



# جامع شیخ بهائی

مجله داخله دانشگاه شیخ بهائی - فرهنگ داشجویی - ششم - شماره بیست و سوم - پاییز ۹۷



علمی - فرهنگی - مذهبی - ادبی و ...





## بخش عمده‌ی فرهنگ، همان عقاید و اخلاقیات یک

فرد یا یک جامعه است. مقام معظم رهبری مدظلله العالی



# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

صفحه	عنوان	فهرست مطالب
۳	پیام وحی .....	
۴	کلام معصوم (ع)	
۵	نابرابری فضایی در سطح درون شهری و برون شهری .....	
۹	مشارکت مردمی و توسعه پایدار .....	
۱۲	تعطیل نکنید؛ دوری کاری کنید .....	
۱۴	شیخ ما گفت .....	
۱۶	راهنمای اصول خود مراقبتی در سلامت روان، مهارت مدیرت خشم.	
۱۹	مناسبت ها در پاییز ۹۷ .....	
۲۵	خبر دانشگاه در پاییز ۹۷ .....	

### عنوان مجله:

جامع شیخ بهائی  
(مجله داخلی دانشگاه شیخ بهائی)  
پاییز ۹۷

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
دکتر سید محمود خاتون آبادی؛ معاونت دانشجویی و فرهنگی  
طرح جلد و صفحه آرایی: فهیمه موسوی  
نگارش، بررسی و نظارت: شورای سردبیری

رایانامه مجله:  
[jshbu1392@gmail.com](mailto:jshbu1392@gmail.com)  
[jshbu@shbu.ac.ir](mailto:jshbu@shbu.ac.ir)

مسئولیت مطالب هر بخش به عهده نگارنده آن می باشد

## پیام وحی

\* مریم کاظمی

"فِيمَا رَحْمَهُ مِنَ اللَّهِ لَتَّهُمْ وَلَوْ كَنْتُ فَظَا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَا نَفْضُوا مِنْ حَوْلِكُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ" <sup>۱</sup>

"ای رسول، رحمت خدا تو را با خلق مهربان و خوشخوی گردانید و اگر تند خو و سخت دل بودی مردم از گرد تو متفرق میشندند پس چون امت به نادانی درباره تو بد کنند از آنان در گذر و از خدا بر آنها طلب آمرزش کن"

روحیه مهربانی و نرم خوبی، خصوصیت اخلاقی می باشد که قلب، زبان، عمل و کردار انسان را در بر میگیرد و سبب می شود که پیوند عاطفی میان افراد محکم شده و شخصیت افراد نرم خونیز کمتر تخریب شود. زیرا هیچ فردی دوست ندارد تحقیر شده و با اوی با تندخویی برخورد گردد، چرا که در برخورد تند عزت نفس انسان شکسته شده و انسان احساس حقارت مینماید. از سوی دیگر طبق فرموده خداوند متعال خود انسان تندخو نیز بی گمان تنها می شود. و مردمان اورا ترک مینمایند و یا در برابر رفتار او واکنش تند نشان داده و سبب ایجاد روحیه لجاجت و سرکشی می گردد. به این جهت در کلام الهی بر مهربانی و خوش رفتاری تاکید بسیار شده است. هرچند بر پایه آموزه های دینی نرم خوبی فرد در سلامت شخصیت او ریشه دارد و از روح بلندش حکایت می کند. سرچشمme این روحیه در بندگان خدا، ایمان آنان است. چنانکه پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآل‌ه) میفرمایند: "مدارا و سازگاری با مردم نیمی از ایمان است و نرم خوبی با ایشان نیز نیمی از لذت زندگی است." <sup>۲</sup>

همچنین درباره خصوصیت اخلاقی امام رضا (علیه السلام) از ابراهیم ابن عباس صولتی روایت شده است که: "هرگز ندیدم که ابی الحسن الرضا (علیه السلام) در سخن گفتن با کسی درشتی کند و سخن کسی را پیش از آنکه وی از آن سخن فراغت یابد قطع کند. امام هیچ در خواست کسی را که قادر به انجام آن بود رد نفرمود". <sup>۳</sup> چراکه به طور قطع گشاده خوبی و مهربانی با دیگران، ساده ترین و بهترین راه نفوذ در دلهاست. وقتی فردی با چهره گشاده و متسبم با دیگران روبرو میشود کلید دوستی و محبت را به دست آنها داده است. به این خاطر در دین مبین اسلام نیز تلاش شده است تا نهال مهربانی و محبت در میان انسانها به ویژه مسلمانان در هر کجای جهان هستی بیش از پیش بارور شده، و بذر دوستی در دل آنان کاشته شود.<sup>۴</sup> و در جهت تشویق به آن امام صادق (علیه السلام) میفرمایند: "سه چیز است که هر کس یکی از آنها را برای خداوند انجام دهد، خدا بهشت را برای او واجب میکند: در حالت سختی انفاق کند، با همه مردم خوش رو باشد و در برابر دیگران انصاف به خرج دهد." <sup>۵</sup>

به از شیرینی از دست ترش روی<sup>۶</sup>

اگر حنظل<sup>\*</sup> خوری از دست خوش خوی

\*- مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

<sup>۱</sup>- آل عمران، ۱۵۹،

<sup>۲</sup>- کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۱۷

<sup>۳</sup>- این شهرآشوب، مناقب آل ابی طالب، ج ۴، ص ۳۶۱-۳۶۰

<sup>۴</sup>- تفسیر همدلی، مشهد، نشر استان قدس، ۱۳۹۴، ۱۳، ص ۳۵

<sup>۵</sup>- کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۰۳

<sup>۶</sup>- حنظل میوه ای بسیار تلخ است که در طب به کار میرود.

<sup>۷</sup>- سعدی شیرازی، گلستان باب سوم، در فضیلت قناعت، حکایت شماره ۹



## کلام معصوم (ع)

مریم کاظمی\*

**امام علی (ع): العلم محیی النفس ومنیر العقل و ممیت الجهل<sup>۱</sup>**

"دانش زندگی بخش جان و روشن کننده خرد و میراننده نادانی است"

بدون شک دانش به انسان حیات نوینی می‌بخشد و دیده خرد را روشن می‌نماید و نادانی را می‌میراند. تا آنجا که آدمی بدون کسب دانش، دارای حیات حیوانی است و با وجود جهالتها دلش مرده و در نادانی به سر می‌برد. در واقع دانش نوری است که به آدمی حیات ملکوتی ارزانی میدارد و چشم خرد را به دنیای فهم و کسب و درک باز می‌کند.

تا آنجا که امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرمایند: "دانش مایه زندگی دلهاست و روشن کننده دیدگان کور و نیروبخش بدنهاست ناتوان است."<sup>۲</sup> یعنی اگر دل را مرکز تعقل، تفکر، تدبیر و فهم و درک صحیح بدانیم، باید بپذیریم که دانش دلها را زندگ می‌کند، یعنی شخص به زندگی عقلی، اندیشه درست و درک و فهم صحیح دست می‌یابد. علم دیده انسانی را نورانیت و بصیرت علمی می‌بخشد، به گونه‌ای که نگاهش هر ذره از ذرات وجود را که می‌بیند جلوه‌ای از حمال قدرت خدا را در آن مشاهده می‌کند. و جالب آنکه در کلام امام معصوم(علیه السلام) علم موجب توانایی بدنها ضعیف است. یعنی علم به انسان نیرویی می‌بخشد که دایره شخصیت افراد گسترش می‌یابد و پس از آن فرد عالم می‌تواند بزرگترین کارها را انجام دهد. چنین فردی دلش شاد و پر نشاط است و در خود احساس جوانی می‌نماید.

توانایی بود هر که دانا بود<sup>۳</sup>  
دانش دل پیر برنا بود<sup>۴</sup>

گویند روزی امام علی(علیه السلام) دست کمیل ابن زیاد را گرفت و به سوی گورستان برد و چون به صحراء رسید آهی کشید و گفت: "ای کمیل! دانش بهتر از دارایی است، زیرا دانش از تو نگهبانی می‌کند اما از دارایی تو باید نگهبانی کنی، دارایی با خرج کردن کم می‌شود، اما دانش با انفاق زیاد می‌گردد."<sup>۵</sup> دانش زندگی بخش انسان است. "اکتسبو العلم یکتسبکم الحیاط دانش به دست آورید تا به شما زندگی بخشد"<sup>۶</sup> دانش چراغ خرد است، راس فضیلت‌هاست و هیچ گنجی سودمند تر از آن نیست<sup>۷</sup>

به این جهت لقمان حکیم به فرزند خود نصیحت می‌کند: "فرزنند در روز و شبها و ساعات زندگی خود وقتی را برای تحصیل علم در نظر گیر زیرا تو هرگز برای خودت ضایعه‌ای مانند ترک علم نخواهی یافت"<sup>۸</sup>  
نخست از کسب دانش بهره ور شو  
ز جهل آباد نادانان بدر شو  
که نادان مرده و داناست زنده<sup>۹</sup>  
بود معلوم هر آزاد و بندۀ

\*- مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

<sup>۱</sup>- غرر الحكم ، ۱۷۳۶

<sup>۲</sup>- الامالی للصدوق ، ۹۸۲

<sup>۳</sup>- فردوسی، شاهنامه، آغاز کتاب

<sup>۴</sup>- نهج البلاغه، حکمه ۱۴۷

<sup>۵</sup>- محمد صادق رفیعی، اوج ایمان و شکوه خردمندی، قم، ۱۳۸۰، ص ۹۸

<sup>۶</sup>- الکافی، ج ۴، ص ۸۱۹

<sup>۷</sup>- محمد صادق رفیعی، همان، ص ۹۹

<sup>۸</sup>- عبد الرحمن جامی، هفت اورنگ، یوسف و زلیخا، بخش ۷۳



## نابرابری‌های فضایی در سطح درون‌شهری و برون‌شهری (منطقه‌ای)

شیدا رنگرز\*

### ۱- بیان مسئله

گزارش‌های توسعه انسانی (۱۹۹۰-۲۰۰۷) نشان می‌دهد، نابرابری در میان کشورهای جهان روندی رو به رشد داشته و داخل کشورهای جهان سوم این رشد ملموس‌تر می‌باشد؛ به‌گونه‌ای که سبب رشد فزاینده‌ی شهرهای بزرگ و عقب‌ماندگی تدریجی سایر نواحی شده است (قبری ۱۳۹۱: ۱۹). این پدیده که در دو سطح درون‌شهری و برون‌شهری معنا می‌یابد در کشور ما نیز به شکل قابل ملاحظه‌ای بخصوص در کلان‌شهرها در حال شکل‌گیری است و مسائل و مشکلات بسیاری را به همراه دارد. از جمله آن‌ها می‌توان به پدیده تمرکز روزافزون جمعیت و فعالیت در کلان‌شهرها، عقب‌ماندن سایر شهرها از توسعه و موهاب آن، بحران‌های زیست‌محیطی و خالی شدن شهرها و سکونتگاه‌های کوچک از سکنه در سطح برون‌شهری و قشریندی‌های اجتماعی و انواع جدایی‌گزینی‌های فضایی در سطح شهرها اشاره کرد. به همین خاطر تلاش شده است در این پژوهش، مفهوم نابرابری فضایی در دو سطح درون و برون‌شهری تشریح گردد.

### ۲- مفهوم نابرابری

مفهوم نابرابری، همچون برابری و سایر مفاهیم انسانی پیچیده و چندبعدی است؛ بطوریکه ارائه تعریف مشخصی از آن‌ها دشوار است با این حال برای ارائه تعریفی نسبتاً دقیق از آن‌ها، تأملاتی لازم است یک تعریف از نابرابری، تخصیص نامتعادل منابع، ثروت و قدرت بین گروه‌های مختلف اجتماعی است که منجر به ایجاد شکاف میان طبقات اجتماعی مختلف می‌شود. به طبقات اجتماعی با موقعیت بالاتر مزایای بیشتری اختصاص می‌دهد و طبقات پایین اجتماعی را محروم‌تر می‌سازد. نابرابری دارای سه بعد اقتصادی، اجتماعی و نهادی است (مهیمی، حجت پناه و خلیفه، ۱۳۹۵).

به‌طورکلی مرز بین نابرابری و برابری در جوامع مختلف متفاوت است؛ به‌گونه‌ای که نسبت به زمان و مکان مختلف، بافت اقتصادی و اجتماعی، ایدئولوژی نظام حاکم، نسبت به زمان و مکان، تعریف و تفسیر شود؛ زیرا به‌طورکلی این مفهوم، مفهومی نسبی، پویا و هنجاری است (قبری، ۱۳۹۱: ۴۵). نوسانات و تحولاتی که در نظام سلسله مراتبی قشرهای اجتماعی همواره در حال رخ دادن است، نیز گواهی بر نسبی و پویا بودن مفهوم نابرابری است. از این‌رو مفهوم نابرابری را نمی‌توان با علم اثبات‌گرایی ۲ تبیین کرد.

در این قسمت پس از بررسی مفهوم عام نابرابری، لازم است، این پدیده در قالب فضا موردنبررسی قرار گیرد. فضا «مفهوم‌های ذهنی» است که شناخت را امکان‌پذیر می‌کند. فضا و زمان ابزاری برای دسته‌بندی پدیده‌های است و کاملاً از قلمرو تجربه جدا است (افروغ، ۱۳۷۷: ۴). از این‌رو در ادامه مبحث نابرابری فضایی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۳- نابرابری فضایی

نابرابری فضایی بازتاب نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی در جوامع است، همچنین یکی از جلوه‌های مهم در هم آمیختن سیستم‌های شهری، روتایی و طبیعی، با پیشروی سکونتگاه‌های انسانی می‌باشد که نه فقط در درون شهرها بلکه در محیط پیرامون یا محیط پیرا-شهری نیز اتفاق می‌افتد؛ بنابراین یک مقصود مهم از توجه به رویارویی شهر، روتا و طبیعت در محیط‌های پیراشهری را می‌توان درک هرچه بیشتر نابرابری فضایی دانست تا بتوان با به‌کارگیری تمهداتی مناسب، به اهداف برابری، افزایش فرصت‌ها و ارتقای کیفیت زندگی دست یافت (دانشپور، ۱۳۸۴). به بیانی دیگر نابرابری فضایی به عنوان

\* کارشناس ارشد برنامه‌ریزی منطقه‌ای

یک مشکل برنامه‌ریزی، زمانی بروز می‌کند که ساختار فضایی نواحی مختلف یک شهر یا منطقه دارای تفاوت‌های بارز و آشکاری باشند؛ تفاوت‌هایی که نیاز به تدوین راه حل‌های برنامه‌ریزی گوناگون در مورد نواحی مختلف داشته تا جواب‌گویی هدف والای ایجاد برابری فضایی در یک شهر یا منطقه باشند (حالوباقری، ۱۳۹۱).

### ۱-۳ - نابرابری فضایی در سطح درون‌شهری

نابرابری در تمامی سطوح مسائل و مشکلاتی را به دنبال دارد. نابرابری درون‌شهری، به معنای وجود تفاوت نواحی در دسترسی به منابع ارزشمند اجتماعی چون ثروت مادی، قدرت، منزلت و سرمایه‌های فرهنگی است. معمولاً این قشربندی اجتماعی بیشتر در مناطق شهری نسبت به مناطق روستایی بروز پیدا می‌کند (نیکپور، ملکشاهی و رزقی، ۱۳۹۴). به بیانی دیگر شهرهای بزرگ و کلان‌شهرها بیشتر از شهرهای کوچک و روستاها دستخوش انواع نابرابری‌های فضایی هستند.

امروزه برخلاف گذشته در شهرهای جهان سوم، عامل اقتصادی، تعیین‌کننده اکولوژی اجتماعی شهرهای است. همان‌طور که بخش‌های معینی از شهر، یا حاشیه‌ی آن را مهاجران روستایی اشغال کرده‌اند، در مقابل، طبقه‌ی پردرآمد شهری نیز مناطق زیبا با فضای سبز و هوای پاک را برای اقامت خود برگزیده‌اند. در شهرهای بزرگ و مادرشهرها، پایگاه‌های اقتصادی گوناگون مردم، شیوه‌های مختلف زندگی طبقات اجتماعی ناهمگن، چهره خاصی به مادرشهرها می‌بخشد که در سایر شهرها کمتر به این ناهمگنی‌ها برخورд می‌کنیم (شکوهی، ۱۳۸۳: ۱۲۷). به‌طور کلی، شهرهای بزرگ، شهرهای مسلط، پایتخت‌ها و مراکز بزرگ ناحیه‌ای در جهان سوم با کارکردهای مختلف، با مسائل زیر درگیرند: ۱) مهاجرت‌های روستایی؛ ۲) بالا بودن سهم بخش غیررسمی در اقتصاد شهری؛ ۳) آلونکنشینی؛ ۴) آلودگی‌های محیطی؛ ۵) میزان زیاد بیکاری؛ ۶) بالا بودن قیمت زمین و مسکن؛ ۷) نارسایی حمل و نقل عمومی؛ ۸) بالا بودن میزان امراض درنتیجه‌ی آلودگی‌های هوایی، صوتی و غیره؛ ۹) نارسایی تجهیزات شهری از قبیل بیمارستان، مدارس، محل گذران اوقات فراغت، فضای سبز و غیره (شکوهی، ۱۳۸۷: ۷۹).

به‌طور کلی می‌توان چنین جمع‌بندی کرد که نابرابری فضای در سطح شهرهای بزرگ و کلان‌شهرها بخصوص در جوامع در حال توسعه بیش‌تر بروز پیدا می‌کند. نمود عینی آن هم قشربندی‌های اجتماعی و جدایی فیزیکی اشاره مختلف در طبقات مختلف اقتصادی است که در قالب محلات مختلف از یکدیگر جدا می‌شوند و نمود ذهنی آن هم احساس عدم رضایت شهروندان از سطح رفاه و کیفیت زندگی خود در مقایسه با مناطق توسعه‌یافته‌تر می‌باشد. این روند طبیعی گاه‌آماً با مداخله نظام ناکارآمد مدیریت شهری تشدید شده و با تمایز قائل شدن در امر خدمات رسانی و تمرکز فعالیت، این جدایی و افراق محرز می‌شود؛ که رفاه جسمی و روانی ساکنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

### ۲-۳ - نابرابری فضایی در سطح برون‌شهری (منطقه‌ای)

نابرابری منطقه‌ای یکی از ویژگی‌های کشورهای در حال توسعه است که در اثر نبودن برابری و توازن در توسعه زیر ساختارها و امکانات همچنین تمرکز شدید جمعیت و فعالیت به وجود آمده و ریشه در عوامل داخلی و خارجی دارد. بر طبق این ویژگی، بخش عمده‌ای از امکانات و جمعیت در یک یا چند نقطه تمرکز می‌یابد و سایر نقاط به حاشیه رانده می‌شوند و درنتیجه نابرابری‌های منطقه‌ای بروز می‌کند (دومهری و هاشمی، ۱۳۹۵).

میسرا<sup>۱</sup> موضوع نابرابری را این‌گونه بیان می‌کند که «در هر حوزه یا ناحیه فرو ملی، بدون در نظر گرفتن اندازه‌ی آن، از نظر درآمد، ظرفیت‌های عوایدی و کیفیت زندگی، تفاوت‌هایی میان فردی و میان گروهی وجود دارد. این تفاوت‌ها ممکن است ریشه‌های تاریخی و فرهنگی داشته باشد، اما قسمتی نیز ناشی از مناسبت‌های طبقات اجتماعی است که مختصات هر فرد و گروه را در دوره تولید و توزیع تبیین می‌کند. نابرابری‌های چشم‌گیر توسعه اعم از آن که از چشم‌اندازی محلی، منطقه‌ای یا

گروهی نگاه شوند، تا اندازه‌ای از این مناسبت‌ها ناشی می‌شوند؛ در این صورت نابرابری‌های منطقه‌ای را باید نشانه‌های چیز بسیار ریشه‌دارتر و بنیادی‌تر دانست (جمالی، قنبری و پورمحمدی، ۱۳۸۷).

به طور کلی نابرابری منطقه‌ای که از نشانه‌های مهم توسعه‌نیافتنگی است؛ به معنای عدم تعادل، توازن و برابری در ساختار فضایی مناطق است؛ که نمود آن برهم خوردن نظام سلسله‌مراتبی در توزیع جمعیت و خدمات در منطقه در درجه اول و همچنین نابرابری‌های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، اقلیمی، کالبدی، زیربنایی، صنعتی و سطح توسعه‌نیافتنگی بروز می‌باید.

#### ۴- پیامدهای نامطلوب نابرابری در مناطق برخوردار و غیر برخوردار

عدم تعادل‌ها و نابرابری‌های منطقه‌ای و بخشی، پیامدهای نامطلوب اقتصادی، اجتماعی و سیاسی گوناگونی را به دنبال دارد. در مناطق برخوردار به دنبال افزایش تمرکز جمعیت، ثروت و خدمات، پیامدهای متعددی به دنبال توسعه پدیدار خواهند شد که این پیامدها به صورت کلی عبارت‌اند از:

- استفاده بیش از حد از امکانات آن منطقه و بلااستفاده ماندن ظرفیت‌های مناطق دیگر؛
- استفاده بیش از توان یک منطقه، شامل ابعاد مختلف طبیعی به ویژه منابع تجدید ناپذیر و امکانات زیربنایی جاده‌ها، راه‌آهن، فرودگاه‌ها، انرژی برق و نیروی انسانی؛
- استفاده بیش از ظرفیت نه تنها موجب استهلاک سریع‌تر امکانات ایجاد شده می‌شود، بلکه به تخلیه منابع تجدید ناپذیر نیز سرعت می‌بخشد؛
- تخریب محیط‌زیست در مناطق مورده بحث و استفاده ناکارآمد را به دنبال خواهد داشت؛
- سریع شهرنشینی در یک یا چند منطقه و بروز پدیده حاشیه‌نشینی در این مناطق و بروز التهابات سیاسی جدی؛
- گسترش بخش غیررسمی اقتصاد و بروز اختلافات عمیق از نظر سطح درآمد و دسترسی به تسهیلات زندگی در مناطق برخوردار.

اما آنچه در سایر مناطق غیر برخوردار اتفاق می‌افتد نیز کمتر از مناطق برخوردار نیست؛ با این تفاوت که نوع خسارات با یکدیگر تفاوت دارد. اولین پیامدهای گریزناپذیر عدم تعادل منطقه‌ای، مهاجرت‌های غیرطبیعی با نرخ‌های بالا از شهرها و روستاهای غیر برخوردار به شهرهای بزرگ هستند. نتایج این امر عبارت‌اند از:

- ایجاد نابرابری‌های فاحش درآمدی و رفاه اجتماعی بین مناطق گوناگون و عوارض سوء اقتصادی، اجتماعی و تشدید آن‌ها؛
- باعث گسترش رشد و توسعه در برخی مناطق و بالعکس؛
- باعث برخوردار نبودن از امکانات زیربنایی، رفاهی و تولیدی؛
- نرخ پایین مشارکت‌های مردمی؛
- مشکلات اجتماعی مثل نرخ بالای جرم و جنایت؛
- باعث فقر، پایین بودن تولید و بهره‌وری، بیکاری و... در مناطق مختلف کشور نتیجه‌ی عملکرد ناکارای نهادهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هستند می‌شود (دومهری و هاشمی، ۱۳۹۵).



## ۵- نتیجه‌گیری

بنا بر آنچه بیان شد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که انواع نابرابری در سطوح مختلف فضایی بروز می‌یابند؛ که در هر سطح به نوبه‌ی خود پیامدهای جدی و نگران‌کننده‌ای را برای مدیران و برنامه‌ریزان شهری بوجود آورده است. در سطوح فراشهری، نابرابری‌های منطقه‌ای که نشأت گرفته از تمرکز شدید جمعیت و فعالیت در برخی نواحی و یا عدم وجود توازن در توسعه زیر ساختارها و امکانات ممکن است به پیامدهای جبران ناپذیر سیاسی منجر شود. برای مثال بروز نا آرامی‌های اجتماعی و سیاسی ناشی از فقر در حاشیه که ممکن است درنهایت تحولات و توسعه در مرکز را تهدید کند؛ بنابراین اقدامات تعديل‌کننده شاخص‌های اصلی رفاه برای حفظ حداقل تعادل‌های بین منطقه‌ای، ضروری است.

همچنین در سطح درون شهری، وجود فضاهای نابرابر در شهرها موجب دسترسی نابرابر ساکنان به فرصت‌ها می‌شود. در این شرایط توزیع نابرابر خدمات رفاهی، شکل‌گیری و رشد نواحی فرسوده فقیرنشین و افت و محرومیت نواحی شهری به عنوان عمده‌ترین پیامدهای نابرابری در نواحی شهری است. چنین فرآیندی در یک چرخه، تضادهای فضایی را تشديد کرده و به تعمیق نابرابری‌های فضایی موجود منجر می‌گردد؛ که خود زمینه‌ساز جدایی‌گزینی‌های مسکونی و عمیق شدن شکاف موجود بین سطح توسعه‌یافتنی نواحی شهری خواهد شد. بدین ترتیب توجه ویژه برنامه‌ریزان در حوزه نابرابری می‌تواند از بروز و یا تشدید انواع مشکلات شهری و اجتماعی جلوگیری به عمل آورد.

## ۶- منابع:

- افروغ، عماد (۱۳۷۷). فضا و نابرابری اجتماعی «ارائه الگویی برای جدایی‌گزینی فضایی و پیامدهای آن». تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
- دومهری، محمد و هاشمی، فاطمه. (۱۳۹۵). تحلیل نابرابری منطقه‌ای در ایران. کنفرانس بین‌المللی نخبگان مدیریت.
- دانشپور، زهره. (۱۳۸۵). تحلیل نابرابری فضایی در محیط‌های پیراشه‌ی. هنرهای زیبا، ۲۸، ۱۴-۵.
- شکوئی، حسین. (۱۳۸۳). جغرافیای شهری. تهران: دانشگاه پیام نور.
- جمالی، فیروزه. قنبری، ابوالفضل و پورمحمدی، محمدرضا. (۱۳۸۹). نگرشی بر مفهوم نابرابری و مفاهیم مرتبط با آن در مطالعات اجتماعی- اقتصادی. برنامه‌ریزی آمایش و فضای، ۲، ۱۲۱-۱۴۱.
- خالوباقری، مهدیه. (۱۳۹۱). رویارویی با نابرابری فضایی ضمن به کار گیری برنامه‌ریزی مبتنی بر ارتقای کیفیت زندگی (مورد مطالعه: منطقه ۳۱ شهر تهران). فصلنامه اقتصاد و مدیریت شهری، ۴۹-۶۶.
- قنبری، ابوالفضل. (۱۳۹۱). تحلیلی بر نابرابری‌های ناحیه‌ای در ایران. تهران: پژوهشکده مطالعات راهبردی.
- مهیمی، امیر. حجت پناه، حسین و خلیفه، ناهید. (۱۳۹۵). بررسی تطبیقی چالش‌های نابرابری اجتماعی- فضایی در تهران و هنگ کنگ. معماری و شهرسازی پایدار.
- نیک پور، عامر. ملکشاهی، غلامرضا و رزقی، فاطمه. (۱۳۹۳). بررسی و تحلیل فضایی نابرابری‌های اجتماعی در مناطق شهری با رویکرد شهر متراکم. ۲۷-۳۷.

## مشارکت مردمی و توسعه پایدار

\* حامد شفیعی

توسعه امروز جوامع بشری با سرعت و شکل های مختلف صورت گرفته است. نتیجه این توسعه که در بسیاری از موارد تنها گسترش فیزیکی شهرها بوده است، مورد رضایت شهروندان نمی باشد چرا که در این رشد و توسعه به همه ابعاد نیازها و خواسته های شهروندان توجه لازم و کافی نشده است و با تجربه هایی گاه گران کمبود های برنامه ها و طرح ها خود را نشان می دهد.

### مفهوم توسعه پایدار:

توسعه پایدار به معنای تلفیق اهداف اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی برای حداکثرسازی رفاه انسان فعلی بدون آسیب به توانایی نسلهای آتی برای برآوردن نیازهایشان می باشد.

به زبان ساده توسعه پایدار به معنای زندگی امروز با استفاده از تجربیات و آثار دیروز با در نظر گرفتن نیازهای آینده می باشد.

برای درک بهتر نیازهای مردم و همچنین خواسته آنها در برنامه های شهری لازم است که شناخت جامعی از همه گروه های مختلف جامعه داشت. این امر میسر نمی شود مگر با مشارکت شهروندان در فرایند توسعه پایدار شهر.



جلسه با مردم محل جهت مشارکت در طرح های توسعه بافت فرسوده شهر - مسجد محلی در محته سفلی خوراسگان اصفهان

### مشارکت مردمی:

مشارکت عمومی در شهرسازی ابزاری است که به وسیله آن اعضای جامعه قادر به شرکت کردن در تدوین سیاست ها و طرح هایی می گردند که بر روی محیط زندگی آنها تاثیر می گذارد. به طور خلاصه مشارکت فرآیندی فعال، آگاه، آزاد و مسئول است. در واقع مشارکت مردمی استفاده از پتانسیلها و استعدادهای نهفته جامعه در جهت پیشبرد اهداف برنامه ریزی و رساندن جامعه به رشد و شکوفایی می باشد.



لزوم مشارکت:



جلسه معتمدین و ریش سفیدان و تبادل نظر با آنها در مورد مسائل محله و طرح های پیشنهادی به صورت دوره ای



حضور باتوان محله در جلسات مکرر مشاور جهت تبادل نظر و راه کارهای جلب مشارکت ساکنین محله

- ۱- مهمترین دلیل مشارکت این است که مردم بهره وران اصلی از نتایج برنامه‌ریزی و پروژه های شهری هستند. آنها هستند که می خواهند در شهر زنگی کنند و تمامی تصمیم های مسئولین تاثیر مستقیم روی زندگی آنها دارد.
- ۲- برای داشتن یک طرح خوب لازم است نیاز و خواسته های گروه های مختلف اجتماعی، سنی و جنسی دیده شود تا محیط ساخته شده پاسخگوی همه شهروندان باشد. با مشارکت آنها می توان از نظریاتشان استفاده کرد.

- ۳- در حال حاضر به دلیل حجم زیاد فعالیت های در جهت توسعه، دولت و دیگر دست اندر کاران توان انجام کلیه امور را ندارند و همکاری و همراهی شهروندان در رسیدن جامعه به توسعه پایدار الزامی است.



نمایش آثار هنری تولید شده در نمایشگاه مشاغل خانگی در امامزاده ابوالعباس خوراکان - بهمن ۱۳۹۶  
این نمایشگاه دستاوردهای کلاسهای آموزشی بود که در جلسات مردمی دفتر به عنوان نیاز شهروندان به آموزش مطرح و تشکیل شده بود.

- ۱- مشارکت اثرا نداشته باشد. برای مثال ممکن است بخشی از زمین یا ساختمانی را برای مدت محدود فعالیت در اختیار مجری قرار دهد.
- ۲- مشارکت فنی و تخصصی: بسیاری از شهروندان مهارت و تخصص خود را در اختیار گروه برنامه ریز یا مشاور و پیمانکار قرار می دهند.

انواع مشارکت:

مشارکت انواع مختلفی دارد که به اختصار بیان می گردد.

- ۱- مشارکت مالی: اولین و ساده ترین نوع مشارکت کمک مستقیم مالی به طرح و برنامه و عملیات اجرایی آن است. نمونه این مشارکت را در ساخت مساجد و تکایا می بینیم.

- ۲- مشارکت سرمایه ای: شهروند می تواند بخشی از سرمایه خود را در اختیار تیم مجری قرار دهد و خود مستقیم ارتباط با روند اجرا نداشته باشد.

برای مثال ممکن است بخشی از زمین یا ساختمانی را برای مدت محدود فعالیت در اختیار مجری قرار دهد.

- ۳- مشارکت فنی و تخصصی: بسیاری از شهروندان مهارت و تخصص خود را در اختیار گروه برنامه ریز یا مشاور و پیمانکار قرار می دهند.

۴- مشارکت انسانی: شهروندان در زمان خاصی مستقیما برای انجام فعالیتهای اجرایی حضور پیدا می کنند. مثلا اشخاصی روزهای جمعه در عملیات ساختمانی کمک کنند.

۵- مشارکت گروههای سنی: گروههای مختلف سنی و یا جنسی خود انگیزه هایی برای مشارکت دارند و می توانند در جهت اهداف طرح به سایر دست اندر کاران کمک نمایند. مثل گروه بانوان، گروه بازنشستگان یا جوانان

۶- مشارکت اجتماعی: گروههای مختلف اجتماعی نیر در قالب سمن ها (سازمان های مردم نهاد) می توانند در مشارکت تأثیر بسزایی داشته باشند. گروه های دانشجویی ازین دسته به حساب می آیند.

۷- مشارکت مدیریتی: بسیاری از افراد با توجه به توانایی و موقعیت اجتماعی می توانند با مدیریت گروههای دیگر به مشارکت آیند.

۸- سایر مشارکت ها: بسیاری از افراد و شهروندان به دلیل نفوذ اجتماعی یا سیاسی و یا اقتصادی می توانند تاثیرات مستقیم در جلب نظر دیگران برآیند و میزان مشارکت را در بین مردم بالا ببرند.

مقیاس مشارکت: مشارکت می تواند در سطح بین المللی، ملی، منطقه ای، شهری، محلی و یا حتی در حد یک گروه چند نفره یا یک خانواده باشد.

#### جمع بندی:

لازم است مشاوران در ابتدای امر در همه مراحل از ابتدا تا انتها ارتباط مستقیم با شهروندان داشته باشند و در هر قسمت از فرایند توسعه پایدار به نقش مردم توجه نمایند و از انرژی های نهفته جامعه، بهترین استفاده را در جهت توسعه پایدار ببرند.

#### منابع و مأخذ:

- مجموعه ماهنامه مهرنامه خوارسگان از شماره ۱ تا ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۶ لغایت تیرماه ۱۳۹۷ (دفتر تسهیلگری و خدمات نوسازی منطقه ۱۵ شهرداری اصفهان)

- درس گفتارهای درس مبانی برنامه ریزی شهری و کارگاه طرح ۳ شهرسازی در سالهای ۱۳۸۷ الی ۱۳۹۰ دانشگاه شیخ بهایی به راهنمایی استاد مهندس ناصر مشهدی زاده و حامد شفیعی

- سخنرانی روز شهرساز دکتر امین زینل همدانی با عنوان طرح جامع شهر جدید طیس ۱۳۹۶

## تعطیل نکنید؛ دور کاری کنید

\* امین زینل همدانی



یک کارشناس ارشد حمل و نقل گفت: با نهادینه کردن دورکاری در سازمان‌های دولتی، سفرهای شهری به صورت چشمگیری کاهش می‌یابد و این روش می‌تواند جایگزین مناسبی برای رویکرد تعطیلی مدارس در زمان بحران شود. امین همدانی در گفت و گو با خبرنگار اینما اظهار کرد: امروزه فناوری اطلاعات و ارتباطات جهان را به سمت یکپارچگی سوق می‌دهد و کمتر حوزه‌ای از علوم را می‌توان یافت که از نفوذ و سیطره آن در امان باشد.

وی با بیان اینکه اشتغال و روابط اجتماعی نیز تحت تاثیر این فناوری دچار تغییرات اساسی شده است، افزود: نتیجه استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات، تسريع در انجام کار، صرفه جویی در وقت و هزینه و کاهش سفرهای زائد است، در همین راستا در هزاره اطلاعات و فناوری ارتباطات، شغل‌های جدید و انعطاف پذیر در جهت بهبود زندگی و ایجاد توسعه پایدار شکل گرفته و یا از شکلی به شکل دیگر تغییر یافته است.

عضو هیئت علمی دانشگاه شیخ بهائی ادامه داد: با گسترش اقتصادهای دانش محور که مبنی بر اطلاعات هستند، مشاغل مبنی بر اطلاعات روز، بعد گسترده‌تری را به خود می‌گیرد، در این میان پیشرفت در فناوری‌های ارتباطات و اطلاعات به عنوان ابزار، تعاملات بین سازمان و افراد را تسهیل کرده و مفهوم کار به معنای سنتی آن را از نظر مکانی و زمانی تغییر داده است.

همدانی با بیان اینکه دورکاری نیز یکی از اقدامات موثر در کاهش حجم سفر و تقاضای حمل و نقل است، گفت: اگرچه اقدامات کاهنده سفر از جمله دورآموزی یا آموزش از راه دور، کارهای بانکی از راه دور، تعاملات تجاری و دولت الکترونیک نیز وجود دارد و در حال استفاده است، اما دورکاری در کشور به سبب ماهیت کاری آن باید به عنوان مکملی در کنار اقداماتی از جمله دولت الکترونیک استفاده شود تا تاثیرات خود را بر جامعه و روند روبه رشد توسعه پایدار نشان دهد.

وی با بیان اینکه دورکاری به بیان ساده شغل نیست، بلکه یک روش سازماندهی کار است که حول پردازش اطلاعات ساخته می‌شود، اضافه کرد: در این روش افرادی به دور از کارفرما، مشتری و یا طرف قرارداد کارشان را انجام می‌دهند، کاری که

\* - عضو هیئت علمی گروه مهندسی شهرسازی و معماری



مستلزم استفاده از انواع گوناگون تجهیزات الکترونیکی است و محصول یا نتیجه کار از راه دور از این طریق منتقل می‌شود، همچنین خدمات پستی و پیک نیز ممکن است یکی از گزینه‌های آن برای انتقال نتیجه کار باشد.

این کارشناس حمل و نقل شهری ادامه داد: در واقع دورکاری روشی برای سازماندهی کار بر مبنای ایجاد انعطاف زمانی و مکانی در انجام کار با استفاده از قابلیت‌های فناوری اطلاعات است.

همدانی با اشاره به آثار دورکاری در حمل و نقل گفت: بهبود وضعیت مدیریت ترافیک، کاهش تقاضای سفر و سفرهای زائد، بهبود روند حل مشکلات زیست محیطی، کاهش مصرف انرژی‌های تجدید ناپذیر، کاهش انواع آلودگی‌های صوتی، هوا و زیست محیطی از جمله مزایای آثار دورکاری در شهر است.

وی تأکید کرد: اگر دورکاری را به عنوان یک رویکرد در تغییرات عادت کاری در نظر بگیریم، این تاثیر از دو منظر کاهش ترافیک شهری در ساعت پیک کاری و کاهش تقاضای سفر قابل بررسی است.

این کارشناس حمل و نقل شهری اظهار کرد: دورکاری در دنیای امروزه به صورت قابل توجه در حال پیشرفت است به طوری که در کشور فنلاند تا سال ۲۰۰۹، ۱۷ درصد و در آمریکا ۱۱ درصد نیروی کار فعال‌شان را دورکاران تشکیل داده اند و قرار است تا سال ۲۰۲۰، حدود ۶۴ درصد نیروی کارشان را دورکاران تشکیل دهند.

همدانی خاطرنشان کرد: سازمان مدیریت تقاضای حمل و نقل در مطالعات جامع خود، سهم چند گزینه حمل و نقلی برای کاهش خودروهای تک سرنشین را ماشین اشتراکی، ون اشتراک سازمان، دوچرخه سواری، پیاده روی و دورکاری پیش بینی کرده است.

وی تصريح کرد: این سازمان سهم دورکاری را در پایه، ۵ تا ۱۰ درصد و در حالت رو به رشد برای پنج سال آينده ۷ تا ۲۰ درصد و برای طرح جامع ۲۰ ساله ۱۵ تا ۲۵ سال پیش بینی کرده است که رقم بسیار بالایی است و دلیل این اطمینان سرمایه‌گذاری و مطالعات ۲۰ ساله بر روی آن است.

عضو هیئت علمی دانشگاه شیخ بهائی با اشاره به ساز و کارهای دورکاری و راهکارهای اجرایی آن در ایران گفت: ایجاد و گسترش دورکاری بیش از هر چیز دیگر به زیرساخت‌های ارتباطی بستگی دارد، اما فرهنگ‌سازی عوامل اقتصادی و حمایت‌های دولتی و نیز جنبه‌های فناوری اطلاعات در آن نقش بسزایی دارد که این عوامل را می‌توان در دو دسته موارد ارتباطی و سخت افزارها و نرم افزارهای پشتیبانی تعریف کرد.

همدانی ادامه داد: در موارد ارتباطی ارتباطات تلفنی، پست الکترونیکی و یا کانال‌های ارتباط از راه دور به عنوان بزرگراه انتقال داده‌ها در ترویج دورکاری موثر است.

وی اضافه کرد: در بخش سخت افزاری نیز باید به ایجاد شبکه‌های رایانه‌ای، شبکه اطلاعات ملی و داخلی و همچنین نرم افزارهای پشتیبانی که بتواند ارتباط بین کارفرما و مشتری را ایجاد کند، پرداخته شود.

این کارشناس حمل و نقل تأکید کرد: آموزش و بازآموزی نیروهای انسانی، ایجاد و تقویت زیرساخت‌های مخابرات و ارتباطات راه دور، مهندسی مجدد سازمان‌های اجرایی و بستر لازم قانونی مورد نیاز از جمله زیرساخت‌های لازم برای اجرای سیستم‌های دورکاری است.

همدانی اضافه کرد: با نهادینه کردن و گسترش دورکاری در سازمان‌های دولتی و همچنین در سازمان آموزش و پرورش و بنگاه‌های اقتصادی، سفرهای غیرضروری به صورت چشمگیری کاهش می‌باید که اثر بلند مدت آن کاهش آلودگی هواست، این روش می‌تواند جایگزین رویکرد تعطیلی مدارس در زمان بحران شود.



# شیخ مکفت...\*

واعظی بر منبر بود. او را پرسیدند: علی (ع) با وجود استغراقش در نماز، چگونه متوجه گدا شد و انگشتی به وی داد؟ واعظ این شعر خواند:

می نوشد و مستی او را سرمست نمی کند  
و از جام و ندیم باز نمی ماند  
مستی باده در اختیار اوست

چنان که به مستی نیز همچون دیگران رفتار می کند  
..... با این همه، برترین مردم است!

امام صادق فرمود: از آدمی زادگان مؤمنی نبود، که فقیر نباشد و کافری نبود، که بی نیازی نباشد. تا این که ابراهیم آمد و گفت: (ربنا لا تجعلنا فتنة للذین کفروا) و خداوند، میان هر دو گروه، نیاز و مال را یکسان کرد.

عارفی گفت: اگر دل، دوستی دنیا بچشد، فزونی پندها او را مفید نیفتند، آن سان که چون بیماری، در تن استوار شود، دارو وی را سود نبخشد.

بزرگی، عارفی را به بیمارپرسی رفت و او را به بیماری های گوناگون و دردهای شدید، مبتلا دید و به تسلیت، وی را گفت: ای فلان! آنکه بر بلا شکیبا نبود، در عشق، صادق نیست. و عارف گفت: چنان که گفتی، نیست. و اما، آن که لذت خویش در بلا نیابد، در عشق صادق نیست.



عارفی را ملکی بود، خواست تا بفروشد و به صدقه دهد. یکی از یارانش او را گفت: کاش بهر زن و فرزند خویش ذخیره نهی! و او گفت:  
بهر خویش نزد خدا ذخیره نهم و او بهر زن و فرزندم به ذخیره نهد.

اولیاء چهاراند: سالک محض، مجذوب محض، سالک مجذوب - که سلوکش بر جذبه اش مقدم باشد - و  
مجذوب سالک که بر عکس سومی است.





## راهنمای اصول خود مراقبتی در سلامت روان

### مهارت مدیریت خشم

سید شهاب الدین ادبی و آزاده آرمان‌پناه\*

خشم چیست؟

خشم یک هیجان طبیعی است که اگر به جا ابراز شود می‌تواند به ما انرژی دهد. ما را برای رقابت و دفاع و گرفتن حق خود کمک کند. و اگر به شیوه‌ای نادرست ابراز شود روابط ما را با دیگران خراب کرده و ما را بیمار می‌کند.

پرخاشگری چیست؟

پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خشم یک هیجان است. بنابراین همه حق دارند عصبانی شوند ولی حق ندارند خشم خود را با توهین و رفتارهای پرخاشگرانه ابراز کنند. پرخاشگری دو نوع است: کلامی و غیر کلامی. در پرخاشگری کلامی افراد توهین می‌کنند. صدایشان را بلند می‌کنند. و در پرخاشگری غیر کلامی افراد کتك می‌زنند، می‌شکنند و هل می‌دهند.

چرا برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند؟

برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند زیرا تحمل کمی در برابر ناکامی دارند و نمی‌توانند با واقعیع درست برخورد کنند. به نظر می‌رسد که برخی از آنها از آغاز تولد این چنین هستند و برخی دیگران در خانواده‌ای رشد کرده اند که یاد نگرفته اند خشم خود را مدیریت کنند و آنرا به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند.

برانگیزاننده‌های خشم کدامند؟

اتفاقات بیرونی، خاطرات غمناک گذشته و ناکامی‌هایی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم می‌توانند ما را خشمگین کنند. البته اتفاقات بیرونی و خاطرات ذهنی به تنها ی نمی‌توانند به ایجاد خشم منجر شوند بلکه ارزیابی و طرز اندیشیدن و نگرش ما بسیار مهم است. این که آن اتفاق را چگونه تفسیر کنیم.



## مدیریت خشم

برای مدیریت خشم باید به دو عامل توجه کنید:

## ب افکار منفی

## الف برانگیختگی بدنی

الف: برانگیختگی بدنی را کاهش دهید.

- اگر بتوانید از میزان برانگیختگی بدنتان کم کنید وارد مرحله خشم نمی شوید؛ برای این کار دو روش وجود دارد:
  - \* تنفس‌شکمی‌جانمایی دهید. تنفس شکمی شما را آرام می‌کند. برای این کار یک دست را روی شکم و دست دیگرا را روی سینه بگذارید. شما باید جوری نفس بکشید که شکمتان و نه قفسه سینه بالا باید و پایین برود. حالابا ۳ شماره هنفسرالزینی‌بگیرید. ۲ شماره همکنشکنید و با ۵ شماره هبهآرامیاز راه دهان بیرون دهید.
  - \* توجه خودتان را منحرف کنید. محیطتان را تغییر دهید، آب بنوشید، صورتتان را بشوئید، دوش بگیرید، با یکی از دوستان تلفنی صحبت کنید، و هر کار مثبت و بی ضرری که شما را آرام می‌کند انجام دهید.

## ب: افکار منفی را کنترل کنید.

- همان طور که گفتیم یکی از اجزای چرخه خشم افکار منفی است. شناسایی و کنترل این افکار از اهمیت زیادی برخودار است. این افکار شایع هستند و ممکن است باورهایی نادرست درباره خشم و عصبانیت باشند. مانند:
  - \* اگر خشم خود را بیرون نریز، بیمار می شوم.
  - \* اگر عصبانی نشوم طرف فکر میکند که خیلی ترسو هستم.
  - \* من نمی توانم خشم خود را کنترل کنم.
  - \* همه عصبانی می شوند پس من هم باید عصبانی شوم.
  - \* اگر عصبانی نشوم دیگران از من سوء استفاده می کنند.

همانطور که ملاحظه می کنید این افکار بار منفی دارند و ما را بیشتر خشمگین می کنند. همه این افکار در یک چیز مشترک هستند. آنها با خطاهای ذهن همراهند.

## خطاهای ذهن

- خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند، که به هیجان‌های منفی دامن می‌زنند عمدت‌ترین آنها عبارتند از:
  - \* ذهن خوانی:



در ذهن خوانی پیش خود، ذهن دیگران را می خوانیم و در نتیجه‌ی این ذهن خوانی احساس بدی پیدا می‌کنیم مانند "پیش خودش فکر می‌کند که منو شکست داده"

\* برچسب زدن

به دیگری برچسب می‌زنیم، به این ترتیب بیشتر عصبانی می‌شویم.

"آدم بی فرهنگ و گستاخیه"

\* نسبت دادن قصد و نیت

پیش خود فکر می‌کنیم که طرف قصد منفی دارد

"اون عمدًا این کار را کرد تا حال منو بگیره"

\* بزرگ نمایی

مشکل را بزرگ می‌کنیم مانند

"این بدترین کاری بود که کرد، از این بدتر نمی‌شد"

\* تعمیم دادن

در تعمیم دادن از کلمات هرگز و همیشه استفاده می‌کنیم مانند

"اون همیشه این کارو میکنه، هرگز رفتار مناسبی نداره"

شناسایی افکار منفی و خطاهای ذهنی و کنترل آنها مهم است و دو راه دارد.

- ۱ جایگزین افکار مثبت به جای افکار منفی

- ۲ به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای ذهنی

افکار منفی را شناسایی می‌کنید و جای آن را با یک فکر مثبت عوض می‌کنید. مانند: از روی عمد دیرکرد (فکر منفی) حتماً مشکل برایش پیش آمده ، این اتفاق بارها برای خودم افتاده(فکر مثبت) فکر منفی را به چالش بکشید.

سود و زیان این جور فکر کردن چیست؟ بدترین پیامد این جور اندیشیدن چیست؟

از کجا مطمئن هستم چنین فکری درست است؟ آیا شواهد کافی دارم که طرف عمدًا مرا معطل کرده است؟

## مناسبت‌ها در پاییز ۹۷

### ۸ مهر روز بزرگداشت مولوی

جلال الدین محمد بلخی معروف به مولوی ۶ (ربيع الاول ۶۰۴، بلخ یا وخش - ۵ جمادی الثانی ۶۷۲ هجری قمری، قونیه) از مشهورترین شاعران فارسی زبان ایرانی تبار است. نام کامل او «محمد ابن محمد ابن حسین حسینی خطیبی بکری بلخی» بوده و در دوران حیات به القاب «جلال الدین»، «خداؤندگار» و «مولانا خداوندگار» نامیده می‌شده است. در قرن‌های بعد ظاهراً از قرن ۹ (القاب «مولوی»، «مولانا»، «مولوی رومی» و «ملای رومی» برای او به کار رفته است و از برخی از اشعارش تخلص او را «خاموش» و «خموش» و «خامش» دانسته‌اند. زبان مادری او پارسی بوده است. آثار مولانا تأثیر زیادی روی ادبیات و فرهنگ ترکی نیز داشته است. دلیل این امر این است که اکثر جانشینان مولوی در طریقه صوفی گردی مربوط به او از ناحیه قونیه بودند و آرامگاه او نیز در قونیه است.

ای بسا هندو و ترک چون بیگانگان

### ۱۳ مهر (۲۵ محرم) شهادت حضرت امام زین العابدین (ع)

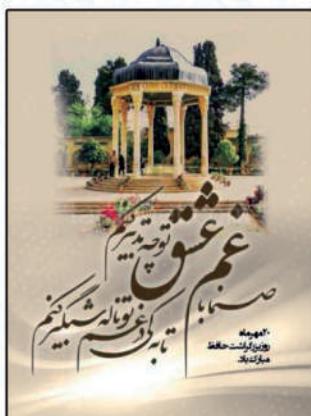


### ۲۰ مهر روز بزرگداشت حافظ

خواجہ شمس الدین محمد شیرازی شاعر و حافظ قرآن، متخلص به حافظ و معروف به لسان الغیب از بزرگترین شاعران غزل سرای ایران و جهان به شمار می‌رود. حافظ را نمی‌توان از سخن شاعران تک بعدی و تک ساحتی محسوب و تفکر شاعرانه اش را تنها به یک وجه خالص تفسیر و تاویل کرد. شعر حافظ دارای ابعاد گوناگون و متنوع سرشار از راز و رمز و پرسش از حقیقت هستی است.

صبحدم از عرش می‌آمد خروشی، عشق گفت

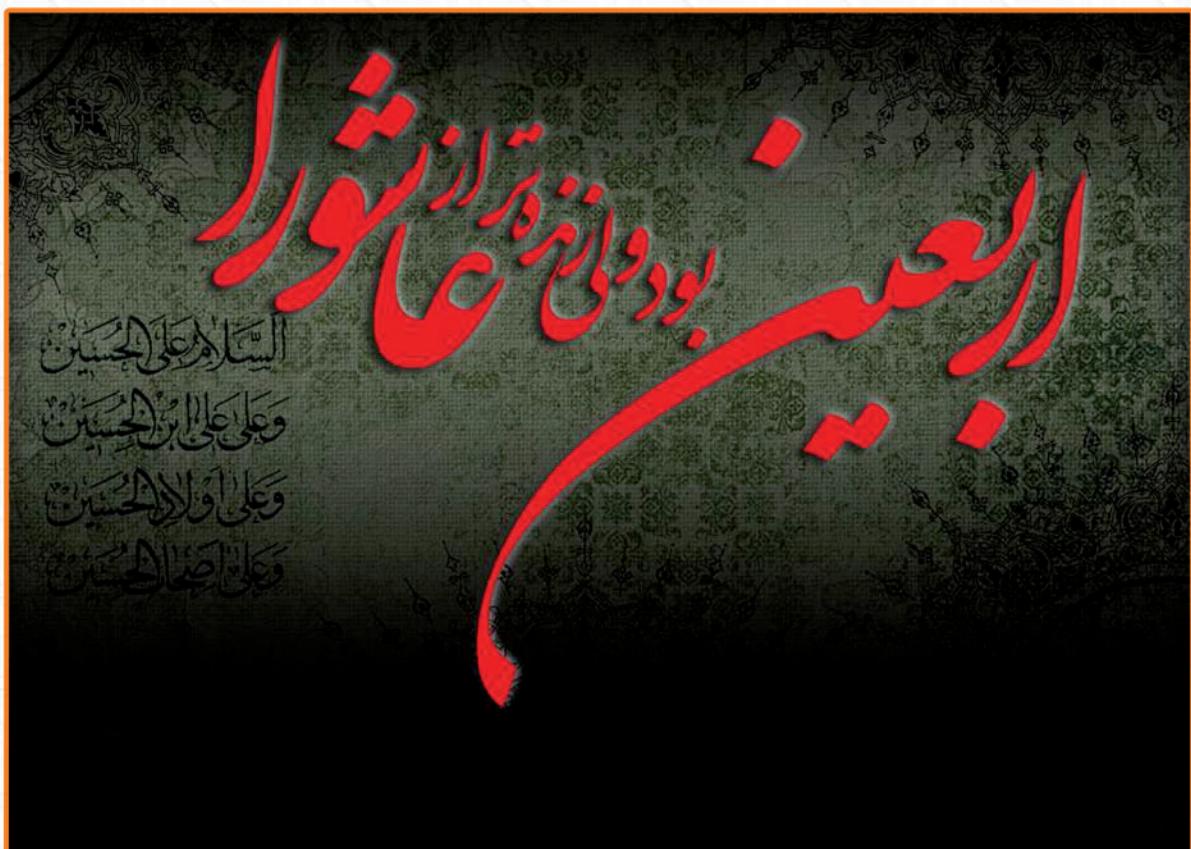
قدسیان گویی که شعر حافظ از بر می‌کند



۲۵ مهر (۷ صفر) شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع)



۸ آبان (۲۰ صفر) اربعین حسینی



۱۳ آبان روز دانش آموز



۱۶ آبان (۲۸ صفر) رحلت حضرت رسول اکرم (ص) و شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع)

۱۷ آبان (۲۹ صفر) شهادت حضرت امام رضا (ع)





۲۵ آبان (۸ ربیع الاول) شهادت حضرت ام حسن عسگری (ع) و آغاز امامت حضرت ولی عصر (عج)



۲۹ آبان (۱۲ ربیع الاول) ولادت حضرت رسول اکرم (ص)، آغاز هفته وحدت

هفته وحدت فرقی برای اندیشدن به مضمون حقیقی وحدت واللہ عکوف

از اندیشه‌ای نابهرانی و سروپا برگرامی اسلام (ص)

برایی رسیدن به اتحاد حقیقی در جان اسلام است

اللهم سنت دوالدھم ماء ربیع الاول و

شیعیان هفدهمین ایام را سالروز ولادت

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌دانند

**حضرت امام خمینی (ره)**

حضرت امام خمینی (ره)، بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران که خود از منادیان وحدت در جیان اسلام بودند، برای اتحاد و نزدیک شدن گروه‌های اسلامی فاصله بین این دو تاریخ (۱۷-۱۲ ربیع الاول) را «هفته وحدت» نام‌گذاری کردند.



۴ آذر (۱۷ ربیع الاول) ولادت حضرت رسول اکرم (ص) و ولادت حضرت امام جعفر صادق (ع) از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمود: هر کس که در مورد خود، رعایت انصاف نماید، به داوری دیگران پذیرفته شود.



۱۶ آذر روز دانشجو



۲۵ آذر (۸ ربیع الثانی) ولادت حضرت امام حسن عسکری (ع)





شماره بیست و سوم

۲۷ آذر (۱۰ ربیع‌الثانی) وفات حضرت معصومه (س)



## أخبار دانشگاه در فصل پاییز ۹۷

- شرکت مسئولین دانشگاه در جلسه افتتاح مدرسه شهید حججی در شهر بهارستان



- ادامه روند برگزاری نمایشگاه کتاب جهانگردی توسط انجمن علمی مدیریت جهانگردی
- برگزاری همایش معارفه انجمن علمی مهندسی کامپیوتر برای ورودی‌های جدید:

این جلسه که در تاریخ ۹۷/۷/۲۴ برگزار گردید کلیه دانشجویان ورودی جدید رشته کامپیوتر حضور داشتند در ابتدا با قرائت آیاتی از قرآن کریم و سرود ملی جمهوری اسلامی ایران شروع گردید. در ادامه مهندس سید مهدی تابعی استاد مشاور انجمن علمی مهندسی کامپیوتر در سخنرانی خود به معرفی دانشگاه شیخ بهائی، رشته کامپیوتر و پیرو آن انجمن علمی مهندسی کامپیوتر پرداختند و مسائل مربوطه را به روشنی برای حاضرین بیان کردند.

سپس عرفان بقائی دبیر انجمن علمی مهندسی کامپیوتر به ارائه سخنرانی خود پرداختند. ایشان در ابتدا به صورت جزئی تر انجمن علمی مهندسی کامپیوتر را برای حاضرین معرفی کرده و پیشینه‌ی افتخارات انجمن علمی مهندسی کامپیوتر از زمان تاسیس تا به حال را بیان نموده و برنامه‌های گذشته و پیش بینی شده برای آینده‌ی دوره‌ی فعلی انجمن را اعلام نمودند. سپس ایشان اعضای اصلی و علی البدل انجمن را به روی صحنه دعوت نمودند و از آنها خواستند که خود را معرفی نموده و زمینه فعالیت و مسئولیت خود در انجمن را بیان نمایند.

پس از معرفی تمام اعضاء، خانم عباییان و امیر پارسا رحیمیان از اعضای اصلی شورای مرکزی انجمن به بیان تجربیات خود در طول تحصیل و فعالیت در انجمن پرداختند. در ادامه مهندس سید مهدی تابعی استاد مشاور انجمن علمی مهندسی کامپیوتر در طی جلسه‌ی پرسش و پاسخ به سوالات دانشجویان پاسخ دادند و در انتها عرفان بقائی با معرفی راه‌های ارتباط با انجمن از جمله شبکه‌های مجازی جلسه را پایان دادند.

- همایش تونل عاشقی با موضوع ازدواج در ۱۵ مهر ۹۷ توسط بسیج دانشجویی در تالار شیخ بهائی برگزار گردید.

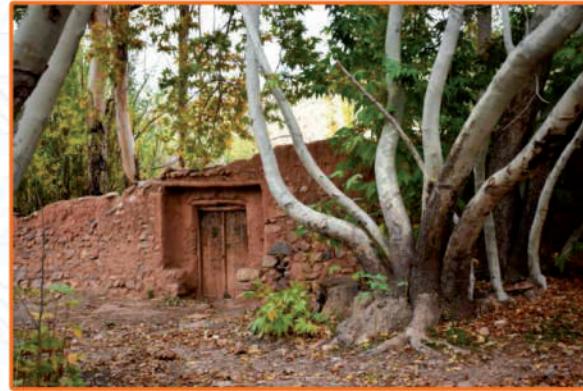
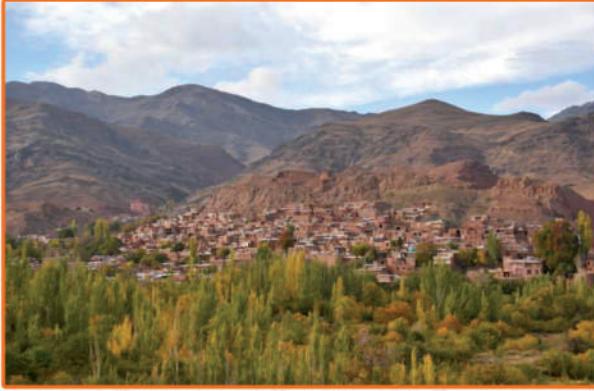


- بازدید از خانه تاریخی ملا باشی (معتمدی)

این فعالیت توسط انجمن علمی مدیریت جهانگردی در تاریخ ۲۳ مهرماه و ۱۶ مهرماه برگزار شد.



- بازدید علمی از روستاهای ابیانه، طرفورد، فریزهند  
این فعالیت توسط انجمن علمی مدیریت جهانگردی در تاریخ ۴ آبان ماه برگزار شد.



#### - همایش کارخانه متخصص سازی



در پی مشکلات و خلاء هایی که میان اشتغال و تحصیل وجود دارد، انجمن علمی بازرگانی تصمیم گرفت با شروع دوره ای بلند مدت و تاثیر گذار، اقدام به رشد مهارت های دانشجویان کند تا هنگامی که افراد پس از فارغ التحصیلی وارد محیط کسب و کار می شوند، پیشینه و تخصص اجرایی را با خود به همراه داشته باشند تا کمتر دچار گمراحتی شوند و مسیر اشتغال خود را به خوبی بشناسند. این دوره با همایشی با موضوع "کارخانه متخصص سازی" شروع شد که در روز دوشنبه ۷ آبان با جمعیتی حدود

۲۵۰ نفر از دانشجویان رشته های مختلف برگزار گردید. در این همایش موضوعاتی حول محور استارتاپ ها، کسب و کارهای شخصی و تیمی و نیز ارتقا مهارت ها توسط دو سخنران جواد جوریان "مدیر شرکت پارسیان اندرود" و بهمن بهراد "دبیر انجمن مدیریت بازرگانی" ارائه شد تا دانشجویان درک بهتری از این مسیر برنامه ریزی شده پیدا کنند و با عرصه کسب و کارها و مهارت های نوین آشنا شوند.

- حضور مسئولین دانشگاه، بسیج دانشجویی شهید همت و جمعی از دانشجویان دانشگاه در راهپیمایی

۱۳ آبان



- کارگاه آشنایی سفر با دوچرخه با حضور خانواده منصوریان توسط انجمن علمی مدیریت جهانگردی  
این خانواده اولین خانواده ایرانی در سفر با بچه شیرخواره به دور ایران با دوچرخه هستند که شعار آنها حفظ آب و هوای  
پاک برای نسل های آینده است.



- کارگاه تخصصی فن بیان و گویندگی به مناسبت ۱۶ آذر



- جشن بزرگ میلاد پیامبر اکرم (ص) و روز دانشجو

در ۱۳ آذرماه کانون برگزاری مراسم‌های فرهنگی با همکاری بسیج دانشجویی شهید همت جشنی بزرگ به مناسبت میلاد پیامبر اکرم (ص) و روز دانشجو برگزار کرد. در این جشن برنامه‌های متنوعی از قبیل مذاхی، مسابقه، استندآپ کمدی، دوبله و ... برگزار شد.





- کارگاه آموزشی با موضوع "اصول مقاله نویسی" به مناسبت هفته پژوهش در تاریخ شنبه ۱۷ آذر ماه انجمن بازرگانی با دعوت از دکتر کوروش ترابی، اقدام به برگزاری کارگاهی آموزشی با موضوع "اصول مقاله نویسی" کرد. در این کارگاه آموزشی که تعداد ۲۶ نفر از دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد حضور داشتند، اصول و روش‌های نوشتن صحیح مقاله ارائه شد تا دانشجویان در مقاطع مختلف تحصیلی و همچنین ساخت رزومه تخصصی علمی، در مقاله نویسی موفق تر عمل کنند.

### - کارگاه تخصصی مهارت سخنرانی در جمع و کنترل استرس

در تاریخ سه شنبه ۲۰ آذر انجمن علمی مدیریت بازرگانی با همکاری خانم عاطفه امانی "دانشجوی رشته آموزش زبان" و استاد ساعتچیان "گوینده رادیو اصفهان" کنفرانسی تحت عنوان "مهارت سخنرانی در جمع و کنترل استرس" برگزار کرد. در این کنفرانس که با هدف تقویت مهارت‌های کلامی دانشجویان ارائه شد، حدود ۶۰ نفر از دانشجویان رشته‌های مختلف ثبت نام و شرکت کردند و نتایج رضایت‌بخشی را اعلام نمودند.

### - برگزاری کلاس‌های تقویتی دروس ریاضی ۱ و مبانی برنامه سازی

این کلاس‌ها که برای دانشجویان ورودی جدید برگزار گردید از ابتدای ترم دانشجویان را همراهی نموده و دروس یادشده را پا به پای اساتید اصلی این دروس برای دانشجویان بازگو کرده و به حل تمرین‌های اضافی جهت فهم بیشتر پرداخته. این کلاس‌ها با توجه به بازخورد خوبی که میان دانشجویان داشته با همراهی مسئولین گروه کامپیوتر در صورت درخواست دانشجویان برای همین دروس و حتی دروس دیگر در ترم آینده توسط همین انجمن و ترم‌های بعد از آن نیز توسط انجمن بعدی برگزار خواهد گردید.



- کارگاه آموزشی با موضوع "اصول مقاله نویسی" به مناسبت هفته پژوهش در تاریخ شنبه ۱۷ آذر ماه انجمن بازرگانی با دعوت از دکتر کوروش ترابی، اقدام به برگزاری کارگاهی آموزشی با موضوع "اصول مقاله نویسی" کرد. در این کارگاه آموزشی که تعداد ۲۶ نفر از دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد حضور داشتند، اصول و روش‌های نوشتن صحیح مقاله ارائه شد تا دانشجویان در مقاطع مختلف تحصیلی و همچنین ساخت رزومه تخصصی علمی، در مقاله نویسی موفق تر عمل کنند.

### - کارگاه تخصصی مهارت سخنرانی در جمع و کنترل استرس

در تاریخ سه شنبه ۲۰ آذر انجمن علمی مدیریت بازرگانی با همکاری خانم عاطفه امانی "دانشجوی رشته آموزش زبان" و استاد ساعتچیان "گوینده رادیو اصفهان" کنفرانسی تحت عنوان "مهارت سخنرانی در جمع و کنترل استرس" برگزار کرد. در این کنفرانس که با هدف تقویت مهارت‌های کلامی دانشجویان ارائه شد، حدود ۶۰ نفر از دانشجویان رشته‌های مختلف ثبت نام و شرکت کردند و نتایج رضایت‌بخشی را اعلام نمودند.

### - برگزاری کلاس‌های تقویتی دروس ریاضی ۱ و مبانی برنامه سازی

این کلاس‌ها که برای دانشجویان ورودی جدید برگزار گردید از ابتدای ترم دانشجویان را همراهی نموده و دروس یادشده را پا به پای اساتید اصلی این دروس برای دانشجویان بازگو کرده و به حل تمرین‌های اضافی جهت فهم بیشتر پرداخته. این کلاس‌ها با توجه به بازخورد خوبی که میان دانشجویان داشته با همراهی مسئولین گروه کامپیوتر در صورت درخواست دانشجویان برای همین دروس و حتی دروس دیگر در ترم آینده توسط همین انجمن و ترم‌های بعد از آن نیز توسط انجمن بعدی برگزار خواهد گردید.

## فعالیت‌های برگزار شده توسط انجمن علمی مهندسی شهرسازی و معماری

- برگزاری برنامه‌ی هفتگی علمی همگردي
- برگزاری بازدید علمی از شهرهای یزد و کاشان
- برگزاری نمایشگاه اختصاصی شهرسازی در محل حوزه‌ی هنری اصفهان
- برگزاری همایش روز جهانی شهرساز در محل حوزه هنری اصفهان
- برگزاری همایش بزرگ روز جهانی شهرساز با همکاری آکادمی شهرسازی ایران با حضور شهردار و اعضای شورای شهر اصفهان و معاونت شهرسازی اصفهان
- برگزاری کارگاه جایگاه خلاقیت در حل مسائل شهری با همکاری آکادمی شهرسازی ایران (مدرس خانم دکتر ارمغان احمدی، مشاور ارشد شورای شهر تهران)
- برگزاری مسابقه‌ی عکاسی با موضوع زیست شبانه‌ی شهری و رسالت اجتماعی شهرسازان
- برگزاری کارگاه تخصصی روش پژوهش مقاله نویسی با همکاری آکادمی شهرسازی ایران
- برگزاری همایش با محوریت رسالت اجتماعی شهرسازان با همکاری آکادمی شهرسازی ایران
- برگزاری کارگاه شیت بندي در فتوشاپ مخصوص دانشجویان معماری و شهرسازی
- برگزاری نمایشگاه در سالن کتابخانه‌ی مرکزی
- برگزاری همایش روز جهانی معمار
- برگزاری نمایشگاه تخصصی معماری در دانشگاه شیخ بهائی
- برگزاری همایش هفته‌ی پژوهش ویژه‌ی دانشجویان شهرسازی و معماری
- برگزاری همایش و مسابقه در روز بزرگداشت شیخ بهائی
- برگزاری کلاس‌های هفتگی اسکیس





همایش روز جهانی شهرساز با محوریت رسالت اجتماعی شهرسازان



# Jame' of Sheikh Bahaei

December 2018. ,Internal Magazine of Sheikh Bahaei University

