



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

در جستجوی امید

شازده کوچولو

نشریه

نسیم

امید

همتایاران

علوم

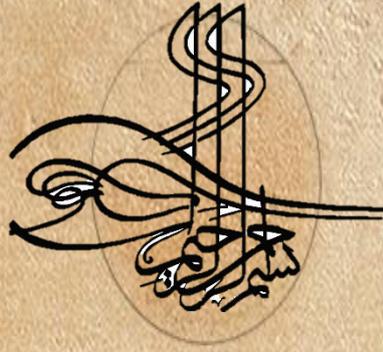
پزشکی

یاسوج

مجله

قلم دانشجو

بهم زبان دیگر



نشریہ نسیمی امید

شماره هفت

مدیر مسئول: ساحل گرجی نرادہ

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

سرمدیر: نگار عبدلی

صاحب امتیاز: ہمتایاران سلامت مروان

تیر نویسندگی:

❖ شیما موسوی نرادہ

❖ احمد رضا فرجی

❖ آرمیتا صادقی

❖ امیر رضا صادقی پور

طراح و صفحه آرا:

❖ سامرا زینلی

نگار عبدلی



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بهار ۱۴۰۴

مقدمه



3 - 8



z

8 - 10



10- 12



12 -20



20 -22





سخن مدیر مسئول

ساحل گرجی زاده دانشجوی دکتری عمومی

هیچوقت دوست نداشتم که واژه های اصیل به ارث رسیده از جان فشانی قهرمان های داستان ها، دست مایه بازی های امروزی شوند که در پایان، نانجیبی و خودبینی برنده میدان است. واژه های ساده و بدون طمطراقی که آمده بودند تا زندگی را از تناوب های بدون مفهوم خارج کنند و انسان را در قالب درک و احساس در بیاوردند. واژه هایی که انسان را به ریشه اصالت پیوند می زدند و با واژه مقدسی به نام امید به سمت آسمان ها و به شوق پرواز می برد. امیدی که این روزها در کالبد انتظار رو به احتضار درآمده و ما ایستاده ایم و فکر می کنیم که در کجای راه ایستاده ایم ... کدامین راه را به اشتباه پیموده ایم ؟ و کدام راه برایمان باقی مانده ؟ هرچند که گوشه چشمان به کالبد امید است که چند نفس برایش مانده ؟ گمان می کنم ما از ابتدا سنگلاخ های اشتباهی را پیمودیم.





ما مسیر حقیقت را با سرعت طی کردیم ولی امید در پایان مسیر واقعیت به انتظار ما ایستاده بود. خاستگاه امید هیچگاه از خوش بینی نبوده امید از واقعیت برمی‌خیزد، از آنجایی که میدانی همه چیز می‌تواند همزمانی سوگ و شوق باشد، اما تو با پذیرفتن سوگ به سمت شوق می‌روی. امید از پذیرفتن کاستی‌های می‌آید که احتمال فروریختن دارد اما به سمت صعود حرکت می‌کند... امید از پذیرفتن تاریکی و قدم گذاشتن با چراغ می‌آید .

امید از تلاش برای آینده با وجود شکست می‌آید. امید از ایستادن بر مرز ظریف تضادها می‌آید . امید از نگرستن ، پذیرفتن ، باور کردن و تلاش می‌آید. گمان می‌کنم کسی باید در گوش تن نیمه جان امید بگوید که بال‌هایت را برای پرواز آماده کن ما پذیرفتیم که زمین ما، آسمان نیز دارد.

سخن سردبیر

نگار عبدلی

دانشجوی مهندسی بهداشت محیط

قلمم باید از امید بنویسد و این، سخت ترین تمرین نوشتن است ... ساده بگوییم باید از چیزی بنویسم که خیلی وقت ها خودم هم، گمش کرده ام! همان که در تمام تنگنا های زندگی به سمت او حواله مان می دهند یا اصلا گاهی خودمان به او متوسل می شویم یا حتی دنبالش می گردیم. به دنبالش میگردیم در جایی در موجودی یا در واژه ای ... خیلی وقت ها شنیدن جمله ی نا امید نباش یا امید داشته باش بیش از هر چیزی اعصابمان را بهم ریخته است اما در نهایت در گوشه ی دنجی دور از چشم ، به همین نتیجه هم رسیدیم که امیدوار باشیم به عقیده ی من امید داشتن برای ما آدمها به اندازه ی اکسیژن حیاتی است چرا که آدمی به امید زنده است اگر امید را از ما بگیرند دیگر مهم نیست درصد اکسیژن اطرافمان چقدر باشد بلافاصله تمام می شویم. باور دارم که حتی نا امیدترین آدم هم، کمی امید وار است و گرنه زنده نبود! و این را اینگونه تعبیر می کنم؛ که آدم بی امید وجود ندارد و ما به آدمی که میزان امید واریش به نسبت بقیه کمتر باشد، تحت الفظی نا امید می گوئیم .





. جالب تر اینکه اکثر دعواهایمان با خدا هم، سر این است که؛
برای ادامه دادن به زندگی امید کم آوردیم و آنقدر بحث می
کنیم تا، آن اندازه امید که می خواهیم را به ما بدهد!... "امید"
چیز شگفت انگیز است گاهی همه جا می توانی پیدایش کنی
و گاهی هر کجا که می گردی نیست! می توانی یکباره از
دستش بدهی و به پلک زدنی هم، بدستش آوری... خلاصه کنم
ما آدمها با طنابی به نام امید به زندگی های دست و پاشکسته
مان وصلیم امید را از کسی نگیریم و اگر جایی کم آوردیم برای
پیدا کردنش آنقدر با خدا چانه بزنی که تا دوباره به دستش
بیاورید؛ یا از طریق کاری یا از جانب فردی... در حین نوشتن
متنم متوجه شدم موضوع عجیب به نام نشریه (نسیم امید)
میخورد. ر ادامه بخوانید آنچه نوشته شده، امیدوارم نسیمی از
امید را به سمت شما به جریان بیندازد.

تشکر از نگاه شما ۲۲:۵۵ دقیقه، ۱۷ خرداد ۱۴۰۴

اگر از فلاسفه یونانی می پرسیدید امید چیست؟ احتمالا با نگاهی عاقل
اندر سفیه به شما می گفتند : سوال مسخره ای هست ، امید؟
امید یعنی سرتان را زیر برف کنید ، امید یعنی خوش بین باشید؛ و
درباره زندگی واقع بین نباشید...

اما مطمئنا امروزه ما می دانیم که امید مترادف خوش بینی نیست!

پس امید چیست؟

اگر خوش بینی نیست ، متضاد بدبینی هم که نیست، واقع بینی هم که
نیست پس این مفهوم غیر ملموس و انتزاعی یعنی چه؟
برای پاسخ به این موضوع بیاید ویژگی های امید را با هم مرور کنیم:

۱ - امید ریشه عمیقی در ایمان دارد

وقتی ما اسم ایمان را می شنویم یادمان به یکسری باورها و مناسک مذهبی
می افتد بله! این یادآوری و کردار زیر چتر ایمان قرار می گیرد ولی تمام آن
نیست!

بخش اصلی ایمان یعنی؛ باوری قلبی و محکم به خودمان و شایستگی و
استعداد هایمان. پس ایمان در واقع یک رابطه است، رابطه ای که با خودمان

بر قرار می کنیم

امید ایمانی است که به آینده نگاه می کند

یعنی زمانی که من به آینده نگاه می کنم، من فقط خوشبین نیستم که آره، در و تخته با هم جور می شه و اتفاق های خوب برای من کنار گذاشته شده، خیر! به هیچ وجه!

کاری که می کنیم این است که به رابطه ای که از ایمان و شناخت و تجربه خود داریم نگاه می کنیم و می گوییم: من وقتی به آینده و زندگی خودم نگاه می کنم میفهمم این رابطه برای من اتفاقات خوبی را به ارمغان می آورد، این رابطه، این شناخت، این قدرت ها و پیروزی ها قرار است برای من چیزهای شایسته تری را رقم بزند.

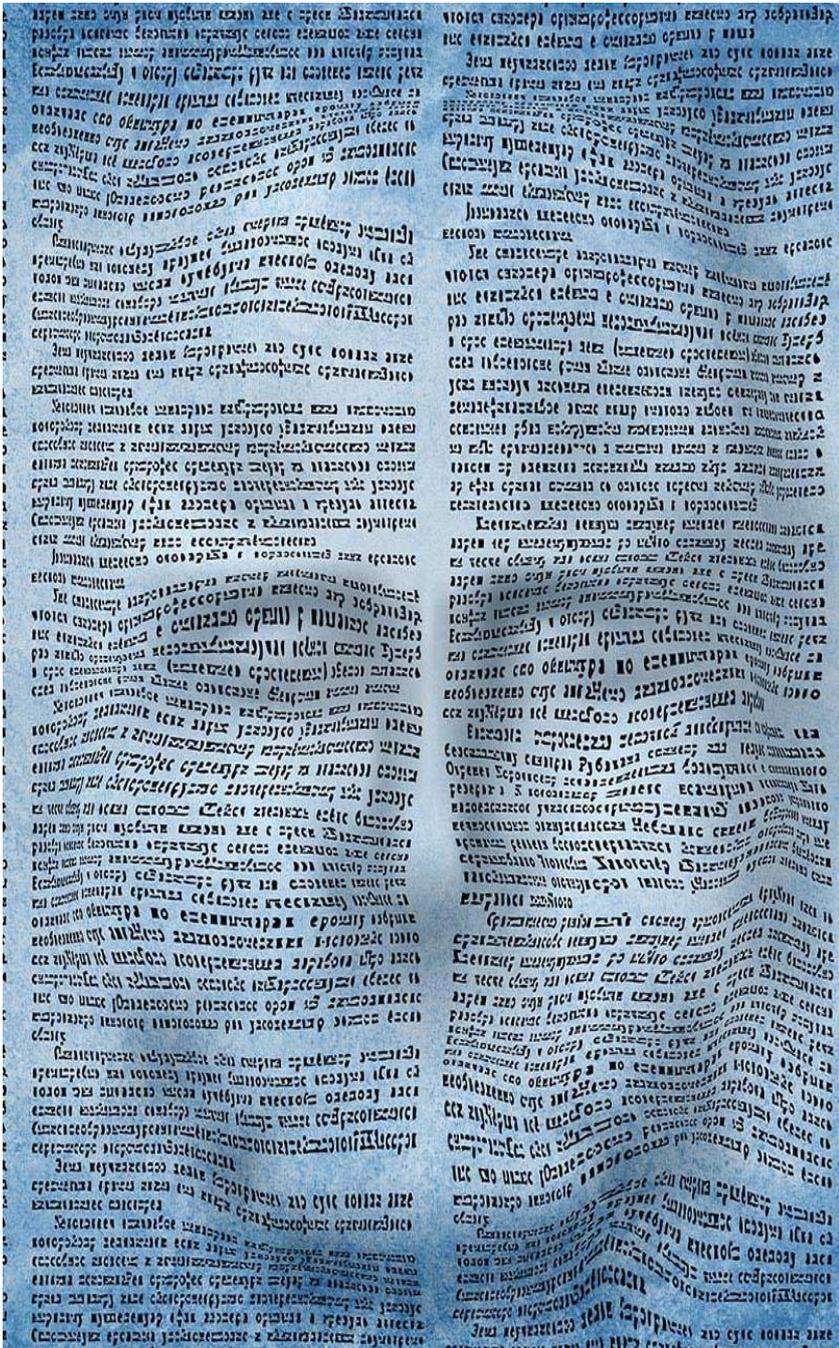


مشخصا این به این معنی نیست که اتفاق های بد برای من نخواهد افتاد ، من مجبور نخواهم بود در دره سایه ها و مرگ قدم بزنم ، بر خلاف خوشبینی صرف ؛ بلکه به این معنی خواهد بود که همانطور که در این راه قدم بر می دارم، این رابطه و دانش را خواهم داشت. جمله های پیشین ما را به ویژگی بعدی امید می رساند.

امید برای همه

بگذارید برایتان شرح دهم؛ گفتیم امید نتیجه ایمان و رابطه ما با خودمان است، پس شرایطی بوجود می آید که تمام افراد می توانند به "امید" دسترسی داشته باشند ، به عنوان مثال آیا همه افراد می توانند شجاع و بی باک باشند؟ یا همگی می توانند قدرت رهبری و اعتماد به نفس داشته باشند؟ مسلما که خیر





امید یک دارایی و فرصت برابر است که همه می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند موضوع مذکور یکی دیگر از تفاوت های امید و خوشبینی صرف است ، به عنوان مثال شخصی را در نظر بگیرید که تمام پس اندازش را در یک کلاه برداری از دست داده و یا شخصی که همسرش به وی خیانت کرده ، آیا چنین فردی می‌تواند خوشبین باشد؟!

خوشبینی و نیمه پر لیوان را نگاه کردن در این موضوعات نه تنها نشانه و راه درستی نیست بلکه می‌تواند فریاد زن مشکلات روحی و روانی باشد. اما " چنین فردی می‌تواند امید داشته باشد ". باز هم این موضوع مارا به ویژگی دیگر و آخر امید می‌برد.



حتی در تاریک ترین ساعات هم ممکن است یادتان باشد " انسان با امید زنده است " دکتر هلاکویی در یک سخنرانی حرف جالبی زد : من یک بار که داشتم کتاب میخوندم با این جمله طلایی رو به رو شدم و کتاب از دستم افتاد: طبیعت به قانون ظلم حرکت می کند

این حرف به نظر این بنده حقیر بسیار درست و به جاست ، به طبیعت نگاه کنید ، گیاهان بر سر نور و هوای بهتر با هم رقابت می کنند و شاخه و ساقه می شکنند. ، حشرات گیاهان را با طمع میجوند و دوزیستان و ماهی ها حشرات را می بلعند ، شکارچیان گیاهخواران را خفه می کنند و می درند. دنیای اطراف ما ، هر چند زیبا و هیجان انگیز برای زندگی ، اما پر از ظلم و وحشت است



و آری حیوانات بدلیل ناتوانی در این اندیشه های عمیق می توانند به زندگی خود ادامه دهند و برای بقا بکوشند ، اما ما میتوانیم درک کنیم ، بی عدالتی هایی که در حق مان می شود ، شکست ها و احساس عقب ماندگی ها را ، ناکافی بودن ها را و در نهایت دنیا را. و فکر میکنید سلاح ما در برابرشان چیست؟ بله امید پس حال می توانید درک کنید که "امید آن چیزی است که انسان را زنده نگه می دارد.



پیار گلخنڈی

بہ کلم امیر فا ماریٹی ۱۹۱

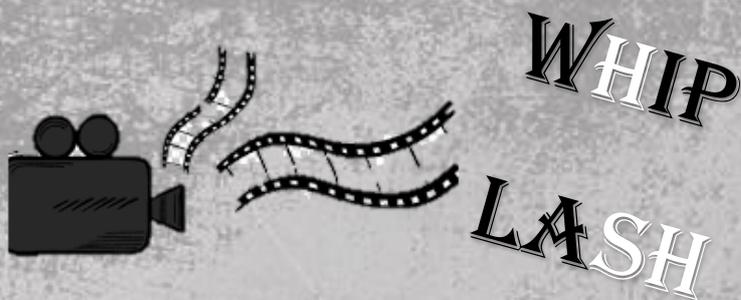
ڈانیشنوٹی بھدات مدارس



در دل شب‌های تاریک زندگی، گاهی نوری کوچک، اما درخشان، مسیرمان را روشن می‌کند؛ نوری که از دل قصه‌ای ساده و کودکانه می‌تابد، اما جانِ بزرگسالِ خسته را بیدار می‌کند. شازده کوچولو نه فقط کتابی است برای کودکان، بلکه آینه‌ای است برای تمام آن‌هایی که روزی کودک بوده‌اند و حالا در هیاهوی بزرگسالی، در جستجوی معنایی عمیق‌ترند. شازده کوچولو با پرسش‌های ساده‌اش، با نگاه بی‌واسطه‌اش به جهان، ما را به یاد می‌آورد که دوست‌داشتن، دیدن با دل، و اهمیت دادن به گلِ خود، چگونه می‌تواند معنای زندگی را از نو بسازد. در جهانی که گاه سرد و بی‌روح می‌نماید، داستانِ دوستی او با روباه، ما را به رازهایی دعوت می‌کند که در سادگی پنهان‌اند: این که «فقط با دل می‌توان خوب دید» و «آن‌چه اصل است، از دیده پنهان است.» در روزگاری که امید گاه کمیاب می‌شود، شازده کوچولو یادمان می‌دهد که هنوز می‌توان از سیاره‌ای به سیاره‌ای دیگر سفر کرد، هنوز می‌توان نگرانِ گلی بود، هنوز می‌توان در سکوتِ صحرا، ردِ ستاره‌ای را گرفت و به یاد آورد که عشق، مراقبت و پرسش‌گری، چه نیروهای عظیمی هستند

شازده کوچولو را که بخوانی، می‌فهمی که حتی در بیابان، چاهی پنهان است؛ و حتی در خاموشی شب، ستاره‌ای هست که هنوز لبخند می‌زند





فیلم سینمایی «شلاق» (Whiplash) «، ساخته‌ی دیمن شزل، از آن دسته آثاری است که روح تلاش و انگیزه را با ظرافتی کم‌نظیر به تصویر می‌کشد. داستان اندرو نیمن، جوانی که قلبش با عشق به موسیقی می‌تپد، و استاد جدی و گاه خشن او، ترنس فلچر، سفری است به مرزهای طاقت انسان. فیلم به تماشاگر یادآوری می‌کند که در پس هر لحظه از تلاش بی‌وقفه برای کمال، دنیایی از چالش‌ها و تفکر نهفته است. در میان ضرباهنگ داستان، امید چون نوری لطیف سوسو می‌زند.

شخصیت اندرو، با اراده‌ای استوار، در برابر سختی‌ها ایستادگی می‌کند و هر لحظه حضورش، پیام روشنی از قدرت پشتکار و آرزو به ارمغان می‌آورد. این روایت شیرین، دانشجویان و جوانانی که در جستجوی رویاهای بزرگ خود هستند را به ایستادگی و باور به مسیرشان فرا می‌خواند.

نورنا لیسری



There are no two words in the English language more harmful than 'good job'."*

هیچ جمله ای خطرناک از «کارت خوب بود» وجود ندارد!
. این جمله کوتاه اما ژرف از زبان ترنس فلچر، مربی سخت‌گیر فیلم «شلاق»، معنای پررنگی از امید و تلاش را در خود پنهان دارد. فیلم، چون داستانی آرام و پرمعق، به ما نشان می‌دهد که حتی در میان سخت‌ترین آزمون‌ها، امید نوری است که هرگز خاموش نمی‌شود. همین امید است که قهرمان داستان را به پیش می‌راند و او را از میان تاریکی‌ها به سوی روشنایی هدایت می‌کند.



«شلاق» با تکیه بر این پیام، به ما یادآور می‌شود که موفقیت تنها در سایه کوشش و استقامت ممکن است. هر گام اندرو نیمن، نمایی است از جنگی عاشقانه با چالش‌ها؛ سفری که در آن امید، چون چراغی کوچک، مسیر بزرگ او را روشن نگه می‌دارد. این فیلم، مخاطب را به تفکری عمیق درباره قدرت انگیزه و معجزه امید فرامی‌خواند

همگام باد انشجو

به نقل از: آریتا صادقی

دانشجوی پرستاری

گاهی توی شلوغی کلاس‌ها، امتحان‌ها، پروژه‌ها و روزهایی که یکی یکی از تقویم ورق می‌خورن، اون چیزی که واقعاً نجاتمون می‌ده، امید داشتنه. امید، همون نیروی پنهانی هست که از دل خستگی‌ها، یه جرقه‌ی روشن می‌زنه. جرقه‌ای به اسم انگیزه. انگیزه‌ای که ما رو راه می‌ندازه و کمکمون می‌کنه حتی توی روزهای سخت، ادامه بدیم. وقتی امید داشته باشیم، حتی سخت‌ترین کارها هم رنگ و بوی بهتری پیدا می‌کنن. دیگه درس خوندن یا شیفت دادن توی بیمارستان یه اجبار طاقت‌فرسا نیست؛ بلکه یه قدم به سمت آینده‌ای هست که همیشه خواستیم. و سازنده‌ی اون آینده کی می‌تونه باشه جز خودمون؟

این بخش از نشریه، همیشه همگام و همراه شماست حتی در لحظه‌هایی که خسته‌اید، امیدی نیست، وقتی اطرافتون رو نگاه می‌کنید و می‌بینید که حتی انگیزه‌ای هم باقی نمونده. کلاس‌ها بی‌روح شدن و توی شیفت فقط زل زدید به ساعت. اینجا می‌تایم تا یه پیام کوچیک بهت برسونیم: “تو می‌تونی خودت نور خودت باشی.”

پس بیا با هم همگام بشیم؛ با امید، انگیزه، و قدم‌هایی محکم—نه با خشم، بلکه با شادی و حس خوب، برای یه زندگی بهتر. ن سعی کردم این بخش راه‌حل محور باشه؛ نه فقط حرف قشنگ و درد دل، بلکه با تمرین‌هایی ساده و کاربردی بهت کمک کنن از دوران دانشجویی، خاطرات خوب و سازنده داشته باشی. شاید برات عجیب باشه، ولی امید چیزی ذاتی یا ژنتیکی نیست؛ اون هم مثل خیلی چیزهای دیگه، با تمرین به دست میاد تمرین ساده بهت معرفی کنم که اگر انجامشون بدی، قول می‌دم متوجه نتیجه محور بودن این بخش بشی.

تمرین ۱



نامه‌ای برای آینده‌ات برای خودت در آینده (مثلاً یک سال، یا حتی ده سال بعد) به نامه بنویس. تصور کن اوضاع بهتر شده، تو پیشرفت کردی و به خیلی از هدف‌ها رسیدی. حالا اون تصویر رو کامل کن: آرزوهای رو از کوچک تا بزرگ بنویس. به هشدار جدی: اجازه نده محدودیت‌های ذهنی گولت بزنن! بعدش بنویس چی باعث شد سر پا بمونی؟ چه چیزی بهت انگیزه داد وقتی اوضاع سخت بود؟ امید یعنی باور به فردایی که هنوز نیومده، ولی ارزش جنگیدن رو داره. همین‌جا نقل قول نیچه رو به یادت میارم: “کسی که چرایی برای زندگی داشته باشد، از پس هر چگونگی برمی‌آید.” این نامه رو نگه دار. من بهت قول می‌دم یه روز بازش می‌کنی و می‌بینی به خیلی از چیزایی که حتی فراموششون کرده بودی، رسیدی. نکته مهم این تمرین: تجسم مثبت، مغز رو طوری برنامه‌ریزی می‌کنه که انگار اون آینده واقعاً دست‌یافتنیه. پس دیگه ترسی نیست دوست من

تمرین 2

دفت‌رچه امید یه دفت‌رچه مخصوص داشته باش. فقط خبرهای خوب، جملات قشنگ، موفقیت‌ها، آدمای دوست‌داشتنی، و خاطرات خوبت رو توش بنویس. هر وقت اون چراغ کوچولوی امیدت کم‌سو شد، برگرد به صفحه‌هایی که ثابت می‌کنند زندگی هنوز قشنگیاشو داره.

تمرین 3

سه چیز خوب در هر شب قبل از خواب، سه تا اتفاق خوب همون روز رو بنویس. حتی توی سخت‌ترین روزها، همیشه چیزهایی برای شکرگزاری هست. این تمرین کمک می‌کنه ذهنمون به جای تمرکز روی کمبودها، نیمه‌ی پر لیوان رو هم ببینه. میریم سراغ تمرین آخر که با بقیه تمرین‌ها یک فرق اساسی داره این بار اتفاق بدی افتاده و بعد از اون ناامیدی سراغت اومده الان شاید فکر کنی دنیا به آخر رسیده یا دیگه نمیتونی ادامه بدی اما صبر کن مثل همیشه برای این قسمت هم راه حل داریم.



توی این تمرین، باید واقع بین باشیم. وقتی یه اتفاق ناامیدکننده می افته، به جای فرو رفتن در ناامیدی، سه نتیجه ی ممکن رو برای اون موقعیت بنویس. حالا یکی از اون سناریوها رو که مثبت تره انتخاب کن و برای رسیدن بهش، یه قدم کوچیک بردار.

امید یعنی؛ باور به اینکه حتی از دل اتفاق بد هم میشه خوب بیرون اومد.







فرانکل می‌گه: “همه‌چیز را می‌توان از انسان گرفت، جز یک چیز: آزادی برای انتخاب نگرش خود در هر موقعیت.”
این تویی که انتخاب می‌کنی چطور به دنیا نگاه کنی. و
این تویی که می‌تونی معنا و امید رو توی هر شرایطی
خلق کنی.

امید، شاید

در صفحی بعدی باشد!

کتاب را ببندم.....





The Quiet Power of Hope

It's great to be here. And sometimes, just being here is enough.

Hope isn't always loud. Sometimes, it's simply waking up and choosing to try again. It's the quiet belief that something better is still possible.

Many of us feel stuck—not sad, but not happy either. That's okay. Growth and healing take time. They're not destinations, but journeys. You are not behind—you're becoming.

Taking care of yourself is strength, not selfishness. Saying "no" is part of growing. You are the only you there will ever be—and that matters.

If you truly want change, you'll find a way. If not, you'll find an excuse. A different life starts with different choices.

True happiness begins in the mind, not in what you own. So invest in your thoughts. Protect your peace.

Trust your gut—it knows more than you think. We often think more than we live. Hope invites us to live—to try, to fall, and to rise again. So keep going. Quietly, slowly, bravely. Hope is with you.

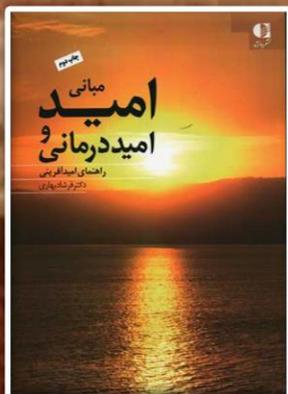
ایع حکایت، را که نقد حرف ماست

هوخ تمامر کتر ایع جا رواست

رله ارتباطی باتبع نسیم امید:

inastagram

Hamtayaran.yum



برای مطالعه بیشتر