

نگاه

آشیانه‌ات را خودت بساز

بخش هفتم



مجتبی علیزاده/روانشناس

غروب شده بود. صدای آذان از بلندگوی نمازخونه خوابگاه بلند شد. وقت نماز بود و بعد هم وقت توزیع شام. رفتم جلوی در اتاق، در زدم و در رو باز کردم. مهدیسا و شیمما رو صدا کردم که با هم بریم برای شام. اون‌ها هم آماده شدند، ولی شهرزاد همچنان زیر پتو بود. مهدیسا دستی به شانه شهرزاد کشید و گفت: خانم پاشو بریم شام بگیریم. شهرزاد سرش رو از زیر پتو آورد بیرون، یه نگاه به مهدیسا کرد، بعد به ما نگاه کرد، بلند شد و تو همون حال موهاشو دور دستش پیچید و بست پشت‌سرش و گفت: لازم نبود صدا کنی، خودم می‌دونم وقت شام شده. من نیازی به همراه و مراقب ندارم. تنهایی راحت‌ترم. از درون داشتم حرص می‌خوردم و با خودم می‌گفتم آخه چرا این دختر اقتدر گوشت‌تلاخه و چرا به خودش اجازه می‌ده هرچور دلش می‌خواد بابقیه رفتار کنه؟ مهدیسا در جوابش گفت: باشه خانوم، اگه این جوری راحت‌تسری، بعد از این صدات نمی‌کنم. بعد رو کرد به ما و با لیخندی روی لب گفت: بچه‌ها بریم که به شام توپ برامون یختن. برای گرفتن شام باید همراه‌مون ظرف می‌بردیم. برنامه غذایی رو نداشتیم؛ بنابراین هر کدوم‌مون به نوع ظرف برداشتیم، من یه ظرف دردار پلاستیکی، مهدیسا ماهیتابه و شیمما هم یه کاسه متوسط آرزکوپال. رفتیم و تو صف ایستادیم.

همین‌طور که تو حال و هوای خودم بودم، شیمما گفت بچه‌ها نگاه کنین؛ هرکسی یه جوری اومده تو صف، به کفش‌ها نگاه کنین، یکی با دمپایی، یکی با کتونی، اون یکی هم که با کفش مجلسی اومده، انگار اومدن تالار. با لب‌های به هم چسبیده خنده یخ و اتوکشیده‌ای کرد و این‌بار گفت لباس‌ها هم همین‌طوره. این‌بار خودش رو سفت و محکم گرفت و با یه حس سرزنش‌گونه گفت: واقعا اینها نمی‌دونن یا بلد نیستن یا یاد نگرفتن که کجا باید چی بپوشن؟ والااااا. مهدیسا گفت: بی خیال دختر. راحتن خب. منم گفتم: آره واقعا، آخه راحتی یه جوره، اینجوری که هرچی به دستتون رسیده پوشیدن، هم یه جور. مهدیسا گفت: بهتون گفتم که اینجا خیلی چیزا می‌بینم، خیلی چیزا یاد می‌گیریم. این اولیش. مردم رو ببین اما قضاوت نکن. هرکسی، هرچور دلش بخواد زندگی می‌کنه. بهتره تورفتار مردم خرد نشیم. گفتم: آخه اینجور که نمیشه. اگر هر کسی هر جور دلش بخواد رفتار کنه، اون وقت مفهوم اجتماع و زندگی اجتماعی چی میشه؟ شیمما گفت: سارا درست میگه، جامعه قانون می‌خواد، بدون قانون هرج و مرج و به به هم ریختگی پیش میاد. اون وقت هیچ چیز سرچاش نمی‌مونه. به نظرم اینجا هم باید قانون بذارن که هر کسی هر جور دلش خواست توی محیط خوابگاه نگرده.

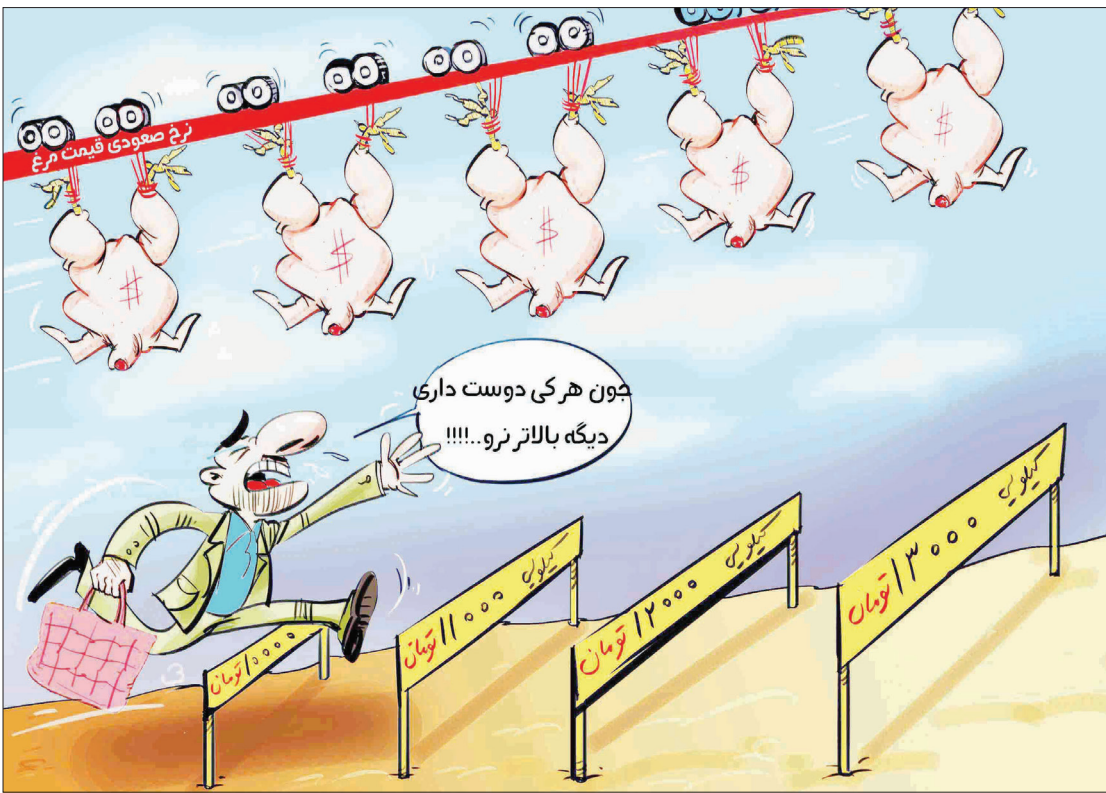
درگیر همین صحبت‌ها بودیم که نوبت ما رسید. شام غذایی بود به اسم دمپایی ابری. مهدیسا گفت: بچه‌ها این غذا قرار بوده بشه کوکوی سیب‌زمینی اما از بد روزگار تصمیم گرفته دمپایی بشه که چندکاربرده باشه. بازم خندید و غذاهامون رو برداشتیم و رفتیم اتاق. توی اتاق شیمما سفره پهن کرد، مهدیسا ترشی گل کلم دست‌ساز مادرش رو آورد و من هم چنقال و لیوان و چنگال گذاشتم توی سفره. شهرزاد هم همون موقع رسید. دوتوش کرد که بیاد و کنار ما بشینه و شامش رو بخوره. جوابی نداد. ظرف غذاشو گذاشت روی طاقچه کنار پنجره، یه نیم‌نگاهی به ما کرد. یه دوری توی اتاق زد. حدس زدم که بدش نیامد بیاد سر سفره، این‌بار بهش گفتم: خانوم این سمت سفره جای یه نفر خالیه. شهرزاد اومد نشست و خیلی ساکت اما با همون سبک خودش شروع کرد به غذا خوردن. بدون توجه به دیگران، سر پایین و تندتند. شام رو خورد و یه لیوان آب هم روش و بلند شد و ظرفش رو گذاشت توی سفره. رفت و رو تخت دراز کشید. چند دقیقه بعد من شامم رو تموم کردم. مزه روغن و زردچوبه‌اش تو ذوق می‌زد، خیلی با غذاهای خونه فرق داشت. ولی به قول مادرم «آدم گرسنه سنگ هم که بذاری جلوش، می‌خوره.» این که از سنگ خیلی بهتر بود. شیمما با یه ترتیب خاص و مهدیسا هم با یه ولع عجیبی غذاهاشون رو می‌خوردن و یکم بعد غذاشون تموم شد. همین‌طور که نشسته بودیم، شهرزاد گفت: از این به بعد هر روز یک نفر وظیفه داره که همه کارهای اتاق رو انجام بده. شیمما گفت یعنی چی؟ شهرزاد گفت: دخترجون، اینجا خونه مامی جونت نیست. باید کار کنی. هر روز یک نفر باید همه کارهای اتاق رو انجام بده، اعم از گرفتن غذا، سفره پهن کردن، جمع کردن سفره و شستن ظرف‌ها و لیوان‌ها، دم کردن چای و جارو کردن اتاق و... این قانون از فردا اجرا میشه و خودم نفر اول هستم. شیمما اعتراض کرد و گفت آخه چرا من باید بخوام ظرف تو رو بشورم؟ نه اخلاق داری و نه محترمانه رفتار می‌کنی. ضمنا تو کی هستی که قانون می‌داری؟ مهدیسا رو کرد به شیمما و گفت: عزیزم، شما خودت توی صف غذاخوری گفتی بدون قانون هرج و مرج میشه‌ها. شیمما جواب داد: بله اما این زورگوییه. شهرزاد رو کرد به من و گفت: خانم دکتر، نظر شما چیه؟ من اینو گفتم و مهدیسا هم به ظاهر موافقه، حالا نظر تو تعیین‌کننده‌اس. کمی مکث کردم و گفتم: به نظر منم اینجوری بهتره. ولی اگه یه روز کسی نتونه انجام بده چی؟ مثلا مریض باشه یا دانشگاه طول بکشه یا بخواد دیرتر بیاد؟ شهرزاد گفت: اون وقت باید با یه نفر دیگه هماهنگ کنه تا جورش رو بکشه. همه همدیگه رو نگاه کردیم و شیمما اولین نفر با حالتی که مشخص بود از سر ناچاپه، گفت: باشه، منم قبول می‌کنم.



زندگی

سه‌شنبه ۴ دی ۱۳۹۷ شماره ۲۶۶۵

۱۶



مرغاران: آسانه تحمل مردم را در برابر مرغ گران باید بالا برد

کارتیکاتور | جواد طریقی

گزارش کوتاه



شهر هوشمند را دریابید

نگین نجارزلی
 معمار و پژوهشگر

واقعۀ آخر دقیقاً زمانی شروع می‌شود که «دانش» به نیرویی «مرکزگرای» تبدیل می‌شود؛ نیرویی که در جهانی که احاطه‌اش کرده گسترش می‌یابد و همین دانش به صورت تمام و کمال جذب محیط اطراف می‌شود. اتفاق بعدی تغییرات است؛ تغییرات در دانسته‌ها و عملکردها.

واقعۀ پس از آخر...: حال نوبت هنر ساخت فضا و معماری و شهرسازی است که بلافاصله از هیئت‌رشته‌ای مستقل به موضوعی میان‌گستره تبدیل شود. شاید درهم آمیخته‌شدن جهان‌هایی متفاوت و حتی بعضاً ناسازگار در وطن یک وجود دیگر از معجزات پیچیده عصر حاضر باشد. در ادامه نکتۀ‌ای بنیادین را کشف می‌کنیم و آن اینکه صدای انسان امروزی که در سیلاب «انقلاب دانش‌بنیان» درحال پیدا کردن مسیری صحیح برای خویش است و شهودی تغییرآفرین در خود نهفته دارد. از این رو این انسان به‌عنوان شهروند شهری و فهمنده معماری، در تفرد فراگذاشتن و افزودن نسبت به گذشته خود باید قرار گیرد.

بیاپید از زاویۀ‌ای بازتر یا به قول معماران از پرسپکتیوی وایدتر به این موضوع نگاهی بیندازیم. در مقاطع مختلف و متفاوت تاریخ ما، شهرهای گوناگون با خصوصیات کاملاً متفاوت نمایانگر اندیشه و روحیه ساکنان و قدرت‌برد و شعاع و تالاول آن بوده‌اند. حال سوال مهمی که مطرح می‌شود، این است که وقتی دانش از حالت بدوی و مرکزگرای خود خارج می‌شود، این روحیه و اندیشه دقیقاً تحت‌تاثیر کدام لایه‌های معرفتی قرار می‌گیرد و نمود آن در شهر چگونه باید باشد؟

واقعیت این است که فضایی فیزیکی شهر تعامل نزدیکی با فرهنگ آن جامعه دارد. در این میان رشد فناوری و رقابتی که میان جهان واقعی

و دنیای مجازی وجود دارد و بسیاری از نگرش‌ها به جهان و مسائل فرهنگی تحت‌تاثیر قرار گرفته‌است. این به این معناست که گزاره‌هایی که فرهنگ ما را شکل می‌دهند در حال دگرگونی هستند و مهم این است که برای یافتن مسیری صحیح در این جهان، شهروندان نیازمند الگوهای جدیدی هستند. به همین دلیل ایجاد الگوهای جدید و صحیح که اصول هویتی را هدایت کنند، ضروری است. در این صورت اگر فرهنگ را جزئی از واقعیت‌های اجتماعی بدانیم باید هوشمندشدن شهرها و حضور بی‌وقفه تکنولوژی در زندگی‌مان را دنبال کنیم. بنابراین در شرایط جدید برنامه‌ریزان شهری و معماران به دنبال روش‌های جدیدی هستند تا بتوانند از متاخرترین تغییرات به وجود آمده در پی تحولات صورت‌گرفته و گسترش تکنولوژی به نحوی بهره‌برند که شکاف دیجیتالی موجود مابین «شهروند» و «شهر» و همچنین «مدیریت دانش» به نحوی کاربردی مورد بررسی قرار گیرد و این شاید همان آرمان‌شهری باشد که همیشه دوست داشتیم بدان برسیم. به عبارتی عوامل متعددی در ساخت محیط هوشمند تأثیر دارند و چشم‌پوشی از قسمت «انسان‌محور» بودن طرح، کاری سخت و احتمالاً بی‌نتیجۀ است؛ چراکه بسیاری از این موارد مفاهیمی ذهنی هستند که با تصمیم‌های مختلف تغییر می‌کنند. واقعیت این است که اگر به معماری و شهر به‌عنوان آینه تمام‌نما از واقعیت‌های اجتماعی جامعه‌نگاه کنیم، باید به این نکته توجه کنیم که در دنیای امروز ذهنیت‌ها گذشته از فرهنگ و هویت تغییراتی داشته و به عبارت دیگر افق‌های جدیدی از فرهنگ شهری پیش‌روی ما قرار گرفته‌است. درواقع در دنیای امروز مدیریت شهری و معماری بدون در نظر گرفتن فناوری‌های روز و تکنولوژی غیرقابل‌باور و البته غیرمنطقی است.

صاحب‌امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیرمسئول:** محمدامین ایمانچانی
قائم‌مقام: علی خضریان - **سردبیر:** مسعود فروغی - **مدیرهنری:** امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرشاد جمال‌وندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان
دفتر مدیرمسئول: ۰۱۶- ۶۶۴۸۰۱۶ - **تحریریه:** ۰۱۸۲- ۶۶۷۱۰۱۸۰ - **فکس:** ۰۵۱- ۶۶۷۱۰۵۱- ۶۶۴۸۰۴۷
روابط عمومی: ۰۲۹۹- ۶۶۷۱۰۶۶۹ - **سازمان آگهی‌ها:** ۰۱۸- ۶۶۴۸۰۴۷
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی-توزیع **فرهیختگان:** ۰۱۴- ۶۶۴۸۰۱۶- **نشان:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

یادداشت

سلامت مردان در اولویت

دکتر محمد سلیمانی

متخصص اورولوژی

مردان جامعه ما ساعات‌های زیادی از روز و گاه شبانه‌روز را به فعالیت در خارج از منزل مشغولند و همین امر باعث می‌شود نسبت به سلامت خود بی‌توجه باشند. از آنجایی که بخشی از جامعه و اغلب نیروی کار را مردان تشکیل می‌دهند، بیماری و بروز مشکل برای سلامتی آنها، علاوه‌بر اینکه هزینه‌های درمانی به کشور وارد می‌کند، سلامت آنها را هم به خطر می‌اندازد و ممکن است آنها را مدتی از کار و فعالیت دور نگه دارد. به دلیل توجه‌نکردن مردان به سلامت خود، هفته‌ای را به نام هفته سلامت مردان نامگذاری کرده‌اند. بسیاری از بیماری‌ها در مردان و زنان مشترک است اما برخی بیماری‌ها زنانه و برخی دیگر مردانه هستند. در این میان، مردان بیشتر در معرض عوامل خطرناک بیماری‌زا قرار دارند که با آموزش و پیشگیری می‌توانند آنها را کنترل کنند. مردان به دلیل نوع کار و فعالیتی که دارند، ساعات‌های زیادی از روز با شسب را در خارج از منزل به سر می‌برند همین امر، آنها را در معرض انواع حوادث و تصادف‌ها قرار می‌دهد. این مورد پرخطر با درصد بالایی که دارد، جزء این سه عامل خطرناک محسوب نمی‌شود. ازجمله بیماری‌هایی که مردان بیش از پیش در معرض ابتلا به آنها هستند، می‌توان به سرطان‌های دستگاه گوارش و سیستم ادراری، سرطان ریه و کبد و تومورها و بیماری‌های قلبی و عروقی اشاره کرد. این بیماری‌ها، احتمال مرگ‌ومیر را در مردان تاحدقابل‌توجهی افزایش می‌دهد و درصورتی که از این بیماری‌ها جان سالم هم به در ببرند، ممکن است مجبور شوند تمام عمر را با عوارض و مشکلات ناشی از این بیماری‌ها سر کنند. از آنجایی که پیشگیری همیشه بهترین راه است، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و مراجعه به پزشک درصورت مشاهده علائمی از بیماری می‌تواند هم فرآیند تشخیص را جلوتر ببردازد و هم شانس درمان موفقیت‌آمیز را بالاتر می‌برد.

بازی

بازی‌بازی معتاد نشوید



ندا اظهري

مترجم

افراد معمولاً به دلایل مختلفی به بازی‌های ویدئویی روی می‌آورند. عده‌ای برای سرگرمی و وقت‌گذرانی و عده‌ای هم برای رقابت وارد میدان می‌شوند اما بخشی از افراد برای کنارآمدن با استرس و اضطرابی که دارند، بازی ویدئویی انجام می‌دهند. خیلی از محققان بر این باورند که انجام بازی‌های ویدئویی می‌تواند حملات اضطرابی را در بیماران کاهش دهد. آنها از بازی‌های ویدئویی به‌عنوان مکسیمی به‌منظور پیش‌بینی علائم بروز اضطراب ناشی از اختلال بازی و میزان بالای استرس استفاده می‌کنند. برای بیشتر افراد، بازی کردن با بازی‌های ویدئویی روشی عادی و سالم به‌منظور کاهش استرس است اما گاهی آنقدر درگیر بازی می‌شوند و به نقطه‌ای می‌رسند که رفتارهای آنها از کنترل خارج می‌شود. این کاهش کنترل روی رفتارها نشانه‌ای از اعتیاد به این بازی‌هاست. درصورتی که افراد حین بازی دچار استرس بیشتر شوند و به‌عنوان راهی برای کنار آمدن با استرس به بازی رویبیاورند، آنجاست که رنگ خطر بروز اختلال رفتاری و حتی اعتیاد به صدا درمی‌آید. به گزارش medicalxpress، وایل اسال بود که سازمان بهداشت جهانی، اختلال بازی‌های ویدئویی را به‌عنوان نوعی اختلال روانی و در کنار افسردگی، اضطراب، فوبیای اجتماعی و اختلال تمرکزی و بیش‌فعالی طبقه‌بندی کرد و افراد باید اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرند تا نسبت به این موضوع مصون بمانند. مشکل از زمانی آغاز می‌شود که بازی ویدئویی عملکرد طبیعی و سالم را مختل می‌کند. اختلال بازی معمولاً زمانی رخ می‌دهد که فرد زمان زیادی از روز را به بازی ویدئویی اختصاص می‌دهد و با این کار استرس خود را فرومی‌نشانند. بنابراین راه‌حل آن محدود کردن زمان بازی است.

هدیه آستان قدس رضوی به نوجوانان تهرانی

آموزش، پرورش و معرفت‌زایی فعالیت خواهد داشت. «تولیت آستان قدس رضوی گفت: «اگرچه با عدم‌ساختمان سازی در این مکان منفعت کمتری از لحاظ مادی نصیب ما شد اما به جای آن مکانی برای رشد جوانان ایجاد شد که منافع آن قابل قیاس با مسائل مادی نیست.» وی عنوان کرد: «سرمايه عظیم این کشور جوانان و نوجوانان هستند و امیدواریم این مکان مرکزی برای رشد و تربیت جوانان باشد.» رئیس‌ی که پایان تصریح کرد: «به علاوه حفظ اشجار این مکان به‌عنوان منبع تنفسی برای غرب تهران در نظر آستان قدس بوده و ما اجازه تخریب و ساخت‌وساز در آن را ندادیم.»

جواز آن قبل از انتصاب بنده به تولیت آستان قدس برای ساخت ساختمان تجاری گرفته‌شده بود.» رئیس‌ی با بیان اینکه ما ترجیح دادیم به جای ساخت برجی تجاری در این مکان آن را به فضایی آموزشی تبدیل کنیم، تصریح کرد: «با توجه به نیازی که به‌ویژه برای شهر تهران به‌منظور وجود یک مکان مفرح، امیدآفرین و معرفت‌افزا است، این مکان که متعلق به امام رضا(ع) است را بهره‌برداری کردیم.»

وی تاکید کرد: «بهترین بهره‌برداری از این مکان فضایی تربیتی و فرهنگی است. این مکان با عنوان پردیس تربیتی توانا زیرنظر آستان قدس و با همکاری دوستان و بسیج دانشجویی مرکزی خواهد بود که در زمینه

وی با بیان اینکه در راستای ماموریت فرهنگی آستان قدس، بنیاد فرهنگی رضوی فعالیت‌های ویژه‌ای انجام می‌دهد، افزود: «این بنیاد مدارسی در آستان خراسان رضوی دارد و دانش‌آموزان در سطوح مختلف در این مدارس آموزش دیده و تربیت می‌شوند.» تولیت آستان قدس با بیان اینکه ما نباید به این مقدار از فعالیت‌های آموزشی بسنده کنیم، عنوان کرد: «به همین منظور لازم بود از ظرفیت‌های آستان قدس رضوی در جهت کار فرهنگی استفاده کنیم و این مکان یکی از باغ‌های متعلق به آستان قدس است که به همین منظور موردبهره‌برداری قرار گرفته است.»

وی توضیح داد: «این باغ چهارهزار هکتار است که

تولیت آستان قدس رضوی در جمع خبرنگاران گفت: «به‌منظور استفاده از تمام ظرفیت‌های آستان قدس رضوی درجهت پرورش و رشد جوانان پردیس تربیتی توانا برای امور فرهنگی ایجاد شده است.»

حجت الاسلام والمسلمین سیدابراهیم رئیس‌ی، تولیت آستان قدس رضوی در آیین بهره‌برداری از پردیس تربیتی توانا در جمع خبرنگاران گفت: «از ماموریت‌های آستان قدس رضوی که در منشور هفت‌ماده‌ای مقام معظم‌رهبری برای آستان قدس تعیین شده، ماموریت فرهنگی است.» رئیس‌ی ادامه داد: «امروز در پرتو امام هشتم جادارد نظام، کشور و جوانان از آموخته‌های این امام رشوف بهره‌مند شوند.»