا اهمال کاری و نخواندن کامل و جامع جزوات درسی، یکی از روش‌های رایجی که از دیرباز توسط دانشجویان مورداستفاده قرار می‌گیرد نامه نوشتن در انتهای برگه برای آسانید بزرگوار است.

التماس نامه‌های انتهای برگه امتحانی



چشمه در گفتگو با آقای کارمی خادم مسجد دانشگاه

صفحه ۳

## خادم خانه خدا در دانشگاه تربیت مدرس

۲ گزارشی از نتایج موج اول طرح تحول راهبردی در معاونت پژوهشی

۴ فرصتی برای خودسازی

۵ دعا کلید گنج‌های هستی

۷ چگونه غذای کم نمک را خوشمزه کنیم!

۸ جنبش دانشجویی و نسبت آن با جامعه ایرانی

۹ کدام دولت مقصر است؟

۱۱ آنچه می‌دانیم و نمی‌دانیم که نمی‌دانیم

۱۲ شب قدر است و من قدری ندانم

### جشن میلاد کریم اهل بیت امام حسن مجتبی (علیه السلام)



از دیگر برنامه‌های این جشن برگزاری مسابقه میان خردسالان حاضر در مجلس و اهداء جوایز بود. گفتنی است در پایان این مراسم که با استقبال پرشور اقشار دانشگاهی و خانواده‌های ایشان همراه بود، شرکت‌کنندگان پس از اقامه نماز جماعت، روزه خود را در سر سفره کریم اهل بیت امام حسن (علیه السلام) افطار کردند.

در ابتدای این مراسم که با حضور استادان، دانشجویان، کارکنان و خانواده‌های ایشان همراه بود کرسی تلاوت قرآن کریم برگزار شد و قاری ممتاز بین‌المللی استاد حاج امین پویا آیاتی چند از قرآن کریم را تلاوت نمودند. در ادامه و پیش از افطار نیز گروه بین‌المللی تواشیح طه به اجرای سرود و مدیحه سرایی پرداختند.

### اهتمام به حفظ سرمایه‌های معنوی ماه خدا

آن به حال و هوای معنوی و روحیات افراد بستگی دارد اینکه چگونه ماه مبارک رمضان بر آنها گذشته و چه میزان توانسته‌اند از این ماه بزرگ که به فرموده امام سجاد (علیه السلام) عید اولیای الهی است بهره‌مند گردند.

وی در پایان یادآور شد: سرمایه‌های معنوی ماه رمضان می‌بایست تا ابدیت همراه ما باشد و نشانه‌های آن در زندگی فردی و اجتماعی ما ظهور و بروز پیدا کند.

دکتر فلاح رفیع افزود: دست کم می‌بایست شارژ روحی کسب شده در ماه خدا را تا سال آینده داشته باشیم. این توفیق را نیز باید از خدای متعال درخواست نمائیم و از او در این مسیر مدد جوئیم.



حجت الاسلام والمسلمین دکتر فلاح رفیع مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه در آخرین روزهای ماه مبارک رمضان در جمع دانشگاهیان ضمن تبریک فرارسیدن عید سعید فطر به همه استادان، دانشجویان و کارکنان از خدای متعال مسئلت نمودند تا همگان را در حفظ سرمایه‌های معنوی کسب شده در ماه مبارک رمضان یاری نماید.

ایشان ضمن بیان بخش‌هایی از فرمایشات امام سیدالسادین زین‌العابدین (علیه السلام) در صحیفه سجادیه ابعادی از عید سعید فطر را بیان داشت و افزود: عید بودن این روز در واقعیت امر برای اشخاص مختلف، مراتب گوناگون دارد و مرتبه‌بندی





## معرفی دانشگاه تربیت مدرس به عنوان دومین دانشگاه با بیشترین مقالات یک درصد برتر



## احیای شب های قدر دانشگاه تربیت مدرس



برنامه این شبهای نورانی و لیالی قدر با تلاوت سوره مبارکه قدر توسط قاری ممتاز کشوری جناب آقای بهنام حجتی آغاز و با قرائت دعای پرفیض جوشن کبیر توسط قاری ممتاز بین المللی جناب استاد حاج امین پویا ادامه یافت. قسمت دوم برنامه با سخنرانی خطیب توانا و استاد حوزه و دانشگاه حجت الاسلام و المسلمین دکتر علی فلاح رفیع مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه با سخنرانی صورت پذیرفت. در ادامه، مداحی ذاکر اهل بیت (علیهم السلام) جناب استاد حاج اسدالله عرب سرخی به همراه روضه خوانی و سینه زنی برپا شد و در نهایت با قرآن به سرگرفتن توسط حجت الاسلام والمسلمین دکتر فلاح رفیع برنامه به پایان رسید.

مراسم احیای شب های قدر با مدیریت دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری و همکاری ستاد مراسمات دانشگاه و با حضور دانشجویان در مسجد قدس دانشگاه تربیت مدرس برگزار شد.

به گزارش مدیر فرهنگی مسجد دانشگاه تربیت مدرس، مراسم احیای شبهای قدر طی روزهای سه شنبه (بیست و سوم خرداد) مقارن با شب نوزدهم ماه مبارک رمضان، پنجشنبه (بیست و پنجم خرداد) مقارن با شب بیست و یکم و شنبه (بیست و هفتم خرداد) مقارن با شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان با حضور باشکوه دانشجویان، اساتید و کارکنان به نحو مطلوب و با عنایات حضرت حق برگزار شد.

محققان در مجلات علمی دنیا نظامی را ایجاد کرده است که در آن علاوه بر داوری یافته‌های علمی، اطلاع از آخرین تحولات رشته‌های علمی امکان پذیر شده است. دهقانی اظهار کرد: پایگاه استنادی ISI هر دو ماه یکبار بر حسب میزان استنادهایی که مقالات در سطح بین‌المللی دریافت کرده‌اند، به معرفی مقالات یک درصد برتر می‌پردازد. باید در نظر داشت که در این بررسی تفاوت بین رشته‌ها لحاظ می‌شود. به دلیل اینکه اندازه رشته‌های مختلف با یکدیگر متفاوت است و با در نظر گرفتن فرهنگ استناد در رشته‌های مختلف باید قبل از تعیین مقالات برتر تعداد استنادها را بر حسب تفاوت رشته‌ها نرمال‌سازی کنیم.

سرپرست پایگاه استنادی علوم جهان اسلام (ISC) با اشاره به وضعیت تولید مقالات برتر یک درصد از سوی دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌های کشور گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد در بین دانشگاه‌های جامع؛ سه دانشگاه تهران، تربیت مدرس و مشهد بیشترین مقالات یک درصد برتر کشور را تولید کرده‌اند. علاوه بر این پژوهشگاه دانش‌های بنیادی، انستیتو پاستور ایران و پژوهشگاه صنعت نفت بیشترین تعداد مقالات یک درصد برتر را تولید کرده‌اند. دکتر محمدجواد دهقانی مقالات یک درصد برتر را شامل تنها یک درصد از مقالاتی دانست که در مجلات ISI منتشر می‌شود و افزود: هر چند آنها یک درصد از مقالات دنیا را تشکیل می‌دهند، اما ۱۸ درصد از استنادهای آن را دریافت می‌کنند. وی با بیان اینکه تعداد استنادهای دریافتی مقالات جایگاه آنها را در شبکه علم در سطح بین‌المللی مشخص می‌کند، خاطرنشان کرد: تعداد استنادهای دریافتی مقالات یک دانشگاه تاثیر بسزایی در رتبه یک دانشگاه دارد؛ از این رو در حال حاضر یکی از شاخص‌های مهم در نظام‌های رتبه‌بندی ملی و بین‌المللی شاخص «استناد» است. دهقانی استنادها را به معنی میزان استفاده از آثار علمی توصیف کرد و یادآور شد: هر چقدر استنادهای یک مقاله بیشتر باشد، این بدان مفهوم است که آن مقاله بیشتر مورد استفاده قرار گرفته است. سرپرست پایگاه استنادی جهان اسلام (ISC) با اشاره به سند سیاست‌های کلان علم و فناوری ابلاغی توسط مقام معظم رهبری، مرجعیت علم و فناوری در سطح بین‌الملل را محور این سند عنوان کرد و ادامه داد: مرجعیت علمی به مفهوم استفاده از علم تولید شده است و مقالات یکی از مهمترین اشکال تولید علم در سطح بین‌المللی محسوب می‌شود. مقالات از این خاصیت برخوردار هستند که به طور منظم منتشر شده، بنابراین در یک شریان روزآمد امکان دسترسی به آخرین یافته‌های علمی در حوزه‌های مختلف را فراهم می‌آورند.

وی با تاکید بر اینکه پایگاه استنادی ISI در یک تقسیم بندی علوم را به ۲۲ رشته موضوعی کلی تقسیم کرده است، یادآور شد: سپس مقالات هر رشته در ۱۰ سال اخیر را بر حسب سال‌های مختلف تفکیک و در هر رشته و سال مقالات بر حسب تعداد استنادهای دریافتی رتبه‌بندی می‌شوند و در گام بعدی یک درصد از مقالات بر حسب تعداد استنادهای دریافتی مرتب‌سازی شده و انتخاب می‌شود.

به گفته دهقانی، در بین دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور دانشگاه‌های تهران، مشهد و شهید بهشتی به ترتیب بیشترین میزان مقالات برتر را تولید کرده‌اند. سرپرست ISC ادامه داد: بررسی پژوهشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی کشور نشان می‌دهد که پژوهشگاه دانش‌های بنیادی، انستیتو پاستور ایران و پژوهشگاه صنعت نفت بیشترین تعداد مقالات یک درصد برتر را تولید کرده‌اند. به گفته وی در بین دانشگاه‌های جامع سه دانشگاه تهران، تربیت مدرس و مشهد و در بین دانشگاه‌های صنعتی کشور دانشگاه صنعتی اصفهان، شریف و نوشیروانی بابل بیش از سایر دانشگاه‌های صنعتی کشور بیشترین مقالات یک درصد برتر کشور را تولید کرده‌اند.

به گفته وی انتشار آخرین یافته‌های علمی

## نتایج موج اول طرح تحول راهبردی در حوزه معاونت پژوهشی ارائه شد

افزایش توان پردازش تصویر، افزایش رتبه بندی دانشگاه در خصوص پورتال و رتبه وبمتریکی و ایجاد سامانه جامع اعضای هیئت علمی از دیگر بسته های موفقیت در حوزه معاونت پژوهشی در موج اول بود. وی افزود: همچنین در موج اول طرح تحول راهبردی، سامانه خدمات مجازی آزمایشگاهی (خاتم) راه اندازی شد. سامانه بهره برداری یکپارچه از تجهیزات از طرف معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه شهید بهشتی و با هدف افزایش بهره‌وری، یکپارچه سازی، و سهولت بیشتر در ارائه خدمات پژوهشی به متقاضیان طراحی و اجرا گردیده است و متقاضیان می‌توانند تجهیزات آزمایشگاهی را در سامانه مشاهده کرده و خدمات آن را رزرو نمایند و از طریق درگاه بانک تجارت هزینه مورد نظر را پرداخت نموده و از خدمات آن بهره‌مند گردند.



نتایج موج اول طرح تحول راهبردی در حوزه معاونت پژوهشی و فناوری از سوی دکتر روانشاد مدیر مرکز رایانه و اطلاع رسانی دانشگاه عنوان شد.

وی اظهار داشت: در موج اول طرح تحول راهبردی در حوزه معاونت پژوهشی ۱۰ بسته موفقیت تعریف شد که ۹ بسته از آن در حوزه فناوری اطلاعات بود. اولین بسته موفقیت طراحی شده در این حوزه، ارتقای خدمات کیفی در حوزه IT در دانشگاه می‌باشد. در این راستا برنامه‌ریزی برای سیستم ایمن جدید دانشگاه صورت گرفت و این سیستم از مهمترین سیستم‌هایی است که دانشگاه می‌تواند از آن جهت تبلیغات استفاده کند.

از دیگر اقدامات حوزه IT در طرح تحول راهبردی دانشگاه، فراهم نمودن ارتباطات امن در دانشگاه بود که سیستم گلستان، چارگون از این طریق کدگذاری شده و بسیار ایمن خواهد شد. وی تصریح کرد:

و... را مشاهده نمایند.



## چشمه در گفتگو با آقای کارمی خادم مسجد دانشگاه



مجید رسولی

مدیر فرهنگی مسجد دانشگاه  
تربیت مدرس

## خادم خانه خدا در دانشگاه تربیت مدرس

لطفا خودتان را به طور کامل معرفی نمایید؟ و بفرمایید که چند سال است که افتخار خدمت بعنوان خادم مسجد را دارید؟

کاکه مراد کارمی هستم ۴۲ ساله (متولد یکم مرداد ماه سال ۱۳۵۴) از شهرستان کوهدشت استان لرستان، دارای مدرک سیکل، متاهل و دارای یک فرزند دختر می‌باشم. ۴ خواهر و ۴ برادر هستیم و فرزند دوم خانواده می‌باشم. شغل پدرم اوایل کشاورزی بود و در این اواخر مشغول به کار ساختمانی که هم اکنون از کار افتاده و خانه نشین و بیمار است و مادرم خانه‌دار است. حدود ده سال است که توفیق خادمی مسجد قدس دانشگاه تربیت مدرس را دارم.

چرا شغل خادمی را انتخاب کردید؟

چون خادمی خانه خدا یک راز دارد و آن این است که در اینجا شما به ارمغان تجلی الهی به جای صاحب خانه از مهمانان پذیرایی می‌کنید و این خیلی اتفاق بزرگی در زندگی من است.

از کار خادمی در مسجد برایمان بگویید؟

از همان دوران نوجوانی یکی از آرزوهایم خادمی مسجد و خدمت به اهل بیت (علیهم السلام) بود، شوق و اشتیاق بنده در آماده نمودن این مکان برای ورود نمازگزاران قابل توصیف نیست. کار خادمی مسجد را از لحاظ معنوی نمی‌توان با دیگر کارها مقایسه کرد و به همان اندازه که منزلتش بالاست، مسئولیتش هم سنگین است. امیدوارم که بتوانم از عهده این مسئولیت سربلند بیرون بیایم.

به نظر خودتان معیاری که موجب شد شما بعنوان خادم مسجد دانشگاه تربیت مدرس معرفی شوید چه بود؟

ارادت خالصانه به ائمه اطهار و خدمت صادقانه به خلق خدا و عشق به برپایی مراسمات دینی و مذهبی.

تا حالا شده که اتفاق خاصی در زمان خدمت شما افتاده باشد؟

بله، خدا می‌داند قبل از اینکه به مسجد بیایم همیشه با مشکلات زیادی در زندگی مواجه بودم؛ اما از زمانی که بنده توفیق خادمی بودن مسجد را پیدا کردم اتفاقات خوبی در زندگی ما رخ داد؛ (البته این را هم بگویم که واقعا دعای خیر پدر و مادرم بود که من توفیق به خادمی مسجد در دانشگاه را پیدا کنم چرا که شاید خیلی‌ها بودند که شرایطشان هم از من بهتر بود اما لطف خدا و دعای پدر و مادر این مهم را نصیبم کرد.) اول این که ما بچه‌دار نمی‌شدیم و ده سال از ازدواج ما گذشته بود و به محض ورود ما به مسجد و توفیق خدمت‌گزاری در خانه خدا اولین هدیه‌ای که خداوند به ما عطا کرد یک فرزند دختر بود که به زندگی ما

فرزند دخترم با حضور در کلاس‌های قرآن دارالقرآن مسجد ویژه خواهران توانسته یک جزء قرآن را حفظ کند و در اینجا بر خود لازم می‌دانم که از زحمات همسر عزیزم که در همه مراحل زندگی مان یار و غمخوار و شریک روزهای تلخ و شیرین من بوده است تشکر کنم.

شما به مسافرت و تفریح می‌روید؟

بله ما سالی دوبار یکی ایام نوروز و دیگری ایام تعطیلات تابستان دانشگاه به مسافرت و دیدن پدر و مادرم‌مان به شهرستان کوهدشت می‌رویم و گاهی هم به عنوان خادم کاروان‌های زیارتی دانشگاه همراه با خانواده و با لطف و محبت دانشگاهیان به زیارت حضرت معصومه (سلام الله علیها) در قم و زیارت امام رضا (علیه السلام) در مشهد مقدس می‌رویم.

اگر صحبتی با دانشجویان و مسئولین دانشگاه دارید بفرمائید؟

صحبت این بنده حقیر با مسئولین دانشگاه این است که در همه مسجدهای بیرون، خادمی مسجد جزو کارهای سخت محسوب می‌شود چرا که هم شامل کارهای سخت افزاری است و هم نرم افزاری که بحمدالله من در مسجد هر دو وجه آن را عاشقانه انجام می‌دهم و با توجه به این که حقیر حدود ۱۳ سال است که در دانشگاه مشغول خدمت هستم و با توجه به نوع کارم که در بخش‌های مختلف مسجد انجام وظیفه می‌کنم و در طول هفته باید به قول امروزی‌ها دائما آنلاین و در دسترس باشم انتظار دارم که وضعیت کاری اینجانب را از قسمت خدمات شرکتی به اداری شرکتی تبدیل وضعیت نمایند.

خدا به نظر خودم در این راه موفق بودم.

آیا شغل خادمی سخت است، از سختی‌های کارتان بگویید؟

هر کاری به اندازه خودش سخت است ولی کاری که رضایت خداوند در آن باشد مسلما هر چقدر هم سخت باشد برای خود آن شخص سهل و آسان می‌گردد چون کاری که انجام می‌دهد فقط خودش است و خدای خودش و به این نتیجه می‌رسد که هم در دنیا به خلق خدا خدمت می‌کند و هم قبر و قیامت خود را تأمین می‌کند و کسی که توفیق خادمی خانه خدا نصیبش شود باید بیش از هر کسی سعی کند که صفتهای خوبی داشته باشد تا لایق خدمتگزاری خانه خدا شود.

در مسجد چه فعالیت‌هایی دارید؟

فعالیت من در مسجد دانشگاه بیشتر در نظافت داخل و انجام کارهای مختلفی مثل فیلمبرداری و ضبط تمام مراسمات آن با کامپیوتر و آماده کردن پاورپوینت‌های قرآنی بین نماز ظهر و عصر، مغرب و عشا و کمک به انجام مراسماتی که در سال برگزار می‌شود.

یک خادم چه خصوصیات باید داشته باشد؟

از خصوصیات یک خادم مسجد خوش‌رویی و اخلاق خوب و احترام به نمازگزاران عزیز و افراد مراجعه کننده به این مکان الهی است.

شما با خانواده در مسجد هستید و این شرایط برای خانواده شما مشکل نیست؟

بله من همراه خانواده‌ام در این مکان مقدس زندگی می‌کنیم و خانم بنده خیلی خوشحال است که در اینجا زندگی می‌کنیم چون می‌گوید محیط فرهنگی برای تربیت فرزندان خیلی خوب است و از این فرصت پیش آمده

روحي تازه بخشيد و ما از اين بابت خدارو بسيارشکرگزاريم. و ديگر اينکه برادري دارم که ناشنوا است به نام رضا کارمی او در حال حاضر عضو تيم ملی کشتي ناشنوايان ايران و دارنده مدال نقره جهان در سال ۲۰۱۵ می‌باشد و خدارو شکر می‌کنم که توانستم در طول این مدت ده ساله که در مسجد دانشگاه مشغول به خدمت بوده‌ام با همین حقوق با برکت خادمی بتوانم فردی را که حداقل‌های یک ورزشکار رو هم نداشت را تشویق کنم و با حمایت‌های مادی و معنوی خودم همراهش کردم و زیر پر و بال خودم بگیرم و در نهایت اینکه امروز با حول و قوه الهی با این حقوق خادمی خیلی مواقع از پدر و مادر کر و لالم دستگیری می‌کنم و این توفیق را به واسطه همین خدمتگزاری در مسجد و خانه خدا به دست آورده‌ام.

در این چند سالی که خادم بودید چه حس و حالی را پیدا کرده‌اید؟

حس و حال خوبی پیدا کردم و احساس می‌کنم که خیلی خدا ما رو دوست دارد که در خانه خودش پناه داده است و کار کردن در مسجد موجب شادی روح و روانم می‌گردد و با لطف خدا هر روز با انرژی بیشتری به کار و خدمت در مسجد مشغول می‌شوم و این از الطاف خداوند است.

در این مدت خادمی، کسی یا کسانی شما را ناراحت کرده‌اند؟

کسی که در مسجد کار می‌کند باید صبور باشد و با همه از در مهربانی وارد شود و اگر کسی هم با ناراحتی با او صحبت کرد سعی کند با تواضع و فروتنی با آن شخص برخورد کند. بنده در دوران خدمتم در مسجد هنوز یاد ندارم کسی با من بد رفتاری کرده باشد و من هم تمام سعی ام بر این بوده تا رضایت نمازگزاران عزیز را به خودم جلب کنم و شکر





زیا چشمه سفیدی

کارشناسی ارشد جغرافیای طبیعی  
دانشگاه تربیت مدرس

دعوت



## فرصتی برای خودسازی



دنیا جای دل بستن نیست اگر دل بستنی گویی که بالهایت را بسته‌ای تا پرواز نکنی و اگر پرواز نکنی اوج نخواهی گرفت و تو برای اوج گرفتن آمده‌ای و زندگی می‌کنی... یادت می‌آید آن عهده‌ای که با معبودت بستنی که نیست جز تو خدایی و نهایت عشق تویی؟! حال چه شد، که در دلم ناخداایی فرمان می‌دهد لنگر بینداز اینجا کنار ساحل دنیا؟ پشت دنیا شهریست عزم رفتن باید کرد ...

رمضان امسال نیز خدا را بی‌نهایت شاکرم که از خزانه‌ی موهبت و الطاف بیکران خود بر ما منت نهاد تا دوباره بتوانیم این ماه پر برکت و پر فضیلت را درک کنیم؛ ماهی که خداوند متعال در شان آن می‌فرماید: «شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن هدی للناس و بینات من الهدی و الفرقان...»

رمضان خجسته‌ترین و بهترین ماه اسلام، ماه میهمانی معبود، ماه نزول قرآن و ماه آمرزش گناه. همه ما می‌دانیم شرط ورود به این ماه عزیز و توفیق پیدا کردن داشتن نیت صادق و قلب طاهر است. توفیقی که در این ماه برای روزه‌داران مهیاست، مانوس بودن با قرآن و خواندن آن و تأمل در آن می‌باشد. در قرآن کریم از این ماه به نام هدایت‌کننده مردم یادشده، ده روز اول ماه مبارک رمضان آن رحمت، ده روز وسط آن

بخشش و آمرزش و ده روز آخر آن آزادی از آتش جهنم است. فضایل این ماه برای روزه‌داران بسیار زیاد است، خداوند پنج چیز را در ماه مبارک رمضان از خصوصیات از: خوشبو بودن دهان نمازگذار نزد خداوند، استغفار ملائکه برای روزه‌داران، باز بودن درهای بهشت، به زنجیر کشیده شدن شیاطین و بخشیده شدن گناهان. ما روایات زیادی داریم بر آمرزش گناهان روزه‌دار؛ امام محمدباقر(علیه‌السلام) فرمودند: به‌راستی برای خدای تبارک‌وتعالی، فرشتگانی است موکل به روزه‌داران که هرروز ماه رمضان تا

پایان برای آن‌ها آمرزش جویند، و هنگام افطار روزه‌داران را ندا زند: که مژده گیرید بندگان خدا، اندکی گرسنه شدید و به‌زودی بسیار سیر شوید، مبارک باشید و مبارک کنید، تا شب آخر ماه رمضان به آن‌ها ندا کنند: مژده گیرید بندگان خدا، به تحقیق خدا گناهان شما را آمرزید و توبه شما را پذیرفت، نظر کنید که در آینده چگونه خواهید بود. رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله وسلم) فرمود: کسی که ماه رمضان را از روی ایمان و امید پاداش الهی، روزه بگیرد خداوند گناه گذشته‌اش را بیامرزد، و کسی که شب قدر از روی ایمان و امید پاداش

الهی نماز بخواند خداوند گناه گذشته‌اش را بیامرزد.

برای بندگان گرفتار اسباب دنیا چه محفل و چه میهمانی بهتر از این ماه! آری بندگان با دست‌های خالی و تن پر از گناه را باز فرصتی دادی برای خودسازی دوباره و درک بهتر از خلقت، و چه خرسند بندگان که دعوت تو را لبیک گویند و همه در این ماه سرفراز و دست پر از برکات این میهمانی توشه راهی برای سعادت داشته باشند. خداوند ما را کمک کن چتر گناه را در باران رحمت رمضان و غیر رمضان بسته نگه‌داریم ...

این اصول را امام در بیانات خود تکرار کرده است؛ این اصول را گزینشی هم نبایستی انتخاب کرد.

توجه به عقلانیت انقلابی در اندیشه‌ی رهبر انقلاب، مهم‌ترین تعبیری که در تقابل معنایی با عقلانیت انقلابی قرار دارند، محاسبه‌ی محافظه‌کارانه، قشری‌گری، تحجر، اسیر اوهام و تخیلات خود شدن و سازشکاری (با دشمن) است؛ بنابراین در شرایط آتش به اختیار، هیچکدام از نیروهای انقلابی به این ورطه‌ها در نخواهند افتاد. همچنین توجه به «حکمت» و به کار گرفتن خرد و تدبیر و فکر و محاسبات و کار کارشناسی، مطالعه‌ی درست، ملاحظه‌ی جوانب و آثار و تبعات یک اقدام - و حتی گاهی ملاحظه‌ی تبعات یک اظهارنظر- از مهم‌ترین بایسته‌ها در شرایط آتش به اختیار و مبتنی بر عقلانیت انقلابی است.

نظم و قانون‌گرایی در اندیشه‌ی رهبر انقلاب، نظام اسلامی با معماری حضرت امام خمینی (رحمه‌الله) و با توجه به چهار عنصر کلیدی بنیاد گرفته است: «اسلام، مردم، قانون‌گرایی و دشمن‌ستیزی»؛ و اهمیت قانون‌گرایی در نظام اسلامی، در چنین سطحی قابل طرح است.

<http://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=۲۶۲۸۲>

## فرمان «آتش به اختیار»

شرفان



فرزانه بازوکی

دانشجوی دکتری شیمی آلی  
دانشگاه تربیت مدرس

هر چه فرمانده می‌گوید، عمل کند. نگفتیم هم فرماندهان طراح قرارگاه‌ها و یگان‌های بزرگ، چون آنها طراحی‌های کلان را می‌کنند. افسرجوان در صحنه است؛ هم به دستور عمل می‌کند، هم صحنه را درست می‌بیند؛ با جسم خود و جان خود صحنه را می‌آزماید. لذا اینها افسران جوانند؛ دانشجوی نقش این است. حقیقتاً افسران جوان، فکر هم دارند، عمل هم دارند، تو صحنه هم حضور دارند، اوضاع را هم می‌بینند، در چهارچوب هم کار می‌کنند. ۱۳۸۸/۶/۸ در بحث فرمان «آتش به اختیار به جوانان و افسران جنگ نرم» نکته‌ی دوم این است که باید توجه کنیم این فرمان در چه فضای کلی و شرایطی مطرح شده است؟ به تعبیر رهبر انقلاب: «جنگی که وجود دارد، از جنگ نظامی اگر خطرش بیشتر نباشد، کمتر نیست ... در جنگ روانی و آنچه که امروز به او جنگ نرم گفته می‌شود در دنیا، دشمن به سراغ سنگرهای معنوی می‌آید که آن‌ها را منهدم کند؛ به سراغ ایمان‌ها، معرفت‌ها، عزم‌ها، پایه‌ها و ارکان اساسی یک نظام و یک کشور؛ دشمن به سراغ این‌ها می‌آید که این‌ها را منهدم کند و نقاط قوت را در تبلیغات خود به نقاط ضعف تبدیل کند؛ فرصت‌های یک نظام را به تهدید تبدیل کند. ۱۳۸۸/۷/۲ جنگی که ابزارهای خاص خودش را دارد: «جنگ به‌وسیله‌ی ابزارهای فرهنگی،

به‌وسیله‌ی نفوذ، به‌وسیله‌ی دروغ، به‌وسیله‌ی شایعه‌پراکنی؛ با ابزارهای پیشرفته‌ای که امروز وجود دارد، ابزارهای ارتباطی‌ای که ده سال قبل و پانزده سال قبل و سی سال قبل نبود، امروز گسترش پیدا کرده ۱۳۸۸/۹/۴»

### الزامات رسیدن به تصمیم درست در شرایط «آتش به اختیار»

توجه به اصول فکری امام و انقلاب اسلامی نیروهای انقلابی، اندیشه و عمل حضرت امام خمینی (رحمه‌الله) و حضرت آیت‌الله خامنه‌ای را گزاره‌هایی دینی می‌دانند که براساس روش اجتهادی از منابع دینی برداشت شده‌اند. مهم‌ترین آفت در برخورد با این گزاره‌ها «تحریف» آن است؛ و راه مقابله با این آفت نیز برخورد اجتهادی با اندیشه‌ی امام خمینی و آیت‌الله خامنه‌ای، هم در مرحله‌ی شناخت اصول و هم در مرحله‌ی اقدام است: «آن راهی که می‌تواند مانع از این تحریف بشود، بازخوانی اصول امام است. امام یک اصولی دارد، یک مبانی‌ای دارد؛ این مبانی در طول ده سال دوران حاکمیت اسلامی و پیش از آن در طول پانزده سال دوران نهضت، در بیانات گوناگون بیان شده است؛ اصول امام را در این بیانات می‌شود پیدا کرد؛ این اصول را، این خطوط را کنار هم که بگذاریم، یک شاکله‌ای از امام بزرگوار تشکیل خواهد شد؛ شخصیت امام این است.

وقتی درباره‌ی وضعیت «آتش به اختیار» سخن می‌گوییم، باید بدانیم که این فرمان ناظر به چه کسی صادر شده است؟ مخاطب صریح این کلام کیست؟

بر اساس اندیشه‌ی حضرت امام خمینی (ره) و حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، وقتی از مأموریت‌های نظام اسلامی سخن می‌گوییم به تعبیر مشترک کلیدی و مهمی می‌رسیم با عنوان «فتح‌الفتوح انقلاب اسلامی»: «امام بزرگوار ما در یک حادثه‌ی مهم جنگی در قضیه‌ی یک عملیات که پیروزی‌ای به دست رزمندگان آمده بود، یک پیامی دادند؛ در آن پیام این نکته وجود داشت که فتح‌الفتوح انقلاب اسلامی، تربیت این جوانان است. ۱۳۹۱/۷/۱۲ امروز این جوانان تربیت‌شده، این «جوان‌های دانشجوی و افسران جوان جنگ نرم»، در شرایطی که «جمهوری اسلامی و نظام اسلامی با یک جنگ عظیمی - جنگ نرم - مواجه است» باید به میدان بیایند: «گفتیم افسران جوان جنگ نرم؛ نگفتیم سربازان، چون سرباز فقط منتظر است که به او بگویند پیش، برود جلو؛ عقب بیا، بیاید عقب. یعنی سرباز هیچ‌گونه از خودش تصمیم‌گیری و اراده ندارد و باید



دعاست و آنچه درخواست کننده بر حسب عقیده قلبی اش از خدا می خواهد، خدا به او می دهد نه آنچه را که با گفتار و لقلقه زبان می خواهد.<sup>۵</sup>

با دعا، کلید خزائن الهی در دست انسان است و هر قدر باور انسان نسبت به این مسئله بیشتر گردد بهره اش از این خزائن افزون تر خواهد بود.

پس در صورتی که نیاز و خواسته‌ی واقعی خود را به طور صحیح درک کردیم و با تمام وجود، خالصانه از خدا طلب نمودیم و تنها او را مسبب الاسباب دانستیم، با آن، درب خزائن الهی را به روی خود خواهیم گشود.

## دعا کلید گنج‌های هستی

تمثلاً



بنول ابدال

دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث  
دانشگاه تربیت مدرس

جراحی احتیاج پیدا نکنم و این فرد نمی داند که اگر مورد عمل جراحی قرار نگیرد ممکن است جان خود را از دست بدهد و خداوند برای نجات جان او خواسته اش را اجابت نمی کند.

۲- دعایمان دعای واقعی هست، اما در دعا خدا را نمی خوانیم به این معنا که با زبان از خداوند مسئلت می کنیم اما در دل همه امیدمان به اسباب مادی و امور وهمی است و در چنین دعایی، خدا را نخوانده ایم. چون آن خدایی دعا را مستجاب می کند که شریک ندارد و خدایی که کارها را با شراکت اسباب و اوهام انجام می دهد او خدای پاسخگو نیست. هر انسان عاقلی می داند که در نظام عالم اسبابی وجود دارد اما سببیت آن‌ها را خدا به آن‌ها داده نه اینکه خود آن‌ها علت تامه برای رسیدن به خواسته باشند و مستقل از خدای سبحان فیض را به معلول‌های خود برسانند. و این است معنای آیه «دعای دعاکننده را زمانی که مرا بخواند اجابت می کنم»<sup>۳</sup>

امام علی (علیه السلام) به امام حسن (علیه السلام) فرمودند: خداوند کلید گنجینه‌های خود را در دست تو قرار داده است و آن این است که به تو اجازه‌ی دعا کردن داد، پس هرگاه اراده کردی می توانی با دعا، درهای رحمت خدا را بگشایی تا باران رحمت الهی بر تو ببارد. هرگز از تأخیر در استجاب دعا ناامید نباش، زیرا بخشش الهی به اندازه نیت است.<sup>۴</sup>

اینکه فرمودند: عطیه به مقدار نیت است به این معنی است که استجاب همواره مطابق

در این آیه خداوند فرمود: من دعای دعاکننده ی اجابت مطلق را اجابت می کنم؛ باینکه وعده و بی قید و شرط است اما این شرط را دارد که داعی حقیقتاً دعا کند و علم غریزی و فطریش منشاء خواسته اش باشد و قلبش با زبانش موافق باشد و دعای حقیقی دعایی است که قبل از زبان سر، زبان قلب و فطرت که دروغ در کارش نیست آن را بخواند؛ به عنوان مثال از خداوند می خواهیم که شغلی آبرومند با درآمد خوب برایمان جور کن، اما هنوز از نظر درونی در مورد داشتن شغل به نیاز و اضطراب نرسیدیم و با بی شغلی خود کنار آمدیم، در این حالت درخواست شغل مناسب از خداوند یک درخواست زبانی است، اما زمانی که با تمام وجود، احتیاج به شغل و داشتن حقوق کافی را در وجود خود احساس کنیم این خواسته را از عمق وجودمان از خداوند درخواست می کنیم و همان زمان است که خواسته ما اجابت می شود و شغل مناسبی برایمان پیدا می شود. پس درخواست فطری از خداوند متعال هرگز رد نخواهد شد؛ مثل زمانی که در دریای طوفانی در قایقی شکسته هستیم و برای نجات، با تمام وجود خداوند را صدا می زنیم.

پس اگر دعایمان مستجاب نمی شود دو دلیل دارد:

۱- دعایمان دعای واقعی نیست؛ مانند فردی که اطلاع ندارد خواسته اش نشدنی است و از روی ناآگاهی همان را درخواست می کند و اگر حقیقت را می فهمید آنچه را می خواست درخواست نمی کرد مانند مریض سرطانی که دعا می کند خدا یا کاری کن که من به عمل

از جمله کتاب‌هایی که هر مسلمان شیعه، در کتابخانه خود دارد، کتاب مفاتیح الجنان است که مشتمل بر دعاهای فراوانی است و دعاهای وارده از طرف ائمه معصومین (علیهم السلام)، تنها به کتاب مفاتیح ختم نمی شود و در کتب فراوانی این دعاهای منثور جمع آوری شده اند. اما اهمیت دعا چیست که در آیه‌ای از قرآن خداوند به پیامبرش (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «بگو: اگر دعایتان نباشد پروردگرم به شما ارجحی ندهد» یعنی یکی از مصادیقی که موجب جلب توجه پروردگار می شود، دعا کردن بنده به درگاه خداست. در دعا کردن دو بعد مطرح می شود؛ ۱- درخواست برآورده شدن حاجت از قدرتمندترین وجود هستی، ۲- ارتباط روحی بنده با پروردگار.

معمولاً هدف بیشتر انسان‌ها از دعا کردن، رسیدن به مرتبه اول است و زمانی که به دلیل مصالح مختلف به خواسته‌هایشان نمی رسند از دعا کردن خسته و ناامید می شوند و تنها عده‌ای خاص به مرتبه دوم واصل می گردند.

به راستی اگر قرار است ما خواسته‌هایمان را با دعا کردن از محضر پروردگار طلب کنیم پس چرا گاهی به خواسته‌های مشروع خود نمی رسیم؛ مگر خداوند در قرآن نفرمود: «هنگامی که بندگانم از تو درباره من بپرسند، [بگو]: یقیناً من نزدیکم، دعای دعاکننده را زمانی که مرا بخواند اجابت می کنم»<sup>۲</sup>

دعایمان دعای واقعی هست، اما در دعا خدا را نمی خوانیم به این معنا که با زبان از خداوند مسئلت می کنیم اما در دل همه امیدمان به اسباب مادی و امور وهمی است و در چنین دعایی، خدا را نخوانده ایم. چون آن خدایی دعا را مستجاب می کند که شریک ندارد و خدایی که کارها را با شراکت اسباب و اوهام انجام می دهد او خدای پاسخگو نیست. هر انسان عاقلی می داند که در نظام عالم اسبابی وجود دارد اما سببیت آن‌ها را خدا به آن‌ها داده نه اینکه خود آن‌ها علت تامه برای رسیدن به خواسته باشند و مستقل از خدای سبحان فیض را به معلول‌های خود برسانند. و این است معنای آیه «دعای دعاکننده را زمانی که مرا بخواند اجابت می کنم»<sup>۳</sup>

۱- (قرآن، ۷۷)

۲- (بقره، ۱۸۶)

۳- (ترجمه المیزان، ج ۲، صص ۴۵-۵۰)

۴- (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

۵- (ترجمه المیزان، ج ۲، ص ۵۲)







## التماس نامه‌های انتهای برگه امتحانی

امتحان می‌شود به موارد زیر اشاره کرد: «استاد عزیز سلام، تو رو خدا به دادم برسید. دیروز مادر و برادر و خواهرم رو گروگان گرفتند. گروگان‌گیر دیروز زنگ زد. گفتیم هرچقدر پول بخواهی به تو می‌دهیم، گفت پول نمی‌خواهم.»

گفتیم پس چه می‌خواهی؟ گفت تنها در صورتی خانواده‌ات را آزاد می‌کنم که در درس الکترومغناطیس نمره بالای ۱۷ بیاوری. گفتم بابا تویی؟

گفت نه من یک گروگان‌گیر ساده هستم که به تحصیلات جوانان اهمیت می‌دهم.

استادا! چشم یک خانواده به دستان شما دوخته شده. تو رو خدا بالای ۱۷ بده.

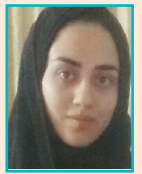
«استاد به خدا ۳ شب کامل خوندم، اما از شدت استرس همه چیز یادم رفته، من نمی‌تونم زیاد تمرکز کنم چون حالم بد میشه... استاد تو رو خدا به من کمک کن من مشروط نشم. از تون خواهش می‌کنم.»

«استادا! من متأسفانه یک هفته پیش طی یک حادثه رانندگی از دنیا رفتم. اگه به ارواح اعتقاد داری نمره بده!»

«استاد شرمنده، من روز امتحان با پدرم دچار مشکل شدم، من شرایط بسیار بدی در خانواده دارم و دارند من رو مجبور به ازدواج می‌کنند، من مجبورم برای فرار از این ازدواج توی درس‌ها قبول بشم... تو رو خدا به من کمک کنید.»

یه سری هم فکر میکنن اگه اخباری که از

رواه گل



سحر خانی

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم زیستی دانشگاه تربیت مدرس

با توجه به رسیدن فصل امتحانات واحتمالا اهمال کاری و نخواندن کامل و جامع جزوات درسی، یکی از روش‌های رایجی که از دیرباز توسط دانشجویان مورد استفاده قرار می‌گیرد نامه نوشتن در انتهای برگه برای اساتید بزرگوار است.

چه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایی که زیر برگه امتحانی به دیار باقی شتافتند، چه پدرهایی که روانه بیمارستان شدن و چه زندگی‌هایی از هم پاشیدند.

اساتید در حین بررسی ورقه‌ها با انبوهی از «مصیبت‌نامه، التماس نامه، درد نامه، داستان‌های درام، طنز، کلید اسرار و...» مواجه می‌شوند، نامه‌هایی برای به رحم آوردن دل استاد و گرفتن نمره‌ی قبولی و خلاصی از مشروط شدن و پاس نکردن درس که البته اساتید سال‌هاست که دیگه گول این بهانه‌های نخ نما رو نمی‌خورند.

برای همین دانشجویان مجبور می‌شوند از روش‌های جدیدتری برای گرفتن نمره استفاده کنند (مثلا می‌توانند درس‌ها و جزوات خود را در طول ترم بخوانند!)

از جالب‌ترین موارد نامه‌نویسی در برگه‌ی

احوال شخصی استاد دارن رو دستاویزی برای چانه مالی قرار بدن با نصف برگه جواب هم میتونن از مهلهکه فرار کنند.

مثلاً دوست عزیزمون که می‌دونه استاد تازه ازدواج کرده زیر برگه، چشمه ذوقش قل میزنه و می‌نویسه: «خانهای ساخته‌اید سایبانش همه عشق/ زبر پا فرش غرور/ و حصارش همه تکرار صفا/ و اگر پاس شود این واحد/ چه مصفا بشود محفلتان/ و بیچد روی ایوان شما عطر گذشت...»

یعنی از برگه امتحان به راحتی و بدون اینکه کسی شک کنه میشه به عنوان کارت عروسی

استفاده کرد!

خلاصه این روش مدتی است در بین دانشجویان گروه‌های مختلف فراگیر شده است و بر طبق گفته برخی اساتید به مقطع کارشناسی ارشد و دکترا نیز رسیده است... با این همه می‌دانیم که در اغلب موارد این نوشته‌ها تنها لبخندی روی لب اساتید آورده و تأثیرچندانی روی نمره دادن آنها نمی‌کند...

پس بهتر است به جای زنگ بازی، طنز و التماس و... درس بخوانیم.

عطیه مشاهیری

دکترای زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تربیت مدرس

فروزان نیک نداد

کارشناسی ارشد بیوشیمی دانشگاه تربیت مدرس

## بهار آمد و رفت!



### تو پروردگار منی!



از رگ گردنم جدا شده‌ای، و نشستی درست پهلویم

دست آرامبخش سبزت را، می‌کشی بر سر هیاهویم

امشب از بیخودی شکستم من، شیشه‌ی لن ترانیت را تا

میهمان تجلی‌ات بشود، چشم‌های نجیب ترسویم

من امین توام امانت را، قسمت‌م کن بدون قرعه و فال

پرستش را دوباره کن امشب، آری‌ام را دوباره می‌گویم

هفتمین شهر می‌شود تهران، و من عطار کوچه‌های شلوغ

می‌رسد از تمام آجرهاش، ناله‌های بلند یاهویم

باد می‌آمد صدای زوزه‌اش از لای شکستگی پنجره‌ی اتاقک بامی به گوش می‌رسید و هرازگاه با صدای یاکریم که پشت پنجره پناه گرفته بود درمی‌آمیخت. مادر بزرگ داشت از پستو، برنج پیمانه می‌کرد برای نهار بچه‌ها. امروز همه‌ی بچه‌ها و نوه‌های مادر بزرگ آمده بودند برای خانه‌تکانی این خانه‌ی قدیمی. نوه‌ها مشغول شستن پرده‌های توری و دایمی اصغر هم مشغول شستن آشپزخانه دود گرفته بود. دایمی مصطفی هم مثل همیشه داشت با غرولند اسباب قدیمی و کهنه را از اتاق‌ها و پستوهای خانه جمع‌وجور می‌کرد و پشت در حیاط می‌گذاشت، مادرم فرس‌های اتاق را جارو می‌زد و من اما مثلاً داشتم شیشه‌های اتاق مهمانخانه را می‌شستم و از پشت شیشه‌ها تمام حیاط را زیر نظر داشتم. درخت‌های

باغچه هنوز خواب بودند باد می‌آمد و انگار داشت شاخه‌های خشک و خواب‌زده را بیدار می‌کرد سرمای هوا همچنان از سردی شیشه‌ها حس می‌شد. اما بوته‌های رز جوانه‌زده بودند و تک‌گل‌های صورتی در باغچه خودنمایی می‌کردند. آخرای زمستان این سال هم مثل باد درگذره و هنوز بهار نشده اما همه‌ی این اتفاقات خوب؛ این دوره‌ی شیرین برای گرفتن زنگارخانه، بچه‌ها که خانه‌ی مادر بزرگ را برای آمدن بهار، تازه می‌کنند و باغچه که صدای نفس‌هایش شنیده می‌شود. نوید آمدن طعم و عطر بهار را می‌دهند. با خودم فکر می‌کردم امروز خیلی باد می‌آمد اما صدایش در لابه‌لای صدای خنده و شوخی بچه‌ها و نوه‌های مادر بزرگ گم شده بود.

محسن احمدوندی

کارشناسی ارشد ادبیات فارسی دانشگاه تربیت مدرس



### خداتر از خدا

جوانه می‌زند کسی، میان‌های‌های من کسی که می‌شناسمش، غریب‌آشنای من پرنده‌ای پر از قفس، که می‌زند نفس

کسی که راه می‌رود، دُرست، پا به پای من

کسی که دود می‌شود، پر از صعود می‌شود

هر آن چه بود، می‌شود، جواب هر چرای من

درخت و آب و پنجره، شب و سرود زنجره

کسی شبیه حنجره، برای ناله‌های من

کسی شبیه لم یزل، سبو سبو پر از غزل

کران گرفته از ازل، خداتر از خدای من

کسی که آشیانه شد، ترنم ترانه شد

کسی که جاودانه شد، میان شعرهای من







آزینا ظهیری

دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و سلامت دانشگاه تربیت مدرس

ششم

## چگونه غذای کم نمک را خوشمزه کنیم!



برای بسیاری کنار گذاشتن نمک در آشپزی غیر قابل تصور است هر چند می دانند نمک چقدر برای سلامتی آن‌ها و عزیزانشان مضر است. شاید شگفت زده شوید اگر متوجه شوید که تمام عمر محکوم به خوردن غذاهای بی مزه شده‌اید، این حقیقت محض است. بر اساس مطالعاتی که انجمن قلب آمریکا انجام داده است مشخص شده که نمک در حقیقت مزه واقعی غذا را می پوشاند. و زمانی که متوجه شوید که مزه واقعی آنچه می خورید چیست احتمالاً نمکدان خود را کنار خواهید گذاشت.

فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین مشکلات جامع است که با مصرف نمک ارتباط مستقیم دارد، از طرفی نیز بین فشار خون بالا و افزایش خطر انواع سکت‌های قلبی و مغزی و مرگ و میر ناشی از آن‌ها ارتباط وجود دارد. به هیچ عنوان نمک را به سفره‌هایتان وارد نکنید و اگر می خواهید طعم شوری در زندگیتان جاری باشد به جای نمک معمولی از نمک رژیمی استفاده کنید به دلیل آنکه نمک طعام از کلروسدیم و نمک رژیمی از کلروپتاسیم تشکیل شده است. نمک رژیمی نه تنها باعث بالا رفتن فشار خون نمی‌شود بلکه باعث کاهش فشار خون نیز می‌شود و همچنین به سلامتی قلب و عروق نیز کمک خواهد کرد.

میزان نمک کمتری دارند ارائه شده است:

دارد و می‌تواند برای احتباس آب مفید باشد. اگر از پوست لیمو استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که لیموی ارگانیک می‌خرید.

## چه جایگزین‌هایی برای غذاهای شور وجود دارد؟

برچسب مواد غذایی آماده را مطالعه کنید. مواد غذایی که در برچسب آنها عبارت کم نمک یا کم سدیم درج شده است حاوی نمک کمتری نسبت به محصولات مشابه هستند. برای هر وعده غذایی، غذاهای آماده‌ای را انتخاب کنید که میزان سدیم ۵ درصد یا کمتر دارند. در این جدول فهرستی از غذاهایی که

سبزیجات برای بخار پز کردن بسیار مناسب هستند و طعم مناسبی به خوراک شما می‌دهند و کمتر به نمک نیاز پیدا می‌کنید. ریحان را خرد کنید ولی نه خیلی ریز و آن را برای مایع ماکارونی استفاده کنید تا جایگزین نمک شود. انجمن قلب آمریکا اعلام کرده است که برای سلامتی افراد بهتر است سبزی تازه یا خشک شده را در آخر فرایند پخت به خوراک خود اضافه نمایید تا غذای شما هنگام سرو کردن به اندازه کافی مزه داشته باشد.

آب لیمو یا پوست لیموی رنده شده تقریباً به هر غذایی طعم و مزه می‌دهد. مصرف لیمو در هر رژیم غذایی خوب است زیرا کالری کمی

سازمان بهداشت جهانی معتقد است افراد باید زیر ۶ گرم نمک در روز استفاده کنند که متأسفانه در کشور ما این میزان بیشتر از ۶ گرم است، زیرا تمامی افراد نمک زیاد مصرف می‌کنند و به جای نمک از چاشنی‌های دیگر مثل فلفل، زنجبیل، دارچین، آویشن یا طعم دهنده‌های دیگر به غذا اضافه کنند تا بتوانیم نمک را از سر سفره‌ها حذف کنیم. یک متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: افرادی که فشار خون بالا دارند با مصرف زیاد نمک وضعیت‌شان بدتر خواهد شد و نیز بالا رفتن فشار خون دلیلی برای سکت‌های مغزی و سکت‌های قلبی بنابراین توصیه می‌کنیم افرادی که فشار خون دارند باید نمک را به طور محدود استفاده کنند.

نمک را می‌توانید با ادویه و گیاهان معطر و فلفل جایگزین کنید این کار باعث می‌شود سرعت سوخت ساز بدن شما هم افزایش یابد و مانع از چاق شدن بیش از حد شما شود. به خوراک خود سیر کوبیده شده و زنجبیل اضافه کنید و از مواد گیاهی همانند آسیای‌ها بیشتر استفاده کنید آن‌ها به این طریق از روغن کمتری استفاده می‌کنند و با ریز کردن همه چیز و حرکت دادن همزمان تابه هنگام پخت خوراک خود را در زمان کمتری می‌پزند تا نیاز به روغن کمتری داشته باشند. در خوراکی‌هایی که در آن‌ها آرد استفاده شده است می‌توانید از فلفل و زیره سبز به جای نمک استفاده کنید تا طعم مناسبی داشته باشد. سبزیجات تازه مانند جعفری یا شوید را ریز کنید و خوب با مواد غذایی خود مخلوط کنید این

منابع:

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت

<http://hamsahronline.ir/details/287409/Science/medical>

دانشگاه علوم پزشکی ایران مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی ایران کمیته سلامت- خیبری پاییز ۹۵

[http://iph.iums.ac.ir/uploads/kam\\_namak.pdf](http://iph.iums.ac.ir/uploads/kam_namak.pdf)

از این مواد پرهیز کنید:	این مواد را انتخاب کنید:
گوشت، مرغ و ماهی دودی، نمک سود، cured و کنسرو شده	انواع گوشت، مرغ و ماهی نمک نزنه تازه یا یخ زده
پنیر محلی یا پاستوریزه، کره بادام زمینی	پنیرهای کم نمک، کره بادام زمینی کم نمک
کراکرها و تنقلات شور	کراکرها و تنقلات بدون نمک
سوپ‌های آماده، پودر یا قرص سوپ، آب گوشت پر نمک	سوپ‌های خانگی کم نمک، آب گوشت کم نمک، سوپ‌های آماده کم سدیم
سبزیهای کنسرو شده (لوبیا سبز، نخود سبز، ذرت کنسروی و ...)	سبزی‌های تازه یا یخ‌زده آماده شده در منزل بدون اضافه کردن نمک
غذاهای آماده نمک سود (فست فودها)، کراکرها، چیپس و پفک	چیپس‌های بدون نمک (تهیه شده در منزل)، ذرت بوداده بدون نمک تهیه شده



# جنبش دانشجویی و نسبت آن با جامعه ایرانی



هادی طلوعی

دانشجوی دکتری علوم سیاسی  
دانشگاه تربیت مدرس



در تاریخ ایران پیش از انقلاب اسلامی، دانشجویان خواستار سقوط رژیم پادشاهی و جایگزینی آن با نظام دموکراتیک بودند. آغاز جنبش دانشجویی به سال‌های پس از برکناری رضاشاه برمی‌گردد. یکی از نحله‌های فکری-سیاسی که در میان دانشجویان آن دوران رواج داشت، ملی‌گرایی و گرایش متعاقب آن به غرب بود که عمدتاً در طرفداری از جبهه ملی و نهضت ملی شدن صنعت نفت بروز یافت. در این جبهه، نیروهای طرفدار دکتر مصدق را دانشجویانی با گرایش ضدامپریالیستی و آزادی‌خواه تشکیل می‌دادند و در پی کسب استقلال در عرصه‌ی خارجی بودند. گرایش دیگری که در این دوره نضج گرفت، شامل دانشجویان مذهبی بود که فعالیت‌های ضد دینی حزب توده، حساسیت آنان را برانگیخته بود. مهدی بازرگان رهبر این جریان بود که علاوه بر پیگیری اهداف ضد استبدادی علیه شاه و مبارزه با استعمار انگلیس، گرایش مذهبی نیز داشت و در تحلیل‌های سیاسی خویش از اسلام متأثر بود. با کودتای سال ۱۳۳۲ سرکوب شدیدی در جامعه و نیز دانشگاه‌ها به وقوع پیوست که منجر به واکنش رهبران جبهه ملی و دانشجویان هر دو طیف شد. از آنجاکه کودتا با همکاری آمریکا و انگلیس طراحی و اجرا شده بود، حرکت دانشجویان صبغی ضداستعماری یافت. واکنش اعتراضی دانشجویان با سازمان‌دهی نهضت مقاومت ملی علیه سفر نیکسون معاون رئیس‌جمهور آمریکا صورت گرفت و با کشته شدن سه تن از دانشجویان دانشگاه تهران در ۱۶ آذر همان سال نقطه عطفی را در مبارزات دانشجویی ایران به وجود آورد. با این واقعه جنبش دانشجویی ایران با استقلال بیشتری از جریان‌های اصلی

سیاسی، وارد فضای مبارزه شد. دانشجویان در دهه ۱۳۴۰ نیز حضور پررنگی در عرصه‌ی سیاسی کشور داشتند. از علل افزایش تحرک دانشجویان می‌توان به گسترش قیام‌های مردمی علیه حکومت شاه در سال ۴۲ و افزایش شمار دانشگاه‌ها و محصلین آن‌ها اشاره نمود. در این برهه، جنبش دانشجویی تحت تأثیر دیگر گروه‌های انقلابی به حرکات رادیکال و مسلحانه در جهت براندازی شاه روی آورد. گروه‌های مذهبی در دانشگاه‌ها تحت تأثیر شخصیت‌های اسلامی همچون آیت‌الله طالقانی، آیت‌الله مطهری و دکتر شریعتی بر دامنه فعالیت‌هایشان می‌افزودند. این جریان با برقراری ارتباط با انجمن‌های اسلامی دانشجویان اروپا و آمریکای شمالی به نیروی غالب سیاسی در دانشگاه‌ها تبدیل

شدند و به نهضت انقلابی ایران در سال ۱۳۵۷ یاری رساندند. برداشت آنان از رابطه دولت و جامعه متأثر از افکار کسانی چون شریعتی به این‌سو گرایش یافت که با بازسازی دولت و جامعه براساس ارزش‌های اسلامی به تعریف نوینی از رابطه این مفاهیم دست یابند. برخی از اعضای جریان اسلام‌گرای دانشجویی در سال‌های بعدی بر اثر برخی تحولات فکری و سازمانی به تردیدهایی در همکاری با حکومت رسید. آنان در ابتدا تحت تأثیر انگیزه‌های ایدئولوژیک، انقلابی و عدالت‌خواهانه قرار داشتند؛ اما پس از فاصله گرفتن از فضای جنگ تحمیلی و قدرت گرفتن نیروهای اصلاح‌طلب در ساختار سیاسی ایران به مشی انتقادی علیه حکومت رو آوردند. اوج این مشی انتقادی در جریان حوادث ۱۸ تیر

۱۳۷۸ در دانشگاه تهران به وقوع پیوست و به رادیکالیزه شدن این جنبش در سال‌های بعدی انجامید. این جریان که انجمن‌های اسلامی دانشجویان بخشی از آن به شمار می‌رود، به تبعیت از برخی روشنفکران برداشت غربی از دولت و جامعه مدنی را رواج می‌دهد و از شعارهای پیشین اسلامی فاصله گرفته است. دیگر تشکل‌های همسو که در دانشگاه‌ها فعال هستند و ذیل گروه‌های ناسیونالیست یا غرب‌گرا تعریف می‌شوند، عبارت‌اند از: شاخه‌های دانشجویی جبهه ملی، نهضت آزادی، سازمان ادوار تحکیم وحدت، سازمان دانشجویان جبهه لیبرال، جبهه متحد دانشجویی و طیف علامه. در مقابل این گروه‌ها، سازمان بسیج دانشجویی، دفتر تحکیم وحدت، انجمن اسلامی دانشجویان مستقل، جامعه اسلامی دانشجویان و جنبش عدالت‌خواه دانشجویی قرار دارند. تشکل‌های نوع اول عمدتاً در پی کسب آزادی و پیاده کردن ارزش‌های لیبرالی در جامعه بوده‌اند و در مقاطعی مانند انتخابات ریاست جمهوری ۱۳۸۸ رویاروی نظام ایستاده‌اند. اما تشکل‌های اسلام‌گرا ضمن انتقاد از مسئولین و تلاش برای اجرای اصول دموکراتیک قانون اساسی، هیچ‌گاه حاکمیت را نفی نکرده‌اند. این تشکل‌های اسلامی هدف اصلی جنبش دانشجویی را مبارزه با سلطه بیگانگان بر امور علمی، سیاسی و فرهنگی کشور می‌دانند و معتقدند که اصلاحات باید درون‌زا و بومی باشد و تکرار نسخه‌های غربی برای جامعه و دانشگاه ایران کارساز نیست. حال آنکه برخی از گروه‌های طیف غرب‌گرا از سوی کشورهای به اصطلاح مدافع دموکراسی حمایت می‌شوند و همواره در معرض اتهام وابستگی به خارج قرار داشته‌اند. حضور برخی از فارغ‌التحصیلان و اعضای این گروه‌ها در رسانه‌ها و شبکه‌های مخالف جمهوری اسلامی مؤید این امر است.





## کدام دولت مقصر است؟

خواهیم بود و در نسل‌های بعدی با کمبود نیروهای با تجربه و موثر در بدنه دولت‌ها مواجه خواهیم شد.

در این صورت به جای آن که همواره دولت‌های جدید رویکرد نقادانه به دولت‌های قبل داشته باشند، ان شالله روزی شاهد آن باشیم که دولت‌های جدید از دولت‌های قبل از خود تشکر نمایند و مردم نیز قدردان زحمات دولت‌های خود باشند و با آرامش فکری در هر دوره جدید، مجدداً کشور را به دولت توانمند دیگری برای پیشرفت بسپارند.

۱- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۳۲۷

نیاز است که همه مردم و مسئولین با هم اتحاد داشته باشند، از خودبینی پرهیز نمایند، با فسادهای موجود مقابله جدی کنند و به هیچ وجه روحیه ناامیدی را ترویج نکنند، زیرا اگر کشور از درون ضعیف بشود بیگانگان از بیرون به راحتی بر ما مسلط خواهند شد و اگر این اتفاق رخ بدهد کشور توسط هر کشور یا گروه تروریستی تهدید می‌شود چرا که در ما اتحاد و وحدت نمی‌بیند و نگرانی نخواهد داشت. شاهد این مدعا آن است که شاید یکی از اصلی‌ترین دلایل حمله صدام به کشور پس از وقوع انقلاب، احساس انشقاق در بدنه کشور ما و ضعف قدرت ملی درونزای ایران بود.

بشوند. امروز مردم توقع ندارند ظرف یک ماه یا یک سال همه مشکلات یک جا حل بشود ولی توقع دارند مسئولین موقع انتخابات صادقانه با مردم صحبت نمایند، بعد از رسیدن به قدرت وعده‌های آنها تبدیل به بهانه‌ها نشود و همه سعی و تلاش خود را برای امور کشور انجام بدهند.

۳- نیاز است که همه مردم و مسئولین با هم اتحاد داشته باشند، از خودبینی پرهیز نمایند، با فسادهای موجود مقابله جدی کنند و به هیچ وجه روحیه ناامیدی را ترویج نکنند، زیرا اگر کشور از درون ضعیف بشود بیگانگان از بیرون به راحتی بر ما مسلط خواهند شد و اگر این اتفاق رخ بدهد کشور توسط هر کشور یا گروه تروریستی تهدید می‌شود چرا که در ما اتحاد و وحدت نمی‌بیند و نگرانی نخواهد داشت. شاهد این مدعا آن است که شاید یکی از اصلی‌ترین دلایل حمله صدام به کشور پس از وقوع انقلاب، احساس انشقاق در بدنه کشور ما و ضعف قدرت ملی درونزای ایران بود.

۴- ضمن هوشیاری کامل باید قدر امنیت مرزی امروز کشور را بدانیم و به جای بداخلاقی‌های سیاسی از این فرصت ناب استفاده نماییم و با خلاقیت و نوآوری ایران را در همه زمینه‌ها قوی‌تر نماییم.

۵- مسئولین و مردم علاوه بر انجام به موقع و درست وظایف اصلی خود در جامعه اگر در هر جایی از کشور کاری از فردی بر می‌آید بدون در نظر گرفتن جناح‌های سیاسی و حزبی کمک‌های لازم را انجام بدهند تا کاری بر روی زمین نماند و این نوع برخورد و حرکت، مصداقی از کار جهادی و انقلابی است.

۶- دولت دوازدهم از توجه به نسل جوان کشور و استفاده آنها در بدنه دولت غافل نشود که اگر به موقع در این خصوص تدبیر نشود به جای نخبه‌سازی شاهد نخبه‌سوزی

شده است!

۴- در هر دوره طبق برنامه‌ها باید زیرساخت‌ها درست می‌شد و سازندگی‌ها گسترش پیدا می‌کرد ولی هر دولت با عنایت به مشکلات و نیازهای روز خود یک سری مسائل را در اولویت قرار داد و همین موضوع باعث شد که برخی دولت‌ها نتوانند به بعضی شعارها و برنامه‌های خود عمل کنند!

۵- همچنین برخی از مسئولین و مدیران دولت‌ها طی دهه‌های اخیر یا خود وارد بازی‌های سیاسی شدند و یا در دام بازی‌های سیاسی دیگران افتادند و همین امر باعث شد که مقصر یکسری از اتفاقات باشند!

به هر حال به اعتقاد بنده، دولت‌ها می‌توانستند با شعارهای واقع‌گرایانه‌تر، تلاش بیشتر، استفاده از کابینه قوی‌تر و همچنین دوری از درگیری و بازی‌های جناحی، توجه بیشتر به سند چشم‌انداز جمهوری اسلامی ایران در افق ۱۴۰۴ و سیاست‌های کلی نظام و دقت بیشتر در تشخیص و اجرای اولویت‌ها بهتر عمل نمایند.

### پیشنهاد‌های بنده برای کاهش مشکلات در برخی زمینه‌ها نیز به شرح زیر است:

۱- مناسب‌ترین راه حل این است که مسئولین دولت‌ها به جای اینکه به دنبال مقصر باشند، صادقانه و با نگاهی فراجناحی خدمت نمایند و با حرکت‌های جهادی و انقلابی به رفع مشکلات بپردازند و مسبب پیشرفت ایران باشند که با این کار در تاریخ کشور و اذهان مردم ماندگار خواهند گردید.

۲- مسئولین نباید در رقابت‌های سیاسی صحبت‌ها و اقداماتی را انجام بدهند که مردم از پیشرفت کشور و حل مشکلات ناامید

گفت‌وگو



محمدعلی نژادیان

عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان  
دانشگاه آزاد

پیامبر اسلام (صل الله علیه و آله و سلم):  
کلکم راع و کلکم مسئول عن رعیتہ

همه شما (نسبت به دین و جامعه)  
نگهبانید و همه شما نسبت به آن چه  
که نگهبان هستید مسئولیت دارید!

محمدعلی نژادیان به عنوان مولف چندین کتاب با موضوع موفقیت‌شناسی، که تقدیر مسئولین زیادی را در خصوص تالیفات خود در کارنامه دارد در این شماره به سؤال ما پاسخ می‌دهد که:

کدام دولت مقصر مشکلات موجود کشور است و کدامیک مقصر نیست؟!

بعضی اوقات جمله‌ی: «مشکلات بسیاری از دولت قبل برای ما به ارث رسیده است!» از طرف بعضی سیاستمداران کشور بیان می‌شود که مسبب خیلی از بداخلاقی‌های سیاسی شده است! سؤالی که مطرح می‌شود این است که آیا واقعا این موضوع صحت دارد؟ در پاسخ باید عرض نمایم که به اعتقاد بنده به دلایلی همچون وقوع انقلاب، جنگ، تحریم، مشکلات و نیازهای روز در هر دولت این افراد هم درست می‌گویند و هم غلط! دلایل زیر را می‌توانم ذکر نمایم:

۱- در کشور ۳۸ سال پیش "انقلاب" شد و باید تغییرات بنیادین و اساسی در همه‌ی امور کشور انجام می‌شد که این موضوع نیاز به مدت زمان طولانی داشت! قابل ذکر است که در دوره‌های قبل از انقلاب خیلی راحت ایران به تاراج می‌رفت تا جایی که وسعت سرزمینی ایران رسید به مساحت فعلی و همچنین منابع ما توسط دول استعمارگر مخصوصاً انگلیس چپاول می‌شد. همان‌طور که تاریخ گواه است استعمارگران هر جا به نفعشان بود در ایران یکی را به قدرت می‌رساندند و یا از قدرت برکنار می‌کردند و با پیروزی انقلاب اسلامی دو اتفاق مهم رخ داد: اول این که کشور از شر استعمار رها شد و دوم امنیت مرزی امروز را که در دنیا بی‌نظیر هست به دست آوردیم.

۲- بعد از پیروزی انقلاب اسلامی هنوز ایران به ثبات کامل در زمینه‌های مختلف نرسیده بود که بلافاصله جنگ تحمیلی عراق علیه ایران با حمایت همه‌جانبه‌ی کشورهای منطقه و فرا منطقه‌ای از حکومت بعثی عراق شروع شد و طی هشت سال بسیاری از زیرساخت‌های کشور از بین رفت! البته یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای دفاع مقدس برای ما این بود که دشمنان کشور متوجه شدند با ایران از طریق جنگ نظامی نمی‌توانند به اهداف خود برسند زیرا می‌دانند با مردمانی غیور و فرهنگی جهادی و شهادت طلبانه مواجه و به همین دلیل امروز به جنگ‌های فرهنگی و اقتصادی روی آورده‌اند.

۳- با پیروزی انقلاب اسلامی به عنوان مختلف کشور طی ۳۸ سال گذشته تحریم







فضه سادات حسینی

دانشجوی دکترای حقوق زن در اسلام دانشگاه تربیت مدرس



دیده‌ار

## روایت مجری خبر سیما از دیدار دانشجویان با رهبر انقلاب



اما خانم‌ها طبق روال کنار بودند و تریبون و پارتیشن پشتش و ستون‌ها و ... خلاصه باید جای نشستنت را تنظیم می‌کردی!

دقایق قبل از حضور آقا همه‌اش به ولوله می‌گذرد، از ذوق و دلشوره بچه‌ها گرفته تا شعارهایی که گاهی به علت ناهماهنگی، منجر به خنده حضار می‌شود. تمرین سرود دسته جمعی که موقع حضور آقا همخوانی دارد هم از دیگر بخش‌های جذاب قبل از حضور است. من اما همچنان به فکر دانشجویانی بودم که پشت در مانده بودند و چند دقیقه یکبار نگاهم به در ورودی می‌چرخید.

ماجرای پرده آبی بالاسر جایگاه هم جای خودش را دارد با آیات و احادیث مرتبطش هم که حدیث مفصلی ست و این بار این بود: ظرف‌های دانش و چراغ‌های هدایت باشید.

رأس ساعت پنج و نیم حضرت ماه از در تشریف فرما شدند. بچه‌ها با شور و شوقی وصف‌ناپذیر شعارگوینان به سمت جلو می‌آمدند. کمی که جمعیت آرام گرفت، مداح بسم الله گفت و همخوانی شروع شد:

اولین سخنران دانشجو آمد.

چهره آقا موقع صحبت‌های بچه‌ها دیدنی ست، آنقدر محبت و تشویق پدران در صورتشان موج می‌زند که هر کس پشت میکروفون قرار می‌گیرد، با اعتماد به نفس و دل قرص و بدور از هر ترسی صحبت می‌کند.

با خودم فکر می‌کردم اگر همه مسئولان مملکت مثل آقا بودند، چه می‌شد؟! اینکه یک جوان دانشجو به پشتوانه شخص اول کشور در برابر مسئولان بایستد و همه دغدغه‌هایش را مستند و مستدل و محترمانه مطرح کند، فقط در بستر یک دموکراسی ناب رخ می‌دهد، جمهوری‌یتی که اسلامیت رکن اصلی آن است.

دانشجوها یک به یک صحبت کردند: ۴ آقا و ۲ خانم. یکی هم از یکی بهتر،

از همه طیف‌ها و تشکله‌ها نماینده‌هایشان صحبت کردند، بماند که حضرت آقا هم در تایید صحبت یکی از حضار فرمودند من فضای جامعه و دانشگاه‌ها رو خوب می‌شناسم و می‌دانم که همه دانشجویان عقایدشان مثل سخنرانان امروز نیست اما مسئولان برنامه را ترتیب داده‌اند و من مستمع هستم.

آقا آرام و دقیق گوش می‌دادند و بعد از هر

صحبتی سخنران را تشویق و دعا می‌کردند و من سالهاست که حسرت به دل یکی از این لبخندها و دعاها.

دانشجوها آنقدر سریع و خوب در رابطه با موضوع حادثه تروریستی روز موضوع گیری کردند که مورد تشویق آقا هم قرار گرفتند. حتی موضوع ترقه بازی را که دانشجویها گفتند در کلام آقا هم عینا بیان شد و تایید خوبی بود، علاوه بر اینکه تزریق نوعی آرامش در دل‌های ملت‌هت جامع‌ه هم بود.

با اینکه آخر سر آقا گفتند که خلاصه صحبت‌های دانشجویان را یادداشت کرده‌اند و بعدا هم گزارش‌هایش را خواهند خواند و خواهند شنید و با همه‌شان موافق نیستند. وسط این صحبت‌ها پشت پارتیشن، خادم‌ها مشغول برپا کردن بساط افطار بودند و از ساعت هفت عطر سبزی تازه در فضا پیچیده بود و دل‌های روزه‌دار را هوایی می‌کرد.

یکی از بچه‌ها از ضعف جوانگرایی در حکومت انتقاد کرد و گفت سالها بعد خلا این مسئله را در مدیریت کشور احساس خواهیم کرد.

واکنش آقا که از او خواستند پیشنهاداتش را در این زمینه هم طرح کند، تعجب حضار را برانگیخت. بعد از صحبت‌های خانم رضوی در مورد جایگاه مباحث زنان و خانواده در کشور و دو موضع غلط موجود در این زمینه که گفت هم فمینیست‌ها و هم حزب الهی‌ها برداشت درستی از فعالیت اجتماعی زنان ندارند و جوانان حزب الهی هنوز مخالف حضور بانوان هستند، آقا با لبخندی گفتند اما اگر واقعا هنوز حزب الهی‌ها چنین تفکری دارند فکری به حال خودشان بکنند و خودشان را اصلاح کنند؟! که با خنده‌های بچه‌ها و قطعا ذوق مضاعف خانم‌ها همراه بود.

در تمام برنامه با خودم فکر می‌کردم اگر حتی همه مطالبات دانشجویان به نتیجه نرسد، اما همین که آنقدر احساس شخصیت و امنیت می‌کنند که ساعت‌ها در برابر شخص اول مملکت صحبت و اعتراض می‌کنند و از کسی نمی‌ترسند، خودش بزرگترین دستاورد است. این عزت نفس و خودباوری‌ای که آقا به جوان دانشجو می‌دهند، زمینه ساز آینده این مملکت است، بخصوص که در صحبت‌هایشان اشاره کردند که شما افسران جوان جنگ نرم هستید و حالا که فرماندهی مرکزی خوب عمل نمی‌کند، شما آتش به اختیار هستید! تعبیری که البته به مذاق خیلی‌ها خوش

نیامد. بنظرم آقا همان طور که پیشتر هم فرموده بودند این دیدار یکی از جذابترین و دوست داشتنی‌ترین برنامه‌هایشان است، این را می‌شود از حل خوب آقا و همدلی‌هایشان با بچه‌ها فهمید! از اعتمادی که می‌کنند و حرف‌های خصوصی و در گوش‌ای که می‌زنند و ...

خطاب‌های آقا هم در این جلسه بر دل می‌نشیند، وقتی آنقدر مهربانانه "فرزندان عزیز من" خطاب‌مان می‌کنند!

ساعت هفت و نیم بود که فرمایشات حضرت آقا آغاز شد با این مقدمه که سالهاست این جلسه را داریم اما سطح فکر دانشجویان و مجموعه‌های دانشجویی به وضوح رشد کرده و این آن چیز است که ما به آن احتیاج داریم. حتی متواضعانه فرمودند که صحبت‌های من مکمل این عزیزان است و در دو بخش کلی تقسیم بندی‌شان کردند: یکی بحث تشکله‌ها و یکی هم خود دانشجو و دانشگاه.

یک دفعه آقا وسط صحبت‌هایشان خطاب به دانشجویانی که برگه‌های شعارنویسه را مقابل ایشان و دوربین‌ها گرفته بودند، گفتند بچه‌ها اگر این برگه‌ها را گرفته‌اید که من بخوانم، من نمی‌توانم، چشم من سو ندارد و این فاصله را نمی‌بینم. و قند بود که در دل بچه‌ها آب میشد از این همه صمیمیت و شوخ طبعی‌های آقا جانان.

صحبت‌های آقا تقریبا پنج دقیقه قبل اذان تمام شد و نمازمان را به اقامتشان خواندیم و بعد هم سفره‌های افطار که انتظارمان را می‌کشید. نان و پنیر و سبزی و خرما، و همان زرشک پلو با مرغ همیشگی! و بحث‌ها و تحلیل‌هایی که تا بیرون از حسینیه ادامه داشت ...

خلاصه اینکه این دیدار آنقدر، دلچسب و ناب است که با همه تلاشم برای اتمام رساله و دفاع، دلم نمی‌خواهد دانشجو نباشم تا هر سال بتوانم در این دیدار شرکت کنم. خدا را چه دیدید، شاید تصمیم گرفتم پست داک بخوانم یا یک رشته جدید را از اول، مهم این است که دانشجو باشم، که صفای این افطاری با هیچ مراسمی قابل قیاس نیست، با همه سادگی سفره افطارش.

یک دفعه آقا وسط صحبت‌هایشان خطاب به دانشجویانی که برگه‌های شعارنویسه را مقابل ایشان و دوربین‌ها گرفته بودند، گفتند بچه‌ها اگر این برگه‌ها را گرفته‌اید که من بخوانم، من نمی‌توانم، این فاصله را نمی‌بینم. قند بود که در دل بچه‌ها آب می‌شد.

به گزارش گروه دانشگاه خبرگزاری دانشجو، فضه السادات حسینی مجری خبر شبکه اول سیما و دانشجوی دکترای حقوق زن در اسلام دانشگاه تربیت مدرس طی یادداشتی به حاشیه نگاری از دیدار دانشجویان با رهبر انقلاب پرداخت.

بخش‌هایی از متن این حاشیه نگاری به شرح زیر است:

سه شنبه ظهر از دانشگاه زنگ زدند و گفتند بیا کارتت را بگیر. شوکه شدم و گفتم کارت چی، گفتند دیدار آقا! من؟! بعد از سیزده سال دانشجویی و احتمالا در سال آخرش بالاخره از طرف دانشگاه به دیدار دعوت شده بودم. بعد هم دیدار آقا الان؟! همیشه افطاری دانشجویی آقا، آخرین دیدارها بود اما امسال شد اولین!

آن هم همان روزی که صبحش از ناامنی‌های تهران دلمان آشوب و غصه‌دار شده بود و همه نگران واکنش‌ها بودند و حتی عده‌ای با تعجب می‌پرسیدند یعنی امروز دیدار برقرار است؟! با خودم گفتم میروم، هم آرام می‌شوم و هم فضای جامعه و نظرات حضرت آقا را می‌شنوم.

من که به حسینیه رسیدم، دیگر تهران که آرام بود، فضای حسینیه امام خمینی (ره) آرامتر. دلم نگران دخترانی بود که جلوی در با حسرت نگاهم کرده بودند و آمده بودند تا بلکه تا اواخر دیدار در را باز کنند و راهشان بدهند، گویا تجربه پیشینیانشان بود! با اینکه اصلا دلم نمی‌آمد دیدار را از دست بدهم، برای تربیت خودم هم که شده، کاملا جدی کارتم را تعارف کرده بودم اما برایم مانده بود!

بسم الله گفتم، نیت کردم و وارد شدم، طبق معمول دنبال جایی بودم که مشرف به جایگاه حضرت آقا باشد تا روی ماهشان را زیارت کنم.

شور و شوق بچه‌ها بی‌نظیر بود، چه آنها که دفعه اولشان بود و چه آنها که اتفاقا تجربه غیر اول! برق را در چشم‌هایشان می‌شد دید، از همان لحظه که وارد می‌شدند تا زمانی که یک جا جاگیر شده بودند و حالا چشمشان دو دو میزد برای رصد جایگاه و حضور آقا جان.

هر کس از در وارد میشد، نگاهی به دور و بر و جایگاه می‌کرد و جایی می‌نشست که بتواند آقا را زیارت کند، از پراکندگی جای نشستنت‌ها معلوم بود. خب آقایان که دقیقا مقابل آقا بودند و مشکلی نداشتند



# آنچه می دانیم و نمی دانیم که نمی دانیم



علی خداوردی پور

دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی  
مدن دانشگاه تربیت مدرس

هاتف



تیر سه پیکان



تیر سه شعبه

در گذشته واقعیات اجتماعی در اثر تعاملات انسانی شکل می گرفت و رفتارهای اجتماعی از آن ناشی می شد، اما امروزه رسانه ها منبع غالب شکل گیری این واقعیات اجتماعی هستند. این رسانه های جمعی هستند که واقعیات اجتماعی را شکل می دهند. امروزه بخش اعظمی از واقعیات اجتماعی حاصل واقعیات رسانه ای است و رسانه ها، به منبع غالب تعاریف واقعیات اجتماعی در نزد افراد جامعه تبدیل شده اند، که شاید در مواردی این واقعیت سازی ها درست نبوده و یا با هدفی خاص، ذهن مخاطب را از حقیقت امر دور کنند. آگاهی بخشی و بصیرت دهی مهمترین رسالت رسانه است.

امکان هدف گیری دقیق نداشته و پرتاب آن موجب کاهش سرعت و قدرت تیر می گردد.

در حالی که مقصود از سه شعبه بودن تیر، ایجاد برش در سه جهت است که برخلاف تیرهای معمولی که تنها در جهت سر پیکان برش ایجاد می کردند، تیر سه شعبه با داشتن لبه های برنده یک پیکان در سه جهت جراحت ایجاد می کرد. تعبیر مقاتل درباره خارج کردن تیر سه شعبه ای که به قلب امام حسین (علیه السلام) زده شد، توسط ایشان از پشت مبارک نشان دهنده عمیق بودن این جراحت دارد، در حالی که تیر سه شعبه نشان داده شده در مختارنامه، اصولاً قابل خارج کردن از طرف دیگر بدن نمی باشد.

البته به نظر می رسد میرباقری نیز در مختارنامه همانند مصطفی عقاد در فیلم الرساله یا همان "محمد رسول الله" (صلی الله علیه واله) تلاش کرده همان باور رایج میان مردم را به تصویر کشیده است.<sup>۱</sup>

شمشیر مهار شود، دندانهای کوچک بر لبه به وجود می آید و هنگامی که این اتفاق بارها رخ دهد مجموعه ای از دندانهای ریز ایجاد می شود. ذوالفقار هم از این قاعده مستثنی نیست. مشتاق می گوید: «شپاره های باریک با عمقی اندک در یک سوی شمشیر دولب حضرت وجود داشت و به همین دلیل به ذوالفقار مشهور شد.»

در روایتی منسوب به امام صادق (علیه السلام) آمده است که شمشیر علی (علیه السلام) به این دلیل ذوالفقار نام گرفت که در میانه تیغه آن شپاری بود که آن را به مهره های کمر تشبیه کرده بودند.<sup>۱</sup> به گفته ابو جریر طبری ذوالفقار هجده شیار داشت.<sup>۲</sup> در ساخت فیلم محمد رسول الله (صلی الله علیه واله) نیز مصطفی عقاد، این شمشیر را به صورت دو تیغه تصویر کرد، در حالی که مطابق با نقل تاریخ و مفاهیم منطقی، این شمشیر دوتیغه نبوده، بلکه دولبه بوده و دو سمت آن تیز و برنده بوده است.

یکی دیگر از مسایل مبهم استفاده از تعبیر تیرهای سه شعبه حمله در مقاتل است. این تیرها که بنا بر برخی مقاتل در سه نقطه از واقعه عاشورا از آن استفاده شد، بر چشم حضرت عباس، گلوی علی اصغر و قلب مبارک سیدالشهدا (علیه السلام) توسط حمله بن کاهل اسدی فرود آمد. اما تصاویر نمایش داده شده از تیر سه شعبه نیز مانند ذوالفقار دارای اشتباه فاحشی است. تیر مذکور با سه پیکان تصویر شد، در حالی که چنین تیری اصولاً

ذوالفقار است، به آنها عادت کرده ایم و به شمشیری که این علامت ها را دارد به دیده احترام می نگریم. اما بر اساس اسناد و مدارک تاریخی این شمشیر نه تنها منحنی نبوده بلکه شیار میان آن نیز مطابق نمونه واقعی نیست. با توجه به نمونه ها و اسناد باقی مانده از صدر اسلام نه تنها شمشیرهای عربی انحنای نداشت، بلکه صاف و دولب بود. حرب الشجاع، از کتاب های متعلق به عهد غزنوی یکی از این اسناد است: «شمشیر منحنی برای اولین بار در دوره سلجوقیان ساخته شد، این شمشیرها قلاچور نام داشتند و کتاب حرب الشجاع به طور کامل درباره ویژگی های آن پرداخته است.» فقار (به کسر یا فتح فاء) جمع فقره و فقاره است. فقره یعنی مهره های کمر و فقر یعنی شیار و حفره. اما متأسفانه عموم مردم به خطا تصور می کنند ذوالفقار شمشیری است که دو تیغه دارد و بر همین اساس در نقاشی ها و حتی فیلم ها آن را دو تیغه نشان می دهند. این خطای آشکار است. لفظ ذوالفقار یعنی چیزی که دارای مهره ها، شیارها و حفره ها است.

اما این شیارها چگونه به وجود آمده بودند؟ منوچهر مشتاق کارشناس شمشیر اینگونه پاسخ می دهد: «در جنگاوری حضرت علی (علیه السلام) شکی نیست. او شمشیر زنی ماهر بود و یک شمشیر زن ماهر همواره یک لبه شمشیر خود را قربانی مقاومت در برابر ضربه دشمن می کند تا لبه دیگر همچنان تیز بماند و برای ضربه زدن آماده باشد.» هنگامی که ضربه دشمن با لبه

تاریخ زندگی بشر را می توان در سه دوره متفاوت بررسی کرد که هر یک به گونه ای زندگی انسان را دگرگون کرده و او را به سازگاری و هماهنگی با اقتضاعات عصری خود واداشته است. دوره نخست، انقلاب کشاورزی است که نزدیک به دو هزار سال به طول انجامید. دوره دوم، انقلاب صنعتی بود که تا چند دهه اخیر ادامه داشت و دوره سوم، انقلاب فزاینده است که توسعه فناوری های نوین ارتباطی و تولید انبوه اطلاعات از ویژگی های مهم آن است. در گذشته واقعیات اجتماعی در اثر تعاملات انسانی شکل می گرفت و رفتارهای اجتماعی از آن ناشی می شد، اما امروزه رسانه ها منبع غالب شکل گیری این واقعیات اجتماعی هستند. این رسانه های جمعی هستند که واقعیات اجتماعی را شکل می دهند. امروزه بخش اعظمی از واقعیات اجتماعی حاصل واقعیات رسانه ای است و رسانه ها، به منبع غالب تعاریف واقعیات اجتماعی در نزد افراد جامعه تبدیل شده اند، که شاید در مواردی این واقعیت سازی ها درست نبوده و یا با هدفی خاص، ذهن مخاطب را از حقیقت امر دور کنند. آگاهی بخشی و بصیرت دهی مهمترین رسالت رسانه است اما آنچه امروزه بیشتر شاهد آن هستیم جهت دهی و جریان سازی است. بطوری که ذهن ناخود آگاه ما، حتی با کوچکترین کلمات کاشته شده، بزرگترین انحرافات را در سر می پروراند.

برای روشن شدن مسئله، اولین تصاویر ذهنی که بعد از شنیدن کلماتی مانند: ذوالفقار، تیر سه شعبه، مسجدالاقصی، اسلام، ایران باستان و... به ذهن شما خطور می کند چیست؟ آیا مطمئن هستیم که این تصورات ذهنی و آگاهی های ما منطبق با واقعیات است و یا فقط تصوراتی است که رسانه ها به درست یا غلط در ذهن ما ایجاد کرده اند؟ به راستی مشت نمونه خروار است:

ذوالفقار؛ جزو جدایی ناپذیر تمام شمایلها و تصویرهای خیالی و افسانه ای است که از امیرالمومنین، می بینیم. شمشیری منحنی و دولب با شپاری در میان. اینها نشانه های



۱- علل الشرایع، ج ۱، ص ۱۶۰ و مناقب، ج ۳، ص ۳۴۰

۲- طبری، ج ۷، ص ۵۹۶

۳- مشرق نیوز - ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۰

۴- سید مصطفی حسینی دشتی، معارف و معاریف، ج ۵، ص ۷۵۵، قم، چاپ دوم، ۶۷۳۱ ش.





**باتشکر از روابط عمومی دانشگاه**  
مطالب مندرج در نشریه، فقط بیانگر دیدگاه های نویسندگان است.  
چشمه در چکیده سازی و ویرایش مطالب آزاد است.  
استفاده از مطالب نشریه، با یاد منبع، مانعی ندارد

صاحب امتیاز: دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تربیت مدرس  
مدیرمسئول: حجت الاسلام والمسلمین دکتر علی فلاح رفیع  
سر دبیر و دبیر تحریریه: دکتر حمید مطهری  
مدیر اجرایی و ویراستار: سوده شجاعی  
مجرح طرح: موسسه فرهنگی هنری کیمیای مهر معرفت

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



سال پنجم، شماره چهل و شش، نیمه دوم خرداد ماه ۱۳۹۶ ژوئن ۲۰۱۷

بیداری ...



کنار سماور های چای دو سه تا بسته از این شکلات های کاکائویی نود درصد گذاشته بودن نذری بود فکر کنم بخاطر میزان کاکائوش بود که آورنده نذر نیت کرده بود با این مقدار کاکائو میهمانان بیدار بمونن و عبادت کنن

ولی به جمله ای این روزها و شبها زیاد ردو بدل شد خیلی خوشم اومد هدیه به شما شب قدر شب بیدار شدن است نه بیدار ماندن

سرک کشیدن ممنوع



سرک کشیدم تو گوش مینا که مثل همیشه داشت با همسرش گفتگو میکرد نیشش تا بنا گوش باز بود؛ حسین آقا امشب چه دعایی بکنیم که باهمدیگه دعامون رو تقدیم خدا کنیم. جالب شد. سرمو چسبوندم به کله اش و مینا که انگار نه انگار در این عالم باشه، باشه خانمم بیا دعا کنیم خداوند لذت گناه کردن رو ازمون بگیره و من که اشکم بی اختیار شونه ی مینارو خیس کرد تازه مینا به خودش اومد تو اینجا چیکار میکنی؟

و من نمیدونستم باید به خاطر فضولیم معذرت خواهی کنم یا از دعاشون لذت ببرم...

گفتم دارم از خدا میخوام لذت گناه کردن رو ازم بگیره...

شب قدر است ومن قدری ندانم

این چه کاریه؟ گفت دارم سوسک های داخل چاه رو غرق میکنم گفتم با یکی دولیوان آب میخوای دریا درست کنی؟ دستاشو زد به کمرشو گفت چرا نتونم؟

یهو به خودم اومدم و یاد کوچولوگی های داداشم افتادم که وقتی همه خانواده با هم رفته بودیم کنار ساحل بابا برامون خوراکی خرید و علی آب نبات چوبی رو از توی پاکت خوراکی ها در آورد و برد کنار ساحل و همش میزد به آب، مامانم داد زد علی داری چیکار میکنی؟ و علی گفت آب دریا خیلی شوره دارم دریا رو شیرین میکنم

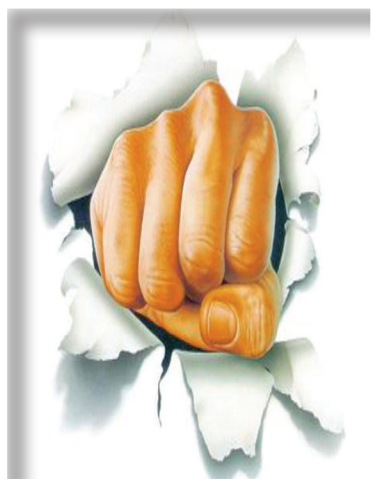
و چقدر ما خندیدیم و بقول شعر معروفی که حاج آقا فلاح رفیع گاهی در برابر پیشنهاد های خردو کلان ما میگن

آب دریا را اگر نتوان کشید

هم بقدر تشنگی باید چشید

و امشب از اون شبایی بود که شاید نتونم به خدا برسم و به امام زمان (عج) متصل بشم ولی شاید الاعمال بالنیات و خداوند فرجی کرد و ...

مشت محکم...



یه خانوم پیر که معلوم بود سواد هم نداره بین جمعیت وقتی که همه سرشون تو کتاب بود همه رو نگاه میکردو دستاشو مثل حاجت دارها رو به سوی آسمون گرفته بود

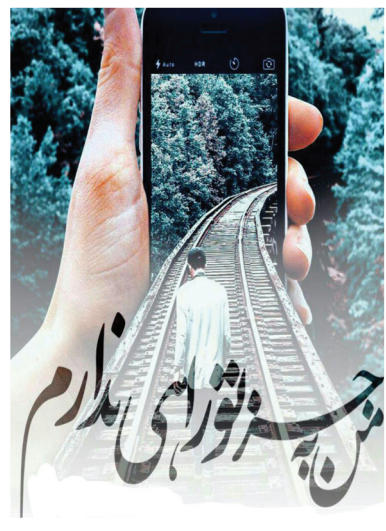
با خودم گفتم آخه تو دیگه چرا، تو که سواد نداری، اینهمه آیات میخونن و تو متوجه نمیشی، تو بین این جمعیت فرهیخته با سواد پاشدی اومدی اینجا چیکار؟!

که یهو صدای مداح جوشن بلند شد آیه هشتاد یا رازق الطفل الصغیر یا راحم الشیخ الکبیر ای ترحم کننده به پیران....

مشتی محکم تر از این خداوند نمیتونست بر دهان آمریکا بزنه

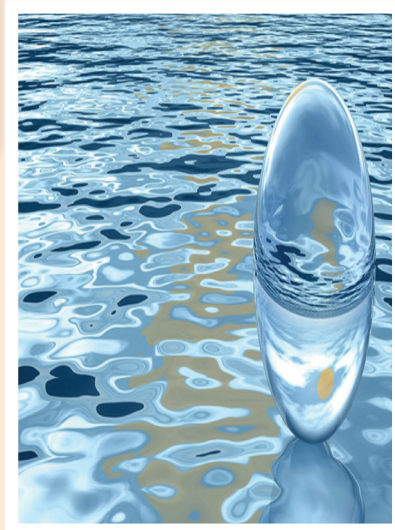
عاشقتم خدا!!!!

واقعا این خدا دوست داشتنی نیست؟!



اگه بدونین توی این شبهای قدری بچه های کوچولو موجهو چقدر، قدر این شبها رو میدونن که نگو و نپرس. بجوری با هم بازی میکردن و دادو فریاد و جیغ و هوراشون حیاط مسجد رو پر کرده بود که آدم به وجد میومد داشتن قایم موشک بازی میکردن خیلی بی ریا و ساده میشد پشت ستون های حیاط پیداشون کرد و سگ سگ رو به صدا در آورد. داشتیم با خودم فکر میکردم که خداوند خیلی قشنگ با ما بازی میکنه. هر قدم ما خودمون رو قایم میکنیم که خدا نبینتمون و یکم باهامون بد خلقی کنه یهو وسط معرکه ی بازی یه آناس شب قدری میذاره و پیدامون میکنه. و بغلمون میکنه و میگه سگ سگ حالا دوباره بازی رو خودت شروع کن

خدا یا لطفا ...



پسر کوچولو هه شیر آب حوض را باز گذاشته بود و لیوان لیوان آب پر میکرد و میریخت توی چاه کنار حوض، رفتم با مهر بونی صداس کردم و گفتم داداشی لطفا آب رو باز نزار آخه

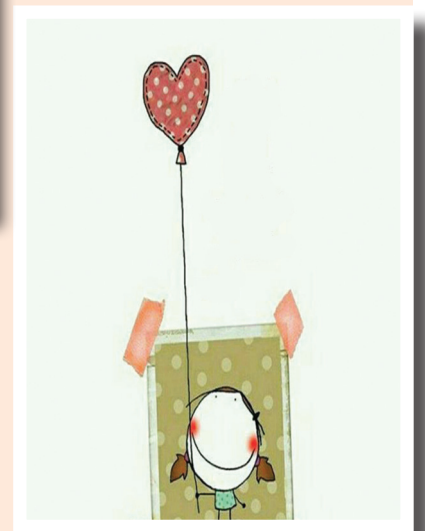
دعوت



شادی نوری

کارشناسی ارشد پترولوژی دانشگاه تربیت مدرس

آرزوی ساغر



رفتم وضوخونه برای تجدید وضو که دیدم یه دختر کوچولوی بامزه با موهای فرفری طلایی که خرگوشی بسته بود یه صلوات شمار قرمز هم دستش داره با خودش حرف میزنه، شیطونیم گل کرد و رفتم جلو گفتم سلام، خوبی خانم گل؟ جواب داد اسم من گل نیست ساغر هستم، گفتم ساغر خانم میدونی اگه امشب آرزوهات رو به خدا بگی برآورده می کنه؟! چشماش از پشت عینک دیدنی بود، واقعا؟ هر چی بگم خدا بلده واقعا انجامش بده؟! یه جور خاصی گفتم بهش: بله که خدا می تونه انجامش بده، حالا مگه آرزوت چیه؟! خندید و گفت مثلا الان به خدا بگم دلیم میخواد کلا عوض بشم و ایسا بشم و دیگه ساغر نباشم قبول میکنه؟! گفتم خب چرا میخوای ایسا بشی، مگه ساغر خانم چی از ایسا خانم کمتر داره، به جای اینکه از خدا بخوای ایسا بشی به خدا بگو خدایا کمکم کن از ایسا هم بهتر بشم، قشنگ معلوم بود فازونول سیماشو بهم ریختم بدون اینکه چیزی بگه از وضوخونه بیرون رفتم، یه نیم ساعت بعد تو مسجد پرید جلوم و گفت : به خدا گفتم آرزوم اینه که از ایسا هم بهتر بشم . صلوات شمارمو ببین برای آرزوم صلوات هم دادم.

باخودم فکر کردم واقعا توی بهم ریختن و چیدن چند نفر می تونیم حتی بایه شوخی موثر باشیم اونم تو این شبها