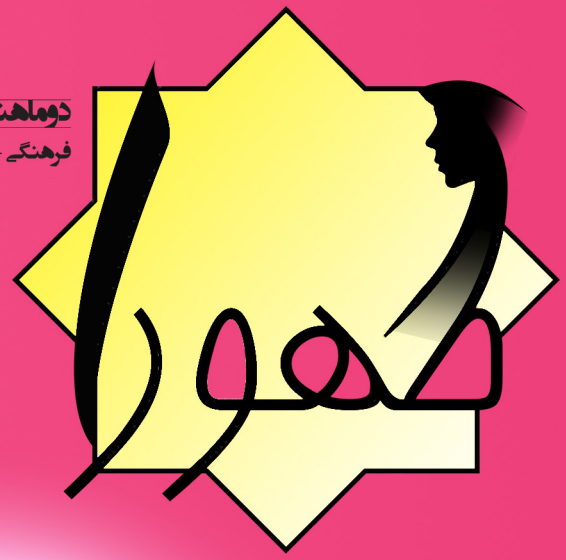




فهرست

- ۴ سخن سردبیر
- ۵ داستان
- ۶ موج اسلام گرایی در اروپا
- ۸ از واقعیت تا خیال
- ۱۰ مصاحبه با مریم اردبیلی
- ۱۳ معرفی کتاب
- ۱۴ از شنبه
- ۱۶ دارکوب
- ۱۸ معرفی فضای تفریحی
- ۱۹ نام آوران

بسم الله الرحمن الرحيم



اسلام به معنای واقعی زن را تکریم کرده است. اگر روی نقش مادر و حرمت مادر در درون خانواده تکیه میکند، یا روی نقش زن و تأثیر زن و حقوق زن و وظایف و محدودیت‌های زن در داخل خانواده تکیه میکند، به هیچ وجه به معنای این نیست که زن را از شرکت در مسائل اجتماعی و دخالت در مبارزات و فعالیت‌های عمومی مردم منع کند. عده‌ای بد و یا کج فهمیدند؛ یک عده مغرض هم از این کج فهمی استفاده کردند؛ گانه یا باید زن، مادر خوب و همسر خوبی باشد یا باید در تلاش‌ها و فعالیت‌های اجتماعی شرکت کند؛ قضیه این طوری نیست؛ هم باید مادر خوب و همسر خوبی باشد، هم در فعالیت اجتماعی شرکت کند. فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها) مظهر چنین جمعی است؛ جمع بین شئون مختلف.

مقام معظم رهبری در سالروز ولادت
حضرت زهرا سلام الله علیها
۱۳۸۴/۵/۵

دو ماهنامه فرهنگی-اجتماعی طهورا

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

شماره ۲ - اردیبهشت ۹۸

صاحب امتیاز: انجمن اسلامی دانشجویان ۱۳۴۸

مدیر مسئول: الهه نیک پور

سردبیر: زینب تنهای شمس آبادی

هیئت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا):

عرفانه آوه - ریحانه ابراهیمی - حمیده بیدل

سیده فائزه کریمی - زهرا مرادی - فائزه مسلمی

ویراستار: معصومه رحمانی

طراح لوگو و جلد: محدثه رامین

صفحه آرا: حسنا فاضلی

راه‌های ارتباطی در تلگرام و اینستاگرام

@IASSBMU



آمدنم بهر چه بود؟

زهرامرایی - بهداشت عمومی ۹۶

مانند همیشه آه بلندی کشیدم و گفتم: کاش من پسر بودم.

مریم لیخندی زد و گفت: از ماست که پر ماست! وقتی خودت آرزوی پسر بودن می کنی در واقع به نوعی خودت را دست کم می گیری!

اینکه ما دخترها کار مردانه انجام نمی دهیم محرومیت نیست؛ بلکه عین بهره مندی است. قبول داری هر شغلی مناسب فردی با ویژگی های خاص است؟ خصوصیات ما دخترها به نحوی هست که برخی شغل ها به ما ضرر می زند. بعضی شغل ها با روحیه حساس و عاطفی دخترها متناسب نیست. بعضی دیگر با بنیه بدنی دختران هم خوانی ندارد. برای همین این نه تنها محدودیت نیست بلکه عین تناسب است.

همیشه قبل از اینکه با مریم حرف بزنم کلی حرف دارم اما چرا او قانع می کند؛ شاید حرف هایش حق باشد که قانع می شوم... نمی دانم!

اما من تسلیم نمی شدم...

- مریم جان باور کن در حق ما زن ها بی انصافی شده است، ما باید حجاب را رعایت کنیم تا آقایان محترم به گناه نیفتند...

- زهرای عزیزم اگر قرار بود زن همیشه در خانه باشد که دیگر نیاز به حجاب نبود... خداوند حجاب را برای زن قرار داد تا زن در جامعه حضور داشته باشد! با خودم کلنجار می رفتم، حرف های مریم را در ذهنم سبک سنگین می کردم.

شاید حق با او باشد...

شاید من هم حق دارم سوال داشته باشم؛ شاید...

غرق در افکارم بودم که مریم گفت: عزیزم من بروم یک چایی برای جفتمان بریزم که حسایی گلویمان خشک شد.

با نگاهم مریم را دنبال می کردم...

کمی روی مبل جابجا شدم و گفتم: من که قانع نشدم؛ بعد هم اینکه خدا همه کارهای مهم را بوسیله مردان عملی کرده!

- ببین عزیزم، اگر قرار بود زن ضعیف باشد خدا برنامه نجات حضرت موسی را بوسیله ۳ زن که مادر و خواهر حضرت موسی باشند و آسیه به اجرا در میاورد! این درحالی بود که حضرت موسی، هم پدر و هم جد پدری داشت و خداوند می توانست این کار را به آن ها واگذار کند اما این کار عظیم را به زنان واگذار کرد.

وقتی ما قرآن را حاکم قرار می دهیم در هیچ جای قرآن زن را از انجام کارهای بزرگ و حضور در اجتماع منع نکرده است.

- مریم جان این هایی که گفتمی درست، اما نظرت درباره اینکه زنان را ضعیفه، ناقص العقل و ... می نامند چیست؟!

- ببین عزیزم ما چنین چیزی در هیچ جای قرآن نمی بینیم و این اصلا با تفکر انسان سازگار نیست که خداوند نیمی از آفریده های خود را کم عقل بیافریند و اگر چنین چیزی در روایات می بینیم باید اول آن را با کلام خدا (قرآن) مطابقت دهیم و اگر غیر آن بود ما نباید آن را

پذیریم؛ یا گاهی یک روایت در یک شرایط خاصی گفته شده و ما نباید آن را به تمام شرایط و اوضاع ربط دهیم. ما روایت داریم که زنان خردمند را برای ازدواج انتخاب کنید یا حتی اگر می خواهید برای فرزندان دایه بگیرید باید فردی را انتخاب کنید که از لحاظ عقلی مطلوب باشد.

ضعیفه؟! او ضعیف نیست هر کس او را (زن را) ضعیفه خطاب کند، هنوز قدرت یک زن را درک نکرده است.

درحالی که به حرف هایش فکر می کردم گفتم: مریم جان اما ما زن ها به نوعی از انجام برخی از کارها که به نوعی پسرانه هستند، محروم شده ایم ...

وقتی تلفن مریم تمام شد به سمت من برگشت و از من خواست که شب به خانه آن ها بروم تا مفصل با هم حرف بزنیم. شب در طول مسیر سوال هایی که ذهنم را مشغول کرده بود طبقه بندی می کردم تا از مریم بپرسم؛ البته دوست نداشتم در برابر مریم هم کم بیارم!

به خانه آن ها که رسیدم، مریم من را به اتاقش راهنمایی کرد.

فضای اتاقش نظر من را به خودش جلب کرد؛ مدال هایی که از مسابقات ورزشی مختلف برنده شده بود و لوح تقدیرهایی که در مسابقات علمی مختلف کسب کرده بود ناخودآگاه من را به تحسینش وادار می کرد. اینکه یک دختر اینقدر فعال باشد برایم جالب بود و جالب تر از همه اینکه من و مریم دو آدم کاملا متفاوت بودیم؛ پوشش، طرز تفکر و ... همه چیز ما فرق داشت، اما به نظرم یک نقطه مشترک ما را به هم وصل می کرد که این همه سال باهم دوست بودیم!

- خوش آمدی زهرای خانم.

- مرسی مریم گلی.

- خب عزیزم مذاکره امروز به نتیجه نرسید؛ ازت خواستم که به اینجا بیای تا مفصل و صمیمانه با هم حرف بزنیم. من که دوست داشتم هر چه زودتر بحث را شروع کنم بدون فوت وقت شروع کردم؛

- مریم جان چه بخوای چه نخواهی تو جامعه ما به زن به عنوان جنس ضعیف نگاه می کنند و جنس برتر همیشه آقایون هستند! همه فکر می کنند جنس برتر آقایون هستند...

مریم با آرامش خاصی گفت: عزیز دلم اینکه در جامعه چه نگاهی وجود دارد یا اینکه بعضی ها از روی ناآگاهی چنین دیدی را نسبت به زن دارند دلیل نمی شود که ما فکر کنیم خدا هم با چنین هدف و نظری زن را خلق کرده است.

به نام بانوی آب و آینه

زهراس تازه ترین اتفاق بود که در عالم افتاد و هیچ وقت نیست که این اتفاق باز هم تازه نباشد.

زهرای حرف تازه خدا بود:

”انا اعطیناک الکوثر“

مادرشهود و شهادت، بانوی محراب، بانوی حماسه... پیش از تو هیچ زنی رانندیده بودم که پدر خویش را مادر باشد.

از آن روز که فدک به نام تو شد، فلک قافیه ای درخور یافت و از آن دم که آب مهریه تو شد کشتی اهل بیت به جریان افتاد.

ای کوثر خدا، لیلہ القدر، جلوه ی جمال خدا، تفسیر جلال خدا، «طهورا» اندک تحفه است که تقدیم آستان قدس می کنیم باشد که قبول افتد.

زینب تنهای شمس آبادی - بینای سنجے ۹۴

ISLAMISM

موج اسلام گرایی در اروپا (۲)

زن هالیوودی که عاشق اسلام شد.

ملیسا کارتر

ملیسا کارتر اهل ایالت اوهایو، از مدیران هالیوود و مدیر ارشد اجرایی کمپانی تهیه و پخش «ریل نایت» و فرزند یک کشیش آمریکایی است که پس از مطالعات بسیار درباره دین اسلام، در سال ۱۳۷۶ مسلمان و شیعه شد.

او لیسانس تاریخ و ادبیات دارد و محقق در زمینه عرفان اسلامی، خصوصا مولوی بوده و «بهرام حیدری» کارگردان ایرانی الاصل هالیوودی همسر وی است. هدف هنری او و همسرش، گسترش سینمای مقدس اسلامی، بنام هولی‌وود (hollywood) در دل هالیوود می‌باشد که به عقیده او این کار، راه نفوذ به غرب است. وی با زبان فارسی، تفسیر قرآن، عرفان اسلامی و حافظ، مولوی و ... آشنایی دارد. وی مستند «عرفان، قلب اسلام» را ساخته و با پروژه‌های سینمایی درباره مولوی (رومی و انسان کامل) و عاشورا همکاری دارد.

خانم کارتر در گفتگویی اظهار می‌دارند: «من عاشق ایران هستم؛ هم ادبیاتش، هم تاریخش و هم مردمش. پدر من کشیش بود و وقتی ایران آمدم با مردمشان راحت بودم، حتی راحت‌تر از همکارانم در هالیوود. بنده در ایالت اوهایو زندگی می‌کنم. در آمریکا بعد از ۱۱ سپتامبر فشارهای زیادی علیه مسلمانان بوجود آوردند. بنده یک هدف دارم؛ که تا زمان مرگم بتوانم با شوهرم و شریک‌مان که یک کارگردان ثروتمند پاکستانی است، فیلم‌هایی برای گسترش و شناساندن اسلام بسازم تا آرام پیدا کنم.» ایشان همچنین بیان می‌کنند که «مهم‌ترین کار برای مقابله با تفکرات هالیوودی این است که بتوانیم فیلم‌هایی با تفکر برتر خودمان یعنی اسلام، به صورت تصویری و سینمایی تولید کنیم؛ به عنوان مثال ساخت فیلم‌های فردوسی و غیره.»

این بانو در مصاحبه خود در سال ۹۱ اظهار می‌دارند: «در حال حاضر اسلام شدیداً در حال رشد است. به عنوان مثال از بین بازیکنان معروف تیم بارسلونا ۹ نفر مسلمان‌اند. البته همه افرادی که اهل علم و دانش‌اند شیفته این دین می‌شوند، چون اسلام و مسلمانان هم دین را معرفی می‌کنند و هم علم را و می‌گویند تضادی بین این‌ها نیست و این، عکس چیزی است که غرب و تمدن آن می‌گوید. آمریکایی‌ها هر وقت در مورد خصایل و ویژگی‌های حضرت محمد -صلی الله علیه و اله- صحبت می‌شود اشک می‌ریزند. فکر برتر از آن مسلمانان ایرانی است.»

خانم ملیسا کارتر علاقه وافری به عرفان اسلامی داشته و اعتقاد دارند عرفان اسلامی راهی برای اشاعه فرهنگ اسلامی است. به گفته ایشان «در آمریکا به طور ماهیانه صدهزار جلد کتاب از مولوی به فروش می‌رسد و این عرفان بهترین راه نشر اسلام است. من یک دوستی داشتم که دید بسیار بدی نسبت به اسلام داشت و همیشه با نفرت از اسلام سخن می‌گفت تا اینکه من یک بار نهج البلاغه را به او دادم و ایشان خواند و پس از یک مدت آمد پیش من و یک جمله گفت و آن این بود که علی بزرگ‌ترین مردی است که هیچ کس مثل او نیست.

در آمریکا به خاطر تبلیغات شدیدی که نسبت به اسلام وجود دارد، به سختی می‌شود از اسلام حرف زد؛ ولی با هر کسی که بتوانی حرف بزنی و با احترام بتوانی رابطه‌ای دوستانه ایجاد کنی خیلی راحت مسلمان می‌شود.»

ایشان در این باره می‌گویند: «در آمریکا افراد به محض رسیدن به حداقل اطلاعات از اسلام جذب این دین می‌شوند. آمریکایی‌ها با ساده‌ترین دانسته‌ها از تاریخ درباره‌ی اسلام کنجکاو می‌شوند. البته آن‌ها با مطالعه تاریخ مخصوصاً تاریخ اروپا و آمدن مسلمانان به اروپا و رفتارهای آنان و پی بردن به تحریفات و دروغ‌هایی که قبلاً شنیده‌اند هم به این سو کشیده می‌شوند.»

ایشان در رابطه با کار هالیوود اظهار عقیده کرده و می‌گویند: «هالیوود یک تولید است و برای رسیدن به هدف خود که عوض شدن دید حقیقی نسبت به اسلام و ادیان است سرمایه گذاری می‌کند.

ما در پی آن هستیم که بتوانیم در کنار هالیوود و بالیوود یک سینمای دیگر نیز به نام سینمای «هولی‌وود» بسازیم؛ سینمایی با درون‌مایه روحانی و معنویت اسلامی. این کار را می‌توان با استفاده از پتانسیل فراوان کشورهای دین‌مدار و مسلمان ساخت.

هدف هالیوود نفوذ و تاثیر به شرق است ما هم باید بتوانیم راه نفوذ به غرب را بیابیم که آن رسیدن به صنعت سینما و تکنیک‌های استاندارد آن است و باید بتوانیم به آن جایگاه برسیم.» او می‌گوید: «خدا به من هدیه‌ای داده که باید از آن استفاده کنم. یکی این که پدر خوبی داشتم و دیگری اینکه با اسلام آشنا شدم که باید قدرش را بدانم و مسئولیت خود را در قبالش انجام دهم و انجام خواهم داد.»

ایشان در رابطه با کار هالیوود اظهار عقیده کرده و می‌گویند:
«هالیوود یک تولید است و برای رسیدن به هدف خود که عوض شدن دید حقیقی نسبت به اسلام و ادیان است سرمایه گذاری می‌کند.»



موج گسترده تبلیغات رسانه‌ای همواره بر این مبنا بوده که زنان در اسلام زیر شدیدترین فشارها قرار دارند و از هیچ یک از آزادی‌های قانونی و شرعی خود برخوردار نیستند و در مقابل، زنان در غرب با برخورداری از عدالت جنسیتی و تمامی آزادی‌ها و حقوق برابر با مردان، به سرعت در حال طی کردن مسیرهای پیشرفت هستند. اما واقعیت چیز دیگری است. در این گزارش سعی داریم با استناد به اخبار و گزارش‌های خود غربی‌ها، شرایط واقعی حاکم بر زنان را در این جوامع بررسی کنیم.

بررسی جایگاه زن در غرب از خیال تا واقعیت!



بررسی جایگاه زن در غرب، از تخیل تا مهم‌ترین معضل اجتماعی آمریکا!

وجود عدالت جنسیتی در غرب تنها ظاهر قضیه است و با باطن موضوع کاملاً مغایر است. در اروپا و آمریکا گزارش‌ها نشان می‌دهد حتی به لحاظ موقعیت کاری، زنان کمتر از مردان حقوق می‌گیرند و در بسیاری از کشورهای اروپایی زنان با ریختن به خیابان‌ها خواستار پایان تبعیض‌ها علیه خود هستند. اما عمق فاجعه‌ی این تبلیغات زمانی روشن می‌شود که مسئله تعرض جنسی به زنان در اروپا و آمریکا زیر ذره‌بین قرار می‌گیرد. ظاهر قضیه این است که زنان در غرب به دلیل عدم وجود حجاب باید زندگی بدون استرس و فشاری داشته باشند و آمار تعرض و تجاوز جنسی نیز باید به شدت پایین باشد اما گزارش‌ها و نظرسنجی‌هایی که در خود مراکز غربی طی سال‌های اخیر منتشر شده دقیقاً پرده از این واقعیت برمی‌دارد که در پشت ظاهر فریبنده تبلیغات «برابری جنسیتی» واقعیت تلخ دیگری در جریان است که به وضوح نشان می‌دهد مشکل حجاب یا روسری نیست، نتایج به دست آمده از نظرسنجی‌ها در آمریکا نیز نشان می‌دهد، بیش از ۶۰ درصد زنان در این کشور مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته‌اند. موسسه «گالوپ» نیز با انتشار نتایج نظرسنجی خود در این زمینه نوشته: «درصد زنان و دختران آمریکایی که نسبت به امنیت جنسی در این کشور ابراز نگرانی کرده‌اند رو به افزایش است و در حال حاضر ۳۴ درصد از آنان نگران امنیت جنسی خود هستند.»

سیاستمداران غربی معمولاً برای مخفی نگه‌داشتن حقایق تلخی که نسبت به زنان در این جوامع وجود دارد، انگشت اتهام را به سمت کشورها و فرهنگ‌های دیگر می‌گیرند.

من هم!

سو نا می رسوایی جنسی در هالیوود به قدری گسترده است که طی ماه‌های اخیر کمپینی تحت عنوان «من هم» شکل گرفته است. اصل ماجرا با شکایت بیش از ۴۰ زن نامدار هالیوود، شروع شد. با گسترده‌تر شدن این کمپین، در ادامه گزارش‌های زیادی درمورد مورد اتهام قرار گرفتن بازیگران، کارگردانان، تهیه‌کنندگان هالیوود، مجریان و حتی سیاستمداران آمریکایی منتشر شد. طبل این رسوایی حتی به کنگره آمریکا نیز رسید. بعد از افشای این رسوایی‌ها بسیاری از این افراد عذرخواهی کرده و برخی نیز از سمت‌های خود برکنار شده یا استعفا داده‌اند. در ادامه، سونامی رسوایی در میان مقامات آمریکا، به کاخ سفید هم رسید و دامن ترامپ را نیز گرفت.



ناامنی زنان در میادین ورزشی

در آمریکا حتی زنان قهرمان ورزشکار نیز در امان نبوده‌اند. خبرگزاری «آسوشیتدپرس» گزارش داد پزشک سابق تیم ژیمناستیک المپیک زنان آمریکا از سوی قاضی به ۱۵ سال حبس محکوم شد. پرونده این پزشک متجاوز به بزرگ‌ترین پرونده آزار جنسی کودکان و نوجوانان در تاریخ آمریکا لقب یافته است و دستکم ۱۵۰ نفر - قربانی آزار جنسی این پزشک بوده‌اند.

هالیوود

آمار تعرض به زنان در هالیوود بسیار وحشتناک‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهد که ۹۴ درصد زنان مشغول در سینمای هالیوود، تجاوز جنسی را تجربه کرده‌اند. رقم ۹۴ درصدی تجاوز جنسی در هالیوود شامل تمام مصادیق این معضل بزرگ سینمای آمریکا است.



فروش زنان به عنوان کالا!

همانطور که فروشگاه‌ها لباس‌های تن مانکن را برای فروش در ویتترین با برچسب قیمت به معرض نمایش می‌گذارند، در اسرائیل اخیراً زنانی که از کشورهای مختلف قاچاق شده‌اند با برچسب قیمت برای فروش در ویتترین به نمایش گذاشته شده‌اند و تابلویی نصب شده که بر روی آن نوشته شده است «زنان فروشی بر حسب سلیقه شخصی». در این فروشگاه، زنان جوان درحالی‌که بر روی آن‌ها اتیکت قیمت زده شده است، در ویتترین به نمایش گذاشته شده‌اند که نظر هر عابر پیاده‌ای را به خود جلب می‌کنند. عابران در گفتگو با رسانه‌های اسرائیلی گفته‌اند که ما ابتدا فکر می‌کردیم این زنان مانکن‌های چوبی هستند که برای نمایش لباس‌ها در ویتترین قرار گرفته‌اند اما با جایجا شدن و پلک زدن آنها فهمیدیم که این‌ها انسان هستند. گفتیم شاید بجای مانکن‌های چوبی از این دختر خانم‌ها استفاده شده است. پیگیر شدیم و دیدیم خیر! این‌ها برای فروش در ویتترین مغازه قرار گرفته‌اند. بر روی اتیکت هر یک از زنان، سن، وزن و کشور محل تولد آن‌ها درج شده است.



درمورد جایگاه زن در دنیای کنونی غرب بیشتر بدانید!

زن به محض آنکه ازدواج کند، تغییر اسم می‌دهد، یعنی نام و نام خانوادگی‌اش را از دست می‌دهد و رسماً در اسناد، کارنامه‌های تحصیلی، شناسنامه، گذرنامه و در همه جا نام خانوادگی شوهر، جانشین نام خانوادگی‌اش می‌شود. این بدان معناست که زن، خود هیچ است، وجود ذاتی ندارد، تا وقتی که در خانه پدر است، با نام او زندگی می‌کند و زمانی که به خانه شوهر که آمد، نام خانوادگی شوهر را به خود گرفت. در فرانسه، زن پس از جدا شدن از شوهرش، کوچکترین حقی نسبت به فرزندش ندارد. این‌گونه قوانین ظالمانه، هم‌اکنون در فرانسه که مهد تمدن اروپایی است، اجرا می‌شود. تمدنی که به غلط، نام آن تمدن گذارده شده و در حقیقت توحش، ددمنش و دیوسیرتی است. کدام وجدان بیدار می‌پسندد که عواطف مادری یک مادر را بشکنند و او را از ساده‌ترین و طبیعی‌ترین حقوق که همان رابطه یک مادر با فرزند است، بازدارند؟ حقی که حیوانات هم از آن برخوردارند. تورات فعلی، زن را تلخ‌تر از مرگ معرفی می‌نماید و معتقد است که زن نمی‌تواند به کمال برسد. این همان یهودی است که به غلط خود را نسل برتر و از نژاد پاک‌تر می‌داند و معتقد است که یهود در میان ملل متمدن، پاک‌ترین نژاد است.



سلام به شما عزیزان!
در این شماره از
نشریمن رقتیم سراغ
یکی از زنان موفق
کشور در حوزه زنان و
خانواده، مصاحبه‌ای با
ایشون انجام دادیم و
خواستیم که نظرات
ایشون رو درباره
مسائل و خصوصاً
زنان بدونیم. سرکار
خانم دکتر اردبیلی
مهمان این هفته
مصاحبه نشریه طه‌ورا
بودن...

حمیده بیدل - کارشناس ارشد بهداشت ۹۷

طه‌ورا: خودتان را معرفی کنید و درباره میزان تحصیلات و مدارک تحصیلی و دانشگاه محل تحصیل خود بفرمایید.

دکتر اردبیلی: بسم الله الرحمن الرحيم. بنده مریم اردبیلی هستم. متأهل و مادر ۵ فرزند هستم. پزشک هستم و Phd آینده پژوهی دارم و فارغ‌التحصیل دانشگاه شهید بهشتی هستم

طه‌ورا: چه زمانی ازدواج کردید؟ درباره همسر و فرزندانتان کمی توضیح بدید.

دکتر اردبیلی: سال ۷۱ وارد دانشگاه شدم و همان سال ازدواج کردم. بعد از دو سال فرزند اولم و با فاصله ۳ سال و چند ماه فرزند دوم به دنیا آمد درحالی‌که همچنان در دوران دانشجویی به سر می‌بردم. بعد از اتمام طرح پزشکی، زمینه یک‌سری فعالیت‌های فرهنگی دولتی و غیردولتی در حوزه زنان و خانواده برابم فراهم شد. در سال ۸۴ به‌عنوان مدیرکل بنیاد خانواده استان فارس و مشاور استان‌دار در امور زنان انتخاب شدم. هم‌زمان در همان مقطع زمانی یعنی سال ۸۶ و ۸۸ دو پسر به دنیا آمدند و بعد از ۵ سال فعالیت در حیطه‌های مختلف فرهنگی در سطح استان و کشور، به فضای علوم پزشکی برگشتم و مدیر پژوهشی مرکز تحقیقات شدم. بعد از آن هم به عنوان قائم‌مقام فرهنگی دانشگاه شهید بهشتی فعالیت داشتم. در همین بازه زمانی، تحصیل در مقطع Phd رشته آینده‌پژوهی را

مسیر، مسیر سهل و روانی نیست بلکه هدف ما و نیت ما و تأییدات الهی و خلاقیت ما نیاز است تا بتوانیم سبک زندگی را درست بچینیم

طه‌ورا: آیا وجود همسر و فرزندانتان باعث کند شدن حرکتتان یا مانعی برای فعالیت‌های علمی و اجتماعی شما نبوده است؟

دکتر اردبیلی: همسر من خیلی با من همکاری کردند اما باز هم وجود فرزندانشان در یک مقطعی مانع بود. بالاخره شرایط دست آدم نیست و ممکن است اتفاقاتی خارج از کنترل انسان بیفتد و باعث پیچیدگی شرایط شود که منجر می‌شود فرد خودش را با سایرین مقایسه کند و بگوید اگر شرایط من هم مثل فلان استاد یا فلان همکلاسی بود حتماً من هم موفق‌تر بودم و پیشرفت می‌کردم. اما همه این‌ها به نوع نگاه انسان بستگی دارد وقتی با یک دید کلان و کلی به این جریان نگاه کنیم، می‌بینیم در واقع شرایط جور دیگری است. همه چیز بستگی به هدف و غایت فرد دارد. قرار هست دنبال مدرک و نمره و مقاله و رتبه باشیم یا بنا هست که ما انسان‌ها ساخته شویم و قدم به قدم متوجه جایگاه خود در عالم شویم؟ هدف این است که انسان ببیند می‌تواند قدم به قدم به جایگاهی که متعلق به انسان کامل است نزدیک شود و به آینده‌ی تمام نمای خداوند تبدیل شود. این آینه باید صیقل بخورد. این چالش‌ها اگرچه مزاحم زندگی هستند اما در اصل همان قدم‌های اصلی‌اند. در مواجهه با

همین چالش‌هاست که انسان صیقلی و آزموده می‌شود و تعالی می‌یابد. عقیده من بر این هست که اگرچه زندگی خانوادگی، همسر و فرزندان دارای پیچیدگی‌هایی است اما این یک مسیر تربیتی که انسان را می‌سازد. من خیلی مواقع می‌گویم که بچه‌ها ما را تربیت می‌کنند. به این معنا که در مواجهه با این شرایط هست که انسان بسته به نیت و نگاه خداوند ساخته می‌شود. حساب کتاب‌های خدایی با حساب کتاب‌های انسانی متفاوت است. حکایتی را به خاطر آوردم در این زمینه که می‌گوید طلبه‌ای در شهر نجف با جد و جهد به تحصیل مشغول بوده و دچار فقر و تنگدستی هم بوده. روزی سگ ماده‌ای را می‌بیند که از فرط گرسنگی شیر برای توله‌هایش نداشته. این طلبه جوان هم چون هیچ پولی در بساط نداشته تنها دارایی خود یعنی کتابش را می‌فروشد و برای این سگ و توله‌هایش غذا تهیه می‌کند. فردا صبح که بیدار می‌شود تمام علم و حکمت دنیا را درون سینه‌اش می‌بیند.

یعنی کاری که در چشم انسان خوار و خفیف است اگر نیتی پاک انجام شود در نگاه خداوند می‌توند بسیار بارزش باشد. خیلی اوقات شرایط سختی که فرد در آن قرار می‌گیرد شاید همان فرصتی باشد که خداوند در اختیار انسان قرار می‌دهد و در واقع من فکر می‌کنم از این دست فرصت‌ها در زندگی زنانی که زندگی‌شان دارای ابعاد مختلفی هست بسیار وجود دارد.

طه‌ورا: با توجه به ازدواجتان در سن پایین، تا حالا به این مسئله فکر کردید که اگر ازدواج نمی‌کردید یا به تعویق می‌انداختید می‌توانستید برای ادامه تحصیل به خارج از کشور بروید؟

دکتر اردبیلی: بله فکر کردم. خیلی اوقات شرایط و امکانات برای ادامه تحصیل در خارج از کشور برایم وجود داشته اما در واقع با نرفتنم احساس نکردم که چیزی را از دست دادم بلکه بیش‌تر احساس کردم اگر به خاطر شرایط خانوادگی از یک فرصت می‌گذرم، خداوند رزق و روزی دانشم را به من می‌رساند که این‌که احساس می‌کنم وقتی به خاطر یک اولویت مهم‌تر از یک فرصت رد می‌شوم، فرصت جدیدی برایم پیش خواهد آمد.

طه‌ورا: بین زندگی شخصی و کاری اولویت اول کدام است؟ چگونه بین این دو تعادل و هماهنگی برقرار می‌کنید؟

دکتر اردبیلی: پاسخ دادن به این سوال مهم خیلی راحت نیست. در واقع حساب دودوتا چهارتا نیست که بتوانیم به راحتی اولویت بندی کنیم و مثلاً بگوییم اولویت اول مادربودن، دوم همسر بودن، سوم تحصیل و چهارم کار. البته این اولویت‌بندی را می‌توان در کل برابند زندگی پیاده کرد. مثلاً من در برابند زندگی مادر بودن را اولویت اول قرار می‌دهم. اما گاهی شرایط و ضروریاتی پیش می‌آید که باعث انحراف شرایط از اولویت‌ها می‌شود اما در کل باید برابند امور به سمتی پیش باشد که بر اساس اولویت‌ها باشد. باید دقت کنیم که وجود یک اولویت مهم‌تر نباید باعث نادیده گرفتن سایر اولویت‌ها شود و فرد چشم‌هایش را به رویشان ببندد. می‌خواهم بگویم کسی که دغدغه‌ای دارد، در عین اینکه اولویت‌های اصلی مثل مادربودن را انجام می‌دهد، راه رسیدن به سایر اولویت‌ها و وظایف را هم پیدا می‌کند. در رابطه با تعادل و هماهنگی بین زندگی شخصی و کاری باید بگویم که واقعیت امر این هست که خداوند کمک می‌کند و گرنه وقتی که نگاه می‌کنی با خودت می‌گویی این کارها از من بر نمی‌آید. اما وقتی بطن ماجرا را می‌بینی، متوجه می‌شوی خیلی از کارهایی که از عهده‌ات بر نمی‌آمده انجام شده و این کار و کمک خداوند بوده است. در این مسیر دام زیاد است به همین دلیل باید مدام خودمان را بازنگری کنیم. اگر بخواهم یک فرمول کلی بدهم وظیفه ما داشتن امید و انگیزه و نشاط و تلاش مداوم و داشتن نیت درست برای کار است. نتیجه کارها درست یا غلط، دست خداست.

طه‌ورا: به عنوان یک مادر برای اینکه فرزندانتان هم مثل خودتان زندگی شخصی و اجتماعی موفق داشته باشند، چه برنامه‌ریزی‌هایی دارید؟

دکتر اردبیلی: از حاج آقای دولابی پرسیدند چه کنیم فرزندانشان نمازخوان شوند؟ ایشان گفتند شما خودتان نماز را خوب بخوانید. نه با هدف الگو بودن و دم و دستگاه به هم زدن، بلکه باید باورمان شود که فرزندمان یک انسان مختار و به عنوان یک مخلوق جدید، قدرت تصمیم‌گیری دارد. گاهی اوقات والدین کمال خودشان را در فرزندانشان می‌خواهند. نباید از فرزندانشان برای رسیدن به نفسانیات خودمان استفاده کنیم. اگر این‌ها را کنار بگذاریم بچه‌ها خیلی چیزها را درک می‌کنند و فضای سالمی برایشان فراهم می‌شود. بر اساس تربیت دینی باید بدانیم که فرزند مانند بذری است که

خداوند در دامن ما قرار داده و در واقع نه خاک مال ماست و نه بذر و نه گلی که محصول این بذر است. وظیفه ما تنها نگهداری و مراقبت از این بذر تا یک سن مشخص و کمک کردن به آن برای رسیدن به آنچه که می‌خواهد هست. نباید ذات بچه را تغییر داد. این پدیده متأسفانه در تک فرزندی مشاهده می‌شود که والدین می‌خواهند فرزندشان گل هفت رنگ و نابغه و همه چیزدان باشد. این کار باعث نابودی بچه و صدمه خوردن به او می‌شود. یا مثلاً اینکه بچه حتماً باید پیرو رشته و تخصص والدینش باشد. هر مخلوقی استعدادی دارد. اتفاقاً هر دو دختر من رشته متفاوتی از من دارند. دختر بزرگم فارغ التحصیل مهندسی معماری و دختر دوم هم دانشجوی رشته انیمیشن در دانشگاه صداوسیماست و بقیه فرزندانش هم دانش‌آموزاند.

طه‌ورا: علاوه بر فعالیت در حیطه پزشکی، سایر فعالیت‌ها و زمینه‌های فعالیت‌ی شما چیست؟

دکتر اردبیلی: در زمان انقلاب من ۴ ساله بودم و به واسطه حضور و فعالیت پدر و مادرم با جو و شرایط انقلاب از اعلامیه نوشتن گرفته تا شب شعار نویسی کاملاً آشنا بودم. در دوران مدرسه و همچنین دانشجویی هم فعالیت‌های فرهنگی داشتم. دغدغه اصلی من فعالیت‌های فرهنگی بود. در زمان فعالیت‌های غیردولتی با همکاری با گروه‌های مختلف همچنان فعالیت‌های فرهنگی داشتم و در زمان حضور در مقامات دولتی نیز همین‌طور بود. علاوه بر این در دوران نوجوانی به دلیل شغل پدرم که سفیر بودند تجربه زندگی خارج از کشور را داشتم و به دلیل اینکه زبانم هم خوب بود فعالیت فرهنگی داشتم و به عنوان مبلغ فعالیت می‌کردم.

طه‌ورا: به نظر شما چرا فکر اکثر خانوم‌های جوان این هست که ازدواج و داشتن فرزند مانع از پیشرفت آن‌ها در کار و تحصیل و فعالیت‌های اجتماعی خواهد شد؟

دکتر اردبیلی: متأسفانه زندگی مدرن، تفکر اومانیستی و انسان محوری کمی منطق ما را مخدوش کرده و در واقع می‌خواهیم که همه چیز را فرمولیزه و ساده و خطی بکنیم و در کنترل خودمان بگیریم. در واقع فکر می‌کنیم که اگر قرار هست به یک رتبه علمی یا یک مدرک علمی برسیم پس ازدواج و همسر و فرزند مانع رسیدن به این هدف خواهد شد. این طرز تفکر با مدل خلقت عالم و روش اداره آن فرق دارد و در نتیجه باعث دور شدن انسان

از خود می‌شود. در واقع همه ما کم و بیش زخم خورده تفکرات انسان محوری خود هستیم. از سختی‌ها و چالش‌ها فرار می‌کنیم چون فکر می‌کنیم به خاطر داشتن هدف دیگری باید از این چالش‌ها فرار کنیم در حالیکه ما انسان‌ها موجودات پیچیده و دارای ابعاد متعددی هستیم که در جهان پیچیده‌ای خلق شدیم و با همین پیچیدگی‌ها هم ساخته می‌شویم. در واقع اگر دید خود را عوض کنیم ترس و ابای ما هم از این پیچیدگی‌ها و دشواری‌ها می‌ریزد. تنها راه نجات از این دغدغه‌ها و ترس‌ها و نگرانی‌های بی‌موقع، دید توحیدی است؛ دید توحیدی جرئت و جسارت به ما می‌بخشد. دید مادی ما را تک بعدی و یک خطی بار آورده و محدود می‌کند. متأسفانه نسل جدید به دلیل اینکه این مدل زندگی‌های چندجانبه را در اطرافش کم می‌بیند و اکثراً انسان‌های اطرافش یا مجردند یا دارای تک‌فرزند، این مقایسه بر فرد غالب می‌شود و فرد تحت تأثیر مدرنیته قرار می‌گیرد؛ در واقع جامعه هم تأثیرگذار است. مسئله دیگر اینکه در سطوح بالایی کلیدواژه‌ها و خط‌مشی‌ها تبیین شده‌اند اما در سطوح پایین‌تر این اصول کاربردی و عملیاتی نشدند. در نتیجه زنان دچار فشار زیادی می‌شوند. در واقع زن در زندگی نیاز به خودشکوفایی دارد و هرچقدر هم همسرش او را تأمین کند، باز هم اگر زن به این خود شکوفایی نرسد کمبودی را احساس می‌کند و وقتی این کمبود را حس کند که نتواند از تواناییش برای برداشتن باری از دوش جامعه استفاده کند دچار افسردگی می‌شود و وظایف مادری خود را هم نمی‌تواند به درستی انجام دهد.

متأسفانه خیلی از ما بر اساس سلیقه خود، نگاه سنتی به زن داریم و به دین نسبتش می‌دهیم. چهار تا گزینه مدرنیته هم به آن اضافه می‌کنیم و می‌گوییم این خانم ضمن اینکه ویژگی‌های سنتی را دارد چندتا ویژگی مدرن هم باید داشته باشد. خب در واقع این‌ها متناقض‌اند و این زنان نمی‌توانند سوپرمن باشند و در آن واحد چند میلیون کار رو باهم انجام دهند. به محض اینکه زن بخواهد از یکی از این ابعاد عقب‌نشینی کند سریعاً به او ایراد می‌گیرند که نتوانست و امر می‌کنند که به مسیر یکنواخت و خطی و ساده خودش برگردد. در نتیجه این زن برای اینکه بتواند پاسخی داشته باشد و شرایط را حفظ کند باید به تلاش و مجاهده ۲۴ ساعته بپردازد. این‌ها دشواری کار ماست. از طرفی هم رقبا وجود دارند. جریان‌های غربی و فمینیستی هستند که به

عنوان زن دو راه پیش روی دختران جوان می‌گذارند یا اینکه از زنانگیش برای جلب و جذب استفاده کند یا اینکه کلاً زنانگی و خانواده رو کنار بگذارد و کاملاً مردانه دنبال پیشرفت باشد. این تیپ‌الگوها، الگوهای رقیب هستند و اگر ما کاملاً شفاف و صحیح تبیین نکنیم مشکل و چالش ایجاد می‌کند. مشکل دیگر ما این است که دختران الگوی انقلاب که باید برای دختران الگو باشند تا دختران جذب روش و شیوه اون‌ها شوند، دچار دوگانگی و تردید شدند. در واقع با تبیین نادرست زن تراز جمهوری اسلامی، این الگوها را دچار دوگانگی می‌کنیم. ازدواج کنم یا درس بخوانم؟ بچه‌دار شوم یا کار کنم؟ بچه دوم بیاورم یا کارم را ادامه دهم؟ این دوگانگی‌ها باعث می‌شود که این الگوها در عرصه رقابت نتوانند حضور موثری داشته باشند. در نتیجه الگوهای دیگر غلبه می‌کنند و دختران جوان و نوجوان ما از آن‌ها پیروی می‌کنند.

طهره: با توجه به شرایط اجتماعی و اقتصادی الان جامعه، نظر شما درباره سن مناسب ازدواج برای جوانان، خصوصاً دختران، چیست؟

دکتر اردبیلی: در واقع در جامعه امروزی افراد اکثراً بعد از اتمام دهه سوم زندگی ازدواج می‌کنند و شاید بعد از چندسال یک‌فرزند هم بیاورند. سن ازدواج در جوامع امروزی بالا رفته در حالیکه همزمان آمار طلاق‌ها به افزایش داشته که اکثر متولدین سال‌های اخیر در خارج از چارچوب خانواده بودند. در واقع خانواده در حال از بین رفتن است و اشکال جدید آن در حال شکل‌گیری است. به مرور زمان جریان به سمت حذف جنسیت می‌رود و هدف این است که زنانگی و مردانگی، جدا از رابطه جنسی کارکرد دیگری نداشته باشد. طبیعتاً برای مقابله با این جریان باید روند ازدواج تسهیل شود و همچنین باید متوسط سن ازدواج هم پایین‌تر بیاد. همه ما این‌ها را میدانیم ولی از طرفی هم موافق ازدواج دختران در سنین پایین مثل ۱۸ سالگی نیستیم. در واقع معیار اصلی برای ازدواج ورای سن و سال، آمادگی فرد برای ازدواج است مثل بلوغ فکری و روانی. البته باید در نظر داشت که در بعضی فرهنگ‌ها ازدواج در سنین پایین ناپسند نیست بلکه بر اساس فرهنگ و عقاید آن‌ها. اینکه دختر و پسر توانایی و آمادگی ازدواج را دارا باشند مورد قبول است.

طهره: به نظر شما آیا برای حضور زنان در عرصه‌های اجتماعی، سیاسی و فرهنگی و

علمی حدومرزی وجود دارد یا خیر؟

دکتر اردبیلی: بله. این امکان در جمهوری اسلامی وجود دارد. ولی نه اینکه سهل باشد. نگاه جامعه و قوانین آن اصلاً پیوسته خانواده ندارد و در واقع برای خانمی، در سن تاهل و باروری و درحال تحصیل، شرایطی فراهم نیست که بعنوان مثال هم بتواند به تحصیلاتش بپردازد و هم اینکه فرزندآوری داشته باشد. بالعکس در کشورهای اروپایی زنان محصلی که قصد بچه‌دار شدن دارند به راحتی میتوانند چندسال مرخصی بگیرند و برای فرزندانشان وقت بگذارند و به سادگی به محیط آموزشی خود برگردند؛ این یعنی انعطاف در ساختار و سیستم که حضور زنان را تسهیل می‌کند. من شخصا افراد زیادی در بین پزشکان می‌شناسم که اولویت اولشان مادر بودن است و دوست دارند که در کنار این اولویت به صورت پاره وقت هم به کار بپردازند اما شرایط این امکان را فراهم نمی‌کند. انعطاف در ساختار سیستم، حضور زنان را در خیلی از عرصه‌های مورد بحث آسان‌تر می‌کند. وقتی سیستم انعطاف داشته باشد فرد می‌تواند خود را تطبیق دهد. نکته دیگر اینکه هدف فرد از حضور در هر عرصه‌ای نباید صرفاً کسب مقداری درآمد باشد بلکه باید به دنبال هدف والاتری بود. باید سطح انگیزه‌ها ارتقاء پیدا کند. هدف باید یکی باشد. وقتی اهداف فرق داشته باشند من بعنوان یک زن دچار تعارض اهداف خواهم شد و نیت و هدفم به یک نقطه نمی‌رسد و همیشه درونم جنگ خواهد بود. در واقع در هدف باید این تعارضات و واگرایی‌ها به حداقل برسند.

طهره: پیشنهاد و توصیه شما برای جوانان خصوصاً خانم‌ها در حال حاضر برای داشتن یک زندگی موفق همه‌جانبه چیست؟

دکتر اردبیلی: پیشنهاد و جمع‌بندی نهایی که برای دختران جوان دارم اول این هست که یک بازنگری و تغییر نگرش به همه مسائل اطرافمان، دنیا و خود داشته باشیم. تغییر نگرش باعث تغییر معنای مسائل میشود و افق‌های جدیدی را پیش روی ما قرار می‌دهد. دوم اینکه خود و زنانگی‌مان را باور داشته باشیم و بدانیم که بعنوان یک مخلوق ارزشمند قرار هست خلیفه‌اللهی را در حد کمال به جا بیاوریم. باید خودباوری داشته باشیم و کلیه سدها و کلیشه‌های ذهنی را بشکنیم. باید بسازیم نه اینکه منتظر بقیه و اقدام آن‌ها باشیم. از صرفاً نشستن، غرزدن و خموشی و خمودگی و افسردگی هیچ چیزی بر نمی‌آید بلکه باید همیشه امیدوار بود.

بک جرعه کتاب...

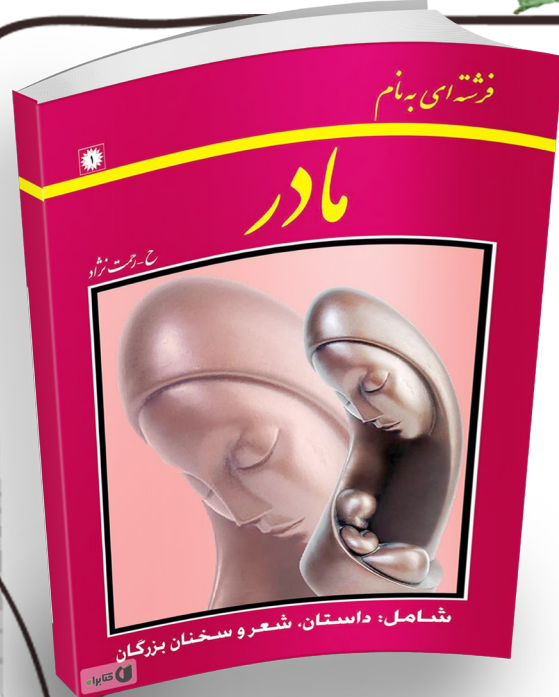
فائزه کریمه - بهداشت حرفه‌ای ۹۴

مادر واژه‌ای عام و مقدس در تمامی ادیان و ملت هاست . آنجا که عشق التفات کند مادر پدید می‌آید. او که احترام و ستایش برمی‌انگیزد روح والای مادر است. و او که از دامانش گل می‌پروراند و سلوک به معراج هدیه می‌دهد مادر است... .

چه زیباست سراینده‌ی او بودن و چه مبارک است در وصف او قلم زدن و از جرعه‌ی شعری با محویت او نوشیدن... .

کتابی که در این شماره از نشریه قصد معرفی آن را داریم برگزیده سروده‌ی شاعران، نویسندگان و افکار بزرگان ایران و جهان در مقام والای مادر است.

حسین رحمت‌نژاد این کتاب زیبا و شاعرانه را با عنوان زیبا و



برازنده‌ی ((فرشته‌ای به نام مادر)) گردآوری نموده و انتشارات عارف کامل، نشر آن را برعهده داشته است. این کتاب آیینی‌ای از قدردانی به سبک و سیاق مختلف و کشیده شدن ذوق هنری شاعران و نویسندگان با فرهنگ‌ها و اندیشه‌های گوناگون به سمت مقدس‌ترین موجود بشری، یعنی مادر است. جامعه‌ای که در آن تجلیل از ارزش‌ها اولویت شمرده شود مسیر کمال را با سرعت بیشتری خواهد پیمود حال اگر این ارزش ((مادر)) و مقام والای آن باشد تأثیر آن دوچندان است. چنان که نویسنده در ابتدای کتاب خود اهمیت این موضوع را اینگونه بیان کرده است: ((تجلیل از مقام مادر، یک کار بزرگ اجتماعی است، این کار گذشته از اهمیت انسانی‌ای که دارد، در پیشرفت اجتماع و تکامل جامعه نیز موثر است.)) در این کتاب اشعار شاعرانی چون محمدتقی بهار، محمدحسین شهریار، پروین اعتصامی، نظامی گنجوی، سعدی شیرازی، محمدتقی گرگانی، حسین رحمت‌نژاد، ذکایی، فریدون مشیری و ... به زیبایی جای داده شده است. شعرزیر قسمتی از کتاب فرشته‌ای به نام مادر است که ترجمه‌ای از یک شعر ژاپنی با عنوان ((هرگز نمیر مادر)) می‌باشد که سراسر شور، زیبایی شناختی و تقدیم حس عاشقانه توام با احساس نیاز به مادر است:

به ستاره‌ها نگاه کن
که شب را شکسته‌اند
بی توشب من
شب‌ی بی ستاره است
آفتاب را ببین
که غول تاریکی از مقابلش می‌گریزد
بی تو روز من
آفتاب ندارد
چمن زارها را بنگر
با لاله‌ها
و با جویبارهای کوچکی که
زمزمه کنان روان است
بی تو دنیای من
از چمن و لا له و زمزمه خالیست
بی تو من هیچم ... نیستم
اگر می‌خواهی من بمانم
اگر می‌خواهی من نمیرم
هرگز نمیر مادر...

از شب به...!

فائزه مسلمی - رادیو ترایه ۹۵

هر ساله، هنگامی که نفس‌های زمستان به شماره می‌افتد و شمیم خوش بهار به مشام می‌رسد، شروع می‌کنیم به وعده دادن به خودمان که با رسیدن سال نو، فلان برنامه را عملی می‌کنم و به نقشه‌هایی که سال‌هاست در ذهنم خاک می‌خورد، پس از به تعویق انداختن چندین باره بالاخره جامه‌ی عمل می‌پوشانم؛ در حقیقت همان وعده‌های از شنبه فلان کار را می‌کنم، به از سال جدید ان کار را انجام می‌دهم، تبدیل می‌شود؛ به خودمان قول گنجاندن ورزش را در برنامه روزانه می‌دهیم، تقویت زبان خارجه و خواندن کتاب‌های مورد علاقه‌مان نیز از مواردی است که هر ساله وعده‌اش را می‌دهیم، سحرخیزی و ارتباط صمیمانه‌تر با خدا و ادای هرچه بیشتر واجبات و استمداد از او، صرف زمان بیشتر با دوستان و خانواده نیز از مواردی است که به خودمان گوشزد می‌کنیم. عده‌ای هم تصمیم به ترک عادات بدی، چون سیگار کشیدن می‌گیرند.

این‌ها نمونه‌هایی از خروار وعده‌ای است که پیش از نوروز به خودمان می‌دهیم، اما در حقیقت تنها به بخش اندکی از آن‌ها جامه‌ی عمل می‌پوشانیم، و باقی آن‌ها به وعده‌های سر خرمن مبدل می‌گردند!

هیچ با خود اندیشیده‌اید که چرا چنین اتفاقی روی می‌دهد؟ سستی و بی‌انگیزگی؟ فقدان همت عالی؟ نداشتن زمان کافی؟

در حقیقت مغز ما از حال گریزان است و دائماً در آینده سیر می‌کند، به همین علت پس از احاطه به عوامل مؤثر در پیروزی و نیل به اهدافش، شروع به برنامه ریزی می‌کند. ان هم نه یک برنامه ی منطقی و عملی بلکه نقشه ی راهی مملو از فشار و سختی که منطقی عملی نخواهد شد، و حتی آغاز اجرایی شدن آن را به آینده موکول می‌کند، و نه حال! ما نمی‌خواهیم در لحظه تلاش کنیم، تنها با

برنامه ریزی، احساس شغف و آرامشی در خود می‌یابیم، گویی گام برداشتن در راستای اهدافمان را آغاز کرده ایم!

پس، ویژگی یک برنامه ریزی صحیح، شناختن توانایی‌های فردی، و طراحی برنامه ای متناسب با زندگی شخصی خودمان است، قطعاً فردی که ۱۱ ساعت خواب شبانه دارد، نمی‌تواند ۱۲ ساعت در روز درس بخواند!

نخست باید بدانیم به دنبال چه هستیم، برای رسیدن به آن غایت در حال سیر چه مسیری هستیم، لزوم عمل به این برنامه چیست، چرا از اجرای آن گریزانیم، علت همال کاریمان چیست و چرا عمل به برنامه سخت است.

گاهی ممکن است میزان تلاشمان از بسیاری از افراد و حتی گذشته خودمان نیز بیشتر باشد اما چون گام‌هایی که بر می‌داریم در مسیر اهدافمان نیست، تغییرات محسوسی را شاهد نخواهیم بود. بیایید مواردی را مرور کنیم که عمل به آن‌ها می‌تواند به حفظ انگیزه در راه جرابی نمودن برنامه‌ها، یاری‌گرم‌ان باشد:

۱. تصمیم بگیریم چه می‌خواهیم، بدون داشتن هدف و مقصد، خیلی مشکل است که بتوانیم به خودمان انگیزه بدهیم.

۲. علت انتخاب هدف را به خودمان یادآوری کرده و به نتایج آن توجه کنیم به خودمان یادآوری کنیم که چرا می‌خواهیم به این هدف برسیم.

۳. پیشرفت‌مان را اندازه‌گیری کنیم برای نشان دادن میزان پیشرفت‌مان، نتایج کارهایی که انجام می‌دهیم را در دفتری ثبت کنیم.

۴. از تصاویر، شعارها و جملات الهام‌بخش استفاده کنیم.

۵. آن‌را به شکل عادت درآوریم. آیا نام قانون مالتز به گوشتان خورده است؟ و معتقد است، انسان به ۲۱ روز زمان نیاز دارد تا، یک عادت جدید بسازد و یا آن را

ترک کند.

پس بیایید تا بهار طبیعت و بهار زندگی ما به خزان مبدل نگشته است، از جوانیمان بیشینه استفاده را بکنیم و یکبار برای همیشه، عبارت «از سال بعد» را با عبارت «از همین حالا» جایگزین نماییم.

فراغ دلت هست و نیروی تن

چو میدان فراخ است گویی بزن

«سعدی»

در انتها مواردی را به شما پیشنهاد می‌کنم که اجرایشان در بهبود حستان به خود، اثرات به‌سزایی خواهند داشت:

ورزش و پیاده‌روی را در برنامه هفتگیتان بگنجانید، اوقات ارزشمندتان را با سپری کردن در شبکه‌های اجتماعی تلف نکنید، زمانی را به مطالعه مرتبط با تخصص و علایقتان تخصیص دهید، روزانه به انجام حتی یک کار خوب برای خودتان و دیگران بپردازید، زمانی را برای احترام به خودتان و چیزهایی که شادتان می‌کند بپردازید، وقت کمتری را به دخالت در امور دیگران بگذرانید، زمان شما ارزشمند

تر از آن است که با غیبت، پرحرفی، قضاوت و تمسخر دیگران گذرانده شود، مهارت خوب شنیدن را بیاموزید، به افزایش دامنه واژگان خود بپردازید، محبت و علاقه‌تان را ابزار دارید، هزینه کمتری برای فست فود، لوازم آرایش و خریدهای غیر ضروری دیگر اختصاص دهید و در عوض آن را صرف دیدن یک نمایش، یک اجرای موسیقی آموختن یک هنر یا مهارت نمایید. انتقاد صحیح را بیاموزید و از نق‌زدن بپرهیزید، با گیاهان انس بگیرید، هنر پس‌انداز کردن را بیاموزید و به سلامت خود اهمیت دهید.

و همواره به خاطر داشته باشید اگر هر روز ۱ درصد در راستای مورد نظرتان گام بردارید، در پایان سال نزدیک به ۳۸ درصد پیشرفت داشته‌اید.

فروردین

روز/شعبان ۱۴۴۰
Mar/Apr 2019

شنبه	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	
------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	--

نقدی بر فیلم

دارکوب

ملورا شیخلر - پرستاری ۹۶



دارکوب، آخرین ساخته بهروز شعبی، یکی از پرحاشیه‌ترین فیلم‌های سی و ششمین جشنواره فیلم فجر محسوب می‌شود. در نهایت این اثر، موفق به کسب دو سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل مرد (جمشید هاشم‌پور) و بهترین بازیگر نقش اول زن (سارا بهرامی) شد.

دارکوب همانقدر که انتظار داشتیم، قصه گو و پرکشش است. سکانس ابتدایی فیلم دریچه‌ای است به جهانی که زیر پایمان قرار دارد و از آن غافل هستیم. جهانی که شعبی برای روایت قصه‌اش انتخاب کرده است. در یک ناکجاآباد، مردی همسرش را قانع می‌کند که فرزند به دنیا نیامده‌شان را بفروشند و سپس خانواده خوشبختی را می‌بینیم که فرسنگ‌ها از این دنیا فاصله دارند و بدون کوچک‌ترین دغدغه‌ای تولد دختر کوچک‌شان، گلی را برگزار می‌کنند. تجربه سینمایی مخاطب همین‌جا به او هشدار می‌دهد که این دو دنیای متفاوت، لاجرم در جریان

روایت به هم گره خواهند خورد که همین‌طور هم می‌شود. در این قصه به جای یک رویکرد کلی به معضلات اجتماعی، منحصرأ با شخصیت‌هایی روبرو هستیم که جایگاه و هویت‌شان در مرز ویرانی قرار دارد.

دارکوب روایت تأثیربرانگیز مهسا (سارا بهرامی) است که اعتیاد شدیدی دارد و به طور اتفاقی همسر سابقش روزبه را در کنار دختر بچه‌ای همسن دخترش که فکر می‌کرد خودش باعث مرگش شده است، می‌بیند. از این پس، وی که برای باز پس گرفتن مهریه‌اش پس از شش سال به روزبه مراجعه کرده بود، دیگر نمی‌تواند به پول فکر کند و تنها چیزی که می‌خواهد، تجربه‌ی مجدد حس مادر بودن است.

این احساس مادری زمانی به اوج می‌رسد که تینا (شادی کرمپور)، دوست مهسا، قصد دارد کودکش را به خاطر نیاز مالی و تحت فشار نامزدش بفروشد اما به مرور تحت تأثیر صحبت‌های

مهسا درباره حس زیبای مادر بودن، از این کار منصرف می‌شود. از آن سو سماجت‌های مهسا و سرزدن‌های گاه و بیگاهش به محل کار و زندگی روزبه و همسرش، نیلوفر (مهناز افشار)، زندگی این زوج را نیز به مرز فروپاشی می‌کشاند. بهروز شعبی درباره علت نام‌گذاری این فیلم به دارکوب این‌چنین می‌گوید: «دارکوب به درخت می‌گوید و صدا می‌دهد و این مثل خبرسانی است؛ بدون اینکه کلامی گفته شود، می‌گوید مردم بدانید در زیر پوست این شهر چه خبر است.» بنابراین می‌توان گفت فیلم از آن جایی که به معضلات اجتماعی همچون اعتیاد، فقر فرهنگی، فروش بچه، فقر و خودفروشی می‌پردازد، رویکرد نئورئالیسمی^(۱) دارد. اما فکر نمی‌کنم امروزه بتوان این مسائل را معضلات زیرپوست شهر نامید. احتمالاً اگر یک روز از محله دروازه غار یا پارک هرندی عبور کنیم، تا حد زیادی به وجود این مسائل واقف خواهیم گشت و چه بسا که احساس همزاد پنداری بیشتری نیز داشته باشیم آن‌چنان که در یک سوم پایانی فیلم، نیلوفر به خود این جرات را می‌دهد که برای صحبت کردن با مهسا به محل



در یکی از سکانس‌های یک سوم میانی فیلم می‌بینیم که مهسا نزد برادرش مازیار (هادی حجازی فر) رفته و از او برای احقاق حق پایمال شده‌اش استمداد می‌طلبد. برادری که پس از مرگ زود هنگام پدرشان، به عنوان سرپرست خانواده، شیوه تربیتی ناصحیحی را به کار برده است و به جای آنکه با خواهر کوچک محتاج توجه‌اش طرح رفاقت بریزد، وی را برای مسائل جزئی همچون دیر به منزل آمدن به شدت تنبیه می‌کرده است. مردان زندگی مهسا، هریک به نحوی در شکل‌گیری وضعیت اسفناک کنونی‌اش مقصر هستند. ناحقی‌های خودخواسته یا ندانم کاری‌هایی که در حق مهسا روا داشته‌اند در نهایت برای فرار از تنهایی وی را به سوی اعتیاد سوق می‌دهد. چنانکه خودش خطاب به شوهر سابقش می‌گوید: «هر چی مرد بی غیرته اومد تو زندگی ما.»

مشکل عمده در فیلم‌های اجتماعی واقع گرایانه‌ای همچون دارکوب که تعدادشان هم کم نیست، همین ذکر معضلات، بدون ارائه راهکارهای مشخص برای آنها یا حتی پیشگیری از موارد مشابه است. این مسائل باعث می‌شوند که فیلم فاقد

زندگی وی سر بزند. این رویارویی آن چیزی است که مدت‌ها به تعویق افتاده است. ورود مهسا به این دنیا، او را تا مغز استخوان وحشت زده می‌کند و گویی که تمام کلیشه‌ها و ساختارهای ذهنی‌اش به یکباره فرو می‌ریزند. پس از این اتفاق است که نیلوفر برای اولین بار طی شش سال زندگی مشترک، از روزبه درباره جزئیات وقایع می‌پرسد و به تصمیم خودش و روزبه شک می‌کند. در واقع یکی از نشانه‌های بصری که شعبی در دارکوب به خوبی به آن پرداخته است، خانه‌ای است که مهسا و تینا به همراه دختران و زنان بی‌سرپرست دیگر در آن زندگی می‌کنند. خانه‌ای که فلاکت و بدبختی از سر و رویش می‌بارد. هرکدام از سکنه خانه، قصه تأثیربرانگیز خودشان را دارند. هرکدام قهرمان شکست‌خورده زندگی خودشان هستند و در جامعه کوچکی تحت سرپرستی صاحبخانه‌شان که به او مامانی می‌گویند، پناهگاهی نسبتاً امن، در دل آشوب و هیاوه‌ی دنیای خطرناک بیرون برای خودشان ساخته‌اند. هر یک با خیال‌بافی‌های کودکانه از آینده روابلی که درگیرش هستند، درصدد رهایی از شرایط ناخوشایند کنونی‌شان برمی‌آیند.

نظریه اجتماعی مختص به خود باشد. گویی که جذابیتش بیشتر وابسته به احساس مخاطبان است تا عقلانیت و استدلال‌های منطقی. به عبارتی فیلم در بیان چرایی و علل اصلی اغلب مشکلات نمایش داده شده لنگ می‌زند و این فقدان را با نشان دادن چگونگی و آن هم با لحنی عاطفی جبران می‌کند.

دارکوب، گرچه ضعف‌هایی دارد که شاید به سختی قابل اغماض باشند اما به عنوان مسیری که امید است ما را در آینده به سمت سینمای اجتماعی قوی و قابل دفاعی برساند، قابل تقدیر است. و البته نشان دهنده ظرفیت‌های خاص سینمای ایران در اجرا و تکنیک نیز هست.

در نهایت، باید بگویم به عنوان یک مخاطب، تماشای فیلم برایم سرگرم‌کننده بود و احتمالاً بازی درخشان سارا بهرامی و صحنه پردازی‌های فوق العاده و بدیع این فیلم تا مدت‌ها در ذهنم ماندگار خواهند شد. و از آنجا که فیلم حس تعلیق و انتظار را در مخاطب برمی‌انگیزد، حس می‌کنم می‌تواند شما را تا انتهای فیلم هوشیار نگاه دارد.

۱. نئورئالیسم (نو واقع گرایی)، جدیدترین جریانی است که در تاریخ سینما، در ایتالیا پس از جنگ جهانی دوم، با دغدغه اجتماعی شکل گرفت و تفاوت عمده‌ی آن با جریان رایجی که در سینمای آمریکا وجود داشت، استفاده از لوکیشن‌های واقعی به جای استودیو بود. تغییری مهم، که رنگ و بوی واقعیت را به سینمای ایتالیا داد. قیصر و گوزن‌ها، از نمونه فیلم‌هایی با سبک نئورئالیسم قبل از انقلاب هستند.

معرفی مکان فرهنگی



نام آوران بهشنی



هاشمیه چهره

دانشکده پرستاری و مامایی
فارغ التحصیل مقطع دکتری تخصصی
رشته بهداشت باروری
رتبه اول تلخیص کتاب
دریست و سومین جشنواره
قرآن و عترت دانشگاه ها
علوم پزشکی سراسر کشور



مهشاکوئی

دانشکده علوم و صنایع غذایی و تغذیه
رشته صنایع غذایی ترم هفتم
رتبه مقاله نویسی جشنواره
قرآن و عترت



نسرین خواجه علی

دانشکده مدیریت و آموزش پزشکی
رشته دکتری تخصصی آموزش پزشکی
ترم هفتم
رتبه سوم کشوری نقد کتاب
دریست و سومین جشنواره
قرآن و عترت



مهسا اکبری

دانشکده دندانپزشکی شهید بهشتی
رشته دندانپزشکی ترم شش
رتبه دوم آزمون علوم پایه
شهریورنود و هفتم
در دانشکده بانمره
صد و پنجاه



ریحانه گودرزی

دانشکده مدیریت و آموزش پزشکی
رشته پزشکی ترم پنجم
رتبه سوم کشوری
بیست و دومین جشنواره
قرآن و عترت
دانشجویان وزارت بهداشت

شهر دخت

تقسیم کنید شهر دخت یکی از گزینه های خوب
برای شماست که پیشنهاد می کنیم از آن دیدن
کنید. 
شهر دخت؛ محیطی برای گذران اوقات فراغت
دختران جوان.
شهر دخت؛ استراحتگاهی که می توان آن را قرق
کرد.
شهر دخت؛ محیطی فرهنگی برای کتابخوان ها.
شهر دخت؛ کافی شاپی که غرق در دود سیگار
نیست.
شهر دخت؛ محیطی ورزشی برای علاقه مندان به
ورزش.
شهر دخت؛ محیطی هنری برای علاقه مندان به
هنر.
شهر دخت؛ شهری برای تو. 

شهر ارائه دهد.
یکی از مواردی که مجموعه های شهر دخت را از
دیگر مجموعه های آموزشی و تفریحی جدا
می کند، منحصر حضور دختران بودن آن است.
دختران از ساعت ۷ صبح که وارد این مجموعه
۴ طبقه ای می شوند تا ساعت ۲۰ که این
مجموعه دایر است، می توانند آن گونه که دوست
دارند پوشش داشته باشند و با خیالی آسوده از
برنامه های مجموعه استفاده کنند.
اگر شما هم هنرمندید و یا به کارهای هنری
علاقه دارید، شهر دخت با برگزاری نمایشگاه های
هنری و دارا بودن بخش عکاسی می تواند در
دسته مکان های دوست داشتنی برای شما باشد.
اگر ورزش را دوست می دارید یا دوست دارید در
محیطی آرام کتاب بخوانید و نفس بکشید! 
و یا جشن بگیرید و شادی هایتان را با دوستانتان

در این بخش از نشریه طهورا قصد معرفی
مکان های تفریحی و دیدنی شهر را داریم؛
مکان هایی که برای گذراندن اوقات فراغت ما
گزینه های خوبی هستند؛ در این شماره با معرفی
مجموعه شهر دخت همراهتان هستیم.
در مهرماه سال ۹۴ شهر دخت در منطقه ۶ تهران
که یک محیط دانشجویی است، به صورت
آزمایشی شروع به کار کرد تا به پاتوقی برای
دختران جوان و دانشجو تبدیل شود و دختران
بتوانند ساعتی را با فراغت در آنجا بگذرانند و
حالا بیش از ۳ سال از آغاز به کار آن می گذرد.
در واقع شهر دخت با رویکرد ملی مذهبی و
سبک زندگی ایرانی - اسلامی از طریق فراهم
کردن زمینه های بهره مندی از امکانات و فضاهای
شهری شکل گرفت و سعی دارد امکانات
آموزشی و خدمات را مطابق با سلیقه جوان های





ایرانم تسلیت...



برای همکاری با طهوراد در حوزه های مختلف
نویسندگی، طراحی، کاریکاتور، عکاسی، مصاحبه و...
همچنین ارتباط و کسب اطلاعات بیشتر به کانال تلگرام زیر مراجعه کنید.

@IASSBMU
@TANHAIE313