

## فشرده از طرح های جرگه ملی جوانان

### معرفی مختصر موسسه‌ی اندیشه‌وران افغان برای پیشرفت

اندیشه‌وران افغان برای پیشرفت، یکی از بزرگترین موسسه‌هایی است که آن را جوانان افغانستان رهبری می‌کند. این موسسه در جهت ترویج تفکر انتقادی میان جوانان و نوجوانان کشور، برای صلح و عدالت‌گستری فعالیت دارد.

اندیشه‌وران به منظور رسیدن به چشم اندازهای خویش از دو دیدگاه اجتماعی تحول‌یافته بهره می‌برد، این دو دیدگاه عبارت است از: تیوری تغییر و تیوری تفکر انتقادی.

اندیشه‌وران از آغاز تاسیس در سال 1388 هجری خورشیدی (2010 میلادی) بدین سو، برای بیشتر از ۳۰ هزار دانش‌جو در هفت ولایت افغانستان اثرگذار بوده است. این موسسه در ارتباط به تعهد به چشم‌انداز و پیشرفت در هدف‌های خویش، با بیشتر از ۳۵ دانشگاه دولتی و خصوصی و سازمان‌های جوانان در سطوح مختلف ملی، منطقه‌ای و جهانی مشارکت و هم‌یاری دارد.

اهداف اندیشه‌وران را در کل سه مورد ذیل تشکیل می‌دهد:

- ارتقای ظرفیت از طریق برنامه‌های مناظره و توسعه‌ی رهبری،
- تحقیق و دادخواهی از طریق نشریات، کنفرانس‌ها و گفت‌وگوهای رسانه‌ای،
- برقراری رابطه از طریق سفرهای نمایشی در داخل و خارج از افغانستان و اشتراک در برنامه‌های اجتماعی سازمان‌های بین‌المللی و جوانان کشور‌های دیگر.

موسسه‌ی اندیشه‌وران به عنوان عضو سازمان هماهنگی جوانان UNOY همراه با این نهاد تا تصویب قطعنامه‌ی شماره ۲۲۵۰ مورخ ۲۰۱۵ دادخواهی کرد. این موسسه برنامه‌ی نماینده‌ی جوانان افغانستان در سازمان ملل متحد را در سال 1396 هجری خورشیدی (۲۰۱۸ میلادی) آغاز و یگان‌نماینده‌ی جوانان افغانستان در سازمان ملل متحد را انتخاب کرد که در ارتباط به نقش جوانان در صلح و امنیت در مناظره‌ی قطعنامه‌ی شورای امنیت به تاریخ 26 سنبله‌ی 1397 (۱۷ سپتامبر ۲۰۱۸) صحبت داشت.

پروژه انتخاب دومین نماینده جوانان افغانستان در سازمان ملل متحد تمام شده و نماینده جوانان افغانستان به تاریخ ۱۳۹۸/۷/۱۶ در محفلی به اشتراک نماینده موسسه اندیشه‌وران افغان برای پیشرفت، معین سیاسی وزارت امور خارجه افغانستان، مسئول اداره سازمان ملل متحد در افغانستان و سفیر کشور آلمان در افغانستان (تمویل‌کننده برنامه) در حضور رسانه‌های داخلی و خارجی در یک پروژه رقابتی انتخاب گردیده که به تاریخ ۱۳۹۸/۹/۲۳ در جلسه شورای امنیت سازمان ملل متحد در نیویارک اشتراک و نظریات خود را به نمایندگی از جوانان افغانستان ارائه خواهد کرد.

هدف دراز مدت اندیشه‌وران در سطح ملی توسعه و تاسیس نمایندگی‌های خویش در ۳۴ ولایت افغانستان تا به سال 1408 هجری خورشیدی (2030 میلادی) است.



## وضعیت امروز افغانستان

همانگونه که هر کشور تاریخ بخصوص خود را دارد و تاریخ آن گواه پیروزی و ناکامی است، مردم افغانستان به حیث یک کشور مستقل دارای تاریخ طولانی پرفراز و نشیب است. اگر از بحث بر تاریخ طولانی خویش بگذریم، میدانیم که افغانستان در حال حاضر از مراحل حساس خود میگذرد. وضع افغانستان در هجده سال اخیر از دو دیدگاه قابل نقد است؛ یکی نقد مقایسوی و دیگری نقد تحلیلی. نتیجه‌ی این دو گونه نقد متفاوت و در مواردی حتا می‌تواند متضاد باشد؛ به این معنا که اگر افغانستان کنونی را با افغانستان دهه‌ی هفتم قرن ۱۴ هجری خورشیدی مقایسه کنیم، در می‌یابیم که این کشور از هر لحاظ پیشرفت کرده است. افغانستان کنونی به بسیاری از پیشرفت‌ها دست یافته است، که نتیجه آن بیشتر فناوری ارتباطی روز است. افغانستان دارای دیموکراتیک‌ترین قانون اساسی می‌باشد. با اعمار هزاران کیلومتر جاده و امکانات سفر از طریق هوا، سهولت و سرعت در سفر مهیا شده است. زنان که تا دیروز در چهاردیواری خانه می‌زیستند، حالا در پارلمان نماینده‌ی مردم اند و در عالی‌ترین سطح رهبری و مدیریت کشور قرار دارند.

کشوری که دو دهه قبل صرف چند دانشگاه نیمه‌فعال داشت، حالا دارای بیش از یک‌صد و شصت دانشگاه دولتی و خصوصی است که در آن نزدیک به سه‌صد هزار دانشجوی دختر و پسر درس می‌خوانند. در دولت‌سازی، دوباره‌سازی ارتش و نیروهای امنیتی، مردم‌سالاری و نوسازی رشد قابل توجه داشته است ولی اگر از نقد مقایسوی بگذریم و از دیدگاه کمک‌های که طی دو دهه اخیر به کشور ما صورت گرفته، پیشرفت‌ها را بررسی کنیم، متأسفانه معلوم می‌شود که به سبب ضعف جدی مدیریت در دولت افغانستان و مصرف نادرست کمک‌های سازمان‌های خارجی به سبب نبود راهبرد علمی، پیشرفت‌ها متناسب به کمک‌ها نبوده است. اگر مدیریت و رهبری سالم و کارا می‌داشتیم، به یقین که پیشرفت‌ها چندین برابر نسبت به حال می‌بود.

## نظری بر روند صلح

صلح در جهان امروزی تعریف گسترده‌تری نسبت به گذشته دارد. منظور از صلح و امنیت در سطح بین‌الملل، آرامش و ثبات در جامعه‌ی جهانی است. امنیت نیز بیشتر به نوعی احساس روانی اطلاق می‌شود که در آن به‌علت فقدان ترس، وضعیت آرام و اطمینان خاطر وجود داشته باشد. مردم با خاطر آرام به کاروبار بپردازند و در نتیجه این آرامش فعالیت‌های مختلف اجتماعی-سیاسی و اقتصادی ممکن گردد، پلان‌ها و آرزو‌ها تحقق یابد و در نتیجه جامعه در مسیر رشد و آبادانی قرار گرفته و سطح زندگی مردم ارتقا یابد.

در ارتباط به صلح مردم افغانستان بیشتر از هر کس دیگر نیازمند آن اند زیرا بیشتر از چهل سال است که پدیده منحوس جنگ دامنگیر مردم افغانستان بوده و در آن می‌سوزند این پدیده منحوس تمام زندگی را چی مادی است و یا معنوی سخت ضربه زده است.

اگر برای قطع جنگ، چاره‌اندیشی نشود، نارضایتی روزافزون مردم از وضع؛ افزایش یافته منجر به بی‌باوری به صداقت دولتمردان کشور و جامعه‌ی جهانی در یاری رساندن به افغانستان و آسیب‌رسیدن به دستاوردهای سال‌های اخیر خواهد شد. ادامه‌ی جنگ در کشور ما، علاوه بر زبان‌های فاجعه‌بار بشری در افغانستان، می‌تواند افراطیت و هراس‌افگنی را در منطقه گسترش داده، هزینه‌های هنگفت سیاسی، اجتماعی، امنیتی و فرهنگی بر جهانیان تحمیل کند. با توجه به پیامدها و نگرانی‌های یادشده، وقت آن

رسیده است که طرف‌های درگیر جنگ افغانستان، با همکاری صادقانه‌ی کشورهای منطقه و فرامنطقه گام‌های اساسی سیاسی به منظور قطع جنگ و پدیدآوردن "صلح پایدار" در افغانستان بردارند.

تحولات اقتصادی، سیاسی و نظامی سال‌های اخیر در منطقه، نیازمند بازنگری بنیادی در راهبرد متحدان خارجی افغانستان در قبال این کشور است. بازیگران منطقه و فرامنطقه در پیوند با افغانستان باید راهبردهایی وضع کنند که با انکشافات داخلی این کشور و منطقه سازگار باشد و بتواند منفعت افغانستان، کشورهای همسایه، منطقه و فرامنطقه را تضمین کند برای این که افغانستان بتواند به پیشرفت دست یابد، به صلح پایدار برسد، صلح پایدار زمانی حاصل می‌شود که در گفت‌وگوهای صلح موردهای زیر مدنظر طرف‌های گفت‌وگوکننده باشد:

- (الف) توافق آتش‌بس میان دولت افغانستان و گروه طالبان در جریان گفت‌وگوها و نحوه‌ی نظارت بر آتش‌بس.
- (ب) توافق دولت‌های پاکستان و افغانستان در تنش‌زدایی بین دو کشور و رفع هر گونه سوء تفاهم و موضوع‌های اختلافی تاریخی.
- (پ) توافق همه کشورها و سازمان‌های شرکت‌کننده در گفت‌وگوها، بر استمرار همکاری‌های همه‌جانبه با افغانستان تا رسیدن به صلح پایدار و ثبات سیاسی و بازسازی.
- (ت) توافق همه کشورها و سازمان‌های شرکت‌کننده در گفت‌وگوها، برای چگونگی همکاری‌های نظامی با افغانستان به هدف تامین صلح پایدار.
- (ث) تفاهم دولت افغانستان و گروه طالبان برای مشارکت طالبان در قدرت با توسل به روش‌های دموکراتیک و قانونی و احترام به ارزش‌های مندرج در قانون اساسی.
- (ج) توافق همه کشورها و سازمان‌های شرکت‌کننده در گفت‌وگوها، بر سر راهکاری مؤثر به منظور تنبیه طرف‌های نقض‌کننده‌ی توافق‌نامه‌ی نهایی.

### هدف از برگزاری جرگه ملی جوانان

در حال حاضر تلاش‌های وسیع در سطح ملی و بین‌المللی به منظور دستیابی افغانستان به صلح در جریان است. حالا پرسش‌های عمده این است که پس از رسیدن به توافق صلح ما باید در انتظار چگونه افغانستانی باشیم؟ نقش جوانان در افغانستان بعد از صلح چه باید باشد؟

برای دریافت پاسخ به این پرسش‌ها، موسسه‌ی اندیشه‌وران جرگه‌ی ملی جوانان را در ۱۵ عقرب سال ۱۳۹۸ برای یک روز در کابل برگزار کرد که ۷۴ تن (۲۷ دختر و ۴۷ پسر) از ۳۴ ولایت افغانستان در آن شرکت و دیدگاه‌های خود را در مورد پروسه صلح و افغانستان پس از توافق صلح، در قالب این عنوان‌ها بیان کردند: سیاست و جوانان، حکومت‌داری خوب و دموکراسی، زنان و سیاست، توسعه‌ی اقتصادی، آموزش، تساوی جنسیتی و نهادهای عمده و موثر.

در این جرگه، شرکت‌کنندگان به گروه‌های کاری تقسیم شدند. اعضای هر کمیته در مورد یکی از عنوان‌های یادشده، با هم تبادل نظر کردند و در پایان بحث، فشرده‌ی دیدگاه‌های خود را به شرکت‌کنندگان و داوران ارائه نمودند.

جرگه‌ی ملی جوانان دستاوردهای هجده‌سال اخیر را در بعضی از زمینه‌های مورد بحث سودمند دانسته؛ تاکید کردند که از همکاری‌های جامعه‌ی جهانی در بعضی از عرصه‌ها مانند اقتصاد و حکومت‌داری خوب به سبب سیاست‌های ناکارآمد مدیریتی استفاده‌ی مؤثر نشده است. ضعف مدیریت در این دو عرصه، سبب افزایش فساد، ضعف حاکمیت قانون و کندی روند سرمایه‌گذاری شده است. این عوامل، بر امنیت و تعلیم و تربیه به شدت صدمه رسانده است. جنگ و ناامنی ضمن بر باد دادن و معلول و معیوب ساختن نیروهای انسانی فراوان از نظر روانی و اجتماعی جامعه را سخت زیان رسانیده است. همچنان، نبود امنیت

امکانات زیادی را از اطفال و جوانان ما بخاطر کسب سواد و علم و دانش سلب نموده است. که بیشترین این زبان ها را زنان و دختران کشور متحمل شده اند.

جرگه‌ی ملی جوانان در این نشست، ضمن استقبال از روند گفت‌وگوهای صلح، به سبب جایگاه بسیار ضعیف زنان و جوانان در این روند، ابراز نگرانی کردند که نشود نتیجه‌ی این گفت‌وگوها آینده‌ی زنان را با خطر محدودیت‌های طالبانی روبه‌رو کند. در این سند، شناسایی چالش‌ها و ارایه‌ی راه‌حل‌ها که حاصل کار جرگه‌ی ملی جوانان است، به طور فشرده بیان شده است.

## چالش‌ها و راه‌حل‌های که اشتراک‌کننده‌گان از کمیته‌های مختلف شریک ساخته اند

### یکم- سیاست و جوانان

#### چالش‌ها

- مبهم‌بودن نقش مشخص جوانان در گفت‌وگوهای صلح،
- ضعف اعتماد بین دولت و جوانان،
- پایین‌بودن سطح آگاهی عمومی جوانان در مورد مزیت‌های صلح،
- عدم تشخیص و تبیین خطوط سرخ و خواست‌های جوانان در گفت‌وگوهای صلح.

#### راه‌حل‌ها

- تدوین و ایجاد راهبرد مصالحه با توجه به شفافیت لازم و تعریف مشخص از ادبیات مرتبط به صلح؛ چون: مصالحه، استقرار مجدد، و مالکیت روند صلح،
- ایجاد و تقویت ائتلاف جوانان و سازمان‌های مرتبط به آن از طریق وزارت‌های سکتوری چون: معارف، تحصیلات عالی، اطلاعات و فرهنگ، و وزارت حج و اوقاف، به منظور وضع برنامه‌ی موثر و سازنده در پیوند به اتحاد ملی، رویکرد کاهش فاصله میان جوانان شهر و روستا،
- تسریع روند توسعه اقتصادی از طریق ایجاد فرصت‌هایی به منظور کاهش موانع در موسسات تحصیلی به خصوص برای روستانشینان،
- ایجاد راهبرد مشخص به منظور خنثی کردن سیاست‌های مداخله‌گرایانه و تخریب‌کارانه‌ی کشور‌های همسایه،
- تلاش به خاطر رویدست‌گرفتن برنامه‌های تفاهم مشترک با کشورهای‌های همسایه و منطقه به منظور محو خشونت و پایگاه‌های آن ایجاد صلح پایدار.

### دوم- توسعه‌ی اقتصادی

#### چالش‌ها

- با توجه به موقعیت جغرافیایی کشور و موضوع مشکلات مرزی و آب‌های افغانستان،
- مشکلات تمویل مالی و سرمایه انسانی متخصص ملی پروژه‌های زیر بنایی،
- عدم حمایت کافی از سکتور خصوصی و ملی و سرمایه‌گذاران خارجی،
- کم‌رنگ‌شدن اعتماد مردم و سرمایه‌گذاران بر حکومت،
- استفاده غیر اقتصادی از منابع طبیعی و کثیف شدن محیط زیست،

#### راه‌حل‌ها

- اتخاذ تدابیر و تهیه راهبرد های کوتاه مدت و درازمدت به منظور استخراج معادن و استفاده از آن به منظور ایجاد و تقویت صنایع ملی،
- اتخاذ تدابیر به منظور افزایش صادرات مواد کارتمام و کاهش صادرات مواد خام
- و برعکس افزایش واردات مواد خام و کاهش واردات مواد کارتمام
- توجه به رشد اقتصاد روستا توأم با ترویج و حمایت تشبثات نوپا،

### سوم- تعلیم و تربیه

#### چالش‌ها

- عدم مصئونیت اجتماعی؛ مانند انواع خشونت در مکاتب، از جانب استادان و در مواردی هم تهدید استاد از جانب شاگرد، خیابان آزاری، بسته‌بودن مکاتب از اثر نا امنی و در مواردی هم بخاطر رقابت‌های فردی، گروهی، و منطقوی،
- فقر و زندگی فلاکت‌بار اکثریت استادان و معلمان به سبب پایین بودن معاش که باعث عدم مصئونیت معلمان شده و در نتیجه انگیزه تدریس خوب را از آنها سلب نموده است،
- انواع فساد؛ مانند فساد اداری، رشوه‌ستانی در تقرر معلمان و دیگر کارمندان، بیگاری توسط شاگردان، آزارهای جنسی دختران در مکتب یا در مسیر راه مکتب،
- ظرفیت پایین معلمان و کارمندان به سبب کم بودن کارگاه‌های علمی به منظور ارتقای ظرفیت معلمان، و کمبود برنامه‌های مشخص برای آموزش اخلاق اداری و سازمانی،

#### راه حل‌ها

- ایجاد شوراهای جوانان به منظور سهم‌گیری آنان در تامین مصئونیت اجتماعی و ذهنیت‌سازی در این مورد،
- تلاش دولت و سازمان‌های کمک‌کننده‌ی جهانی برای بلندبردن معاش معلمان و توجه به خانواده‌هایی که توانایی فرستادن فرزندان شان را به مکتب ندارند،
- ایجاد، تجهیز و تکمیل لابراتوارهای مضامین برای تطبیق کار عملی در مضمون‌های مختلف، ایجاد کتابخانه‌ها و تشویق معلمان به استفاده از کتابخانه‌ها و کتاب، تخصصی شدن یا رشته‌بندی از صنف نهم به بعد، ادغام مضمون‌های مشابه، ایجاد کتابخانه‌ها و مرکزهای تحقیقاتی به منظور بلندبردن کیفیت نصاب تعلیمی و کیفیت تدریس،
- نظارت و ارزیابی دقیق از روند تدریس،
- ظرفیت‌سازی برای استادان بخاطر سرعت عمل، از طریق برنامه‌های راهنمایی آنلاین، برگزاری سمینارها و کارگاه‌های علمی منظم و نیز توانمندسازی شاگردان از طریق برنامه‌های رقابتی در درون مکتب میان صنف‌ها و همچنان در میان مکاتب از طریق ایجاد کمیته‌های فرهنگی در مکاتب،

### چهارم- زنان و سیاست

#### چالش‌ها

- بیسوادی و سطح پایین سواد در میان زنان،
- نبود سهم کافی برای مشارکت زنان در گفت‌وگوهای صلح،
- موانع فرهنگی فرا روی فعالیت‌های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی زنان،
- نگرانی از حاکمیت طالبان و افکار عقب‌گرایانه آنها، و مشخص نبودن محتویات گفت‌وگوهای صلح با طالبان در ارتباط به حقوق و آزادی‌های زنان بعد از توافق صلح.

- عدم موجودیت روند مشخص و موثر برای انتخاب نمایندگان زن در تصمیم گیری های ملی و به خصوص حضور کم رنگ زنان در مذاکرات صلح با طالبان،

#### راه حل ها

- گسترش برنامه های سواد آموزی برای زنان در مناطق دور افتاده،
- تشکیل سازمان ها و انجمن های ارتقای ظرفیت زنان،
- در نظر گرفتن حقوق زنان مطابق به قوانین داخلی و جهانی به عنوان خط سرخ در گفت و گو با طالبان و تامین حمایت و حفاظت آن ها در مرحله ی صلح با طالبان.
- تعیین معیارهای مطلوب و قابل قبول با لحاظ کردن درجه ی تحصیل و تجربه برای انتخاب نمایندگان زن در ترکیب هیئت گفت و گوکننده با طالبان و سایر تصمیم گیری های ملی.

#### پنجم- حکومت داری خوب و مردم سالاری

##### چالش ها

- ناامنی گسترده، و وجود جزیره های قدرت،
- عدم تطبیق و تحکیم مطلوب قانون به ویژه در مورد زورمندان،
- عدم شفافیت لازم و افزایش فساد و کندی در ارائه ی خدمات از جانب ادارات و سازمان های دولتی و غیردولتی،
- عدم مشارکت کافی و فعال شهروندان در تصمیم گیری های دولت،
- موجودیت مدارس دینی متعدد (که بسیاری از آنها در نزد دولت ثبت نیستند) و ترویج افراطیت از سوی شماری از آنها،
- خشونت های مسلحانه و گروه های مسلح غیر مسوول (طالبان، القاعده، داعش، گروه های مسلح غیر مسوول)
- تقابل ارزش های سنتی با دموکراسی،
- پایین بودن سطح آگاهی مردم،
- حاکم بودن مردسالاری و اعتنای ضعیف به مشارکت و استخدام زنان در ادارات و سازمانها،

##### راه حل ها

- تمرکز زدایی - تفویض صلاحیت ها به نهادهای محلی،
- تقویت سازمان های نظارتی و مشارکت مردم،
- تلاش برای رشد آگاهی دهی عامه (حقوق مدنی و شهروندی)،
- نقش دادن به جوانان در تصمیم گیری های حکومت،
- وضع برنامه های اقتصادی برپایه ی راهبردهایی در عرصه های: اشتغال زایی، سرمایه گذاری مستقیم دولتی در زیرساخت ها و پروژه های اقتصادی و عمرانی، طرح سیاست های مالی، حمایتی و تشویقی از طریق کاهش مالیات و افزایش مخارج معقول، خصوصی سازی از طریق فراهم آوری بسترهای فزینی، حقوقی و امنیتی، و توسعه ی کارآفرینی،
- توزیع عادلانه ی ثروت ملی،
- جمع آوری اسلحه ی غیر قانونی،
- روی کرد اجتماعی به صلح با تأکید بر تحمل و همپذیری،
- دیپلوماسی فعال،

- تلاش بخاطر بوجود آوردن یک اجماع ملی، منطقه‌ای و جهانی برای ایجاد صلح در افغانستان و منطقه،

### وضعیت افغانستان بعد از توافق صلح

اگر صلح از مسیر روندهای دموکراتیک و قانونی میسر شود، می‌تواند سرمایه‌گذاری‌ها را در کشور توسعه دهد و به تبع آن، بهبود چشم‌گیر در عرصه‌های اجتماعی و فرهنگی حاصل خواهد شد. با رفع ناامنی و وحشت و ترور، روشن‌فکران و زنانی که به مدرنیته می‌اندیشند، امکان می‌یابند که بی‌هراس دیدگاه‌های شان را در جامعه ترویج کنند. فضای فکری جامعه به گونه‌ایست که در نبود ترس، می‌تواند اندیشه‌های مدرن را بپذیرد. و آن را پخش و ترویج نماید. با این دگرگویی در جامعه، عرصه برای افراطیت تنگ شده، واپس‌گرایان در اجتماع، حاشیه‌نشین خواهند شد. علاوه بر این به سبب رشد جامعه‌ی دانشگاهی و تخصص، مدیریت از زورمندان به جامعه‌ی تخصصی منتقل می‌شود، این تحول می‌تواند شایسته‌سالاری را به میان آورده، در اداره‌ی کشور بهبود همه‌جانبه حاصل گردد. در این حالت افغانستان پس از صلح، کشوری خواهد بود که زمینه برای حاکمیت قانون و عدالت را بیش‌تر از هر زمانی دیگر تجربه خواهد کرد.

### نتیجه

اعضای جرگه ملی جوانان با تذکر و برجسته سازی مشکلات و توأم به آن پیشنهادهاتی را برای کاهش چالش‌های امنیتی، تامین صلح پایدار، بهبود کیفیت معارف، مبارزه‌ی مؤثر با فساد و تامین حاکمیت قانون، تضعیف افراطیت، پیشنهادهای سازنده ارائه کرده اند. به باور این جرگه، شایسته‌سالاری، افزایش نقش جوانان و زنان در روندهای ملی، ایجاد تغییر در قوانین در جهت سهولت‌سازی به سرمایه‌گذاران، تجدید نظر بر نصاب آموزشی معارف و نظارت بر مدرسه‌ها می‌تواند از مهم‌ترین راه‌کارها برای حل چالش‌های عنوان شده دانست.

**یادداشت:** موسسه اندیشه واران از آقای احمد ضیای رفعت (استاد دانشگاه کابل) به خاطر فشرده سازی و تحلیل یافته‌های جرگه ملی جوانان سپاسگذاری مینماید.

موسسه‌ی اندیشه واران