

نشریه دانشجویی:

# بام دانش

آذر ماه ۱۴۰۱ / شماره هفتم / گاهنامه



معاونت فرهنگی و اجتماعی  
دانشگاه ولی عصر (عج)  
رفسنجان

رویای دیدن

روانشناسی

پایان بی انتها



## به نام خدا

گاهی اوقات باید نشست و نفس عمیق کشید...  
همه‌ما تجربه کرده‌ایم، گاهی کار به جایی می‌رسد که  
دیگر کاری از دست تو بر نمی‌آید.  
بهترین کار چیست؟  
می‌توانی گوشه‌ای بنشینی و آرزوهای رفته بر باد را، خاطرات گذشته را، حسرت خیلی از چیزها را در ذهنت  
بگذرانی تا اشک بشند و از چشمت ببارند.  
بشوی یک بازنده،  
کسی که دیگر نخواهد فردایی را ببیند؛  
اما می‌دانی راه دیگری هم هست  
این که زمانی همه تلاشت را کردی ولی نشد...  
لبخند بزنی و بگویی: ((خدایا! معجزه‌ای بده که جواب  
همه صبرهایم باشد))

|    |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲  | نقد کتاب<br>مائده رضوی نژاد                                    | صاحب امتیاز و مدیر مسئول:<br>طهورا گچی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ۳  | روای دیدن<br>طهورا گچی                                         | سر دبیر:<br>عاطفه رشیدی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ۴  | روانشناسی<br>مائده رضوی نژاد                                   | طراحی صفحات: فرزانه قربانی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ۵  | در باب انسان<br>بهترین بازیگر<br>فتجانی شعر<br>مائده رضوی نژاد | هیئت تحریریه:<br>خانم‌ها: ملیکا سلمانی، طهورا گچی، فاطمه ابویی، مائده رضوی نژاد،<br>عاطفه رشیدی                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ۶  | ما پادشاهیم<br>۱۰ قانون کلی برای زندگی<br>مائده رضوی نژاد      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ۷  | معرفی نویسنده<br>مائده رضوی نژاد                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ۸  | جبران<br>فاطمه ابویی                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ۹  | افلاطون<br>فلسفه ایمان<br>بهترین خودت باش<br>مائده رضوی نژاد   | دانشجویان علاقمند به همکاری در نشریات می‌توانند مقالات و نوشته<br>های خود را با ما در نشریه دانشجویی بام دانش به اشتراک بگذارند .<br>مطالبی در حیطه های:<br>فرهنگی، ادبی، هنر، اجتماعی، تاریخی، طنز و ...<br>مطالب را به صورت نوشته برای ما ارسال کنید<br>برای ارتباط با ما ، ارسال آثار و اطلاعات بیشتر میتوانید از طریق شماره<br>زیر تماس حاصل فرمایید: |
| ۱۰ | پایان بی انتها<br>فاطمه ابویی                                  | خانم گچی : ۰۹۱۸۸۴۶۲۴۵۴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ۱۱ | با استرس خداحافظی کن<br>مائده رضوی نژاد                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ۱۲ | ریشه ضرب المثل آتش نخورده و دهن سوخته<br>عاطفه رشیدی           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ۱۳ | وقایع آذر ماه<br>عاطفه رشیدی                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ۱۵ | بیمه<br>عاطفه رشیدی                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |





## نقد کتاب

نویسنده: مائده رضوی نژاد



مروری بر نصیحت‌های کتاب «خودت باش دختر» اثر ریچل هالیس

این کتاب درباره بسیاری از دروغ‌های دردناک و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ تو و فقط خود تو مسئول آدمی هستی که می‌شوی و هم چنین مسئول میزان شادی و رضایتی که از زندگی داری. این کتاب قرار است برای شما، داستان‌های عجیب و جالبی تعریف کند که به یک حقیقت ختم می‌شود. **زندگی تو به خودت بستگی دارد.** همین! نویسنده کتاب خودت باش دختر می‌گوید که قرار نیست زندگی شما شبیه زندگی دیگران باشد. اصلاً زندگی شما نباید شبیه زندگی دیگران باشد. بلکه باید ساخته دست خودتان باشد و حاصل تلاش خودتان باشد. سخت است؟ ۱۰۰ درصد سخت است. انتخاب راه ساده، به کاناپه و وزن زیاد شما، ختم نمی‌شود. در حالی که زندگی به سادگی از کنار شما می‌گذرد و آن را از دست می‌دهید. یک شبه ظاهر می‌شود؟ خیر! پروسه طولانی است و نیاز به صبر و پشتکار دارد.

### پیشنهادات نویسنده کتاب خودت باش دختر:

- از مقایسه کردن خود با دیگران اجتناب کنید. چرا که قاتل لذت است.

- اطراف خود را پر انرژی‌های مثبت کنید. آن چه اطراف شما است، شما را شکل می‌دهد.

- چیزهایی که خوشحالتان می‌کند را مشخص کنید.

- از سرعت و تعداد قول‌های خود بکاهید و عاقلانه فکر کنید.

- از اهداف کوچک به اهداف بزرگ برسید.

- به قول‌هایی که به خود داده‌اید، متعهد باشید. با خود رو راست باشید.

- از سرعت «بله» گفتن‌ها بکاهید. هنر «نه» گفتن را بیاموزیم!

- دنبال لذت و خوشی باشید. به استراحت بها دهید. سفر بروید.

- کارهایی که باید انجام دهید را «لیست» کنید. لیست‌ها را بازنویسی کنید.

- اگر دوستان شما اهل غیبت و کنایه هستند، این عادت در شما هم ریشه خواهد کرد.

- دنبال جمع زنانه‌ای باشید که باعث پیشرفت شما می‌شود نه به گریه انداختن یکدیگر.

- اگر همین الان هم اهل قضاوت کردن

هستید، باید تلاش بیش‌تری برای کنترل خود بکنید.

- قضاوت کردن را کنار گذاشته و از غیبت، پرهیز کنید. اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد.

- همه چیزهایی که به آنها دست یافته‌اید را بنویسید.

- با کسی که به شما گوش کند صحبت کنید.

- اهداف خود را بدون محدودیت زمانی، تعیین کنید. من عاشق اهداف هستم. رویاهای بزرگ، تاریخ انقضا ندارند.

**فکر میکنید رسیدن به رویاهای شما خیلی طول کشیده است؟**

۱۰ سال طول کشید که تا جولیا چایلد، کتاب یادگیری هنر آشپزی فرانسوی را بنویسد. کتابش، سبک آشپزی مردم را در سراسر دنیا عوض کرد، ۱۵ سال طول کشید تا جیمز کامرون، فیلم آواتار را بسازد که یکی از موفق‌ترین فیلم‌های تاریخ سینما شد.

۱۰ سال طول کشید تا پل بروکلین ساخته شود. اما امروز، نماد نیویورک است. بعد از گذشت ۱۳۵ سال

هیچ چیز با ارزشی یک شبه دست نیامده است. با سرعت خلق نشده است. صبوری را یاد بگیریم.



## رویای دیدن

نویسنده: طهورا کچی



او را بدرقه می‌کردند. از روزهایی که در طبیعت میدوید و با صدای بلند می‌خندید و مادر طبیعت از شوق شنیدن صدای خنده دخترک باد را به پیشوازش میفرستاد. مردم با شنیدن توصیف های دخترک در دلشان شوق و حسرت پدیدار شده بود ، غافل از اینکه دخترک تنها هیچ را می‌دید...

می‌شد لطافت آنها بود . از سکوت طبیعت می‌گفت که وقتی به آن گوش فرامی‌دادی سراسر داستان نغز و نیکو بود که مادر طبیعت برای فرزندانش که در دامنش آرمیده بودند ، می‌گفت، از صدای بلبلان می‌گفت که بهار از سر شغف می‌خواندند و صدایشان گوش را نوازش میداد. از سنجاب های کوچکی می‌گفت که با هیجان از این درخت به آن درخت خود را می‌رسانند تا دانه های بلوط پنهان در دهانشان را در لانه بگذارند . از بهار می‌گفت . بهارهایی که کوه ها هنوز هم سفید پوش بودند . از کوهی می‌گفت که آن را بیشتر دوست می‌داشت. می‌گفت وقتی از پایین کوه به آن نگاه می‌کنی تنها کلمه ای که ذهنت را می‌رباید، عظمت است . می‌گفت وقتی عظمت این کوه را می‌بینی با خود فکر می‌کنی خدا چقدر بزرگتر و با عظمت تر است که همچین خلقتی دارد. از صدای غرش ابرها می‌گفت که به وقت بهاران هر موجودی را به سکوت وادار میکرد . از روزهایی که وقتی باد می‌وزید روی زمین مخمل سبز رنگ گیاهان تکان می‌خورد . از صدای باد وقتی که در گوش درختان نجوای سرزمین های دور را می‌آورد و درختان با محبت

همه آنهایی که آنجا نشسته بودند با دهانی باز به دخترک زل زده بودند. در چشمانشان میشد زیبایی و ذوق را دید . گویا دل انگیز بودن صحنه ها را در مقابل خود تماشا می‌کردند. دخترک با لباس سبز بلندش که گل‌هایی سرخ و صورتی زیبایش جلوه ای خاص به آن داده بود؛ از این سو به آن سو میرفت ، با شوق ، با صدایی که از هیجان میلرزید صحبت می‌کرد. صدایش را بالا می‌برد و پایین می‌آورد. دلش میخواست ، آنچه اکنون در ذهنش وجود داشت را به همه برساند. آنگونه خودش شریان هیجان در رگهای جریان داشت مردم را به وجد بیاورد . با هیجان از کوه های بلندی صحبت می‌کرد که سراسر سرسبز بودند. کوه‌هایی که سر در مه داشتند و هیچگاه نمیشد انتهای آنها را فهمید. از زمستان هایی می‌گفت که درختان سراسر خشک بودند ، اما سفید پوش . از صدای رودها می‌گفت وقتی با شدت خود را به سنگ ها سخت میکوبیدند . گویا می‌خواستند برای دوستی با آنها خودشان را مثل سنگها جلوه دهند، ولی صدای فریادشان برمی‌خاست . با این وجود باز هم تنها چیزی که از آنها دیده



فروید به ذهن توجه کنیم. فروید تصور می‌کرد ذهن انسان بسیار شبیه کوه یخی است. در نظر بگیرید که اگر کوه یخی آن را از بالای آب مشاهده می‌کنید، چگونه به نظر می‌رسد. فقط نوک کوچک کوه یخ در بالای سطح آب قابل مشاهده، دقیقاً این حالت مانند ذهن آگاه ما است.

### ذهن آگاه :

وقتی صحبت از آگاهی است نوک کوه یخ به این واقع اشاره می‌کند، که فقط قسمت کوچکی از کوه یخ قابل مشاهده است. مانند آگاهی، این شامل تمام افکار، احساسات و خاطرات است که در حال حاضر از آنها آگاه هستیم.

### ذهن ناخودآگاه :

در زیر سطح آب قسمت عظیمی از کوه یخ قرار دارد که به سادگی آنچه را که برای چشم قابل مشاهده است پنهان می‌کند، دقیقاً مانند کاری که ذهن ناخودآگاه انجام می‌دهد. یخ زیر آب نشان دهنده ناخودآگاهی ما، مخزن عظیمی انگیزه‌های ناگهانی، خاطرات و افکار پنهان از آگاهی ما است. فروید معتقد بود این ذهن ناخودآگاه است که چنین تأثیر قدرتمندی بر شخصیت دارد و می‌تواند به طور بالقوه به پریشانی روانشناختی منجر شود.

### روانشناسی واپس زنی چیست؟

واپس رانی نوعی (Repression) مکانیسم دفاعی روانشناختی است که شامل نگه داشتن برخی از افکار، احساسات یا اصرارها به دور از آگاهی آگاهانه است.

هدف این شکل از دفاع این است که خواسته‌ها یا افکار غیرقابل قبول را از ذهن آگاه به منظور جلوگیری یا به حداقل رساندن احساس اضطراب دور نگه دارید.

واپس رانی چگونه کار می‌کند؟! این فرایند شامل فرو بردن افکار دردناک یا ناراحت کننده به سمت ناخودآگاه است تا از آنها بی خبر بمانید. این مفهوم ابتدا توسط زیگموند فروید شناسایی شد و توصیف گردید که مشهورترین نظریه وی در زمینه توسعه روانکاوی بود.

مهم است که بدانید واپس رانی چیزی بیش از اجتناب از مسئله یا تلاش برای فکر نکردن در مورد آن است.

واپس رانی واقعی، از دیدگاه فرویدی، شامل پنهان کردن کامل چیزی از آگاهی آگاهانه است. وقتی یک فکر، احساس یا اصرار (Repression) می‌شود، شما حتی نمی‌دانید که آن وجود دارد. با این حال، این احساسات پنهان ممکن است همچنان بر رفتارها و روابط شما تأثیر بگذارد.

### ”تاریخچه“

برای درک چگونگی عملکرد واپس رانی، مهم است که به نحوه نگاه زیگموند





## نویسنده: مائده رضوی نژاد



### # فنجانی شعر

در برابر باران  
شعرم برایت چتری خواهد شد  
در مقابل آفتاب  
شعرم برایت خنکای نسیمی خواهد  
شد.

در سوز سرما  
برایت آتشی خواهد شد.  
و در ژرفای شب  
چراغ دستانت!

هر وقت که دیدی  
چتر و خنکای نسیمت نبود  
هر وقت آتش و چراغت نبود،  
بدان  
که شعرهایم غروب کرده‌اند و  
من نیز تا همیشه مُرده‌ام...



### # بهترین بازیگر

خوب است آدمی جویری زندگی کند  
که آمدنش چیزی به این دنیا اضافه  
کند

و رفتنش چیزی از آن کم!...  
حضور آدمی باید وزنی در این دنیا  
داشته باشد.

باید که جای پایش در این دنیا بماند.  
آدم خوب است که آدم بماند و آدم  
تر از دنیا برود.

نیامده ایم تا جمع کنیم، آمده ایم تا  
بخشیم،

آمده ایم تا عشق را؛ ایمان را،  
دوستی را

با دیگران قسمت کنیم و غنی برویم  
آمده ایم تا جای خالی ای را پر کنیم  
که فقط و فقط با وجود ما پر میشود  
و بس! بی حضور ما نمایش زندگی  
چیزی کم داشت.

آمده ایم تا بازیگر خوب صحنه ی  
زندگی خود باشیم...

پس بهترین بازی خود را به نمایش  
بگذاریم.

### # در باب انسان

همه یک روزی عوض می‌شوند و می‌روند.  
از بهترین دوستانتان بگیرید، تا کسی  
که خیلی به آن اعتماد دارید  
هیچ چیز در این دنیا ثابت نیست، بعد  
از شب، صبح است  
و در آفتاب باران می‌گیرد  
ما به آفتاب اعتماد کردیم  
و چتر نبردیم اما ناگهان باران زد،  
این مثال‌ها برای آدم‌ها هم صدق  
می‌کند،

وقتی به کسی اعتماد زیادی کنیم  
ممکن است عوض شود و برود.  
پس حواستان باشد به چه کسی  
اعتماد می‌کنید.





## (ما پادشاهیم) و (۱۰ قانون کلی برای زندگی)

نویسنده: مائده رضوی نژاد

### ۱۰ قانون کلی برای زندگی:

#### قانون اول:

به شما جسمی داده شده. چه جسمتان را دوست داشته: یا از آن متنفر باشید. باید بدانید که در طول زندگی در دنیای خاکی با شماست

#### قانون دوم:

در مدرسه ای غیر رسمی و تمام وقت نام نویسی کرده اید که زندگی نام دارد.

#### قانون سوم:

اشتباه وجود ندارد، تنها درس است.

#### قانون چهارم:

درس آنقدر تکرار می شود تا آموخته شود.

#### قانون پنجم:

آموختن پایان ندارد.

#### قانون ششم:

قضاوت نکنید، غیبت نکنید، ادعا نکنید، سرزنش نکنید، تحقیر و مسخره نکنید و گرنه سرتان می آید.

#### قانون هفتم:

دیگران فقط آینه شما هستن.

#### قانون هشتم:

انتخاب چگونه زندگی کردن با شماست. همه ابزار و منابع مورد نیاز را در اختیار دارید.

#### قانون نهم:

جواب هایتان در وجود خودتان است. تنها کاری که باید بکنید این است که نگاه کنید، گوش بدهید و اعتماد کنید.

#### قانون دهم:

خیر خواه همه باشید تا به شما نیز خیر برسد.

### ما پادشاهیم!!

پادشاهی با هزاران خادم و نوکر و ملک بزرگی که از غرب تا شرقش ماهها راه بود ، در اوج پادشاهی خود از روی اسب افتاد و بیهوش شد همه نگراناش بودند؛ اطباء گفتند ، پادشاه حافظه اش را از دست داده اما ، هر لحظه ممکن است با یک اتفاقی تمام حافظه را بدست بیاورد زن و بچه را نشانش می دهند، نمی شناسد ، سرزمین را نشان می دهند، نمی شناسد.

روزی صبح بلند میشود و بدون خادم به بازار میرود و چون راه کاخ را یادش نبود ... حیران میماند گرسنه میشود ، تشنه میشود، لباسهایش را میفروشد، چند روزی غذا میخرد و آخر از سر ناچاری به گدایی میوفتد ... از هر کس و ناکسی گدایی میکند و شاید هیچ وقت یادش نیاید که او یک پادشاه بوده است!

ما همه پادشاهیم،

طبق آیه : انی جاعل فی الارض خلیفه

ما همه چیز را میدانستیم

طبق آیه : و علم ادم الاسماء كلها...

و آیه : اخذ ربك من بنی ادم الست بربكم ، قالوا بلی

ما در خلقت این دنیا از پادشاهی به بدبختی و اسفل السافلین رسیدیم

طبق آیه : لقد خلقناه فی احسن تقویم، ثم ردناه اسفل السافلین!

اگر خدا را فراموش کنیم هیچ وقت یادمان نمی آید که پادشاه بودیم و در گدایی می میریم

طبق آیه : لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ!

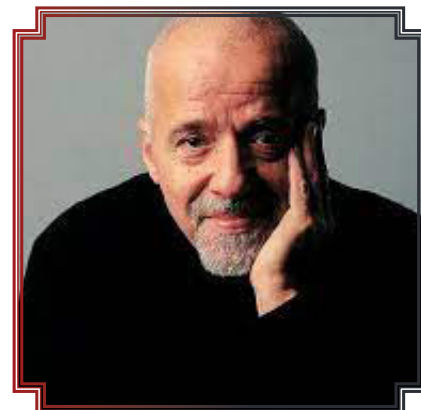
اگر تلاش کنیم با تلنگری ، اشاره ای ، اتفاقی میتوانیم یاد بیاوریم که پادشاه بودیم و هم در این دنیا و هم در تمام عوالم پادشاه و خلیفه باشیم، طبق تمام روایاتی که میگوید: من عرف نفسه فقد عرف ربه ... یعنی هرکسی یادش بیاید کی بوده ، همه چیز یادش می آید... خدا را ، عهد را ، نماینده خدا در زمین بودن را... و آرامش تنها همین لحظه شناخت و یادآوری است که وجود انسان را در برمیگیرد.





## معرفی نویسنده

### نویسنده: مائده رضوی نژاد



(Paulo Coelho) پائولو کوئیلو یا به تلفظ صحیح تر کوئلیو، رمان نویس و ترانه سرایی برزیلی است. وی جوایز بین المللی متعددی دریافت کرده که از جمله آن ها می توان به جایزه کریستال مجمع جهانی اقتصاد اشاره کرد. کتاب کیمیاگر که معروف ترین کتاب او است، به بیش از ۸۰ زبان ترجمه شده است. بیش از ۱۹۰ میلیون نسخه از کتاب های کوئیلو در سرتاسر جهان به فروش رفته و وی پرفروش ترین نویسنده پرتغالی زبان همه دوران است. کوئیلو از همان دوران نوجوانی قصد داشت نویسنده شود. وقتی که او این موضوع را با مادرش در میان گذاشت، مادر او پاسخ داد "عزیزم، پدر تو مهندس است. او مردی منطقی است و دیدی باز نسبت به جهان دارد. آیا واقعاً می دانی نویسنده شدن به چه معناست؟" بعد از تحقیق راجع به این موضوع، کوئیلو به این نتیجه رسید که "نویسنده کسی است که همیشه عینک به چشم می زند و هیچ وقت موهایش را شانه نمی کند. همچنین وظیفه دارد که هرگز به وسیله مردم هم نسل خود درک نشود." در سن ۱۷ سالگی، درون گرایی و مخالفت کوئیلو با پیروی از روش های سنتی باعث شد که پدر و مادرش او را به مؤسسه ای روانی بفرستند. کوئولو سه بار از این مؤسسه اقدام به فرار کرد تا اینکه در

ابتدا ۹۰۰ نسخه از آن را چاپ کرد و تصمیم به تجدید چاپ آن نداشت، منتشر کرد. او بعداً با انتشارات بزرگتری همکاری کرد و همزمان با چاپ کتاب بعدی اش به نام بریدا، موفقیت کیمیاگر آغاز شد. انتشارات هارپر کالینز که بزرگترین مؤسسه انتشاراتی در ایالات متحده امریکا بود، تصمیم به چاپ این کتاب در سال ۱۹۹۴ گرفت. به زودی این کتاب تبدیل به اولین کتاب پرفروش برزیلی و پدیده ای جهانی شد. تاکنون بیش از ۶۵ میلیون نسخه از کتاب کیمیاگر در جهان فروخته شده تا تبدیل به یکی از پرفروش ترین کتاب های تاریخ شود، و به ۶۷ زبان دنیا ترجمه شده تا برنده رکورد جهانی گینس به خاطر کتابی از یک نویسنده در قید حیات که بیشتر از هر کتاب دیگری ترجمه گردیده شود.

جملات برگزیده پائولو کوئیلو:

- ترس از رنج از خود رنج بدتر است.

- لازم نیست آدم از کوهی بالا رود تا بفهمد بلند است.

- تو همان چیزی هستی که

باور داری هستی.

- هر برکتی که نادیده گرفته شود

تبدیل به بلا می شود.

- حقیقت همواره همان جایی است

که ایمان هست.

- راز زندگی این است که هفت بار

زمین بخوری و هشت بار بلند شوی.

- جوانی که فراموش می کند شاخه گلی

به محبوبش بدهد، سرانجام وی را از

دست خواهد داد.

سن ۲۰ سالگی وی را مرخص کردند. به درخواست والدینش، پائولو در مدرسه حقوق ثبت نام کرد و رویای نویسنده شدن خود را رها کرد. یک سال بعد، وی از تحصیل انصراف داد و ضمن مصرف مواد مخدر در دهه ۱۹۶۰، با سفر به مناطق مختلف آمریکای جنوبی، آفریقای شمالی، مکزیک و اروپا زندگی به عنوان یک فرد هیپی را برای خود برگزید. در بازگشت به برزیل، کوئیلو به عنوان ترانه سرا مشغول به کار شد و با خواننده های معروف برزیلی همکاری کرد. محتوای برخی از ترانه های کوئیلو باعث شد که او را مرتبط با جادو و علم غیب بدانند. در سال ۱۹۷۴، دولت نظامی برزیل که ده سال پیش به قدرت رسیده بود و ترانه های کوئیلو را خطرناک و مرتبط با حزب چپ می دانست، او را به اتهام فعالیت های ضد حکومتی دستگیر کرد. در سال ۱۹۸۶، کوئیلو بیش از ۵۰۰ مایل در جاده سانتیاگو ده کامپوستلا در شمال غربی اسپانیا راه رفت تا نقطه عطفی در زندگی اش به وجود آید. کوئیلو در مسیر خود در این جاده نوعی بیداری معنوی را تجربه کرد که آن را در زندگی نامه شخصی اش به نام زیارت (خاطرات یک جادوگر) شرح می دهد. کوئیلو تصمیم گرفت حرفه پردرآمد خود به عنوان ترانه نویس را رها کند و به صورت تمام وقت مشغول نویسندگی شود. در سال ۱۹۸۲ کوئیلو نخستین کتاب خود به نام اسناد بایگانی جهنم را منتشر کرد که نتوانست موفقیت زیادی به همراه داشته باشد. بعد از سفر به سانتیاگو ده کامپوستلا و نوشتن کتاب زیارت، کوئیلو کتاب کیمیاگر را نوشت و آن را از طریق انتشارات کوچکی در برزیل که در



امروز برعکس همیشه تند تر راه می روم محکم تر قدم برمیدارم و سریع تر به مقصد می رسم امروز انگار با همه روز های قبل تر متفاوت بود،

انگار امروز روز خاصی بود ، انگار بی وقفه به هدف نزدیک می شدم بی آنکه خود متوجه شوم در تمام مسیر به هدفم می اندیشیدم هدفی که تازه آن را بدست آورده بودم. دلم گاهی میلرزید گاهی فریاد و گاه سکوت اختیار می کرد چهره ام گاهی غرق در لبخند و گاهی برق شادی و گاهی رنگ غم می گرفت ، دستانم گاهی می لرزید و گاهی غرق آب می شد . امروز انگار آدم های این سرزمین مرا جوری دیگر نگاه می کردند انگار همه از اسرار دلم آگاه بودند انگار آنها هم میدانستند در دلم چه خبر است دهان بسته بود اما ذهنم فریاد می زد. غوغایی در سر داشتم که صدایش گوش دنیا را کر می کرد ...رفته رفته

مسیر تمام می شد و من به مقصد نزدیک تر می شدم . گوشه ای از دلم شادی و گوشه از آن را غم فرا گرفته بود بی آنکه بدانم دلیلش چیست هر چقدر که مسیر کوتاه تر و به هدف نزدیک تر می شدم چهره ام زرد تر و ترس در وجودم بیشتر می شد . در مسیر گاهی به عقب برمی گشتم و نگاهی می انداختم ...نگاهی که گاهی با حسرت و گاهی با غم و گاهی با لبخند همراه می شد. عقبه های ساعت گاهی اوقات تند و گاهی کند جلو می رفت ... زمان انگار معنای متفاوت به خود گرفته بود . گاهی اوقات نسیمی سرد از راه دور به سمتم می آمد از همان راه دور انگار حسش می کردم وقتی از من عبور می کرد سردیش باعث لرزش دست ها و پاهایم می شد قدم هایم گاهی اوقات همراهیم نمی کرد نگاهم به مسیر بود که ناگهان کسی صدایم زد رهااا ... رهااااا چشم هایم را باز کردم دیدم

دوستم صدایم می زند با تعجب گفتم: چی شده؟؟ به آرامی گفتم: خواب بودی ، هذیان میگفتی. درست به اطرافم نگاه کردم دیدم همه چیز تمام شده و فقط خواب می دیدم. آری هنوز وقت داشتم برای جبران کردن ، جبران گذشته ، جبران تمام لحظه هایی که از دست رفته بود. از شوق اشک ریختم و نگاه کردم به دوستم و گفتم: هنوزم وقت دارم که خودم رو به امام زمانم ثابت کنم ، یعنی هنوز فرصت هست ،یعنی هنوز میتوانم جبران کنم . امیدوارم که لحظه ها و ثانیه ها برایتان ارزشمند پیش رود و آنچه که در دل میخواهید نصیبتان گردد و هیچ وقت سر و کارتان به واژه جبران منتهی نشود . درست است که کلمه جبران پنج واژه بیش نیست اما بسیار سخت و سنگین است و کشیدن بار جبران تو را از هدف دور و گاهی به بیراهه می کشاند.





## نویسنده: مائده رضوی نژاد



### # بهترین خودت باش

دائم واژه ای امیدوارکننده به دیگران  
 اهدا کنید  
 نه تنها احساس بهتری خواهید  
 داشت  
 بلکه شخصیت مثبت خود را نیز قوام  
 بیشتری خواهید بخشید.  
 ساکت نشستن را تمرین کنید.  
 به ندای درونتان گوش کنید  
 یاد بگیرید که احساساتتان را تخلیه  
 کنید.  
 هرگز احساساتتان را سرکوب نکنید  
 و به درون نریزید. اندوههای خود را با  
 آدمی قابل اطمینان مطرح کنید.  
 به خاطر داشته باشید که احساساتی  
 که بیان شده اند  
 دیگر به همان اندازه گذشته  
 ناخوشایند نیستند.  
 به خواسته قلبی تان بچسبید  
 اما چگونگی اتفاق افتادن آن را به  
 خداوند بسپارید



### # فلسفه ایمان

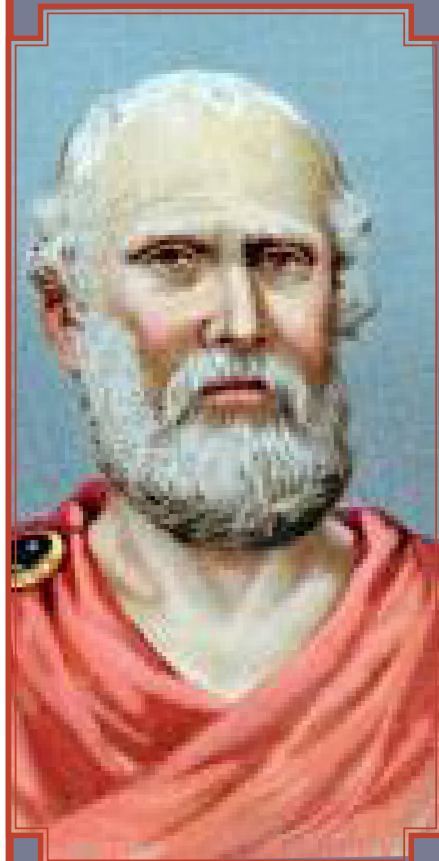
کسی که به خدا ایمان دارد  
 از بند ترس رهاست ؛  
 زیرا ترس فرزند بی ایمانی  
 و منشا پایدار تنش و تشویش است  
 کسی که خلقت خداوند را باور کرده  
 و ایمان دارد که خداوندی که او را از  
 هیچ آفریده و نیرومند ساخته، همه  
 چیز در دستان اوست و پروردگار هر  
 دو جهان است و خوبی هر دو دنیا را  
 برای او می خواهد، همیشه آرام است  
 او خالق دانا و توانایی دارد که هر  
 لحظه او را می بیند و توانایی حل  
 ...تمامی مشکلات را دارد

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ  
 مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ  
 قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ  
 الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

خداست که شما را از ناتوانی آفرید ،  
 سپس بعد از ناتوانی قدرت و نیرو داد  
 ، آن گاه بعد از نیرومندی و توانایی  
 ، ناتوانی و پیری قرار داد هرچه  
 بخواهد می آفریند و او دانا و  
 تواناست.

### # افلاطون

افلاطون را گفتند:  
 چرا هرگز غمگین نمی شوی؟  
 گفت دل بر آنچه نمی ماند نمی بندم.  
 فردا یک راز است، نگرانش نباش.  
 دیروز یک خاطره بود، حسرتش را  
 نخور،  
 و امروز یک هدیه است  
 قدرش را بدان و از تک تک  
 لحظه هایت لذت ببر.  
 از فشار زندگی نترسید به یاد داشته  
 باشید که  
 فشار توده زغال سنگ را به الماس  
 تبدیل می کند  
 نگران فردایت نباش خدای دیروز و  
 امروز  
 خدای فردا هم هست...  
 ما اولین بار است که بندگی می کنیم  
 اما او قرن هاست که خدایی می کند  
 پس به  
 خدایی او اعتماد کن و فردا و فرداها  
 را به او بسپار...



## پایان بی انتها

نویسنده: فاطمه ابوئی

امروز میخوام یه قصه بگم ، یه قصه ای که توش بوی مردی و مردونگی میاد ، بوی عشق و وفا میاد، بوی شجاعت و حقیقت میاد ، بوی رفاقت با دوستی میاد ، بوی زندگی با مرگ میاد اما این داستان با همه داستان هایی که خوندی فرق داره ...با همه اونایی که شنیدی ، با همه این فیلم و سریال هایی که تا الان دیدی . فیلم و سریال ها تعریف عشق رو بلد نیستیم و فقط دارن به منافع خودشون فکر میکنن. این داستان با همه داستان هایی که تا الان نوشته شده که برای سرگرمین فرق داره ....بزار رفیق باهات صادق باشم اینا هیچ کدومشون عشق نیست اصلا تعریف عشق این نیست.... عشق درسته سه حرفه، اما بهش عمیق که نگاه کنی میتونی اندازه هزار سال درموردش ، بنویسی، و حتی حرف بزنی عشق واقعی عشقیه که تکرار نمیشه مثل این فیلم سریال ها نیست که همشون تکرارین و همه شون یه چیزی رو بیان میکنن، عشق واقعی نمیتونن با فیلم سریال بهت نشون بده باید خودت بهش برسی برای همینه میگم ، عشقی که دارن تعریف میکنن توی فیلما و رمان ها غلطه . میخوام برات عشق واقعی رو تعریف کنم . اصلا بدونی عشق یعنی چی ؟ توی عشق واقعی برای رسیدن به وصال عاشق هیچ وقت سوال نمی پرسه قطعا ادما های زیادی ادعای عاشق بودن میکنند اما به عمل که میرسه دست و پا شون می لرزه آدم های عاشق دلیل نمیخوان بدون دلیل کار میکنند آدم های عاشق دنبال زیبایی ، پول و منفعت نیستن ،تنها هدفشون رسیدن به معشوقه .آدم های امروزی هزار بار

عاشق میشن فردا یادشون میره اما من ادمایی رو میشناسم که جونشون واسه عشق شون در میره ،آدم هایی که الان توی این دوره هم سن و سال شون دنبال فالووووو یا مشهور شدن هستن ،آدم هایی که شهرت براشون



بی معنی بود. آدم هایی که به چیزی جز وصال فکر نمی کردند ،آدم هایی که فقط برای هدفشون می جنگیدن، آدم هایی که پیشرفت دیگران خوشحال شون می کرد و حسادت براشون معنا نداشت . امروز میخوام داستان یکی از اون آدم هایی رو بگم که یه جوونیه ، داوطلبانه اوایل جنگ میره سمت اهواز، زمانی که خون و خونریزی بود . مهمه اینکه خودش میره کسی ازش نمیخواه اما جوونایی الان سربازی بزور میرن همونایی که ادعا میکنند مردن چند ماه پیش در باغات پسته رفسنجان چند نفر

به دست یک افغانی کشته میشن کسی که میگن تعادل روانی نداشته ،همون جووونایی که تو اینستا شاخن توی این چند روز جرئت نداشتن به باغ برن . نکته اصلی اینجاست اونا میدونستن تیره میدونست تانکه اما باز میرفتن جووونای الان فقط با تیپ زدن خودشون رو شاخ میدونن اما دریغ از یک جو شجاعت و تحمل . حرف از کار که میشه میگن: تخصص نداریم ، رشته تحصیلی مون این نبوده . تخصصی فقط توی رشته دانشگاهی شون دارن و وقتی هم پای عمل میاد میگن دانشگاه که چیزی بهمون یاد نداد اما جووونای دهه چهل و پنجاه ، لباساشون کهنه بود ، دنبال شهرت نبودن ، بدون دانشگاه رفتن استاد بودن مثلا شهید حسن باقری که اسم مستعارش هست قد و قامتی نداشت باشگاه نرفته بود اما هوش و ذکاوت خوبی داشت. بدون هیچ آموزشی طراح عملیات بود و فرمانده شد . دوستای فرمانده از اینکه او فرمانده شده بود حسادت نمی کردن و پا به پای فرمانده جلو می رفتن هدف فرمانده پول و مقام نبود، هدفش فقط پیروزی انقلاب بود ،انقلاب هم مال خودش نبود مال مردمش بود . اما متاسفانه بعضی از مسئولین انگارانقلاب رو اونا بوجود آوردن و فقط اونا جنگیدن ، فقط اونا حق دارن . بقیه مردم و خانواده شهدا جانبازا فقط باید گوش به فرمان باشن و هر گونه تصمیمی گرفتند مردم اطاعت کنند در صورتی که یک مسئول خدمت گزار مردم است نه فقط دستور دهنده یه جمله هست که شهید محمد علی رجایی میگن: وقتی من مسئول و



## با استرس خدا حافظی کن

نویسنده: مائده رضوی نژاد



تکنیک ۱-۲-۳-۴-۵ را در مواقعی که آشفته هستید اجرا کنید:

(۵) به اطراف نگاه کنید و پنج موردی را که می‌توانید ببینید در حال حاضر از جایی که در آن هستید نام ببرید.

(۴) چهار موردی را که می‌شنوید گوش دهید و نام ببرید.

(۳) سه مورد را لمس کنید، مانند صفحات کتاب یا احساس پاهایتان روی فرش.

(۲) دو مورد را بو کنید. مانند بوی صفحات یک کتاب یا رایحه مرکبات شمع‌ی که روشن کرده اید را تنفس کنید.

(۱) سرانجام، چیزی را بنویسید که می‌توانید طعم آن را بچشید. یک جرعه آب سرد یا حتی فقط طعم دهان خود را مزه مزه کنید.

این یک تیر با دو نشان است. اول، تمرکز شما را به حواس خود و از همه مهم‌تر لحظه فعلی جلب می‌کند.

دوم، پیگیری شمارش و کار کردن از طریق حواس خود باعث قطع شدن تفکرات منفی که با آنها تحت فشار هستید می‌شود.

این یک لحظه کوچک ذهن آگاهیست که شما را نجات خواهد داد.

ریس جمهور هستیم باید حواسم بیشتر جمع کنم چون با هر تصمیم من ۳۶ میلیون از جمعیت ایران تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. اگر همه مسئولین چنین تفکری رو داشتن و میگفتن با هر تصمیم و هر بله و خیر گفتن شون ۸۲ میلیون انسان تحت تاثیر قرار می‌گیرد قطعا با تفکر و تامل بیشتری اقدام به تصمیم‌گیری می‌کردند. جووونی که می‌خواهم بهتون معرفی کنم در یکی از روستاهای اطراف رفسنجان زندگی می‌کرد بعد از شنیدن اتفاقات و شرایط جنگ تصمیم به رفتن به جبهه می‌گیرد بعد از چند ماه که در جنگ فعالیت می‌کند هم‌زمان و دوستانش تعریف می‌کنن که روز آخر همگی در پشت یک کانال گیر افتاده بودند و عراقی‌ها به سمت خرمشهر پیشروی می‌کردند که حسن عصبانی میشه و به سمت جلو حرکت می‌کند. دوستانش به حسن اصرار می‌کنن که جلو تر نرو خطرناک هست اما انگار این جوان واژه شجاعت رو معنا می‌کرد. حسن وقتی وارد کانال میشود یک خمپاره به کانال اصابت میکند و تا به امروز خبری از حسن نیست. آری آنها نه تنها دنبال شهرت نبودند بلکه جان خود را در راه عشق دادند. شهید حسن عبدللهی اولین شهید شهرستان رفسنجان که فرزند روستای علی شهید است. مادر بزرگوار ایشان هنوز زنده است و روز عاشورا به همه دوستانی که برسر مزار فرزندش می‌روند خیرات ویژه دارد پیشنهاد میدهم در این روز به این شهید بزرگوار و مادرش سر بزنید.





## ریشه ضرب المثل آش نخورده و دهان سوخته

نویسنده: عاطفه رشیدی

او گفت : دهانت سوخت؟ حالا چرا اینقدر عجله کردی ، صبر می کردی تا آش سرد شود آن وقت می خوردی ؟

زن تاجر که با قاشق ها از راه رسیده بود به تاجر گفت : این چه سخنی است که می گویی؟ آش نخورده و دهان سوخته ؟ من که تازه قاشق ها را آوردم.

تاجر تازه متوجه شد که چه خطایی کرده است.

از آن پس، وقتی کسی را متهم به گناهی کنند ولی آن فرد گناهی نکرده باشد ، گفته می شود : آش نخورده و دهان سوخته!

زمانی کسی را متهم به اشتباه و گناهی کنند ولی آن شخص اشتباهی نکرده باشد، گفته می شود آش نخورده و دهان سوخته!

در زمان های گذشته، مردی در بازارچه شهر حجره پارچه فروشی داشت و شاگرد او پسر خوب ولیکن کمی خجالتی بود. روزی مرد بیمار شد و نتوانست به دکانش برود. شاگرد در دکان را باز کرد. قبل از ظهر به او خبر رسید که حال تاجر خوب نیست و باید دنبال دکتر برود.

پسرک در دکان را بست و دنبال دکتر رفت . دکتر به منزل تاجر رفت و او را معاینه کرد و برایش دارو نوشت

پسر بیرون رفت و دارو را خرید وقتی به خانه برگشت ، دیگر ظهر شده بود. پسرک خواست دارو را بدهد و برود ، ولی همسر تاجر که زن کدبانویی بود و دستپخت خوبی داشت و آش های خوشمزه او دهان هر کسی را آب می انداخت. خیلی اصرار کرد و او را برای ناهار به خانه آورد.

همسر تاجر برای ناهار آش پخته بود سفره را انداختند و کاسه های آش را گذاشتند . تاجر برای شستن دستهایش به حیاط رفت و همسرش به آشپزخانه برگشت تا قاشق ها را بیاورد.

پسرک خجالتی فکر کرد تا بهانه ای بیاورد و ناهار را آنجا نخورد . فکر کرد بهتر است بگوید دنداناش درد می کند. دستش را روی دهانش گذاشت.

تاجر به اتاق برگشت و دید پسرک دستش را جلوی دهانش گذاشته به





## رویداد های ماه آذر ۱۴۰۱

نویسنده: عاطفه رشیدی

### ۵ آذر

روز بسیج مستضعفان

امام خمینی (ره) پس از پیروزی انقلاب اسلامی و در شرایط حساس کشور در آن زمان، در روز ۵ آذر ۱۳۵۸ خواستار آموزش نظامی همگانی و تشکیل ارتش ۲۰ میلیونی شد. این فرمان پس از تصویب مجلس شورای اسلامی در دی ۱۳۵۹ به صورت قانونی رسمیت یافت. از آن پس این روز روز بسیج مستضعفین نامیده شد.



### ۷ آذر

روز نیروی دریایی

این روز به فرمان امام خمینی (ره) و به منظور قدردانی از حماسه آفرینی و فداکاری دریادلان شجاعی که برای صیانت از مرزهای دریایی کشور تلاش می کنند، روز نیروی دریایی نام گرفته است.



### ۹ آذر

ولادت حضرت زینب سلام الله علیها و روز پرستار و بهورز (۵ جمادی الاولی پنجم جمادی الاول) روز ولادت باسعادت بانوی قهرمان کربلا، حضرت زینب کبری (س) می باشد. از آنجا که ایشان بعد از واقعه کربلا پرستاری بیماران و مصیبت زدگان اهل بیت را برعهده داشتند سالروز ولادت این بانوی گرامی در تقویم ایران به نام روز پرستار نامگذاری شده است.



### ۱۰ آذر

روز مجلس

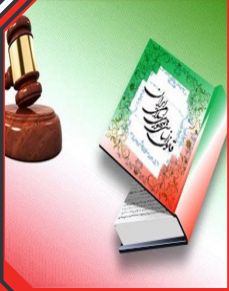
دهم آذرماه سالروز شهادت سید حسن مدرس (در سال ۱۳۱۶ هجری شمسی) روز مجلس شورای اسلامی نامیده شده است.





دهه اول ایام فاطمیه از روز دوشنبه ۱۴ آذر ۱۴۰۱ شروع و در تاریخ پنجشنبه ۲۴ آذر ۱۴۰۱ به پایان می‌رسد.

## ۱۲ آذر



روز قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران  
قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ توسط مجلس خبرگان قانون اساسی در ۱۷۷ اصل تصویب شده و همان سال به همه‌پرسی گذاشته شد و نتیجه آن با رأی مثبت ۹۸/۲ درصد اعلام شد. در سال ۱۳۶۸ پس از حکم سید روح‌الله موسوی خمینی به سید علی خامنه‌ای رئیس‌جمهور وقت، اصلاحاتی در این قانون صورت پذیرفت و سمت نخست‌وزیری در سمت ریاست‌جمهور ادغام شد که این اصلاحات سه ماه پس از درگذشت سید روح‌الله موسوی خمینی در همه‌پرسی‌ای به تصویب رسید.

## ۱۶ آذر

روز دانشجو  
این روز، به یاد سه دانشجو (مصطفی بزرگ‌نیا و احمد قندچی و مهدی شریعت‌رضوی) که هنگام اعتراض به دیدار رسمی ریچارد نیکسون معاون رئیس‌جمهور وقت ایالات متحده آمریکا و همچنین از سرگیری روابط ایران با بریتانیا، در تاریخ ۱۶ آذر در دانشگاه تهران به شهادت رسیدند، گرامی داشته می‌شود.



## ۲۵ آذر



روز پژوهش  
پس از پیروزی انقلاب اسلامی، به منظور گسترش فرهنگ پژوهش در جامعه، روز ۲۵ آذر از سوی «شورای فرهنگ عمومی کشور» به نام روز پژوهش نام گرفت. وزارت علوم تحقیقات و فناوری نیز از سال ۱۳۷۹ چهارمین هفته آذر ماه را به نام هفته پژوهش نام نهاد و از سال ۱۳۸۴ این نام به «هفته پژوهش و فناوری» تغییر یافت.

## ۳۰ آذر

جشن شب یلدا  
شب یلدا یا شب چله از دیرباز یکی از کهن‌ترین جشن‌های ایرانی است. در این جشن، طی شدن بلندترین شب سال و به دنبال آن بلندتر شدن طول روزها در نیم‌کره شمالی، که مصادف با انقلاب زمستانی است، گرامی داشته می‌شود.





وسیله نقلیه، بیمه آتش سوزی، بیمه زلزله و بیمه باربری قرار داد.

#### بیمه مسئولیت:

هر فردی با توجه به شغل و حرفه خود، با افراد دیگری تعامل داشته و در برخی مواقع ممکن است در حین انجام کار و یا انجام فعالیت‌های روزانه و عادی، برای سایرین خسارت مالی یا جانی ایجاد کند. بیمه مسئولیت خطرات و زیان‌های ایجاد شده برای سایرین را جبران می‌کند. بخش‌های اصلی بیمه مسئولیت شامل بیمه مسئولیت عمومی، بیمه مسئولیت حرفه‌ای و بیمه مسئولیت تولیدکنندگان کالا است.

در بخشی از زندگی خود با آن مواجه شده‌اند. در این نوع بیمه، شرکت بیمه‌کننده تعهد می‌کند که در صورت وقوع هر نوع حادثه برای فرد، به فرد و یا افراد تحت تکفل او، مبلغ مشخصی را پرداخت کرده و از آنها حمایت نماید.

بیمه اشخاص به چند دسته اصلی تقسیم می‌شود که هر کدام برای یک شرایط خاص در نظر گرفته شده است و از مهمترین آنها می‌توان بیمه عمر، بیمه حادثه و بیمه درمانی را نام برد.

#### بیمه اموال:

حوادث طبیعی هم‌چون زلزله، سیل و طوفان‌های سهمگین یا انواع حوادث بینی نشده هم‌چون سرقت پیش و یا آتش‌سوزی، از عوامل اصلی آسیب‌رسان به افراد جامعه هستند. هر فرد در جامعه با توجه به میزان توانایی و وضعیت اقتصادی خود، دارای اموال مختلفی بوده و یکی از مهم‌ترین راه‌های حفاظت از این اموال، بیمه کردن آن‌ها است. بیمه اموال به صورت اختصاصی برای این موارد ایجاد شده و می‌توان آن را در چند دسته‌بندی اصلی از جمله بیمه

واژه بیمه، در لغت به اطمینان، ضمانت، حفظ و نگهداری در برابر حوادث و خطرات معنا شده و در اصطلاح، ضمانت مخصوصی است از جان یا مال که در تمدن جدید رواج یافته است. روز ۱۳ آذر در تقویم جمهوری اسلامی ایران، روز صنعت بیمه نامگذاری شده است.

به موجب قانون بیمه ایران، بیمه عبارت است از قراردادی که به موجب آن یک طرف (بیمه‌گر) تعهد می‌کند در ازای پرداخت وجه یا جوهی از طرف دیگر (بیمه‌گذار) در صورت وقوع یا بروز حادثه خسارت وارده بر او را جبران نموده یا وجه معینی را بپردازد. متعهد را بیمه‌گر، طرف تعهد را بیمه‌گذار و وجهی را که بیمه‌گذار به بیمه‌گر می‌پردازد حق بیمه و آنچه را که بیمه می‌شود موضوع بیمه می‌نامند. بنابراین بیمه یکی از روش‌های انتقال ریسک از بیمه‌گذار به بیمه‌گر است. انواع مختلفی از بیمه‌ها وجود دارند اما به صورت کلی می‌توانیم بیمه‌ها را در ۳ دسته اصلی یعنی بیمه اشخاص، بیمه اموال و بیمه مسئولیت تقسیم کنیم.

#### بیمه اشخاص:

بیمه اشخاص یکی از اساسی‌ترین بیمه‌هایی است که تمام افراد جامعه