

همگامی

تشریح خیری، فرهنگ اجتماعی
بنیاد دانشگاهی فردوسی
حاصل دانشجویان دانشگاه
فردوسی مشهد

شماره پانزدهم - بهار ۱۴۰۲

همچنان

نشریه خبری، فرهنگی، اجتماعی
بنیاد دانشگاهی فردوسی
شماره پانزدهم - بهار ۱۴۰۲

صاحب امتیاز:

روابط عمومی بنیاد دانشگاهی فردوسی

مدیر مسئول:

ابوالفضل باباخانی

زیر نظر شورای سردبیری

گرافیکست و صفحه آرا:

زهرا اکبرزاده

ویراستار:

زهرا مودب

همکاران این شماره: مهندس عباس اورعی،
دکتر محمد تقوی، دکتر محمد مهدی دامغانی،
دکتر علی دلگشا، دکتر علی عنانی، مهری
کیان مهر، زهرا مودب

نشانی: مشهد، میدان آزادی، پردیس دانشگاه
فردوسی، بولوار علوم، جنب مرکز زمین لرزه‌شناسی
بنیاد دانشگاهی فردوسی

کد پستی: ۹۱۷۷۹۴۴۸۹۷۴

تلفن: ۰۵۱- ۲۸۷۹۶۷۷۲-۴

تلفن: ۰۵۱- ۲۸۷۹۶۷۷۴

وبسایت: faf.um.ac.ir

کانال تلگرام: @Bonyadfum

اینستاگرام: Bonyadfum

۲ سخن نخست

۳ عملکرد بنیاد دانشگاهی فردوسی

۴ بازدید دکتر مهدوی دامغانی از بنیاد دانشگاهی فردوسی

۶ گردهمایی خیرین بنیاد

۱۳ مصاحبه با بانو ضیاء الملوک فضل خراسانی

۱۶ گفتگو با دکتر علی عنانی

۳۰ همباران آسمانی

۳۳ بازارچه مهریانی

۳۴ صحبت های فریدریکوماپور درباره فردوسی

۳۶ شعر شاهنامه از شاعره تاجیک

۳۷ معرفی کتاب

۴۸ راهکارهای حفظ سلامت روان سالمندان

۳۰ بازدید گروهی از دانش آموزان از بنیاد و دانشگاه

۳۱ گزارش سرای زنده یاد مهندس شهرستانی

۳۴ تقدیر از دانش آموختگان برتر دوره کارشناسی

تذکاری از زبان بزرگان

زیست انسانی با اخلاق گره خورده است و آموزه های اخلاقی بخشی جدایی ناپذیر از حیات آدمی است. هم در مکاتب دینی و هم مکاتب فلسفی، اخلاق، بخشی اساسی از حیات معنوی و فکری آدمی به شمار می رود و برای آموزه ها و احکام اخلاقی هم پشتوانه اعتقادی برشمرده اند و هم مبنای استدلالی و عقلانی.

جود و احسان در حق دیگران یک ارزش مبنایی در اخلاق دینی و فلسفی است. اهل احسان رنگی الهی به زندگی خویش می زنند و از این طریق هم به جلب رضایت خاطر دیگران می پردازند و هم اسباب رضایت درونی خویشترن و در نهایت رضایت الهی را فراهم می آورند.

بنیان بنیاد دانشگاهی فردوسی با جود و احسان نهاده شده است و در آن اهل احسان، مال و منال و عمر و زمان خود را در جهت رضایت خاطر دیگران - عمدتاً دانشجویان - صرف می کنند و در حقیقت از قیل این اقدام به قول مولانا معرفت و روشن بینی و بلند نظری خود را آشکار می سازند.

گفت پیغمبر که هر که از یقین داند او پاداش خود در یوم دین
 که یکی را ده عوض می آیدش هر زمان جودی دگرگون زایدش
 جود، جمله از عوض ها دیدن است پس عوض دیدن، ضد ترسیدن است
 پس سخا از چشم آمد، نه ز دست دید دارد کار، جز بینا نرست
 همچنین در بیتی دیگر می گوید معنی جان باخبر بودن از خیر و شر جهان
 است و شادی جان در گرو احسان

جان چه باشد با خبر از خیر و شر شاد با احسان و گریبان از ضرر
 شاعران دیگر هم به ما در باب احسان در حق دیگران نکته های نغزی را یادآوری کرده اند. سعدی چنین گفته است:

کرم کن که فردا که دیوان نهند منازل به مقدار احسان دهند
 به احسانی آسوده کردن دلی به از الف رکعت به هر منزلی
 و سنایی احسان و نام نیک را حاصل عمر و نشانه عقلانیت آدمی می داند:
 دانی که از زمانه جز احسان و نام نیک حفا که هر چه هست بجز مستعار نیست
 خرد از بهر بر و احسان است زان که خود خلقتش از این سان است
 و عطار احسان را بهترین کار جهان و از جمله لذت های انسان در آن و همچنین میوه ایمان و اسلام برشمرده است:

به احسان و کرم دل ها به دست آر کزین بهتر نباشد در جهان کار
 حقیقت هست لذات جهان علم سخا و رحمت و احسان و هم حلم
 بسان بیخ باشد اصل ایمان بود اسلام شاخش میوه احسان

عملکرد بنیاد دانشگاهی فردوسی (سال ۱۴۰۱)





بازدید دکتر محمود مهدوی دامغانی از بنیاد دانشگاهی فردوسی

همین که او را دوست داشته باشم او هر چه می‌شود گفته من را می‌شنود و هر چه می‌بیند از من می‌بیند». دکتر مهدوی در ادامه گفتند: یکی از آیات انفاق که یاداشتی را فقط خدا می‌داند نماز شب است. مؤمنان نیم شبان بپلوهایشان را از بستر می‌کنند. خدای خودشان را نخست با آزمندی و سپس با بیم می‌خوانند و نماز شب اقامه می‌کنند. و از آنچه روزیشان داده شده انفاق می‌کنند. انفاق هم درجه بندی دارد. بزرگترین انفاق، انفاق علم است. اگر بنا باشد مؤکدات قرآن را در جهت سعادت‌تعمد کردن بیرون قرآن مشخص کنیم، بی تردید مسأله انفاق، همدردی و همگامی در امر خیر بزرگترین مسأله است. در دعای مکارم اخلاقی صحیفه سجادیه از حضرت سجاد (ع) آمده: «اللَّهُمَّ... وَ آخِرَ لِلنَّاسِ عَلَى يَدَيِ النَّبِيِّ وَلَا تَمَحَقَّهُ بِالْمَنْ وَ هَبْ لِي مَعَالِيَ الْأَخْلَاقِ وَ اغْصِنِي مِنَ الْفَخْرِ؛ خدایا به دست من برای مردم خیر و نیکی جاری ساز و آن را با صحت گذاری من تباه مکن. و مرا اخلاقی والا عطا فرما و از فخر فروشی نگاه دار». در ادامه حضرت می‌گویند: «اللَّهُمَّ غَمْرِي مَا كَانَ غَمْرِي بِدَلَّةِ هِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ غَمْرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَاقْبِضْنِي إِلَيْكَ؛ پروردگارا! غم مرا تا زمانی که صرف طاعت

روز شبیه بیستم اسفند ماه بنیاد میزبان جناب آقای دکتر محمود مهدوی دامغانی، استاد بازنشسته و مترجم نامدار، بود. ایشان در ساختمان اداری بنیاد حضور پیدا کردند و گفتگوی صمیمانه‌ای با مسؤولان بنیاد داشتند.

در این نشست گرم و صمیمانه جناب آقای دکتر باقری گزارشی کوتاهی راجع به بنیاد، خیران آن، و فعالیت‌ها و اقدامات بنیاد عرضه کردند.

استاد مهدوی دامغانی نیز ضمن تقدیر و تجلیل از مسؤولان بنیاد با بیان این نکته که بنای اسلام راستین در اولین آیه قرآن آمده است: «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَارْهَبَ فِيهِ هَدَى لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» اظهار داشتند انفاق مقدم بر هر چیزی است و از تأکید قرآن بر انفاق و تأکید احادیث قدسی بر اعمال سعادت بخش سخن گفتند و این حدیث ارزنده را ذکر کردند که «لَا يَزَالُ الْعَبْدُ يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالْإِنْفَاقِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أُحِبَبْتَهُ كُنْتُ لَهُ سَمْعًا وَ بَصِيرًا وَ يَدًا وَ لِسَانًا، فَبِي يَسْمَعُ، وَ بِي يَبْصُرُ، وَ بِي يَنْطَلِقُ» بنده من همواره به من با کارهای خیر نزدیک می‌شود. تا جایی که این بنده ام را دوست می‌دارم.



به انسان‌ها به حیوانات و به یقین کاری که
عقده دارش هستید شزدش را از خدا
بخواهید.

به قول سعدی:

یا وفا خود نبود در عالم
یا کسی اندرین زمانه نکرد
کس نیاموخت علم تیر از من
که مرا عاقبت نشانه نکرد

کاری که انجام می‌دهید نه به امید ستایش
خلق باشد نه به امید نام. بگویید خدایا به
نیت تو انجام می‌دهم. ایشان به این نکته
مهم هم اشاره کردند که در کار خیر و در
کمک کمیت مطرح نیست در کمک کیفیت
مطرح است. و در پایان سخنانشان اظهار
داشتند کاری را که انجام می‌دهید با «امیده»
انجام بدهید.

جناب آقای دکتر مهدوی از بین خیران بنیاد
از جناب آقای مهندس فقیه زاده و زنده یاد
عباس حکیمیان به نیکی و بزرگی یاد کردند.
در آخر هم آرزوی سلامتی و توفیق برای خیران
و مسؤولان و دست اندر کاران بنیاد داشتند.
ایشان در پایان سخنانشان از بنیاد و
عملکردش تقدیر و تندرستی و توفیق را برای
همگی آرزو کردند.

تو شود، دراز گردان و هر گاه عمرم چراگاه
شیطان شود، جانم را بستان و به سوی خود
ببر! همان قدر از تو عمر می‌خواهم که در
فرمانبرداری از تو باشد اگر بنا باشد اهریمن
بر من حکومت کند پیش از اینکه اهریمنی.
بشوم مرا به سوی خودت فرابخوان». در
دعای ۳۸ صحیفه سجاده هم می‌خوانیم:
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعْتَذِرُ إِلَيْكَ مِنْ مَظْلُومٍ ظَلَمَ بِحَضْرَتِي
فَلَمْ أَنْصُرْهُ ، وَ مِنْ مَعْرُوفٍ أَسَدِي إِلَيَّ قَلَمٌ
أَشْكُرُهُ ، وَ مِنْ ذِي فَاقَةٍ سَأَلَنِي فَلَمْ أُؤْتِرْهُ ؛ خدایا!
از تو بپوش می‌خواهم دربارۀ ستم‌دیده‌ای که
در حضور من به او ستم شد و من عذرخواهی
و یاریش نکردم و از اجسانی که نسبت به من
شده و سپاسش را به جا نیآوردم و از نیازمندی
که از من درخواست کرده و من او را برنگزیدم
و بر خود برتری ندادم».

ایشان در ادامه صحبت‌هایشان فرمودند:
عزیزان خیلی خدا را شکر کنید که در راهی
هستید که خدمت به خلق می‌کنید و واقعاً
در بارگاه خدا در انجام کارهای خیر نه تنها
دین مطرح نیست بلکه نوع آفرینش هم مطرح
نیست.



گردهمایی خیرین بنیاد دانشگاهی فردوسی

بنیاد دانشگاهی فردوسی به دلیل محدودیت های ناشی از کرونا موفق نشد مراسم گردهمایی خیران را برگزار کند. این مراسم پس از چند سال به همت بنیاد و به لطف مسؤلان هتل پردیسان، که نه رایگان سالن اجزای مراسم را در اختیار گذاشتند، در ۱۲ بهمن ۱۴۰۱ در تالار اجتماعات هتل پردیسان برگزار شد.

خداوندی بر سر این بذرها بیارد و این بذرها بار بدهند؛ بار مهربانی، عشق، مهر و محبت، همدلی و همیاری. این را هم قبول کنیم که وقتی دانه های این بذرها برویند ممکن است که باد اینها را به راهها و جاهای دورتر ببرد. باور کنید این بذری که کاشتید به هر کجای دنیا که برود نتیجه آن مهربانی و عشق و دوستی خواهد بود. در دو سال گذشته به دلیل کرونا نتوانستیم محفل خیران را با حضور شما برگزار کنیم ولی باید این مراسم سالی یکبار برگزار شود. ضمناً در این مراسم از بعضی از خیرانی که برای بنیاد زحمت می کشند به عنوان نمونه تشکر می کنیم وگرنه همه شما با قدمها و افکارتان برای بنیاد زحمت می کشید و کارهای خوبی برای جوانان در آینده انجام می دهید. در پایان آرزوی سلامتی برای تک تک شما دارم. میزبان شما هستیم. به مجلس خودتام خوش آمدید.

در ساعت ۱۶ میهمانان مراسم یکی یکی وارد و برای پذیرایی به قسمت مربوطه هدایت شدند. خوش و بش و گپ و گفتگوی صمیمانه در حین پذیرایی نشان از حال و هوای این مراسم داشت؛ گردهمایی خیران و نیکوکاران بنیاد بعد از سالها، مراسم با حضور تعداد قابل توجهی از خیران و نیکوکاران بزرگوار بنیاد دانشگاهی فردوسی رأس ساعت ۱۶:۳۰ با قرائت قرآن و صلوات خاصه حضرت رضا (ع) و سرود جمهوری اسلامی ایران رسماً آغاز شد و تا ساعت ۱۹/۳۰ ادامه پیدا کرد. در ابتدا جناب آقای مهندس فرامرزی یغمایی، رئیس محترم هیئت مدیره بنیاد، به میهمانان خیر مقدم گفته و اظهار داشتند: این مجلس محفل خودتان است. بنیاد دانشگاهی فردوسی نزدیک به ۳۰ سال است که فعالیت هایش را به همت شما شروع کرده است. کار بنیاد شبیه کار کشاورزی است که در زمین دیم بذر می باشد به این امید که بارش های





باشد (و علی المتعلمین بالجهد و الرغبة) و اغنیاهم متواضع و گشاده رو (و علی الأغنیاء بالتواضع و السعة) یا اهل توسعه باشند و فضایی را فراهم کنند که آن فضا خودش وسعت بگیرد و خلق ثروت کند. ایشان پس از این توضیحات به بیان نیازهای دانشگاه پرداختند و فرمودند دانشگاه، برنامه توسعه‌ای را سال‌ها قبل تصویب کرده است و باید اجرا شود. گرچه هزینه‌هایش رقم بالایی است و بر عهده دانشگاه می‌باشد ولی حضور خیران عزیز نیز در این وادی بسیار اهمیت دارد و مناسب است ورود پیدا کنند. عهده این برنامه‌های دانشگاه، به سمت توسعه تآوری است. دانشگاه از مرحله تسل یک و دو عبور کرده ولی هنوز نمی‌توانیم بگوییم که وارد دانشگاه تسل سوم شده‌ایم. اما باید دانشگاه، کارآفرین و تأثیرگذار در جامعه باشد تا بتواند تمدن نوین اسلامی را بسازد. رسالت این چنین دانشگاهی برابر دعای یاد شده تربیت انسان‌ها با الجهد و الرغبة است. رغبت وقتی در دانشجو خواهد بود که بداند این درس‌هایی که فرا گرفته است چگونه مفید واقع می‌شوند. چگونه باید از آن استفاده کند و چگونه آن را تبدیل به توسعه و ثروت کند. برای این منظور باید او در فضای مناسب فناوری و توسعه قرار گیرد. دانشگاه مصوبه تأسیس پارک علم و فناوری را دارد و زمینه‌های این برنامه تهیه شده است و درصدد هستیم تا به آن سو حرکت کنیم و برای دانشجو فضایی را آماده کنیم تا بتواند با دانشی که دارد خلق ثروت کند.

ایشان در پایان صحبت‌هایشان از سرکار خانم فضل خراسانی و جناب آقای دکتر مصطفی نژاد که در جلسه حضور داشتند قدردانی کردند.

در ادامه، جناب آقای دکتر احد ضابط، رئیس محترم دانشگاه، سخنانی را ایراد فرمودند. ایشان ضمن تبریک ایام رجبیه، میلاد امام جواد (ع) و حضرت علی (ع)، و متناسب با فضای جلسه اظهار داشتند: «در آستانه تولد حضرت علی (ع) هستیم شخصیتی که وقتی چاهی می‌کنند و به آب می‌رسند همان موقع قلم و کاغذ می‌خواستند تا آن را وقت کنند». ایشان سپس با اشاره به آیه افتتاحیه مراسم: «و تزی الجبال تحسبها جامده و هی تمز مر السحاب صنع الله الذي اتقن كل شیء انه خبير بما تفعلون» بر کیفیت عمل تأکید نمودند و فرمودند اتقن در آیه برابر با کیفیت است و آفریده‌های خداوند با کیفیت است و در تعریف کیفیت گفته اند که برآوردن خواست مشتری و یا بیشتر از آن است و چون خداوند خواسته‌های انسان را می‌داند، آفریده‌های او که برای انسان است برابر با خواست انسان و یا بیشتر از آن است. در این جا انسان مشتری است و عکس آن نیز صادق است و برابر آیه شریفه «ان الله اشتری من المؤمنین انفسهم و اموالهم بان لهم الجنة» خداوند مشتری انسان است و انسان باید خداوند را با اعمال باکیفیت راضی کند و از خداوند بخواهد آن گونه که او می‌خواهد عمل کند (و استعملنی بما هو ارضی). جناب آقای دکتر ضابط به استناد دعای امام زمان (عج) که در آغاز سخن قرائت نمودند به بیان ویژگی‌های استاد، دانشجو، و اغنیاء پرداختند و گفتند خاتم و استاد باید اهل زهد و نصیحت باشد (علی علمائنا بالزهد و النصیحة) و شاگرد پروری نماید و گرنه نمی‌تواند دانشجو را آن گونه که لازم است تربیت نماید و متعلم و دانشجو نیز باید انگیزه و رغبت و امید داشته



پرداخت اجاره‌به‌نای خوابگاه دانشجویان پسر نوبت دوم، درمان بیماری‌های صعب‌العلاج دانشجویان؛ شارژ کارت تغذیه، تهیه گوشی‌های هوشمند، تبلت، تجهیزات صوتی و تصویری برای دانشجویان کم‌برخوردار؛ برگزاری بازارچه مهریانی؛ انعقاد تفاهم‌نامه‌های «ماهر محبی» و «مرتضایی» جهت حمایت مالی از دانشجویان؛ راه‌اندازی مهندکاری بنیاد با همکاری «موقوفه ملامحمد خان»؛ تهیه لباس برای مراسم فارغ‌التحصیلی.

۳- کمک به ارتقاء جایگاه علمی دانشگاه: برخی از این فعالیت‌ها عبارتند از: اهدای جایزه به دانشجویان رتبه‌های اول، دوم و سوم همه رشته‌ها در مقاطع کاردانی و کارشناسی؛ اهدای جایزه به دانش‌آموختگان برتر؛ اهدای جایزه به دانشجویان پژوهشگر برتر در زمینه شاهنامه، فردوسی، و فردوسی‌شناسی؛ اهدای جایزه سالانه به استاد برجسته دانشگاه؛ اهدای جایزه به دانش‌آموختگان برتر دوره‌های کارشناسی؛ انعقاد تفاهم‌نامه سه‌جانبه همکاری‌های مشترک علمی-پژوهشی بین دانشگاه، مجمع خیرین توسعه فنی حرفه‌ای و بنیاد برای توسعه مهارت‌آموزی.

کلیپ گزارش عملکرد بنیاد از زبان دکتر ابوالفضل یارباختی، مدیرعامل محترم بنیاد دانشگاهی فردوسی، بخش بعدی مراسم بود. چکیده سخنان ایشان بدین شرح است: «فعالیت‌های بنیاد دانشگاهی فردوسی را در سه بخش می‌توان خلاصه کرد:

۱- ساخت و ساز فضاهای فیزیکی و فعالیت‌های عمرانی و تهیه و تأمین تجهیزات؛ برخی از اقدامات شاخص در این حوزه عبارتند از ساخت خوابگاه متاهلین؛ ساختمان بقا؛ تأسیس خوابگاه مزیم؛ ساخت خوابگاه پردیس ۵؛ تأسیس مجتمع رفاهی، فرهنگی و دانشجویی زنده یاد حاج احمد ناظران؛ تأسیس مجتمع خوابگاهی اندیشه؛ ساخت مجتمع خوابگاهی بنیاد «پردیس ۷»؛ ساخت خوابگاه دکتر محمد فرهادی توسط بنیاد فرهنگی مصلی نژاد؛ پروژه در حال ساخت سرای زنده یاد مهندس سید جواد شهرستانی. توضیح اینکه تعداد کل زیربنای سراهای بنیاد ۴۳۰۴۶ مترمربع و تعداد تخت‌های دانشجویان مجرد ۱۹۳۰ تخت و مجموع تعداد آپارتمان‌های متاهلین ۱۲۵ باب می‌باشد.

۲- ایجاد امکانات رفاهی دانشجویان واجد شرایط: برخی از فعالیت‌های شاخص بنیاد عبارتند از اعطای وام ضروری و کمک هزینه تحصیلی به دانشجویان، کمک به پرداخت شهریه دانشجویان، کمک به





اصلی کتاب است مصاحبه هایی است که با افراد اثرگذار در بنیاد انجام شده است و نزدیک به ۸۰ ساعت مصاحبه را در بر می گیرد.

دکتر دلگشا با گرمی داشتن یاد بزرگوارانی همچون جناب آقای مهندس باقرزاده، جناب آقای مهندس شهرستانی، جناب آقای حکیمیان، و جناب آقای اشتیاق حسینی که در فرایند انجام کار گردآوری تاریخ شفاهی بنیاد امکان مکتوب نگاری از جانب آنها وجود نداشت اظهار کردند در بخش چهارم به این عزیزان پرداخته شده است. ایشان در ادامه فرمودند از زمان انتشار کتاب در مردادماه تا به امروز افراد خیر دانش دوست دیگری در بنیاد نقش آفرینی داشته اند مانند سرکار خاتم فضل خراسانی. مطمئناً این مسیر باز هم نمونه های عینی دیگری خواهد داشت. امیدواریم در چاپ های بعدی کتاب مکتوب نگاری از جانب ایشان داشته باشیم. نکته دیگر این که کلام روایت شاخص در این مصاحبه ها آن بود که این افراد از گروه های دغدغه مند و مسؤلیت پذیر بوده اند. برای امروز الگو هستند و برای آینده الگویی افزون تر.

در پایان، دکتر دلگشا بیثی از مولانا را خواندند که در سرتاسر مصاحبه ها همیشه از نظر ایشان می گذشت:

تو مگو همه نه جنگند و صلح من چه حاصل / تو یکی نه ای هزاری تو چراغ خود برافروز
در پایان صحبت های ایشان عزیزان روی صحنه (جناب آقایان بایاخانی، ضابطه، ناظران، ناظری، مستشاری، دلگشا) با این اثر ارزشمند عکس یادگاری گرفتند.

همزمان با نوزدهمین سال تأسیس بنیاد، از کتاب تاریخچه شفاهی بنیاد با نام «بنیادی از دانایی و وارستگی» گردآوری و تدوین دکتر علی باغدار دلگشا رونمایی شد. پس از رونمایی، از جناب آقای دکتر دلگشا، نویسنده کتاب، دعوت شد تا گزارشی درباره این اثر ارائه کند. ایشان اظهار داشتند: «ساختار و پایه تاریخ شفاهی در خصوص بنیادهای خیریه مانند بنیاد دانشگاهی فردوسی بر چهار پایه استوار است. نخست ارج گذاری است و صد البته بزرگانی که دغدغه انجام فعالیت در این عرصه را دارند. نیازی به این ارج گذاری نداشته و نخواهند داشت. دو دیگر آنکه فرایند تشکیل یک نهاد و ساختار سازمانی آن مورد تحلیل قرار می گیرد. عامل سوم، پایداری از اهدافی است که پایه گذاران چنین بنیادی به آن اهتمام داشته اند و نکته چهارمی که شاید برای نسل ما، نسل جوان، باید الگو باشد این است که این تحقیق یک الگو و یک ساختار مقایسه ای و تحقیقی دارد. کلیات طرح تاریخ شفاهی بنیاد دانشگاهی فردوسی از مهرماه ۱۴۰۰ آغاز شد و در اردیبهشت ۱۴۰۱ به اتمام رسید و در مردادماه هم منتشر شد. کتاب به چهار قسمت تقسیم شده است: فصل اول بررسی نقش خیرین در توسعه نظام آموزش عالی در تاریخ ایران از سال های اواخر دوره قاجار تا حال حاضر. فصل دوم بررسی گروه های خیرخواهانه ای که قبل از تشکیل بنیاد در دانشگاه فردوسی فعالیت می کردند مانند گروه عمران دانشگاه. بخش سوم مجموعه ای از اسناد و مکتوباتی که از بدو تشکیل طرح تأسیس بنیاد تا حال حاضر به کتابت درآمدند. و بخش چهارم که بخش



اجرای تصاویرنامه، «مهرنامه» به نویسندگی و کارگردانی جناب آقای جانقدا و با اجرای گروه هانش (متشکل از آقایان: رسول محمدنیا، امیر زارع، و خانم ها: ساناز هاشمی، زینب پرات زاده) آهنگساز: آقای علی پور عطایی، نوازنده: آقای ساسان امیری) یکی دیگر از بخش های این مراسم بود. داستان «مهرنامه» از این قرار است: فردوسی قصد دارد داستان جدیدی بسراید و در جستجوی مضمون در بین نیشابوریان می گردد. ناگهان می بیند خانمی نیکوکار با یکی از استادان قدیمش درد دل می کند و مدام نگران چیزی است که خود نمی داند. استاد که قصد رفتن به بنیاد دانشگاهی فردوسی را دارد او را با خود همراه می سازد.

در جای دیگر دختری از روستایی محروم، که به دانشگاه راه یافته، برای خیرنگار از مشکلاتش می گوید و این که به علت کمبودهای مالی و نبود امکانات و خوابگاه قصد ترک تحصیل داشته و ناگهان نابلوی خوابگاه خیرساز تازه افتتاح شده ای را دیده و امیدش باز می گردد. او آرزو کرده ای کاش می توانسته داستان زندگی را برای خیران تعریف کند، سرگذشت دانشجو پرنج، مملو از احساس و تأثیرانگیز است. اکنون خانم خیر و استادش به محل بنیاد دانشگاهی فردوسی رسیده اند و خانم را به نام ایشان نامگذاری کردند.

خیر گم شده اش را در همیاری با بنیاد می یابد جایی که به رشد خرد و دانش و ساختن انسان هایی برای آینده ایران اهمیت می دهد. بخش مهم مراسم گردهمایی صمیمانه خیران بنیاد، تقدیر از نیکوکاران بنیاد بود. در این قسمت از سرکار خانم فضل خراسانی، که با تنظیم «صلح نامه» منزل مسکونی خود را برای ایجاد مرکز «نور آوری و فناوری» به منظور حمایت از دانشجویان نخبه دانشگاه فردوسی به بنیاد اهدا نمودند و نیز از جناب آقای مهندس محسن نیک نژاد، که هزینه های ساخت ساختمان نساجی را در دانشکده مهندسی تأمین نمودند و همینطور از جناب آقای دکتر محمد ابراهیم رحمانی و همسرشان، سرکار خانم دکتر شهین رضایی، که با تنظیم «صلح نامه» منزل مسکونی خود واقع در سجاد شهر و سه باب آبارنمان و کلینیک دندانپزشکی خود را که حاصل تلاش های گرانبهای آنهاست برای اهداف خیرخواهانه به بنیاد اهدا نمودند و نیز از جناب آقای دکتر عباس مصلی نژاد، چهره شناخته شده ای که همه حضار با خدمات مؤثر ایشان به مراکز آموزشی سراسر کشور آشنا هستند، با اهدای لوح تقدیر تجلیل شد. ایشان به نمایندگی از بنیاد فرهنگی مصلی نژاد، خوابگاهی را در پردیس دانشگاه فردوسی بنا کردند و به رسم تقدیر از خدمات آقای دکتر محمد فرهادی آن را به نام ایشان نامگذاری کردند.

در جای دیگر دختری از روستایی محروم، که به دانشگاه راه یافته، برای خیرنگار از مشکلاتش می گوید و این که به علت کمبودهای مالی و نبود امکانات و خوابگاه قصد ترک تحصیل داشته و ناگهان نابلوی خوابگاه خیرساز تازه افتتاح شده ای را دیده و امیدش باز می گردد. او آرزو کرده ای کاش می توانسته داستان زندگی را برای خیران تعریف کند، سرگذشت دانشجو پرنج، مملو از احساس و تأثیرانگیز است. اکنون خانم خیر و استادش به محل بنیاد دانشگاهی فردوسی رسیده اند و خانم را به نام ایشان نامگذاری کردند.





بنیاد در ادامه مراسم تقدیر از خیران، از استادان و همکاران همیار خود به خاطر همکاری های مداوم و موثرشان با بنیاد تقدیر کرد:

از جناب آقای دکتر علیرضا کوچکی، چهره ماندگار دانشگاه فردوسی مشهد که در همه فعالیت های بنیاد همواره یاریگر بنیاد هستند. از جناب آقای دکتر علی حائریان اردکانی، استاد پیشکسوت دانشگاه که از ابتدای تأسیس بنیاد تا کنون به عنوان رئیس کمیته علمی و پژوهشی یاریگر بنیاد در این زمینه و فعالیت ها هستند، از جناب آقای دکتر حمید رضا ابراهیمی ویشکی، استاد ارجمندی که در همه فعالیت های بنیاد در کنار بنیاد هستند، از جناب آقای دکتر خلیل مافی نژاد، که در چند سال گذشته با حضور فعال خود در کمیته علمی و پژوهشی بنیاد را یاری می کنند، از جناب آقای دکتر محمد رضا توکلی زاده، که با کمک های خیرخواهانه و عضویت در کمیته های علمی و پژوهشی به

بنیاد کمک می کنند، از سرکار خانم دکتر فاطمه هادوی، که علاوه بر عضویت در کمیته علمی و پژوهشی، عضو مؤثر هیئت امنا و هیئت مدیره هستند و همواره در فعالیت های اجرایی بنیاد نقش مؤثری داشته و دارند، از جناب آقای دکتر محمد تقوی، که در کمیته روابط عمومی نقش مؤثری در توسعه فعالیت های این کمیته داشته اند، همینطور از جناب آقای دکتر سلمان ساکت، که با ایده ها، نظرات و همکاری های ارزنده خود همواره یاریگر بنیاد هستند، نیز از جناب آقای دکتر عباس یوسفی، که علاوه بر عضویت در کمیته علمی و پژوهشی نقش مؤثری در هیئت امنا و هیئت مدیره بنیاد به عهده دارند و از جناب آقای دکتر غلامحسین نوعی، که همواره با قلم و بیان خود یاریگر بنیاد در انجام فعالیت ها هستند، تقدیر و تجلیل کرد. برای پرهیز از طولانی شدن برنامه لوح تقدیر همه این عزیزان در پایان مراسم به آنها تقدیم شد.

در پایان این قسمت، از دانشجویان برتر کنکور که پاداش تحصیلی بنیاد را دریافت کردند نیز تقدیر گردید: از جناب آقایان جواد امیرزاده گرو و سید شهاب الدین شهر آشوب، و سرکار خانم ها مینا جمشیدی و بهار محمدی ثانی کاخکی در رشته مهندسی کامپیوتر و همبندطور از سرکار خانم ها مهسا حق نویسن، ستاره هاشم پور، یاسمن خوش نیت، لیلا ارجمند در رشته علوم کامپیوتر، و سرکار خانم زینب لسانی در رشته روانشناسی.

در پایان مراسم به همه میهمانان برنامه بسته هدیه بنیاد شامل دو کتاب «بنیادی از دانایی و وارستگی» نوشته دکتر علی دلگشا و «فرزانه توس» نوشته دکتر سلمان ساکت اهدا شد.

پاداش تحصیلی بنیاد دانشگاهی فردوسی به

دانشجویان ورودی آزمون سراسری سال ۱۴۰۱

دانشگاه فردوسی مشهد

	آقای جواد امیرزاده گرو (مهندسی کامپیوتر)
	آقای سید شهاب الدین شهر آشوب (مهندسی کامپیوتر)
	خانم مینا جمشیدی (مهندسی کامپیوتر)
	خانم بهار محمدی ثانی کاخکی (مهندسی کامپیوتر)
	خانم مهسا حق نویسن (علوم کامپیوتر)
	خانم ستاره هاشم پور (علوم کامپیوتر)
	خانم یاسمن خوش نیت (علوم کامپیوتر)
	خانم لیلا ارجمند (علوم کامپیوتر)
	خانم زینب لسانی (روانشناسی)



مصاحبه با بانو ضیاء الملوک فضل خراسانی

سؤال: از منظر روان‌شناختی، رویکردها به یک باره در افراد شکل نمی‌گیرند، بسیاری از نگرش‌ها در فرآیند اجتماعی شدن در افراد نقش می‌بندند؛ با وجود این چه شد که نگرش‌های ایده‌پردازی و انجام کارهای نوآورانه با رویکرد خیرخواهانه در شما پرورش یافت و خود را در بستر آن کارها قرار دادید؟

پاسخ: من معلم بودم و بسیاری از کنشگری‌های متفاوت خودم را در نقش معلمی انجام می‌دادم. معلم دارای نقش تربیتی است و من اولویت تجربه‌های کارهای خودم را در این نقش تمرین کردم و تلاش داشتم تا آن‌ها را به دانش‌آموزانم نیز منتقل کنم. به خاطر دارم در مدرسه ای درس می‌دادم، در آن مدرسه قرار بود چند دانش‌آموز را به دلیل مسائل ایدئولوژیک از مدرسه اخراج کنند و گفتند من نیز برگه اخراج آنان را امضاء کنم، من چنین کاری نکردم و حتی دیگر معلم‌ها را نیز با خودم همراه کردم؛ زیرا بر

در اردیبهشت ماه ۱۳۱۱ در مشهد متولد شدم. به دلیل آن که پدرم به علم بسیار علاقه‌مند بود، معلم سرخانه داشتم. بر اساس سیستم آموزشی پدرم باید دو زبان یاد می‌گرفتیم که یکی از آن‌ها عربی و دیگری زبان خارجی می‌بود. اهل شعر بودم و هم اکنون بیش از هزار بیت شعر در ذهن دارم. دو دیپلم گرفتیم، یکی دیپلم علمی (ادبی) و دیگری دیپلم خانه‌داری. رشته ادبیات فارسی را به عنوان رشته علمی مقطع لیسانس خودم انتخاب کردم و آن را در دانشگاه مشهد گذراندم. مقطع فوق لیسانس را هم در رشته علوم تربیتی در تهران خواندم. در مشهد سال‌ها معلم هم بودم؛ مدتی در دبیرستان فروغ مشغول به کار بودم، مدتی ریاست دبیرستان جامع فیوضات و همچنین زمانی ریاست مدرسه عالی بهداشت را عهده‌دار بودم که پزشکان و اساتید دانشگاه در آنجا تدریس می‌نمودند. در زمان تحصیل در مقطع فوق لیسانس علوم تربیتی در تهران، در هنرستان فرح سه روز در هفته به تدریس ادبیات فارسی و کارهای هنری نیز اشتغال داشتم و سه روز دیگر را برای تحصیل در



این نظر بودم که کار معلم تربیت و پرورش است و به افراد می‌گفتم اگر این دانش‌آموزان را از مدرسه اخراج کنید، آن‌ها کجا تربیت خواهند شد؟ مدرسه جای تربیت است و ما باید آن‌ها را در مدرسه تربیت کنیم. این معلمی باعث شد نگاه من تغییر کند. من اهل کارهای هنری هم بوده‌ام. چون استعداد هنری داشتم، تلاش می‌کردم این استعداد را به دانش‌آموزان هم انتقال دهم. یکی از این ایده‌ها مخصوص زمانی بود که من در هنرستان تدریس می‌کردم. بچه‌هایی که در هنرستان درس می‌خواندند دارای مشکل مالی بودند، من به آن‌ها کار هنری یاد دادم و این کار باعث شد تا آن‌ها، هم کار هنری یاد بگیرند و هم نخستین تجربه‌های روی پای خود ایستادن را بیاموزند.

نمونه دیگر آن بود که وقتی مدیر مدرسه شدم، میزها را تغییر دادم، برای دانش‌آموزان تخته خریدیم که با ماژیک می‌توانستند روی آن بنویسند، در مدرسه آزمایشگاه هم ساختیم که بودجه آن را از تهران گرفتیم. مدرسه ما سرپرستی هم داشت که البته عادت به نظافت مطابق میل ما نداشتند. روزی دیدم که مدرسه کثیف است، خودم مشغول به کار

شدم و شیشه‌های مدرسه را خودم تمیز کردم، با آن که من اهل کار در خانه نبودم و دیگران در خانه این امور را انجام می‌دادند، در مدرسه فرق می‌کرد. من خودم با کمک دانش‌آموزان مدرسه را تمیز می‌کردیم. هر هفته نوبت بچه‌های یک کلاس بود تا تمام مدرسه را تمیز کنند. انجام این امور به نظرم بچه‌ها را پرورش می‌داد و آنان را از بسیاری از امور آگاه می‌کرد.

جلوی مدرسه یک کیوسک گذاشتم، آن را مهندس فرامرز یغمایی به رایگان در اختیار ما گذاشته بود. در آن کیوسک در جلوی مدرسه تلفنی هم گذاشته بودم و سرپرست مدرسه داخل آن بود تا هر کسی وارد مدرسه نشود، هر فردی قبل از ورود به مدرسه باید معلوم می‌شد که با مدرسه چه کاری دارد، از همین جهت ابتدا از داخل کیوسک تماس می‌گرفت و بعد از آن، امکان وارد شدن به مدرسه را پیدا می‌کرد. خواهرم اختارالملوک فضل خراسانی که معاون من در مدرسه بود، فروشگاه مدرسه را، تعاونی کرده بود و هر کدام از دانش‌آموزان که دوست داشتند در آن تعاونی دارای سهم می‌شدند.





سؤال: دغدغه کار خیر انجام دادن از چه زمانی در شما شکل گرفت؟ چرا تصمیم گرفتید خانه و بخشی از دارایی خود را به بنیاد دانشگاهی فردوسی (حامی علمی و فرهنگی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد) واگذار کنید؟

پاسخ: من سال‌ها این دغدغه را داشتم که کاری متفاوت انجام دهم. ابتدا می‌خواستم خودم بنیادی درست کنم و شرایط رشد افراد از ابتدا تا انتهای دوران تحصیلشان را فراهم آورم، حتی آنان را بورس کنم برای خارج. تصمیم گرفتم کتابخانه درست کنم و بسیاری تصمیم‌های دیگر. من دغدغه بچه‌های نخبه را داشتم. با این حال به دلیل شرایط نمی‌شد. از طریق خانم دکتر شیرین شریفی که پزشک هستند با بنیاد دانشگاهی فردوسی آشنا شدم. با افراد در بنیاد جلسهای داشتم. این افراد اشخاصی صالح و امین بودند و احساس کردم برخی از دغدغه‌های من را رفع خواهند کرد. به همین دلیل تصمیم گرفتم از انجام فعالیت‌های نوآورانه نخبگان که بنیاد دانشگاهی فردوسی انجام می‌دهد حمایت کنم.

سؤال: به نظر شما خیرین چه نقشی در توسعه شهری مشهد می‌توانند داشته باشند؟ چگونه می‌توان شرایط برای حضور بیشتر خیرین را فراهم آورد؟

پاسخ: خیرین می‌توانند نقش بسیار مهمی ایفا کنند. آنان می‌توانند به پیشرفت علم کمک کنند، به آبادانی شهر و همچنین آگاهی افکار عمومی. آن‌ها می‌توانند شبکه‌ای از خیرین درست کنند. برای مثال همین تالیپویی که بر سر در خانه من هست خودش یک معرفی است. حتما افرادی که این تالیپو را می‌بینند تشویق به انجام کار مشابه می‌شوند.

سؤال: احساس و درکی که شما از انجام کار خیرتان دارید می‌تواند برای دیگران الگو باشد. همچنین تشویق‌گر، لطفاً بفرمایید از انجام کارتان چه حسی دارید؟

پاسخ: پس از انجام این کار، روحیه من عوض شد، روحیه ام بهتر شد، فکرمی‌کنم دیگر هیچ‌گاه نمی‌میرم، احساس می‌کنم همیشه زنده هستم. این احساس را دارم که بخشی از من برای همیشه باقی خواهد ماند، این ماندن به نظرم مهم است، البته نه فقط برای خودم، این ماندن از نظر من، ماندن یک ارزش است.

سؤال: به نسل امروز چه توصیه‌ای دارید؟ به نظر شما، زندگی و کنشگری اجتماعی را چگونه می‌توانند برای خود تعریف کنند؟

پاسخ: من پيشاهنگ بودم و اغلب تابستان در اردوهای پيشاهنگی در تهران و رامسر شرکت می‌کردم. بسیار خوش می‌گذشت، مخصوصاً که در این اردوها از همه کشورها شرکت داشتند و با دوستان تازه آشنا می‌شدم. من علاقه زیادی به سفر داشتم. اولین شانس من در حدود سن ۲۵ سالگی شرکت در اردوی بین‌المللی در هلند بود. سفرهای دیگری هم داشتم و در مجموع به ۱۴ کشور سفر کرده‌ام. در دوران زندگی، دوستان بسیار خوب داشتم و دارم، از زندگی راضی هستم و به همه اطرافیانم توصیه می‌کنم به وقایع با دید مثبت نگاه کنید، اهمیت در نگاه ما است که به هر حادثه‌ای چگونه بنگریم. ذهن من بدی‌ها و نارضايتی‌ها را خیلی زود پاک می‌کند، همیشه خوشبین هستم و راضی از زندگی.

صاحب‌دلی به مدرسه آمد ز خانقاه
بشکست عهد صحبت اهل طریق را
گفتم عیان عالم و غایب چه فرق بود
تا اختیار گردی از آن این طریق را
گفت آن گلیم خویش بدر می‌برد ز موج
وین جهد می‌کند که بگیرد طریق را

گفتگو با

جناب آقای دکتر علی غنائی چمن آباد

رئیس مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشجویان



◀ لطفاً خودتان را معرفی بفرمایید.

دکتر علی غنائی چمن آباد، دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی و دکترای علوم اعصاب شناختی (گرایش مغز و شناخت) و در حال حاضر هم مدیر مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد هستیم.

◀ چه کسانی به مرکز مراجعه می کنند؟

با عنایت به افزایش سطح آگاهی و شناخت عموم به ویژه دانشجویان محترم، همه از جمله دانشجویان عزیز به استفاده از خدمات روان شناختی در موضوعات مختلف رغبت دارند. لذا دانشجویانی که با مرکز مشاوره آشنا باشند حتماً مستحضرنند که خدمات این مرکز در حوزه های مختلف اعم از روان شناختی، تحصیلی، پیش از ازدواج، خانواده، بالینی، سوء مصرف مواد، مشکلات هویت جنسی، انگیزشی و خودشکوفایی در جریان توفیق روزانه ایشان می تواند بسیار کمک کننده باشد. مرکز مشاوره با استفاده از امکانات موجود به طور مداوم در خدمت ایشان و رفع مشکلاتشان خواهد بود.



بخش ارتقاء تحصیلی: با هدف ارائه خدمات آموزش و روان شناختی به دانشجویانی که به هر دلیل دچار افت تحصیلی شده‌اند فعالیت می‌کند.

بخش بالینی: هدف این بخش شناسایی و تشخیصی نوع مشکلات مراجعان و ارائه خدمات مشاوره‌ای و روان شناختی است و از همکاری حدود ۵ روان شناس خلاق، که از دانشگاه های بسیار معتبر فارغ التحصیل شده‌اند و کارگاه‌های تخصصی را گذرانده‌اند بهره می‌برد. همچنین این بخش از خدمات تخصصی دو روان پریشک محترم و نیز از خدمات تخصصی روان سنجی جهت تشخیصی برخوردار است. لازم به ذکر است واحد پذیرش این مرکز از واحدهای بسیار بزرگ است که با این بخش همکاری می‌کند.

بخش مددکاری: این بخش به دو واحد تقسیم می‌شود: بخش مددکاری معیشتی: که خدمات معیشتی مناسب را به عزیزانی که به هر دلیل به این گونه خدمات نیاز دارند ارائه می‌دهد و البته این خدمات از محل خیرات های خیران از جمله بنیاد محترم دانشگاهی فردوسی انجام می‌شود. بخش مددکاری تخصصی که ۷ متخصص دارد و در موارد خاص با ارائه خدمات تخصصی در تمام ساعات شبانه روز به صدها دانشجویان محترم می‌شتابد.

بخش مداخله در بحران: این بخش با همکاری روان شناسان و روان پریشگان محترم می‌کند با مرکز همکاری می‌نمایند و نیز با همکاری مددکاران در مواردی که هر یک از عزیزان دانشجویان بحران جدی مواجه شده باشند سعی می‌کند در اسرع وقت مساله بحرانی پیش آمده را مدیریت و پیگیری نماید و در جهت رفع مساله همکاری مقتضی را معمول دارند.

بخش آموزش: این بخش در هر فصل و ترم تحصیلی بر اساس نیازهای روز دانشجویان کارگاه های آموزشی مناسب را طراحی و اجرا می‌کند. همچنین واحد مربیان کلاس های مهارت های زندگی دانشجویان را در قالب یک درس ۲ واحدی که معمولاً در ترم نخست هر سال و در حدود ۵۰ کلاس برگزار می‌شود مدیریت و اجرا می‌نمایند.

بخش توانمندسازی شغلی و حرفه‌ای: هدف این بخش اجرای برنامه‌هایی است که در درجه نخست بخوانند علائق و استعداد های دانشجویان عزیز را شناسایی کنند و پس از آن متناسب با آن علائق در جهت ارتقای مهارت های دانشجویان گرامی اقدامات مناسب را از قبیل برگزاری کارگاه ها و ... به انجام رسانند.

بخش توانمندسازی شناختی: در این بخش سعی می‌شود با استفاده از ابزارهای تکنولوژیک و شیوه های نوین شناختی به امر تشخیص دقیق کمک شود و در همین حال برای ارتقای توانمندی های شناختی دانشجویان اقدامات مناسب صورت پذیرد.

بخش خانواده: این بخش از بخش های جدیدی است که در مرکز راه اندازی خواهد شد و به طور ویژه به ارائه خدمات روان شناختی برای دانشجویان متاهل می‌پردازد.

مرکز مشاوره و مسکن زندگی دانشگاه فردوسی مشهد بر اساس اعلام دفتر مشاوره سلامت و مسکن زندگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، در بین مراکز مشاوره دانشگاه های کشور، در آخرین نشست هفده روستی مشاوره سراسر کشور به عنوان قطب بین الملل معرفی شده است. لذا بر این اساس لازم است خدمات روان شناختی ویژه به گروه دانشجویان بین المللی ارائه گردد و در جهت ارتقاء خدمات روان شناختی بین المللی در سطح دانشگاه های کشور برنامه های آموزشی و کارگاه های ویژه طراحی و اجرا گردد. در این جهت همت بلند مجموعه دانشجویان عزیز به خصوص دانشجویان دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی می‌تواند بسیار کمک کننده باشد و از همین طریق اعلام می‌کنم که این مرکز از هر یک از دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد که در این جهت بتوانند بار بزرگ مرکز باشند استقبال و سپاسگزاری می‌نمایند.

تجربیات مهمترین بخش می‌کند که در این قسمت لازم است به آن پرداخته شود. بخش مربوط به کانون همیاران دانشجویی است که به حق طی سال های گذشته همکاری های بسیار نزدیک و مؤثری با مرکز مشاوره داشته‌اند و کمک های این عزیزان توانسته است ارائه خدمات روان شناختی به دانشجویان را تسهیل کند. امید است که در سال ۱۴۰۲ با عنایت و محبتی که این گروه از دانشجویان به همکاران خود و همچنین مرکز مشاوره دارند بتوانیم خدمات خود را از لحاظ کیفی و کمی توسعه بدیم.

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

◀ آیا با بنیاد دانشگاهی فردوسی آشنا هستید؟

این بنیاد با همت بلند و دوراندیشی تحسین برانگیز جمعی از خیران و همکاران محترم هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد به ویژه مدیریت شخص جناب آقای دکتر عبدالرضا باقری در سال ۱۳۸۳ ایجاد و راه اندازی شد و به جرأت می توان گفت که در بین دانشگاه های کشور بنیادی پیشگام، خاص و منحصر به فرد است و به همت بلند همه کارکنان و همکاران محترم هیئت علمی دانشگاه توانسته است به حیات بالنده خود ادامه دهد و در بسیاری از امور منشأ خیر باشد از جمله ساخت و توسعه خوابگاه های دانشجویی که اقدامی بسیار ارزنده است. بنیاد دانشگاهی فردوسی به شیوه ای روشمند و پایدار با بهره مندی از کمک های مردمی و همراهی همکاران شریف دانشگاه و اعضای محترم هیئت علمی در جهت رفع کمبودها و ارتقای دانشگاه در سطح منطقه ای و ملی اهتمام می ورزد. این بنیاد مستقل از تشکیلات رسمی دانشگاه و با ویژگی فرهنگی، غیر انتفاعی، عام المنفعه و غیر سیاسی پایه گذاری شده و اکنون می تواند الگوی بسیار خوبی برای بسیاری از دانشگاه های کشور باشد.

◀ رابطه مرکز مشاوره با بنیاد چگونه است؟

تقریباً از بدو تأسیس بنیاد، بخش مددکاری مرکز مشاوره به طور پیوسته در ارتباط و تعاملی سازنده با بنیاد بوده است و همیشه از حمایت های بنیاد در جهت رفع نیازهای دانشجویان (در قالب شارژ کارت تغذیه، کمک هزینه خوابگاه، کمک هزینه تحصیلی، درمان، تهیه کتاب و وام های دانشجویی به مبالغ مختلف متناسب با مقاطع تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری) برخوردار بوده است. ضمناً برای حمایت دانشجویان طرح هایی از قبیل طرح «ماهر محبی» (دانشجویان خوشه شهاب)، «موقوفه ملا محمد»، «سادات» ۱ و ۲، و طرح دانشکده مهندسی و ریاضی جهت کمک هزینه تحصیلی به دانشجویان تحت پوشش در دو سال اخیر بسیار افزایش یافته است. با قاطعیت می توان گفت قسمت اعظمی از نیازهای جامعه دانشجویی با حمایت نیکوکاران این بنیاد دانشگاهی تأمین می شود.

◀ مرکز مشاوره چه انتظاری از بنیاد و خیرانش دارد؟

با توجه به گرفتاری های عدیده ای که امروزه آحاد مردم ایران با آن مواجه هستند قطعاً به همان نسبت مسائل حوزه دانشجویی نیز افزایش یافته است. بر این اساس مشارکت و حضور خیراندیشان در این برهه زمانی از خیلی از معضلات بزرگ فردی و اجتماعی می تواند پیشگیری نماید. افزایش مبالغ وام ها، حمایت در جهت تسویه حساب بدهی های آموزشی دانشجویان شهریه پرداز، کمک به هزینه های درمانی، حضور و حمایت خیران در بخش توانمندسازی شفلی با هدف کارآفرینی، و نظر به ضرورت جدی فعالیت های مرکز مشاوره حمایت در جهت ساخت مرکز مشاوره ای با فضای فیزیکی متناسب با ۲۵۰۰۰ دانشجو و تجهیز مرکز به منظور ارائه خدمات روان شناختی و ... ضرورتی اجتناب ناپذیر است.

◀ آیا تا به حال خدمات بنیاد کارگشا بوده است؟

در نشست هایی که در سطح کشور برگزار می شود یکی از نقاط قوت مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد برخورداری آن از حمایت های بنیاد دانشگاهی فردوسی می باشد. بی گمان بنیاد می تواند تکیه گاهی بسیار مهم برای دانشجویان کم برخوردار مالی باشد و کمک های بنیاد می تواند تحولات چشمگیری را در وضعیت تحصیلی، رفتاری، و افزایش سطح بهداشت روان شناختی دانشجویان ایجاد کند. بنیاد دانشگاهی در دوران کرونا نسبت به تأمین ابزارهای آموزشی نظیر لپ تاپ، کامپیوتر، شارژ اینترنت نقش مهمی را ایفا نموده است. بی شک با همراهی و همدلی نیکوکاران عزیز و دانش دوست این تشکل مردمی در آینده می تواند با ارائه خدمات بیشتر در جهت کاهش گرفتاری ها کمک نماید و بدین وسیله موجبات ارتقاء سطح دانش و مهارت دانشجویان دانشگاه بزرگ فردوسی مشهد را فراهم کند.

◀ همکاری مرکز مشاوره با بنیاد چه تأثیری در بهبود کیفیت زندگی دانشجویان کم برخوردار داشته است؟

با مجموعه همراهی و همدلی های انجام شده فرصت هایی را برای افزایش عزت نفس، کاهش نگرانی ها، و توسعه بهداشت و سلامت روانی فراهم و کمک کرده است که به وظایف تحصیلی و آموزش به نحو مؤثرتری پرداخته شود.

◀ بیشترین نیاز دانشجویان کم برخوردار چه بوده و هست؟

نیازهای دانشجویان به ترتیب اولویت عبارتند از: شارژ کارت تغذیه، کمک هزینه تحصیلی، کمک هزینه بهداشت و درمان، کمک هزینه ملزومات و کارگاه های آموزشی، هزینه سفر دانشجویانی که از راه های دور می آیند، و... حمایت از دانشجویان افغانستانی که از طریق کنکور در دانشگاه پذیرفته شدند و توانایی پرداخت هزینه خوابگاه ندارند، کمک به دانشجویان متاهل غیر ایرانی که در پرداخت هزینه خوابگاه دچار مشکل هستند؛ چرا که بر اساس ضوابط به دانشجویان غیر ایرانی که بورسیه نیستند خوابگاه تعلق نمی گیرد. اگر دست کم ۱۰ درصد از مبالغی که در بنیاد دانشگاهی فردوسی صرف فعالیت های عمرانی در دانشگاه می شود به ساخت و ساز مرکز مشاوره جدید اختصاص یابد تا به گونه ای توسعه یابد که بتواند به تمام اهداف خود دست یابد، قطعاً می تواند از بسیاری از معضلات روان شناختی، تحصیلی، شنلی و حرفه ای پیشگیری نماید و اهداف عالی دانشگاهی و کشوری به طور کامل تری محقق گردد. بخش توانمندسازی شنلی و حرفه ای مرکز در جهت توسعه و مهارت و کارآفرینی دانشجویان قطعاً به حمایت های بنیاد دانشگاهی فردوسی به شدت نیازمند است.

◀ آقای دکتر در پایان اگر صحبتی دارید بفرمایید.

مرکز مشاوره به عنوان نهادی که وظیفه مستقیم و اصلی آن حمایت از دانشجویان می باشد تحت هر شرایطی موظف است از دانشجویان حمایت کند و با توسعه سلامت روان شناختی، زمینه های آرامش فردی و توانمندی های تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی دانشجویان را فراهم نماید. در مجموع فرصت سازی برای ارتقاء و توانمندی تک تک دانشجویان از اهداف این مرکز است و در مجموع، امکان تحقق اهداف دانشگاه بزرگ فردوسی مشهد را در حوزه های آموزشی، پژوهشی فراهم می آورد. از همین رو به شدت نیازمند است که در درجه نخست از توجه و لطف همه دانشجویان عزیز، چه به منظور بهره مندی از امکانات مرکز و چه به منظور ارائه کمک های تخصصی و انسانی، برخوردار گردد. در این جهت نقش هیئت رئیسه محترم دانشگاه و عموم مسئولان و مدیران دانشگاهی می تواند بسیار مؤثر و مهم باشد و مرکز مشاوره به حمایت همه مدیران دانشگاهی به شدت نیاز دارد.

بنیاد دانشگاهی دانشگاه بزرگ فردوسی مشهد یار دیرین مرکز مشاوره بوده است. لذا ضمن سپاسگزاری صمیمانه از این همراهی بی بدیل، با عنایت به جمیع مشکلاتی که امروزه در سطح کشور همگان با آن مواجه هستند، که تصدیق می فرمایند نسبت به گذشته مشکلات پیچیده تر و سخت تر شده اند، ضروری است که بنیاد دانشگاهی فردوسی با تمام ظرفیت های تحسین برانگیز خود در کنار این مرکز قرار گیرد. با تشکر



خوشا آنان که با عزت ز گیتی

بساط خویش برچیدند و رفتند

ز کالاهای این آشفته بازار

محبت را پسندیدند و رفتند

خبر درگذشت بانوی نیک اندیش سرکار خانم مریم غفوری، همسر محترم جناب آقای مهندس مشارزاده در ماه های گذشته موجب تألم و تأثر بسیار گردید. مساعی ارزشمند این بانوی نیکوکار و این خانواده شریف و نیک کردار در امر اهدای خوابگاه مریم، زنده در یاد است و بدون شک در کارنامه اعمال نیک ایشان محسوب و مأجور خواهد بود.

بنیاد دانشگاهی فردوسی این ضایعه را محضر خانواده محترم مشارزاده، همکاران و همیاران بنیاد و جامعه خیران تسلیت عرض نموده و برای آن مرحومه غفران الهی و علو درجات و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل آرزومند است.

روحشان شاد و غرق در آرامش ابدی.



دولت جاوید یافت هر که نکو نام زیست / کز عقیقش ذکر خیر زنده کند نام را

سرکار خانم دکتر صدیقه گوینده عضو هیئت امنای بنیاد، در تاریخ ۱۴ بهمن ۱۴۰۱ رخ در نقاب خاک کشیدند و آسمانی شدند. بنیاد ضمن عرض تسلیت به خانواده بنیاد دانشگاهی فردوسی و به یادبود این بانوی نیکوکار مراسم کوتاهی را با حضور خانواده آن مرحومه مغفوره در ساعت ۹ صبح روز ۲۷ بهمن در محل بنیاد برگزار کرد و یاد این بانوی فرهیخته و نیکوکار را گرامی داشت.

سرکار خانم گوینده متولد سال ۱۳۲۶ در مشهد بودند. ایشان مدرک دکتری حرفه ای علوم آزمایشگاهی خود را از دانشگاه شهید بهشتی اخذ نمودند و در دانشگاه علوم پزشکی مشهد فعالیت داشتند و بازنشسته همان دانشگاه نیز بودند. خانم دکتر گوینده انسانی بزرگ و وارسته، پزشکی مهربان و دلسوز و مرمم و تسکین درد دانشجویان نیازمند بودند. بیشتر فعالیت های خانم گوینده در حوزه سلامت و حمایت بهداشتی و درمانی دانشجویان بود. جمله معروف ایشان این بود: «آنچه که هستی هدیه خداوند به توست و آنچه که می شوی هدیه تو به خداوند است. پس بی نظیر باش».

یقین داریم که با فقدان این انسان شریف، احسان و نیکوکاری در خانواده محترم گوینده کم رنگ نخواهد شد و راه روشن آن انسان وارسته همچون گذشته ادامه خواهد داشت.

زندگی با مهربانان یاد باد / خلوت آرام جانان یاد باد

روحشان شاد و غرق رحمت پروردگار و آرامش ابدی!



بازارچه مهربانی تیلور همدلی و مهرورزی

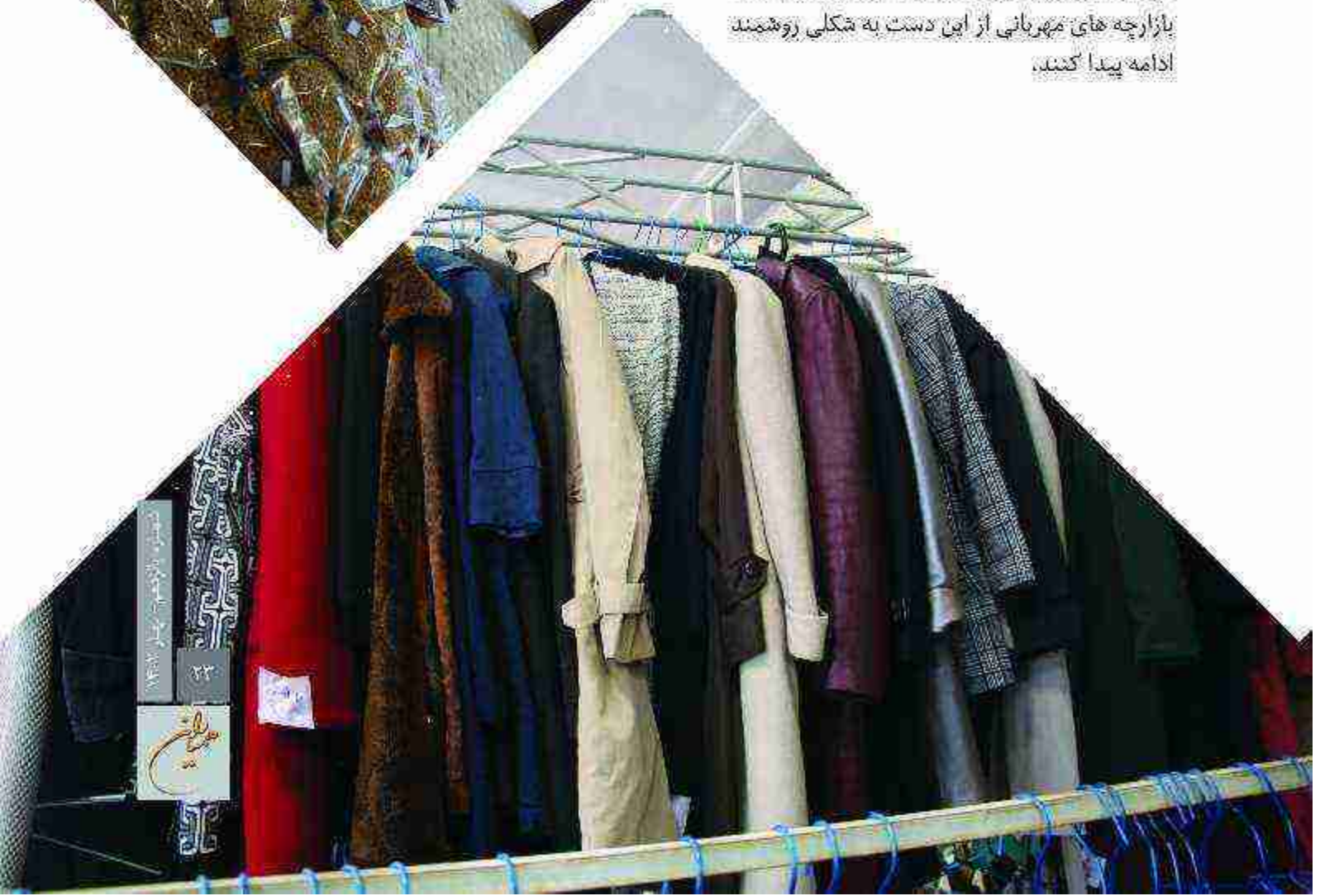
در سالی که گذشت سرکار خانم دکتر هادوی، عضو محترم هیئت امنای بنیاد، طرح و ایده بازارچه نیکوکاری را پیشنهاد کردند و به دنبال آن جلسه‌ای در تاریخ ۲۴ تیرماه ۱۴۰۱ با حضور بانوان نیک اندیش در محل اتاق شورای بنیاد دانشگاهی فردوسی تشکیل شد. بانوان نیکوکار در خصوص راه اندازی بازارچه مهربانی به تبادل نظر پرداختند. این بازارچه، که از اقدامات تازه بنیاد است به هیئت همیاران بنیاد و در جهت تأمین اقلام مورد نیاز دانشجویان کم برخوردار





و کامتن از دغدغه آنان، برای نخستین بار از ۲۴ آبان ماه تا ۳ آذر ماه ۱۴۰۱ به مدت ۹ روز از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر در مجاورت سالن اجتماعات مهر و ماه برگزار شد. کالاهایی که در این بازارچه عرضه شدند عبارت بودند از: کتاب، پوشاک مردانه و زنانه، کفش، نوشت افزار، لوازم آشپزخانه، ظروف، پتو، لوازم برقی، زیور آلات، حیوانات، و بسیاری اقلام دیگر.

همکاران بنیاد کالاهای اهدایی خیران و همیاران راه، که به بنیاد سپرده شده بود، با قیمت های مناسب و در حد توان خرید دانشجویان عرضه کردند که مورد توجه و استقبال دانشجویان قرار گرفت. در برپایی این بازارچه تعدادی از دانشجویان داوطلب در قالب کار دانشجویی با بنیاد همکاری کردند. امید است بازارچه های مهربانی از این دست به شکلی روشمند ادامه پیدا کنند.





صحبت‌های فریدریکو مایور درباره فردوسی

سپاس از جهاندار فریادرس

فردوسی، خداوندگار سخن و یاسدار زبان پارسی، فقه‌نوسی را پروزانید که همیشه جاوید و ماندگار است. باشد که ما از شاهنامه بیاموزیم و به فرزندانمان نیز بیاموزانیم و همواره نگاهدار این زبان بشکوه باشیم. خرد بارتان! رادیو شاهنامه، بخش‌هایی از صحبت‌های فریدریکو مایور، مدیرکل وقت سازمان جهانی یونسکو در کنگره هزاره تدوین شاهنامه

است که از درون برمی‌خیزد و زاینده تسلط بر نفس است. این مفهوم زیبا در سراسر شاهنامه چون خورشیدی تابان است و ویژگی‌ای است که شاهنامه آن را به بالاترین درجه می‌ستاید. در جهان و در تاریخ کمتر اثری چون شاهنامه دیده شده که این چنین مظهر هدایت ملی گردد. شعر فردوسی در عین حال که بازتاب فرهنگی است که در زمینه‌های گوناگون یگانگی خود را به دست آورده است انگیزه و الهام بخش این فرهنگ نیز به شمار می‌رود. شما بهتر از من آگاهید که از نظر زبان، شاهنامه گنجینه‌ای است و به عبارت دیگر فرهنگنامه‌ای است جوشان از واژه‌ها و اصلاح‌های زبان پارسی. اما از دیدگاه تاریخی، شاهنامه گذشته و حال را بهم پیوند می‌دهد و سنت‌های ایران باستان و رهاورد‌های اسلام را در یک فرهنگ واحد ادغام می‌کند که این دستاوردی است که شاید اهمیت آن هنوز روشن نشده است زیرا ادغامی که از این دو فرهنگ حاصل شد بسیار بارآور و سرشار از پیامدهای خلاق بود. و سرانجام از نظر ادبی شاهنامه حماسه‌ای است که در آن افسانه و واقعیت، امر محسوس و امر نامحسوس در آن واحد در هم آمیخته‌اند. فردوسی تاریخ و اسطوره را به هم پیوند می‌دهد. به کلام دیگر گاه به هومر شباهت می‌یابد گاه به هرودوت. آنجا

فردریکو مایور می‌گوید: به نام خداوند جان و خردا شاهنامه این اثر ادبی فنانابذیر با چنین شکوهی آغاز می‌شود. در این اثر جاودانه بی‌درنگ در پی ستایش پروردگار در همان نخستین صفحه بر ایباتی برمی‌خوریم که لحظه‌ای ما را شگفت زده بر جای می‌گذارد زیرا که با ستایش خرد رو به رو می‌شویم. آیا چنین چیزی در خور تصور است؟ هزار سال پیش قبل از زینسانس غرب، سده‌ها پیش از قرن هجدهم، قرن روشنگری، پیش از تولد دکارت یک شاعر ایرانی فراتر از هر چیز اندیشه و خرد را ستوده است. شاعر ایرانی این ستایش را با چنان باوری و با چنان شوری بیان می‌کند که خواننده را بی‌اختیار شیفته خود می‌سازد.

خرد بهتر از هر چه ایزد بداد
ستایش خرد را به از راه داد
خرد رهنمای و خرد دلگشای
خرد دست گیرد به هر دو سرای
از او شادمانی، از او بیت غم است
از او بیت فزونی، از او بیت کم است
این چنین من از همان نخستین لحظه که شاهنامه را گشودم احساس کردم که با یک اثر استثنائی و یک انسان استثنائی رو به رو هستم. خردی که فردوسی به توصیف آن پرداخته به معنای قوه ادراک به تنهایی نیست بلکه قابلیت شناخت نیکی‌هاست. حکمتی ژرف و پهنآور است. طمأنینه‌ای

فریدریکو مایور
۲۴
فریدریکو مایور

که فردوسی در نقش مورخ ظاهر می شود حادثه تاریخی را با چنان شور و شیفقتی روایت می کند که گویا افسانه می سراید. آنجا که فردوسی اسطوره می سراید ماجرا را با چنان دقت و ریزه کاری شرح می دهد که گویی از امر واقع سخن می گوید. این چنین است که فردوسی میراثی برای کشور خویش بر جای نهاده است که زنده و جاندار از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. کمتر تمدنی یافت می شود که در آن، اثر شاعرانه این چنین مردمی شود. یعنی در عین حال که از شهرت و اعتبار گسترده ای برخوردار شده منحویبیت عمومی نیز یافته باشد. مورخان، زبان شناسان، شاعران، نثرنویسان، نقاشان، و مینیاتوربست ها نسل در نسل خمیرمایه آثار خویش را از شاهنامه گرفته اند. این چنین فردوسی مظهر پنداری است که ما از یک شاعر آرمائی در ذهن داریم. زیرا هم به ما می آموزد که انسان چیست و هم می آموزاند انسان چه باید باشد. شاهنامه در حقیقت آراسته به زیور دانایی ها و اندیشه های گرانقدر است. در این اثر بسا پیش می آید که داستاتی که روایت شده توصیف یک امر اخلاقی متداول است که به زبانی بی نهایت دلکش و گیرا بیان گردیده است که همین به آن امر اخلاقی جاذبه می بخشد. به عنوان نمونه فردوسی با برداشت خاص خود از قدرت، فرمانروایان را به فروتنی فرا می خواند. فردوسی می گوید:

چه گفت آن سخن گوی با ترس و هوش

چو خسرو شدی بتدگی را بکوش

آنچه فردوسی را به چشم، چون شاعری به راستی آموزی جلوه گر می سازد، بی تردید،

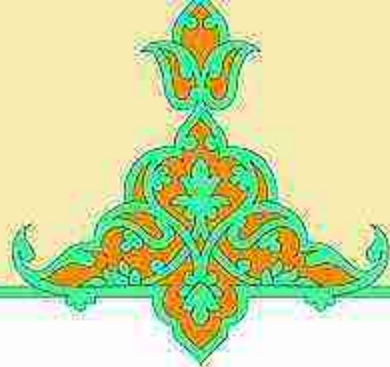
در درجه نخست، ایمان او به این امر است که انسان می تواند به یمن جوهره ای از برادری و همدلی، با بر سر دشمنی ها، کینه ها و نفرت گذارد و بگذرد. آشنا کردن جوانان با انسانیت فردوسی در حقیقت، پاشیدن بذر حکمت در گستره های ادهالی است که آینده را می سازند. فردوسی می گوید:

همه ز آشتی کام مردم رواست

که نابود باد آن که او جنگ خواست

صلح و صفا، و نه خشونت و تجاوز، اعتدال و نه افراط، عشو و رحمت و نه بی رحمی و شقاوت.

این عشق به زندگی، عشق به دیگری و به دیگران است. فردوسی، با آن که شاعر ملی ایران است، اما عشق او به وطن، تجاوزگر نیست. ایران فردوسی هرگز با همسایگان خویش ناسازگاری ندارد. بر عکس، آشوب به سوی آنها می گشاید. دقیقاً از همین روست که اعراب، ترک ها و هندی ها، شاعر ملی ایران، فردوسی، را از خود دانسته اند، شاهنامه را به زبان های خود ترجمه کرده اند و به وفور از مضامین آن بهره جسته اند. از این دیدگاه می توان گفت فردوسی یکی از پیشگامان جهان امروز است، جهانی که در آن، وسوسه جنگ را جز با روح اعتدال و آزادمنشی نمی توان عقب نشانند. این اثر نه تنها جزئی از میراث گرانیهای بشریت است، بلکه همچنین می تواند به انسان قرن بیستم، و حتی فراتر از این، به انسان قرن بیست و یکم یاری دهد که از خود فراتر رود و با خود و با دیگران در صلح و صفا زیست کند.



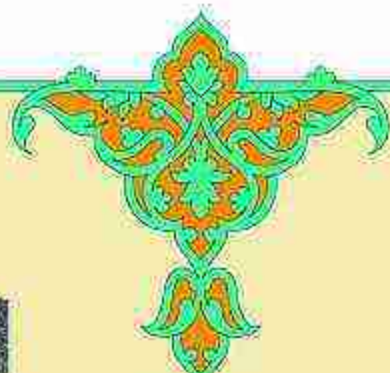
شاهنامه وطن است
 آری، آری شاهنامه وطن است
 وطنی که من و تو
 توانند به شیر و به تر و پر بدون
 شاهنامه خرد است
 خردی که به جهان آموزد
 بهتر از اهل عقل نمودن!
 شاهنامه ادب است
 ادبی که شمر سبزه نفس
 جاودان بهره بگیریم
 شاهنامه نفس است
 نفسی که من و تو هر بریایند

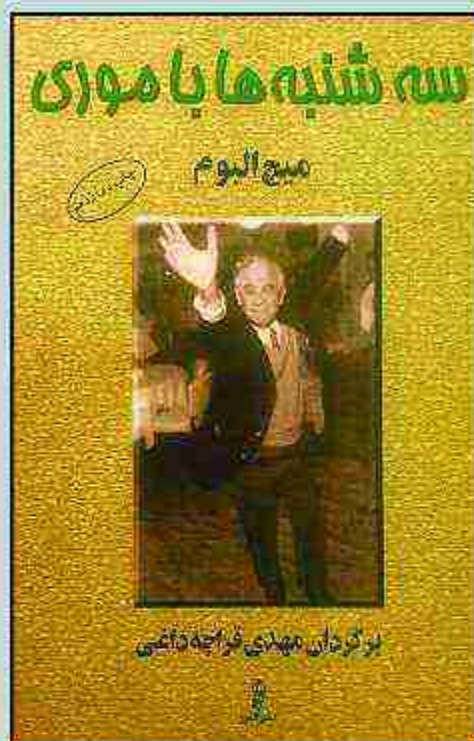
بگیریم!

بگیریم!

بگیریم!

شاعر: گلرخار صفی نیا (آوا) از نمایندگان





سه‌شنبه‌ها با موری با عنوان اصلی «Lues days with morrie» اولین بار سال ۱۹۹۷ در ایالات متحده آمریکا به زبان انگلیسی منتشر شد و تاکنون به بیش از سی زبان مختلف ترجمه شده است.

سه‌شنبه‌ها با موری کتابی بسیار پر معناست. موری شواریس شخصیت اصلی کتاب که مرگ را پذیرفته و به نوعی در پایان زندگی ایستاده است، نگاه متفاوتی به دنیا دارد و به آرامش و اطمینان خاصی رسیده است. کتاب سه‌شنبه‌ها با موری برای هرکسی که می‌خواهد دقیق‌تر به معنای زندگی فکر کند مناسب است. این کتاب که درباره زندگی حرف می‌زند و بینشی عمیق را درباره چگونگی زندگی کردن و لذت بردن از آن به مخاطب منتقل می‌کند برای هرکسی که زندگی را بیش از روزمرگی‌هایی که انسان امروز با آن درگیر است می‌داند و می‌خواهد با حقایقی که اغلب اوقات انسان‌ها سعی می‌کنند از مواجهه با آن پرهیز کنند، روبه‌رو شود مناسب است. این کتاب توانسته است مرگ و ترس از مرگ را هوشگافی کند و درباره‌ی آن به زیبایی حرف زده است. سه‌شنبه‌ها با موری برای هرکسی که مفاهیمی چون فناپذیری، مرگ و پس‌ازآن برایش مهم است کتاب مناسبی است.

جملاتی ناب از کتاب سه‌شنبه‌ها با موری - یا به یکدیگر عشق بورزید، یا بمیرید.
 - بالآخره روزی خواهی مرد، ولی نه برای مدتی طولانی و نه برای همیشه. پس ناامید نباش.
 - یک معلم در جاودانگی تو مؤثر است. تو هیچ‌گاه نمی‌توانی بگویی که این تأثیر فاکتی پایان می‌پذیرد.
 - سرتوشت در برابر بسیاری از افراد سرتسلیم فرود می‌آورد. این خود انسان است که خودش را به خطر می‌اندازد.
 - هر شب که می‌خوانم، می‌میرم. و صبح روز بعد، وقتی بیدار می‌شوم، دوباره متولد می‌شوم

«آخرین کلاس زندگی استاد پیر من هفته‌ای یک بار در منزل او تشکیل می‌گردید، در کنار پنجره‌ای در اتاق مطالعه او، تا بتواند از آنجا بونه کوچک باصیه را یا برگ‌های صورتی رنگش تماشا کند. کلاس روزهای سه‌شنبه و بعد از صرف صبحانه تشکیل می‌شد. موضوع درمن ما «معنای زندگی» بود. استاد آنچه را به تجربه می‌دانست، درس می‌داد». این‌ها جملاتی است که میچ البوم کتابش را با آن‌ها آغاز کرده است. سه‌شنبه‌ها با موری کتاب بسیار تأثیرگذار این نویسنده است که داستان واقعی ارتباط و ملاقات میچ البوم با استادش موری شواریس، استاد چیره‌دست جامعه‌شناسی، را روایت می‌کند. سه‌شنبه‌ها با موری را می‌توان هم یک زندگینامه و هم یک رمان فلسفی دانست. این کتاب پر از درس‌های آموزنده‌ای است که می‌تواند نگاه خواننده را نسبت به جهان تغییر دهد. میچ البوم در سه‌شنبه‌ها با موری دریچه‌ای تازه به سوی دنیا را برای خواننده باز می‌کند. دریچه‌ای که از نگاه موری شواریس کسی که میچ البوم به دیده‌ی مراد به او نگاه می‌کند نشأت گرفته است.

راهکارهای حفظ سلامت روان سالمندان

ضرورت‌ها برای برخورداری از سلامت روان
برای برخورداری از سلامت روان، بهتر است از مصرف سیگار، قلیان و مواد مخدر پرهیز کنید، به تحرک کافی و ورزش توجه کنید، تغذیه مناسبی داشته باشید، ارتباطات اجتماعی خوبی برقرار کنید، استرس‌های خود را کاهش دهید و هیچ دارویی را خودسرانه مصرف نکنید.

به اندازه کافی استراحت کنید؛ خواب و استراحت کافی، کمک می‌کند ذهن آرامی داشته باشید. سعی کنید هفت تا هشت ساعت در شبانه‌روز بخوابید. علاوه بر خواب شبانه، خواب نیمروزی به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه نیز برای تمدد اعصاب و افزایش انرژی مفید است.

ورزش منظم فواید بسیار زیادی برای بدن دارد و باعث کاهش بیماری‌های مزمن از جمله تصلب شرائین، فشارخون و چربی خون می‌شود. فعالیت بدنی منظم و ملایم مانند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه، کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش بروز پوکی استخوان را در پی خواهد داشت و سبب بهبود عملکرد سیستم تنفسی، بهبود جریان خون، حفظ وزن ایده‌آل و تناسب اندام و در نهایت احساس آرامش جسمی و روانی می‌شود.

در اساتذنه سازمان جهانی بهداشت، منظور از سلامت، حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و از آنجا که حفظ سلامت روان در سالمندان، امری بسیار مهم و اساسی است، سالمندان برای دستیابی به سلامت روان باید ضرورت‌هایی را مدنظر داشته باشند.

سالمندی مرحله‌ای از زندگی است که فرد می‌تواند تجربیات خود را به نسل‌های دیگر منتقل کند. دوران سالمندی با خردمندی همراه است و بسیاری از سالمندان، توانایی‌های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می‌کنند.

مهم نیست فرد چه سن و سالی دارد؛ بلکه کافی است بیشتر مراقب سلامت خود باشد تا در سال‌های بعد از زندگی سالم‌تر و با نشاط‌تری برخوردار شود. البته سلامتی فقط به جسم محدود نمی‌شود. سلامت جسم در سالمندان کلید اصلی سلامت روان است و سلامت روان در سالمندی به چگونگی مواجهه با تغییرات بدن در این دوران وابستگی زیادی دارد.

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت فردی دارای سلامت روان است که توانمندی‌های خود را بشناسد، توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و مؤثری در جامعه مشارکت و فعالیت کند.





ورزش‌های ذهنی

اضطراب، فشارهای عصبی و استرس در زندگی پرمشغله امروز موجب اختلال در حافظه و تمرکز حواس می‌شود. برای پیشگیری از اضطراب می‌توانید با حل کردن انواع جدول و معما ذهن خود را درگیر کنید. فعالیت‌هایی که مغز و دست را همزمان درگیر می‌کنند، مانند شطرنج بسیار مفید هستند. اطلاعات عمومی خود را با خواندن کتاب‌های مفید و متنوع افزایش دهید.

برای فرزندان و نوه‌های خود قصه بخوانید و در حل تکالیف آنها کمک کنید، با مطالعه مستمر ذهن را سالم نگه دارید، در صورت امکان در کلاس‌های مختلف ثبت‌نام کنید و کار با رایانه و تلفن‌های همراه هوشمند را یاد بگیرید و از طریق آنها با دوستان و آشنایان در تماس باشید.

روابط اجتماعی را حفظ کنید؛ حمایتی که از روابط اجتماعی با دوستان، خانواده، بستگان و همکاران ایجاد می‌شود، به حفظ سلامت روانی کمک می‌کند. مطالبات نشان داده افرادی که با اعضای خانواده و خویشاوندان و همچنین گروه‌های اجتماعی ارتباط خوبی دارند دیرتر از کسانی که گوشه‌گیر و کم

ارتباط هستند علائم آلزایمر را بروز می‌دهند. بنابراین توصیه می‌شود سالمندان این ارتباطات را حفظ کنند. فعالیت‌های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروه‌های مختلف کمک زیادی به سلامت روانی سالمندان می‌کند. روابط اجتماعی خود را در حد ممکن حفظ کنید، چرا که گوشه‌گیری و انزوا، افراد را نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌کند. سلامت جسمی خود را به طور منظم و با مراجعه به پزشک کنترل کنید. مصرف دخانیات و الکل را فراموش کنید. رژیم غذایی مناسب داشته باشید. کاهش مصرف نمک و عدم مصرف چربی‌های جامد، نگهداری وزن در حد مطلوب، استفاده از همه گروه‌های غذایی به خصوص میوه و سبزیجات تازه و لبنیات در حفظ سلامتی سالمندان نقش مؤثری دارد.

از علائم افسردگی و اضطراب آگاه باشید. احساس تغییر خلق، کاهش انرژی، کاهش لذت بردن از فعالیت‌های روزمره، احساس گناه، حس بی‌ارزشی، میل به تنهایی، دلشوره و اضطراب، کاهش خواب و اشتها و کاهش وزن، شکایات متعدد جسمانی را حتماً با یک متخصص روانپزشک در میان بگذارید.



بازدید گروهی از دانش آموزان

شهر کلات نادر از بنیاد و دانشگاه

بوده اند. کارهای برجسته و بزرگی انجام داده و فرزندانشان هم ادامه دهنده راه این بزرگواران هستند.

این گروه با تصاویر خیران و با بنیاد عکس یادگاری گرفتند و کتاب «فرزانه تویی»، مروری بر زندگی و شاهنامه حکیم ابوالقاسم فردوسی، را هدیه دریافت کردند و با خاطره خوشی از بنیاد رفتند.

بازخورد این روز هم شنیدنی بود. به گفته همکارمان جناب آقای صنعتی تعدادی از این دانش آموزان می گفتند ما فکر می کردیم بزرگتر که بشویم فقط می توانیم معلم شویم. وقتی دانشکده مهندسی رفتیم یا آزمایشگاه شیمی را دیدیم متوجه شدیم می توانیم در رشته های دیگر هم ادامه تحصیل بدهیم و تا بالاترین مقاطع این رشته ها پیشرفت کنیم. چیزی که پس از این بازدیدها توجهشان به آن جلب شد حس یادمانندی و امید بود تا آینده ای روشن را برای خود رقم بزنند.

این دانش آموزان مستعد و معلمانشان از همه عزیزانی که در قسمت های مختلف دانشگاه کمال همکاری را داشتند سپاسگزار کردند. از سرکار خانم کربلایی، در روابط عمومی دانشگاه؛ از جناب آقای دکتر نوعی در امور عمومی دانشکده مهندسی؛ از دانشجویان تحصیلات تکمیلی سرکار خانم صنعتی و سرکار خاتم رستگار در دانشکده علوم؛ و از جناب آقای طباطبایی، مدیر محترم آسمان نما.

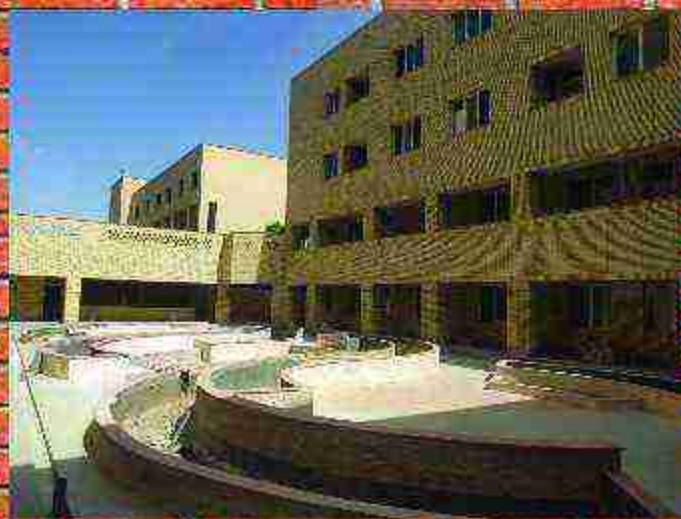
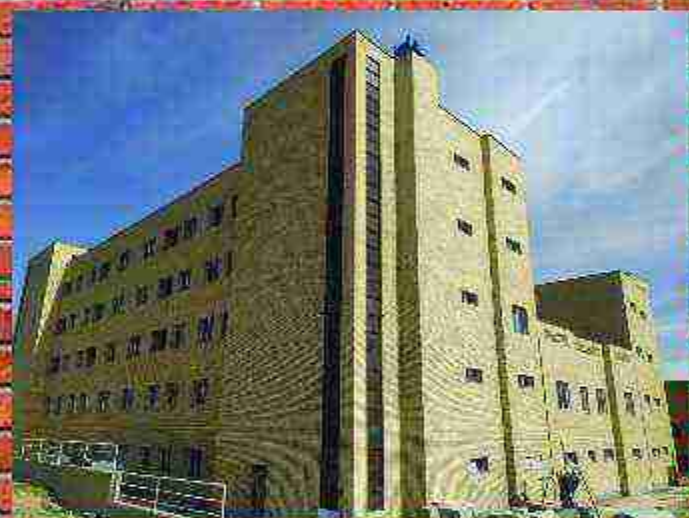
بششم اردیبهشت ماه بنیاد میران گروهی از دانش آموزان شهر کلات نادر، روستای خرم، بود که همراه با تعدادی از معلمانشان توری را در قالب بازدید از بنیاد و دانشگاه فردوسی مشهد برگزار کردند. این گروه متشکل از ۴۳ نفر از دانش آموزان دختر و پسر به همراه ۴ تن از معلمانشان بود. آنها بعد از بازدید از بنیاد به دانشکده مهندسی رفتند و از آموزشگاه ریاضیات و آزمایشگاه تخصصی آنجا بازدید کردند. سپس از دانشکده علوم دیدن کردند و موزه گروه زیست بسیار بر سر دوشان آورد و هیجان زده و پرسشگرانه سؤالاتی پرسیدند. مقصد بعدی آسمان نما بود که چیزی بیش از یک ساعت را در آنجا گذراندند. شور و شوق محصلان و شیطنتی و علاقمندی معلمانشان به آسمان و دنیای نجوم دیدنی بود. پس از خروج از این مرکز ولوله ای میانشان افتاد و از اتفاقات زیبایی که تا آن لحظه از روز برایشان پیش آمده بود به هیجان آمدند. در بنیاد اما احساساتشان با مهربانی نیکوکاران و خیران جای گرفته در قالب تصاویر و پذیرایی از ایشان در وعده ناهار در محل بنیاد بیشتر شد. به آنها توضیح داده شد این خیران، که همگی انسان های بزرگی بودند و هستند، خود دانش آموخته همین دانشگاه یا دانشگاه های دیگر

سرای زنده یاد مهندس سید جواد شهرستانی

این سرا (خوابگاه) با نام زنده یاد مهندس سید جواد شهرستانی و با کمک های خیران ۵۰ پردیس دانشگاه فردوسی مشهد در حال تجهیز است. خوابگاه مذکور با ۶۰۰۰ متر مربع زیر بنا و ۷۵ اتاق ظرفیت اسکان برای ۲۸۲ نفر دانشجو دارد. امکانات رفاهی سرای زنده یاد مهندس سید جواد شهرستانی بدین قرارند:

سالن ورزش با زیربنای ۱۴۰ متر مربع، ۲ سالن مطالعه با نمای بسیار زیبا هر کدام با زیربنای ۳۰ متر مربع، کتابخانه با زیربنای ۱۴۰ متر مربع، اتاق تلویزیون با زیربنای ۳۵ متر مربع، نمازخانه با زیربنای ۲۴ متر مربع، و فروشگاه با زیربنای ۵۰ متر مربع..

انتظار می رود این سرا در سال جاری پس از تجهیز به بهره برداری برسد.



دانش آموختگان برتر دوره کارشناسی دانشگاه فردوسی مشهد
سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱

جغرافیا



تاریخ



زبان و ادبیات فارسی



زبان و ادبیات فرانسه



ادیان و عرفان



مترجمی زبان فرانسه



فقه و مبانی حقوق اسلامی



زبان و ادبیات انگلیسی



فلسفه و حکمت



زبان و ادبیات عربی



علوم قرآن و حدیث



زبان روسی



تاریخ و تمدن ملل اسلامی



جامعه‌شناسی



دانش آموختگان برتر دوره کارشناسی دانشگاه فردوسی مشهد
سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱



زیست‌شناسی علوم سلولی و مولکولی



۱۴۰۱ آرزو بهرامی، ۱۴۰۲ مریم فاضلی، ۱۴۰۳ زینب چنگاری



علم اطلاعات و دانش‌شناسی



۱۴۰۱ مهرداد میرزا، ۱۴۰۲ الهام زاده، ۱۴۰۳ لیلیا کاپی

زیست‌شناسی علوم گیاهی



۱۴۰۱ کورینا پوربختی، ۱۴۰۲ بهرا گزیده، ۱۴۰۳ لونا شهبازی

علوم تربیتی



۱۴۰۱ نگار همیسی‌نیا، ۱۴۰۲ حاتمه شهبازی، ۱۴۰۳ سحر رشیدی

زیست‌شناسی علوم جانوری



۱۴۰۱ سحرین حسینی، ۱۴۰۲ ساره کزوهی، ۱۴۰۳ عجمه هادی

روان‌شناسی



۱۴۰۱ زینب گشتاپور، ۱۴۰۲ سیدصدرا علی، ۱۴۰۳ ساجده دهنی

فیزیک



۱۴۰۱ مینا یانی، ۱۴۰۲ وند جانجی‌زاده، ۱۴۰۳ زینب انصاری



شیمی-محیط



۱۴۰۱ سارا پورافشاری، ۱۴۰۲ حمیرا انوری، ۱۴۰۳ سارا پورافشاری

علوم و مهندسی محیط زیست



۱۴۰۱ مهرداد تشکری، ۱۴۰۲ مهدی ذبیحی، ۱۴۰۳ آناهیتا حسینی

شیمی کاربردی



۱۴۰۱ امیرحسین، ۱۴۰۲ آرمین سمنانی، ۱۴۰۳ دانا پورحسینی

مهندسی طبیعت



۱۴۰۱ زهره حسینی، ۱۴۰۲ فاطمه منتظری، ۱۴۰۳ فاطمه پورحسینی

زمین‌شناسی



۱۴۰۱ فاطمه قنبری، ۱۴۰۲ سینا محمودی، ۱۴۰۳ بهنام پورحسینی

علوم و مهندسی شبکات



۱۴۰۱ زینب کاشانی، ۱۴۰۲ سحر دهخدا، ۱۴۰۳ آرمین نجفی‌نور



دانش آموختگان برتر دوره کارشناسی دانشگاه فردوسی مشهد سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱



نفت

منصور نظری ۱۴، سجاد کریم آباد ۱۵، الهامی پور دانشمند ۱۶

علوم آب

نزهت یوسفی پور ۱۴، مظاهره مساطقی ۱۵، سحرنگه اجیری ۱۶

مواد و متالورژی

امیرزاده حسینی ۱۴، زینب زینب زینب ۱۵، نظریه نوری ۱۶

گیاه پزشکی

حسین کتیرا پور ۱۴، حایره سوزان ۱۵، سحر حسینی ۱۶

علوم دامی

سارا احمدی ۱۴، امیرکبیر حاتم ۱۵، سیدوحید حسینی ۱۶

کامپیوتر

علی محمدی ۱۴، سیدامیرحسین ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶

مکانیک بیوسستم

سیدامیرحسین ۱۴، سیدامیرحسین ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶

علوم و صنایع غذایی

زهرا کجکی فرد ۱۴، یاسمن رحمتی ۱۵، سجاد ضابطیان ۱۶

برق

محمدشیرمحمدی ۱۴، زینب محمدی ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶



اقتصاد کشاورزی

فاطمه یوسفی ۱۴، امیرحسین ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶

مکانیک

علی محمدی ۱۴، سیدامیرحسین ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶

عمران

علی محمدی ۱۴، سیدامیرحسین ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶

تولید و ژنتیک گیاهی

فاطمه یوسفی ۱۴، یاسمن رحمتی ۱۵، سجاد ضابطیان ۱۶

هوا قضا

زهرا کجکی فرد ۱۴، سیدامیرحسین ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶

صنایع

فاطمه یوسفی ۱۴، یاسمن رحمتی ۱۵، سجاد ضابطیان ۱۶

فضای سبز

فاطمه یوسفی ۱۴، یاسمن رحمتی ۱۵، سجاد ضابطیان ۱۶



شیمی

مهرنگه ۱۴، سیدامیرحسین ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶

علوم باغبانی

فاطمه یوسفی ۱۴، یاسمن رحمتی ۱۵، سجاد ضابطیان ۱۶

علوم ورزشی

علی محمدی ۱۴، سیدامیرحسین ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶

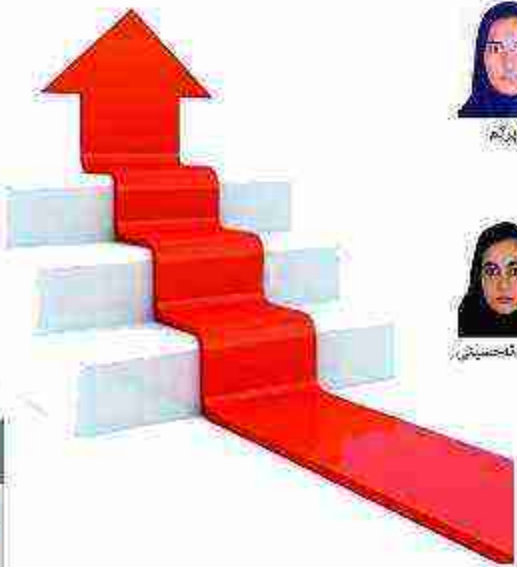
پلیمر

علی محمدی ۱۴، سیدامیرحسین ۱۵، سیدامیرحسین ۱۶

علوم خاک

فاطمه یوسفی ۱۴، یاسمن رحمتی ۱۵، سجاد ضابطیان ۱۶

دانش آموختگان برتر دوره کارشناسی دانشگاه فردوسی مشهد سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱





عشق ایران

پی دانش و علم کوشش کنیم
جهان، روشن از نور دانش کنیم
نکو سیرت و مهربانیم ما
هواخواه درماندگانیم ما
به بیچاره مردم نکویی کنیم
ستم‌دیده را چاره جویی کنیم
به پاکی ز گل‌ها رباییم گوی
که پاکیزه روییم و پاکیزه خوی
به آموزگاران خود بنده‌ایم
که آموزگاران آینده‌ایم
زدانش چراغی است ما را به دست
فضیلت شناسیم و دانش پرست
به نیکی، که پیرایه گنج ما است
غم و رنج مردم غم و رنج ما است
چو خورشید و ماه تابناکیم ما
که فرزندان این آب و خاکیم ما
وطن خواه و ایران پرستنده ایم
که با عشق ایران زمین زنده‌ایم

«رهی معیری»

ز روزگار گذرد آن روزگار
چو سپهر چرخ از چرخ است

ز کارگزاران و بیچارگان
چو گلزار گلستان است

حکیم ابوالقاسم فردوسی