

ختم

مہنامہ مکانیک شریف

دورہ ۲۵ شمارہ ۱

فرورد ۹۶

شَهْرُ الرَّمَضَانَ الَّذِي
أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ





به نام خدا

راستیتش نمیدونستم رسمی بنویسم یا خودمونی، حرف دل باشه یا شعار، بیانیه طور باشه و انقلابی یا رفاقتی و ساده یا اصن یه سری چیزارو بگم یا نه. خلاصه اینکه این متن خودمونی رو به چشم یه دوست بخونین...

امسال واسه دومین سال، دانشجویهای دانشکده و دوستای خوبم بهم رأی دادن که پیام توی محور. محوری که هم خوبی هایی داشته تا اینجا و هم بدی هایی، هم ضعف داشته هم قوت. کلا اگه از قدیمی ترای دانشکده پرسین، محور یا به طور رسمی تر، «انجمن علمی دانشکده مهندسی مکانیک دانشگاه صنعتی شریف»، چند سالی بیشتر نمیشه که جون گرفته و یواش یواش داره رو روال میفته. حرف ماهایی هم که امسال اومدیم اینه که کمک کنیم انجمن تو حد و اندازه های خودش باشه. کار خیلی سختیه و تقریباً میشه گفت بدون همکاری تمامی دانشجویها و مسئولین دانشکده نشدنی. ولی خب این همکاری چیه؟ اون چیزی که باعث میشه انجمن بهتر فعالیت کنه چیه؟ همین که بچه‌ها بیان و کنار ما باشن، بارها چه من چه بقیه گفتیم محور برای همه‌س، برای هر نوع فعالیت دانشجویی. درسته که با یه سیستم انتخابات ۹ نفر میان و به عنوان شورای مرکزی قرار می‌گیرن، اما واقعا انجام کل فعالیت‌های دانشجویی دانشکده توسط اون ۹ نفر غیرممکنه. نمی‌خوام سرتونو درد بیارم یا الکی کشش بدم، خلاصش میکنم و می‌گم به حضور همتون احتیاج داریم. یه سریا میگن بچه‌های مکانیک کاری نیستن و تو فعالیت‌ها شرکت نمی‌کنن و ... ولی به شخصه ایمان دارم حرفشون غلطه و بچه‌های فعال کم نداریم. ازتون می‌خوام، هم به عنوان یکی از اعضای امسال محور، هم به عنوان یه هم‌دانشکده‌ای یا اصن به عنوان یه دوست، که تو هر زمینه‌ای که می‌تونین بیان و بگین؛ ما نیاز به ساخت سایت داریم، نیاز به نویسندگی واسه خمش داریم، نیاز به کلیپ‌ساز داریم، نیاز به یه سری دانشجوی پرانرژی واسه برگزاری مسابقات دوره‌ای و نیاز به ... ینی می‌خوام بگم تو هیچ زمینه‌ای نیست که نتونین بهمون کمک کنین. اگه شما هر کدوم یه قدم بیان جلو، مطمئن باشین آینده محور خیلی درخشان‌تر از این چیزی که هست میشه.

اگه هم کلا حس و حال این چیزا رو ندارین، حداقل کاری که می‌تونین بکنین اینه که نظراتتونو به ما بگین، بگین از محور چی می‌خواین، چه دوره‌ی آموزشی نیاز دارین؟ کارگاه‌های مدیریتی بیش‌تر علاقه دارین یا مهارتی؟ زنگ مکانیک با استاد یا کارآفرین؟ یا هر چیز دیگه‌ای ...

مطمئن باشین تنها راه بهتر شدن اوضاع فعالیت های دانشجویی دانشکده‌مون، اینه که محور رو متعلق به خودمون بدونیم و پیام برای دوستان خودمون کار کنیم.

مرسی که وقت گذاشتین و خوندین.

علی یارندی

در ماه رمضان چی بخوریم؟

هومن مهدوی

علاوه بر این گروه های غذایی مصرف کافی آب بسیار مهم است و باید در فاصله ی افطار تا سحر بطور پیوسته آب بنوشیم.



اولین نکته ای که وجود داره اینه که باید بررسی کنیم و ببینیم بدن ما در حالت عادی به چه مواد خوراکی ای احتیاج داریم و خوراک ما شامل چه موادی هست. مواد غذایی مورد نیاز به ۵ دسته ی اصلی تقسیم می شوند که عبارتند از هیدرات کربن ها، پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها و لبنیات.

نکته ی دومی که وجود داره این هست که ماه رمضان امسال (و سال های اخیر) در تابستان قرار دارد و ساعات روزه گرفتن طولانی و فاصله ی بین افطار تا سحر کوتاه است.

با این مقدمه، کاری که ما باید انجام بدیم اینه که در فاصله ی افطار تا سحر (نزدیک به ۷ ساعت) گروه های مختلف غذایی به علاوه ی آب را به مقدار مورد نیاز مصرف کنیم تا در طول این ماه دچار مشکل نشویم. با توجه به کم بودن زمان برای مصرف مواد خوراکی باید غذایی مصرف شود که کمترین حجم و بیشترین بازدهی را داشته باشد، از بین گروه های غذایی نام برده شده، هیدرات کربن ها مهم ترین گروه میباشند که در حالت عادی چیزی حدود ۷۰ درصد انرژی ما را تامین میکنند و با این اوصاف حتما باید بخش اصلی وعده های غذایی ما در ماه رمضان باشند. به طور مثال میتوانیم از خرما، عسل، برنج و نان برای تامین هیدرات کربن مورد نیاز بدن استفاده کنیم.

در مورد حجم خوردن هم باید توجه کنیم که هیچ وقت نباید به قدری بخوریم که دچار ریفلاکس (بازگشت اسید معده) بشویم یا خیلی احساس سیری کنیم. زمان بندی خوردن وعده های غذایی هم باید بدین صورت باشد: اول با مواد کم حجم و پر انرژی افطار میکنیم مانند خرما و عسل. بعد از دست کم دو ساعت (تا افطار حضم شود) شام میخوریم ولی نه خیلی سنگین. در سحر هم بهتر است که غذای کامل بخوریم و در تمام این فواصل باید آب بنوشیم.

چند نکته هم دیگه هم اشاره کنم خالی از لطف نیست:

- حتما سحری بخورید و گرنه از نظر گوارشی با مشکل مواجه میشوید.
- غذاهایی را بخورید که با مزاج شما سازگار است.
- پرخوری نکنید و شیرینی هم کمتر مصرف کنید
- بعد از خوردن سحری بلافاصله نخوابید و حداقل نیم ساعت بعد از سحری بخوابید و این بین هم راه بروید.

در پایان هم باید بگم اگر یک فرد سالم نکات گفته شده را رعایت کند، در پایان این ماه باید بین ۲ تا ۴ کیلوگرم وزن کم کند و اگر وزن کم نکند نشان از پرخوری است.

با آرزوی سلامتی

در درجه ی دوم استفاده ی پروتئین ها در این ماه حتما توصیه میشود که میتواند به صورت تکه های گوشت مرغ، ماهی یا گوشت قرمز باشد. استفاده از لبنیات هر چند به مقدار کم (تقریبا به اندازه ی دو لیوان شیر) در این ماه مورد نیاز است که میتواند بصورت شیر، ماست، پنیر یا ... باشد. مواد خوراکی دیگری که حتما باید آنها را استفاده کنیم میوه و سبزی میباشد که منبع ویتامین ها و فیبر هستند که برای بدن و مخصوصا هضم بهتر غذا بسیار مفید هستند. ولی از طرف دیگر هیچ احتیاجی به مصرف چربی نیست و کلا خوردن غذا های چرب در این ماه توصیه نمیشود.



کسی کار تحقیقاتی مهمی داشته باشد، شاید در دانشگاه های اینجا نتونه کارش رو انجام بده، و امکاناتی رو اونجا راحت تر بتونه داشته باشه. یا غیر از اون، خیلی از افراد هستن که میخوان کلا از ایران برن به روشی که وجود داره - نقطه صفر صفر- اپلای کردنه. حالا چیزایی که من دیدم درسته که دانشگاه و دانشکده ای که من بخوام اپلای کنم در آمریکا و کانادا بهتره ولی همونطور که از سال بالایی هام پرسید الان شاید آمریکا خیلی راحت اپلای نمیده. اگه کسی خواست اپلای کنه من پیش نهاد میدم که یک ریز نگاهی به اروپا و استرالیا و ... داشته باشه، و حتی آسیای شرقی- اگر میتونه اونجا زندگی کنه- چون داریم نتیجه صنعتیش رو کاملا می بینیم.



جشن فارغ التحصیلی دانشجویان ورودی ۹۲ بهانه ای بود تا به سراغ برخی از این عزیزان برویم و گفت و گویی داشته باشیم تا از تجارب چهارساله شان را در این دانشگاه و این رشته برایمان بگویند. یکی از اولین کسانی که برای مصاحبه به ما پاسخ مثبت داد (و در دسترس بود) آقای نیما ناصح بود.

نیما "ناصح" که از بچه های نام آشنای ۹۲ است و خیلی ها او را خوب میشناسند، همان ابتدا میگوید که "نصیحت" و یا توصیه ای نمی تواند بکند و میگوید: «خودم را در این حد نمی بینم.»

در همان اتاق محور می نشینیم و گفت و گو را آغاز می کنیم:

+وقتی که من می خواستم سوال هارو بچینم نظر خواهی کردم و فهمیدم یکی از اولین و مهم ترین مسائلی که که بچه ها دوست دارند از سال بالایی ها درموردش پرسند، اپلای است. نظر شما درباره اپلای چیه؟

-خب این سوالیه که وقتی به کسی می گید باید اول ببینید اصلا می خواسته این کار رو بکنه یا نه، من چون نمی خواستم -حداقل اول نمی خواستم، البته الان هم خیلی علاقه ای ندارم که اپلای کنم، باز الان شاید به کم بیشتر!- خیلی نرفتم سراغش و دنبال نکردم. ولی من به دلایل مختلفی دوست دارم این کارو؛ من دوست دارم حداقل برای مدتی به جای جدید زندگی کنم، همین میتونه دلیلی باشه که تجربه ی جدیدی تو زندگیم داشته باشم. به انضمام اینکه اگر بخوایم یک سری حرف راست بگیم، اگر

اگر به طور کلی نگاه کنیم، خب من میدونم یک سری مشکلات وجود داره در کشورمون؛ و خب اپلای کردن کار مفیده، کار بدی نیست! ولی اگر برای اون فرد خیلی فرق نمی کنه، نرود هم چیزی نمی شود.

+پس کسی هم که ب نمونه می تونه موفق شه، درسته؟ چه برای کسب و کار زدن چه برای کارعلمی و آکادمیک.

"یکی از با سواد ترین اساتیدی که من دیدم دکتر نجات هست که فارغ التحصیل همین جا هستن."

-اگر بحث تاسیس شغل یا کسب و کاره که خب همین الانم داریم می بینیم کسانی که هنوز فارغ التحصیل نشدن و شروع کردند به انجام به کاری و موفق شدند. به نظرم تلاش می خواد و به فکر خوب اولیه. الان که استارتاپ ها خیلی رو اومدن، اگر کسی ایده ی خوبی داشته باشه خیلی وقتا میتونه این کارو بکنه. اگر [سوال شما] صرفا راجع به کاره، حالا

راجع به درس خوندن در همین جا هم؛ یکی از با سواد ترین اساتیدی که من دیدم دکتر نجات هست که فارغ التحصیل همین جا هستن، یا خود دکتر سالاریه. و حالا رشته ما اینجوریه. ولی ممکنه رشته های دیگه اینجوری نباشند؛ مثلاً یکی از فامیلای ما فوتونیک می خوند؛ فوتونیک اینجوریه که ممکنه امکاناتش تو ایران پیدا نشه، مثلاً تستی میخوان بگیرن که n تومن قیمتشه و دانشگاه اینجا نمی تونه بپردازه. برای همین برای یک سری از رشته ها اینجا نمی شه ادامه تحصیل داد یا مقرون به صرفه نیست. یا بعضی رشته ها هستند که نایاب ترند یا تازه تاسیس اند، اگرچه اساتید مختلف تو دانشگاه ها و دانشکده های مختلف سعی می کنند که به روز باشند -که انشالله سعی می کنند به روز باشند!- ولی خب بعضی وقتا نمیتونند چون امکانات فیزیکی رو ندارند. برای این ها بهتره که طرف بره -حالا یا ب نمونه یا برگرد به بیاره- اینطوری راحت تره.

+ حالا میشه کمی در مورد دانشکده بگین، نکات مثبتی که شما توی این چهار سال دیدی چی بوده؟ -خود دانشکده یا افرادش؟

+هر دو

-من روزهای اولی که اومده بودم دانشگاه حس میکردم اونطوری که من خوشم بیاد نیست، حالت

جبهه گیری شاید برام به وجود اومده بود! اما ارتباط با بچه‌های دانشکده خودمون خیلی راحت بود، درسته که بچه‌ها گروه-گروه‌ن ولی خوبیش اینه که بچه ها تو هر کدوم از گروه‌ها، باهم ارتباطات خوبی دارن و واقعا به نظرم فضای ارتباطی که بین بچه جود داره جزو نکات مثبتته. همبستگی قابل قبولی وجود داره.

از دانشکده بخوام بگم... اول بگم اینکه تو دانشکده گروه‌های مختلفی وجود دارن که هر کدوم یه کاری انجام میدن، مثل محور و نامه و جشنواره و ... به نظرم خیلی چیز خوبیه. و غیر از اون، اساتیدو من واقعا دوست دارم و فکر میکنم از نکات خوب دانشکده اساتید هستن واقعا... از نکات مثبت دانشکده شاید راهرو ها رو بتونم اشاره کنم چون چیز دیگه ای که نداره (!)؛ یادمه ترم ۱ من یک بار گم شدم تو دانشکده، ساعت ۸ شب هم بود، قشنگ فکر کردم الان یکی از این درها باز میشه و یکی منو می‌کشه تو... [لبخند] حالا نه به اون شدت، ولی خب اون اوایل اینجوری بود. مثلاً یه در رو باز میکردیم و پشتش دیوار بود، هیچی نبود. یا مثلاً دیواری بود که یه در داشت، باز میکردی و یهو می‌دید یه چیزی پشتشه! خیلی فضای خوبیه، برای گشت و گذار. من هنوز نمیدونم یک‌سری از مکان های دانشکده کجاست. یکی از معلم های دبیرستان فارغ‌التحصیل همین جا بود و یادمه ترم یک رفته بودم بینمش میگفت برو پشتِ فلان جا، یه پیچ میخوره و... اینجوری داشت آدرس میداد. پیشنهاد میکنم به همه که پشت دانشکده رو ببینن، پشتِ اون خیابونِ یه کم به سمت شمال که بریم. فضای سبز قشنگی داره.

محور واقعا جز نکات مثبت دانشکده ست. من پیش بزنه —کلا کار درسی نه!— می‌خواست دوستاش رو ببینه یا اگه می‌خواست با فضای دانشکده آشنا بشه؛ با سال بالاییا، سال پایینیا، یه جامعه آماری خوبی

رو میتونه اینجا پیدا کنه و همیشه شلوغه این جا! دیگه چی مونده از دانشکده؟ مثلاً از خوییای دانشکده آقای بیاته [مسئول کپی] از اعضای واقعا خوب دانشکده، خدا واقعا خیرشون بده.

+چه چیزهای هست در مورد دانشکده که دوست دارید اصلاح بشه؟ پیش‌نهاد و انتقادهاتون به نوعی؟ من یه پیش‌نهادای ریزی دارم: مثلاً کمد برای دانشجویان کارشناسی. من که البته کلا کتاب نمی‌ارم [خنده] ولی خب بنده خدایی که دو تا کتاب انتقال حرارت میندازه تو کیفش میشه سه کیلو، مثلاً می‌داشت تو کمد راحت تر بود. این کمد رو من واقعا دوست داشتم؛ چون راهرو که علی‌الله زیاده تو دانشکده فقط باید کمد بذارن توش! و خدا رو شکر از لحاظ طول راهرو چیزی کم نداریم؛ دانشکده از دانشکده های برتر خاورمیانه در این زمینه است.

+فقط راهروئه، یه سری راهروئه که یه سری در داره [خنده].

-و دوست داشتم که حداقل نوهی من ببینه

"اینکه تو دانشکده گروه های مختلفی وجود دارن که هر کدوم یه کاری انجام میدن، مثل محور و نامه و جشنواره و ... به نظرم خیلی چیز خوبیه."

ساختمون جدید مکانیک رو. واسه همین دوست داشتم اگر هر کاری لازمه انجام بشه؛ حالا جذب سرمایه میخواد بشه - البته این در حیطه تخصصی دانشجویها نیست- ولی اون دانشکده انشالله واسه دو سه قرن آینده آماده بشه.

+ این ساختمان جدید مکانیک که دارن می‌سازن، خیلی وقته دارن می‌سازن؟ یعنی وقتی شما هم اومده بودید داشتن می‌ساختن؟

-ما که اومدیم هیچ، پدربزرگ ما هم وقتی میخواست دانشگاه تهران بره، قبل از این که این دانشگاه تاسیس بشه و اول اونو میخواستند بسازند. ما می‌خندیم! و نیما ناصح ادامه می‌دهد:

-واسه انتخاب واحد بهتره یک سری چیزا درست بشه؛ دانشکده حدود ۱۲۰ تا ورودی داره هر سال، و برای این جمعیت آزمایشگاه تخصصی ارائه میشه با ظرفیت ۳۰ نفر در هر سال! و خب منطقی نیست به همه. و هر سال دانشجویها کلی مشکلات دارن، به اضافه درسای دیگه. که گاهی می‌بینیم هم آزمایشگاه ها هم کارگاه ها، مثلاً کارگاه جوش، چه بسا افرادی که دارن فارغ‌التحصیل میشن اما هنوز پاس نکردنش.

"حتما درس بخونن دانشجویها ولی همه چی هیچ وقت واقعا درس نیست!"

اما چیز دیگه ای که دوست دارم دانشگاه کلا داشته باشه: یه بستری برای نوعی کار تفریحی فکری انجام دادن. من به شخصه فکر می‌کنم تفریح فکری، بازی فکری یا هر چیزی، میتونه در دراز مدت کمک کنه حتی به نحوه فکر کردن افراد. من نمی‌دونم اما حس میکنم فضای دانشگاهی یه مقدار کسل کننده‌ست برای کسی که کمی تنهاست. من نمیدونم توی دانشگاه‌های دیگه چجوریه ولی تو دانشگاه اگر کسی درون‌گرا باشه، به راحتی منزوی میشه.

+یعنی شما می‌گید برای افرادی هم که نمیتونن به این همه تشکل و گروه فرهنگی و ... پیوندن، یه راهکاری برای سرگرمی باشه؟

-من میگم برای علایق خاص هم تمهیداتی انجام بشه.

+مشکل دانشگاه ما اینه که به قول معروف

"شریفزه" می‌کنه همه رو، یعنی می‌بره به سمت فقط درس.

"من دوست داشتم یکی اینو به من بگه، که آدم از شکست خوردن نباید بترسه."

داریم. پیش‌نهاد می‌کنم که بچه‌ها از رشته‌های دیگه برق رو خوب یاد بگیرن چون بعدا به دردشون می‌خوره.

"بیشتر از اون توصیه می‌کنم که دید تک رشته‌ای نداشته باشن نسبت به مکانیک"

من دوست داشتم یکی اینو به من بگه، که آدم از شکست خوردن نباید بترسه. اینو گفتن آسونه ولی برای خود من سخته وقتی تو یه کاری موفق نمیشم، ولی یه وقت‌هایی واقعا نمیشه [به موفقیت رسید]، نباید ترسید.

و چون بحث نمره بود؛ بازهم میگم همه چیز نمره نیست. اینکه آدم بیست بگیره ولی هفتاد درصد فهمیده باشه یا تتونه به کار بنده ارزشش به نظر من کمتره از اینکه ۱۷ بگیره ولی قشنگ بتونه ازش استفاده کنه.

+چیز دیگری هست که دوست داشتید وقتی خودتون سال پایین تر بودید یکی بهتون میگفت؟
- بد نیست که یه نفر بگرده کاری پیدا کنه، مثلا تدریس تو جایی. البته با توجه به هدفش تا یه زمانی ادامه بده.

با توجه به رشته‌ای که ما داریم، نرم افزارهای این رشته خیلی مهمن، بچه‌ها از یاد گرفتن سالیده و کتیا شروع کنن، نرم‌افزاری که پایه‌ی علمی زیادی نمی‌خواد، بعدا به مقتضی نیاز نرم‌افزارهای تحلیلی مثل Abaqes یا Adams یاد بگیرن. بیشتر از اون توصیه می‌کنم که دید تک‌رشته‌ای نداشته باشن نسبت به مکانیک؛ چون الان عموم رشته‌ها دارن به سمتی میرن که اجتماعی از رشته‌ها رو

-دقیقا؛ منم خیلی دوست داشتم اینو بگم. حتما درس بخونن دانشجویا ولی همه‌چی هیچ‌وقت واقعا درس نیست! یعنی یک نفر واقعا باید تفریحشو بکنه، گردششو بره، کارایی که دوست داره رو انجام بده ... همه زمانشو رو درسش نذاره، شاید الان [حال یه نفر] خوب باشه، ده سال دیگه هم خوب باشه ولی یک موقعی یه خلأ ی در خودش حس میکنه، عاطفی روانی یا هرچی، که همیشه به راحتی پرش کرد. ما می‌بینیم افرادی رو تو دانشگاه که دارن بیست و چهارهفت درس می‌خونن و طرف ممکنه تو زمینه کاری موفق بشه ولی به قیمت از دست دادن روابط اجتماعی که این روابط چیزهایی که تا آخر عمر میمونن و بهشون قطعاً نیاز داره.





کتاب "درمان شوپنهاور"

مهدی حداد

درمان شوپنهاور اثری است از اروین یالوم، نویسنده و روانپزشک حاذق هم عصر ما. اروین یالوم خالق آثار جذاب و بی نظیری چون: "هنگامی که نیچه گریست"، "مسئله ی اسپینوزا" و "روانشناسی اگزیستانسیال" است. وی همچنین پایه گذار الگوی روانشناسی هستی گرا (اگزیستانسیال) و استاد سابق دانشگاه استنفورد است.

آثار یالوم را می توان به دو دسته تقسیم کرد. آثار داستانی و آثار دانشگاهی. یالوم بیشتر به خاطر آثار داستانی و رمان های زیبایش شهرت یافت. درمان شوپنهاور جزء آثار موفق داستانی اوست. در مقایسه با آثار داستانی دیگر یالوم، این کتاب صریح تر و مستقیم تر به بیان مطالب روانشناسی و فلسفی می پردازد و تشابهات و تناقضاتشان را به تصویر می کشد.

این کتاب شامل دو قسمت می باشد که به صورت موازی با هم پیش می روند. هر فصل با یک سخن حکیمانه ی کوتاه از آرتور شوپنهاور آغاز می شود. قسمت اول که در فصل های فرد به آن پرداخته می شود داستانی آموزنده در مورد زندگی روانشناسی با تجربه به نام "ژولیوس" است که با بیماری خاصی مواجه می شود که حیات او را به خطر می اندازد. و همین طور این روانشناس بیمارانی دارد که سعی دارد با گروه

درمانی به درمان آن ها بپردازد و ما با داستان زندگی و مشکلات این بیماران آشنا می شویم. یکی از این بیماران فیلسوفی به نام "فیلیپ" است که نمادی زنده از شوپنهاور و ویژگی های اوست. در خلال این قسمت از کتاب مفاهیم بسیار آموزنده و مهمی منتقل می شود که به تعدادی از آن ها می پردازم. در حین داستان بسیار زیبا به این موضوع پرداخته می شود که حقایقی که ما میبینیم، همه الزاما درست نیستند. دید، عقاید، شخصیت، کودکی و محیط زندگی تاثیر زیادی بر آنچه ما در دنیای بیرون به عنوان حقیقت می بینیم دارند. در واقع، ما حقایق زندگی را از پشت شیشه های عینکمان می بینیم، و این شیشه ها بعضی از قسمت ها را پر رنگ تر و کم رنگ تر نشان می دهند و گاهی قسمتی از حقایق را به کل ناپدید می کنند. حقیقت از دید ما فقط قسمتی از آن است که موفق به دیدن آن شدیم، و نه حقیقت کامل.

همچنین در قالب داستان بیان می شود که چگونه ما آدم ها گاهی بدون آگاهی، به سمت رفتار های ناشایست می رویم. بنابراین باید یکدیگر را ببخشیم، گاهی بد رفتاری های ما دست خودمان نیست. به دلیل تله های روانیمان به سمت رفتارهایی سوق داده می شویم که بعد ها که از بیرون به رفتارمان در گذشته نگاه می کنیم سخت شرمنده و پشیمان می شویم. بنابراین بهتر است به جای قضاوت کردن دیگران، سعی کنیم درکشان کنیم. درست است که ما همیشه اختیار داریم تا رفتار های ناشایست نکنیم، اما از آن طرف همه تحت تاثیر تله های روانی، کم و بیش به سمت مسیر های اشتباه کشیده می شویم. پس بهتر است با اشتباهات یکدیگر نرم تر برخورد کرده و راحت تر یکدیگر را ببخشیم. رضا امیر خانی در کتاب قیدار حرف زیبایی در این باره می زند: "آدمی که یکبار خطا کرده باشد و پاش لغزیده باشد و بعد هم پشیمان شده باشد، مطمئنتر است از آدمی که تا به حال پاش نلغزیده ... این

حرف سنگین است ... خودم هم میدانم. خطا نکرده، تازه وقتی خطا کرد و از کارتن آکبند در آمد، فلزش معلوم می شود، اما فلز خطا کرده رو است، روشن است... مثل کف دست، کج و معوج خطش پیداست از آدم بی خطا میترسم، از آدم دو خطا دوری میکنم، اما پای آدم تک خطا میایستم...!"

در اواسط کتاب با دیدی متفاوت به مسائل جنسی و نیز رسوایی های مربوط به آن پرداخته می شود. نویسنده با قاطعیت بیان می دارد که همه ی ما در مسائل جنسی مربوط به خودمان تجربه و یا حداقل افکاری داریم که از افشای آن ها بسیار شرم ساریم. و همینطور سعی می شود تا خواننده با روند اینگونه مسائل و چگونگی برخورد صحیح با آن ها آشنا شود.

مطلب جدیدی که در کتاب به آن پرداخته می شود مواجهه با مرگ و نیستی است. بهتر است این مطلب را از زبان خود یالوم بیان کنم: «می خواستم نه تنها قهرمان داستان من با مرگ خویش کنار بیاید، بلکه به مراجعان خود نیز کمک کند تا با مرگ مواجه شوند. دلیل انتخاب و معرفی موضوع مرگ در فرآیند روان درمانی به سالهایی باز می گردد که با بیماران سرطانی درمان ناپذیر کار می کردم. بیماران زیادی را دیدم که در مواجهه با مرگ پژمرده نشدند، بلکه برعکس دچار تغییراتی اساسی شدند که تنها می توان آن را رشد شخصیت، پختگی یا پیشرفت شخصیت نامید. آنها دراولویت های زندگی خود تجدید نظر می کردند و موضوعات روزمره را ناچیز می شمردند. از داشته های مهم خود مانند کسانی که دوستشان دارند، از تغییر فصول، از شعر و موسیقی که مدت های مدیدی است از آن غافل بودند، شادمان می شوند. یکی از بیمارانش می گفت: «سرطان روان رنجور را شفا می بخشد.» اما افسوس که انسان باید تا لحظات آخر زندگی،

هنگامی که بدنش مورد تهاجم سرطان قرار گرفته است، منتظر بماند تا بیاموزد چگونه باید زندگی کند.»

برخورد نویسنده با افکار پوچ گرایانه و احساسات خلا وجودی که در پیروان بسیاری از مکاتب فلسفی وجود دارد هم بسیار زیباست: «مگر ما چه چیزی داریم؟ چه چیزی جز این فرصت معجزه آسای بودن و خودآگاهی؟ اگر قرار است چیزی مقدس و محترم شمرده شود، صرفاً باید همین هدیه بدون قیمت، یعنی هستی باشد. زندگی کردن در ناامیدی به خاطر محدود و متناهی بودن هستی، به خاطر این که زندگی هیچ هدف والا و طرحی ندارد، ناسپاسی نابخردانه ای است. اما تصور خالق مطلق و بی انعطاف و صرف کردن تمام زندگی برای عبادت بی وقفه وی نیز کاری بی فایده است و مانع جاری شدن عشق در زندگی می شود. چرا اینهمه عشق را به خیالی هدر دهیم، وقتی به نظر میرسد عشقی ناچیز در سراسر این کره خاکی موج می زند؟ بهتر است راه حل اسپینوزا و اینشتین را دریابیم. خیلی آهسته سر را به نشانه ی احترام خم کن، کلاه خود را برای قوانین ظریف و زیبا و راز سر به مهر طبیعت از سر بردار و بعد آنگاه به دنبال مشغله ی خود در زندگی برو.»

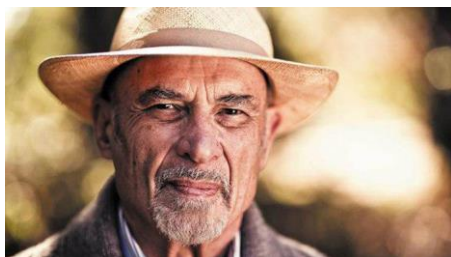
در حین داستان، در قالب شخصیتها با مشکلات روانی شایع زیادی آشنا می شویم و همین طور ویژگی ها و معایب مربوط به هر کدام را می آموزیم. نحوه برخورد ژولیوس با مسائل و مشکلات روانی مراجعانش در گروه درمانی به نوعی جدید و کارآمد است. او سعی می کند که ابتدا بیماران با کمک یکدیگر به کشف و بهبود مشکلات و رفتارها بد خود بپردازند. به این صورت که بعد از درک وجود مشکل، ابتدا از واکنش های تدافعی و مقاومت در برابر پذیرش آن عیب کوتاه بیایند، سپس با نگاهی منطقی آن را بهتر شناخته و وجودش را در خودشان بپذیرند و در مرحله آخر به مقابله و یا کنار آمدن با آن بپردازند.

گروه درمانی که ژولیوس با استفاده از آن سعی در درمان بیماران خود دارد روش درمانی ای نو پاست. از این جهت این کتاب می تواند برای روان درمانگران نیز مفید باشد تا با روند یک گروه درمانی مناسب آشنا شده و از آن بهره گیرند. گروه های درمانی ویژگی ها و قوانینی دارند که با استفاده از آن ها از سو استفاده شدن مسائل مطرح شده توسط بیماران جلوگیری می شود. مزیت قابل توجهی که گروه درمانی به درمان انفرادی دارد آشکار شدن عیوب و تله های روانی مراجعان و آشنایی آن ها با روند مشکلاتشان است. این ویژگی ها در حین بحث ها و مشاجرات داخل گروه به خوبی مشخص می شوند. بهتر است از زبان خود یالوم با گروه درمانی آشنا شویم: "گروه درمانی بر اساس نظریه روابط بین فردی است. این نظریه این فرض را دارد که افراد مایوس می شوند زیرا قادر نیستند با دیگران روابط با دوام، معنادار و صبورانه برقرار کنند. بنابراین درمان به سوی شناسایی چیزی هدف گیری شده که در تلاش بیمار برای برقراری ارتباط با دیگران به خطا رفته است. گروه عرصه ای مطلوب برای چنین جست و جویی است، چرا که می تواند با اقتدار به روشی که اعضا با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند، تمرکز کنند."



قسمت دوم کتاب که در فصل های زوج به آن پرداخته می شود در مورد عقاید شپنهاور و زندگی شخصی اش و بررسی ویژگی ها و مشکلات

روانی اوست. زندگی شپنهاور را به طور خلاصه از کودکی تا مرگ مورد بررسی قرار می دهد، به پیشینه خانوادگی او و معرفی پدر و مادرش می پردازد، جو حاکم بر خانواده را توصیف می کند و حوادث زندگی او و تاثیرات این حوادث بر شخصیت او را مشخص می کند و روند شکل گیری عقاید او و همینطور بررسی دلایل پیدا کردن بعضی از عقایدش می پردازد. در این قسمت علاوه بر دربرگیری زندگی شخصی و عقاید شپنهاور، به قسمت های تاریک زندگی او نیز می پردازد و توضیح می دهد که چگونه مشکلات روانی و شخصیتی شپنهاور باعث اشتباهات و کج روی های وی و بروز آن در عقاید و آثارش شده است.



اروین یالوم

ویژگی ای از کتاب که باعث متمایز شدن آن از سایر کتب می گردد این است که در آن نویسنده در قالب رمانی جذاب و گیرا، مطالب سنگین و زیادی از علم روانشناسی و تجارب خود را بیان می دارد و بدون خسته کردن خواننده به او مطالب علمی می آموزد. داستان گونه بودن کتاب باعث می شود تا خواننده مطالب را ملموس تر حس کند.

نکات بالا تنها قسمتی از ویژگی ها اشاره به تک تک آن ها در معرفی کتاب کمی ملال آور است و باعث از دست رفتن لذت داستان می شود. لذا از باز کردن جزئیات بیشتر دست می کشم. امیدوارم که از در آینده از خواندن این کتاب لذت ببرید.

به نام خالق هنر

خواهد بود ولی به نوبه ی خود این آلبوم را به دوستداران موسیقی سنتی و علیرضا قربانی توصیه می‌کنیم.

در این بین آهنگساز و ویالونیست جوان ایرانی نیلوفر محبی که سابقه ی همکاری با آهنگسازی مانند فردین خلعتبری و خوانندگانی مثل علیرضا قربانی و همکاری با ارکستر سمفونی تهران به رهبری شهید روحانی را دارد، اولین آلبوم مستقل خود به نام /ز نهان تا بیکران/ را عرضه کرد که طرح آن بر پایه ی تک نوازی ویالون است و توسط خودش آهنگسازی و تنظیم و اجرا شده است. فضای این آلبوم الکترونیک پاپ می‌باشد و حضور رگه های زیاد موسیقی ایرانی آن را از آثار دیگر متمایز کرده است و تجربه ی جدیدی برای دوستداران موسیقی بی کلام خواهد بود. در این آلبوم قطعه ی چوبی میدرخشد که نام نوعی رقص دسته جمعی لری و کردی می‌باشد و این قطعه بر اساس ملودی قدیمی از همین خطه ها است و ترک بسیار شاد و زیباییست. تهیه و گوش دادن به این آلبوم را به دوستداران موسیقی توصیه می‌کنیم.

البته تاکید می‌کنیم که برای حفظ حقوق هنرمندان مذکور لطفاً این آثار را اورجینال تهیه کنید.

سال ۹۶ تا به حال برای موسیقی دانشگاه شریف هم سال خوبی بوده است. بعد از فستیوال موسیقی شریف که در زمستان ۹۵ برگزار شد و بازخورد های خوبی را به همراه داشت، در اردیبهشت ماه امسال رویداد بزرگداشت آزاد سازی خرمشهر با حضور شخصیت های برجسته ی هنری کشور مانند فردین خلعتبری و داریوش کاردان توسط کانون موسیقی دانشگاه شریف برگزار شد. قسمت برجسته ی این رویداد اجرای فوق العاده ی علیرضا قربانی در مراسم بود که باعث شد جمعیتی در حدود ۱۵۰۰ نفر از خانواده ی بزرگ شریف به سالن جباری دانشگاه بیایند.

کم کم داره صدای تابستون میاد که برای ما به معنی پایان ترم هم هست و به این خاطر هممون هم ذوق داریم و هم نگرانی... ذوق برای فرارسیدن تعطیلات و نگرانی برای امتحانای آخر ترم... ولی هدف من الان بررسی وضعیت امتحانا نیست (!) بلکه می‌خوام اتفاقاتی که تو زمینه ی موسیقی توی ایران و البته دانشگاهمون افتاد را مرور کنم. پس با ما همراه باشید...

سال ۹۶ تا به اینجا سال خوبی برای موسیقی ایران بوده. بعد از انتشار آلبوم رگ خواب همایون شجریان با آهنگ سازی سهراب پور ناظری که بسیار آلبوم خوب و موفق بود (و در واقع موسیقی متن فیلم رگ خواب ساخته ی حمید نعمت الله است که عید فطر در سینماها اکران میشود)، انتشار آلبوم هایی نظیر یعنی درد رضا صادقی و فروغ علیرضا قربانی نوید سال خوبی برای موسیقی ایران را داد.



رضا صادقی خواننده ی خوب پاپ کشورمان باز هم توانست با آلبوم جدید خود با نام یعنی درد طرفداران خود را راضی کند. این آلبوم که حاصل همکاری صادقی با آهنگ سازان بسیاری مانند بابک بابایی است، مثل بسیاری دیگر از کارهای صادقی دارای ترک های غمگین و همچنین شاد و حتی بندری است! آهنگ یعنی درد این آلبوم از زیباترین آهنگ های آن است. اگر طرفدار صدا و شخصیت دوست داشتنی رضا صادقی عزیز هستید این آلبوم را از دست ندید.

اما به تازگی خواننده ی خوب پاپ و سنتی کشور علیرضا قربانی آلبوم جدید خود فروغ را با آهنگسازی سامان صمیمی منتشر کرد. در این آلبوم قطعاتی مثل فروغ و مستانه میگزیری و شهره ی شهر خودنمایی میکنند. باید صبر کرد و دید که نظر دوست داران موسیقی و منتقدان درباره ی این آلبوم چه



علیرضا قربانی در این اجرا آهنگ هایی مانند من عاشق چشمت شدم و عقل و جنون و اثر ماندگار / رعون را خواند که با تشویق شدید حاضران مواجه شد. در گروه علیرضا قربانی افرادی مانند سامان صمیمی و نیلوفر خالقی و بهنام ابوالقاسم اجرای موسیقی کردند. این اتفاق نوید سال خوبی را برای موسیقی دانشگاهمان داد.

جدید گروه محبوب چارتر و همچنین آلبوم مشترک همایون شجریان و علیرضا قربانی به نام / فسانه ی چشم هایت با آهنگسازی مهیار علیزاده - که چند سالی است انتظار آن را می کشیم - خواهیم بود. همچنین در نزدیک ترین رویداد کانون موسیقی شریف هم به احتمال زیاد شاهد برگزاری اجرای گروه های برتر فستیوال پارسال در یکی از تالار های تهران خواهیم بود.

به امید داشتن سالی سرشار از زیبایی و موسیقی های ارزشمند در کشور و دانشگاه عزیزمان.

در ادامه سال ۹۶ با احتمال زیاد شاهد عرضه ی آلبوم های جدیدی مانند کار



کفش تنگ

بهانه بود

قدم هایم به لکنت افتاده بودند

از شوق رسیدن.

آرش کلانتری

کارش به کجا رسیده

دو صندلی می گذارد

... و چترش را باز می کند

و خاطرات روزهای بارانی را

زیر دوش حمام مرور می کند

آرش کلانتری

به اطرافم نگاه میکنم، همه جا تلخی و اندوه است. دل ها پر، آدمها آزرده، آدمها آزار

یک جای راه را غلط رفته ایم، وگرنه این همه دور بودن این قبیله از آرامش منطقی نیست. یک پیچ را اشتباه رفته ایم، یک پیچ تند را. اشتباه رفته ایم که دسته جمعی تنها مانده ایم. تمام گناه را هم نیندازیم گردن شبکه های اجتماعی و موبایل ها و تغییرات روزگار، نه

یک جایی درون خود ما یک چیزی تغییر کرده، یادمان رفته خندیدن کدام بود و آرامش کدام و مهربانی کدام. مهربانی، مهربانی، طفل زیبایی که سالهاست گم شده پشت مسیج ها و استیکرها، انگار دیگر هیچ کدام شهامت نداریم واقعی ... شویم. انگار تمام مادر بزرگهای دنیا مرده اند

دنیا، به چشم من، غروب ممتد جمعه است. کاش کمی باران ببارد...

سید محمدحسین قاسمی



پرده اول

من طرفدار پر و پا قرص سر و صدا نیستم... برای همین هم آنهایی که سر و صدا زیاد میکنند خود به خود از خط اصلی زندگی ام به کناری کشیده میشوند... ورودیهای ۹۵ مکانیک و ما يتعلق به (از سایر دانشکده ها) خودشان بسیار آرام و مصالحت آمیز به این ورطه کشیده شدند... برای همین خیلی در جمعشان حضور به هم نرسانیدم... باری آنچنان هم نیاز نیست که مادام الوقت در بینشان باشی تا سر و صدای این جماعت به مغزت رسوخ کند چنانکه مسئولین نشیمنگاه مهندسی رایانه نیز (عرض ادب خدمت استاد بزرگوار حداد عادل) طبق آنچه که به گوش اینجانب رسیده چندان با این جماعت حشر و نشر نداشته اند اما سر و صدای این جماعت از ضلع جنوبی نشیمنگاه خارج شد و اثرات آن در طبقات و نیم طبقات دانشکده مذکور پیچید و به گوش اهالی فن رسید و دستورات هیئت های نظارتی بر این جماعت نازل شد اما جمعی که متشکل باشد از پروفورها و ادامین کانالهای پرمخاطب گوشش به این حرفها بدهکار نیست... بحث بحث تکرار است... تکرار ابهت میبخشد... تکرار احترام میطلبد برای خودش... جمعی با سر و صدا دور هم جمع شده اند بعد مدتی تکرار می شود تنها دلیل حضور به هم رسانیدنشان... از جایی بیرونشان کنی تکرار آنها را دور هم جمع میکند خواه در آلاچیق در پارک خواه به بهانه ی حضور در جمع انتخاباتی نامزدی خواه در خانه ای مجردی به قصد تولدی... جمع ها تشکیل میشوند و از بین میروند... مخصوصا این اوایل دانشگاه که جماعت همگی به تازگی نوع دیگری از انسانها را کشف کرده اند با امید به اینکه ته مانده شان چند نفر دور هم بمانند...

شاید هم آنها در جستجوی خلا ثبت شده در تقدیرشان هستند... این که در دانشکده خودشان هیچ نشیمنگاهی یافت نمیشود... ضلع جنوبی همکف دانشکده رایانه برای این جماعت یا شاید در آینده برای ته مانده شان با صدای کمتر خواهد ماند... به احترام تکرار آن ته مانده های کم سر و صداتر نشیمنگاهشان را برایشان به یادگار بگذارید... والسلام

کیوان شبانی

پرده دوم

خشونت، دزدی، زور و یا هر چه که اسمش را بگذاریم... هر روز در این مملکت اتفاق میفتد... شوخی هم نداریم... از زمانی

پایت را از خانه بیرون بگذاری ناامنی بر تو مستولی خواهد شد... در حال صحبت با تلفنی و دزدی از راه رسیده و کیفیت را می برد... گاهی این عدم

امنیت، مشترک بین چند نفر است... با بچه های قلدر کوچه بغلی دعوایتان میشود و به همراه دوستانتان تا میخورید کتکتان میزنند... ناراحتی چند برابر میشود...

اما گاهی پا از همه این ها فراتر رفته و روح یک ملت را خدشه دار میکند... چهارشنبه گذشته همه ما تا سبیدای جان سوختیم... از کودکی که در حین حمله تروریستی نجات یافت تا پیرمردی که از مراجعین بود... از سید ابراهیم رئیسی تا دکتر حسن روحانی... از استقلالی تا پرسپولیسی....

اما عده ای در بین ما سعی در ایجاد رعب و وحشت داشتند... چیزی که هدف اصلی تروریستهای خونخوار است... و گروهی هم تلاش در ایجاد شایعه و جو سازی و اما خطرناکترین دسته که به دو دستگی اهتمام می ورزیدند... ایجاد دو قطبی با کینه توزی....

این حادثه هرچند تلخ اما یک درس بزرگ برای ما داشت و آن ضرورت حفظ وحدت بود....

شگفتا!... دیدن مردمی که با شور و اشتیاقی وصف ناپذیر به سمت محل حادثه میرفتند... کاری که انگشت به دهانی تروریستها را در پی داشت... خنده تلخ من از گریه غم انگیز تر است....

چند خطی در باب صعود تیم ملی....

پرده سوم

همه ما دلیل صعود را مربیگری بی نظیر کارلوس کیروش میدانیم ولی پنجمین صعودمان دلیل اصلی دیگری دارد... معاونت فرهنگی دانشگاه... دکتر حسینی... از قضا در این شب، فعالان فرهنگی را دعوت میکنند تا علاوه بر افطاری، به تماشای بازی بنشینیم... بی شک، به یمن چشمهای ایشان است که گل اول را میزنیم... بین دو نیمه تلویزیون خاموش میشود... هیچ کدام از ما دلش را نمیدانیم... مجبور به ترک سالن میشویم... دقیقه ۵۰ میرسد و شجاعت پناستی را خراب میکند... شگفتا... به دکتر حسینی ایمان میاوریم که نمیخواستند ما این لحظه به طور زنده در خاطرمات ثبت شود... اما در نهایت تیم ملی با گل دوم در دقیقه ۸۸ صعود میکنند...

سید محمدحسین قاسمی

راه های ارتباط با ما



آیدی ارتباط با محور @mehvar_group
کانال محور <https://t.me/MehvarGroup>



mehvar_group

به محور کمک کنید تا برنامه های بهتری برگزار کند!
تمام این مبالغ صرف برنامه های دانشجویی مانند جشن ها و مراسم ها، بازدیدها و اردوها،
زنگ ها و کارگاه ها می شود.
آیدی پی محور



صاحب امتیاز: محور (انجمن علمی دانشکده مکانیک)

سردبیر: پویا عرب

دبیر این شماره: مریم عراقی

همکاران این شماره:

هومن مهدوی، مهدی محسنی، مهدی حداد، سید محمدحسین قاسمی، کیوان شبانی، آرش کلانتری

صفحه آرا: مریم عراقی