

## نشریه دانشجویی بیان

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی - اجتماعی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

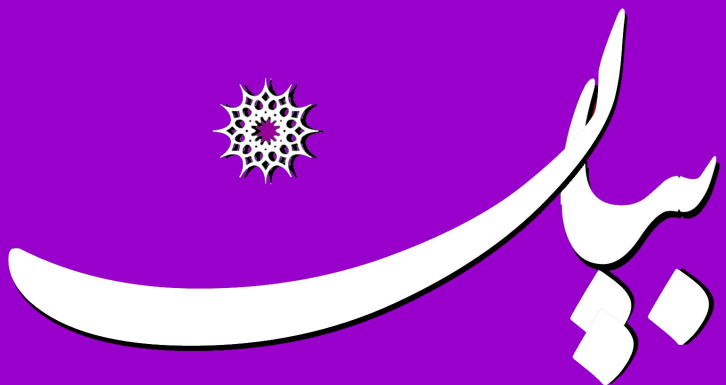
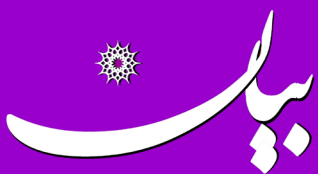
مدیر مسئول: بشیر معتمدی

مدیر اجرایی: منوچهر صابر

سر دبیر: فرزانه فولادبند

مدیر هنری: محمدرضا میر غلامی

همکاران این شماره: فرشته میرخشتی، سعید مزروعیان، حسین نوروزی، ایرج سوری، عباس لطفی، الهه صابر، علی کاشی، شهرام اصغری، فریبا عبدی



نشریه دانشجویی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

سال چهارم، شماره بیست و چهارم، آذر و دی ۱۳۹۷

## صدای دانشجو

■ از معاونت فرهنگی و شورای صنفی دانشجویی برای برگزاری مراسم روز دانشجو تشکر می‌کنم و از مسئولان پژوهشگاه نیز بابت این که سالن حکمت را به این مراسم اختصاص دادند سپاس گزارم. برگزاری چنین برنامه‌هایی باعث دلگرمی دانشجویان است.

■ خوشبختانه روشویی سرویس‌های بهداشتی ساختمان کریمخان مجهز به شیرهای پایی هستند که هم استفاده‌ی راحتی دارند و هم در مصرف آب صرفه جویی می‌کنند ولی ساختمان مرکزی این چنین نیست. پیشنهاد می‌شود شیرهای آب روشویی سرویس‌های بهداشتی ساختمان مرکزی نیز پایی شوند.

■ مسئولان پژوهشگاه هر سال در مراسم آغاز سال تحصیلی از دانشجویان می‌خواهند مطالبه‌گر باشند و تاکید می‌کنند که مسئولان پژوهشگاه همیشه پذیرای دانشجویان هستند و برای شنیدن صحبت‌های آنها فرصت دارند اما در عمل دانشجویان با کوچک‌ترین مطالبه‌ای مورد خشم و بی‌توجهی و رفتارهای دلسردکننده قرار می‌گیرند و به توهین و کنایه متهم می‌شوند و خلاصه طوری با آنها برخورد می‌شود که ترجیح دهند سکوت کنند.

■ از معاونت فرهنگی بابت برگزاری برنامه بازدید از کتابخانه ملی تشکر می‌کنم. اطلاع رسانی این برنامه بهتر از قبل بود اما چون در زمان بین پایان کلاس‌ها و آغاز امتحانات برگزار شد برخی دانشجویان (که در این فرصت به شهرستان رفته بودند) نتوانستند در این برنامه شرکت کنند. ای کاش چنین برنامه‌هایی در طول ترم نیز برگزار شود.

■ وقتی برای کوچکترین کار از جمله تمدید کارت دانشجویی به قسمت اداری مراجعه می‌کنیم می‌گویند بودجه نداریم. در برخی موارد نیز برخورد کارمندان با دانشجویان مناسب نیست. برخی اساتید هم به طور واضح به دانشجویان می‌گویند که شما بار اضافه بر دوش ما هستید. با این اوضاع این سوال مطرح می‌شود که پژوهشگاه اصلاً چرا دانشجو می‌گیرد؟

■ نور سالن مطالعه ساختمان کریمخان مناسب نیست و فقط یکی دو تا از مهتابی‌ها روشن می‌شود، لطفاً رسیدگی شود.

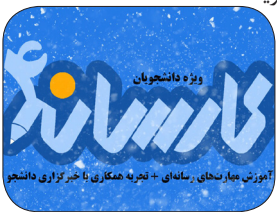
■ مشکل بی‌نظمی در ارسال غذای دانشجویان همچنان وجود دارد و گاهی به امید غذایی که در سیستم رزرو کرده‌ایم به سلف مراجعه می‌کنیم و می‌بینیم غذایی در کار نیست و باید با هزینه آزاد از بیرون غذا بگیریم.

### ثبت نام دوره چهارم «کارسانه» آغاز شد

آموزش مهارت رسانه‌ای ویژه دانشجویان

«کارسانه» (کارآموزی+رسانه) عنوان طرح آموزشی خبرگزاری دانشجویان است. طرحی برای هم‌آموزی مهارت‌های رسانه‌ای در کنار تجربه همکاری با خبرگزاری دانشجویان.

کارسانه، یک دوره آموزشی مستمر تقریباً ۶ هفته‌ای است که از نیمه زمستان آغاز و هر هفته، چهارشنبه‌ها با محوریت آموزش اصول و فنون خبرنگاری و تلاش برای تربیت «دانشجو-خبرنگار» برگزار خواهد شد.



### کسب و کار دانشجویی

دانشجویانی که در زمینه خدماتی مانند ترجمه متون و تدریس زبان‌های خارجی مشغول به کار هستند، یا قصد فعالیت در چنین زمینه‌هایی را دارند و یا محصول یا خدمتی دارند که قصد اطلاع‌رسانی دارند در صورت تمایل می‌توانند آگهی کسب و کار مورد نظرشان را با هماهنگی معاونت فرهنگی در نشریه «بیان» بدون هزینه به چاپ برسانند.

### زمان استفاده از سالن ورزشی

دانشجویان می‌توانند هفته‌ای ۲ بار در زمان‌های مشخص از سالن ورزشی واقع در ساختمان اصلی پژوهشگاه (ساختمان کردستان) استفاده کنند. برنامه زمان‌بندی به این صورت است که روزهای شنبه و دوشنبه از ساعت ۹ صبح تا ۱۱:۴۵ به آقایان اختصاص پیدا کرده است و روزهای یکشنبه و سه شنبه از ساعت ۹ صبح تا ۱۱:۴۵ برای خانم‌های دانشجو در نظر گرفته شده است.

### خدمات مشاوره

سرکار خانم فرشته میرخشتی، مشاور خانواده روزهای یکشنبه و سه‌شنبه در طبقه هفتم ساختمان تحصیلات تکمیلی حضور دارند و آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای هستند. دانشجویان می‌توانند در زمینه ارتقای مهارت‌های ارتباطی، مشاوره پیش از ازدواج، مشاوره زوجین و خانواده از ایشان کمک و راهنمایی بگیرند. برای هماهنگی و تعیین وقت با شماره ۰۴۶۹۹۳۸۸۰ داخلی ۱۴۸ تماس بگیرید.

### همکاری با تحریریه نشریه دانشجویی

از دانشجویان دعوت می‌شود ایده‌های جدید، پیشنهادها، انتقادات و همچنین آثار مکتوب، یادداشت‌ها، اشعار و دل‌نوشته‌های‌شان را از طریق مراجعه حضوری به معاونت فرهنگی در طبقه اول ساختمان پژوهشگاه به مدیر مسئول تحویل دهند و یا از طریق ایمیل برای سردبیر ارسال کنند و برای ارتباط بهتر و بیشتر در جلسات ماهانه تحریریه نشریه شرکت کنند.

## مراسم روز دانشجو برگزار شد

«صفحه ۲»





## مراسم روز دانشجو برگزار شد

مراسم روز دانشجو روز یکشنبه ۱۸ آذر ماه ۹۷ در سالن حکمت پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی برگزار شد.

این مراسم که به همت شورای صنفی دانشجویی و معاونت فرهنگی پژوهشگاه برپا شد با پخش سرود ملی جمهوری اسلامی ایران و فیلمی درباره وقایع مربوط به ورود نیکسون به ایران و اعتراضات دانشجویان آغاز شد و یاد و خاطره شهدای دانشجو گرامی داشته شد.

در ادامه دکتر کریمی علوی، معاون فرهنگی ضمن خیر مقدم و تبریک این روز به دانشجویان و حضاران اشعاری در حال و هوای روز دانشجو قرائت کردند.

سخنران بعدی این مراسم استاد ارجمند تقی پورنمداریان بود که خاطرات خود را از زیست محققانه‌اش بیان کرد که با استقبال حضارن در مراسم مواجه شد

به عنوان یکی از اعضای پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی هیچ‌وقت نخواستیم که جواب‌انتقادات دانشجویان را برای امور مختلفی که در پژوهشگاه وجود دارد (و بعضاً هم درست است) بدهیم، اما نقدهایی که در این شماره و شماره پیشین شده من را بر آن داشت که به صورت مختصر توضیحاتی را پیرامون بعضی موارد بدهم تا شاید ابعاد قضیه روشن تر گردد و البته فضولات نهایی با دانشجویان عزیز است.

۱- متأسفانه یکی از گله‌های جدی اعضای پژوهشگاه از تعدادی از دانشجویان، در مواردی (نه همه موارد)، برخورد تند و توهین آمیز آنان در مواجهه با بخش‌های مختلف است گویی طلبی از پژوهشگاه دارند که باید از اعضای پژوهشگاه بگیرند امید است که چنین رفتارهایی از سوی هر دو طرف تکرار نشود.

۲- دوستی در قالب نقد برنامه روز دانشجو که در همین شماره چاپ شده، اول از همه خواسته که از معاونت فرهنگی تشکر کند اما با الحنی که بیشتر به تمسخر شبیه است، گویی همکاران فرهنگی نیازمند مدح دانشجویان هستند همکاران معاونت فرهنگی نیاز به مدح ندارند و دوست هم ندارند با نیش و کنایه از ایشان تقدیر شود. پس بهتر است به سکوت بگذرد.

۳- این دوست عزیز به درستی فرمودند که بعضی از درخواست‌های ایشان به دلیل کمبود بودجه اجابت نشده است. باید پذیرفت در این شرایط اقتصادی، پژوهشگاه هم محدودیت‌های خاص خود را داراست و نمی‌تواند همه خواسته‌ها را اجابت کند با این حال تلاش شد تا با تنوع بخشی به برنامه، جایزه‌های متعددی به دانشجویان برگزیده اهدا شود.

۴- این دوست محترم باز هم به درستی گله کرده‌اند که چرا اساتید علی‌رغم دعوت حضوری در مراسم حضور نیافته‌اند. گله به حق و درستی است ولی آیا اساتید هم می‌توانند گله کنند که چرا دانشجویان در هیچ‌کدام از برنامه‌ها نشست‌های متعدد پژوهشگاه حضور و مشارکت



**فرزانه فولادبند، سردبیر**  
دانشجوی کارشناسی ارشد دین و رسانه  
[f.fouladband@gmail.com](mailto:f.fouladband@gmail.com)

۱. یکی از مناسبت‌های مهم آذرماه روز دانشجو است. ابتدا این روز را به همه دانشجویان عزیز تبریک می‌گوییم و برایشان آرزوی موفقیت داریم. از دانشجویانی که در مراسم روز دانشجو شرکت کردند تشکر می‌کنیم، از مسئولان و کارکنان معاونت فرهنگی و اعضای شورای صنفی بابت تلاش‌هایی که برای اجرای این مراسم کشیدند سپاسگزاریم. از اساتید محترمی که با حضورشان در این مراسم سبب دلگرمی دانشجویان شدند نیز صمیمانه قدر دانی می‌کنیم.

۲. مناسبت دیگر آذر ماه هفته پژوهش بود. در مراسم هفته پژوهش بهمن بنی‌هاشمی و کامیار جولایی در مقطع دکتری و پرهام شجاع در مقطع کارشناسی ارشد به عنوان دانشجویان برگزیده در سال پژوهشی جاری از طرف پژوهشگاه مورد تقدیر قرار گرفتند. ما نیز به این عزیزان تبریک می‌گوییم و برایشان آرزوی موفقیت‌های بیشتر داریم.

۳. جامعه‌ای که نقد نکند پیشرفت نمی‌کند. نقادی و نقدپذیری یکی از عوامل مهم رشد و تکامل فرد و جامعه است. صد البته که نقد هم روش و اصولی دارد و باید آداب و اصول آن رعایت شود اما برای اینکه بتوان نقد کرد باید فرهنگ پذیرش نقد هم وجود داشته باشد؛ نه اینکه در برابر هر نقد جبهه گرفته شود و بلافاصله در طلب عذرخواهی و دفاع برآییم. نشریه «بیان» تلاش می‌کند فضایی برای بیان نقدها فراهم کند. امیدواریم با رعایت اصول و روش نقد از سوی نقاد و پذیرش و برخورد صحیح در طرف مقابل به هدف اصلی نقد که تکامل و اصلاح فرد و جامعه است نزدیک شویم.

۴. حادثه تلخ واژگونی اتوبوس که در واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی رخ داد و سبب مصدوم شدن و جان باختن تعدادی از دانشجویان شد را تسلیت می‌گوییم و امیدواریم چنین حوادثی تکرار نشوند و جان جوانان دانشجو که سرمایه‌های ارزشمند این سرزمین‌اند، به راحتی از دست نرود.



**فریبا عبدی**  
دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات عرب  
[f.abdifard.hejran@gmail.com](mailto:f.abdifard.hejran@gmail.com)

### کاش تو بیایی!

آنچنان در کوچه باغ انتظار قدم می‌زدم و محو تماشای برگ‌های اخراپی ریخته بر پای کاج می‌نگریستم. چنان باخودبه حدیث نفس مشغول بودم و می‌اندیشیدم که آیا من نیز می‌توانم دلیل این غیبت باشم؟ آیا من نیز باقصوم به این هجران دامن زده‌ام؟ و به چراغ‌های جامانده از نیمه شعبان می‌نگریستم و زمزمه می‌کردم: «این چراغ‌ها برای من آقانی می‌شود!»

خواستیم بگویم من به فدای قدمت؛ یادم آمد، من چرا؟ بهترین‌ها به فدای قدمت. یادم آمد او حاضر است و آنکه غریب و جا افتاده منم و وارث این همه هجمه اضطراب نفس ظلوم و جهول من است. ای آخرین منجی وعده داده شده؛ ای ارباب عالم! ای حبیب دل‌های هجران‌زده! ای طیب دل غم‌دیده‌ی ما! من به فدای قنوت و رکوع وسجده و صوت حجازی‌ات، سیدی!

تمام عالم را پاییز فساد، جهل، خرافه، بی‌بندوباری گرفت و «ظهر الفساد فی البر والبحر بما کسبت ایدی الناس» تعبیر شد.

یا ایها الوعد الله الذی ضمنه! کنون جهان به صراحت درآمده و منادی ندا می‌دهد که خودت مداوای دل مجروح عالم بنما و تعبیر کن «الذی یملی الارض قسطا و عدلا کما ملئت ظلما و جورا» را.

کاش تو بیایی و من بشناسم و به پای تو بیفتم و «مستشهدین بین یدی» شود و من در میان دستانتم بمیرم. عجب می‌میرم خوبی.

بالای قله‌ها و از راه دور، لذت ببریم حتی بدون لمس گلوگه‌های برفی. بیایید دعا کنیم پروردگار مهربان در زمستان نیز همچون پائیز، رحمت بی‌دریغش را بر ما زمینیان گناهکار ببارد و فصلی عاری از حوادث ناگوار رقم بزند. بیایید آرزو کنیم همگی با دلی خوش همراه با سلامتی به استقبال بهار ۹۸ برویم.

بیایید به متولدین زمستان، تبریک و شادباش بگوییم و برای جهانیان سلامتی، صلح و عشق آرزو کنیم همراه با مهربانی و گذشت. زمستانتان زیبا و پربرکت‌باد.



**الهه صابر**  
دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی  
[elahehaber@gmail.com](mailto:elahehaber@gmail.com)

امروزه چقدر آدم خوب کم است  
دلبستگی رفیق محبوب کم است

اینقدر که روز و شب مصیبت داریم  
انگار همیشه صبر ایوب کم است



**عباس لطفی**  
دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت رسانه  
[abbas\\_lotfi۹۲@yahoo.com](mailto:abbas_lotfi۹۲@yahoo.com)

### لطفا تولید مثل نکنید!

اگر هنوز نمی‌توانید تاسیز شدن چراغ راهنمایی صبر کنید؛ اگر بعد از هر تصادف کوچک یا بزرگ به راننده مقابل حمله می‌کنید؛ اگر نیمه‌های شب برای خداحافظی دست‌تان را روی بوق می‌گذارید؛ اگر هنوز پاکت سیگار و پوست میوه را از ماشین به بیرون پرت می‌کنید؛ لطفا از تولید موجودی مثل خودتان اجتناب کنید تا این چرخه‌ی معیوب در همین عصر منقرض شود!

پدر بزرگ می‌گفت؛ تمام هدف و تلاش مادر طول سال این بود که توشه‌ای جمع کنیم و بتوانیم از سد زمستان سخت و جانفرسا بگذریم. این روزها به لطف برخی امکانات گذر از زمستان راحت شده است؛ بیایید قدر این روزها را بدانیم و نگذاریم هیچ کسی با احساس سرما وجودش بلرزد. بی‌عدالتی‌ها و ناملایمات همه جا دیده می‌شوند اما هر کس اگر در حد وجدان خودش انسان باشد؛ بسیاری از مشکلات حل‌شدنی است. بیایید مثل پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایمان قوی و خوش باشیم و شادی کنیم. بیایید از دیدن برف در



**سعید مزروعیان**  
دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی  
[saeedmazroeian@gmail.com](mailto:saeedmazroeian@gmail.com)

دارم دل از تو می‌کنم و دم نمی‌زنم  
افتاده خون این دل بی‌کس به گردنم

از مهر دوست، سایه‌ای از بنده مانده است  
آن هم ندانم آنکه از او مانده یا منم

این من که در تو گم شده، دنیای عاشقی است  
آری که ذره ذره‌ام و می‌پراکنم

باغ امیدم از رخت اردیبهشت بود  
رفتی و کشت سختی سرمای بهمنم

دل عاشقانه خورد فریب تو را ولی  
فهمید این توطئه را، عقل کودکانم

تاریکخانه‌ای است خیالم که عکس تو  
ظاهر شده درونش و من محو دیدنم

زانوی غم گرفته دلم در بغل به بغض  
یعنی که باز می‌روم و دل نمی‌کنم



**شهرام اصغری**  
دانشجوی کارشناسی ارشد مطالعات فرهنگی و رسانه  
کارشناس روابط عمومی پژوهشگاه  
[shahram۹۲@gmail.com](mailto:shahram۹۲@gmail.com)

### سلام بر زمستان!

سلام بر زمستان زیبا؛ سلام بر فصل سرما که هرگز از گرمی دل‌ها نمی‌کاهد؛ سلام بر پاک‌ی و سپیدی زمستان؛ سلام بر درختان بی برگ و بی ریا؛ سلام بر گربه‌های خپل زمستان؛ سلام بر کلاغ‌های سیاه که دلشان برای برف خیلی خیلی تنگ شده؛ سلام بر گنجشک‌ها و یاکریم‌ها که از پشت پنجره‌ها همچنان دلگرمند؛ سلام بر فصل سوز و سرما که خوشبختانه خیلی‌ها نه سوز زمستان را می‌فهمند و نه سرمایش را حس می‌کنند.



## خشم و مدیریت آن

برای مدیریت صحیح خشم ابتدا باید ویژگی‌های آن را شناخت، جنبه‌های مفید و سازنده‌اش را گسترش داد و جنبه‌های بی‌فایده و آسیب‌رسان آن را کاست.

### ویژگی‌های خشم

۱- خشم دفاع علیه چیزی است.  
۲- وقتی خشمگین می‌شویم ناکام می‌شویم و یا مورد حمله قرار می‌گیریم.



### علت خشم

هنگام عصبانیت ما با افکاری مانند «او مرا عصبانی کرد» خود را خلاص می‌کنیم، این فکر ما را به سمت ابراز خشم و یا تنبیه دیگران سوق می‌دهد. رفتار دیگران ممکن است ما را تحریک کند اما دلیل آن نیست ما هرگز به خاطر آنچه دیگری انجام داد عصبانی نمی‌شویم، علت خشم در تفکر ما جای دارد اینکه کدام میل، انتظار، امید یا ارزش تحقق نیافته است. با این دیدگاه آگاهی از مسئولیت فرد افزایش می‌یابد.

قضاوت انتقاد و تفسیر دیگران همه بیان وارونه نیازهای خود ما هستند. برای مثال اگر کسی بگوید «تو هرگز مرا نمی‌بینی» به معنی آن است که نیازش به درک شدن برآورده نشده است و در واقع می‌خواهد بگوید نیازش به صمیمیت برآورده نشده است. متأسفانه اغلب ما هرگز نیاموخته‌ایم که به نیازهایمان فکر کنیم

۳- احساس برحق بودن و محترم نبودن می‌کنیم و به خود حق می‌دهیم عصبانی باشیم.  
۴- شناخت و اولویت‌ها محدود و مخدوش می‌شود و همه توجهاتمان روی فردی است که نسبت به او خشمگین شده‌ایم.

### فرشته میرخشنی

کارشناس مسئول پژوهشی

گروه بررسی مسائل اجتماعی و روانشناختی ایران

Fereshmirkf@gmail.com

«خشم را سرکوب نکنید اما بر پایه آن هم دست به عمل نزنید.»

معلم تبتی، ترونگپا

خشم یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین هیجان‌ها در زندگی انسان بوده و نقش بسیار اساسی بر ابعاد جسمانی و روانی انسان‌ها دارد.

### تعریف خشم

خشم، یک واکنش هیجانی قوی است که در انواعی از موقعیت‌ها نظیر به بند کشیده شدن، مداخله بی‌مورد دیگران، ربوده شدن متعلقات، مورد تهدید یا حمله واقع شدن، ظاهر می‌گردد. مثل بسیاری از هیجانات تعریف عینی خشم دشوار است. مسئله این است که مفهوم خشم با واکنش‌های هیجانی هم‌نوع مثل نفرت، پرخاشگری، خصومت و غیره درمی‌آمیزد. (پورافکاری، ۱۳۷۶)

تمام آنچه از ما به عنوان یک انسان سر می‌زند رفتار است که همواره با فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی ما درآمیخته است. اگر مفهوم رفتار و چهار مؤلفه آن را دریابیم می‌توانیم به ماهیت انتخاب در زندگی‌مان پی‌ببریم انتخاب رفتارهایی که می‌تواند موجب کنترل مؤثرتر ما بر زندگی‌مان باشد.

وقتی کسی کاری را انجام می‌دهد که ما از او توقع نداریم ابراز خشم اولین رفتار کلی است که به ذهنمان می‌رسد، در همان حال می‌دانیم که ابراز خشم و عصبانیت انتخاب نامؤثری است و به‌ندرت ما را به خواسته‌هایمان می‌رساند به‌خصوص وقتی بخواهیم از آن برای کنترل دیگران استفاده کنیم، این رفتار نه‌تنها ما را به خواسته‌مان نمی‌رساند بلکه فقط انرژی ما را هدر می‌دهد و درد و رنجی برایمان به بار می‌آورد.

روزنبرگ (۱۳۹۵) معتقد است «کشتن افراد لایه بسیار سطحی خشم است»، کشتن، زدن، سرزنش، آسیب‌رساندن به دیگران- جسمی یا ذهنی- همه ابراز ظاهری خشم و عصبانیت هستند. حال پیشنهاد فروخوردن، فرونشاندن یا فراموش کردن نیست بلکه برعکس پیشنهاد می‌شود جوهر خشم کاملاً از صمیم قلب ابراز شود.

۶- شناسایی الگوی خشم، اینکه در چه شرایطی و با چه کسانی خشمگین می‌شوید. علائم درونی برانگیختگی خود را بشناسید. هر چه بیشتر به علائم تنش و آشفتگی درونی خود آگاه باشید توانایی بیشتری برای مدیریت خشم خود خواهید داشت.

۷- زمانی که در مدیریت سازنده خشم خود موفق شدید خود را تشویق کنید.

ما در رابطه به دنیا می‌آییم و در آن زندگی و رشد می‌کنیم، رابطه ضرورتی برای رشد و پیشرفت افراد است برای بهبود کیفیت ارتباطاتمان ضروری است که مهارت‌های ارتباطی‌مان را ارتقاء داده و به آن تداوم بخشیم.

ویلیام گلسر معتقد است انسان‌ها تمام رفتارهای خود را انتخاب می‌کنند و لذا باید در برابر رفتارهای خود مسئول و پاسخگو باشند، اگر رفتارهای مؤثر و مسئولانه انتخاب کنیم و یاد بگیریم هم نیازهای خود را به خوبی برآورده کنیم و هم مانع برآوردن نیازهای دیگران نشویم؛ کامیاب، شاداب و باطراوت خواهیم بود و همواره زندگی را به دلخواه خودمان به پیش خواهیم برد.



## در ریشه هر خشمی نیازی نهفته که تحقق نیافته است و خشم نیروی ما را به جای تحقق نیازهایمان برای تنبیه مردم به کار می‌گیرد

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست  
هر کسی نغمه خود خواند و از صحنه رود  
خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد

(ژاله اصفهانی)

### منابع

- ۱- پورافکاری، نصرت‌الله. فرهنگ جامع روانپزشکی. انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۷۶، تهران.
- ۲- جانسون، دیویددبلیو. به سوی دیگران. ترجمه رباب حامدی. نشر هنوز، ۱۳۸۸، چاپ اول، تهران.
- ۳- روزنبرگ، مارشال. ارتباط بدون خشونت. ترجمه کامران رحیمیان. انتشارات اختران، ۱۳۹۵، چاپ دهم، تهران.
- ۴- گلاسر، ویلیام. تئوری انتخاب. ترجمه علی صاحبی. انتشارات سایه سخن، ۱۳۹۰، تهران.

می‌شوید و موجبات تعارض و پیچیده‌تر شدن مشکل را فراهم خواهید کرد.

- هنگام خشم پردازش اطلاعات کاهش می‌یابد و شدت واکنش شما بیشتر می‌شود.
- هدف‌تان در ابراز خشم تنبیه دیگری و بر حق بودن خودتان نباشد بلکه حل مشکل باشد.
- عکس‌العمل را به تأخیر بیندازید و قبل از آن با فرد قابل‌اعتمادی مشورت کنید.

۳- مسئولیت خشم خود را بپذیرید و آن را به فرد اصلی ابراز کنید. هدفمند و بدون کلی‌گویی مسئله را طرح کنید. برای انتقال صحیح خشم لازم است از مهارت‌های کلامی و غیرکلامی استفاده کنید و آنها را با هم هماهنگ کنید. از طعنه زدن، برچسب زدن، تحقیر و حملات فیزیکی پرهیز کنید.

و زمانیکه نیازمان برآورده نمی‌شود به این فکر می‌کنیم که دیگران چه اشکالی دارند.

در ریشه هر خشمی نیازی نهفته که تحقق نیافته است و خشم نیروی ما را به جای تحقق نیازهایمان برای تنبیه مردم به کار می‌گیرد؛ در حالیکه به‌جای درگیری می‌توان با نیازهای خود و یا دیگران ارتباط برقرار کرد. نتیجه همه خشونت‌ها در این تفکر نهفته است که «دیگران دلیل رنج و عذاب هستند» و باید تنبیه شوند. تا وقتی ذهن مملو از چنین قضاوت‌های منفی است که «دیگران بد، حریص، بی‌مسئولیت، دروغگو و...» هستند، تعداد معدودی به نیازهای ما علاقه‌مند خواهند بود. کمتر کسی است که با شنیدن اشتباهاتش از زبان طرف مقابل باز هم بتواند بر نیازهای او متمرکز باشد. مردم هر چه بیشتر سرزنش و قضاوت شوند بیشتر حالت دفاعی و پرخاشگری به خود می‌گیرند و به نیازهای دیگری کمتر توجه می‌کنند پس قبل از اینکه انتظار داشته باشیم طرف مقابل با ما ارتباط برقرار کند و ما را بشنود باید ابتدا با او همدلی کنیم، هر چه بیشتر او را بشنویم بیشتر ما را خواهد شنید. وقتی تمرکزمان را بر احساسات و نیازهای طرف مقابل معطوف می‌کنیم حس مشترک انسانیت را با هم تجربه می‌کنیم و وقتی آگاهی‌مان بر احساسات و نیازهای انسان دیگری متمرکز شود جهانی بودن تجارب را در می‌یابیم، زمانی‌که مردم سرزنش و تحقیر شوند نخواهند توانست دردی را که بیان می‌کنیم بشنوند.

### راه‌های مؤثر برای مدیریت خشم

با استناد به متون موجود می‌توان موارد ذیل را از جمله عمده‌ترین قوانین جهت مدیریت خشم برشمرد:

۱- پذیرش خشم؛ درک و تحلیل آن (ابتدا بپذیریم که خشمگین هستیم)

۲- ابراز خشم؛ حال که می‌خواهید خشم خود را ابراز کنید در ابتدا باید از طرف مقابل علت رفتارش را جويا شوید و وقتی متوجه شدید سوءتفاهمی در کار نبوده با در نظر گرفتن ملاحظات می‌توانید رفتار کنید.

ملاحظات از جمله:

- اگر خشم‌تان را ابراز کنید عصبانی‌تر



## آسیب شناسی توسعه امور پژوهشی دانشجویان پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی در گفتمان‌ها و نشست‌های رسمی خود، همواره بر این نکته تأکید دارد که رسالت اصلی‌اش امور پژوهشی است و در بخش آموزش چندان ردیف بودجه و حمایت‌های مادی از سوی وزارت علوم صورت نمی‌گیرد. این امر سبب شده است که زیرساخت‌های لازم، به‌ویژه از حیث مسائل رفاهی نه موجود باشد و نه برنامه‌ریزی جامع برای مرتفع نمودن آن صورت بگیرد، امری که تمام کارکرد ساختار پژوهشگاه را متأثر نموده و آثار منفی در بر داشته و خواهد داشت؛ همچنین آثار روانی منفی بر ذهنیت دانشجویان می‌گذارد. اینکه در مکانی تحصیل می‌کنند که احساس می‌کنند مورد شناسایی و رسمیت واقع نشده‌اند و دغدغه‌های آنان با موانع ساختی - کارکردی لاینحل باقی می‌ماند، به‌ویژه



علی کاشی  
دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث  
kashi@alum.Sharif.edu

در مطالب قبلی به این نتیجه‌ی یقینی رسیدیم که «مشکلات فعلی کشور تقصیر ماست» و مسئله این شد که «برای حل این مشکلات، پژوهشگاه چه اقداماتی باید انجام دهد؟». سوالی که اکنون می‌خواهیم به آن بپردازیم این است که «مشکلات فعلی کشور چه هستند و چه نیستند؟». هر چند در مقاله‌ی قبلی اشاراتی شد اما لازم بود مقاله‌ای مجزا به آن اختصاص پیدا کند. از نظر بنده این سوال کلیدی‌ترین مسئله و پاسخ به آن پاسخ به تمام مشکلات و اختلافات است.

اجازه دهید بایک مثال مسئله را واضح‌تر کنیم؛ فرض کنید خانه‌ی شما آتش گرفته است و شما هم در خانه هستید. آیا مسئله‌ی شما این است که تماس بگیرید با دوستان دربار‌ی سمینار دیروز صحبت کنید؟ توجه بفرمایید که این هم واقعاً یک مسئله هست. آیا مسئله‌ی شما این است که تلویزیون را روشن کنید تا چند دقیقه از سریال دلدادگان سر درآورید چه اتفاقی می‌افتد یا چند دقیقه اخبار ۲۰:۳۰ ببینید؟ آیا مسئله‌ی شما این است که جعبه‌ی تلویزیون را بیاورید و تلویزیون را با جعبه از خانه خارج کنید؟ آیا مسئله‌ی شما این است که کتاب‌های کتابخانه و آلبوم عکس‌هایتان را از خانه خارج کنید؟ آیا مسئله‌ی شما این است که کامپیوتر و موبایل‌تان را از خانه خارج کنید؟ آیا مسئله‌ی شما این

افرادی که از دیگر شهرها به این مرکز آموزشی می‌آیند، عمده وقت آنها مصروف مسائل اولیه رفاهی می‌گردد. ذیلاً ضمن برشمردن موانع رشد و ارتقاء امور پژوهشی در بین دانشجویان راهکارهای کارساز ارائه می‌گردد.

- تملک صاحبان کرسی و اساتید بر طرح‌های پژوهشی و عدم مشارکت دانشجویان و فقدان انگیزه و حمایت‌های مادی و معنوی از افراد مستعد.
- پراکندگی فضاهای آموزشی پژوهشگاه و اتلاف وقت دانشجویان در تردها و دسترسی به امکانات موجود
- کنش‌ها و رفتارهای غیرآکادمیک برخی کارکنان و در نظر نگرفتن این مسئله مهم که دانشجویان تحصیلات تکمیلی و عالی انتظار رفتارهای متناسب با پیش شرط لازم است.

## مشکلات چیستند؟

است که اسناد و مدارکتان را از خانه خارج کنید؟ آیا مسئله‌ی شما این است که فرزند خردسال‌تان یا پدر سالمندان را از خانه خارج کنید؟ آیا مسئله‌ی شما این است که آتش را خاموش کنید؟ آیا مسئله‌ی شما این است که دیگران را خبر کنید؟ آیا مسئله‌ی شما این است که شیر گاز را ببندید؟

هر چند همه‌ی مسائل و مشکلات ذکر شده، مسئله و مشکل بودند، ولی در شرایط ترسیم شده تفاوت و اهمیت و اولویت قابل توجهی وجود داشت. حال فرض کنید رادیویی هم در منزل روشن باشد و با صدای بلند بگوید: «مسئله‌ی تو صحبت با فلانی دربار‌ی سمینار دیروز است.» «مسئله‌ی تو دیدن سریال است.» «مسئله‌ی تو نجات تلویزیون است.» و هزارتا هم دلیل و توجیه به حق برای هر کدام بیاورد و راست هم بگوید، و تو هم قبول کنی ولی تو مسائل بسیار مهم‌تری هم داشتی.

بگذارید از مثال به واقعیت امروز کشور برسیم: آیا مشکل و مسئله‌ی شما این است که چرا خانم‌ها در ورزشگاه‌های فوتبال مردان حضور ندارند؟ آیا مسئله و مشکل شما این است که چرا در ورزشگاه‌ها خشونت و فحاشی و زدن حرف‌های فوق‌العاده زشت زیاد است؟ آیا مسئله و مشکل شما این است که چرا جایگاه ورزشی مطلوبی در جهان نداریم؟ آیا مسئله و مشکل شما این است که چرا حجاب در ایران اجباری است؟ یا اینکه مسئله و مشکل شما این است که چرا اقتدار و امنیت اقتصادی نداریم؟ یا اینکه مسئله و مشکل شما این است که چرا اقتدار و امنیت رسانه‌ای نداریم؟ یا اینکه مسئله و مشکل شما این است که چرا عدالت و شفافیت مطلوبی نداریم؟ یا اینکه مسئله و مشکل شما این است که چرا وحدت ملی مطلوبی نداریم؟

اینکه چرا خانم‌ها در ورزشگاه‌های فوتبال مردان



ایرج سوری  
دانشجوی دکتری تاریخ ایران بعد از اسلام  
soori۹۴@yahoo.com

شان و منزلت ورده سنی خود دارند که از ذکر مصادیق اجتناب گردید.

■ پذیرش این واقعیت که مادامی که دانشجوی هست و آموزش دایر، باید زیرساخت‌های لازم را توسعه داد و برای ارتقاء کیفی تولید علم سرمایه‌گذاری اولین پیش شرط لازم است.

حضور ندارند مسئله است، ولی مسئله‌ی مهم‌تر شرایط ورزشگاه‌هاست به‌طوری که برای هیچ انسانی حضور در ورزشگاه قابل توصیه نیست و واقعاً تلطیف فضای ورزشگاه با حضور خانم‌ها و اینکه ارازل و ابوابش از حضور آن‌ها شرم می‌کنند در حد یک ادعایش نیست همین هم یک مسئله‌ی مهم‌تر است که باید به آن پرداخته شود. ولی وقتی «بی‌بی‌سی» این را مسئله‌ی اول کشور می‌کند و نخبگان هم به‌سازش می‌رقصند همان صحنه‌ای را که در خانه برایتان تصویر کردم رقم می‌زند. بگذریم از آثار سوئی که در ذهن‌ها و روابط خانوادگی به وجود می‌آید که اینجا جای باز کردنش نیست. فرض کنید خانم‌ها هم به ورزشگاه‌ها بروند و فوتبال‌یست‌ها هم برای خودنمایی بهتر بازی کنند، چه چیزی در نهایت یاد خواهند گرفت از فوتبال و این همه وقتی که روی آن می‌گذارند؟!

آیا قابل مقایسه است با اقتدار اقتصادی؟! آیا قابل مقایسه است با اقتدار نظامی؟! آیا قابل مقایسه است با اقتدار سیاسی؟!

مسئله‌ی حجاب به شرح ایضاً. سایر مسائلی که «بی‌بی‌سی» برای ما و نخبگان ما برجسته کرده که واضح است. امیدوارم حق مطلب ادا شده باشد و روشن شده باشد که منظور ما از «مشکلات کشور تقصیر ماست» چه مشکلاتی هستند؟ و ما برای حل چه مشکلاتی باید تلاش شبانه‌روزی خودمان را شروع کنیم؟ که اگر چنین باشد نوید این را به شما می‌دهم که در سال‌های آتی پژوهشگاه خودمان به تنهایی قادر به حل تمام مشکلات کشور خواهد بود. و اگر چنین نشده باشد هشدار این را به شما می‌دهم که تا ابد، هر ۸۰ میلیون هم شبانه‌روز تلاش کنند، خانه‌ی عزیزمان ایران روز به روز بیشتر آتش خواهد گرفت و شاید به سوری‌ی دیگری تبدیل شود.

## ملاحظات چند در باب روز دانشجو



حسین نوروزی  
عضو شورای صنفی دانشجویی  
دانشجوی کارشناسی ارشد تاریخ ایران  
h.norooz.asl@gmail.com

با درود و احترام و عرض تبریک روز دانشجو به تمامی دانشجویان پژوهشگاه که با وجود دانش و پشتکار در مظلومیت زمانه و مکانه حاضر در حال سوختنند؛ چه در غم جان و چه در غم نان. با توجه به برنامه مناسب روز دانشجو که در چندی پیش در پژوهشگاه برگزار شد، بر خود لازم دیدیم عرض حال و گزارشی به سمع و نظر حاضرین و غایبین - که قطعاً وقت نداشتند نه اینکه ارزش برای روز دانشجو لحاظ نکنند- برسانیم. در این نوشتار نمی‌خواهیم که زبان به گله و نقد بگشاییم که به محضر منور حضرات مسئول بر بخورد و ما را به منفی بینی متهم کنند و خدای نخواستہ برداشت و مشکل شخصی پیش بیاید. پس سعی می‌کنیم بیشتر خوبی‌ها را ببینیم و روایت کنیم که ماشاالله زیاد هم هستند.

در ابتدای تعاریف و سلام و مدح گویانمان باید آن را نثار معاونت فرهنگی بکنیم که در حرکتی مشارکت‌جویانه از برخی دانشجویان در جهت هم‌اندیشی و مشارکت در اجرای برنامه روز دانشجو، نظر و پیشنهاد خواست. از این تمجید و سپاس‌ها که بگذریم که به درستی گفته شده است، «جایی که همه اهل تعریف و اجماع نظر باشند، پیشرفتی نیست؛ اکثر الوفاق، نفاق» و مباحثی را مطرح کنیم که شاید کمی نقادانه و در جهت توسعه و تعالی برنامه‌های فرهنگی بیان شده‌اند، البته اگر بر منطق حضرات پژوهشگاه منطبق باشند و به محضر شریف آنها جسارت نشده باشد. همانطور که سرآغاز سخنان را با تشکر از معاونت فرهنگی در مورد نظرخواهی از دانشجویان آغاز کردیم، اما باید این مطلب را صراحتاً بیان کنیم که اساساً بسیاری از پیشنهادات و نظرات دانشجویان با قید «عدم تخصیص بودجه لازم» در برنامه‌های روز دانشجو به عمل گرفته نشد.

از پیشنهاد اهدای هدیه به رسم یادبود به تمام دانشجویان گرفته، تا اجرای کیفی برنامه‌های دیگر با اختصاص منابع مالی بیشتر. بگذریم از این که در این سال‌ها خون دل خورده و با چکش عدم بودجه هر بار خاموش شده‌ایم. باید

حقیقتی تلخ‌تر را هم بیان کرد که متأسفانه ما از همان منابع و امکانات محدود هم استفاده درست و به جا نمی‌کنیم. از این هم بگذریم که این مسئله به چند سطر و چند جلسه درست و پاسخ درخوری دریافت نمی‌شود.

دوست داریم از یک رسم پسندیده سخن بگوییم تا به عنوان یک سنت در سراسر محفل‌های دانشجویی به اجرا در بیاید و آن هم اینکه، به رسم معمول روز دانشجو در سراسر کشور، سخنرانی دعوت می‌کنند تا در روز دانشجو چند کلامی را ایراد کند. خوشبختانه با نظرو پیشنهاد دانشجویان مبنی بر عدم دعوت از رجال سیاسی و مذهبی و به جای آن دعوت از افراد پژوهشگر دانشگاهی، این مهم چنین به ثمر نشست که در نهایت با همکاری معاونت فرهنگی در حرکتی به جا از استاد



مسلم ادب پارسی دکتر پورنامداریان دعوت و جلسه سخنرانی به ثمر و فایده دانشجویان منجر شد. از این تصمیم شایسته که بگذریم، به رفتار اعضای محترم هیأت علمی پژوهشگاه در باب روز دانشجو می‌پردازیم به اینصورت که دانشجویان پژوهشگاه به رسم احترام، چند روز قبل از برنامه روز دانشجو، دعوت‌نامه‌هایی را حضوراً به دفتر هر کدام از اساتید رسانده و ساده لوحانه انتظار حضور حضرات دانشمند را داشتند و حتی صادقانه دسته گلی را برای حضور حضرات استاد ترتیب داده بودند، اما شوربختانه به جز تنی چند از اساتید انگشت‌شمار، هیچکدام از بزرگواران بر خود لازم ندانسته و افتخار حضور ندادند تا از نزدیک با دانشجویان دیدار کنند و تبریک بگویند.

امیدوارم اساتید دانشگاهی که درس اخلاق و تواضع می‌دهند کمی در مرحله عمل آن را خرج کنند. نمی‌دانم بیشتر روایت کنیم یا نه، چون به جای حساس‌تر روایت روز

دانشجو نزدیک می‌شویم و آن اینکه انتظار می‌رفت در جشن روز دانشجو، رؤسا و معاونین محترم با همدلی و پرستیژ آکادمیک در جلسه روز دانشجو حضور می‌یافتند و به دانشجویان خود تبریک می‌گفتند اما شوربختانه نیز این بزرگواران و تاج سر دانشجویان، قدم اجلال نفرمودند و به تبصره مشغله کاری، مهمترین وظیفه مناسبی خود یعنی حضور و انس با دانشجویان در روز دانشجو را از یاد بردند. بگذریم؛ تنها احساسی که در این روز به تن و روحیه دانشجویان وارد می‌شود چیزی جز غمناکی و احساس غریبی نیست. البته این به معنای این نیست که برنامه روز دانشجو با سردی و عدم مشارکت برگزار شد بلکه حضور پر تعداد و پر شور دانشجویان حقیقتاً برنامه امسال را گرم و امیدبخش کرده بود و به جرأت می‌توان گفت برنامه امسال با یک جو سالم و گرم دانشجویی برگزار گردید.

بخش دوم سخنان را بایست به موضوع «سانسور» در برنامه اختصاص دهیم. جالب است بدانیم که روز دانشجو متعلق به دانشجویان است و اساساً دانشجویان و بالاخص شورای صنفی دانشجویی به عنوان نماینده حق ایراد چند کلامی را با هم تیپ‌های خود و تبریک و تهنیت به آنها را دارد اما متأسفانه به باور برخی مسئولان شاید سخنان برخی از دانشجویان کمی نقادانه و یا به قول خودشان «نقد‌های منفی» را بازتاب دهد و به طبع حضراتشان خوش نیاید. جالب این که به حذف چنین برنامه‌ای هم اکتفا نشد و تیغ سانسور بر مصاحبه‌های دانشجویی که قرار بود در کلیپ پخش شود نیز اعمال شد. به طوری که صحبت‌های بسیاری از افراد که نیمچه نقدی از روی دل تنگشان بر زبان آورده بودند را نیز در ماشین سانسور خود ریختند تا همه چیز خوب و خوش تمام شود و کسی منفی‌گویی نکرده باشد. به رسم احترام به وقت و زمان پژوهشگران، بیش از این روایت‌پردازی نمی‌کنم و برای همه دانشجویان و همکاران پژوهشگاهی که در تهیه و برگزاری برنامه روز دانشجو تلاش و همکاری کردند صمیمانه سپاسگزارم.

امیدوارم نقدها و نظرات ما را به دیده پیشرفت و حرکت رو به جلو در نظر بگیرند نه عیبجویی و مشکل شخصی. «به نوشتار و پیام کلام بنگرید نه نویسنده نوشتار» ایام به کام.