

سراج

فصلنامه فرهنگی عقیدتی، فرهنگی صنفی، اجتماعی، سیاسی سراج

شماره مجوز: ۹۹۲۰۳ از دانشگاه فردوسی مشهد سال اول، شماره اول، تابستان ۹۹



راهکارهایی برای شاد زیستن در دوران قرنطینه

« گر طالب راهی بیا، و در پی آهی برو »

مولانا

سیده الهام سیدی، فارغ التحصیل زمین شناسی

اربعین هم گذشت...

امروز ۲۷ مهر ۹۸ است

و من تنهاترین جامانده شهرم

و شهر به غمبارترین حالت ممکن خالیست،

ولی دلم روشن است، امیدم به کربلای ایران است.

لطف شهدا هر سال شاملم میشود

و راهی جنوب میشوم.

اسمم را در یکی از مساجد معروف شهر نوشته ام که میگویند

در آخر سفر قم و جمکران هم میروند.

خدا را شکر میکنم. تا یک ماه دیگر عازمم.

لیست وسایلم را نوشته ام،

امسال به اصرار مادر، پتو مسافرتی هم بر میدارم، میگوید

اسفند، ماه سردیست،

نمیداند که دخترکش آنجا گرما و سرماییی احساس نمیکند، فقط

میروند که نزدیک حسین ع باشد، میروند تا باشد تا تجدید میثاق

کند و برگردد.

اواخر بهمن ماه است.

خبرهای خوبی از اوضاع جهان نمیرسد،

برایشان دعا میکنم...

امروز پنجم اسفند است،

اطلاعیه داده اند که سفر کاروانهای راهیان نور لغو شده است...

همه چیز تیره و تار میشود.

رو به قبله مینشینم،

شروع میکنم به گله و شکایت؛

کربلا راهم ندادی، حال نزدیکترین نقطه به کربلایت را هم از من

میگیری؟!

مگر چقدر بد بوده ام که جایی نداشتم در یک گوشه از

ضریحت؟

مگر چقدر ناخلف بوده ام که اینگونه دلم میسوزد؟

آه از نهادم بلند میشود...

به سجده میروم،

گلهای جانمازم دوباره زنده میشوند به نم اشک...

چشمانم را میبندم و در رمل های فکه قدم میزنم...

چشمانم را میبندم و به غروب خورشید در طلائیه مینگرم...

چشمانم را میبندم و شلمچه را بخاطر می آورم، با نوای حاج

حسین یکتا...

و با چشمان بسته تا انتهای اروند میروم...

با خاطراتم نفس میکشم،

باهمان حال و هوای غریب یادم آمد از جمکران هم جا ماندم...

گریه ام شدیدتر شد،



تصرف دل‌ها

زینب سادات ایرانفر
گیاه پزشکی ۹۸

متأسفانه با شیوع ویروس منحوس کرونا بسیاری از مشاغل تعطیل شده اند و مشکلات اقتصادی زیادی برای اقشار مردم به ویژه قشر کارگر به وجود آمده است به طوری که برخی از خانواده‌ها در تامین مایحتاج اولیه زندگی نیز دچار مشکل شده اند. با این وصف، اگر از خانه خارج نمی شویم؛ اما آیا در سفره‌ی اطرافیان ما غذایی یافت می شود؟ نگاه معصومانه‌ی بچه‌های کار را به خاطر دارید؟ اکنون این نگاه‌ها می‌خواهند در خانه بمانند اما.. غم نان اگر بگذارد...

قصد داریم برای کمک به خانواده‌های محروم و کم درآمد [و چه بسا بدون درآمد] از دست‌های مهربان شما یاری بجوییم. امید که در سرزمین ما، هیچ چراغی خاموش نماند.

سفره‌ی احسان و همدلی همیشه باز است، اما خوشا به حال میزبانی که مشمول دعای مظلوم و مستحق قرار گیرد.. میزبانی که بی شک بنده مخلص خداست.

با قدم‌های کوچک خود، گامی به سوی ظهور سبز مهدویت بر می‌داریم.. هر چند کوچک.. اما تاثیر گذار..

«انفاق، دل بزرگ می‌خواهد
نه ثروت بسیار...»

مسیر محبت
یعنی سیل احسان..
نگاه خدا
یعنی یاری کردن کودک نیازمند..
تصرف قلوب
یعنی نیکی به آبرومند..
زیارت مقبول
یعنی گرسنه نماندن همسایه..
بهار مهربانی
یعنی روییدن همدلی و شکفتن انفاق
گوهر سرخ
یعنی لبخند کودک مظلوم..
قدم‌های خداپسند
یعنی برای آخرت حساب شد..
برکت
یعنی خدا برگرداند آنچه بخشیدی را..
مهر تایید
یعنی لبخند خدا...

باید به بی تفاوتی واژه‌ها و واژه‌های بی طرفی
مثل نان دل بست
با نیکی کردن، دل‌ها تصرف می‌شود
(امام علی (ع))

صبا علی محمدی
دکتری عمومی دامپزشکی

بعید به نظر می‌رسد پیش از این، تا این اندازه در جستجوی فعالیتی برای گذراندن روزهایمان به نحوی لذت بخش و مفید بوده باشیم. ولی در چند ماه اخیر با محروم شدن از لذت های ساده و روزمره‌ی گذشته از خود و دیگران پرسیدیم:

- حال در خانه چه کنیم؟!
- چگونه حوصله‌ی مان سر نرود؟
- چطور در خانه شیرینی بپزیم؟
- چگونه فرانسوی حرف بزنیم؟
- ساختن تابلوی چوبی به روش آسان
- رمان جنایی

و...
ما هم در ادامه چند راه برای شاد بودن و در خانه ماندن آورده‌ایم که می‌تواند مفید باشد:

راه‌های شاد زیاده‌داری

غذای

سالم مصرف کنید

بدن شما برای داشتن عملکرد مطلوب احتیاج به غذاهای مقوی و سالم و تازه دارد، پس با کاهش نمک، چربی و قند در وعده هایتان و جایگزین کردن فست فود و تنقلات مضر با میوه‌ها و مغزهای خوراکی عادت‌های غذایی خود را بهبود بخشید و به تناسب اندام و سلامت خود کمک کنید. نوشیدن هشت لیوان آب در روز را فراموش نکنید و میزان وعده های سبزی و میوه را در فصل تابستان افزایش دهید.

ورزش کنید

در هفته، روزهایی را به انجام فعالیت های کششی یا جنبشی اختصاص دهید و ضربان قلبتان را بالا ببرید، اگر مایل بودید شروعی اصولی داشته باشید و برنامه‌ی مشخصی برای تناسب اندام داشته باشید. جستجوی کلمات: fitness و workout در نرم افزار بازار، Google play، App store و نرم افزاری های مشابه، فهرستی از اپلیکیشن های ورزشی برای شما نمایان می‌شود، کافیه یکی از آنها را انتخاب و نصب کنید و از دستورات آن پیروی کنید و هر چه سریعتر گامی در جهت حفظ و ارتقا سلامت و تناسب اندام خود بردارید.

کار برای ستن خانه

مثبت

بیاندیشید

مثبت نگر باشید و با شرایط جدید سازگار شوید، بدانید اکنون تقریباً همگی در شرایط مشابهی قرار داریم و بدخلقی، استرس، مشاجره، وسواس و انجام ندادن مسئولیت‌هایتان، مانند کمک به اعضای خانواده و درس خواندن، فقط بر فشار موجود بر شما و دیگران می‌افزاید، پس با آرامش به کارتان برسید. اگر به ماندن در خانه عادت ندارید، یافتن کارهایی که باعث خوشحالی شما می‌شود می‌تواند راه‌گشا باشد.

خلاقیت

- علی‌رغم تاثیر زیاد، لزوماً نیاز به طرح و برنامه‌ی خاصی ندارد و طیف گسترده‌ای از کارها از جمله ریختن ادویه‌ای جدید در غذا و عوض کردن بند کفش‌هایتان با یکدیگر تا نقاشی دیوار اتاقتان یا اختراع وسیله‌ای جدید را دربر می‌گیرد. در ادامه فهرستی از کارهای خلاقانه‌ی ساده آمده‌است که شاید از دید شما دور مانده باشد:
- بازی فکری کنید.
- کاردستی بسازید، ایده‌های زیادی را می‌توانید در [pinterest](#) ببینید.
- پادکست یا کتاب صوتی گوش کنید.
- رنگ‌آمیزی یا نقاشی کنید.
- مدیتیشن کنید.
- حرکات کششی یوگا انجام دهید، اگر بلد نیستید از اینترنت کمک بگیرید.
- شیرینی بپزید.
- به گل‌دان‌ها رسیدگی کنید.
- یک غذای خوشمزه و جدید بپزید.
- عکس بگیرید.
- نقل قول از افراد بزرگ را بخوانید.
- از نرم‌افزارهای کتاب الکترونیک، کتاب بگیرید.
- فیلم تماشا کنید.
- یکی از کتو، کابینت یا کمدها را مرتب کنید.
- از ایمیل‌ها و صفحاتی که در شبکه‌های اجتماعی دنبال نمی‌کنید خارج شوید.
- ایمیل و پیام‌های اضافه را پاک کنید.
- فایل‌های گوشی یا کامپیوتر را مرتب کنید.
- عکس‌های اضافه روی گوشی را پاک کنید.
- صفحات اجتماعی خنده‌دار را دنبال کنید.
- یک مدل موی جدید امتحان کنید.
- به یک دوست قدیمی زنگ بزنید.
- برای دوستان یا اعضای خانواده‌ی تان پیام تبریک تولد بفرستید.
- آلبوم عکس‌های خانوادگی را نگاه کنید.
- در انتهای هر روز پیش از خواب، پنج اتفاق خوب آن روز را برشمارید.
- برای خودتان یک چالش تعیین کنید، کاری که قبلاً انجام ندادید.
- لیستی از کتاب‌هایی که قرار است مطالعه کنید، تهیه کنید.

زن = مرد؟

بود، پستی و بلندی وجود نداشت و همه‌ی زمین هم‌سطح میشد. تفاوت لازمه‌ی خلقت است. دو چرخ دنده برای حرکت نیاز به تفاوت در دندانه‌ها دارند تا بتوانند به دیگر متصل شوند. اگر قرار بود زنان و مردان مساوی باشند دیگر نیاز به دو جنس مختلف نبود، تنها یک جنسیت خلق میشد. زنان و مردان با تفاوت آفریده شدند تا بتوانند مکمل هم باشند

پس تفاوت زن و مرد به خلقت آنان برمی‌گردد. زنان و مردان از جنبه جسمی و روحی (منظور غیر جسمی است نه روح مجرد) از جمله طرز تفکر، کلی و جزئی نگر بودن، نحوه برخورد با مسائل و ... با یکدیگر تفاوت دارند و نمی‌توانند مانند هم عمل کنند (به جز افراد استثناء).

نتیجه برابر شدن زن و مرد، نادیده گرفتن صفات و ویژگی‌های خاص هر دو جنس و تحمیل وظایفی است که ظرفیت و توانایی انجام آن را ندارند.

پس راه حل برابری نیست؛ (چرا که اصلاً ممکن نیست). راه حل عدالت است. عدالت یعنی «هر چیزی را در جایگاه خودش قرار دادن». در واقع هر برابری، عدالت نیست. همان طور که لازم است اندازه انگشتان دست با هم برابر نباشند. در شرایطی که می‌خواهیم امکاناتی را بین دو نفر با شرایط متفاوت تقسیم کنیم، مساوات کاربردی ندارد. در عدالت شرایط و ویژگی‌های افراد در نظر گرفته شده و امکانات و امتیازات با توجه به آنان تقسیم می‌شود نه اینکه صرفاً امکانات را بر تعداد افراد تقسیم کرد.

وقتی شرایط و ویژگی‌های جسمی و روحی هر دو جنس در نظر گرفته می‌شود و متناسب با آن امتیازات و امکانات در نظر گرفته شده و وظایف و انتظارات تعریف شود، هم زنان و هم مردان به بهترین نحو ممکن از عهده مسئولیت خود برمی‌آیند و جامعه به رشد سریع‌تری دست می‌یابد چرا که هر دو وظایف و کارهای خود را متناسب با خلقتشان تنظیم کرده‌اند.

برای بررسی اینکه آیا اصلاً تساوی بین زن مرد امری ممکن است یا غیرممکن، بهتر است ابتدا به تبیین معنای تساوی بپردازیم. در فرهنگ لغت معین و دهخدا تساوی به معنای «برابر شدن با هم» آمده است. بنابراین معنای عبارت مذکور می‌شود «برابر شدن با هم زن و مرد».

حالا که معنا بر ایمان روشن شد، بد نیست مختصری از پیشینه این عبارت، که امروزه به موضوعی پر بحث تبدیل شده و مورد استقبال بسیاری از زنان و حتی مردان قرار گرفته است، را مرور کنیم.

در طول ادوار گذشته، زنان به دلایل مختلفی که اکثراً مربوط به قدرت جسمانی آنان و پیامدهای آن نظیر عدم توانایی شرکت در تهیه غذا (به خصوص بعد از اختراع خویش)، جنگ و دفاع از خانواده، وطن و ... به عنوان جنس ناتوان و کم‌اهمیت خلقت گماشته شدند و به مرور زمان از امتیازات مختلف اجتماعی از جمله حقوق شهروندی (نظیر برخورداری از آموزش و پرورش و حق رأی)، داشتن حقوق و شرایط یکسان با مردان در محل کار و حتی خانواده، محروم شدند و به اصطلاح مورد تبعیض جنسیتی واقع شدند.

به مرور زمان، آستانه صبر و تحمل زنان به پایان رسید و تصمیم گرفتند در موج‌های مختلف فمینیسم خود را از زیر بار ظلم نجات دهند و خواهان مساوی شدن زنان با مردان شدند.

مطالبه حقوق، امری معقول و حیاتی است. اما اصلاً تفاوت حقوق زن و مرد از چه چیزهایی نشأت می‌گیرد؟ آیا حق زنان را حق مردان تعیین می‌کند؟ آیا برابر شدن زن و مرد امری ممکن است؟

در نظام خلقت در موارد متعدد، تفاوت‌ها را مشاهده می‌کنیم؛ گرما و سرما، آسمان و زمین، کوه و دریا ... اگر قرار بود همه چیز مساوی هم باشند، پدیده‌های مختلف شکل نمی‌گرفتند، دمای هوا همیشه یک درجه ثابت

شاید بهتر باشد بگوییم ویژگی های هر جنسیت مسئولیت های متناسب با آن را به دنبال دارد. اگر خداوند به مرد قدرت جسمی بیشتری داده است به خاطر عهده دار بود امور و مسائل خانواده از جمله تامین مایحتاج و دفاع می باشد. و اگر زن و فرزندی وجود نداشت که مرد مسئول و قیم آنان باشد بسیاری از صفات و ویژگی ها به او تعلق نمی گرفت. در مقابل زن نیز همین گونه می باشد. قطعاً خداوند حکیم است و همه ی کارهایش با دلیل و هدفمند است و از آن جا که مطابق ادله عقلی و نقلی از جمله آیه ۱۳ سوره مبارکه حجرات « يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ. ای مردم! ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و ملت ها و قبیله ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید .

بی تردید گرمی ترین شما نزد خدا پرهیزکارترین شماست. یقیناً خدا دانا و آگاه است. »

زن و مرد در نزد خدای متعال یکسان هستند و عمل و تقوای آنان است که مهم است. بنابر این خداوند نه تنها زن و مرد را به گونه ای خلق نکرده که به کمال نرسند، بلکه بالعکس آنان را به بهترین نحو ممکن آفریده است (الذی أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ. همان کسی که آنچه را آفرید نیکو ساخت، آیه ۷ سوره سجده) و به هر کدام ویژگی هایی داده تا به دیگری کمک کند مسیر کمال را بهتر طی کند.

بعضی مفسرین گفته اند: ... مراد از جمله (من ذکر و انثی) آدم و حوا خواهد بود...

و بعضی دیگر از مفسرین گفته اند: مراد از ذکر و انثی مطلق مرد و زن است، و آیه شریفه در این مقام است که مطلق تفاضل به طبقات به سفید پوستی و سیاه پوستی و عربیت و عجمیت و غنی بودن و فقیر بودن و به بردگی و مولائی و به مردی و زنی را از بین ببرد. و معنای آیه این است که : هان ای مردم، ما شما را از یک

مرد و یک زن آفریدیم، پس هر یک از شما انسانی هستی متولد از دو انسان، و از این جهت هیچ فرقی با یکدیگر ندارید، و اختلافی هم که در بین شما هست و شما را شعبه شعبه و قبیله قبیله کرده، اختلافی است مربوط به جعل الهی، نه به خاطر کرامت و فضیلت بعضی از شما بر بعضی دیگر، بلکه برای این است که یکدیگر را بشناسید و نظام اجتماعتان کامل شود.

(ان اکرمکم عند الله اتقیکم) این جمله مطلب تازه ای را بیان می کند، و آن عبارت از این است که چه چیزی نزد خدا احترام و ارزش دارد. تا قبل از این جمله می فرمود: مردم از این جهت که مردمند همه با هم برابرند، و هیچ اختلاف و فضیلتی در بین آنان نیست، و کسی بر دیگری برتری ندارد، و اختلافی که در خلقت آنان دیده می شود که شعبه شعبه و قبیله قبیله هستند تنها به این منظور در بین آنان به وجود آمده که یکدیگر را بشناسند، تا اجتماعی که در بینشان منعقد شده نظام بی پذیرد، و ائتلاف در بینشان تمام گردد، چون اگر شناسائی نباشد، نه پای تعاون در کار می آید و نه ائتلاف، پس غرض از اختلافی که در بشر قرار داده شده این است، نه اینکه به یکدیگر تفاخر کنند، یکی به نسب خود ببالد، یکی به سفیدی پوستش فخر بفروشد، و یکی به خاطر همین امتیازات موهوم، دیگران را در بند بندگی خود بکشد، و یکی دیگری را استخدام کند، و یکی بر دیگری استعلا و بزرگی بفروشد، و در نتیجه کار بشر به اینجا برسد که فسادش تری و خشکی عالم را پر کند، و حرث و نسل را نابود نموده، همان اجتماعی که دواى دردش بود، درد بی درمانش شود.

در این جمله می خواهد امتیازی را که در بین آنان باید باشد بیان کند، اما نه امتیاز موهوم، امتیازی که نزد خدا امتیاز است، و حقیقتاً کرامت و امتیاز است.



عدالت



برابری

دانشگاه یا ...؟؟؟

رسولی
فارغ التحصیل زبان و ادبیات انگلیسی

راستش را بخواهید من از آن آدم هایی نیستم که به همه چیز گیر بدهم، اما یک مشکلی وجود دارد! آن هم اینکه مادرم فکر می کند من ۴ سال رفته ام دانشگاه! همین! تنها مشکل من همین است! بنده ی خدا فکر می کرد دارم درس می خوانم، اما نمی دانست، مسئولین اینقدر به فکر شادی ما بودند که هر روز برایمان چیز تازه ای می آوردند!

مثلا یک روز، سر کلاس نشسته بودیم و داشتیم به حرف های گرانقدر استاد گوش می دادیم که ناگهان چشمتان روز بد نبیند! گوشمان کر شد از صدای آهنگ تالار ببخشید آملی تئاتر بغلی کلاسمان!

استاد بی نوا صدایش به ما نمی رسید و مجبور بود فریاد بکشد! ما هم که بی نواتر مجبور بودیم هم صدای آهنگ را تحمل کنیم و هم صدای فریادهای استاد را !!!

خدا نصیبتان نکند! ناگهان مادرم زنگ زد! سر کلاس که نمی شد، از کلاس خارج شدم و جواب دادم، بعد از احوالپرسی مادرم گفت مطمئن هستی که دانشگاهی؟ گفتم پله مادر جان! باور کنید دانشگاهم، فرمودند: «سالن رقص است یا دانشگاه ...؟؟؟» تازه دوزاریم افتاد که صدای آهنگ را شنیده است، گفتم: «مسئولین اینجا خیلی به فرمان هستند و هوايمان را دارند! برايمان آهنگ گذاشته اند که بانشاط شويم و درس ها را بهتر بفهميم!»

مادرم که تلفن را قطع کرد، اما فکر کنم به من و حرف هایم شک کرد!



طنز

اگه میتونی بیا منو بگیر

عرضم به حضور مبارکتان که؛ یکی از روزهای دوران دانشجویی، به مقصد منزلمان از دانشکده خارج شدم و به سمت ایستگاه اتوبوس راه افتادم، صحنه ای بس عجیب اینجانب را به فکر فرو برد!

قضیه از این قرار بود که دانشجوی بی نوایی میخواست سوار اتوبوس شود، اما به محض این که پایش به پله های اتوبوس رسید، راننده پایش را گذاشت روی گاز و رفت! حاج و واج مانده بودم که تو را چه شده است ای راننده! دانشجوی مذکور، از روی پله ها افتاده بود و وسایلش دورش ریخته بود! همان طور که برای کمک به سمتش می دویدم و بلند بلند اعتراض می کردم، یک نفر از پشت سرم گفت: «تازه فهمیدی؟! این ها خیلی وقت است که این بازی را شروع کرده اند!» برگشتم و پرسیدم: «چه بازی ای؟ مگر اینجا کودکستان است جناب؟!»، فرمودند: «اسم بازی اش، "اگر می تونی بیا منو بگیره!"

بعد از آن اتفاق من دیگر آن آدم سابق نشدم و همه ی مسیر دانشکده تا در شمالی را پیاده می رفتم تا درگیر این بازی کثیف نشوم!

فصلنامه فرهنگی عقیدتی، فرهنگی صنفی، اجتماعی، سیاسی سراج

شماره مجوز: ۹۹۲۰۳ از دانشگاه فردوسی مشهد

سال اول، شماره اول، تابستان ۹۹

صاحب امتیاز، مدیر مسئول و

سردبیر: فاطمه کریمی

طراح و صفحه آراء: فاطمه کرامتی

هیئت تحریریه: زینب سادات ایرانفر، سیده الهام سیدی، رسولی، صبا علی محمدی، فاطمه کریمی

شناسنامه

ارتباط با ما



@Fatemehkarimi_۹۶

S



اخبار و اعلان های خانه نشریات

آرشیو کامل نشریات دانشجویی

D

نحوه دریافت حمایت مالی



نحوه درخواست مجوز نشریه



نحوه شرکت در جشنواره نشریات

C

نحوه ثبت آرشیو نشریه

B

اسناد و آئین نامه ها • دستورالعمل نشریات دانشگاهی



اطلاعات کامل در خصوص کمیته ناظر بر نشریات



لیست نشریات فعال

در سایت سند • sanad.um.ac.ir



خانه نشریات
فصلنامه فرهنگی عقیدتی، فرهنگی صنفی، اجتماعی، سیاسی سراج