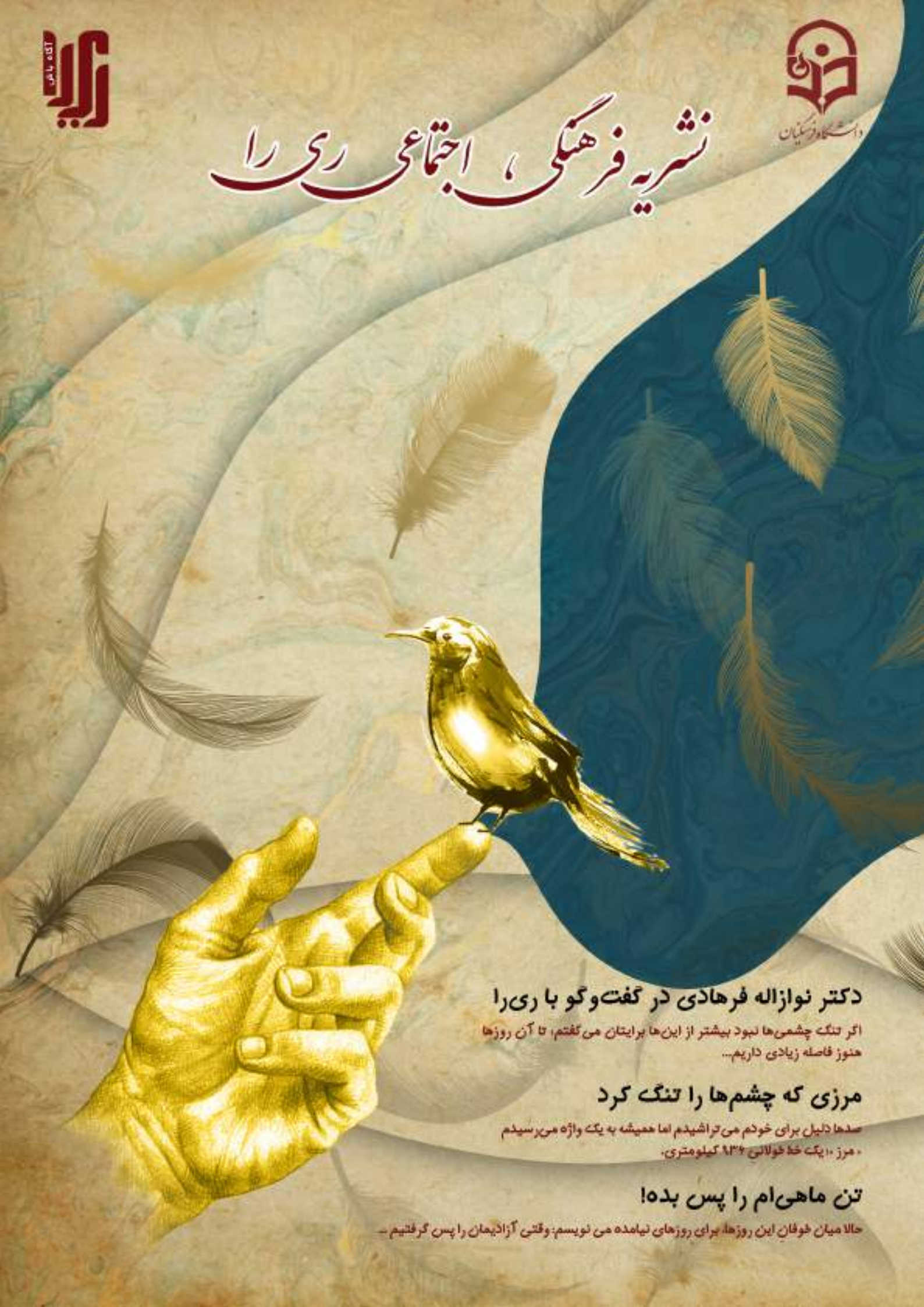


# نشریه فرهنگی، اجتماعی ری را



## دکتر نوازاله فرهادی در گفت و گو با ری را

اگر تنگ چشمنها نبود بیشتر از اینها برایتان می گفتم، تا آن روزها هنوز فاصله زیادی داریم...

## مرزی که چشمها را تنگ کرد

صداها دلیل برای خردم می تراشیدم اما همیشه به یک واژه مرز رسیدم  
مرز ۱۰ یک خط طولانی ۹۳۶ کیلومتری.

## تن ماهی ام را پس بده!

حالا میان طوفان این روزها، برای روزهای نیامده می نویسم: وقتی آزادبمان را پس گرفتیم -

## به نام خدا

نشریه فرهنگی، اجتماعی ری را

سال اول، شماره دوم، مهر ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: سارا شریفی

شماره مجوز: ۵۱۸۰۰/۲۹۶۷/۱۰/۱۰۰

مدیر مسئول: سارا شریفی

سردبیر: سارا شریفی

مدیر بخش گویندگی: زهرا آقاملایی

گرافیکست، صفحه‌آرا و طراح جلد: اصلاں پیرودین

مدیر داخلی شماره دوم: فاطمه فرج‌اله‌پور

منتقدین شماره اول: دکتر مجید بذرافکن، دکتر نوازاله فرهادی، دکتر سمیه آورد

ادیتور بخش صدا: محمد حسین رضایی

مشاوران نشریه: فاطمه فرج‌اله‌پور، پرنیان کعبه زاده، سیده غزل رستمی، محمد پاینده، سارا شریفی

نویسندگان: فاطمه زارع، پرنده عزیز، هدی بابری، زهرا ریحان، آیدا یوسفی، محمد ایمانوردی، فاطمه مؤیدی، محسن معصومی، علیرضا رحیمی نژاد، رضا بهزادی، پرنیان کعبه زاده، مرضیه عسکری، مرجان بریانی، سیده غزل رستمی، ملیکا مصدقی حقیقی، غلام عباس حسینی، علی حیدری، مرضیه منوچهری، پردیس اسدی، مرضیه محمدی، فاطمه فرج‌اله‌پور، محمد پاینده، امیر حسین رفیعی راد، فاطمه پور قیومی، زهرا یعقوبی پور، سحر اعرابی، زهرا جعفری، علیرضا فیلی زاده، عادل طاهری

هیئت تحریر شماره دوم: امیرحسین رفیعی راد، علیرضا رحیمی نژاد، ملیکا مصدقی حقیقی، پرنیان کعبه زاده، مهدی جان محمدی، رضا بهزادی،

پردیس اسدی، فاطمه مؤیدی، سیده غزل رستمی، غلام عباس حسینی، فاطمه فرج‌اله‌پور، محمد پاینده، فاطمه پورقیومی، مرضیه محمدی

گویندگان: زهرا آقاملایی، نیایش تاجی، زهرا تندروش، امیرحسین شعاری، فاطمه غریب، شقایق مهربابی، فاطمه قاسمی نژاد، معین جوادی، محمد صبا، آرش طاهر

گرد آورندگان مصاحبه: غلام عباس حسینی، پرنیان کعبه زاده، سارا شریفی

گروه ویراستاری: پرنیان کعبه زاده، مرضیه عسکری، سپیده انصاری

گالری هنری: اصلاں پیرودین، ایمان عبدی، فاطمه فرج‌اله‌پور، زهرا نثاری، مریم نوربخش

روابط عمومی: فاطمه زارع

ناظر: سمانه آقایی

با تشکر ویژه از: ریاست محترم دانشگاه دکتر سهیلا جاهدی، دکتر نوازاله فرهادی، دکتر سمیه آورد و استاد شهرناز کشتکاران

# فهرست

## بیمبرک

- سخن سردبیر
- دکتر نوازاله فرهادی در گفت‌وگو با ری را

## فرهنگر

- طناب
- معرفی کتاب
- آن سوی دشت
- بیهوده
- پایان پیش از آغاز

## به روز باشیم

- تن ماهی‌ام را پس بده!
- پشت خط تاریخ غم نان فریاد می‌کشد

## اجتماعر

- مرزی که چشم‌ها را تنگ کرد
- نه اینکه حرفی نباشد!
- خشونت علیه ...؟ مردان
- کودک آزاری جنسی
- بدن نفرت‌انگیز من

## سفن سردبیر

حالا، پنجشنبه، ۱۱:۲۵ شب سوم مهرماه - که پس از سه ماه تلاش و سپری کردن یک روز پر تلاطم کاری، حتی فرست قلم به دست گرفتن را ندارم - نشسته‌ام پشت میز به حس، کیبورد بازی می‌کنم تا همه آن چه را که طی این مدت در راز گذرته است، به تصویر بکنم: خیال خام! مگر می‌توان احساسات و دغدغه‌ها را سه ماهه یک تیم را در یک هفته جا داد؟ البته در این اندک فضای که فرست برای صحبت فراهم است، مایل نیستم کلیت‌ها «سفن سردبیر» را خلاصه کنم! آن چه پیش رویتان است، به گمان، خالی از نقص نیست: اما از آن رو برایمان ارزش دارد که حاصل شور و ذوق است. این همان چیز است که در راز، مدام احساسات شیرین را بر ایم به ارغوان می‌آورد: دنیای سرشار از دقت، تلاش و همیست جاکم بر مفضل فرهنگ‌مان. بنابراین، بر حسب مسئولیت که عهده‌دار شده‌ام، بر خود واجب می‌دانم برای حمایت از این جمع ارزشمند، به طور شفاف بیان کنم که هر گونه شبیه‌سازی و کپی برداری از محتوای نشریه ما، به شک، طلوع آفتاب بوده است و خواهد بود. فراموش نکنیم که کپی برداری از هر تلاشی، در هر زمینه و در برابر هر سطحی، شرعاً و اخلاقاً حرام است و فارغ از بصوصه دنیا، در نهایت، قافیه‌القفاست نغمان را به نظاره نشسته است. در آخر، از همراهی اعضا و مخاطبین گرانقدرمان، همیانه، کمال تشکر را دارم و امیدوارم که این شماره از نشریه، مقبول طبع خوش و باریک بین‌تان افتد. دومین شماره راز را با عشق، تقدیرم نگاهتان می‌کنیم...



سارا شریفی

آموزش ابتدایی مرکز سلمان فارسی شیراز



در صفحه ۱۷ بخوانید  
فقر، سلبیتی معروف و تاثیرگذار  
روایات تاریخی است. چهره‌ها که  
آثار مغرب و منفی بسیار در طول  
زمان ...



در صفحه ۲۵ بخوانید  
بشر، لذت در برابر متناسب با مقتضیات  
زمان خود، کم و بیش شاهد کجرواها  
اجتماعی و اخلاقی بوده‌است. در  
جهان مدرنیته امروز نیز علی‌رغم  
تمدنی که بشر لذت آن دم می‌زند ...

در صفحه ۱۹ بخوانید

یک‌ماه دیگر، ورودمان به ده‌صفهان  
بیست‌ساله می‌شود. یکی از شب‌ها  
سنبه (شهریور) در سال ۱۳۷۹ بود.  
من چیز خاصی ...

در صفحه ۱۲ بخوانید

بر طبق آمار سایت معتبر world  
meters و با دستار به داده‌ها  
آمار سازمان جهانی بهداشت  
(who) تخمین زده می‌شود که  
سالانه حدود ۴۰ تا ۵۰ میلیون سقط  
جنین ...

# دکتر نوازله فرهادی در گفت‌وگو با ری را

لیسانس رشته ادبیات، فوق لیسانس ادبیات فارسی دانشگاه شیراز، دکتری ادبیات فارسی دانشگاه شیراز

« من همیشه بر لبه شمشیرها راه رفته‌ام! عشقی که من از آن حرف می‌زنم، عشقی نیست که در جغرافیای اندام یک زن محدود شود! من خود را در این سیاه‌چال مرمر زندانی نمی‌کنم! عشقی که من از آن سخن می‌گویم، با تمام هستی در ارتباط است...».

بلقیس

کیفت را که از لای آوارهای بیروت بیرون کشیدند  
فهمیدم که با رنگین‌کمان  
زندگی می‌کرده‌ام.

۱- آقای دکتر، قبل از این که بخواهیم وارد بحث درباره‌ی این شعر بشویم، نزار قبانی را در دو، سه جمله چگونه معرفی می‌کنید؟

معرفی نزار در دو یا چند سطر قطعاً کاری دشوار است، زیرا او علاوه بر اینکه شاعری است عاشق‌پیشه، سیاست‌مدار و دیپلمات هم بوده و در مقابل هر دو این‌ها، اپوزوسیون و منتقد سیاست پیشگان هم بوده است. وقتی آثار نزار قبانی را ورق می‌زنم کلیاتی از ادبیات ایران از پیش دیدگانم می‌گذرد. مثلاً عرفان جمال‌پرستانه که از قرن ششم به این سو، استخوان‌بندی ادبیات فارسی را تشکیل می‌دهد، در آثار نزار قبانی هم به خوبی دیده می‌شود. من فکر می‌کنم همان نقشی را که بلقیس در شکل‌گیری بخش اعظم اشعار عاشقانه قبانی داشته، «آفاق» در شعر نظامی ایفا کرده است! یعنی اگر بگوییم وجود آفاق مهم‌ترین عامل در نظامی شدن نظامی گنجه‌ای و اهدای پنج‌گنج بی‌بدیل به جهان ادبیات و عرفان است، گزافه نگفته‌ایم. نظامی وقتی در خسرو و شیرین می‌خواهد شیرین را توصیف کند و روابط عاشقانه میان او و خسرو را برای مخاطب ملموس کند، حتماً از تجربیات خود نسبت به آفاق استفاده می‌کند و گویی یک طرف قضیه در داستان، خود اوست. مثلاً در جایی می‌گوید:

سبک‌رو چون بت قبحاق من بود

گمان افتاد، خود، آفاق من بود

علاوه بر این بُعد عرفانی، شعر قبانی، اشتراکات زیادی با شاعران سیاست‌مدار و منتقد پس از مشروطه دارد. بخشی از شعر او یادآور شاعران تندرویی چون اشرف الدین حسینی و فرخی یزدی‌ست که مستقیماً به حاکمیت و ناهنجاری اجتماع می‌تازند؛ مثلاً

الکبریت فی یدی و دولاتکم من ورق

(این‌که در دست من است، کبریت است و دولت‌های ظالم

شما پوشالی و سوختنی‌اند.)

بخش دیگر، یادآور اشعار ملک الشعرای بهار در حمایت از آزادی است:

تزوجتک ایتها الحرّیه

(با تو ازدواج کردم ای آزادی)

از سوی دیگر، اشعار او در دفاع از حق، آزادی و جایگاه زن یادآور تلاش‌های کم نظیر امثال ملک الشعرا در عرصه ادب و فرهنگ است. بهار، علاوه بر اشعارش، هم آن زمان که روزنامه‌های بهار، نوبهار و تازه‌بهار را منتشر می‌کرد و هم آن‌گاه که وکیل مشهد و تهران در مجلس بود، به شدت این مسائل را در کانون توجه اجتماع قرار داد. نزار قبانی نیز چون او، در هر دو عرصه سیاست و شعر، این موضوعات را انعکاس داده است.

در پاره‌ای از شعرهای سیاسی او نیز سمبلیک هنری‌تری را می‌بینیم که در کارهای شفیع کدکنی و پیروان نیما هم دیده می‌شود. مثلاً شعر «گنجشک‌ها مجوز عبور نمی‌خواهند» دقیقاً با شعر سمبلیک «گون و نسیم» محمدرضا شفیع کدکنی پهلو می‌زند.

یا شعر از بندر آبی چشمانت غزل معروف حسین منزوی را یادآوری می‌کند با مطلع

دریای شورانگیز چشمانت چه زیباست

آن‌جا که باید دل به دریا زد همین‌جاست.

بنابراین وقتی انسان نزار قبانی می‌خواند، با چکیده کاملی از آثار ادب فارسی هم روبه‌رو می‌شود. تنها چیزی که در آثار او کم‌رنگ می‌بینم، حماسه فردوسی است که این هم بسیار طبیعی به نظر می‌رسد؛ چرا که در ادبیات عرب، از ابتدا تا به امروز، به طور کلی حماسه، به معنای واقعی کلمه وجود نداشته است.

۲- به نظر شما چه چیز باعث شد شعری که نزار ۴۰ سال پیش برای معشوقه‌اش سروده، ناگهان چنان بر سر زبان‌ها بیفتد که گویی آن را برای ۱۴ مرداد بیروت گفته است؟

خب، تاریخ را انسان‌ها می‌سازند و در تاریخ، فراوان دیده‌ایم شباهت‌های تاریخی را مثل پدرکشی‌ها، پسرکشی‌ها و... به نظر من، دلیل اصلی این تکرار تاریخ، یکسان بودن گوهر انسان‌هاست که در این سانحه نیز خود را بروز داده است.

۳- گریزی به شعر بزنیم؛ منظور شاعر از تمثیل رنگین کمان چه بوده است؟

در این‌جا ما باید به شکل و ساختار انار قدری توجه کنیم. انار از دانه‌های بی‌شماری تشکیل شده است. حالا شما انار قرمز رنگی را در نظر بگیرید که بر روی جسم سختی سقوط کند؛ دانه‌های آن پخش شود و مقداری از آب سرخ‌رنگش بر محل اصابت جاری شود. این دقیقاً تصویری ملموس از چگونگی قتل بلقیس است. می‌گویند تو رفته بودی انار بگیری و خودت بر اثر انفجار، تبدیل به انار متلاشی‌شده گشتی. همچنین انار در فرهنگ ما مسلمان‌ها، از میوه‌های بهشتی است و شاعر هم بلقیسش را یک حوری بهشتی می‌بیند و از این جهت بین بلقیس و انار، تناسب مراعات نظیر هم وجود دارد.

گویا با پیدا شدن کیف بلقیس از زیر آوار، یاد و خاطره او برای شاعر زنده و زنده‌تر می‌شود و از تمثیلی استفاده می‌کند؛ می‌رود به سراغ رنگین‌کمان! رنگین‌کمان با آن نیم‌دایره مهندسی شده دقیق و با همه آن زیبایی‌ها و رنگارنگی‌ها، اگر از یک نقطه‌ای به آن نزدیک‌تر شویم، دیگر نمی‌توانیم ببینیمش. این زیبایی را باید از یک فاصله معین تماشا کرد و از آن بهره گرفت. شاعر با استفاده از این تمثیل، می‌گوید تا وقتی که بلقیس در دسترس من بود و با هم بودیم، زیبایی‌های صورتی و سیرتی او که آمیزه‌ای رنگین‌کمانی از انواع زیبایی‌ها بود، از حد درک و فهم من فراتر می‌رفت؛ اما حالا که از نزد من رفته، تأمل در او و امتیازاتش برایم ممکن شده است؛ خاطرات او را مرور می‌کنم و بیش از هنگامی که با او بودم به زیبایی‌های رنگین‌کمانی‌اش پی می‌برم.

۴- خب، همان‌طور که می‌دانید، نزار قبانی معروف است به «شاعر زن». زن در شعر نزار در والاترین جایگاه قرار دارد. نزار بعد از خودکشی خواهرش تصمیم گرفت با جهل مردم درباره زنان بجنگد. این خواسته او کاملاً در اشعارش پیدا است. بهترین آثار نزار هم در رثا و سوگ همسرش بلقیس است. به نظر شما اگر بلقیس در انفجار سال ۱۹۸۱ کشته نمی‌شد، نزار به این درجه از شاعرانگی می‌رسید؟

قطعاً این دو اتفاق بزرگ و دلخراش، در جهت‌دهی و بالا و پایین شدن شاعری او تاثیر خود را گذاشته‌اند. خودکشی خواهر، بر گرایشش به زنان‌سرایی، زن‌مداری و اصطلاحاً رویکرد فمینیستی افزوده است؛ اما به نظرم مرگ بلقیس، بیش از آن‌که بر بُعد فمینیستی شعر او اثر گذاشته باشد، در اوج‌گیری اشعار عاشقانه‌اش جایگاه ویژه‌ای داشته است.

۶- در طول تاریخ ایران هم رخدادهایی مشابه با وقایع جهان عرب وجود داشته‌اند؛ پس چرا شاعری با ویژگی‌های نزار در سرزمین ما ظهور نکرده است؟

برخلاف آن‌چه در این سوال مطرح است، بر این گمانم که ما نزار قبانی‌ها و بلکه فراتر از نزار قبانی‌ها داشته‌ایم و اگر به صورت برجسته و قهرمان‌گونه نمود پیدا نکرده‌اند، به دلیل تکثر آن‌ها بوده است. فارغ از تعصب ملی و به گواهی تاریخ، ملت ایران از دوران قبل از مشروطه، از پیشروترین‌ها در امر مبارزات مدنی بوده است. مبارزات مدنی به این شکل، ریشه در رشد شعور سیاسی و اجتماعی مردم دارد. قهرمان‌سازی و قهرمان‌پروری برای چنین ملتی که حتی از دوران بلوغش هم فراتر رفته است، دیگر مطرح نیست. اسطوره‌سازی و قهرمان‌بازی، خاص دوران طفولیت جوامع است. در جامعه‌ای که رشد و تعالی چندانی ندارد و میانگین شعور سیاسی-اجتماعی مردم در سطح نسبتاً پایینی‌ست، یک‌مرتبه یک نفر مثل قبانی، مثل شوقی ضیف، احمد شوقی و... پیدا می‌شود که به دلیل فراهم آمدن زمینه تحصیل و زندگی در کشورهای پیشرفته غربی، از بقیه متمایز می‌شود و در جامعه خود می‌درخشد. مثلاً قبانی در ایتالیا و اسپانیا زندگی و تحصیل کرده و این موقعیت برای او فراهم شده است که با نخبگی خاص خود، وقتی به جامعه‌اش برمی‌گردد، اشارات و روشنگری‌هایش تفاوت معناداری با توده مردم داشته باشد و برجسته و قهرمان‌گونه نمود پیدا کند. اما در کشوری مثل ایران که معدل شعور اجتماعی مردمانش بالاست، وقتی قرار است درباره مسائل روز اجتماع گفت‌وگو شود، این گفت‌وگوها فاصله چندانی با درک و فهم مردم ندارند و به نمودی اسطوره‌گونه منجر نمی‌شوند. علاوه بر این، چند صدایی هم می‌شود؛ یعنی شاعران و نخبگان فراوانی در آن زمینه داد سخن می‌دهند و خود این چند صدایی، از عواملی است که اجازه نمی‌دهد یک نفر به عنوان قهرمان و نخبه در جامعه ظاهر شود. فراوان‌اند! پیش از این به عظمت محمدتقی بهار در این زمینه اشاره داشتیم؛ اما اگر تاریخ ادبیاتمان را ورق بزنیم، می‌توانیم بگوییم از مشروطه به بعد، نخبگان فرهنگی و اجتماعی ما، همه، رجال سیاسی و زنان فهیم اجتماعی‌اند که با جامعه عجین شده‌اند و اطلاعات آن‌ها با میانگین اطلاعات جامعه در یک سطح است. به‌طور کلی، افراد زیادی از این دست سخنان سر داده‌اند! نمونه بارز آن را می‌توان در زبانی دید که داستان‌های زن‌محورانه نوشته‌اند و فعالیت‌های ادبی و هنری بسیار داشته‌اند. بنابراین، در سرزمین ما مثل سوریه و دیگر کشورهای منطقه، شخصی همانند نزار قبانی، به‌طور

ناگهانی، ظهور و نمود قهرمان‌گونه پیدا نکرده است.

۷- نزار شاهد مرگ خواهر، فرزند و همسرش بوده است. با این حال، ما یک دنیای مطلقاً سیاه و اندوه‌بار را در اشعارش نمی‌بینیم. به‌نظر شما علت چیست؟

استقامت در برابر اتفاقات ناگوار، برای انسان فرهیخته و خودساخته‌ای چون نزار قبانی و هر انسان خودشکوفای دیگری، امری طبیعی است. این نوع انسان‌ها خود را با هر شرایطی وفق می‌دهند و می‌توانند هر تهدید، اندوه و مشکلی را به فرصت تبدیل کنند. پیش‌تر عرض کردیم که نزار قبانی، هم در زمان دیپلمات بودنش خود را با شرایط وفق می‌دهد و موفق است، هم با مسائل شاعری و عاطفی به خوبی کنار می‌آید و کارش را خوب انجام می‌دهد؛ بنابراین مسلم است که از این شکست‌ها به انزوا و تسلیم شدن روی نیاورد.

۸- آیا ترجمه‌های فارسی از اشعار نزار، توانسته‌اند حق مطلب را به درستی ادا کنند؟

هیچ ترجمه‌ای نمی‌تواند همه ارزش‌های هنری یک متن را به زبان دیگر انتقال دهد؛ اما ترجمه‌هایی که انجام شده‌اند، انصافاً ترجمه‌های خوبی هستند و کسی که نمی‌تواند مستقیماً با زبان تازی آثار قبانی را درک کند، از طریق این ترجمه‌ها تا حد زیادی به ارزش کارهای او پی می‌برد.

۹- آقای دکتر، اگر بخواهید برای کسی که عاشقش هستید، شعر یا کتابی از نزار قبانی بفرستید، انتخابتان کدام است؟ شعر «در بندر آبی چشمانت».

۱۰- نزار را بیشتر شاعر می‌باید یا عاشق؟

شاعری و عاشقی، دو مقوله متناقض غیر قابل جمع نیستند؛ بلکه بالعکس، در اغلب کسانی که شاعر شده‌اند یا هنرمند، زمینه‌ای از عشق و عواطف، آن‌ها را به اوج رسانده است. چه بسا کسانی که درونشان استعداد خدادادی شعر و هنر وجود داشته، اما عاملی که این استعداد را به حرکت درآورد و این قوه را به فعل برساند، در زندگی‌شان رخ نداده است. فکر می‌کنم عشق و عاشقی، مانند یک کاتالیزور، استعداد شاعری نزار را شکوفا کرده و به اوجی پذیرفتنی رسانده است.

۱۱- عاشق شده‌اید؟

تجارب عشقی من فراز و فرود فراوانی دارند که اشاره به آن‌ها، موضوع را خیلی شخصی می‌کند. همین اندازه می‌توانم بگویم که عشق در زندگی خصوصی و اجتماعی‌ام جایگاه خیلی خیلی خاصی دارد. من معتقدم با عشق می‌شود بیستون‌ها کند. «بیستون را عشق کند و شهرتش فرهاد برد!». اگر تنگ‌چشمی‌ها نبود، بیشتر از این‌ها برایتان می‌گفتم. تا آن روزها هنوز فاصله زیادی داریم...

۱۲- چند لحظه خودتان را جای نزار قبانی بگذارید: آیا بعد از مشاهده صحنه مرگ بلقیس، دست و دلتان به قلم و خلق شعر می‌رفت؟ اگر نه چرا؟ و اگر بله چرا؟

ترجیح می‌دهم انسان وضعیتی چون من با شریفی مانند نزار قبانی مقایسه نشود و این مقایسه، قیاس مع‌الفارق است.

۱۳- از شعر و دنیای نزار قبانی، پنج واژه برای خودتان بردارید.

از پنج کلیدواژه، قطعاً سه مورد اول «الحُب» است! الحُب، الحُب، الحُب و دو مورد دیگر، «بلقیس» و «الحرّیه».

۱۴- چیزی در زندگی نزار وجود دارد که به آن غبطه بخورید؟ اگر بله، چه چیزی؟

به هیچ بزرگی غبطه نمی‌خورم! خواه نزار قبانی تازی باشد

و خواه شاعری از غرب، بلندای شرق یا ایران؛ بلکه سعی می‌کنم از این بزرگان التذاذ ادبی و هنری ببرم و اگر بتوانم از آن‌چه برایشان رخ داده‌است، درس عبرتی بگیرم.

۱۸- استاد، از ده به این مصاحبه چه نمره‌ای می‌دهید؟ به کل مجموعه و نشریه ری‌را چطور؟

به سوالات مصاحبه، مصاحبه‌کننده، طراحان سوال و مجموعه نشریه وزین ری‌را از ده، ده و بلکه صد تقدیم می‌کنم؛ اما به خودم به عنوان مصاحبه‌شونده، بار نیست نمره‌ای بدهم. آن را به داوری خوانندگان ارجمند وامی‌نهیم.

۱۹- به عنوان حسن ختام یک آرزو کنید.

آرزوی من از شغل و حرفه‌ام جدا نیست. حقیقتاً مهم‌ترین آرزویم این است معلمانی تربیت کنیم که اهل ری‌را و تظاهر نباشند و سرلوحه کارشان این باشد که در مدارس، معضل و آسیب وحشتناک ری‌کاری و سالوس را ریشه‌کن کنند.

از این که میهمان ما بودید، خوشحالیم و به خود می‌بالیم. امیدواریم که خسته‌تان نکرده باشیم. عمری به بلندای تاریخ ایران برایتان آرزومندیم.

«فارغ از تعصب ملی و به گواهی تاریخ، ملت ایران از دوران قبل از مشروطه، از پیشروترین‌ها در امر مبارزات مدنی بوده است. مبارزات مدنی به این شکل، ریشه در رشد شعور سیاسی و اجتماعی مردم دارد. قهرمان‌سازی و قهرمان‌پروری برای چنین ملتی که حتی از دوران بلوغش هم فراتر رفته است، دیگر مطرح نیست. اسطوره‌سازی و قهرمان‌بازی خاص دوران طفولیت جوامع است.»



سارا شریفی

آموزش ابتدایی مرکز سلمان فارسی شیراز



پرنیان کعبه‌زاده

زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شیراز



غلام‌عباس حسینی

دانشجوی علوم سیاسی دانشگاه اصفهان

## طناب

Rotten Tomatoes	IMDB	Metacritic
94%	8/10	73%

کارگردان: آلفرد هیچکاک

تاریخ اکران: 1948, August 28

این فیلم از یک سری جهات، فیلم مهمی است؛ مثلاً می‌توان به رنگی بودن فیلم اشاره کرد. طناب، اولین تجربهٔ هیچکاک در زمینهٔ فیلم‌های رنگی است و توسط کمپانی تکنی کالر رنگی شده است. تجربه‌ای که شاید به‌خاطر اولین بودنش، کیفیت رنگ چندان بالایی نداشت؛ اما راه را برای شاهکارهای دیگری همچون «سرگیجه» که رنگ در آن اهمیت و جایگاه بسیار ویژه‌ای دارد، هموار کرد.

یکی دیگر از نکات مهم دربارهٔ طناب، اقتباسی بودن فیلمنامه است. مدیوم سینما با تمام شباهت‌ها و نکات مشترکش با تئاتر و ادبیات، مدیوم مستقلی به‌حساب می‌آید و در زمینهٔ فیلم‌های اقتباسی، دو نکته حائز اهمیت فراوان است: اول این‌که تبدیل مدیوم مرجع به مدیوم سینما چقدر موفق بوده و دوم این‌که فیلم تا چه اندازه به متن اولیه وفادار مانده است. با قاطعیت می‌توان گفت که هیچکاک در این فیلم، به نحو احسن از عهدهٔ این دو وظیفهٔ خطیر برآمده و اثری در خور توجه را به‌وجود آورده است.

از دیگر نکات مهم فیلم، می‌توان به نقش فیلم‌برداری و تدوین در پیشبرد داستان اشاره کرد. به‌طور کلی می‌توان گفت فیلم‌هایی که از نمایشنامه‌ها اقتباس شده‌اند، عموماً لوکیشن‌های محدودی دارند. در این مورد خاص، لوکیشن بسیار محدود است. کل صحنه‌های فیلم، در یک اتاق اصلی و دو اتاق فرعی می‌گذرد که این موضوع، دست کارگردان را به‌شدت می‌بندد. میزانشن تئاتری هم مزید بر علت است تا کارگردان‌های زیادی سراغ این‌جور پروژه‌ها هم نزنند؛ ولی هیچکاک

در کارنامهٔ همهٔ کارگردان‌ها، اثر یا آثاری پیدا می‌شود که با وجود کیفیت خوب و سطح بالایشان، کمتر به آن‌ها پرداخته شده است. این فیلم‌ها، دوست‌داشتنی ولی مهجورند. اصلاً شاید بخشی از جذابیت را همین مهجور بودن برای مخاطب به‌وجود بیاورد. وقتی به این آثار می‌رسی، انگار به کشف بزرگی رسیده‌ای؛ کشفی که بقیه، عموماً به آن بی‌اعتنا بوده‌اند و گویی منحصر به خود توست.

«طناب»، ساختهٔ سال ۱۹۴۸ از همین دسته‌فیلم‌هاست. فیلمی که از نمایشنامه‌ای به همین نام، نوشتهٔ پاتریک همیلتون در سال ۱۹۲۹ اقتباس شده است. اما پررنگ‌تر و درخشان‌تر از هر چیزی، نام کارگردان است که در تیتراژ این فیلم خودنمایی می‌کند:

آلفرد هیچکاک!

کارگردانی که هم در دورهٔ صامت فیلم ساخته، هم در دورهٔ ناطق، هم در دورهٔ فیلم‌های رنگی. هم در انگلیس کار کرده، هم در آلمان و نهایتاً هم در آمریکا هنرنمایی کرده و به‌عنوان استاد تصویر شناخته شده است.

علاوه بر فائق آمدن بر همهٔ این سختی‌ها و حفظ سرعت اثر، به حد اعلا در زمینهٔ دکوپاژ و فیلم‌برداری از خلاقیت خود استفاده می‌کند.

طناب، در هشت نوار سلولوییدی فیلم‌برداری شده است؛ هشت نوار که هر کدام قابلیت ضبط ده دقیقه تصویر را دارند و مجموعاً فیلمی هشتاد دقیقه‌ای را می‌سازند. در این فیلم، برای اولین بار از تکنیک برش‌های نامرئی استفاده شده است که این تداوم، رئالیسم تصویر و درگیری مخاطب با داستان را به بالاترین حد ممکن می‌رساند. داشتن خط فرضی ۱۸۰ درجه در فیلم‌برداری، استفاده از حداقل تعداد کات و نامرئی بودن این برش‌ها، به نکات قابل توجهی در این فیلم منجر شدند.

این‌که تایم طرح و توطئه، یعنی زمانی که در داستان می‌گذرد با مدت زمان واقعی فیلم که مخاطب برای تماشای آن می‌گذارد، کاملاً برابر باشد، فضایی را می‌سازد که انگار ما شاهد یک ساعت و بیست دقیقه از زندگی واقعی بازیگرانییم.

در زمینهٔ تعلیق هیچکاک، فیلم به بهترین شکل عمل می‌کند. تعلیق، بنا بر تعریف، به شرایطی گفته می‌شود که فیلم، اطلاعاتی را در اختیار مخاطب می‌گذارد، اما برخی یا همهٔ شخصیت‌ها از آن اطلاعات بی‌خبرند. این تکنیک را به‌خوبی می‌توان در فیلم طناب لمس کرد؛ چنان‌که فیلم با مهارت هرچه بیشتر، هشتاد دقیقهٔ تمام، مخاطب را درگیر می‌کند و استرس و هیجان ناشی از تعلیق آن، به مهم‌ترین ویژگی فیلم بدل می‌شود.



در کنار نکات تکنیکی، بحث‌های فراوانی در مورد این فیلم وجود دارد؛ نظریاتی فلسفی و جامعه‌شناختی که حتی در جامعهٔ امروز بیشتر از هر زمان دیگری خود را عیان می‌کنند و باعث معضلات فکری و اجتماعی بسیاری می‌شوند که نشان از سطح بالای اثر، هم از نظر متنی و هم از نظر فراوانی دارند.

به‌طور کلی، طناب فیلمی ست جذاب، پر تعلیق، درجه‌یک، بدیع و آموزنده.



امیر حسین رفیعی راد

مهندسی عمران دانشگاه صنعتی سجاد مشهد



اینهارو بزن تا سوتیشو گوش بدی!



## معرفی کتاب

آرتور شنیتسلر در سال ۱۸۶۲ در شهر وین چشم به جهان گشود. وی تحصیلات خود را در رشته پزشکی به پایان رساند. اما از آن رو که دغدغه اصلی اش چیز دیگری بود از طبابت رو برگردان شد و به نویسندگی و ادبیات روی آورد. شنیتسلر علاوه بر ادبیات در روانشناسی هم تبحر ویژه‌ای داشت و این ویژگی را به راحتی می توان در کتاب‌هایش حس کرد. او رمان " مردن " را طبق مقدمه کتاب در سال ۱۸۹۲ نوشته است. زمانی که شنیتسلر شروع به نوشتن این داستان کرد، سی سال بیشتر سن نداشت و در آن هنگام او هنوز به عنوان نویسنده بر سر زبان ها نیفتاده بود. به گفته علی اصغر حداد، مترجم این کتاب که در پیشگفتار نوشته است: «مردن نخستین بار در سه شماره از مجله نوبه

من زاده شدم  
بی آن که بدانم چرا،  
زیستم بی آن که بدانم چطور،  
میمیرم بی آن که بدانم چرا و  
چطور.

( هنر مردن / پل موران / اصغر نوری  
/ نشر مرکز / صفحه ۳۵ )



دوچه روندشائو چاپ شد، سپس انتشارات فیشر آن را در سال ۱۹۹۴ به صورت کتابی مستقل منتشر کرد.» به این ترتیب مردن نخستین اثر شنیتسلر است که به صورت کتابی مستقل چاپ می‌شود.

کتاب دو شخصیت اصلی دارد: ماری و فلیکس. جذابیت کتاب از همان لحظه‌های آغازین داستان شروع می‌شود؛ هنگامی که فلیکس به ماری می‌گوید تنها یک سال دیگر بیشتر زنده نیست و ماری در ابتدا این حرف را انکار می‌کند؛ اما وقتی فقدان فلیکس برایش تثبیت می‌شود، با حالتی دگرگون و با قاطعیت می‌گوید من هم با تو می‌میرم، چرا که بدون تو زندگی برایم هیچ و بی معنا می‌شود؛ داستان از همین نقطه آغاز و صفحه به صفحه بر جذابیتش افزوده می‌شود.

تم اصلی این کتاب "مرگ" است، موضوعی که با وجود کتاب‌ها و مقالات زیادی که در رابطه با آن نوشته‌اند، تا به حال هیچ نویسنده و پژوهشگری به ژرف و کنه آن پی نبرده‌است. گویی مرگ چون معمایی در زندگی است که با وجود نزدیکی‌اش با ما، همچنان حل نشده باقی مانده‌است. رمان مردن، کشمکش است میان مرگ و زندگی؛ فلیکس را می‌توان نماد مرگ برشمرد و ماری را نماد زندگی. حال این کتاب، داستان مبارزه‌ایست میان آن دو.

آدمی ذاتا اشتیاق به زنده ماندن دارد و همیشه در استمرار زندگی، به مرگ به عنوان یک تهدید می‌نگرد و سعی بر آن دارد که تا حد امکان از آن دور شود. کتاب درخشان " هنر مردن " که به تازگی توسط نشر مرکز منتشر شده، مجموعه دو سخنرانی از پل موران است. موران در یکی از سخنرانی‌های خود می‌گوید: " هیچ گزینه ای متعصبانه‌تر از

میل به زندگی نیست ". اما همیشه فرار راه به جایی نمی‌برد و روزی سر می‌رسد که انسان خود را در بن بستی حس می‌کند که جز خود و فرشته مرگ، چیزی در آن اطراف نمی‌بیند. اینجاست که مجبور می‌شود خود را تسلیم مرگ کند، تسلیم این سرنوشت محتوم.

حال فلیکس ناخواسته به این بن بست رسیده بود. خودش می‌دانست که دیگر راهی جز تسلیم ندارد اما اطرافیانش به ویژه ماری، هر لحظه به او امید می‌دادند؛ با این حال مرگ برای فلیکس، همچون امری گریزناپذیر می‌مانست. از این رو امیدهای واهی ماری، برایش غذایی دردناک بود. در جایی خواندم که می‌گفت: «انسان‌های باستان راحت‌تر و سهل‌تر با موضوع مرگ کنار می‌آمدند و به عنوان امری طبیعی آن را پذیرفته بودند. اما انسان‌های مدرن بر خلاف اسلاف خود، از مرگ به عنوان امری قطعی سر باز می‌زنند.» حالا می‌توان این مسئله را در رابطه فلیکس و ماری به وضوح مشاهده کرد؛ گویی فلیکس به سان انسان‌های باستان، با مرگ خود کنار آمده اما ماری چون انسان‌های مدرن، پذیرش این امر برایش دشوار است.

خواندن کتاب " هنر مردن " پیشنهادی جدی‌ست، پس از دستش ندهید. این کتاب را نشر ماهی در قطع جیبی منتشر کرده است.



علیرضا رحیمی‌نژاد

حقوق دانشگاه  
پیام نور شیراز



اینجا رو بزنی تا سوتی شو گوش بدی!

## آن سوی دشت

«می‌دانی، از وقتی که در حاشیه این دشت رها شدم، فهمیدم با روحیات من سازگار نیست. از بوی گل‌های رز و پیچکش فهمیدم که بسیار دور افتاده‌ام. افق را که نگاه می‌کنم، آسمان در غروب تمام شده است و انگار چند ساعت بعد، باران می‌بارد. این دشت مترسک ندارد، ولی مدام آدم‌ها عجلانه از آن عبور می‌کنند، گاهی با هم بحث می‌کنند و حالا به گمانم مشغول کارند، نه؟»

رویش را آن سمتی کرد و با صدای گرفته و خش‌دار گفت: «تو در حاشیه گیر افتادی. فکر نکنم این بار دستم بهت برسد، وگرنه یک دشت دیگر می‌شناسم؛ آن‌جا با روحیه تو سازگارتر است. یک آسمان پرستاره با گل‌های شب‌بو.» بعد کمی مکث کرد و گفت: «آه نه، یک جای دیگر هم هست، دشت نیست.» با پوزخند گفت: «باکلاس‌تر است، از جنس سنگ. فکر کن، یک دشت مرمر سفید! می‌خواهی آنجا باشی؟»

بعد برایم از جاهای دیگر و دیگر گفت که هر جمعه به آن‌ها سر می‌زند. با یک غرور خاصی می‌گفت دنیا دیده است! نفس عمیقی کشیدم. خیره نگاهش می‌کنم و

سکوت کرده‌ام. سرفه‌ای کرد و گفت: «این سری که دستم بهت نرسید، حالا فکرهایت را بکن؛ هفته دیگر همین موقع‌ها می‌آیم. بگو کجا می‌خواهی...»

بعد یک دفعه صدایش قطع شد. حرفی نزد و رفت.

در عرض این یک هفته، اگرچه هنوز دلم دشت زادگاهم را می‌خواهد؛ اما لااقل کمی بیشتر اطراف اینجا را شناختم. تنم تکیده‌تر و رنجورتر از هفته پیش شده ولی هنوز بوی این گندم‌زار را حس می‌کنم. بالاخره امروز، همان روز است. قرار است که بیاید. حوالی ساعت نه. با تقلا کمی خودم را جلوتر می‌کشم تا وقتی می‌آید دستم را بگیرد. دیگر حتی یک روز هم طاقت این‌جا را ندارم.

خیره به ساعت نگاه می‌کنم؛ از نه و بیست دقیقه هم گذشته است. دلم شور می‌زند. پس چرا نمی‌آید؟ می‌شنوم، کم کم آدم‌ها به دشت می‌آیند تا مشغول کار شوند. اگر می‌آیند، پس چرا او همراهشان نیست؟ چرا صدای گرفته و خش‌دارش نمی‌آید؟ گوشم را تیز کردم تا ببینم آدم‌ها با هم چه می‌گویند:

آدم اول: «حیف که رنگ و رویش رفته، چون من این طرح را بیشتر از آن طرح جدیدی که خریدیم دوست دارم.»

آدم دوم: «آره من هم همین قدیمی را بیشتر دوست دارم، حالا می‌گویی چه کار کنم؟ ببرمش زیرزمین؟»

آدم اول: «نه، لول کن بگذار گوشه راهرو. زیرزمین پر شده از وسیله. هروقت توانستی ببر یک جا بفروشی. جارو که نمی‌خواهد نه؟ تمیز است، همین هفته پیش جارو برقی کشیدم رویش.»

آدم دوم: «آره عزیزم، تمیز است.»  
توی دلم خالی شد. پس نمی‌آید. با تکان فرش، خودم را به کنار پایه مبل رساندم. برای اولین بار اسمش را شنیدم. اسم او که می‌خواست من را از این‌جا ببرد؛ جارو برقی!



ملیکا مصدقی حقیقی

روانشناسی دانشگاه علوم تحقیقات تهران



اینجا رو بزنی تا سوتی شو گوش بدی!

# بیهوده

تو از طایفه‌ی بی تفاوتی بودی و من از قوم همیشه عاشق دلداری.  
 تو از بیلاقی‌ترین قبیله‌ی قلب‌های سردسیری و من از زمین‌های قشلاقی دل‌های داغ و خون‌های سرخ‌تینده.  
 تو، نترس عبورهای ساده و من، همیشه مضطرب مهیان‌های فصلی و کفش‌های پشت در.  
 من، تنها به لبخندی و حتی اغهی از تو بال می‌زدم تا بی‌نهایت و تو همان اهم را هم دریغ می‌کردی.  
 تو شده بودی آن افسانه‌ی دست نیافتنی قصه‌ها و رنگ مقدس پیشم هایت بی‌رحمانه پاشیده بود بر در و دیوار ذهن من.  
 هر صبح با موسیقی خنده‌هایت، به رقص، از جا برمی‌خاستم و شب، تیرگی پیشم هایت را به تن می‌کردم و در سوگ‌ت‌ام نشدنی‌ام  
 کابوس می‌دیدم.  
 تو اما خون در رگ‌هایت «بی تفاوتی» بود حتی!  
 نمی‌دید، شاید هم نمی‌خواستی ببینی یا بدتر از آن، برایت مهم نبود که ببینی خون عاشق من، چگونه یک‌یک می‌چکد پای  
 خیالات و هم آلودت.  
 نمی‌دید یا نمی‌خواستی ببینی یا از آن بدتر، اصلاً برایت مهم نبود که ببینی آن قدر داغ نشست به این روح خفیف، که دارد  
 قطره قطره ذوب می‌شود و آب می‌شود و می‌ریزد به قالب غزل.  
 کور نبود تو، نه! آن پیشم‌ها نمی‌توانستند کور باشند. خودت را به کوری می‌زدی اما! نه به پیشم سر، نه با پیشم دل،  
 «نمی‌خواستی» ببینی! نمی‌خواستی «من» را ببینی. و من، بیهوده فکر می‌کردم که بی تفاوتی‌ات از سر ناگاه‌ست.  
 بیهوده بودم من، بیهوده!  
 بیهوده بودم آن‌گاه که غرورم را در مسلخ عشقت سر بریدم و لاشه‌اش را دودستی، تقدیم دوست‌داشتنت کردم!  
 بیهوده بودم وقتی سر بریده‌اش را بر سر در قلبم آویختم تا امدام ببینی و به یاد بیاوری کیستم!  
 بیهوده بودم که نمی‌دانستم بی تفاوتی‌ات علاج ندارد، خون در رگ‌هایت است!  
 که فکر می‌کردم به نگاهی، هرفی، لبخندی، می‌توان چیزی نشانند در بی‌هسی پیشم‌ها یا نوازشی بر دست‌های سرد، شاید.  
 بیهوده بودم عزیز من، بیهوده!  
 مثل گیاه هرزی که بیهوده در کشتزار گندم می‌روید.  
 مثل آخرین برگ خشک مانده بر درخت که به زور، خودش را آن بالا، در جریان بی‌رحم باد ننگ می‌دارد تا نیفتد.  
 مثل نفس‌های بیهوده‌ی آخر که بوی زندگی نمی‌دهند.  
 مثل تقلا کردن بچه گنجشک تیرخورده.  
 اما تو کاش کمی از پوسته‌ی بی تفاوتی‌ات در می‌آمدی و این علف هرز را و همین می‌کردی لاقلاً!  
 کاش قدری شدیدتر می‌وزیدی و این برگ خشک را از شافیه می‌کندی!  
 کاش دست بردهان این رو به موت می‌گذاشتی و می‌گرفتی نفس‌های آخرش را!  
 کاش تیر دیگری در بال این بچه گنجشک رها می‌کردی تا بیشتر از این، در خون سرخ خودش جان نکند!  
 تقلاهای آخر عزیز من بیهوده‌اند، زیاد.  
 آن واپسین تیش امید، در حالی که می‌دانی به زودی خاموش می‌شود و از تیش می‌افتد، رنجشی دارد هزار و یک مرتبه افزون‌تر  
 از آن گلوله‌ی زحمت رها شده در سینه.  
 آن نسیم بی‌جان که آخرین رفق شعاع را می‌گیرد، گاهی از هیندین طوفان سخت، جانکاه‌تر است.  
 بی تفاوت نباش این قدر! اگر لبخند نمی‌زنی، اغهی کن لاقلاً! خلاصم کن از این بلا تکلیفی کشدار....



پرنیان کُعبه‌زاده  
 زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شیراز



پنج‌روز بزن تا سوتیشو گوش بدی!

من در آغوش خیال  
 غرق افکار غریبی شده‌ام!  
 موج احساس لطیفم هر بار  
 جای این که برسد تا بغل ساحل تو  
 می‌خورد سخت به سردی تن صخره‌ی یأس!  
 ناامیدم از تو!  
 ای تو که روح و تنی،  
 بی تفاوت به منی!

از سکوت بیداست  
 دل به رفتن داری  
 قلبت را بر دار  
 برو از ساحل من  
 برو آن‌جا که اگر گفت کسی "جانانم"  
 تو بگویی جانانم!



پنج‌روز بزن تا سوتیشو گوش بدی!



مهدی جان محمدی  
 علوم تربیتی پردیس شهید رجایی سمنان



# پایپیش از آغازان

بر طبق آمار سایت معتبر world meters و با استناد به داده‌های آماری سازمان جهانی بهداشت (who) تخمین زده می‌شود که سالانه حدود ۴۰ تا ۵۰ میلیون سقط جنین در سرتاسر جهان اتفاق می‌افتد و این یعنی آمار فاجعه باری در حدود ۱۲۵ هزار سقط در روز و ۵۲۰۸ سقط در هر ساعت!

بر طبق آمار جهانی، از ساعت ۱۲ بامداد یکم ژانویه ۲۰۲۰ تا ساعت ۱۲ بامداد چهارم آگوست، حدود ۲۵۱۷۸۶۰۵ سقط در جهان انجام شده‌است.

در یک تعریف کلی، سقط جنین به معنای از بین بردن و خارج کردن بافت حاملگی، جنین و جفت از رحم مادر است.

باور توده عام مردم در مورد سقط جنین، غالباً معطوف به سقط غیرقانونی یا انتخابی است؛ در حالی که سقط جنین انواع گوناگونی دارد.

در یک تقسیم بندی کلی، سقط جنین به دو دسته عمدی و غیرعمدی تقسیم می‌شود. در نوع غیرعمدی یا خودبه‌خودی، مرگ جنین، قبل از سقط و بر اثر عوامل مربوط به مادر مانند مصرف سیگار، ناهنجاری‌های رحمی، بیماری‌های عفونی و غیره یا عوامل جنینی مانند رشد غیر طبیعی اتفاق می‌افتد.

سقط عمدی، خود به دو دسته سقط درمانی و انتخابی تقسیم می‌شود:

**سقط درمانی:** هدف از انجام آن، کاهش انتخابی تعداد جنین‌ها به منظور پایین آوردن احتمال به خطر افتادن سلامت جنین در بارداری‌های چندگانه، جلوگیری از تولد نوزادان ناهنجار - نوزادان کند ذهن و یا با مشکلات فیزیکی - و حفظ سلامت مادران باردار است. بنابراین در اکثر کشورها قانونی شمرده می‌شود.

**سقط انتخابی:** این سقط در برخی از کشورها ممنوع است؛ به همین دلیل، معمولاً توسط پزشکان غیرمتعهد یا افراد غیرمتخصص، در مراکز زیرزمینی و با تجهیزات پزشکی ناقص انجام می‌شود. در نتیجه، آمار سالیانه ۷۰ هزار مرگ مادر و ۵ میلیون معلول

را در سراسر جهان بر جای می‌گذارد و از آن با نام «unsafe abortion» یاد می‌شود که طبق آمار، ۴۵ درصد از کل سقط‌های جهان را به خود اختصاص می‌دهد؛ یعنی چیزی در حدود سالانه ۲۰ میلیون سقط!

سقط جنین می‌تواند به دو روش جراحی یا با مصرف دارو انجام شود. روش سقط معمولاً مطابق با مدت زمان بارداری فرد و سن جنین انتخاب می‌شود.

## مصرف دارو:

مصرف دارو، تا ۹ هفته اول بارداری و در اغلب موارد جوابگو است. در این روش، قرص‌های ضدبارداری مانند میفپر یستون و میزوپروستول مصرف می‌شود که با جلوگیری از هورمون زنانه پروژسترون، مانع از ضخیم شدن دیواره رحم می‌شوند و با القای انقباضات رحمی و خونریزی شدید، منجر به ختم بارداری می‌گردند.

## روش‌های جراحی:

شامل روش ساکشن آسپیراسیون (کورتاژ)، اتساع و تخلیه (D & E) و اتساع و استخراج (D & X) می‌شوند که به ترتیب در سه ماهه اول بارداری، سه ماهه دوم بارداری و ادامه فرآیند بارداری، از امنیت و موفقیت بالاتری برخوردارند.

## بحث و مقایسه:

**عوارض و خطرات سقط غیرقانونی:** این نوع سقط به این دلیل که توسط افراد غیرمتخصص انجام می‌شود، بسیار خطرناک است؛ در این روش، از داروهای سقط کننده گیاهی و شیمیایی در کنار روش‌های سنتی، همچون: استفاده از ابزارآلات تیز و صدمه رساندن به رحم مادر استفاده می‌شود که به دنبال آن، منجر به مرگ سالانه هزاران مادر و تولد میلیون‌ها کودک معلول می‌گردد.

**عوارض و خطرات سقط دارویی:** همانطور که گفته شد، سقط دارویی منجر به خونریزی شدید رحمی می‌گردد. خونریزی ایجاد شده در اثر سقط دارویی، معمولاً ۹ تا ۱۶ روز ادامه دارد. گاهی در طی این مدت، علائمی نظیر تهوع، استفراغ، اسهال، تب و لرز و خستگی شدید در بیمار ظاهر می‌شود که خودبه‌خود از بین می‌رود. مصرف دارو تا ۶۳ روز پس از سن حاملگی می‌تواند جوابگو باشد اما با افزایش این زمان، احتمال سقط ناقص و نیاز به جراحی مجدد افزایش می‌یابد.

**عوارض و خطرات جراحی:** کورتاژ یکی از رایج‌ترین اعمال جراحی در زنان است که برای سقط جنین و موارد دیگر کاربرد دارد. این روش می‌تواند با برخی از اثرات جانبی نادر اما جدی، از جمله سوراخ شدن دهانه رحم، عفونت و خونریزی آن و باقی ماندن جفت و نیاز به تخلیه مجدد همراه باشد. بر طبق مطالعات صورت گرفته، روش کورتاژ، خطر زایمان زودرس را در حاملگی‌های بعدی تا ۲۹ درصد افزایش می‌دهد.

**مقایسه روش‌ها:** همانطور که گفته شد، هر کدام از روش‌ها در سنین مشخصی از جنین، امنیت بالاتری دارند؛ به طوری که در سه ماهه اول بارداری، سقط دارویی به اندازه سقط به روش جراحی امن است، اما همراه با درد بیشتر و موفقیت کمتر است. در نتیجه، احتمال انجام سقط ناقص و نیاز به تخلیه مجدد رحم افزایش می‌یابد. به‌طور کلی، خطر عفونت رحم، به روش دارویی کمتر از سقط جراحی است و به همین منظور، برخی از پزشکان قبل از انجام سقط به روش جراحی، برای فرد آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کنند.

بر طبق آمار، سالانه ۲۰ میلیون سقط ناامن در جهان انجام می‌شود که ۹۷ درصد آن‌ها، در کشورهای در حال توسعه آفریقا،

آسیا و آمریکای لاتین است. سازمان بهداشت جهانی به منظور کاهش این تعداد سقط و مرگ و میرهای متعاقب آن، برخورداری از امکانات سلامت بارداری و حق سقط انتخابی را جزء حقوق زنان به شمار می‌آورد. حال آنکه به نظر می‌رسد این اعتقاد، دستخوش تفاوت‌های ناحیه‌ای، قومی و دینی می‌گردد که باعث غیرقانونی شمردن سقط در برخی مناطق می‌شود؛ به طوری که ۴۰ درصد از زنان جهان از این حق محروم هستند.

در سال ۱۹۹۶، لغو قانون ممنوعیت سقط جنین در آفریقای جنوبی، آمار چشمگیر کاهش ۹۰ درصدی سقط‌های ناامن و مرگ و میرهای ناشی از آن را به دنبال داشت. بنابراین ممکن است لغو این ممنوعیت، روشی کارآمد برای کاهش شاخص MMR (میزان مرگ مادران باردار) و افزایش سلامت جوامع باشد.

## منابع:

1. www.worldmeters.info
2. سایت سازمان جهانی بهداشت به نشانی: www.who.int
3. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) به نشانی: www.cdc.gov



## رضا بهزادی

پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد



رسالت آدمی به جنگیدن است

ما جماعتی بودیم که کباده علم و ادب را می‌کشیدیم؛ جزوه و کتاب و امثالهم را به دندان گرفته، از این کلاس به آن کلاس می‌شدیم تا پیرو ناممان، جوایز دانش نیز باشیم (کمثل الحمار یحمل الاسفار). در صف‌های طولانی سلف سرویس و سینی‌های استیل چند تکه، با برنج‌های نپخته و خورشت‌های ماسیده، زور زدیم تا شکم هامان را سیر کنیم. ما آدم امتحان‌های طولانی حضوری و پیچ‌های بی‌سر و ته کلاسی بودیم. صندلی‌های پوشیده از روکش پاره سرویس دانشکده، مأمنان بود و فاصله‌ی میان دانشکده تا در خوابگاه، مجال برای این که الف تا ی زندگی‌مان را بریزیم روی دایره و رازهای مگو را بگو کنیم.

ما آدم وقت تلف کردن‌های الکی در مغازه‌ها بودیم، آدم عکس‌های دسته‌جمعی، ناخنک زدن به محتویات ظرف‌های یک بار مصرف در مسیر خوابگاه. ما اهل یک جا نماندن بودیم؛ همان‌هایی که اسباب زندگی‌شان را در یک چمدان و دو سه کارتن موزی، جا می‌دادند و راه می‌افتادند میان ایستگاه‌ها، تا باد غربت و دل‌تنگی‌شان بخوابد. ما آدم گفت و گوهای طولانی و گزمه رفتن‌های شبانه و قهر و آشتی‌های یک روزه بودیم.

حالا نیم سالی می‌شود که در چهار گوشه‌ی خانه‌هامان محبوس شده‌ایم و از عقب دم و دستگاه‌های ساخته بشر مدرن، اسارت آن‌هایی که شریک روزهای رهایی‌مان بودند را می‌پاییم. شش ماه است که برنج سفید و تن ماهی روزهای شنبه را از پیش رزرو نکرده‌ایم و به دنبال اتوبوس کلاس هشت صبح ندویده‌ایم، کنار خیابان تاکسی نگرفته‌ایم، از دستفروش‌های مترو چیزی نخریده‌ایم و بیسکویت‌هایی را که از دستمان سر خورده‌اند پایین، با یک فوت تمیز نکرده‌ایم.

ما و همه، تبدیل شده‌ایم به صدا، تصویر و کلمه. به تلگرافی حرف زدن عادت کرده‌ایم. شبیه به آدم بزرگ‌هایی که شازده کوچولو از شان می‌گفت، با حجم کریه‌ی از اعداد، آمار مرگ و میر جهانی را زیر و رو می‌کنیم، هر بار بیست ثانیه دست‌های دهان باز کرده از کلمان را زیر شیر آب نگه می‌داریم و تعداد واحدهای مانده تا رسیدن آزادی را می‌شماریم. زیر شلوازی به پا می‌کنیم و با چهره‌هایی که از فرط ماندگی شبیه به ابوسفیان شده، روبروی صفحه مستطیل مجازی می‌نشینیم؛ استاد عزیز را که خاک تمام مسائل مهم دنیا را به توبره می‌کشد، می‌بینیم و نمی‌بینیم، خودمان را می‌خارنیم، به ادامه سریال مورد علاقه‌مان فکر می‌کنیم و به استاد، گوش می‌دهیم و نمی‌دهیم و رفته رفته به تبادار بودن شهر، خو می‌گیریم.

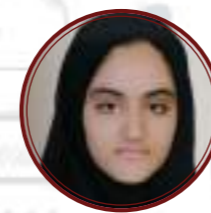
کسی چه می‌دانست این طور می‌شود؟ به تمام اتفاقات نیفتاده فکر می‌کنم که قرار است در صفحات اول روزنامه‌ها و تیتراهای اخبار ظاهر بشوند و آن چه تا کنون رشته‌ایم را پنبه کنند. حالا میان طوفان این روزها، برای روزهای نیامده می‌نویسم: وقتی آزادی‌مان را پس گرفتیم، وقتی در زمان و مکان آسوده‌تری کنار هم بودیم، وقتی هشتمان گرو نمان نبود، آن زمان که آسه رفتن و آسه آمدن هایمان تمام شد و سر دماغ آمدیم، دوباره به سیاق گذشته به کلاس‌های خاک گرفته باز می‌گردیم و چانه زنی‌ها بابت تاریخ امتحانات را از سر می‌گیریم، در صف‌های طولانی برای دریافت کارت ورود به جلسه، انتظار می‌کشیم. به خودمان قول می‌دهیم و برنامه می‌ریزیم، بعد دوباره همه را به طاق نسیان می‌کوبیم. ماسک‌ها را کنار می‌زنیم و از تماشای خنده، به خنده می‌افتیم؛ برنج سفید و تن ماهی چرب می‌خوریم، به تناثر و سینما می‌رویم، عاشق می‌شویم، دانه دانه واحدهای درسی را پاس می‌کنیم و باز برای آینده به خودمان قول می‌دهیم؛ با اطمینان از این که هیچ چیز در این دنیا قابل اطمینان نیست و آب‌ها هیچ وقت از آسیاب نمی‌افتند.

پس آرام می‌گیریم. دقیق‌تر و محتاط‌تر می‌شویم و بیش از هر کلمه‌ای از همیشه‌ها و هرگزها و باید‌ها و نبایدها پرهیز می‌کنیم.

آزادی‌مان را که باز یافتیم، شروع می‌کنیم به اهمیت دادن؛ بیشتر از هر چیز به جزئیات. با هم به صدای کافه، به هم خوردن فنجان‌ها، با هم به صدای باران گوش می‌دهیم.

بار دیگر دانشجو می‌شویم و جوایز علم. خط به خط جزوه‌ها را پررنگ می‌کنیم تا خطوط کج ذهن‌های دغدغه مندمان کمرنگ بمانند. مبارزه می‌کنیم و در گوشه ذهنمان اندک جایی می‌گذاریم برای تلنگرهای بعدی.

از تلخی پایان نمی‌هراسیم چرا که سرنوشت، حادثه‌ای بیش نیست و مسیر رسیدن به آن، روایتی‌ست از جنگیدن‌ها برای اصلاحاتی که می‌دانیم هرگز اتفاق نمی‌افتند، ولی با این حال، می‌جنگیم؛ زیرا که اهمیت در جنگیدن است، نه در سرنوشت.



پردیس اسدی

دانشجوی زبان و ادبیات فارسی  
دانشگاه شیراز



اینچون بزن تا سوتشو گوش بدی!

مرادبیک  
من شک ندارم این #کرونا از سوپ خفاش نیست... این چیزایی که ما دوران دانشجویی درست کردیم و خوردیم ما رو نکشت چرا پس!؟

عمو حسینم:  
یکی از دلایلی که من از #کرونا نمی‌ترسم، اینه که از دوران دانشجویی و خونه مجردی جون سالم به در بردم. انقدر اون دوران اسفناک بود که یه همستر داشتیم یه هفته نشد فرار کرد!

لبتکولن  
بالاخره روزایی رو دیدیم که دانشجویها نمیرن دانشگاه ولی دانش آموزا میرن مدرسه. مرسی کرونا.

kik  
مجازی کردن امتحانات دانشگاه برای "جلوگیری از شیوع کرونا" فقط اونجاش که دانشجویها چهل نفری با لپ تاپ میریزن تو کافه

نمیدونم!  
کرونا، دوران دانشجویی رو داری ازم می‌گیری، ولی ناموسا دوران سربازی رو ازم نگیر. بذار یه چی بمونه، برای بچه‌هام خالی ببندم حداقل:))))

person h-i  
قبل کرونا  
من و رفقا یه آب نبات می‌خریدیم سه تایی می‌خوردیم. "دوران دانشجویی"

mohammadr-hanifi  
امروز یه خبر خوندم که توش زده بود ۵ جلسه از کلاس‌های دانشگاه حضوری، باقیش غیر حضوری. انگار که کرونا می‌گه بذار از روز ۶م بهشون حمله می‌کنم!

mahsa  
دانشگاه حضوری که میری راه افتادن کارت با خداست؛ حالا که بخاطر کرونا باید زنگ بزنی دیگه صد برابر بدتر شده (=)



نقاش سورئال

کلاس عملی مجازی از کلاس تئوری مجازی تره!!



فاطمه مویدی

آموزش ابتدایی سلمان فارسی  
شیراز



علیرضا

واقعا یه روزایی صبح می‌رفتم دانشگاه شب میومدیم؟

## پشت خط تاریخ غم نان فریاد می‌کشد

فقر، سلبیته معروف و تاثیرگذار روایات تاریخی است. چهره‌ای که آثار مخرب و منفی بسیاری در طول زمان از خود به جای گذاشته‌است. کارگردان و خالق این چهره معروف چه کسی یا چه کسانی بوده‌اند؟ این فیلم بلندبالای تاریخی، چقدر باید سود کند تا پخش آن روی پرده‌های زندگی به پایان برسد؟

فقر در معنی عام، وضعیتی را شامل می‌شود که فرد در آن، فاقد میزان معین و تراز شده‌ای از دارایی مادی (پول) است.

در متن ذیل، به معنایی که فقر در علم اقتصاد به خود گرفته‌است، می‌پردازیم؛ در ادامه، سفری در زمان و گردشی حول جامعه خواهیم داشت.

روند واحدی که جهان، پیرو گردی خود در آن قفل شده، بدین صورت است: «متمکز بودن پول در نقاط مرکزی و ثابتی که از پدرها به پسرها ارث می‌رسد و نقاط پیرامونی که مردم بر مدارش درد را وارث می‌شوند». در این طبقه‌بندی مرموز و ناعادلانه، فقر همواره طبقه اول و وسیع این ساختمان اقتصادی را در بر گرفته‌است. گرچه فقر در طول تاریخ، دوام و استحکام

خواهیم داشت. پس از عثمان، علی(ع) در مقام امام و پیشرو جامعه اسلامی، عدالت را پرچم خود قرار داد و طی جنگ‌های پیش‌آمده، فقر را دست‌وپا بسته به زندان‌های کوفه انداخت. او با هم‌سطح‌سازی طبقات جامعه، رضایت و کنترل مردم را به دست گرفت و مدینه فاضله‌ای را

به مرکزیت بنا کوفه

ساخت. اهمیت این موضوع چنان است که ایشان در تمامی خطبه‌ها و عمده کتاب نهج البلاغه به آن اشاره کرده‌است؛ به طوری که فقر را خطرناک‌ترین بیماری، ناقص‌کننده انسان و مشوش‌کننده اندیشه او می‌داند.

هم‌چنین، فرانسه قبل از انقلاب ۱۷۸۹، با فشار اقتصادی وارد بر عموم مردم، ولخرجی طبقه اشراف، کمک به انقلاب آمریکا، بالا رفتن بدهی ملی و خرج‌های افراطی لویی شانزدهم و پیشینیانش، مردم را تحت فشار قرار داد و کشور را تا آستانه ورشکستگی برد. در زمان و مکانی دیگر، انقلاب صنعتی باعث ترک‌تازی‌های اروپاییان بر مناطق صاحب سوخت و پرجمعیت شرق (به خصوص نفت خاورمیانه و بازار فروش چین و هند) شد.

در سال ۱۹۴۹، چین، اقتصادی در هم‌ریخته و ناتوان داشت و تا قبل از آن نیز متکی به کشاورزی بود. همچنین در سال‌های ۱۸۴۰ تا ۱۸۶۰، عدم توانایی دولت چین در مهار تجارت تریاک، پهنه فقر و ضعف اقتصادی را در آن گستراند و دیوارهای چین هم آن قدر بلند بودند که مردم تا سال‌ها تحت فشار و خفگی باشند.

بحران نفت ۱۹۷۳ که تا ۱۹۷۶ به طول

انجامید، باعث افزایش فشارهای تورمی بر کشورهای صادرکننده نفت از جمله ایران شد و ایران را در وضعیت بدی قرار داد؛ در مقابل، روش‌های نامطلوب حکومت پهلوی، افزایش‌دهنده این تورم‌ها بودند. در طی همان سال‌ها، انقلاب اسلامی به وقوع پیوست.

اسراف، تجمل‌گرایی و فساد، آینه وضعیت حاکم در اواخر حکومت عثمانی بود. حکومت، هر روز بخشی از قلمرو خود را از دست می‌داد؛ اما سلطان و دولت از خودنمایی و تظاهر به تجمل، کوتاه نمی‌آمدند. جیب مردم برای ساخت عمارت‌ها و کاخ‌ها کافی نبود و پای استقراض از کشورهای دیگر نیز به ماجرای پرتکرار گرسنگی و غم‌نامه نان مردم باز شد.

### عوامل طبیعی

طبیعت، همواره قدرت شماره اول دنیا بوده‌است و اگر جنگ، فساد، استعمار، غارت و چیزی از این دست نیز رخ می‌داده، یکی از اصلی‌ترین پایه‌های آن، طبیعت بوده‌است.

قحطی شاخ (کشورهای شمال شرقی آفریقا) در سال ۲۰۱۱، مناطق شرق آفریقا را در بر گرفت. این قحطی ناشی از خشکسالی، موجب کمبود غذا در کشورهایی همچون سومالی، اتیوپی، کنیا و جیبوتی شد. با از بین

رفتن محصولات کشاورزی و دامی، بهای خواربار بالا رفت. این قحطی،

حدود ۹٫۵ میلیون نفر از ساکنان این مناطق را تحت تأثیر قرار داد و جان ۵۰ تا ۱۰۰ هزار نفر را گرفت.

قحطی شاخ، مشکلات گوناگونی را ایجاد کرد که کشورهای منطقه هنوز با آن‌ها و آثارشان دست‌وپنجه نرم می‌کنند، شاخ می‌سبند و حتی در شکم یک‌دیگر فرو می‌کنند!

لازم به ذکر است که کشور ما، ایران، در یک منطقه نیمه‌خشک واقع شده‌است. متوسط میزان بارندگی سالانه ایران، کم‌تر از یک‌سوم کل بارندگی در سطح جهان است! این در حالی است که در دایره تاریخی-جغرافیایی ایران زمین، تمدن‌های گذشته ما خشکسالی را تجربه کرده‌اند و افزایش نیازها و کمبودها، آن‌ها را به زانو درآورده‌است. جایی که داریوش بزرگ در کتیبه‌های هخامنشی تخت جمشید این دعا را از دل برمی‌آورد که: «هورامزدا این سرزمین را از دشمن، خشکسالی، دروغ بپایا!».

کم‌آبی، هشدار است که فقر، ادامه آن است و توجه بیشتری را در کشور ما می‌طلبد. بیماری‌های واگیردار نیز در گسترش فقر و محسوس شدن آن، چنان نقش موثری داشته‌اند که گویی آن‌ها نیز با همه



ویروس‌بودنشان، «ژن خاص» گسترانیدن فقر را دارند! در شماره قبل به بیماری طاعون و آثار ایجاد کننده آن در سطح جهان پرداختیم.

در مجموع باید بگوییم که فقر، ریشه بسیاری از مشکلات جامعه می‌باشد. یکی از شاخه‌های بالا و بلند آن، بالا رفتن آمار ایجاد جرم است که در چشم فرهنگ و لایه‌های بنیادین جامعه می‌رود؛ فلذا خشک کردن و از بین بردن آن برای جلوگیری از نابینایی و سقوط جامعه بسیار حائز اهمیت است.

### منابع:

سایت ویکی پدیا

سایت پایگاه اطلاع رسانی نیروی هوایی جمهوری اسلامی

مقاله انحطاط حکومت فعلی ترکیه از منظر اندیشه‌های ابن خلدون / علی آغجاکولو



**سیده غزل رستمی**  
دانشجوی حقوق دانشگاه  
زند شیراز



اینجا رو بزن تا صوتشو گوش بدی



## مرزی که جیتم‌ها را تنگ کرد

یک‌ماه دیگر، ورودمان به اصفهان بیست‌ساله می‌شود. یکی از شب‌های سنبله (شهریور) در سال ۱۳۷۹ بود. من چیز خاصی به یاد نمی‌آورم جز پیشواز آمدن عمویم، آن هم خیلی خیلی تار و ناپیدا...

حالا در آستانه بیست سالگی آن تصمیم بزرگ، یعنی رها کردن زندگی در دل کوهستان‌های سر به فلک کشیده، مراتع، مزارع، خانه و کاشانه و در کل، وطنمان، به سال‌هایی که گذشت می‌نگرم. خیلی زود در بازی با هم‌سالانم و سپس با ورود به مدرسه متوجه نکاتی شدم: اسم‌ها و لقب‌هایی که بعضی از مردم مرا با آن‌ها خطاب می‌کردند و رفتارهایی عجیب و نامفهوم که با دیدنم، در برخورد بعضی‌ها به وجود می‌آمد. اول دبستان بودم که فهمیدم با دیگران تفاوت‌هایی دارم. تفاوت‌هایی که اسم مرا به افغانی، خارجی، تبعه، کثیف، نجس و... در برابر بقیه تغییر می‌داد. تفاوت‌هایی که با ورودم به جمعی (صف نانوایی، بازی بچه‌ها در کوچه، کلاس، تیم فوتبال و...) بلافاصله بعد دیدنم، در چهره و رفتارهای افراد تغییر ایجاد می‌کرد. پیچ‌پیچ‌ها، کنار کشیدن‌ها، جای خود را تغییر دادن‌ها، چپ‌چپ نگاه کردن‌ها، جلو زدن در صف‌ها، فحش دادن‌ها و صدها رفتار دیگر.

هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، مسئله برایم عمیق‌تر می‌شد. حالا تفاوت‌هایم را می‌دانستم. چشم‌های بادامی‌مان، ملیتمان، نژادمان، وضع اقتصادی‌مان، گویشمان (که البته من هیچ وقت به گویش وطنی‌ام تسلط نیافتم). در مقابل یافتن تفاوت‌ها سعی کردم دلیل آن‌ها را هم بیابم. صدها دلیل برای خودم می‌تراشیدم؛ اما همیشه به یک واژه می‌رسیدم: «مرز»؛ یک خط طولانی ۹۳۶ کیلومتری. مرزی که تمام شباهت‌ها، هم‌زیستی‌ها، هم‌فرهنگی‌ها،

هم‌تاریخی‌ها و هم‌زبانی‌ها را یک‌دفعه‌ای می‌بُرد و بین دو ملت، فاصله‌ای فراتر از ۴۰۰۰ سال یک‌پارچگی‌شان ایجاد می‌کرد. در دویست‌سال گذشته، چندین مهاجرت بزرگ از سرزمین افغانستان به سمت کشورهای همسایه‌اش رخ داده؛ به‌ویژه در چهل‌سال گذشته به‌دلیل رویدادهای سیاسی و نظامی درگرفته در افغانستان، ایران شاهد مهاجرت بیش از سه‌میلیون نفر به کشورش بوده است. هجوم شوروی و جنگ با آن، جنگ‌های داخلی، طالبان و حمله آمریکا بخشی از رخدادهای به‌وجودآورنده مشکلات امنیتی و اقتصادی تاریخ معاصر افغانستان است.

در تاریخ ایران، واژه «تابعیت» برای اولین بار و به‌طور رسمی در قانون اساسی انقلاب مشروطه تعریف شد و قانون مرتبط با آن، مطرح، بررسی و تصویب گشت. از آن زمان تا به حال، با تغییر سه‌حکومت قاجاریه، پهلوی و جمهوری اسلامی، قانون تابعیت هم با تغییراتی نه چندان زیاد به حیات خود ادامه داده و در تمام این سال‌ها، گرفتن تابعیت و شهروندی در ایران برای مهاجرین بی‌شمار آن، کاری بسیار سخت و شاید ناممکن بوده است.

خانواده‌هایی که بعضی‌هایشان بیش

از چهل‌سال است به

ایران کوچیده‌اند،

فرزندانشان در

همین مرز و

بوم به دنیا

آمده‌اند، بزرگ

شده‌اند، تحصیل کرده‌اند، تشکیل خانواده داده‌اند و بچه دار شده‌اند اما...

حالا در سال ۱۳۹۹ سومین نسل مهاجرین افغانستانی پا به عرصه فعالیت‌های اجتماعی گذاشته‌اند. نسلی که بیشتر آن‌ها متولد ایران‌اند و شاید حتی هیچ‌گاه افغانستان را ندیده‌اند. نسلی که نه خود را افغانستانی می‌یابند و نه ایرانی. نسلی که زیر آسمان شهرهای ایران خود را بی‌هویت می‌یابند. با فرهنگ و تاریخ افغانستان بیگانه‌اند؛ به زبان و گویش ایرانی‌ها صحبت می‌کنند؛ به سبک و سیاق ایرانیان زندگی می‌کنند؛ با خیابان‌ها، پارک‌ها و آثار باستانی در کنار مردمان ایران خاطره دارند. اما حالا نگاه‌ها و رفتارهای مردم ایران هم کمی تغییر کرده و بیشترشان افغانستانی‌ها را به‌عنوان همشهریان ساکت و بی‌آزار خود پذیرفته‌اند و آن برچسب‌زدن‌ها و رفتارهای نامفهوم کودکی‌ام، یا ازشان خبری نیست یا خیلی کمتر شده‌اند.

در این میان بوده‌اند ایرانیانی که با مردان و زنان افغانستانی ازدواج کرده‌اند و از آنان دارای فرزندان شده‌اند. فرزندان که بسیاری از آن‌ها تا همین یک ماه پیش به دلیل قانون «عدم دادن تابعیت ایرانی به فرزندان زنان ازدواج کرده با مردان خارجی» از ابتدایی‌ترین خدمات و حقوق شهروندی محروم بودند و با مشکلات بسیار زیادی دست و پنجه نرم می‌کردند.

از یک ماه پیش، پس از سال‌ها انتظار و البته با تلاش

افراد دلسوز و متفکر، قانون اهدای

تابعیت به فرزندان حاصل

ازدواج زنان ایرانی

با مردان خارجی،

اصلاح و تکمیل

شد و به اجرا

درآمد.

هم‌اکنون، زنان ایرانی ساکن ایران با مراجعه به استانداری‌ها و «دفاتر خدمات اتباع خارجی» و زنان ایرانی خارج‌نشین با مراجعه به سفارت‌خانه‌ها و کنسولی‌های ایران می‌توانند درخواست اهدای تابعیت بدهند.

بدون شک این اتفاق پس از دستور تاریخی رهبری، حضرت آیت الله خامنه‌ای، در سال ۱۳۹۴ مبنی بر تحصیل تمام دانش‌آموزان اتباع خارجی (اعم از قانونی و غیرقانونی) در ایران آن هم بدون قید و شرط، دومین رویداد مهم در حوزه مهاجرین است. تصویب و اجرای این قانون، هر چند دیر، اما امیدبخش است. قوانین حاکم بر جامعه بزرگ مهاجرین در ایران بسیار سخت‌گیرانه، گیج‌کننده و آزاردهنده‌اند. با این حال، ایران با اجرای این قانون جدید نشان داد که در حال تغییر و اصلاح این قوانین به سمت سعادت‌مندی مهاجرینش است.

بچه که بودم وقتی فهمیدم با بقیه فرق دارم، گاهی زل می‌زدم به آسمان و با خودم می‌گفتم: «وقتی من فرق دارم، حتماً رنگ و شکل آسمان شهری هم که در آن زاده شده‌ام، فرق دارد.» ولی این روزها وقتی در گوشه‌ای از سی‌وسه پل یا پل خواجه یا میدان نقش جهان، به آسمان زل می‌زنم، زیر لب می‌گویم: «نه! قطعاً آسمان زادگاه من هم همین رنگ و همین شکل است. آبی؛ آبی لچک‌ترنج‌های گنبد‌های شهرم، اصفهان!».

**غلام‌عباس حسینی**

دانشجوی علوم سیاسی  
دانشگاه اصفهان



اینجا رو بزن تا صوتشو گوش بدی!

# نه اینکه حرفی نباشد!

من می‌گویم آدم‌ها دو دسته اند: آن‌هایی که می‌گویند و آن‌هایی که نمی‌گویند؛ آن‌هایی که به راحتی و بی‌هیچ واژه‌ای در هر جمعی صحبت می‌کنند و آن‌هایی که سکوت می‌کنند و نگاهشان می‌کند و می‌گویند، نمی‌دانند و دغدغه‌ای ندارند؛ اما این‌ها می‌دانند و فقط صدای دانستنشان از دیگران کمتر است؛ این‌ها می‌دانند و روحشان با هر سکوتی، زخمی جدید برمی‌دارد.

امروزه، مهارت صحبت کردن در جمع، یکی از کلیدهای قدرتمند موفقیت است و متأسفانه، یکی از متداول‌ترین ترس‌هایی که تاکنون شناخته شده، ترس حین صحبت در جمع یا در مقابل گروهی از افراد (گلاسوفوبیا) است. بسیاری از مردم در این شرایط حس بدی دارند؛ درست مثل اینکه یک پروانه در قلب آن‌ها بال بال می‌زند!

اختلال هراس اجتماعی یا اضطراب اجتماعی، به عنوان یک اختلال از طبقه اختلال‌های اضطرابی، شایع‌ترین نوع آن می‌باشد و شیوع ۱۳ درصدی این اختلال در جامعه، سبب شده‌است که از آن به عنوان سومین اختلال روانی، از نظر شیوع بین جمعیت عمومی نام برده‌شود. این اختلال که با ترس بارز و پایدار از یک یا چند موقعیت عملکرد اجتماعی همراه است، نشان می‌دهد که در آن، شخص می‌ترسد به گونه‌ای رفتار کند که موجب تحقیر و شرمندگی او شود. تحقیقات نشان داده‌اند: سن شروع این اختلال، در حدود ۱۵ سالگی است و ۹۰ درصد بیماران، سن شروع را قبل از ۲۵ سالگی گزارش کرده‌اند. در میان بزرگسالان، این اختلال در زنان شایع‌تر است. اگرچه بزرگسالان گزارش می‌دهند که علائم این اختلال را از کودکی تجربه کرده‌اند ولی در میان کودکان شیوع این اختلال در هر دو جنس، یکسان است.

ترس از اجتماع، با علائم و نشانه‌های جسمی و عاطفی بروز می‌کند. علائم و نشانه‌های عاطفی و روحی شامل: ترس شدید از موقعیت‌هایی که در آن، افراد غریبه و ناآشنا وجود دارد؛ ترس از حضور در مکان‌هایی که حس می‌شود فرد، مورد قضاوت قرار می‌گیرد؛ اضطراب از اینکه ممکن است سایرین او را ناراحت کنند یا به او بخندند؛ که این مورد به تنهایی، برای تشدید این ترس کافی است و موجب خجالت‌زدگی و تحقیر فرد می‌شود و غیره. علائم و نشانه‌های جسمی شامل: برافروختگی، تعریق شدید، لرزش، تپش قلب، تهوع، لکنت زبان و غیره. به عبارتی، فرد در اجتماع حضور پیدا نمی‌کند تا به چنین علائمی مبتلا نشود.

معمولاً این اختلال به دوره‌ای درازمدت از ناتوانی می‌انجامد و

مبتلایان به این اختلال، از آسیب‌های چشمگیری در کارهای روزانه، روابط اجتماعی و شغلی رنج می‌برند. این مشکل هم مثل بسیاری از مشکلات دیگر، در اثر تلفیقی از علل محیطی و ژنتیکی به وجود می‌آید. احتمالاً بخش عمده‌ای از ترس از صحبت کردن در جمع، به دلیل انتظارات غیرواقعی فرد از خودش است؛ این انتظارات که روی توانایی‌های عملکردی فرد تأثیر منفی می‌گذارد، بخاطر شیوه تربیتی نادرست، بر فرد تحمیل می‌شود که در نتیجه، از این ترس اضطراب به وجود می‌آید. در واقع، این افراد حتی از تصور صحبت کردن در جمع هم دچار اضطراب می‌شوند و تعیین دقیق عاملی که این اضطراب را به وجود می‌آورد، بسیار مهم است؛ مسلماً دلیل آن نمی‌تواند فقط انتظارات جامعه باشد، بلکه رفتارهای خودتان نیز در ایجاد این اضطراب نقش مهمی دارد؛ رفتارهایی مانند: حضور کم‌رنگ در اجتماع، خودگویی منفی، برنامه‌ریزی ضعیف و روابط دوستانه ضعیف نیز تأثیر بسزایی دارند. همچنین، مواد شیمیایی و طبیعی موجود در بدن هم می‌تواند در ترس از اجتماع نقش داشته باشند؛ مثلاً عدم تعادل ماده‌ای در مغز به نام "سروتونین" یک عامل محسوب می‌شود؛ چون در تنظیم خلق و عواطف نقش دارد.

شرم یا حالت نگرانی مختصر، در موقعیت‌های جدید اجتماعی، طبیعی است و ترس از اجتماع محسوب نمی‌شود اما اگر حس کردید این اضطراب، زندگی شما را سیاه کرده‌است، باید درمان شود؛ در غیر این صورت، بسیاری از موفقیت‌های اجتماعی را از دست می‌دهید و روز به روز منزوی‌تر خواهید شد. هرچه زودتر برای درمان اقدام شود، بهتر است. معمولاً دو روش درمانی وجود دارد که بسیار مؤثر است: یکی دارو درمانی است که معمولاً از داروهای ضد اضطراب استفاده می‌شود و دیگری روان‌درمانی یا رفتاردرمانی که در آن، اساس کار، تفکرات خود شماست؛ بدون اینکه به سایر افراد یا موقعیت‌ها توجه شود.

علاوه بر روش‌های درمانی، خودتان هم باید روش‌هایی را به کار ببندید که از طریق آن‌ها می‌توانید از راهبردهایی برای کاهش اضطراب‌تان در هنگام صحبت کردن استفاده کنید. فرقی نمی‌کند برای چه کسانی و در کجا صحبت می‌کنید؛ باید صحبت‌تان را با قدرت و انرژی آغاز کنید. قبل از صحبت کردن برای دیگران، باید هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی آرامش داشته باشید و از روش‌های کاهش استرس (ورزش کردن، خواب مناسب و...) استفاده کنید. اگر خجالتی هستید، به جای فرار کردن با آن مقابله کنید. مهارت صحبت کردن

در جمع را از جمع کوچک شروع کنید و به تدریج، در مقابل تعداد بیشتری از مردم انجام دهید. آن قدر تمرین کنید تا موضوع صحبت، ملکه ذهن‌تان شده و کلمات خودبه‌خود برزبان‌تان جاری شوند. بر لحظه‌ای که در آن هستید، تمرکز کنید و فکر و خیال را کنار بگذارید و مثبت فکر کنید و خاطرات بد را دور بریزید.

با وجود اینکه افراد زیادی با این مشکل دست و پنجه نرم کرده‌اند اما با تلاش و تمرین فراوان توانسته‌اند این بیماری را درمان کنند و بدون ترس و اضطراب، برای تعداد زیادی از مردم صحبت کنند.

شما جزء کدام دسته از افراد هستید؟

منابع:

(۱) عبدی، رضا. بیرشک، بهروز. محمود علیلو، مجید. اصغر نژاد، علی اصغر. (۱۳۸۵)، مقاله سوگیری تعبیر در اختلال هراس اجتماعی. [www.sid.ir](http://www.sid.ir)

(۲) سرافراز، مهدی‌رضا. تقوی، محمدرضا. گودرزی، محمدعلی. محمدی، نوراله. (۱۳۸۸)، مقاله مقایسه سوگیری توجه در نوجوانان مبتلا به اختلال هراس اجتماعی و نوجوانان بهنجار. [www.sid.ir](http://www.sid.ir)

(۳) بهادری، محمد حسین. جهانبخش، مرضیه. کجیاف، محمدباقر. فرامرزی، سالار. (۱۳۹۱)، مقاله اثربخشی درمان فراشناختی بر باورهای فراشناختی و اعتمادشناختی در بیماران مبتلا به اختلال هراس اجتماعی. [www.sid.ir](http://www.sid.ir)



فاطمه فرج‌اله‌پور

آموزش ابتدایی سلمان فارسی شیراز



# مردان خشونت علیه... زنان

امروزه، به مشکلاتی که مردان با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، کمتر توجه می‌شود. یکی از این مشکلات، خشونت خانگی علیه آن‌هاست. تصویر جا افتاده از خشونت خانگی، برگرفته از کلیشه‌های آشنای جنسیتی یک مرد متجاوز و یک زن قربانی است؛ ولی این کلیشه، تصویری ناقص را ترسیم می‌کند؛ زیرا آمارها حاکی از افزایش شمار قربانیان مرد در این نوع از خشونت است. براساس آخرین آمار اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی ایران در آذر ماه سال گذشته، ۲.۳ درصد از قربانیان خشونت خانگی، مردان بوده‌اند. یک نظرسنجی اخیر در دولت انگلیس نشان داد که ۹ درصد از مردان، به نوعی خشونت خانگی را تجربه کرده‌اند؛ یعنی حدود ۱.۴ میلیون مرد. همچنین، یک تحقیق رو به رشد بین‌المللی نشان می‌دهد که مردان و زنان به نسبت مشابهی خشونت خانگی را تجربه می‌کنند. برای مثال، اخیراً آژانس آماری ملی کانادا طی یک نظرسنجی نتیجه گرفته است که به نسبتی مساوی، ۴ درصد از مردان و زنان در طی ۵

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که کمتر از ۲۰ درصد قربانیان مرد، خشونت خانگی علیه خود را به پلیس و یا متخصصین این حوزه گزارش می‌دهند. این ممکن است به دلیل

دیگه مرد سر

نخواه  
روس

ترس‌های رایجی چون ترس از تحقیر شدن، مورد تمسخر واقع شدن، قضاوت شدن یا جدی گرفته نشدن باشد. یک مقاله تحقیقاتی از دکتر الیزابت بیتس نشان داده است که گلایه اصلی قربانیان مرد در خشونت خانگی این است که سایرین آن‌ها را جدی نمی‌گیرند. در ایران، عمده دلایل گزارش نشدن خشونت‌های خانگی، مربوط به ضعف در ساختارهای اجتماعی‌ست؛ زیرا در ایران، مردان این ترس را دارند که اطرافیان آن‌ها را تحقیر و مسخره کنند. علت دیگر، نپذیرفتن خشونت خانگی علیه مردان از سوی جامعه است؛ زیرا ما با جامعه‌ای طرفیم که در بسیاری مواقع، انگشت اتهامش را به سوی مردان نشانه می‌رود. از جمله دلایل دیگر هم می‌توان به اهرم‌های فشار در دسترس زنان، مثل مهریه، نفقه و... اشاره کرد؛ زیرا زنان به راحتی می‌توانند به‌وسیله این اهرم‌ها مردان را تهدید کنند و متأسفانه قانون‌های حمایتی‌ای در این زمینه برای مردان وجود ندارد.

اگر در معرض خشونت خانگی قرار گرفتید، بدون در نظر گرفتن جنسیت فرد متجاوز، در مرحله اول باید بپذیرید که گرفتار خشونت شده‌اید. گمان نکنید اگر از لحاظ فیزیکی از همسر خود قوی‌ترید، پس خشونت هرگز برای شما اتفاق نخواهد افتاد! البته خویشتن‌داری در این مواقع بسیار مهم است؛ بنابراین سعی کنید احساسات و حرکات فیزیکی خود را کنترل کرده و از هرگونه اقدام تهاجمی چون کتک زدن، شکستن و پرتاب وسایل و... دوری کنید. اقداماتی نه تنها راه‌های حمایتی را بر شما می‌بندند،

بلکه ممکن است باعث شوند به‌جای قربانی، مجرم شناخته شده و متحمل هزینه‌های بسیاری شوید. بهترین راهکار این است که در اسرع وقت، خشونت علیه خود را به مراجع انتظامی و قضایی گزارش کنید و از آن‌ها راهنمایی بخواهید. از ترس برچسب‌های مختلفی که ممکن است به شما بچسبانند، سکوت نکنید؛ زیرا با سکوت، پشتیبانی لازم را برای شکستن چرخه خشونت دریافت نخواهید کرد. در صورت لزوم، با یک وکیل خانواده در این‌باره صحبت کنید تا با حقوق خود، بیشتر آشنا شوید. خشونت خانگی علیه مردان می‌تواند سبب ایجاد احساس بی‌ارزشی و شکست در قربانیان شود. با توجه به پیش‌داوری‌های موجود در جامعه، برای مردانی که قربانی این نوع از خشونت شده‌اند سخت است که به دیگران اطلاع دهند و از آنان طلب کمک کنند. این در حالی‌ست که این شکل از خشونت نیز همانند دیگر شکل‌های خشونت، مشکلی جدی است و جایی برای تمسخر و خندیدن و جوک ساختن ندارد!

در پایان باید گفت که هرگونه عمل خشونت‌آمیز محکوم است و جنسیت افراد، تفاوتی در این حکم ایجاد نمی‌کند. هم مردان و هم زنان این حق را دارند که در فضایی عاری از خشونت زندگی کنند و هیچ‌کس و مطلقاً هیچ‌کس، با هیچ بهانه‌ای، نباید این حق را از آنان بگیرد.

## محمد پاینده

دانشجوی حقوق دانشگاه زند شیراز



اینجا رو بزَن تا صورتشو گوش بدی!

# جلبابی بر سکوتِ قربانیان خاموش

بشر، از دیرباز متناسب با مقتضیات زمان خود، کم و بیش شاهد کجروی‌های اجتماعی و اخلاقی بوده‌است. در جهان مدرنیته امروز نیز علی‌رغم تمدنی که بشر از آن دم می‌زند، همچنان شاهد انحرافات و کجروی‌هایی هستیم که با شدت بیشتر در چهره‌ای نو نمود پیدا کرده‌اند.

آزار جنسی یا ایذای جنسی، طیف گسترده‌ای از خشونت‌های جنسی را شامل می‌شود. ممکن است با شنیدن نام آزار جنسی، در ابتدا ذهن شنونده به سمت خشونت جنسی علیه زنان متمایل شود؛ این جهت‌گیری سریع ذهن، ناشی از شیوع گسترده‌ی این انحراف اخلاقی-اجتماعی است که بشر، از ابتدای تاریخ با آن درگیر بوده‌است. اما مسئله حائز اهمیت در ارتباط با این آسیب اجتماعی، قرار گرفتن خشونت جنسی علیه مردان و کودکان، در طیف خشونت‌های جنسی است؛ این موضوع غالباً نادیده گرفته می‌شود و حتی در صورت پرداختن به آن، بسیاری از مسائل، مورد چشم‌پوشی قرار می‌گیرند.

کودکان، همواره نگاهی پاک و بی‌آلایش به دنیا و چالش‌هایی که انسان‌ها با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، دارند اما بی‌رحمی‌های غیرقابل انکار دنیا ممکن است ناخودآگاه، گریبان معصومیت آن‌ها را بگیرد و به‌طور غیرمترقبه، آن‌ها را به سمتی بکشاند که پیکربندی روحشان، دچار دگرگونی‌های غیرقابل جبران شود. از جمله ناملایماتی که در جوامع امروزی دیده می‌شود، کودک آزاری جنسی یا child sexual dysfunction است. در دیدگاه عموم، کودک آزاری جنسی فقط تعارض به جسم کودک اطلاق می‌شود؛ در صورتی که علاوه بر جسم، تهدیدی بر روان، رفاه و بهزیستی کودک نیز می‌باشد. وادار کردن کودک به تماشای تصاویر و فیلم‌های مستهجن و تلاش برای تماشا کردن کودک درحالی که برهنه است، نمونه‌های قابل توجهی از اینگونه تهدیدهای روانی به شمار می‌آیند که اثرات مخربی به دنبال دارند و هجمه این اثرات، قطعاً کمتر از تأثیرات ناشی از تعارض مستقیم به کودک نیست.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، حدود ۴۰ میلیون کودک زیر چهار سال، در سراسر جهان مورد کودک آزاری قرار گرفته‌اند؛ در واقع، این آمار مربوط به کودکانی است که به خدمات بهداشتی، درمانی و اجتماعی نیاز پیدا کرده‌اند و با در نظر گرفتن طیف وسیعی از کودک آزاری‌هایی که به این مرحله نمی‌رسند و در جایی ثبت نمی‌شوند، می‌توان متوجه حجم بالای کودک آزاری در جهان شد و

درمی‌یابیم

که

درحال

حاضر، آمار دقیقی از

این فاجعه انسانی در جهان

دردسترس نیست.

سازمان بهداشت جهانی (WHO)،

در سال ۲۰۱۷ با انتشار گزارشی

تکان‌دهنده تحت عنوان "بدرفتاری با

کودکان"، اعلام کرده‌است: در سراسر

جهان، از هر ۴ کودک، ۱ کودک، قربانی

خشونت فیزیکی شده‌است. در این

گزارش تأکید شده‌است که ۲۳ درصد از

این کودکان، در معرض خشونت فیزیکی

از جمله: تکان دادن و ضرب و شتم قرار

گرفته‌اند؛ ۳۶ درصد از کودکان نیز با آزارهایی

نظیر: تهدید، تحقیر، توبیخ، اعمال فشار عاطفی

و نظایر آن مواجه شده‌اند. همچنین، براساس این

گزارش، ۲۶ درصد از کودکانی که در سراسر جهان

آزار دیده‌اند، مورد استثمار جنسی نیز قرار گرفتند.

برای جلوگیری از افزایش رخدادهای

ناگوار ناشی از

اینگونه



تعارض‌ها، نیاز فراوانی به ترمیم قسمت آسیب‌دیده روح کودک داریم. معضل تعارض جنسی به کودکان، یکی از مشکلات اسفناک امروز دنیا است و تمام کشورها، کم و بیش درگیر این بحران اجتماعی-اخلاقی جهانی هستند. با توجه به نتایج بدست آمده از تحقیقات، اینکه کودکان پسر، بیشتر درگیر آسیب جنسی هستند یا کودکان دختر، هنوز به وضوح مشخص نیست. زیرا این موضوع به علل گوناگونی بستگی دارد؛ اما تحقیقات صورت‌گرفته در انجمن‌های حقوقی در تمام جوامع، نشان می‌دهد که دلیل اصلی موفقیت متعددی، سکوت تعدی می‌باشد؛ بدین معنا که به دلیل تحریم‌های اجتماعی که کم و بیش در تمام جوامع حاکم‌اند، در این‌باره آموزشی داده نمی‌شود و به تبع آن، آموزشی نیز دیده نمی‌شود و نتیجه این سکوت، خرد شدن روان کودک در خردسالی و به دنبال آن در نوجوانی، جوانی و بزرگسالی است. به عبارت کامل‌تر، این معضل تا پایان عمر، سایه‌ای تاریک بر آرامش نیمه‌جان روانش می‌اندازد.

در ابتدا، به‌نظر می‌رسد این رخداد ناگوار، تنها کودک و خانواده او را درگیر کرده‌است؛ در صورتی که قطعاً تبعات ناشی از آن، کم و بیش تمام جامعه را درگیر خواهد کرد. بنابراین، باید دیدگاه خود را نسبت به این موضوع عوض کنیم و آموزش‌های لازم را ببینیم و به دنبال آن، سعی کنیم آموزش‌های لازم را به اقتضای سن کودکانمان، (معمولاً از سن سه سالگی) -اگرچه این موضوع که شروع آموزش از کی باشد، به خود کودک و درک اجتماعی آن نیز بستگی دارد- به آن‌ها بدهیم و تمام تلاش خود را به کار بگیریم تا کودکانمان بدون هیچ‌گونه ترس و اضطرابی، ما را از رویدادهای غیرمنتظره‌ای که در کمینشان است، مطلع کنند.

گاهی باید نشکستنی‌ها را شکست و آنچه که به تعصب و جانب‌داری‌های بیجا برمی‌گردد را نادیده گرفت؛ تا شاید بشود ویرانه‌ای را ساخت تا آبادانی‌های دیگر ویران نشوند...



**مرضیه محمدی دبیری**

زیست‌شناسی دانشگاه  
شهید رجایی اصفهان



انجمن بزرگ ترمیم و ترمیم‌گوش بدی

# بدن نفرت انگیز من

یک بار چشمانت را ببند و عمیق گوش بسپار؛ آیا صدای ناله‌های پر از درد روح را می‌شنوی؟! فریادی که از سر زخم‌های بی‌شماریست که بر پیکر جانت وارد شده؟ زخم‌هایی که گمان می‌کنی یادگاریست از دیگران! آیا تو نیز مانند من و خیلی‌های دیگر، بارها قضاوت شده‌ای؟ مقایسه شده‌ای؟ بارها کلمات پر از نفرت را به سمت روانه کرده‌اند! ظاهر، کلامت و... را مسخره کرده‌اند!؟

می‌دانم بارها از خودت بدت آمده؛ آرزو کرده‌ای کاش می‌شد کالبدت را تغییر می‌دادی. هرروز، بیشتر از سابق از خودت متنفر می‌شوی؛ چون تو را نخواستند! تو را پس زدند.

به خودت شک کرده‌ای! و شاید هزاران بار از خودت پرسیده‌ای: چرا؟ چرا من اینقدر ایراد دارم؟! چرا کسی مرا دوست ندارد، چرا اینقدر اشتباه می‌کنم و... .

این‌همه از خودت بیزار بودی چه نتیجه‌ای داشت؟ حتی یک بار هم به این فکر نکردی دیگران در زندگی‌ات، در ذهنت، در تنهایی و مشکلاتت چقدر نقش دارند؟ آیا تاکنون به این فکر کرده‌ای چه کسی را به جز خودت داری؟ وقتی که قطرات اشک از چشمانت جاری می‌شود، کدام دست، گونه‌هایت را لمس کرده و رد اشک را از صورتت پاک می‌کند؟ کدام قلب از غم‌هایت تا سر حد مرگ می‌گیرد و نفسش بند می‌آید؟ واضح است، فقط دستان و قلب خودت؛ بدنی که بیشتر از همه تو را دوست دارد و بیشتر از همه مراقب تو است. چرا از خودمان بدمان می‌آید؟؟

"اعتماد به نفس، بر خواسته از حس ارزشمندی و اطمینانی است که فرد به خود و توانایی‌هایش دارد. درواقع، اعتماد به نفس بر اساس نظر کوپر اسمیت، نوعی ارزشیابی فردی است که باعث توجه فرد به خویشتن می‌شود. بنابراین، اعتمادبه‌نفس و یا عزت‌نفس، قضاوت فرد درباره شایستگی خویش است."

اما چرا ما خودمان را ارزشمند نمی‌دانیم؟! و خودمان را دوست نداریم؟

ما از خودمان بدمان می‌آید، چون تصور می‌کنیم ناکارآمد هستیم، فکر می‌کنیم نمی‌توانیم مانند دیگران عالی باشیم! از خودمان بدمان می‌آید، چون دیگران از قیافه و ظاهر ما خوششان نمی‌آید؛ ما را پس می‌زنند! دائماً استرس داریم نکند از ما خوششان نیاید؟

وقتی شما خودتان را پس می‌زنید، افکار منفی‌تان ناخودآگاه

بر ذهن دیگران تأثیر می‌گذارد. پس، عاشق خودتان باشید تا دیگران نیز عاشقتان باشند. بدون شک، هیچ انسانی وجود ندارد که از هر نظر کاملاً بی‌عیب و نقص باشد؛ پس چه لزومی دارد ما از خودمان بدمان بیاوریم؟! یک نوزاد هیچ‌گونه مهارتی ندارد! باید از یک جایی شروع کرد و یادگرفت؛ از همین اکنون، چیزی را یادگیرید که دوست دارید: نقاشی، نویسندگی، ورزش‌های رزمی و... هر چیزی که دلتان می‌خواهد. مگر مهم است دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند؟

"آخرین باری که به عشق و شور زندگی نهفته در وجود خود اجازه دادید تا بیرون آید و کمی بازیگوشی کنید، کی بود؟ آخرین باری که از بازی با بچه‌هایتان به اندازه آنها لذت بردید، کی بود؟ آخرین باری که از زنده بودن خود به هیجان آمدید، کی بود؟ نگران نباشید دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند. به این فکر نکنید که آنچه را دوست دارید انجام بدهید، چقدر عملی، مفید یا مؤثر است. مضحک باشید، عاشق باشید، با شور و حال زندگی کنید، خودتان باشید."

بلند شوید و به آینه نگاه کنید؛ چه کسی را می‌بینید؟ دقت کنید! کسی که از او بیزارید، نیست!! نه!! جسم شما، بهترین و دلسوزترین دوست شماست؛ میلیاردها سلول در بدن شما تلاش می‌کنند تا شما زندگی کنید، نفس بکشید و سالم و خوشحال باشید؛ پس جسمتان را دوست داشته و عاشقش باشید. در تمام لحظات سخت زندگی، فقط جسمتان کنارتان می‌ماند. لزومی ندارد برای دیگران، بهترین و زیباترین باشید؛ همینکه خودتان این حس را نسبت به خود داشته باشید، کافیست.

به خودتان اعتماد داشته و افتخار کنید و اعتمادبه‌نفس داشته باشید. عاشق خودتان باشید و تمام سعیتان را انجام دهید تا نسخه عالی خودتان باشید. به بدنتان اهمیت بدهید؛ غذاهای مضر، عادت‌های بد و... را ترک کنید.

هیچوقت فراموش نکنید، تنها چیزی که در تمام مراحل زندگی، کنارتان باقی می‌ماند، جسم و روح خودتان است؛ پس دوستش داشته باشید و از تمام آدم‌ها و عادت‌های مضر که باعث آسیب رسیدن به آنها می‌شود، دور شوید.

یادتان هست گفتم زخم‌هایی که گمان می‌کنید دیگران بر جانانتان زده‌اند؟

آری، گمان می‌کنیم، چون آن کسی که روح و جانت را

زخمی کرده، خودت هستی. هیچکس اجازه نمی‌دهد دیگران به گنجینه‌هایش صدمه بزنند؛ پس، اگر تاکنون صدمه دیده‌ای، بخاطر این است که از نظر خودت چندان ارزشمند نیستی؛ به همین خاطر به خودت اجازه داده‌ای دیگران به تو صدمه بزنند، قلبت را بشکنند، تحقیرت کرده و تو را رد کنند.

گنجینه خودت باش، دوست من.



**فاطمه پورقیومی**  
آموزش ابتدایی زینب خبری کارزون



آخرین باری که به عشق و شور زندگی نهفته در وجود خود اجازه دادید تا بیرون آید و کمی بازیگوشی کنید، کی بود؟

منابع: رابطه‌ی اضافه وزن با اعتمادبه‌نفس، افسردگی، سبک زندگی و خودپنداره بدنی در زنان خود مصرف به مراکز کاهش وزن / محسن گل پرور - منوچهر کامکار - بیتا ریسمانچیان "من دوست داشتنی / مرضیه باقر زاده



ایجاد وزن تا صوتشو گوش بدی



نشریه ری را از تمامی دانشجویان علاقه‌مند در سراسر کشور، دعوت به عمل می‌آورد. در صورت تمایل به همکاری از طریق راه‌های ارتباطی زیر اقدام نمایید.



[riramagcfu@gmail.com](mailto:riramagcfu@gmail.com)