

یادداشت

انعکاس خویشتن در آینه شهر...

نگین نجارزلی / معمار و پژوهشگر

براساس تحقیقات انجام شده توسط اپتلسون در سال ۱۹۷۳ محیط آنچنان احاطه کننده، دربرگیرنده و فراگیر است که هیچ چیز و هیچ کس را نمی توان از آن جدا کرد. اگر فضایی که در آن زندگی می کنیم زشت باشد یا زیبا، نمادی از معنویت باشد یا دنیاگرایی، اثر شگرفی بر روح و روان ما خواهد گذاشت و در انتخاب های ما و سبک زندگی مان، اثرگذار خواهد بود؛ چراکه مردم ناچار به حضور در شهر و معماری هستند. تلاش پژوهشگران همواره طبقه بندی انواع مختلفی از مولفه های محیطی بوده است. یکی از تلاش های اولیه آنها به روانشناسی گشتالت برمی گردد؛ زمانی که «کافکا» بین محیط رفتاری و محیط جغرافیایی تمایز قائل شد. او محیط جغرافیایی را به عنوان محیط واقعی، چیزی تعریف می کند که به واقع فرد را در بر می گیرد. درحالی که محیط رفتاری، تصویر شناختی محیط عینی است که اساس رفتار را شکل می دهد. هر فضا برای استفاده کنندگان اثرات روانی دارد. هرمان میلر پژوهشی در این زمینه انجام داده است که طبق آن یک نفر از چهار نفر از محصور بودن در یک اتاق کار و یکنواخت بودن در و دیوار آن عصبی شده اند. میلر نتیجه گیری کرده معماری بنا و به طور خاص یک چهاردیواری می تواند در روان انسان موثر باشد. حتما برای شما نیز بسیار اتفاق افتاده است که فرمی معمارانه را ببینید و بی درنگ احساس هراس یا شادی کنید [هرچند این احساس به صورت مستقیم، در هیچ کدام از تک تک عناصر تشکیل دهنده معماری گنجانده نشده است].

از این رو در معماری نمی توان زنجیره ای ساخت که بی معنی باشد. معمار فرم را از میان ماده ای بی شکل برمی گیرد و سپس آن را چنان در نظر می آورد که گویی یک فرهنگ لغت متشکل از ایماها و اشارات، محیط ها و موقعیت ها، رویاها و خاطرات جایگاه خاصی بدان اختصاص داده شده است. سپس معمار باید به این فرم ها و اشکال با بیان شخصی خود غنا بخشد. شهر مجموعه ای است از آثار برنامه ریزان، طراحان، معماران و سازندگان؛ در این بین هیجان ها و اثرهایی در شهر پندانی که ناگزیر به مواجهه با نتایج افاشده از طرف این مجموعه هستند، به جا می گذارد که در روند مطلوب و نامطلوب زندگی روزمره شان موثر است. نماهای شهری که نمودی از فضای شهری هستند، به لحاظ بصری، اولین مواجهه انسان با شهر هستند. آسایش بصری و محیطی، یکی از مولفه های فضاهای شهری امن است. نماهای شهری نامطلوب با ایجاد اغتشاش بصری، باعث آلودگی دیداری یا رنگی می شوند.

نتایج بررسی های متعدد، حاکی از وجود همبستگی آماری فراوانی وقوع جرائم و رفتارهای آتومیک [آلودگی رفتاری] با مکان های آلوده است. زمانی که انسان به طور دائم در معرض این آلودگی ها باشد، می تواند موجب تحریک های عصبی نامطلوب و در نهایت، پریشانی و آشفتگی ذهنی و روانی افراد شود و زمینه را برای تشدید آسیب های اجتماعی فراهم کند؛ به طوری که می توان گفت شهر، آینه تمام نمای جامعه است. با توجه به رشد جمعیت و شهرنشینی و اینکه در پژوهش های انجام شده به جنبه های روان شناختی و رفتارهای مرتبط با این رویکرد کمتر پرداخته شده، لذا لازم است به پیوند میان حوزه های روانشناسی و معماری بیشتر توجه شود و با مینا قرار دادن جایگاه روانشناسی محیطی در طراحی های معماری، شهری مناسب و سالم برای مردمان ساخت. اینالو کالوینو نویسنده سوررالیست ایتالیایی می گوید: «خود را جستن در دنیایی که از آن تو نیست، بیهوده است...». شاید بتوان گفت بی توجهی به محیط و انسان در معماری، مانعی خواهد بود برای رشد و تعالی شهر و منجر به توسعه شکاف بین خواش ها و نیازهای حقیقی انسان خواهد شد. به بیانی روشن تر، هر خطی که برای خلق یک فضای معماری گذاشته می شود، پیامی دارد بر استفاده کننده و اگر روند طراحی هوشمندانه و با تحقیق و مطالعه صورت نپذیرد، چه بسا محیط ساخته شده با شما همخوانی نداشته باشد.

تاریخ گردی

خالق مرز پرگهر



کمتر ایرانی ای وجود دارد که سرود «ای ایران ای مرز پرگهر» را از بر نباشد، این سرود اگرچه سرود ملی ما نیست اما ارج و قربی کمتر از آن برایمان ندارد و تک تک کلماتش برایمان مقدس است و زمزمه کردنش حس غرور و غیرت نسبت به ایران را در ما زنده می کند.

امروز ۲۱ آبان ماه، صد و دوازدهمین سالگرد زادروز روح الله خالقی، استاد موسیقی ایران و

سازنده موسیقی این اثر است. خالقی در سال ۱۲۸۵ شمسی در کرمان به دنیا آمد و در سال ۱۳۴۴ شمسی در اتریش به دلیل ابتلا به سرطان معده درگذشت. شاعر اثر این حسین گل گلاب است. خالقی «ای ایران» را در دوران اشغال ایران توسط متفقین در جریان جنگ جهانی دوم و بعد از به اهتزاز درآمدن پرچم متفقین در یادگان استرآباد ساخت.

این سرود برای نخستین بار در سال ۱۳۳۳ شمسی در تالار دبستان نظامی دانشکده افسری با صدای غلامحسین بنان طی دو شب متوالی اجرا و به نماد وطن پرستی ایرانیان تبدیل شد و روح الله خالقی را در موسیقی ایران جاودانه کرد.

زندگی



ضد فرهنگ ما!

عکس: علیرضا سامنی، فرهیختگان

گفت و گو

گفت و گو با مدیرعامل جوان یک شرکت راه و ساختمان

مادرم الگوی صبوری و پدرم الگوی پشتکارم بود



سیکل درس خوانده اما به من می گوید تا آنجایی درس بخوان که همیشه دستت توی جیب خودت باشد و بتوانی مستقل زندگی کنی و همین باعث شد درس خوان باشم.»

از صفر شروع کردیم

نگین ۱۷ ساله که بود با نیما آشنا شد و این آشنایی به ازدواج آنها منتهی شد. در آن زمان، نیما ۲۳ ساله بود و در محل کار پدر نگین به عنوان مهندس ناظر مشغول به کار بود. نگین و همسرش، زندگی شان را از صفر شروع کردند. نیما دانشجوی عمران بود و تازه فارغ التحصیل شده بود. ابتدا در شهرداری مشغول به کار شد و بعد از تعدیل نیرو، بیکار شد. کارهای متفاوتی را تجربه کرد اما موفق نشد و با تمام این سختی ها حاضر نمی شد از پدر همسرش کمک مالی بگیرد. نگین می گوید: «شده که از پدرم پول قرض گرفته باشیم اما بلافاصله که پول به دست مان رسید، بدهی مان را به او پرداخت کرده ایم.» اما به گفته خودش، همسرش دوست ندارد کسی به او کمک کند. نیما در زمان بیکاری اش، نرم افزاری خریداری کرد و کار بیامانکارها را انجام می داد و از این طریق کسب درآمد می کرد و با همین پس اندازها توانستند در سال ۹۲ و همان ماه های اول ازدواج خانهای در استاد معین با ۶ میلیون و دویسه و ماهی ۵۰۰ هزار تومان اجاره کنند. نگین در آن زمان دانشجوی بود و نیما هم به تازگی درسش را تمام کرده بود. آنها برای اینکه نیما بتواند در شهرداری مشغول به کار شود، از نماینده کرمانشاه هم نامه گرفتند اما به هر دری زدند، نتیجه نگرفتند و نیما همچنان بیکار بود. برای راهش از بیکاری، به پیشنهاد نگین و با مخالفت های نیما، تصمیم گرفتند شرکتی تاسیس کنند. ثبت شرکت هم حدود دوماهیون تومان هزینه داشت و در آن شرایط پولی نداشتند که بتوانند برای این کار هزینه کنند. از طریق سایت، اطلاعاتی به دست آوردند تا خودشان بتوانند دست به کار شوند و شرکت را بدون پرداخت هزینه ای ثبت کنند. یک ماه بعد از تولد پسرشان موفق به ثبت شرکت شدند. نگین در آن زمان دانشجوی عمران بود و مدرک معماری و دکوراسیون داخلی هم گرفته بود. او می گوید: «از کارهای داخلی شروع کردم. اول راه بودیم و کمتر کسی پیدا می شد که به چنین فردی که

در زندگی دوست هم هستیم

نگین و همسرش چندسالی است که در شرکتی که با دست های خالی راه انداخته اند، همکاری دارند و به گفته خودش «این همکاری سخت نیست و خیلی خوب با هم کنار می آییم و هردو سعی می کنیم در برهه هایی از زندگی کوتا بیاایم. همیشه سعی کرده ایم حالت دوستانه را در زندگی مان حفظ کنیم.» نیما حالا پدر همسر نگین و همسر نگین، ثبت شرکت هم حدود دوماهیون تومان هزینه داشت و در آن شرایط پولی نداشتند که بتوانند برای این کار هزینه کنند. از طریق سایت، اطلاعاتی به دست آوردند تا خودشان بتوانند دست به کار شوند و شرکت را بدون پرداخت هزینه ای ثبت کنند. یک ماه بعد از تولد پسرشان موفق به ثبت شرکت شدند. نگین در آن زمان دانشجوی عمران بود و مدرک معماری و دکوراسیون داخلی هم گرفته بود. او می گوید: «از کارهای داخلی شروع کردم. اول راه بودیم و کمتر کسی پیدا می شد که به چنین فردی که

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیر مسئول:** محمدامین ایمانچانی
قائم مقام: علی خضریان - **سر دبیر:** مسعود فروغی - **مدیر هنری:** امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرهاد جمالوندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان
دفتر مدیر مسئول: ۰۱۶-۲۱۳۴۸۰۱۶ - **تحریریه:** ۰۱۸۲-۲۱۷۱۰۱۸۲ - **فکس:** ۰۱۶-۲۱۳۴۸۰۴۱۰۸
تلفن: ۰۱۶-۲۱۷۲۲۰۴۷ - **روابط عمومی:** ۰۱۶-۲۱۷۱۰۴۹۹ - **سازمان آگهی ها:** ۰۱۶-۲۱۳۴۸۰۴۱۰۸
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فرهیختگان:** ۰۱۶-۲۱۳۴۸۰۱۸۲ - **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

داستان کوتاه

اجباری - ۲

کچل

امیر عباسی فر / داستان نویس

به کف پیاده روی دم خونه خیره شده بودم و به آینده ای که امروز خودم با پست کردن دفترچه شروع کردم فکر می کردم. قراره چی بشه؟ کجا برم؟ کدوم شهر؟ آخه من تا الان بیشتر از چند روز از خونه دور نبودم. دستی دستی امروز واسه



خودم در دسر درست کردم. با خودم در جنگ بودم و یک طرف مغزم فاکتورهای مثبت خدمت رو بررسی می کرد و طرف دیگه سختی هاش رو. هیچ کدوم هم پیروز نمی شد که تکلیفم مشخص بشه! هم تجربه یک زندگی جدید واسم جالب بود و هم از این همه تغییر ناگهانی شوکه بودم. وارد خونه شدم و به مامانم سلام کردم و رفتم توی اتاقم. جلوی آینه ایستادم و سرتا پای خودم رو نگاه کردم و چشمم رو روی تک تک لوازم اتاقم چرخوندم. قراره به زودی همه چیز تغییر کنه. مگه من می توانم بدون پلی استیشن زندگی کنم؟ تخت نرم، اتاق گرم، کلی عکس و پوستر روی دیوار، این همه لباس و دم و دستگانه. اون طرف راضی مغزم به داد تو گوشم زد که: یعنی جدی جدی از این روال تکراری خسته نشدی؟ تا چند سال دیگه می خوای این طوری پیش بری؟ راست می گفت، ولی گذشتن از این همه تنوع و خودم رو ول کردن توی دست شانس و اقبال سخت بود، خیلی سخت. درحالی که مامان داشت در مورد پست کردن دفترچه سوال پیچم می کرد نهار خوردم و بابام از سر کار برگشت خونه. عصر تو اتاقم نشسته بودم و تماس های دوست هام رو جواب نمی دادم.

خبر خدمت رفتن من از طریق فرزند پخش شده بود و همه می خواستن آمار بگیرن. فقط خداخدا می کردم خدمتم توی شهر خودمون باشه تا بتونم بابا و مامانم رو زود به زود ببینم، چون مطمئن بودم دلم خیلی تنگ میشه و مطمئنا خیلی اذیت می شم. دوسه روز همین جوری ساکن و وپر از سوال و بلا تکلیفی گذشت تا یک روز بابام گفت: برو کلت روز دتر کچل کن که عادت کنی. اوه او، با کله کچل توی محل چطور می پرخم؟ تازه رفیقای خودم چقدر مسخرم کنن و سر به سرم بذارن. احساس می کنم هر روز داره بدر میشه. رفتم آرایشگاه و دوستم گفت: خب چه مدلی بزنم؟ داشتم توی آینه با موهای که سال ها واس شون زحمت کشیده بودم با حسرت خدا حافظی می کردم که تکار کرد: چه مدلی؟ گفتم: کچل! گفت: دورش سفید بشه و جلوش هم کات کنم؟ توی آینه نگاهش کردم و گفتم: کچل واسه خدمت! چند لحظه فضای آرایشگاه ساکت شد و بدون سوال به شونه روی ماشین گذاشت و افتاد به جون موهای زانینم. انگار داشتم شکنجه می شدم، حیف این همه مو که داره می ریزه کف مغازه، تموم که شد آینه رو نگاه کردم. یه آدم جدید داشت توی آینه نگاهم می کرد. این کار اولین تغییر بزرگی بود که اتفاق افتاد و قرار بود ادامه دار باشه. احساس می کردم مامان و بابا دیگه به چشم یه بچه نگاه نمی کنن و همین حس خیلی خوبی بهم می داد. کم کم با گلنزار رفتن با خودم داشتم نسبتا راضی می شدم که یک روز صبح که خواب بودم، مامانم بیدارم کرد و گفت: امید نامه اعزامت رو الان پست آورد. شوکه شدم و با چهره ای خواب آلود و چشم های نیمه باز نامه رو باز کردم و خوندم. باید هفت روز دیگه خودم رو به یادگان ۰۷ برای تقسیم و مشخص شدن محل دوره آموزشی معرفی کنم. تیش قلبم بالا رفت و دیگه رسما خدمت رو نزدیک تر از همیشه دیدم. دیگه باید دل رو به دریا زد، چون اگر الان نرم بالاخره یک سال با دو سال دیگه باید برم، پس بهتره این تغییر بزرگ رو بپذیرم و باهاش کنار بیام چون به نفع خودمه. خدا رو چه دیدی، شاید اینقدر خوب بود که به افکار وترس امروز خندیدم. میگن بهترین دوست های هر پسری دوستان دوره خدمتش هستن. خدا که این حرف واقعی باشه و بتونم توی این دوره هم قوی و موفق باشم. برام دعا کنید.

سلامت

چه زمانی شیر بنوشیم؟



شیر به عنوان یک نوشیدنی مستقل و غذای کامل بین ما شناخته می شود که دارای پروتئین، ویتا من های A، B1، B2، B12، D، پتاسیم و منیزیم است و از همه

مهم تر یکی از منابع مهم پروتئین برای گیاهخواران به شمار می رود. اما موضوع این است که زمانی بدن شما می تواند از حداکثر مزایای این نوشیدنی معجزه آسا استفاده کند که شما آن را در زمان مناسبی بنوشید. اگر مشکل نفخ و دل درد ندارید، بهترین زمان برای نوشیدن آن هنگام شب و قبل از خواب است، در این صورت بدن فرصت کافی دارد تا کلسیم و پروتئین بیشتری را جذب کند. در عین حال شیر حاوی یک اسید آمینه به نام تربیوتوفان است که به بهبود کیفیت خواب شما می افزاید. تربیوتوفان به بدن کمک می کند تا با ایجاد سروتونین و ملاتونین به عنوان دو انتقال دهنده عصبی چرخه خواب و بیداری شما بهتر مدیریت شود. شما می توانید یک فنجان شیر گرم را نیم ساعت قبل از اینکه بخوابید، بنوشید. نکته دیگر آنکه در طول شبانه روز کودکان زیر هفت سال تا دو لیوان، نوجوانان سه لیوان، افراد بالغ و سالمند دو لیوان و زنان باردار و شیرده تا چهار لیوان باید شیر بنوشند. اگر کودک شما در مقابل خوردن شیر مقاومت می کند و میزان آن را زیاد می داند دو لیوان شیر او را به چهار تا نصف لیوان تقسیم کنید تا حس بهتری داشته باشد.