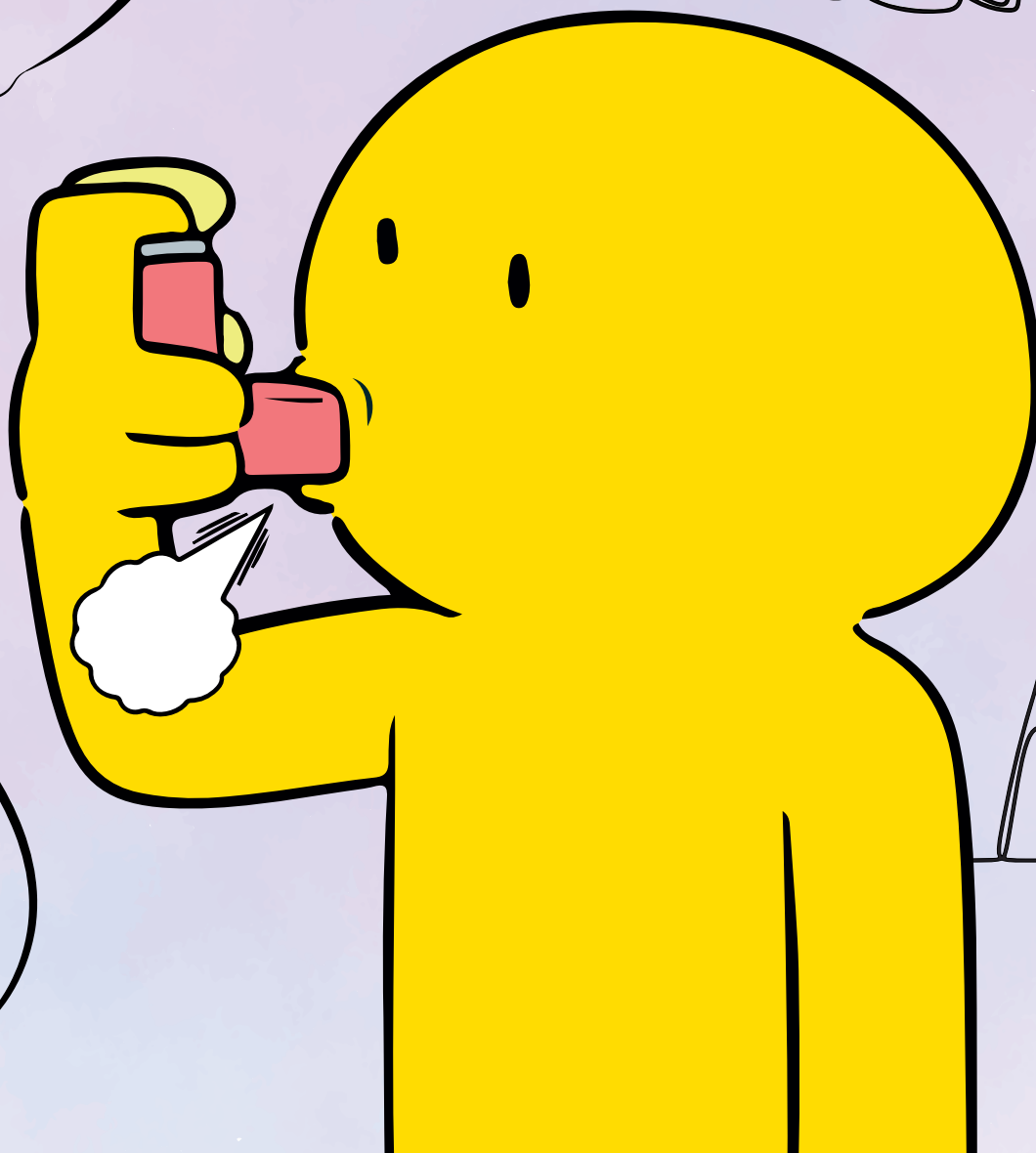


فصلنامه علمی فرهنگی ریتالین
شماره ۲۲ - بهار ۱۴۰۰ - قیمت: ۸۰۰۰ تومان

- از آسم و درمان آن چه می دانیم؟
- قارچی که دنیا را برای بیماران کرونا سیاه تر کرد!
- حرفه ای پژوهش کنید!
- گزارش خبری: ردپای تکنولوژی در تمامی بخش های سلامت
- اضطراب: تهدید بزرگ ذهن و جسم
- اختلال شخصیت ضد اجتماعی (ASPD) چیست؟
- سرک کشیدن در زندگی دیگران ممنوع!
- سفرنامه



بسم الله الرحمن الرحيم

شماره

فصلنامه علمی / فرهنگی - شماره ۲۲ - بهار ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: ملیکا کلاهدوزان

شماره ثبت: ۲۴۹-۳-۸۵

مدیر مسئول: فاطمه حدادی

سر دبیر: کیمیا مجیدی ایرج

طراح و صفحه آرایی: استودیو طراحی گرافیک یگانه

ویراستاری: شیدا شهرپرست - کیمیا مجیدی ایرج

تدوین پادکست: میثم براتی ده سرخی - مریم السادات موسوی زاده

هیئت تحریریه به ترتیب حروف الفبا:

اعضای تیم تهیه پادکست به ترتیب حروف الفبا:
میثم براتی ده سرخی / مرضیه بشکار / مرضیه جمدی
مریم خاکی / فاطمه صافی / سارا صالحیان فرد
محمد شبان / عارف عارفان / مجید قائدی
نگین مهدوی

با تشکر ویژه از سرکارخانم دکتر یگدانه، سرپرست
محترم کمیته پژوهش های دانشکده داروسازی و
سرکارخانم سلطانی، معاونت محترم فرهنگی دانشگاه
علوم پزشکی اصفهان.



فهرست

سخن سردبیر

فصل علمی

۴ از آسم و درمان های آن چه می دانیم؟

۸ قارچی که دنیا را برای بیماران کرونا سیاه تر کرد!

۹ حرفه ای پژوهش کنید!

۱۴ رد پای تکنولوژی در تمامی بخش های سلامت

پیش گفتار خود مراقبتی + اضطراب، تهدید

۱۶ ذهن و جسم

۲۵ Study Skills for Learning English

فصل فرهنگی

۲۷ اختلال شخصیت ضد اجتماعی (ASPD) چیست؟

۳۰ سرک کشیدن در زندگی دیگران ممنوع!

۳۴ معرفی کتاب «استثنا باشید!»

۳۸ معرفی فیلم «دست نیافتنی ها»

۳۹ جدال نوید و مرید

۴۱ دلنوشته «ما»

۴۲ شعر «گنجشک آشنا»

۴۴ سفرنامه (گرجستان، نگینی در شرق دریای سیاه)

۴۸ معرفی کتاب «اضطراب منزلت»

۴۹ معرفی فیلم «مادر»

۵۰ خون بس

۵۲ !We will ROCK you

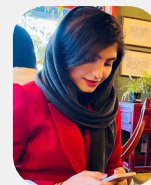
۵۶ امیدوارونه



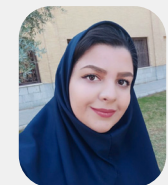
فاطمه حدادی



منصوره اصغری ورزنه



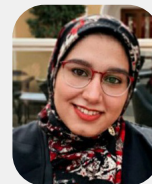
مهدیه احمدی



منصوره اسدی



محمد رازقیان



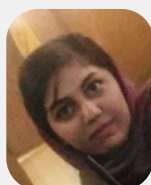
مینا دهقانی



علی خوجیانی



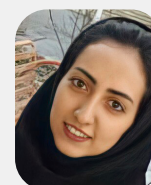
علی خلیلیان پور



نگین صالحی



شیدا شهرپرست



شقایق سعیدی



فاطمه سعادت خواه



نگین مهدوی



کیمیا مجیدی ایرج



مرضیه کمالی اصل



صبا فقهی نجف آبادی



زهرابختیاری



مهتاسادات یداللهی



زهرانصرافهانی



مهدی نریمانی

سخن سردبیر

زندگی در فردانه، همین امروز است...

یادم هست کوچک تر که بودم، بهار و تابستان، بدون دلیل خاصی برایم خیلی پرشور سپری می شد؛ دیدن دوست هایم بعد از تعطیلات عید، لذت زنگ هایی که معلم نمی آمد، لذت خوردن گوجه سبزه های نمک زده، پیچیدن بوی یاس های سفید در هوای اواسط اردیبهشت، کنار گذاشتن کتاب های درسی یکی پس از دیگری بعد از امتحانات پایانترم خردادماه، ذوق دیدن یک ردیف ۲۰ خالص توی کارنامه و بعد از آن سه ماه «آرامش مطلق»؛ آرامشی که در نهایت در حالی که خوشی زده بود زیر دلم، پایان می گرفت. به حدی عاری از مشغله بودم که از شروع بهار برای تولدم روزشماری می کردم و جوری از این فکر غرق شادی می شدم که حس می کردم آن روز تنها برای من است و هیچ کودک دیگری در آن، پا به این دنیا نگذاشته است.

بزرگتر که شدم در آن روزها مشغول نوجوانی و معضلاتش بودم و سال ها بعد هم مشغول سرو کله زدن با برنامه جمع بندی درس ها. سال هایی را می گذراندم که با ورود به بهار، پیش از هیجان تولد، اضطراب یک آزمون قلبم را پرمی کرد. عدد سن و شمار روزها هم بی صدا زیر دفترچه های سوال و برگه های پاسخننامه گم شدند.

از آن روزها سه سال می گذرد و من صاحب دغدغه هایی هستم که خودم با دستان خودم بزرگشان کرده ام و حالا مرتباً از سرو کولم بالا می روند. با این وجود هنوز منتظرم؛ منتظر اینکه دوباره بهاری بیاید تا شاید باز هم بتوانم همان قدر بی تشویش باشم. هرچند دیگر دغدغه هایم به سنی رسیده اند که نیاز به توجه و مراقبت بیشتر دارند؛ لازم است برایشان وقت بیشتری صرف کنم تا راحت تر بزرگ شوند. فعلاً چشم دوخته ام به روز به روز قد کشیدنشان و حالم خوش است.

از شما مخاطبین نشریه ریتالین سپاسگزارم که همچنان همراهان هستید و ما را می خوانید. امیدوارم از مطالعه بیست و دومین شماره هم لذت ببرید و بیاموزید. همچنین از تمامی اعضای خانواده ریتالین بی نهایت سپاسگزارم که در میان انبوه امتحانات، از دانشکده های مختلف گرد آمدند تا شماره ای دیگر از نشریه را، دور از هم، اما یکدل و همراه، رقم بزنیم.

کیمیا مجیدی ایرج

سردبیر نشریه علمی فرهنگی ریتالین

خرداد ۱۴۰۰

بخش علمے

از آسم و درمان های آن چه می دانیم؟

قارچی که دنیا را برای بیماران کرونا سیاه تر کرد!

حرفه ای پژوهش کنید!

رد پای تکنولوژی در تمامی بخش های سلامت

پیش گفتار خودمراقبتی+اضطراب، تهدید ذهن و جسم

Study Skills for Learning English

از آسم و درمان آن چه می‌دانیم؟

Mnfa2asghari@gmail.com
Nazaninhaddadi75@gmail.com
Salehinegin2001@gmail.com

منصوره اصغری (ورودی 97 داروسازی)
فاطمه حدادی (ورودی 95 داروسازی)
نگین صالحی (ورودی 98 داروسازی)

(به مناسبت روز جهانی آسم - ۵ می)

آسم

آسم یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن و غیرواگیر در کودکان و بزرگسالان است. این بیماری شامل علائم تنفسی متغیر و محدودیت جریان هوا در ریه‌ها بوده که در نتیجه فعل و انفعالات پیچیده ژن و محیط با هتروژنیسیته در تظاهرات بالینی و نوع و شدت التهاب مجاری هوایی و... می‌باشد.

هدف از درمان، دستیابی به کنترل آسم است. درمان‌های ضد التهابی و گشاد کننده برونش پایه اصلی درمان آسم هستند و در یک روش گام به گام استفاده می‌شوند. درمان دارویی مبتنی بر چرخه ارزیابی و ارزیابی مجدد کنترل علائم، عوامل خطر، بیماری‌های همراه، عوارض جانبی و رضایت بیمار با تصمیماتی که مشترکانه گرفته می‌شود، آسم بر اساس میزان پاسخ به درمان‌ها دسته‌بندی می‌شود.

اپیدمیولوژی

آسم یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن و غیرواگیر بوده و در حدود ۳۳۴ میلیون نفر را در سراسر جهان درگیر می‌کند. شیوع جهانی آسم گزارش شده و با تشخیص پزشک در بزرگسالان ۳/۴٪ است که تنوع زیادی بین کشورها دارد. با این حال، احتمالاً شیوع آن در کشورهای توسعه نیافته، جایی که داروهای اساسی آسم در دسترس نیست و بیماران در دستیابی به مراقبت‌های بهداشتی مشکل دارند، قابل توجه است. شیوع آسم با غربی شدن سبک زندگی به سرعت در کشورهای در حال توسعه، رو به افزایش است.

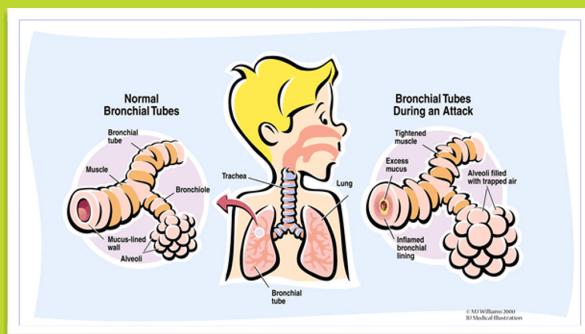
در میان کودکان، شیوع آسم در پسران بیشتر از دختران است. با این حال، شیوع در زنان حدود ۲۰٪ بیشتر از مردان است؛ این نشانگر تغییر در دوران بلوغ است. شیوع بیشتر در پسران تا حدودی به دلیل مجاری تنفسی کوچکتر آنها نسبت به اندازه ریه در مقایسه با دختران جوان است. برای بروز بیماری عوامل ژنتیکی و هورمونی بالقوه ای وجود

دارد و اختلاف جنسیتی در شرایطی مثل چاقی و سیگار کشیدن ممکن است خطر آسم را افزایش دهد. آسم باعث ناتوانی قابل توجه، کیفیت زندگی پایین و مرگ‌های قابل پیشگیری در کودکان و بزرگسالان می‌شود.

پاتوفیزیولوژی

پاتوفیزیولوژی آسم، پیچیده و شامل اجزای زیر است:

- التهاب مجاری هوایی
- انسداد جریان هوا به طور متناوب
- پاسخ دهی بیش از حد برونش



التهابی است که سبب هایپرلازی غدد ترشحی مجاری تنفسی، اتساع عروق خونی و نشت پلاسما شده که همگی سبب تشدید علائم آسم می شوند. از این رو سرکوب لکوترینیمی از اهداف دارودرمانی در بیماری آسم می باشد.

آنتی بادی های مونوکلونال IgE نیز در بهبود علائم آسم موثر واقع شده اند. اولیزوماب از این دسته آنتی بادی هاست که با مهار آنتی بادی IgE از برخورد آنتی بادی و عامل آلرژن جلوگیری به عمل می آورد و در آسم آلرژیک موثر واقع می شود.

سیستم های دارورسانی در بیماری آسم :

دستگاه های استنشاقی مورد استفاده در بیماری آسم، هر کدام ویژگی هایی دارند که استفاده نادرست از این دستگاه ها سبب کنترل ناموفق درمان و علائم بیماری و اتلاف هزینه می شود. از بین روش های تجویز داروهای مورد استفاده در آسم، به کارگیری فرم های استنشاقی دارو از بهترین اشکال دارویی می باشد چرا که می توان دارو را با دوز کم و در کم ترین زمان به محل اثر رساند و عوارض جانبی سیستمیک را به حداقل رساند. بنابراین در تجویز داروهای آسم باید به ویژگی ها و کارایی فرم دارویی تجویزی و سهولت استفاده دارو توسط بیمار توجه نمود.

استفاده از فرآورده های استنشاقی به شکل سنتی از دیرباز

رایج بوده و همان گونه که گفته شد در جهان

برگ های گیاه داتوره و همینطور،

بخارات گیاه هنبان را برای

بهبود علائم آسم استفاده

می کردند. به علاوه

ابوعلی سینا بخور

اکالپتوس و

کاج را برای

بهبود علائم

بیماری

های

تنفسی

توصیه

کرده

است.

امروزه نیز

به شکل

دارودرمانی در مبتلایان به آسم

با شناخت تدریجی پاتوفیزیولوژی بیماری آسم در قرن اخیر، داروهای متعددی مورد بررسی قرار گرفته و به تایید FDA رسیده اند، به طوری که امروزه مبتلایان به آسم به زندگی عادی خود با استفاده از این داروها بدون مشکل خاصی ادامه می دهند.

تاریخچه ی داروهای موثر در آسم به گیاهان دارویی که در گذشته استفاده می شده است، مربوط می شود. تتوفیلین و کرومولین های موجود در گیاهان مدیترانه ای این حقیقت را اثبات می کند. کرومولین از رهاسازی هیستامین و مواد حساسیت زا جلوگیری به عمل می آورد و علائم آلرژیک و آسم را بهبود می بخشد.

تتوفیلین و مشتقات گزانتین اسپاسم عضلات صاف برونش های تنفسی را مهار می سازند و سبب اتساع برونش و تسهیل تنفس می گردند.

سالیان سال هندی ها برای بهبود بیماری های تنفسی، پودر برگ های خشک شده گیاه داتوره را دود کرده و استنشاق می کردند. همچنین مصریان باستان بخار گیاه هنبان را برای افرادی که دچار تنگی نفس بودند، به کار می بردند.

مطالعه روی ترکیبات مؤثره این گیاهان سبب استخراج ترکیبات آنتی کولینرژیک شد که موجب سنتز آنتاگونیست های موسکارینی اعم از تیوتروپیوم و ایپراتروپیوم گردید.

افدرین ترکیب استخراج شده از گیاه افدر در طب چینی در درمان بیماری های تنفسی مورد توجه ویژه قرار گرفت. افدرین با آزادسازی کاتکول آمین ها سبب اتساع برونش ها می شود. در سال ۱۹۹۰ آدرنالین استخراج گردید و به صورت زیر جلدی برای کاهش علائم آسم به کار گرفته شد. پس از آن ایزوپرنالین به فرم استنشاقی و با عوارض قلبی عروقی کمتر به عنوان آگونیست آدرنرژیک مورد مصرف واقع شد. به تدریج با شناسایی مولکول های دارویی که به طور انتخابی گیرنده ها بتا را تحریک کنند، این دسته از داروها گسترش پیدا کردند؛ به گونه ای که امروزه آگونیست های بتا به صورت داروهای کوتاه اثر و طولانی اثر توسعه یافته اند.

کورتیکواستروئیدها نیز از موثرترین داروهای مورد استفاده در آسم، با سرکوب التهاب و تورم مجاری هوایی به فرم های استنشاقی و در موارد شدید به فرم سیستمیک هستند.

مهار کننده های لکوترین یکی دیگر از دسته داروهای مورد استفاده در بهبود آسم هستند. لکوترین یکی از فاکتورهای

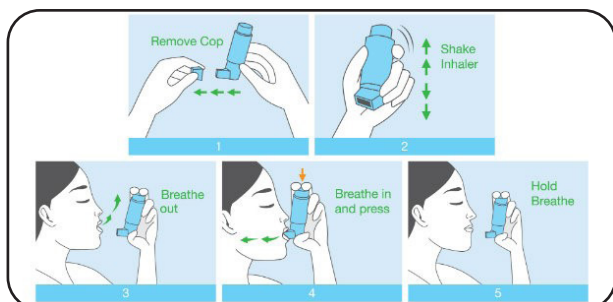


۴- آئروسول های تنفسی با دوز معین (MDI): با هر فشار، دوز محدودی از دارو را آزاد می سازد اما استفاده مؤثر از آن به کمی مهارت نیاز دارد.

اسپری های تنفسی تحت فشار مزایای متعددی دارند مانند کوچک و قابل حمل بودن و سرعت استفاده و به دلیل همین مزایا در بسیاری از کشورها به عنوان دستگاه مورد پذیرش درمان آسم قرار گرفته اند.



از معایب اسپری ها عدم وجود دوز شمار نام برده می شود که بیمار از تمام داروی خود مطلع نمی گردد؛ البته بعضی از کمپانی ها اکچواتورهای داروی شمارنده را طراحی کرده اند که در برخی از بازارها موجود است. مشکل عمده استفاده از اسپری ها عدم هماهنگی تنفس و اسپری دارو است که می بایست سریع و هماهنگ انجام شود و اگر بیمار سریع و زود تنفس کند، دارو به مجاری انتهایی نمی رسد. اگر چه استفاده از محفظه ها امکان حمل را کمتر می کند ولی میزان بیشتری از دارو به ریه ها منتقل می گردد. ایجاد الکتریسته ساکن در دیواره بعضی از محفظه ها نیز ممکن است باعث جذب ذرات دارو و انتقال کمتر به ریه ها گردد. برای بچه های کوچکتر از ۵ سال نیز استفاده از محفظه با ماسک صورت توصیه می گردد. در کل اسپری ها از نظر مصرف سخت ترین دستگاه ها هستند و نیاز به آموزش دارند.

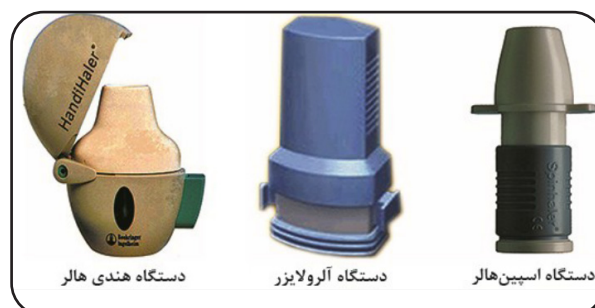


دستگاه های مختلف که به معرفی آن ها می پردازیم، فرآورده های استنشاقی به مصرف می رسد.

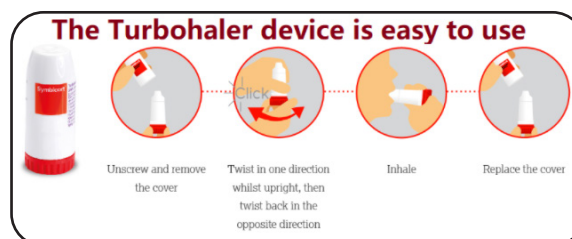
انواع اشکال دارویی تنفسی عبارتند از آئروسول های تنفسی با دوز معین (MDI = metered dose inhalers)، پودرها خشک استنشاقی (DPI = Dry powder inhalers) و نبولایزرها. پودرهای خشک استنشاقی پودرهایی هستند که از سوراخ شدن کیسول های حامل دارو در دستگاه های مخصوص و توسط جریان هوای حاصل از دستگاه به ریه ها می رسند. پودرهای استنشاقی (DPI) را می توان جدیدترین نوع دستگاه های استنشاقی دانست که چند نوع هستند؛ تک دوز که دارو در یک کیسول جداگانه قرار دارد و دستگاه چند دوز.

۱) پودرهای استنشاقی (DPI) در قالب دستگاه های زیر به مصرف می رسند:

۱- دستگاه های spin haler و Handi haler و Aero lizer؛ در این دستگاه ها پودرهای دارویی درون کیسول تعبیه شده اند.



۲- دستگاه های Turbuhaler و Novolizer؛ پودرهای استنشاقی درون مخزن دستگاه ها ذخیره شده اند.



۳- دستگاه های Diskus Demonstrator؛ پودرهای دارویی در نواری داخل دستگاه ذخیره شده اند.

خطر ابتلا به بیماری ناشی از COVID-۱۹ در افرادی که به آسم متوسط تا شدید یا کنترل نشده مبتلا هستند، بالاست. اقدامات زیر را در ارتباط با این بیماری به افراد مبتلا به آسم گوشزد کنید:

- ۱- از خود در برابر COVID-۱۹ محافظت کنید
- ۲- وقتی واکسن COVID-۱۹ در دسترس شما قرار گرفت، آن را دریافت کنید.
- ۳- از ماسکی استفاده کنید که بینی و دهان شما را بپوشاند.
- ۴- حداقل ۶ فوت (حدود ۲ طول بازو) از افرادی که با شما زندگی نمی کنند، فاصله داشته باشید.
- ۵- دستان خود را با ضد آب ضد صابون و حداقل ۶۰٪ الکل بشوید.
- ۶- از ازدحام و حضور در فضاهای کم تهویه خودداری کنید.
- ۷- از سفرهای غیر ضروری پرهیز کنید.
- ۸- اگر شخصی در منزل شما بیمار است، از او بخواهید که از بقیه افراد خانواده دور باشد تا خطر شیوع ویروس در منزل شما کاهش یابد.

منابع:

درمان دارویی مرحله ای

<https://emedicine.medscape.com/article/296301-guidelines#showall>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/asthma.html>

<https://eazphcp.tbzmed.ac.ir/uploads//User/43/daroua>

a, P. R., Luigino Calzetta a, Angelo Coppola, Francesco Cavalli a, Josuel Ora, Ermanno Puxeddu, . . . , Mario Cazzola . (2017, January 24). Optimizing drug delivery in COPD: The role of inhaler devices. ELSEVIER.

Joel E. Houghlum, P. (2000, Apr). Asthma Medications: Basic Pharmacology and Use in the Athlete. National Athletic Trainers Association, 179-187.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29273246/>

<https://www.healthline.com/health/asthma>

۲) **نبولایزرها:** هوای فشرده ای را از داخل محلول دارو پمپ می کند و بخاری ایجاد می نماید که از طریق ماسک صورت استنشاق می شود. این دستگاه دوزهای بالایی از دارو را به داخل ریه آزاد ساخته و به سرعت مشکلات تنفسی را برطرف می نماید. نبولایزرها برای هر سنی و هر بیماری می توانند مورد استفاده قرار گیرند. حتی می توان چند محلول استنشاقی را مخلوط و با هم استفاده نمود.

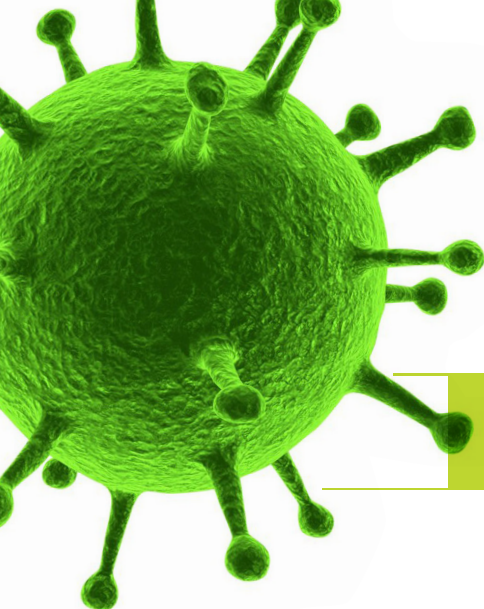
یکی دیگر از مزایای نبولایزرها این است که بیمار به دلیل اینکه چندین دقیقه در معرض بخار حاصل از نبولایزر قرار می گیرد، به لحاظ روانی تاثیر درمانی بیشتری از این روش را متصور می گردد. دیگر اینکه نبولایزرها حاوی گازهای HFA و CFC نیستند و نمی توانند اتمسفر را تخریب کنند و نیز باعث ایجاد عوارض جانبی کمتر برای بیمار می شوند و استفاده از آن با آموزش اندکی امکان پذیر است.

از معایب نبولایزرها می توان به طولانی تر بودن زمان استفاده نسبت به اسپری و پودر اشاره کرد. هر چند که دستگاه های نبولایزر جدید قابل حمل هستند اما دستگاه های قدیمی تر نیاز به کمپرسور هوا دارند و بالطبع حمل و نقل آنها در هر جایی امکان پذیر نیست. همچنین بعضی از دستگاه های نبولایزر نمی توانند مایع دارویی را به ذرات ریز تبدیل کنند و برای انتقال بعضی از داروها مناسب نیستند.



کووید ۱۹ در افراد مبتلا به آسم متوسط تا شدید

(این اطلاعات براساس آنچه در حال حاضر در مورد شیوع و شدت COVID-۱۹ در دسترس است، می باشد.)



قارچی که دنیا را برای بیماران کرونا سیاه تر کرد!

Sabafegghi@gmail.com

دکتر صبا فقهی نجف آبادی (رزیدنت بیوتکنولوژی دارویی انستیتو پاستور ایران)

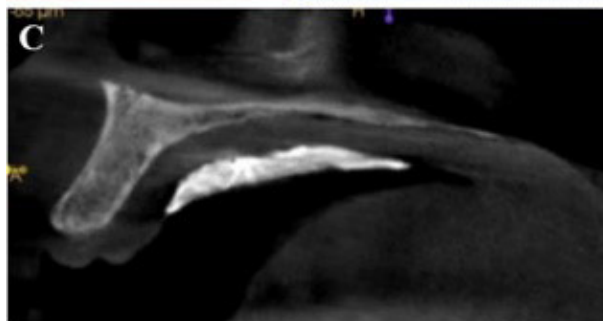
این روزها خبر ابتلا به گونه ای قارچ سیاه در بیماران مبتلا به کرونای هندی موجب ترس و نگرانی بیش از پیش شده است. عامل ایجاد کننده از خانواده موکومیکوز (Mucormycosis) بوده، که از دسته ی قارچهای فرصت طلب می باشد. این قارچ به صورت عادی در محیط وجود داشته و در افراد مستعد مانند بیماران با نقص سیستم ایمنی، دیابت، سوختگی شدید، سوتغذیه و بیمارانی با مصرف کورتیکواستروئیدها بروز می کند.

قارچ سیاه با تظاهرات بالینی مختلف از جمله درگیری راینوسربرال، ریوی، حفره شکمی و جلدی همراه است که در دوران کرونا دو گونه ی راینوسربرال و ریوی بیشتر از دیگر گونه ها بیماران را درگیر کرده اند.

جالب توجه است که این بیماری از انسان به انسان یا حیوان به انسان قابل انتقال نیست و مختص کشورها با سطح بهداشت پایین نبوده و انتشار جهانی دارد.

به نظر می رسد دلیل بروز همزمانی موکومالیکوزیس و کرونا به دلیل تجویز کورتیکواستروئیدها بوده که موجب افت سیستم ایمنی شده و بیماران را درگیر می کند. اهمیت این موضوع زمانی مشخص می شود که عدم درمان آن منجر به برونشیت، پنومونی و گاهی ترمبوز و انفارکتوس شده و مرگ بیمار را به دنبال دارد. در بعضی مطالعات نشان داده شده ابتلا به کووید می تواند بروز ضایعات دهانی ناشی از موکومیکوز را افزایش دهد اما بیماری با داروهای موجود مانند آمفوتریسین B قابل درمان بوده و جای نگرانی وجود ندارد. همچنین به نظر می رسد شیوع گسترده آن در هند و افزایش آمار مرگ و میر به دنبال آن به دلیل عدم تامین دارو بخاطر شرایط اقتصادی و تعداد زیاد بیماران بوده است.

تصاویر مربوط به بیمار خانم ۵۰ ساله مبتلا به دیابت نوع ۲ که مبتلا به کووید شده و ۸ روز پس از ابتلا، ضایعات دهانی راینوسربرال را نشان داده است.



منابع:

۱. شادزی ش. قارچ شناسی پزشکی روشهای تشخیص آزمایشگاهی و درمان. جهاد دانشگاهی؛ ۱۳۹۳. p. ۲۳۶-۸.
2. Pauli MA, Pereira LdM, Monteiro ML, de Camargo AR, Rabelo GD. Painful palatal lesion in a patient with COVID-19. Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol. 2021;S2212-4403(21)00160-7.
۳. محمدی، شباهنگ، دانشی، احمد، جوادی. موکومالیکوزیس رینواریتوسربرال: گزارش ۹ مورد در بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص). مجله علوم پزشکی رازی. ۲۰۲۰؛۸(۲۶):۳۹۷-۴۰۷.
4. Waizel-Haiat S, Guerrero-Paz JA, Sanchez-Hurtado L, Calleja-Alarcon S, Romero-Gutierrez L. A Case of Fatal Rhino-Orbital Mucormycosis Associated With New Onset Diabetic Ketoacidosis and COVID-19. Cureus. 2021;13(2):e13163-e.

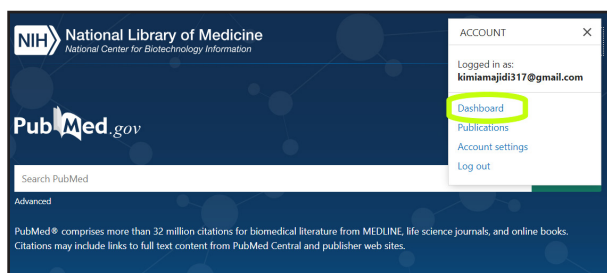
حرفه ای پژوهش کنید!

(معرفی پایگاه اطلاعاتی PubMed)

Kimiamajidi317@gmail.com
Yad.mahta@gmail.com

کیما مجیدی ایرج (ورودی ۹۷ داروسازی)
مه تا سادات یداللهی (ورودی ۹۷ داروسازی)

بازمی گردید و حالا با کلیک بر روی اکانت خود، پنجره ای باز می شود که ۴ گزینه Dashboard، Publications، Account و setting را در آن می بینید. در این میان، گزینه Dashboard برای کاربران بسیار کمک کننده است که ما پس از توضیحات محیط PubMed و نحوه جستجو در آن، به معرفی این گزینه و کاربردهای آن خواهیم پرداخت.



پژوهش موضوع جذاب و شیرینی است که دنیای دانشجویی خواه ناخواه به آن گره خورده است و احتمالاً بسیاری از شما حداقل یکبار با آن برخورد داشته اید اما تعداد زیادی از دانشجویان به دلیل عدم آشنایی کافی با محیط سایت های پژوهشی و نحوه استفاده از امکانات مختلف آن، از لذت یک پژوهش حرفه ای بی بهره مانده اند. از این رو تصمیم داریم که در این شماره به معرفی یکی از پایگاه های پر استفاده پژوهش در حوزه علوم پزشکی یعنی PubMed بپردازیم. PubMed یکی از منابع جستجوی اطلاعات است که در سال ۱۹۵۵ توسط NCBI (مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی) واقع در کتابخانه ملی پزشکی آمریکا (NLM) تهیه شد. در واقع PubMed مجموعه مقالات پایگاه اطلاعاتی مدلاین (Medline) است که برای کاربران، امکان استفاده از مقالات حوزه علوم پزشکی را فراهم می کند. در این پایگاه تعداد بسیار زیادی از مقالات علوم پزشکی منتشر شده در آمریکا و ۷۰ کشور جهان قابل دسترسی است.

برای ورود به این پایگاه، هم می توانید در گوگل عبارت PubMed را سرچ کنید و هم می توانید مستقیماً به آدرس PubMed.ncbi.nlm.nih.gov مراجعه کنید.

در بدو ورود به سایت، به نحوه ایجاد حساب شخصی در PubMed می پردازیم. ابتدا با کلیک بر روی عبارت Log in وارد صفحه جدیدی می شوید. در پایین این صفحه بر روی sign up کلیک کرده و سپس از راه های پیشنهادی، می توانید با این پایگاه مرتبط شوید. چنانچه حساب کاربری فعالی در گوگل (مانند Gmail) دارید به راحتی می توانید از این طریق به سایت PubMed مرتبط شده و از امکانات آن بهره مند شوید.

پس از ایجاد حساب کاربری، به صفحه اول سایت



ندارند). بعنوان مثال به نمونه سرچ زیر توجه کنید:

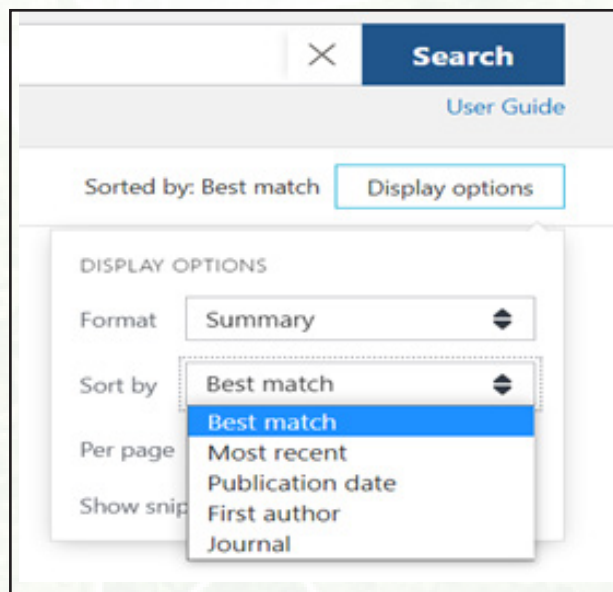
دو واژه را با AND به یکدیگر افزودیم تا مقالات مرتبط با هر دوی این اسامی برای ما آورده شوند. پس از کلیک بر روی Search، وارد صفحه ای می شوید که مقالات متناسب با موضوع سرچ شما، برایتان بصورت یک لیست آورده شده اند. در بالای این صفحه، شما همچنان یک نوار سرچ را مشاهده می کنید که در زیر آن سه گزینه برای شما به نمایش در آمده است: گزینه Save، گزینه Email و گزینه Send to.

گزینه Save به شما کمک می کند تا نتیجه پژوهش خود را با فرمت های مختلف دانلود و ذخیره کنید.

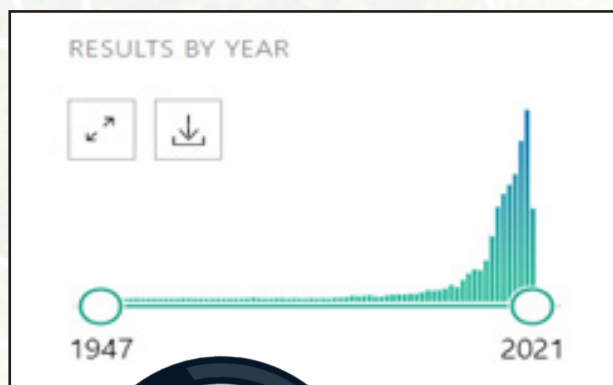
بعد از ورود به محیط PubMed، صفحه ابتدایی سایت با نوار مخصوص سرچ در مقابل شماست و شما می توانید هر موضوع دلخواهی که قصد پژوهش در آن دارید را در این بخش وارد کنید تا شما را وارد دنیای مقالات مرتبط با آن کند. در زیر نوار سفید رنگ مربوط به سرچ، واژه Advanced را مشاهده می کنید. با کلیک بر روی این عبارت، می توانید با تعیین فیلترهای بیشتر، سرچ خود را تخصصی تر و محدودتر انجام دهید. همانطور که مشاهده می کنید در سرچ پیشرفته، چند بخش اضافه برای تعیین توسط شما وجود دارد. نوار سمت راست برای تایپ کردن واژه ایست که قصد دارید آن را در مقالات پیشنهادی ببینید. در نوار سمت چپ شما تعیین می کنید واژه پیشنهادی شما در کدام قسمت از مقاله جست و جو شود.

همچنین شایان ذکر است که با کلید آبی رنگی که در کنار کادرها قابل مشاهده است، می توانید تعیین کنید که چند واژه در مقالات شما حتما قرار گیرند یا حتما قرار نگیرند (چنانچه دو واژه را با AND کنار یکدیگر قرار دهید، برای شما مقالاتی آورده می شود که هر دو شرطی که شما تعیین کرده اید را دارا باشند، اگر با OR کنار یکدیگر قرار گیرند، هم مقالاتی آورده می شود که هر یکی از شرط ها را به تنهایی دارا هستند و هم مقالاتی که هر دو شرط را دارند. اگر هم عبارات با NOT کنار هم قرار گیرند، مقالاتی آورده می شود که شرط اول را دارند ولی شرط دوم را

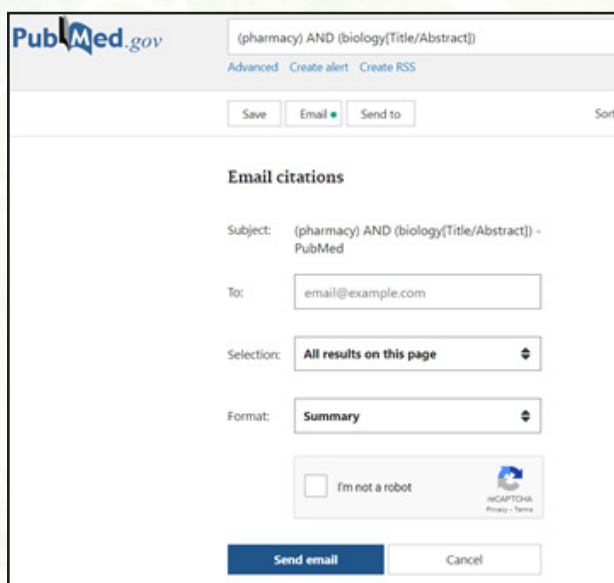
در سمت راست این سه گزینه، دکمه ای را مشاهده می کنید که می توانید از طریق آن، نحوه نمایش مقالات در لیست را برای خود تعیین کنید تا این لیست براساس معیارهای انتخابی توسط شما برای شما نمایش داده شود.



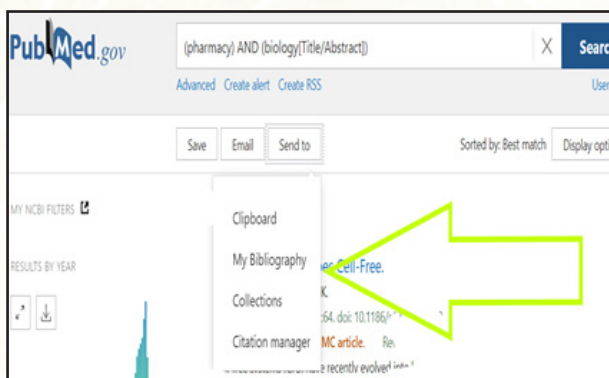
در سمت چپ این صفحه، نمودار آبی رنگی می بینید که برای شما نحوه توزیع مقالات نوشته شده در سال های متوالی را نشان می دهد. شما می توانید با جابجا کردن دو سر این بازه، سال انتشار مقالات نمایش داده شده را برای خود محدود کنید.



گزینه Email در صورتی کاربرد دارد که شما قصد دارید نتیجه پژوهش خود را برای فرد دیگری ایمیل کنید. این قسمت به شما این امکان را می دهد که همه یا تعدادی از مقالات یافت شده، خلاصه و یا چکیده آنها را برای استاد خود بفرستید و حتی قادرید فرمت آنها را در فایل ارسالی خود تعیین کنید.



گزینه Send to نیز در صورتی کاربرد دارد که شما در این پایگاه اطلاعاتی، یک حساب کاربری شخصی برای خود ایجاد کرده اید و قصد دارید نتایج جستجوی خود را در حساب کاربری خود ذخیره کنید تا همواره به آن دسترسی داشته باشید و در صورت نیاز بتوانید دوباره به نتایج کار خود نگاهی بیندازید. پس از کلیک بر دکمه Send to، برای شما چهار محل برای ذخیره نتیجه پژوهستان مطرح خواهد شد که عبارتند از 'Citation manager' و 'Clipboard'، 'Bibliography'، 'Collections'.





TEXT AVAILABILITY

- ☐ Abstract
- ☐ Free full text
- ☐ Full text

ARTICLE ATTRIBUTE

- ☐ Associated data

ARTICLE TYPE

- ☐ Books and Documents
- ☐ Clinical Trial
- ☐ Meta-Analysis
- ☐ Randomized Controlled Trial
- ☐ Review
- ☐ Systematic Review

PUBLICATION DATE

- ☐ 1 year
- ☐ 5 years
- ☐ 10 years
- ☐ Custom Range

Additional filters

Reset all filters

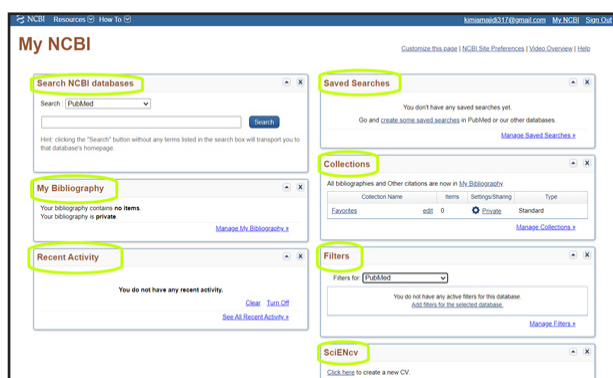
در بخش پایین تر از نمودار آبی رنگ، TEXT AVAILABILITY را می بینید که به شما این امکان را می دهد تا تعیین کنید می خواهید کدام قسمت از مقالات برای شما در دسترس باشد. با انتخاب Abstract تنها چکیده آنها را مشاهده می کنید، با انتخاب Free full text، مقالاتی را می بینید که متن کامل آنها بطور رایگان در سایت موجود می باشد و با انتخاب Full text، مقالاتی آورده می شوند که در آنها لینک نشریه ای که مقاله در آن چاپ شده را می بینید. شما با ورود به لینک، یا به متن کامل مقاله بطور رایگان دسترسی خواهید یافت و یا لازم است ابتدا مقاله خریداری شود.

پایین تر از آن، بخش ARTICLE ATTRIBUTE را می بینید. در صورتی که Associated data را علامت بزنید، مقالاتی که تحت همکاری بین سازمان مورد نظر شما و موسسات دیگر نوشته شده نیز برای شما در لیست خواهند آمد.

سپس بخش ARTICLE TYPE قابل مشاهده است که در آن نوعی از مقاله که می خواهید به آن دسترسی داشته باشید برای شما قابل تعیین می باشد. در این بخش انواع مقاله اعم از Clinical Trial، Meta-Analysis، Randomized Controlled Trial، Review، Systematic Review و ... قابل مشاهده و انتخاب می باشند.

در قسمت PUBLICATION DATE نیز می توانید زمان انتشار مقاله را با توجه به نیاز خود محدود کنید.

در قسمت پایین تر Additional filters قابل مشاهده است که می توانید بوسیله آن، فیلترهای دیگری که برایتان مهم است را به این ستون اضافه کنید؛ مانند انواع متنوع تری از مقاله، زبان مقاله، گونه مورد مطالعه در کار پژوهشی انجام گرفته، جنسیت گونه مورد مطالعه در مقاله، موضوع مقاله، ژورنالی که مقاله در آن به چاپ رسیده و در نهایت رده سنی مورد مطالعه در پژوهش. همچنین اگر قصد بازگرداندن فیلترها به حالت اولیه را داشتید، با دکمه Reset all filters این امکان برای شما وجود دارد.



می باشد که شما می توانید رزومه خود و مقالاتی که تا کنون ارائه کرده اید را در این قسمت وارد کنید. در این مقاله سعی داشتیم بطور اجمالی، قسمت های مختلف پایگاه اطلاعاتی PubMed، نحوه جستجو در آن و امکاناتی که این پایگاه در اختیار کاربران خود قرار می دهد را به شما معرفی کنیم تا هم افرادی که قصد دارند در آینده به دنیای پژوهش وارد شوند و هم افرادی که به تازگی وارد آن شده اند و شاید اطلاعات کافی ندارند، بتوانند از آن بهره ببرند.

تقریباً تمام نکاتی که برای جستجو در محیط PubMed به آنها نیاز دارید را گفتیم و بعنوان آخرین نکته لازم است به معرفی گزینه Dashboard که در ابتدای ورود به حساب کاربری و کلیک بر روی اکانت خود مشاهده کردیم، بپردازیم. پس از کلیک بر روی Dashboard، به صفحه ای وارد می شوید که تعدادی کادر پیش روی شما باز شده است:

کادر اول از سمت چپ با نام Search NCBI databases، مربوط به همان سرچ در دیتابیس NCBI است. کادر بعدی با نام My Bibliography مربوط به افرادی است که مقاله ارائه کرده اند و در این قسمت می توانند اطلاعات نویسنده خود را وارد کنند. در کادر بعدی که Recent Activity نام دارد، شما می توانید فعالیت های اخیر خود و مقالاتی که اخیراً مطالعه کرده اید، را ببینید و در صورتی که فراموش کرده اید که چه موضوعاتی را در گذشته سرچ کرده اید، می توانید با مراجعه به این قسمت اطلاعاتتان را بازیابی کنید. قسمت بعدی Saved Searches نام دارد. اگر خاطرتان باشد گفتیم که پس از سرچ یک موضوع، در پایین نوار مربوط به سرچ شما ۳ گزینه وجود دارد که یکی از آنها Send to است و شما می توانید از این طریق، نتایج جستجوهای خود را در حساب شخصی خود ذخیره کنید. این قسمت و قسمت بعدی که Collections نام دارد، مربوط به همین اطلاعاتیست که شما در هنگام جستجو در محیط سایت، ذخیره نموده اید. به علاوه شما می توانید در قسمت Collections، از مقالاتی که سرچ کرده اید کالکشن بسازید، آنها را نامگذاری کنید و بصورت ذخیره داشته باشید تا هنگامی که به کار جستجوی خود بازگشتید، دیگر نیازی به سرچ دوباره نباشد و خیلی راحت به ادامه کار خود بپردازید. قسمت بعدی مربوط به Filters است که در واقع شما بوسیله آن، سرچ خود را محدود می کنید. در این قسمت، بصورت پیش فرض، فیلتر شما روی PubMed قرار دارد و این یعنی سرچ شما تنها در این پایگاه انجام می گیرد. در نهایت، آخرین قسمت نیز مربوط به رزومه (CV)





رديپای تکنولوژی در تمامی بخش های سلامت

Morazeghian79@gmail.com

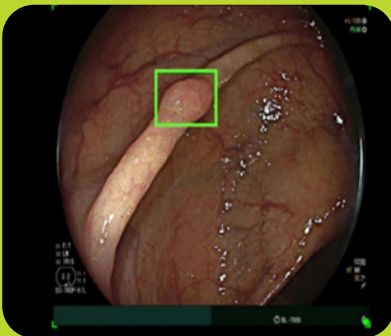
محمد رازیان (ورودی ۹۷ داروسازی)

اپریل ۲۰۲۱

• اخذ مجوز FDA مازول آندوسکوپی
هوشمند GI Genius توسط

شرکت Medtronic

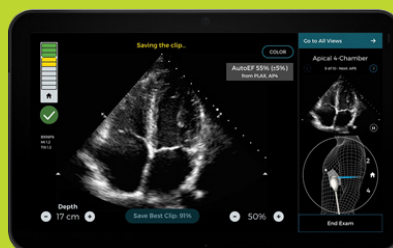
ماژول GI Genius یک سیستم تشخیص رایانه است که با استفاده از هوش مصنوعی (AI) پولیپ های روده بزرگ را شناسایی می کند. این مازول، سازگار با فیلم های ویدئویی از کولونوسکوپی، راه حل جدیدی را برای مبارزه با سرطان روده بزرگ در اختیار پزشکان قرار می دهد.



استفاده از مازول باعث افزایش مطلق ۱۴٪ در ADR نسبت به کولونوسکوپی شده و به تنهایی برای ضایعات تخت (۴۲٪ افزایش) و پلی پولوئید (۳۶٪ افزایش) را نشان داده است؛ بنابراین این مازول صحت و درستی را افزایش داده و همچنین قادر است سرطان های

• استفاده از هوش مصنوعی برای ثبت و تفسیر آزمایش های اکوکاردیوگرافی توسط استارتاپ کپشن هلت (caption health)

در حال حاضر برای بررسی عملکرد قلب عمدتاً از اولتراسوند استفاده می کنند. اولتراسوند علی رغم مزیت هایی مانند سایز کوچک و قابل حمل بودن، یک مشکلی اساسی دارد و آن اینکه کار کردن با این دستگاه مشکل می باشد و معاینه را سخت و دشوار می کند. کپشن ای. آی. یک سیستم ثبت تصاویر اولتراسوند پزشکی با کمک هوش مصنوعی است. این سیستم به کادر درمان کمک می کند تا بدون نیاز به تجربه قبلی کار با اولتراسوند، بتوانند آزمایش های سونوگرافی را تحلیل کرده و تشخیص دهند.



دردهای

گذشته، پیشرفت های

تکنولوژی به حوزه

سلامت هم پای گذاشته

است و در تلاش است تا

با بهره گیری از ابزارهای

گوناگون، به ارتقای

سطح کیفیت زندگی بشر

کمک کند. ما نیز به سبب

همین پیشرفت های

چشمگیر و تاثیرات آنها،

بر آن شدیم تا بخشی

از این دستاوردها را در

نشریه ریتالین نیز برای

علاقتمندان این حوزه

منعکس کنیم. گزارشی

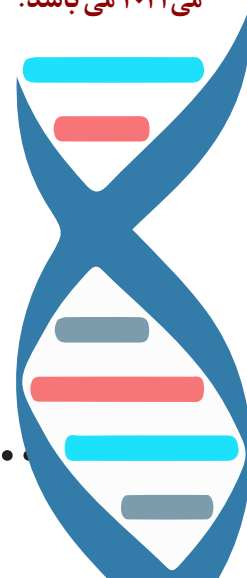
که در ادامه می خوانید

مربوط به اخبار جدید و

به روز سلامت دیجیتال

در ماه های آوریل و

می ۲۰۲۱ می باشد.



های جدید نشان می دهد که مدل هوش مصنوعی عواملی را تعیین می کند که حال چه بیمارانی بدتر می شوند و به مداخلات مانند پرونینگ پاسخ نمی دهند.

بیش از یک سال بعد، ما هنوز می آموزیم که چگونه COVID-۱۹ بر بدن تأثیر می گذارد و اینکه چگونه این امر می تواند روز به روز تغییر کند. علم داده و اطلاعات روزانه داده های ICU در سراسر کشور به ما کمک می کند که چیزهای زیادی را سریعتر یاد بگیریم. همچنین با توجه به علائم و نیازهای روزانه بیماران می آموزیم که چگونه بهترین درمان را برای بیماران مبتلا به کرونا انجام دهیم.

منبع:

۱. مدالین مگ (medleanmag)

2. NovuAir (www.nuvoair.com)

3. www.med-technews.com

4. Medtronic (www.medtronic.com)

5. www.digitalhealthnews.eu

غریبالگری تشخیص داده می شود، را پیش بینی می کند. تشخیص دقیق بین گره های خوش خیم و بدخیم برای ابتلا به سرطان های زودرس بسیار مهم است. محققان الگوریتمی برای ارزیابی گره های ریه با استفاده از یادگیری عمیق، یک برنامه AI که قادر به یافتن الگوهای خاصی در داده های تصویربرداری است را ایجاد کردند. محققان این الگوریتم را در تصاویر CT بیش از ۱۶۰۰۰ گره از جمله ۱۲۴۹ بدخیمی انجام دادند. همچنین محققان قصد دارند با ترکیب پارامترهای بالینی مانند سن، جنس و سابقه استعمال سیگار، این الگوریتم را بهبود دهند.

• **هوش مصنوعی مسیر روزانه بیماران COVID-۱۹ را در بخش های مراقبت ویژه انگلیس پیش بینی می کند**

تجزیه و تحلیل پیشرفته برای امکان ردیابی بیماری و امکان مراقبت از بیمار را فراهم می کند تا فرصت برای هرگونه مداخله از دست نرود. یافته

احتمالی که در حد فاصل بین یک کولونوسکوپی تا کولونوسکوپی بعدی ممکن است ایجاد شوند را کاهش دهد.

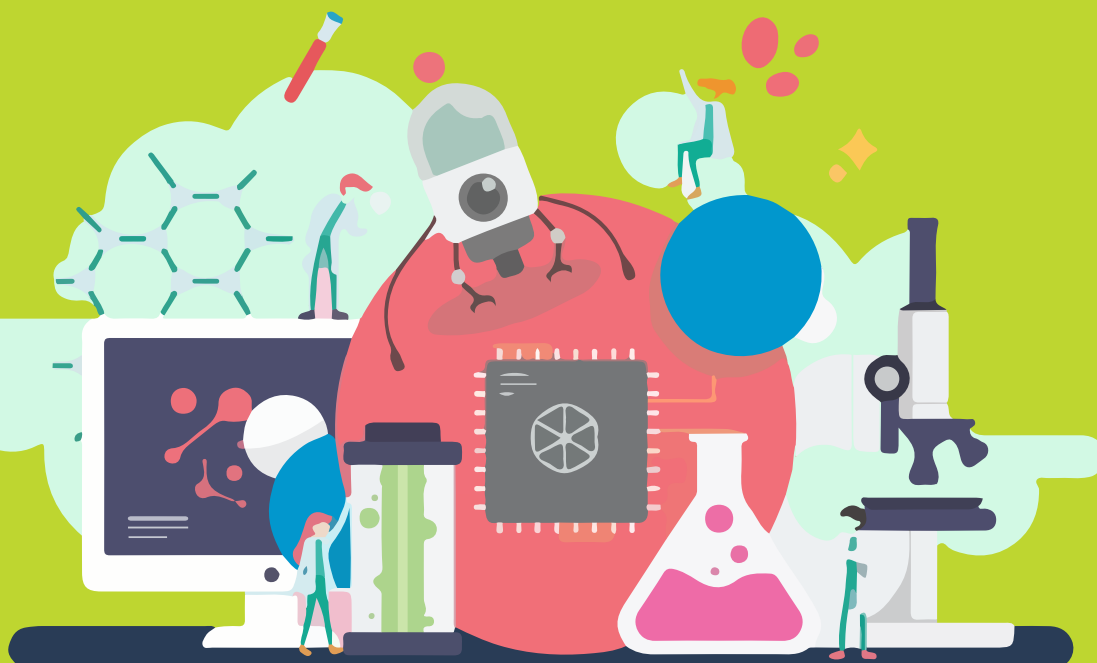
می ۲۰۲۱

• **استارتاپ NovuAir نرم افزار جدیدی**

برای بررسی سرفه بیماران ارائه داد این استارت آپ از انتشار نرم افزار موبایل NuvoAir Cough خبر داد که با آن می توان در محیط خانه سرفه خود را ارزیابی کرد. این نرم افزار از میکروفون تلفن هوشمند و الگوریتمی مجهز به هوش مصنوعی برای تشخیص یک سرفه یا پشت سرفه استفاده می کند. از دست آوردهای این استارت آپ می تواند به کاهش ۳۹٫۹٪ مشاوره های فوری اشاره کرد.

• **هوش مصنوعی خطر سرطان ریه را پیش بینی می کند**

بر اساس مطالعه منتشر شده در مجله Radiology، یک برنامه هوش مصنوعی (AI) به طور دقیق خطر سرطانی شدن گره های ریه که در CT



خود مراقبتی خودخواهی نیست!

پیش گفتار نویسنده

منظور از خودمراقبتی چیست؟

سازمان بهداشت جهانی «مراقبت از خود» را «توانایی افراد، خانواده ها و جوامع برای ترویج سلامت، پیشگیری از بیماری ها، حفظ سلامت و مقابله با بیماری و معلولیت، با یا بدون حمایت یک ارائه کننده خدمات بهداشتی» تعریف می کند.

دامنه مراقبت از خود همانطور که در این تعریف توضیح داده می شود شامل ارتقا سلامت، پیشگیری و کنترل بیماری، ارائه مراقبت از افراد وابسته، مراقبت پزشکی توسط فرد متخصص در صورت لزوم و توان بخشی (شامل انواع مراقبت های تسکین دهنده) است. در واقع در این مفهوم، هر عامل و فرآیندی که ممکن است سلامت انسان را تعیین کند، چه خود مراقبتی موثر باشد چه با مراقبت حرفه ای عمل کند؛ به رسمیت شناخته می شود. خودمراقبتی مفهومی گسترده است که شامل بهداشت (کلی و شخصی)، تغذیه (نوع و کیفیت غذا)، عوامل محیطی مثل شرایط زندگی و عادات اجتماعی، سطح اقتصادی (سطح درآمد) و اعتقادات فرهنگی است. اصول اساسی برای مراقبت از خود شامل جنبه های فردی (به عنوان مثال خود اتکایی، توانمندسازی، استقلال، مسئولیت شخصی، خود کارآمدی) و همچنین جامعه بزرگتر (به عنوان مثال مشارکت اجتماعی و توانمندسازی اجتماعی) می باشد. حمایت از آموزش و

به کارگیری خودمراقبتی این پتانسیل را دارد که:

- موسسات ملی را برای استفاده موثر از منابع داخلی سلامت تقویت کند.
- در بخش بهداشت نوآوری هایی از جمله تسریع روش های دیجیتالی ایجاد کند.

- دسترسی به داروها را بهبود بخشد و از طریق تعامل بهینه بین سیستم های بهداشتی و سایت های ارائه خدمات بهداشتی مداخلات و مدیریت بهداشت جامعه را بهبود بخشد.

به طور خلاصه خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فرد

برای خود، خانواده و دیگران انجام میدهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت

کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد،

از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوشی ها و بیماری های مزمن مراقبت کند و

نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کند. خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت های فردی ما می شود. خود مراقبتی شامل تصمیمات و اقداماتی است در جهت سلامت، پیشگیری از خطرات و آسیب های اجتماعی و توانایی رفع نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود.



اضطراب، تهدید بزرگ ذهن و جسم

زهرا نصرافهانی (کارشناس علوم آزمایشگاهی)

Znasr1997@gmail.com

چیره شوید، به طوری که امکان تداوم زندگی وجود داشته باشد.

بنابراین می توان گفت بیشترین نوع خود مراقبتی مورد نیاز برای جوانان و بالاخص دانشجویان، خود مراقبتی روحی و فکری است. در این مقاله به شایع ترین مشکل این رده سنی یعنی «اضطراب» می پردازیم و برای هریک از انواع آن تعدادی از راهکارهای خودمراقبتی را در اختیار شما قرار می دهیم. با ما همراه باشید ...

استرس ناشی از عدم مدیریت زمان

آیا شما هم از آن دسته دانشجویانی هستید که همه درس های خود را برای وقت امتحان نگه داشته و شب امتحان را برای درس خواندن انتخاب کرده اند؟ از نمرات خود ناراضی هستید و همیشه احساس می کنید تحت فشار زیاد مجبور به درس خواندن هستید و وقت کافی ندارید؟ آیا چیزی از ترفندهای مدیریت زمان برای دانشجویان



می دانید و از تاثیر زمان بندی با خبر هستید؟ مطمئناً یکی از پراسترس ترین دوره های زندگی دانشجویی، زمان امتحان ها است. وقتی با نزدیک شدن به پایان ترم و شروع امتحانات دیگر خبری از خوش گذرانی و تفریحاتی که در طول ترم داشتید نیست و وقت درس خواندن رسیده است،

دوره جوانی در عین حال که به عنوان يك دوره گذر تدریجی از کودکی به بزرگسالی امتیازات زیادی را دربردارد و زمان طولانی تری را برای کسب مهارت ها و آماده شدن برای آینده در اختیار جوانان می گذارد، اما معمولاً دوره ای آکنده از تعارض و نوسان بین وابستگی و استقلال است. دوره جوانی عمدتاً در برگزیده افراد مجرد و یا زوج های جوان است و جهت گیری اساسی و تصمیم گیری های مهم زندگی مثل ادامه تحصیل، انتخاب شغل و انتخاب همسر در این دوره اتفاق می افتد. در این دوره هر فرد قادر خواهد

با همکاری صمیمانه در محیط خانواده و اجتماع، محیط زندگی سالم و بانشاط داشته باشد، اما مشکلاتی مثل بیکاری، عدم موفقیت در کنکور یا ازدواج ناموفق ممکن است باعث بروز مشکلات روانی و ناتوانی در طی نمودن این دوره

شود. بنابراین، این دوره متضمن بیشترین تغییرات است. از این رو استرس زیادی به افراد وارد می شود که در صورت آموزش نحوه مقابله با استرس، می توان عوارض آن را به

حداقل رساند. مراقبت از سلامت روانی شما، همانند مراقبت از بهداشت و سلامت جسمانی، مستلزم آن است که مسئولیت آن را شخصاً برعهده گرفته و با کسب شیوه ها و مهارت های مناسبی که پایداری عاطفی و رشد شخصیت را امکان پذیر می سازد، بتوانید تعارض ها و فشارهای زندگی را شناسایی و بر آنها



مدیریت زمان برای دانشجویان از اهمیت خاصی برخوردار می‌شود. به عنوان یک دانشجو لازم است که ترفندهای حفظ تعادل بین زندگی، کار و درس را یاد بگیرید و غذاهای مناسب برای تقویت حافظه را بشناسید. بهتر است بدانید که منظور از غذاهای مناسب، خوردن نوشیدنی‌های انرژی‌زا که شما را در شب امتحان بیدار نگه می‌دارد یا فست فود و غذاهای فوری که به دلیل کمبود وقت استفاده می‌کنید، نیست.

توجه داشته باشید که به کمک ترفندهای مدیریت زمان برای دانشجویان به راحتی می‌توانید شانس موفقیت در امتحانات را بدون اضافه شدن فشار و استرس افزایش دهید. زمانی که بتوانید در مدت زمان مشخص و چند روز پیش از موعد امتحان آماده شوید، استرس کمتری خواهید داشت و همین مدیریت زمان است که فرق بین دانشجوی موفق و شکست خورده را در دانشگاه مشخص می‌کند. در اینجا تعدادی راه حل آسان و در دسترس می‌تواند به شما کمک کند:

۱. مطمئناً اولین مرحله برای بهتر کردن مدیریت زمانتان تهیه‌ی یک لیست از همه‌ی کارهایی است که باید انجام دهید. این کارها ممکن است بدیهی به نظر برسند، اما با توجه به تجربه‌های قبلی، اکثر دانشجویان ترجیح می‌دهند کارهای مهم را به دقایق آخر موکول کنند که این موضوع بر کیفیت کارهایشان و همچنین نمره‌ی آنها تأثیر خواهد گذاشت. هر یک از دلایل‌های دانشگاه و تغییراتی که در لیست اعمال می‌کنید را در نظر بگیرید و یادداشتی از میزان زمانی که هر یک از اولویت‌های شما به خود اختصاص خواهند داد، تهیه نمایید.
۲. چه از طریق یک برنامه‌ی روی دیوار، چه یک جدول زمانی یا با تقویمی در گوشی موبایل خود، بهتر است ابزاری برای سازماندهی کارهایتان بیابید که به خوبی برایتان عمل کند و لیست اولویت‌های خود را به آن اضافه نمایید. برنامه‌های زیادی برای مدیریت زمان وجود دارند که می‌تواند در این کار کمکتان نماید. همچنین درباره‌ی زمان‌هایی که بیشترین هوشیاری را دارید فکر کنید تا به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که در این محدوده‌ی زمانی مطالعه نمایید. زمانی را نیز به زندگی اجتماعی خود اختصاص دهید اما اطمینان حاصل کنید که خواب کافی داشته باشید. اکثر مردم برای داشتن تمرکز و هوشیاری کافی در حین مطالعه، هر شب بین ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند.
۳. در حین انعطاف‌پذیری، واقع بین هم باشید. به طور

معمول حدود ۸ تا ۱۰ ساعت از یک روز را به کار، مطالعه، زندگی اجتماعی و هر کار عملی دیگری که نیاز دارید، اختصاص دهید. به عنوان یک دانشجوی تمام وقت از شما انتظار می‌رود که حدود ۳۵ ساعت از هر هفته را به مطالعات دانشگاه از جمله زمانی که برای سمینارها و سخنرانی‌ها صرف می‌کنید، اختصاص دهید. امتحانات و امور روزانه مربوط به دانشگاه هرچند بی‌اهمیت نیست اما آینده‌ی طولانی مدت شما متأثر از مجموعه‌ی متنوعی از مهارت‌های شما خواهد بود نه صرفاً مطالب اختصاصی رشته‌ی تحصیلی شما.

۴. از تعلل و انحراف اجتناب کنید. یکی از راه‌های جلوگیری از اتلاف وقت، فکر درباره‌ی مکان‌های مختلف برای مطالعه است که بیشترین تمرکز را در آنجا دارید. در چه جاهایی بیشتر حواستان پرت می‌شود؟ آیا چیزی هست که بتوانید برای لذت بخش‌تر کردن مطالعه‌ی خود انجام دهید؟ در ضمن به یاد داشته باشید که آنچه که برای یک فرد اثر خوبی دارد، لزوماً برای شما هم موثر نیست. برای برخی از افراد درس خواندن گروهی با دوستان می‌تواند کارایی‌شان را محدود کند. اما برخی دیگر با مطالعه‌ی گروهی می‌توانند انگیزه‌ی خود را بالا برده و از تعلل اجتناب نمایند.

۵. برای باز کردن ذهن خود بین زمان‌های مطالعه ورزش کنید. چه باور داشته باشید چه نداشته باشید، ورزش همانند خواب عمل می‌کند. این کار می‌تواند تمرکز ذهن شما را بالا ببرد و به شما کمک کند که بین مطالعات خود، فکرتان را آزاد

خود را صرف این امور کنید.

۱۰. آیا سازماندهی شما موثر بوده است؟ بررسی و ارزیابی مجدد برنامه می تواند به شما کمک کند تا تشخیص دهید آیا برای تکمیل کارهای دانشگاه نیاز به تغییری دارید یا خیر و همچنین به شما کمک می کند تا زمانی برای استراحت و گذراندن زمان با دوستان و خانواده تان داشته باشید.

۱۱. استراحت های منظم داشته باشید. استراحت های منظم همواره می توانند باعث تجدید قوای شما شوند و شما را برای یک کار طولانی و سنگین آماده کنند. متأسفانه کسانی که در زمان استراحت و روزهای تعطیل وقت خود را به کار و تحصیل اختصاص می دهند در ساعات کار عکس این قضیه را انجام می دهند.

۱۲. تکنیک پومودورو: اساس شکل گیری این تکنیک انجام دادن کارهای

به زمان در

دسترس

و

STRESS

کرده و قدرت ذهنتان را بالا ببرید. اگر زیاد تمرین نداشته اید، هر روز ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید و به تدریج تا جایی که می توانید آن را افزایش دهید.

۶. برنامه مد نظر خود را مکتوب کنید. اگر در ذهنتان برنامه ریزی دارید، حتما سعی کنید برای مکتوب کردن آن از سررسیدها و دفاتر برنامه ریزی و امکانات تلفن همراه خود استفاده کرده و آن را به چند دسته تقسیم کنید و داخل جدولی یادداشت کنید.

۷. روزانه برنامه ریزی کنید. سعی کنید هر شب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای برنامه ریزی وقت بگذارید. ارتباط مستقیمی بین میزان وقتی که برای برنامه ریزی صرف می شود و میزان موفقیت در اجرای آن وجود دارد. برنامه ریزی روزانه این حسن را دارد که شما هر روز با توجه به تفاوت برنامه کلاس و زندگی، برنامه ای متفاوت با روزهای دیگر خواهید داشت.

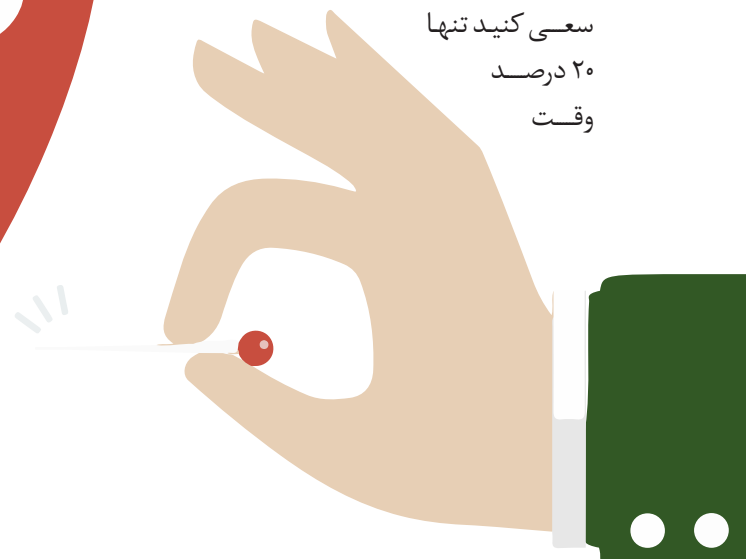
۸. خود را تنبیه کنید. برای مثال اگر برنامه صبح من اجرا نشد سه روز تلفن همراه خود را خاموش خواهم کرد و یا از گوشی همراه استفاده نمی کنم. بهتراست برای خود تنبیهات خلاقانه پیدا کنید.

۹. اصل ۲۰-۸۰: این اصل معروف بیان می دارد که افراد ۸۰ درصد وقت خود را صرف اموری می کنند که تنها ۲۰ درصد در زندگی آن ها اهمیت دارد. دانشجویان زیادی وجود دارند که اکثر وقت خود را صرف ارتباطات اجتماعی، فعالیت های بی بازده و سرگرمی های غیرمفید می کنند.

سعی کنید تنها

۲۰ درصد

وقت



به بهترین شکل ممکن است. اصل اساسی در این تکنیک این است که شما برای انجام دادن چنین کار یا وظیفه بزرگی باید آن را به وظیفه های کوچک تر تقسیم بندی کنید و هر یک را در زمان معین انجام دهید؛ زیرا انسان از نظر ذهنی و فیزیکی توان انجام دادن یک کار را در طولانی مدت ندارد. این تکنیک طراحی شده است تا بیشترین بازدهی را از راه تمرکز روی کارهای کوچک و نظم دهی به آنها به وجود آورد. اصول تکنیک پومودورو بسیار ساده است. همین سادگی کمک می کند هر کسی بتواند آن را برای انجام هر کاری به کار گیرد. تکنیک یا فن پومودورو بر ۶ اصل یا مرحله بنا شده است که از این قرار است:

- کار یا وظیفه ای مشخص را در نظر بگیرید و آن را بنویسید.
- زمان سنج را روی ۲۵ دقیقه تنظیم کنید.
- روی کار یا وظیفه ی مشخص تا زمانی که زنگ زمان سنج به صدا دربیاید، تمرکز کنید. اگر حواس پرتی به سراغتان آمد، آن را یادداشت کنید و کارتان را ادامه دهید.
- با به صدا درآمدن زنگ زمان سنج و پایان ۲۵ دقیقه، آن کار را تیک بزنید.
- برای ۵ دقیقه استراحت کنید؛ می توانید اندکی ورزش کنید، حرکت های کششی انجام دهید، نوشیدنی مناسب بنوشید، تلفن همراهتان را بررسی کنید، کمی راه بروید، موسیقی گوش کنید یا هر کاری انجام دهید که برای استراحتی کوتاه مفید است. توصیه می شود در این ۵ دقیقه مکان خود را تغییر دهید.
- روند قبلی را تکرار کنید. بعد از اینکه چهار تیک را روبه

روی یک یا چند کار

مشخص

زدید و در واقع

برای چهار

بار ۲۵

دقیقه برای

آنها وقت

گذاشتید، ۱۵

تا ۳۰ دقیقه

استراحت

کنید.

۱۳. خود مراقبتی: همانطور که در ابتدای مطلب گفته شد، خود مراقبتی از پراهمیت ترین موضوعات خصوصا در حیطه مقابله با استرس است. سالانه ۲۰ الی ۵۰ درصد به دانشجویانی که برای رفع مشکلات به درمانگرها مراجعه می کنند، افزوده می شود؛ بنابراین قشر جوان بیش از پیش تحت فشار قرار گرفته اند. در ادامه راه هایی را معرفی می کنیم که می توانید در راستای مراقبت روحی از خود انجام دهید. بسیاری از این روش ها ساده، سریع و بدون هزینه هستند و انجام برخی از آنها چند ثانیه بیشتر زمان نمی برد:

- روزانه ۲ دقیقه زمان برای تمرین تکنیک های ذهنی (mindfulness) اختصاص دهید. تکنیک تنفس عمیق باعث بهبود گردش خون و افزایش هوشیاری می شود. اکسیژن اضافی جذب شده به مغز و عضلات ما نشاط می دهد و آنها را فعال و سرزنده می کند. همچنین تمرینات تنفسی یا ذهنی ۱۰ دقیقه ای، به شما کمک می کند تا واکنش استرسی بدن خود را آرام کنید و توجه خود را به لحظه حال تغییر دهید.
- مجموعه ای از شب بیداری ها، تدوam بر یک رژیم غذایی ضعیف و کمترین تحرک در طول روز، به مرور علائم اضطراب را افزایش می دهد. برای بهترین عملکرد حتما ۸ تا ۹ ساعت خواب کافی داشته باشید. در رژیم خود به اندازه کافی کربوهیدرات داشته باشید مصرف کافئین را کاهش و آب را افزایش دهید و روزانه حداقل نیم ساعت نرمش داشته باشید. در بازه هایی که استرس بیشتری دارید غذاهای طبیعی و مغذی مصرف کنید و تا حد امکان سراغ خوراکی های فرآوری شده و شیرینی جات نروید. همچنین رژیم غذایی مناسب خودتان را پیدا کنید؛ رژیمی که نیازهای جسمی شما را براساس متابولیسم و نیاز اختصاصی بدن خودتان برآورده کند.

- اهدافتان را واقع بینانه تعیین کنید. هنگام برنامه ریزی (چه چند هفته به امتحان مانده باشد چه چند ساعت)، همه کارهایتان را در چشم انداز خود قرار دهید. پذیرش موقعیت خود و سطح حقیقی توانایی و زمان موجود، به شما کمک می کند بهترین عملکرد را در قلمرو خود داشته باشید. بلعکس در صورتی که انتظارات و برنامه ریزی شما بسیار فراتر از توانایی و زمان باقی مانده باشد، علاوه بر ایجاد استرس، به علت عدم آرامش و تمرکز به همان میزانی که توانایی داشتید



Mental Health Apps



باتوجه به اینکه شما تاکنون چندین بار با مشکلات گوناگون مواجه بوده اید و آنها را پشت سر نهاده اید، پس قطعاً هیچ دلیلی برای نگرانی وجود ندارد؛ شما این بار هم از پس آن برمی آید!

درمجموع هرزمانی که با یک فکر منفی رو به رو شدید؛ آن را با یک فکر مثبت جایگزین کنید؛ به عنوان مثال به جای فکر کردن به اینکه «من حداقل ۵۰ درصد نمره را نخواهم گرفت ... من یک بازنده هستم ...» به این فکر کنید که: «من هر مقدار به دست آورم به خودم و به دستاوردم افتخار می کنم.» شما توانایی انجام این کار را دارید!

• اگر احساس می کنید که در رنج و عذاب هستید با فرد معتمدی گفت و گو کنید. درخواست کمک هرگز شرم آور نخواهد بود؛ علاوه بر اینکه در مواردی می تواند تنها راه نجات نیز باشد.

منبع:

1- WHO (World Health Organization)-www.who.int

2- University College London - www.ucl.ac.uk

3- سایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز www.sums.ac.ir

نیز نمی توانید کار کنید.

• تنهایی پیش نروید. طبق مقاله ای که در سال ۲۰۰۴ منتشر شد، تحقیقات نشان می داد که دوره و مرور با همسالان و همکلاسی ها یک تکنیک موثر در مطالعه است؛ چراکه به افراد اجازه می دهد یادداشت ها و خلاصه نویسی های خود را به خوبی در حافظه شان جذب کنند و علاوه بر آن از یک منبع عاطفی حمایت اجتماعی بهره مند می شدند و به آنها حس اعتماد، استقلال و آرامش بیشتری می داد.

• خود را در مواقع جنجال و هراس، آرام نگه دارید. قبل، حین یا بعد از امتحانات درگیر شدن با یک موضوع متفرقه ی اضطراب زا در میان دانشجویان شایع است. اگر با چنین موردی در هر مکانی مواجه شدید، ده بار نفس عمیق بکشید، مایعات مصرف کنید و مجدداً ذهنی باز با مسئله رو به رو شوید. مشکل را به بخش های مختلف و قابل مدیریت تقسیم کنید و در پایان به یاد داشته باشید معمولاً حداقل یک راه حل منطقی برای هر مشکل وجود دارد حتی اگر در نگاه اول آن را نبینید!

• همواره به خودتان ایمان داشته باشید. زمانی که به طور مداوم با چالش های جدید رو به رو می شویم، اغلب فراموش می کنیم که نگاهی به گذشته بیندازیم و ببینیم که چه راه طولانی و سختی را تاکنون پشت سر گذاشته ایم و چه مقدار تاکنون به دست آورده ایم.

استرس ناشی از شرایط اقتصادی و درآمد دانشجویی

متأسفانه شرایط نابسامان اقتصاد جامعه و تورم بی رویه که این روزها برکسی پوشیده نیست، فشار مضاعفی بر دوش خانواده ها گذاشته و جست و جوی کار و درآمد در دوران دانشجویی استرس تازه ای در زندگی جوانان ایجاد کرده است. اما خبر خوش آنکه شما تنها کفایت بر مدیریت زمان خود تسلط یابید. در این صورت بی شک می توان علاوه بر قرار دادن زمان کافی برای درس، کسب درآمدی نسبی هم داشت. در این بخش شما را با تعدادی راهکار برای شغل های پاره وقت دانشجویی آشنا می کنیم:

۱. ترجمه متون: یکی از مزایای این کار، تقویت مهارت زبان است. این کار باعث می شود که دامنه واژگان شما در یک بازه کوتاه مدت چند کیلومتر توسعه پیدا کند و به همین خاطر می توانید در دوران تحصیل از زبان خود بهترین استفاده ممکن را ببرید. در طول زندگی هم می توانید از دانش زبان خود استفاده کنید و به عنوان مثال کتاب های انگلیسی را خیلی راحت تر مطالعه کنید. گذشته از اینها، با پیشرفت در این زمینه درآمد نسبتاً خوبی نیز خواهید داشت.

۲. تولید محتوا: یکی از مشاغل که می توانید برای کسب درآمد دانشجویی انتخاب کنید، تولید محتوا برای سایت ها و فروشگاه های اینترنتی است. با نوشتن مطالب برای سایت ها شما هم می توانید به یک آزادکار با درآمد قابل قبول تبدیل شوید. امروزه بسیاری از سایت ها و کسب و کارها نیازمند افرادی هستند که بتوانند برای آنها تولید محتوا انجام دهند و تعداد مخاطبان آنها را از طریق نتایج جستجوی گوگل افزایش دهند.

۳. تدریس خصوصی، یک کسب و کار دانشجویی از قدیم الایام: از زمان قدیم، دانشجویان مشغول به تدریس خصوصی می شدند و درآمدهای خوبی داشتند. امروز هم این کسب و کار می تواند

با یک درآمد و دستمزد خوب و قابل قبول همراه شود. شما می توانید این کار را به دو روش انجام دهید:

- روش غیر اینترنتی: در این روش شما یک یا چند دانشجو را در مکانی (مثلاً منزل یکی از دانشجویان) جمع می کنید و برای آنها تدریس می کنید.

- روش اینترنتی: در روش اینترنتی شما در یک جای ساکت و آرام می نشینید و از طریق ابزارهای موجود از راه دور برای آنها تدریس می کنید. حتی می توانید تدریس های خود را در قالب ویدیو ضبط کنید و به فروش برسانید. کسب درآمد دانشجویی از این روش فوق العاده عالی است.

۴. در همان دانشگاه خود، کار دانشجویی انجام دهید: یکی از کارهایی که دانشجویان برای کسب درآمد در دوران دانشجویی انجام می دهند، کار کردن در فضای دانشگاه تحت عنوان کار دانشجویی است. در کار دانشجویی، دانشگاه در قبال ساعات مشخصی که دانشجو فعالیت می کند، برای او حقوقی را در نظر می گیرد. در ادامه به چند مورد از کارهایی که دانشجویان می توانند به عنوان کار دانشجویی انجام دهند، اشاره شده است:

- کار در انجمن ها و تشکل های دانشجویی: هر سال و برای هر رشته در دانشگاه یک انجمن علمی تشکیل می شود که دانشجویان با فعالیت در آن درآمد کسب می کنند.

- فعالیت در شورای صنفی دانشجویان: فعالیت در این شورا یکی از هیجان انگیزترین کارهایی است که در دوران دانشجویی خود می توانید انجام دهید و به دانشجویان خدمت کنید. البته این خدمت شما بی پاسخ نمی ماند و می توانید در ازای آن حقوق دریافت کنید.

- فعالیت به عنوان دستیار استاد: شما می توانید به عنوان دستیار استاد فعالیت کنید و اصطلاحاً برگزاری کلاس های حل تمرین یک درس خاص را بر عهده بگیرید.

- شرکت در فعالیت های پژوهشی: بعضی



شگفت انگیزی از طریق کار در این زمینه به دست آورید.

- پشتیبانی و مدیریت وبسایت های مختلف: امروزه بسیاری از کسب و کارها اقدام به راه اندازی وبسایت کرده اند و نیاز به فردی دارند که بتواند وبسایت آنها را مدیریت کند. از آن جا که این وبسایت ها عمدتاً برپایه وردپرس راه اندازی می شود، اگر تخصص کافی در زمینه وردپرس داشته باشید مطمئن باشید که خیلی راحت می توانید وبسایت های مختلف را مدیریت کنید و یک درآمد عالی برای خودتان رقم بزنید.

- برنامه نویسی: در حال حاضر برنامه نویسی یکی از بهترین و پردرآمدترین کسب و کارها است و اگر بتوانید در این زمینه به اطلاعات کافی برسید می توانید

درآمد خوبی
برای خودتان داشته

باشید و دوران دانشجویی را با
رفاه کامل پشت سر بگذارید.

- طراحی وبسایت: امروزه با ابزارهای جدیدی مانند وردپرس، طراحی سایت مانند گذشته سخت و استخوان شکن نیست. با یادگرفتن وردپرس می توانید هر وبسایتی را که دوست دارید طراحی کنید. با آموزش در این زمینه، راه اندازی و طراحی وبسایت مانند آب خوردن برایتان آسان خواهد بود.

در این شماره سعی بر این شد به دو نوع رایج از اضطراب و روش های خودمراقبتی در برابر آنها اشاره ای داشته باشیم تا بتوانیم در مواقع دشوار، ذهن و جسم خود را از چنگ این تهدید بزرگ نجات دهیم. در شماره بعد و در ادامه بحث خودمراقبتی اضطراب، به دو نوع دیگر از اضطراب و نحوه مقابله با آنها اشاره خواهیم داشت.

مواقع اساتید دانشگاه که مشغول پژوهش و تحقیق می شوند نیاز به دانشجویانی دارند که در این تحقیقات به آنها کمک کنند. این کمک کردن نوعی کار دانشجویی محسوب می شود.

۵. فریلنسینگ (آزاد کاری)

امروزه آزادکارها (فریلنسرها) بازار کسب و کار در جهان را به دست گرفته اند و با سرعتی باورنکردنی در حال رشد و پیشرفت هستند. به طور کلی به هر کسب و کاری که بتوان به صورت آنلاین و از راه دور انجام داد، فریلنسینگ می گویند و کسی که از این طریق کار کرده و به درآمد می رسد، فریلنسر (آزادکار) نامیده می شود. چند زمینه عالی برای فریلنسینگ عبارتند از:

- گرافیک: یکی از بهترین و پردرآمدترین زمینه ها برای آزادکاری، گرافیک است. در صورتی که دانش کافی را در این زمینه به دست آورید، می توانید کارهای زیادی بپذیرید و درآمد





Glossary: (Synonyms)

Essential: Completely necessary.	Assimilate: Community and the feeling of belonging to a community — To form an opinion, or to have an idea.
Encounters: Difficult situations and experiences.	Spaced: Words used to describe patterns and arrangements.
Intervals: A period of time between two events.	Exposure: General words for teaching, teachers and principals.
Dictation: The act of telling someone what to do and how to behave.	Accuracy: Skill, talent and ability — Quality of being exact and accurate.
Encourages: To give someone confidence or hope.	Ambitious: Difficult to do and involving a lot of effort — Determined to be successful, rich, famous etc.
Contextualise: To study, check or examine something.	Inductive: Words used to describe thoughts, beliefs and ideas.
Approach: Ways of thinking — To try to deal with a problem or difficulty.	Exploration: A thorough examination or discussion of a subject, idea etc.
Spot: General words for location and place — Places of a particular type.	Identifying: To notice or recognize something or someone.
Reach for: To try to achieve a very difficult aim.	Insists: To say something again, or to repeat someone's else's words.
Write up: To write a report, article etc using notes that you wrote earlier.	Phonemic script: (Phonemic= General grammatical and linguistic terms) — (Script= General words for pieces of writing and documentation).
Reflect: To think carefully or a lot about things.	Aware of: Knowing and knowing about something.
Outcomes: The final result of a process, meeting, activity etc.	Ensures: To carry out a plan.
Correlates: To be connected with or related to something.	Criteria: Standard, Scale, Measure.

Sources:

1 - <https://www.selectenglish.co.uk>. 3rd November 2017.

2 - Dictionary: Macmillan Dictionary (Online Cellphone Application).





Study Skills for Learning English

Marziyeh Kamali Asl — Master of Biochemistry

Marziyeh.kamali.asl.1993@gmail.com

(This section is designed to increase your awareness of how to study English).



Select English teacher Richard takes us through his top study skills for learning English.

(accredited by the BRITISH COUNCIL for the teaching of English in the UK)

Repetition, repetition, repetition

Repetition is an essential study skill for learning English, as it allows you to assimilate the language into your long-term memory. It is important to have repeated encounters with new language at spaced intervals (days and weeks). The more exposure you have to the language, the more likely you are to remember it. Richard uses vocabulary review games such as 'Backs to the Wall,' 'Taboo' and a running dictation 'Grass Skirt Race.'



It is also important for language learners to repeat tasks more than once, as it improves accuracy and encourages more ambitious language use. This is because the first time you do a task, you focus on communicating the meaning, and it takes all of your attention to do this. The second time around, you already know how to communicate the meaning, so you can now focus on form and pay attention to the language you use to express the meaning. Richard does this by getting his students to change partner and to tell the story /information again.

Contextualise new language

Richard recommends using an inductive approach or guided discovery tasks, as these will help you to understand the language in context and therefore make it easier to absorb and remember later. This means that instead of simply learning a new word and its meaning (for example in a dictionary or a vocabulary list), you have to find the answer yourself, through exploration. Richard will draw students' attention to the target language (from a text or through a dictation). He then encourages the learners to spot patterns in the language and ask them to think about how the words are used. You can do this at home by reading a newspaper article or listening to a podcast, identifying new words and trying to work out their meaning before you reach for the dictionary.

Write it down

Effective note-writing is one of the most useful study skills for

learning English. Having clear notes will allow you to re-view the words at home and to refer back to the language to recycle it when needed. Richard insists that all students have a notebook on their tables at the beginning of the lesson. During the lesson, he will write up useful vocabulary on the board and encourage students to write down the new language in their notebooks, with meaning (definition, example sentence, and synonyms), form and phonemic script. Independent learners can do this when they encounter a new word in a book, film, or conversation.

Take time to reflect

A good language student should be aware of why they are doing activities and what their expected outcomes are, because this will increase their motivation. Richard always ensures to write lesson aims on the board at the beginning of the class. During IELTS lessons, he will often tell students how an activity correlates to the examiner's criteria. At the end of the class, he will also ask the students how confident they are at using the target language, compared to how they felt at the beginning of the class. Reflecting on your aims and progress will enable you to identify problem areas, but it will also allow you to see how far you have come on your learning journey, and this will only encourage you to keep working towards your goals.

If you would like to learn more from Richard and our excellent teaching team, book a course here!

Copyright 2021, Select English. All Rights Reserved.

بخش فرهنگ

اختلال شخصیت ضد اجتماعی (ASPD) چیست؟

سرک کشیدن در زندگی دیگران ممنوع!

استثنا باشید!

معرفی فیلم «دست نیافتنی ها»

جدال نوید و مرید

دلنوشته «ما»

شعر «گنجشک آشنا»

سفرنامه (گرجستان، نگینی در شرق دریای سیاه)

معرفی کتاب «اضطراب منزلت»

معرفی فیلم «مادر»

خون بس

!We will ROCK you

امید وارونه

اختلال شخصیت ضد اجتماعی (ASPD) چیست؟

Alikhblack@gmail.com

علی خلیلیان پور (ورودی ۹۸ پزشکی)

پیش گفتار

۱. فرد با پیش نگرفتن رفتارهای قانونی، هنجارهای اجتماعی را رعایت نمی کند و این موضوع را تکرار ارتکاب اعمال مجرمانه ای که به دستگیری او منجر می شوند نشان می دهد.

۲. مکار و فریبکار است و این موضوع را دروغگویی های مکرر، استفاده از نام های مستعار، یا کلاهبرداری از دیگران به منظور سودجویی شخصی یا لذت بردن نشان می دهند.

۳. فرد بدون فکر و بلافاصله براساس امیال ناگهانی خود عمل می کند یا نمی تواند از پیش برنامه ریزی کند.

۴. زود رنج، زود خشم و تحریک پذیر یا پرخاشگر است و این موضوع را تکرار دعوای یا تهاجم های فیزیکی نشان می دهند.

۵. با کارهای خطرناکی که انجام می دهد، ایمنی خود یا دیگران را رعایت نمی کند.

۶. تقریباً در همه امور بی مسئولیت است و این موضوع را تکرار قانون شکنی ها در محل کار یا رعایت نکردن مسئولیت های مالی نشان می دهند.

۷. پشیمانی و عذاب وجدان ندارد و این موضوع را بی تفاوتی او نسبت به ناراحت کردن دیگران، بدرفتاری با آنها، یا دزدیدن اموال آنها یا تلاش برای توجیه این اعمال، نشان می دهند.

• فرد حداقل ۱۸ سال سن دارد.

• شواهد موجود نشان می دهند که فرد اختلال سلوک دارد و شروع آن قبل از ۱۵ سالگی بوده است.

• رفتار ضد اجتماعی صرفاً در طول اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی روی نمی دهد.

شخصیت (Personality) را می توان آن الگوهای معین و مشخصی از تفکر، هیجان و رفتار تعریف کرد که سبک شخصی فرد را در تعامل با محیط اجتماعی و مادی اش رقم می زنند. گاهی این الگوها در یک فرد به گونه ای درمی آیند که آن را یک اختلال تلقی می کنیم.

اختلال شخصیتی را نیز می توان به این صورت تعریف کرد: یک الگوی پایدار و انعطاف ناپذیر از رفتار و تجربه درونی که به شکل ناسازگار در برخورد با محیط و موقعیت ها بروز پیدا می کند. براساس ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، ده اختلال شخصیتی در سه گروه طبقه بندی شده اند. در این مقاله با اختلال شخصیت ضد اجتماعی (Antisocial Personality Disorder)، که در گروه دوم و در دسته بندی افراد دارای احساسات و هیجانات نمایشی جای گرفته است آشنا می شویم و ویژگی های این اختلال را بررسی می کنیم.

تشخیص براساس معیارهای DSM-5

• فرد تقریباً در همه جنبه های زندگی به حقوق دیگران احترام نمی گذارد و آن ها را نقض می کند. این رفتار از ۱۵ سالگی شروع شده است و سه مورد (یا بیشتر) از موارد زیر آن را نشان می دهند:

• زندگی به حقوق آن ها را از ۱۵ سالگی شروع شده است و سه مورد (یا بیشتر) از موارد زیر آن را نشان می دهند:



◆ نشانه ها

اختلال شخصیت ضد اجتماعی، نوعی اختلال شخصیت است که در آن فرد نمی تواند با موازین اجتماعی سازگار شود و در قبال رفتارهایش احساس گناه و اضطراب ندارد. مشخصه این اختلال، اعمال مداوم ضد اجتماعی یا خلاف قانون است؛ اما این اختلال مترادف با بزهکاری نیست. ICD-10 آن را اختلال شخصیت مردم ستیز (Dissocial personality disorder) نامیده است.

اختلال شخصیت ضد اجتماعی (ASPD) دارای چهار نشانه است که عبارتند از: خودمحوری، فقدان وجدان، رفتار تکانشی و جاذبه سطحی. خودمحوری به اشتغال ذهنی فرد به مسائل خود و عدم حساسیت به نیازهای دیگران مربوط می شود. فرد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی به زندگی خود در دنیایی که با تنهایی او آمیخته شده است ادامه می دهد؛ گویی که در مکان جدا و عایقی قرار دارد و هرگز دوست و آشنایی ندارد. این افراد اغلب فکری می کنند که با دیگران تفاوت دارند. آن ها ظاهراً احساس توجه و نگرانی نسبت به دیگران را درک نمی کنند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی، اضطراب، گناه یا احساس های پشیمانی را حتی در صورتی که آسیب زیادی را به دیگران وارد کرده باشند، تجربه نمی کنند. آن ها اغلب، هنگامی که با رفتار تخریبی خود روبه رو می شوند، آرام و موقر باقی می مانند و نسبت به کسی که بتواند آن ها را فریب دهد، احساس تنفر می کنند.

این افراد برخلاف بزرگسالانی که یادگرفته اند رضایت مندی های بی درنگ خود را به خاطر اهداف دراز مدت فدا کنند، بدون توجه به پیامدهای احتمالی براساس تکانه های خود عمل می کنند. آن ها مشاغل و روابط خود را به طور ناگهانی تغییر می دهند و اهل خشونت و بی ملاحظه هستند. آن ها اغلب، سابقه مدرسه گریزی دارند و ممکن است مکرراً به خاطر رفتار مخرب از مدرسه اخراج شده باشند. حتی هنگامی که آن ها پیوسته به خاطر رفتارهای خود تنبیه شوند، نسبت به رابطه بین رفتارشان و پیامدهای آن هیچ بینشی ندارند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی می توانند کاملاً فریبنده و متقاعدکننده به نظر آیند و به طور قابل توجهی نسبت به نیازها و ضعف های دیگران آگاهند. آن ها حتی در حالی که فردی را استثمار می کنند، احساس

های اعتماد را در وی برمی انگیزانند. «کن بایانچی» در فریب دادن دیگران به اندازه ای مهارت داشت که توانست زنی را متقاعد کند که درباره بعضی از قتل ها، برای حمایت از وی شهادت دروغ بدهد. بایانچی می دانست که این زن تنها به طور اتفاقی قبل از دستگیری وی حضور داشت و هنگامی که در جایگاه دادگاه بود، او را متقاعد کرد که به وی کمک کند. اگرچه به نظر می رسد که چنین افرادی احتمالاً مجرم می شوند، ولی بسیاری از افراد جامعه ستیز از مشکلات قانونی اجتناب می کنند و با استفاده از روش های کمتر قابل توجه به عنوان تاجران بی رحم و سیاست مداران متقلب به دیگران آسیب وارد می کنند.

◆ علت شناسی

اگرچه علت اختلال شخصیت ضد اجتماعی کاملاً شناخته نشده اند، ولی پژوهش ها هم از تبیین های مربوط به وراثت و هم از تبیین های مربوط به پرورش و ترکیبی از هر دو حمایت می کنند. همبستگی بالایی بین شیوه های فرزند پروری و سرمشق دهی نامناسب به دست آمده است. افراد مبتلا به شخصیت ضد اجتماعی اغلب به خانواده هایی تعلق دارند که با محرومیت هیجانی، روش های انضباطی خشن و بی ثبات مشخص می شوند و علاوه بر این، رفتارهای والدین نیز ضد اجتماعی است.

به طور کلی عللی که در به وجود آمدن رفتار ضد اجتماعی دخیل اند شامل این موارد می شوند:

(۱) زمینه خانوادگی و اجتماعی

(۲) نارسایی های یادگیری

(۳) احتمالاً عوامل وراثتی: معلوم شده است که عده زیادی از افراد ضد اجتماعی دارای ناهنجاری هایی در امواج مغزی غیرعادی هستند. یکی از این ناهنجاری ها، کندی امواج مغز است؛ چنان که می توان گفت امواج مغزی آنان شبیه کودکان است که خود نشانه ای از نارسایی در رشد مغز آنها است.

◆ شیوع شناسی

میزان شیوع اختلال شخصیت ضد اجتماعی، سه درصد در مردان و یک درصد در زن هاست. این اختلال از همه بیشتر در نواحی فقیرنشین شهری و در جمعیت غیر ثابت این نواحی شیوع دارد. پسر بچه هایی که مبتلا به این اختلال اند، خانواده هایی بزرگتر از دختر بچه های مبتلا به این اختلال داشته اند. این اختلال پیش از پانزده سالگی

شخصیت برای درمان است، اما در مورد بعضی از افراد درمان و پیگیری مداوم می تواند در بلندمدت مؤثر باشد. درمان این اختلال به موقعیت خاص فرد، تمایل او به همکاری در درمان و شدت علائم بستگی دارد.

♦ روان درمانی

روان درمانی گاهی در درمان اختلال شخصیت ضد اجتماعی مؤثر است. این گونه درمان ممکن است شامل مدیریت خشم و خشونت، درمان اعتیاد و درمان سایر مشکلات سلامت روان باشد. اگرچه این شیوه ی درمان همیشه مؤثر نیست، به خصوص اگر علائم شدید باشند و فرد نتواند این مسئله را که خود به مشکلات جدی خود دامن می زند، بپذیرد.

♦ دارو درمانی

داروی مشخصی وجود ندارد که بر اساس استانداردهای دارویی به عنوان درمان اختلال شخصیت ضد اجتماعی تأیید شده باشد. در واقع پزشک معمولاً دارو را برای مشکلات جانبی اختلال شخصیت ضد اجتماعی، مثل اضطراب یا افسردگی و یا نشانه های پرخاشگری تجویز می کند.

مشاهده فیلم های زیر در رابطه با اختلال شخصیت ضد اجتماعی توصیه می شود:

Seven (1995)

American psycho (2000)

The Silence of the Lambs (1991)

Good fellas (1990)

♦ منابع

<https://www.nhs.uk/conditions/antisocial-personality-disorder/>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/antisocial-personality-disorder/symptoms-causes/syc-20353928>

<https://medlineplus.gov/ency/arti-cle/000921.htm>

در گنجی، حمزه. آسیب شناسی روانی بر اساس

DSM-5

شروع می شود. دختر بچه ها معمولاً پیش از رسیدن به سن بلوغ و پسر بچه ها حتی زودتر علائم دارند. شیوع اختلال شخصیت ضد اجتماعی در زندانیان، بسیار بالا یعنی حدود هفتاد و پنج درصد است. این اختلال الگویی خانوادگی دارد، به طوری که شیوعش در بستگان درجه اول مردان مبتلا به این اختلال، پنج برابر افراد گروه شاهد (کنترل) است.

♦ عوارض و مشکلات

عوارض و مشکلات این نوع اختلال ممکن است شامل موارد زیر شود:

- شرکت در باندهای خلافکار
- سوء مصرف الکل یا مواد مخدر
- مرگ زودرس، معمولاً در نتیجه خشونت
- داشتن افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی
- وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین و بی خانمانی
- سوء استفاده از همسریا کودک آزاری یا غفلت از کودک
- داشتن سایر اختلالات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب

♦ پیشگیری

هیچ راه مطمئنی برای پیشگیری از بروز این نوع اختلال در افراد در معرض خطر وجود ندارد. رفتار ضد اجتماعی افراد، ریشه در دوران کودکی آن ها دارد. والدین، معلمان و کودکان می توانند علائم هشدار دهنده اولیه را تشخیص دهند. تشخیص و درمان به موقع، راهکارهای مؤثر و مناسب در زمینه اصلاح رفتار، یادگیری مهارت های اجتماعی، آموزش والدین، خانواده درمانی و روان درمانی می تواند به کاهش بروز علائم در افراد مبتلا به اختلال شخصیتی ضد اجتماعی کمک کند.

♦ درمان

اگرچه اختلال شخصیت ضد اجتماعی یکی از دشوارترین اختلالات



سرک کشیدن در زندگی دیگران ممکنه نیست!

Mansoorhasadi8731@gmail.com

Zahra79bakhtiary@gmail.com

منصوره اسدی (ورودی ۹۸ داروسازی)

زهرا بختیاری (ورودی ۹۸ داروسازی)

کردم. «واقعا چندبار تا حالا خود من این کار رو کردم؟! چند بار بدون اینکه کسی ازم بخواد نظر دادم؟ نه! نظر ندادم، دخالت کردم؟!» به خودم آمدم و دیدم ای داد بیداد! حتی بعضی وقتها حواسم نبوده و ناخواسته حصارهای حریم شخصی فرد دیگری را شکسته ام، نظر دادم و دخالت کردم.

یکی از مواردی که در قرآن و روایات نکوهش شده، تجسس و کنجکاوی در زندگی دیگران است. قرآن کریم در آیاتی مؤمنان را از این آفت اخلاقی آگاه می‌کند و به طور واضحی هشدار می‌دهد: «وَلَا تَجَسَّسُوا» و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید!

از خودم

ناراحت شدم

اما به نظرم دیر نیست و

تازه ابتدای راهیم. به راستی می‌توان برای

کمتر رنجاندن آدم‌ها این رفتار، یعنی «سبک

زندگی مداخله گرانه» را تغییر داد. اگر به خودتان

رجوع کنید، می‌توانید زودتر از بقیه این تغییر را

شروع کنید (تغییرها باید اتمی شروع بشن دیگه، نه؟).

اگر خودمان بخواهیم زیاد کار سختی نیست. می‌توانیم زمین

پس، قبل از اظهار نظر کردن درباره افراد، کارهایشان و

تصمیماتشان، با خود بسنجیم که این موضوع چقدر به ما

ارتباط دارد؟

در واقع قبل از اینکه، طرف مقابل آنقدر به خودش جرئت

بدهد که در چشمانمان نگاه کند و بگوید «به تو ربطی

نداره!» خودمان حواسمان به رفتارمان باشد و تلنگری بزنیم

به خودمان که «اصلاً مگه به من ربط پیدا می‌کنه؟»

دخالت کردن در زندگی دیگران، به هر طریقی، با هر لفظی، با هر برچسب روشن فکرانه و خیرخواهانه ای کار درستی نیست! اینکه بخواهید به جای دیگران تصمیم بگیرید، به این معنی است که آن شخص را از مدیریت زندگی خودش منع کرده اید. یادمان باشد که ما مسئول زندگی هیچ کس غیر از خودمان نیستیم و هرگاه خواستیم در زندگی کسی دخالت کنیم، کافیت یک بار این موضوع را به خودمان گوشزد کنیم.

حال یک پرسش!

شما، انسان‌ها چقدر برای روح خود وقت صرف می‌کنند؟ آیا برای زیر و رو کردن اخلاق خود و اهمیت آن در روابطشان، با خود خلوت می‌کنند؟ و یا اصلاً چقدر پذیرای این هستند که فلان اخلاقشان خوب است یا بد و واقعا آن را تغییر می‌دهند؟ چند وقت پیش، یکی از دوستانم به طرز بی رحمانه ای مورد دخالت و قضاوت اطرافیان قرار گرفت و وقتی ناراحتی اش را ابراز کرد طرف مقابل نه تنها معذرت خواهی نکرد، تازه بهش برخورد بود و دست پیش را گرفته بود که: «چرا ناراحت شدی؟». پس از آن، مسئله برایم پررنگ تر شد و عمیقاً فکر

طنز قضیه!

واسمون به دخالت های نوینِ امروزی هست؟
اصلاً چی هستن؟ دخالت های نوین (به قول من)
دخالت هایی با برچسب خیرخواهی هستن!
حالا باز یعنی چی؟ یعنی دخالت می کنیم،
نخواستہ نظر میدیم، بعد که طرف
ناراحت شد، بهش می گیم: «خوب
ظرفیتتو ببر

شده که می گیم: «فلانی اصلاً انتقادپذیر نیست!» و معمولاً
بعدش برآش به اندازه دو جلد کتاب اخلاق، حدیث و آیه
و روایت و نظریه روانشناسی میاریم که «بهترین برادر من
کسی است که عیب های من را به من هدیه دهد.» یا هزار
جور برچسب دینی و غیره. دخالت لزوماً به این شکل نیست
که چادر به قلمون بندیم و بشینیم پای سبزی پاک
کردن و عین عهد قجر درباره دختر ترشیده همسایه
روبه رویی یا پسر بیکار بقال سرکوجه حرف بزنیم.
هرگونه نظردادن یا نگاه سرزنش بار کردن به کسی
بخاطر تصمیماتی که گرفته و یا به دلیل موقعیتش،
میشه دخالت! نظردادن درباره ظاهر، چاقی یا لاغری،
زشتی یا زیبایی کسی که از ما نظر نخواسته، دخالتہ!
بله، هر چیزی شکل دیروزی و امروزی داره، مثل تکنولوژی
که مرتباً به روز میشه، شیوه های دخالت کردن و «تجسس»
هم آپدیت دارن.

شاید در نگاه اول متوجه نشیم که به جدیدترین آپدیت
آفت اخلاقی دخالت کردن (همون فضولی خودمون) دچار
شدیم، چون شکل دیروزیش توی ذهنمون زشته و به
نظرمون در شأن من خانم دکتر/آقای دکتر تحصیل کرده
نیست که بشینم دم در خونه مجمع تشکیل بدم و شروع
کنم نظردادن درباره هر چیز، یا مثلاً وایسم سرکوجه و رفتار
جُنبدہ های محل رو نظاره کنم؛ چون دخالت کردن
در اون قالب شناخته شده است اما وقتی یه
لباس دیگه می پوشه تبدیل می شه
به نظردادنِ مطلق! قضیه
ازاونی که فکر

با لا!
یا مثلاً «وا! مگه
دروغ گفتم؟!» یا
گاهاً شنیده





همانطور که می‌بینید طبق گفته این کتاب، دخالت کردن همان فضولی کردن است، اما حواسمان باشد که به فضولی کردن هایمان برچسب دینی و

می‌کنیم راحت تر و البته سخت تر؛ راحتی چون اگه چند دقیقه زبان مبارک را به دهان نگه داریم و دندان بر جگر بگذاریم، گذشته و رفته؛ اما سخته چون خیلی وقتا اینقدر عادت می‌شه که حتی تعجب می‌کنیم که: «مگه اینم دخالت بود؟». کاری به فرد مقابل ندارم اما این دخالت های خاله خان باجی وار گاهی حرمت خودمون رو هم پیش اون فرد از بین می‌بره. سرتونو درد نیارم؛ خلاصه خیلی حواستون به دخالت های نوین و روشن فکرانه باشه!

در کتاب «ذهن فضول» نوشته‌ی علی شمیسا، جملات جالبی درباره این موضوع نوشته شده که بخشی از اون رو می‌بینیم: «برداشت شما از فضولی و دخالت چیست؟! بیشتر افراد، فضولی را این گونه تعریف می‌کنند که رفتاری است که ما در قبال افرادی در پیش می‌گیریم که آنها را دشمن می‌پنداریم.

خیرخواهانه

نزنیم؛ مثلاً

نگوییم «ایین

امر به معروف

یا نهی از منکره و واجبه!».

حواسمان به مرز بین این دو

باشد تا خدایی نکرده «خسره الدنیا

و الاخره» نشویم!

در ادامه کتاب به آدم هایی اشاره

شده که به قول خودشون: «دخالت

نمی‌کنن، صرفاً سؤال می‌پرسن

و خود طرف مقابل، با میل و اراده

خودش اونا رو جواب میده!»

«درصدی از انسان ها هویت وجودی

خود را از فضولی، سرک کشیدن

و دخالت های خود به دست می‌آورند.

در واقع شعار زندگی شان این می‌شود:

«- فضولی رفتاری است که به طور

معمول از آن لذت می‌بریم.

- دخالت کردن شکلی از خشم و

عصبانیت را نشان می‌دهد.

- تجاوز به حریم خصوصی دیگران

نوعی اعلام جنگ به دیگران است.

- فضولی گاهی می‌تواند به مرگ،

نابودی و تضعیف شخصیت یک فرد

منجر شود.

- تجسس در زندگی دیگران گاهی

شغل و درآمد محسوب می‌شود.

- عده ای برای دخالت در زندگی

مردم، دلایل عقیدتی و ایدئولوژیک

پیدا می‌کنند.»

«من فضولی می‌کنم، پس هستم!»

به مهمانی می‌رود و پرسش‌هایش شروع می‌شود، آن قدر که گاه دیگران او را نشان می‌کنند و می‌دانند که

چگونه و چطور بپرسد، در چه زمان بپرسد که بتواند جواب بگیرد و در چه مکان طرح مسئله و مشکل کند تا جزئی‌ترین اطلاعات را به دست آورد.»

یادتان باشد،

هرقدر اطلاعات اطرافیان در مورد جزئیات زندگی شما کمتر باشد، به نفع شماست.

حال اگر این روحیه در شما رفت و آمد می‌کند و گاه پرنرنگ می‌شود، حتماً این سؤال طلایی خودشناسی «به من چه مربوطه؟»، «به تو چه ربطی داره؟» یا «به ما چه؟» را به خود یادآوری کنید و ترمز خودتان را بکشید.

تقریباً مطمئنم که با خوندن متن بالا هممون احتمالاً یاد آدم خاصی توی زندگی‌مون افتادیم! آدم‌هایی که با حرف هاشون، حرکاتشون، نگاه هاشون تا بُن وجود آدم رو اسکن می‌کنند؛ اینطور وقت‌ها آدم حس می‌کنه چشم‌های این افراد یک اشعه عجیبی داره مثل X-Ray که نشون میده چی توی ذهن آدمه! این تیپ آدم‌ها معمولاً اینقدر سوال و جواب می‌کنند، که ترجیح میدیم تند تند به سؤالاتشون جواب بدیم و راحت بشیم! مهم نیست کجا باشند یا در چه حال، باید سؤالشون رو بپرسند، دخالت کنند تا در نهایت عطش سیری ناپذیر روحشون آروم بشه! وقتی که موفق میشیم از «شر» اینجور آدم‌ها راحت بشیم، با خودم میگم حالا من که به همه

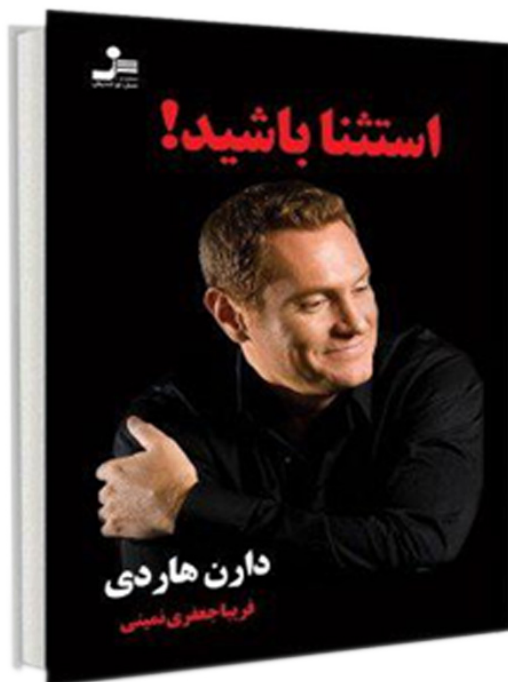
نمی‌توانند از دست سؤال‌های او فرار کنند و باید خود را کنترل کنند یا به او اطلاعات ندهند؛ اما او که سالهاست فضولی و سرکشی‌دن را تمرین کرده است، اکنون به طور کامل با مهارت و ظرافت سؤال می‌پرسد، طوری که مجبور می‌شوید اطلاعات بدهید، شاید هم یک دستی بزند تا اطلاعات بگیرد و موفق هم بشود. او می‌داند چه چیز را



معرفی کتاب «استثنا باشید»

Lykh830@gmail.com

علی خوجانی (ورودی ۹۶ داروسازی)



کتاب استثنا باشید، اثر دارن هاردی، مولف معروف کتاب «اثر مرکب» می باشد. در نگاه اول به فهرست با ارزش این کتاب، خواننده حس عمیقی جهت رسیدن به موفقیت را در خود احساس میکند، حسی که بعد از اتمام کتاب، تمام راه های مورد نیاز جهت استثنا شدن را در اختیار شما میگذارد. این کتاب ویژگی های زندگی انسانی را در تمام جنبه های مختلف اقتصادی و کارآفرینی، رشد فردی، تغییر باورها و تصمیمات، رسیدن به عادت های نو بیان داشته و در نهایت، در فصل آخر به صورت کاملاً ساده با بیانی زیبا به شما می آموزد که چگونه رهبری فوق العاده در عرصه های مختلف زندگی باشید...

«هر کدام از ما یک مخلوق بی نظیر هستیم؛ یک استثنا؛ کسی که می تواند خود، زندگی، خانواده و دنیایش را تغییر دهد!» این تعارف نیست، حقیقتی است که آن را از یاد برده ایم.

این کتاب در مجموعه آثاری از دارن هاردی قرار می گیرد که در آن ها سعی شده راه های رسیدن به موفقیت، برای مخاطب اثر تشریح شود تا با بهره گیری از اصول و راهکارهای ارائه شده زندگی افراد برای همیشه و از اساس دگرگون شود.

با خواندن این کتاب چه چیزهایی را یاد می گیریم؟

کتاب های زیادی برای راهنمایی افراد به سوی موفقیت نوشته شده است. بعضی بر این اساس نوشته شده اند که انگیزه ایجاد کنند، بعضی در پی آن هستند که جسارت بدهند و بعضی نیز توصیه می کنند بنشینید و موفقیت را تجسم کنید تا آن را به دست آورید؛ اما کتابی که در دست دارید یک فرق اساسی با همه این ها دارد، این کتاب فقط در پی آن است که روش های علمی و استراتژی هایی را به شما بیاموزد که شما را قدم به قدم جلو می برد و به نتیجه می رساند. هاردی بر

این باور است که مثبت اندیشی مخاطب، بدون عمل مانند باغبانی است که در مزرعه ای پر از علف هرز نشسته است و در انتظار آن به سر می برد که بذره های گندمش از میان این علف ها رشد کنند.

به باور نویسنده هر فردی در هر جای جهان یک مخلوق استثنایی و بدون نمونه دیگر است. هر مخلوقی اثری دارد؛ اثر انگشتی که مختص اوست، اثر انگشتی که باعث تمایز او از میان تمام انسان های دیگر می شود، اما راه های رسیدن به خوشبختی و نیک روزی دارای چارچوبی مشخص است که حقیقت زندگی بر آن استوار شده است. تمام روش های موجود در این کتاب نه انگیزشی و تحریک کننده جسارت بلکه اسلوب هایی هستند و علمی است که عمل به آن ها

فهرست مطالب کتاب به شرح ذیل می باشد:

مقدمه

فصل اول: استثنا باشید!

فصل دوم: راز موفقیت چیست؟

فصل سوم: چرا بیشتر مردم شکست خورده اند؟

فصل چهارم: چرا افراد شکست خورده رفتار شکست خورده

ها را بروز می دهند؟

فصل پنجم: چگونه کیفیت زندگی خود را بالا ببرید

فصل ششم: ابزارهای جادویی

فصل هفتم: مهارت های لازم را بیاموزید

فصل هشتم: برای بقا، رهبری کنید!

در فصل اول، دارن هاردی به ما کمک می کند تا کشف کنیم که هدفمان از زندگی کردن چیست؟ و چگونه می توان با تکیه بر ارزش ها به یک فرد استثنایی در مسیر موفقیت تبدیل شد. در قدم اول باید بدانید که کدام باورهای شما هستند که شما را از اهدافتان دور می کنند. چگونه؟ باید در مسیر رسیدن به موفقیت و اهدافتان، باورهای درونیتان را تغییر دهید، باورهایی که در ذهنتان میل به خوشی و فرار از ناراحتی را به اشتباه تفسیر کرده اند، همه این ها قطعاً باورهای نادرستی است که ذهن شما ساخته است تا به شما بقبولاند که اگر موفق نشده اید، به این دلیل است که تحصیل کرده، باهوش، زیبا و توانمند نیستید، دلیل اینکه ثروت ندارید این است که والدین خوبی نداشته اید، در کشور خوبی زندگی نمی کنید و امکاناتی برای شما فراهم نبوده است، اگر بدهکارید به این دلیل است که آدم خوبی هستید، نمی خواهید سر دیگران کلاه بگذارید...

نه، این حقیقت ندارد! شما شرایط خوبی ندارید و به آرزوهایتان دست نیافته اید، زیرا در هر لحظه از زندگی خود مراقب انتخاب هایی که می کنید نیستید. والتر گفته است که هر انسان ساخته عصری است که در آن زندگی می کند؛ فقط تعداد اندکی از انسان ها هستند که می توانند خود را از دیوار باورهای زمان خویش بالاتر بکشند. بنابراین، من می خواهم شما را دعوت کنم تلاش کنید تا خود را بالاتر

بدون شک زندگی هر فردی را از بنیاد دگرگون خواهد کرد. در بخشی از این کتاب می خوانیم: «اگر نگاهی به عکس های روی جلد مجله موفقیت بیندازید خواهید دید که هیچ کدام از آن ها معجزه نکرده اند. هیچ یک برای پیروزی یک جهش بزرگ انجام نداده است. آنها اقدامات ناگهانی و بی پروا نداشته اند. این باور نادرست بسیاری از مردم در مورد موفقیت های بزرگ است، آن ها بر این باورند که جاه طلبی به معنای این است که بیری و امیدوار باشی که اتفاقی برای تو رخ ندهد. موفقیت های بزرگ با جسارت رخ خواهند داد نه با دیوانگی! اگر برای رسیدن به موفقیت می خواهید چشمانتان را ببندید، تمام شجاعت خود را جمع کنید و جلو بروید، لطفاً دست نگه دارید! زیرا با چشمان بسته ناگهان به مانعی برخورد خواهید کرد که تمام زندگی شما را تحت تأثیر خود قرار خواهد داد. بنابراین، افرادی که به موفقیت های بزرگ رسیده اند، جهش ناگهانی و بی پروا نکرده اند بلکه جهش های ذره ای داشته اند.»

اما چرا تعداد افراد شکست خورده بیش از

انسان های موفق است؟

چرا این قدر فقر در دنیا وجود دارد؟

چرا آمار طلاق تا این اندازه بالا رفته است؟

چرا اندوه بر شادی چیره شده است؟

چرا رویاها مغلوب ترسها شده اند؟

چرا... چرا دنیا جایی بسیار هراسناک برای

زندگی به نظر می رسد؟ جایی که انگار ما

باید به ناچار در جاده هایی نامرئی خلاف

جهت آرزوهایمان جلو برویم!

این کتاب یک دوره جدی برای افرادی جدی

است که تصمیم دارند روش های مستندی

برای موفقیت بیاموزند و زندگی خود را برای

همیشه تغییر دهند. در این اثر دستورالعمل

های فردی را می خوانید که زندگی اش ثابت

کرده است می توان یک استثنا بود!

از دیوارهای باور زمان خویش بکشید، بالاتر از دیوارهای باور والدیتان، جامعه تان، معلمانان یا هر صدایی که در درون سرتان زمزمه می کند که شما نمی توانید و شما را از رسیدن به آرزوهایتان باز می دارد.

سیستم باورهای شما لنز عینکی است که بر چشم دارید و از طریق آن، همه چیز را می بینید. هر چیزی که شما در این دنیا می بینید به آن رنگی خواهد بود که لنز عینک شماست! شما براساس رنگ عینکتان می توانید دنیا را بسیار دشوار، بسیار زشت، میدان مسابقه، خطرناک و ترسناک ببینید، اما بسیاری هستند که همین دنیا را بسیار شاد، عالی، زیبا و پر از فراوانی می بینند. تفاوت این دو گروه در دنیایی نیست که در آن زندگی می کنند، بلکه تفاوت در نوع نگرش آنها به این دنیاست. باورها می توانند حقیقت نداشته باشند اما همین باورها سرنوشت ما را تعیین می کنند.

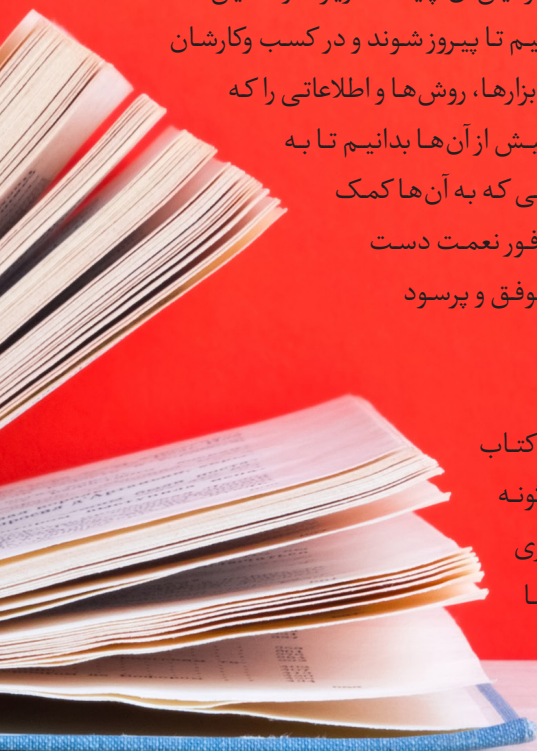
در فصل دوم از کتاب استثنا باشید می خوانیم که راز موفقیت چیست؟ و چگونه می توان مصیبت ها را به امتیازات تبدیل کرد. برای اینکه سیستم باوری خود را موشکافی کنید، زمان مناسبی را اختصاص دهید. توصیه می کنم همه چیز را یادداشت کنید. چه باوری در مورد خودتان، خانواده تان، امکاناتتان، شغلتان، همسرتان و کشورتان دارید. سپس فهرست باورهایی را تهیه کنید که به آنها نیازمندید، باورهایی که حقیقت دارند و می توانند به شما کمک کنند تا به سقف آرزوهایتان برسید، آنگاه این دو فهرست را با هم مقایسه کنید. تنها تفاوت موجود بین افراد موفق و هفت میلیارد انسان دیگر روی کره زمین، انتخاب های کوچک و به ظاهر ناچیزی است که آن ها در هر لحظه از زندگی خود دارند. این حقیقتی است که برای بسیاری از افراد به هیچ عنوان پذیرفتنی نیست. بیشتر افراد باور دارند که برای موفقیت باید کارهای شگفت انگیز انجام داد، توانایی های زیادی کسب کرد، امکانات بی اندازه در اختیار داشت، بسیار باهوش بود، بسیار زیبا بود و حتی برخی بر این باورند که باید بسیار بی رحم بود! فصل سوم کتاب دلایل شکست افراد در راه موفقیت را روشن

می کند. لازم است مغز خود را تا جایی که می توانید از افکار منفی دور نگه دارید تا از عوارض آن مصون بمانید و از سوی دیگر، لازم است تا جایی که می توانید مغز خود را با افکار مثبت تغذیه کنید. لازم است به دنبال منابعی باشید که به طور مداوم ذهن شما را از افکار منفی پاک و آن را با افکار مثبت و سازنده پر کنند. اینها مقدور نخواهد بود مگر اینکه تصمیم بگیرید برای خودتان سرمایه گذاری کنید. بهترین روش برای این کار را برایان تریسی طراحی کرده است. من این روش را زمانی آموختم که فقط هجده سال داشتم و این روش تمام زندگی من را از همان زمان دگرگون کرد. "استثنا باشید". همه ما استثنایی هستیم اما چون استثنایی بودن را از یاد برده ایم شکست خورده هستیم. این در حالی است که میتوانیم خودمان، زندگی، خانواده و دنیا را تغییر بدهیم.

فصل چهارم به بررسی رفتار افراد شکست خورده می پردازد. قوانین رهبری را بیاموزید تا سریع تر از آنچه می توانید تصور کنید جلو روید. در مقام سردبیر مجله موفقیت می توانم بگویم که ما در مجله موفقیت مدام به دنبال روش های نو می گردیم و در پی افق های تازه هستیم. ما باید بدانیم که اقتصاد در چه شرایطی قرار دارد و پیش بینی کنیم که به کدام سو خواهد رفت، باید بدانیم که چه موقعیت هایی برای موفقیت وجود دارد و قوانین آن چیست؛ زیرا کار ما این است که به افراد قدرت بدهیم تا پیروز شوند و در کسب و کارشان

موفق باشند. ما باید ابزارها، روش ها و اطلاعاتی را که این افراد نیاز دارند پیش از آن ها بدانیم تا به آن ها بیاموزیم، ابزارهایی که به آن ها کمک می کند به فراوانی و وفور نعمت دست یابند و سازمان های موفق و پرسود داشته باشند.

در فصل های بعدی کتاب می خوانیم که چگونه می توان با بهره گیری از ابزارها و مهارت ها



رسیدن شما به اهدافتان و رسیدن به موفقیت به صورت تصاعدی با گذر زمان رشد خواهد کرد و نتایج به دست آمده از آنچه تصورش را می کردید، بهتر خواهد بود.

کلام آخر

استثنا باشید و استثنای زندگی کنید!



این متن را با صدای عارف عارفان بشنوید.

کیفیت زندگی خود را بالا ببریم و بهترین روش های رهبری برای رسیدن به بقا چیست؟ مغز شما یک سیستم بسیار ساده دارد و هرچه در آن بریزید همان را به شما پس خواهد داد!

دست از سرمایه گذاری روی خودتان بردارید و روی دیگران سرمایه گذاری کنید تا به همان موفقیتی دست یابید که مدت هاست در انتظارش هستید.

بنابراین اگر شما نیز از جمله افرادی هستید که واقعا می خواهید زندگی تان را برای همیشه تغییر دهید، کتاب استثنا باشید مخصوص شماست زیرا دستورعمل های دارن هاردی را می خوانید که زندگی اش ثابت کرده می توان یک استثنا بود. در واقع زندگی شما به راهی خواهد رفت که به آن نگاه می کنید و هر چیزی که توجه و نقطه تمرکز شما را کنترل کند، زندگی شما را هم کنترل خواهد کرد.

در نهایت، ده درصد از درآمد ماهانه خویش را در راستای موفقیت خودتان و رسیدن به باورها و اهدافتان صرف کنید، با این کار،



معرفی فیلم

«دست نیافتنی ها»



Shaghayegh.saeedi1997@gmail.com

شقایق سعیدی (ورودی 94 داروسازی)

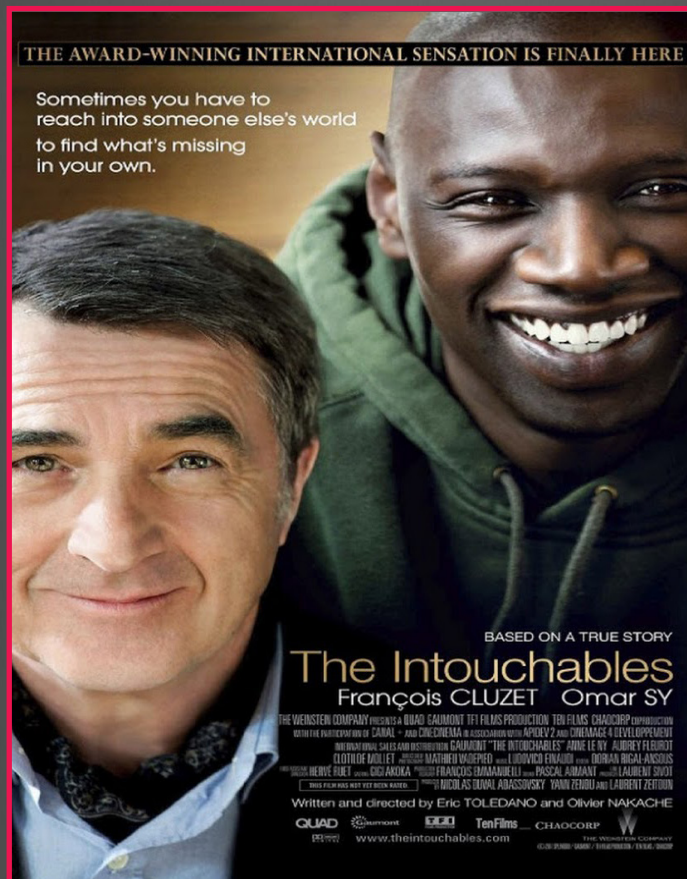
فیلمی کمدی درام به کارگردانی مشترک Olivier Nakach (اولیویه ناکاش) و Éric Toledano (اریک تولدانو) که در سال ۲۰۱۱ در فرانسه ساخته شده است. امتیاز این فیلم در IMDb، ۸/۵ و مدت زمان آن ۱۱۳ دقیقه می باشد. Omar Sy و François Cluzet بازیگران اصلی «دست نیافتنی ها» هستند. این فیلم به عنوان فیلم منتخب کشور فرانسه برای شرکت در مراسم اسکار سال ۲۰۱۳ انتخاب شد.

ماجرای فیلم، اقتباسی از داستان زندگی Philippe Pozzo di Borgo (فیلیپ پوزو دی بورگو)، اشراف زاده ای است که از سال ۱۹۹۳ از گردن به پایین فلج شده است. François Cluzet (فرانسوا کلوزه) بازیگر نقش فیلیپ، فقط با چهره و صدا به بازیگری پرداخته و درعین حال احساساتی ژرف به بیننده منتقل می کند. عمده ی شهرت او نیز به علت نقش آفرینی در همین فیلم است.

از خصوصیات این فیلم می توان به اجتناب از گنجاندن داستان های فرعی بیش از حد در سیر اصلی روایت اشاره نمود. همچنین طنز و درام آن به خوبی در تعادل قرار گرفته اند. این فیلم در هیچ زمانی بیش از حد احساسی پیش نمی رود و با وجود خنده های گاه و بیگاه، نمی توان آن را سراسر کمدی دانست.

داستان فیلم

دریس، مردی است که به جرم سرقت دستگیر شده و سپس آزادی مشروط گرفته و برای مراقبت کردن از فیلیپ درخواست کار میکند؛ به این امید که فقط درخواست او رد شده و بتواند از مزایای بیمه ی بیکاری بهره برد. در حالی که فیلیپ، یکی پس از دیگری مصاحبه های کاری کسل کننده را بررسی می کند، با پیشنهاد کار به دریس، او و کارکنان خانه ی خودش را متحیر می کند. فیلیپ تحت تأثیر روش غیرعادی دریس در طی مصاحبه قرار گرفته و او را استخدام می کند. زندگی کسل کننده ی فیلیپ، با ورود دریس تغییر کرده و ...



این متن را با صدای **مرضیه جمیدی** بشنوید.

جدال

نوید و مرید

Saadatkahfatemeh@gmail.com

فاطمه سعادتخواه (ورودی ۹۷ داروسازی)

داستان بدان جای رسید که کووید آمده و شهر را زیر و رو ساخت. مریدان از ترس جان به خانه گریختند و شیخ، نوید ساخت و با آن مریدان را مجازی طریقت می نمود!

روزها به شب و شب ها به روز مبدل گشتی تا در چشم برهم زدن، سال نو سر رسید! کووید جولان می داد و هر از گاهی قدرت نمایی می کرد! مردمان اما، ترس ها ریخته؛ ماسک بر چانه در شهر تردد کردند و کووید را خوار دانستند! گو کووید مهمانی بود ناخواسته. هیبت آن ریخته و حیثیتش برباد رفته! ولی مریدان، صلاح آن دیدند تا در خانه نشینند و مجازی واحد پاس نمایند تا چه پیش آید.....

روزی نوید پرورنده ای اعمال مریدان به شیخ رسانید و گفت: «یا شیخ چه نشسته ای که مریدات فایل ها ندیده و تکالیف به پشت گوش انداخته و تیک ها سبز ننموده اند! چاره ای بیاندیش که گمراه گشته اند!» پس شیخ به فکر فرو رفت و هیچ نگفت!

چو گزارش ها در نوید بسیار گشت و شیخ از کثرت نامه ی اعمال، کلافه؛ پس نوید را آپشن ها افزود و وی را دست راست خویش برگزید! نوید یکه تاز میدان گشت و جولان همی داد. چپ و راست آزمونکی فعال می کردی و تکالیف تصحیح نمودندی!! مریدان اما، با مهارتی تمام، نوید را پیچاندندی. هرچه تلاش کرد، حریف مریدان نشد! پس شکایات به شیخ برد تا شیخ برآشف و کلاسی اعلام نمود!

صبح بعد، مریدان، با چشمی نیمه باز و مویی ژولیده و صورتی چرکین! نیمی در تخت و نیمی بر زمین، اسکای روم باز کردند و سلام فرستادندی! شیخ، هرچه چشم گردانید، پیغامی ندید پس در خاطرش، گفته ی نوید راست آمد! پس فریاد کشیدی که: «وای بر شما که ادب را تف کرده اید و گستاخ گشته اید!» مریدان جامه ها دریدند و بسیار تایپ کردند: «یا شیخ، ما حاضریم!» اما گویی شیخ ندید و نشنید چرا که شامگاهان، آزمونکی گذاشت پنج گزینه ای و مریدان را ادب آموخت!

هر روز حکایتی بود و شیخ را شک، روز به روز زیادت می گشت! روزی همه حاضر و فایل غایب. روزی دیگر، فایل بر شیخ حاضر و بر مرید غایب بود! صباحی دگر، شیخ توان ورود نداشت و روز دگری نت ضعیف بود و مرید به کلاس دیر می رسید! پس نوید طرفه العینی، خود را به شیخ می رساند و شیرین شکری می کرد. فایل ها را در خود بارگذاری می نمود و مریدان را در چشم شیخ خوار می ساخت!

شیخ کلاس ها را وبکمی افزود و آی پی ها تفحص کرد! اشتراکی خرید و پیام ها سوی مریدان، گاه و بیگاه فرستادی و آنان را اندرز و هشدار می داد! چنین شد که مریدان روز را با کلاس گذراندی و شب را با نوید! هر صبح پرسشکی بود و هر شام کوییزکی! پس در اثر همت شیخ، روان مریدان ساییده گشتی و چشمانشان

دوکاسه‌ی خون! جان بر لب آمده و جای اعتراض نیز نبود!

(نقل است روزی کلاس نبود و شیخ نبود. پس مریدان را چشمی بر نوید بود و چشم دگر بر کلاس! چو شب از نیمه گذشت و خبری از شیخ نبود، استرس زیادت گشت و مریدان سکت‌های کردند نیم‌بند!)

.....

چو اوضاع مریدان به وخامت رفت و نوید بر اعصاب آنان یورتمه سواری کردند، پس شب، دیده برهم نیستند و قانون شکستند و به خانه‌ی پیر مرید درآمدند تا چاره‌ای بیاندیشند! در ظلمت شب، همه‌ای بود آرام، هریک سخنی می‌راند و چاره‌ای طلب می‌کرد. پس پیر مرید همگان را با اشارتی آرام ساخت و روضه آغاز نمود: «روزی برای ادای «أطلبوا العلم من المهدی الی اللحد» پیمبر پای در مکتب نهادیم و به خود بالیدیم! دروغا که گردش ایام به کام نبود و کووید را بر جان و نوید را بر روان ما مسلط گرداندی! یاران حیل‌تی سازید تا از این منجلاب بلا برهیم» مریدی برخاست و سخن قطع نمود. گفت: «وای بر نوید و ستم‌هایی که روا داشته! وای بر آرزوهایمان!» این را بگفت و های‌های گریستن آغاز نمود! مریدان جوی‌های روان کردند و عقده‌ی دل بازگشودندی و پیمان بستندی تا نوید را سر جای خود ننشاندند، آرام نگیگیرندی!

اما نویدک (لعن الله) چندی بود مریدان زیر نظر داشت و به آنان شک همی ببرد! چو آنان را در کوی و برزن دید، دانست کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه‌ای است، پس تعقیب‌شان نمود و از حیل‌ت آنان، آگه بشد! با خود اندیشه بکرد و بگفت: «بهترین دفاع، حمله است»

روزهای دگر، نویدک گستاخ، در کلاس شیخ حاضر بشدی و لیست حاضران، اکسل نمودی! کوویزک‌ها شدت بخشید و گزینه‌ها طویل ساخت! مریدان معترض گشتند و شیخ خاموشی گزید! نوید، اما، حریصانه، در انتظار فرصتی بود تا زهر خود ریزد و مریدان را سر جای خود نشاند!

روز موعود فرا رسید. شیخ آزمونی گرفت جامع. نوید با شیرین‌شکری بسیار، سر رشته‌ی امور دست خود گرفت و نمرات تفحص نمود! فوق‌ما وقع! نویدک ظالم، اکیپ‌ها بیافت و گروه‌ها لو برفت و همه را، یک به یک با دقتی هرچه تمام تر به شیخ گزارش بداد! پس شیخ برآشف‌ت و نتایج، باطل نمود! شیخ، خشم‌ان، آستین‌ها بالا بزد و سوال طرح همی کرد، تایپ‌کردنی! و نوید را به مراقبت از آن‌ها خاطیان برگزید. سوال را، جواب بسیار بود و تاییم کم! مریدان را، انگشتان پینه‌بست و نویدک خائن، پاسخ ثبت ننمود!

آن بخت برگشتگان در پشت دفتر شیخ جمع گشتند و هرچه کردند، کارساز نگشت و چنین شد، نوید رقص کنان، هلهله سر دادی و مریدان را بر خاک سیاه نشاند و نقشه‌های آنان را بر باد داد!

دفتر دوم کوویدک، حکایات مکتب خانه



دل نوشته

«ما»

Sheshahparst12@gmail.com

شیدا شهرست (ورودی ۹۸ داروسازی)

خانواده

واژه ای لطیف، مهربان، دوست داشتنی ...
حلقه ای گویی از بهشت فرود آمده بر زمین! تا دنیا را
با همه سختی
با همه غم و تنهایی
تاب آوریم ...

فرشتگان در حیرت؛ که چه پدیده ایست؟! جمعی، بی آنکه انتخاب کنی، در میانشان متولد می
شوی. چه بسا اگر مانند آنان را در مردم می دیدی
هرگز

حتی لحظه ای، به گفتگو نمی نشستی.

اما تو متولد می شوی و از اینجا، تمام ماجرا متفاوت می شود.

شادی؟! همان چیزی است که مادر به او می خندد! آن نیم دایره ی جذاب که اولین بار در رخ او می بینی.
اندوه؟! همان چهره گرفته ی پدر در انتهای ماه. در جست و جوی لقمه ای نان.
نگرانی؟! همان نگاه دستپاچه خواهر پس از شکستن گلدان قدیمی مادر بزرگ.
و عشق؟! آه عشق ... گرم و دلنشین ...

در عمق جان تمام خانواده جریان دارد که با هر نگاه، هر بوسه و هر آغوش روان می گردد و زندگی را
رنگ و بو می دهد.

عشق مگر چیزی جز گذشتن از خود با تمام نیازها برای دیگری است؟ عشق مگر جز شوق تماشای
فرزند است؟

عشق مگر جز من و تو است؟

ما!

اولین ضمیر جمع ...



این متن را با صدای سارا صالحیان فرد بشنوید.

شعر «گنجشک آشنا»

Minadgh2000@gmail.com

مینا دهقانی (ورودی ۹۸ پزشکی)

لرزش اشک دل سوخته بر
گونه ی ماه
در کدامین شب افتادن عکست در
آب!
رقص پروانه ی اندوه پدر
گرد شمعی سوزان
ز غم پاره ی تن!
دست آرام نوازش به سر کودک خُرد
در همان لحظه که مادر جان را،
به بر نور سپرد!

این چنین انده رنگ
خون دل تنگی من
در رگم جاری شد،
و برآورد دلم فریادی
در سکوتی مبهم:
«منتظر،
بی جانی ست که تنش را
به لب جاده ی آقید
رساند،
تا ببیند رخ دلتنگی را!
منتظر،
بی رمق است
و فقط تشنه ی یک جرعه نگاه،
یا صدایی که بگوید:
«آری،
هست پایان سیاهی شبت
به سپیدی شروع»
منتظر، معنی یک عمر تمام است و

تاخت خورشید کماندار به شب
شبم نور،
به گلخند گیاهی لغزید
اشک درین خیال،
خاطرم را تر کرد
آسمان آه کشید!

آشنا گنجشکی
فارغ از پستی و نیرنگ زمین
پرزده و بر سر دیوار نشست،
و به من گفت چنین:
«من نمی دانم چیست
معنی دلتنگی
منتظر کیست؟ چرا
سیب ترد نفسش قرمز نیست؟
از چه رو آزادی،
این چنین «در بند» است؟
و چرا هیچ کسی عاشق نیست؟»

آسمان ابری شد!
وین چنین، دلتنگی
این معمای غریب شب تار،
در دلم معنی شد:
«ردّ خونین غروب
بر تن سرد نفس های
خدا حافظی ات،
در همان لحظه که اندوه نگاهم بارید
در تمنای تو، در حسرت دلدادگی ات!

شروعی هرگز!»

ابرها باریدند
سر برآوردم و دیدم گنجشک
زیر سقفی رفته است
و تنش
می لرزد!
زیر لب زمزمه کردم با خود:
«درد و غم،
صبر، دل خون و غریبی
همه همزاد من اند!
همسفر در سفر من به زمین!
و همین است زمین،
عطر عیسی نفسان را نشیندن
آبی چشم چو دریای تو را خوب
ندیدن
بوسه ای از نفس سبز بهاری
نچشیدن
عدم لمس ورق های گیاه
رنگ شیرین سلامی نرسیدن
و گرفتار شدن در ره دوار سکون!»

خوب میدانی تو!
همه مان را قفس تنگ زمینی
خفه کرد
خفگی،
دل غمگین
و اسارت
همه در ذات زمین است عزیز!
خوب میدانی تو!
راز آزادی ما
در دل غنچه ی گل
پنهان است،
می درد پرده ی تن را و غزل خوان

ز شکفتن

بوسه ای می زند از جنس بهار
به تن خرم باغ.
اندک اند آدمیانی که چو گنجشک
رها
رنگ چرکین تعلق نپذیرند و
به پرواز درآیند آزاد!
زیر سقفی از عشق
که به پهنای سماوات خداست!
و تن و روح به باران تعلق ندهند.
اندک اند آدمیانی که امانتدارند
عشق، خود، آزادی ست
عشق «أَشْفَقَنَ از او» ست*
حمل کردش انسان
اندک اند آدمیان.»

*إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ
وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا
وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

امانت را بر آسمانها و زمین و کوهها عرضه
داشتیم، آنها از حمل آن سر برتافتند، و
از آن هراسیدند؛ اما انسان آن را بردوش
کشید؛ او بسیار ظالم و جاهل بود.



این متن را با صدای **مستقیم** **پانی** بشنوید.

سفرنامه

«گرجستان، نگینی در شرق دریای سیاه»

Lykh830@gmail.com

علی خوجیانی (ورودی ۹۶ داروسازی)

برایتان تعجب برانگیز باشد. که ذکر شد، آب و هوای شهرهای کوچک و تاریخی، صومعه و کلیساهای دیدنی، کوه های سر به فلک کشیده، غذاهای لذیذ و اهالی مهربان و مهمان نواز از عواملی هستند که سبب شده است گرجستان در سال های اخیر به یکی از کشورهای ایده آل برای گردشگری تبدیل شود. پایتخت: تفلیس زبان رسمی: گرجی واحد پول: لاری (قیمت لاری گرجستان حدوداً برابر با ۷ هزار تومان می باشد)

برای سفر به گرجستان باید فصلی را انتخاب کرد که آب و هوای این کشور در آن فصل، نه بسیار گرم و نه سرد باشد؛ زمین رو برای دیدن طبیعت همراه با بارش های بهاری، بهترین زمان سفر از اواسط اسفند تا اوایل اردیبهشت بوده و در طول تابستان از اواخر مردادماه تا اوایل مهرماه وقت

مناسبی برای سفر در دمای مناسب هم به شهر تفلیس و هم به مناطق ساحلی می باشد. نکته حائز اهمیت بعدی، هزینه های اقامت و خورد و خوراک در این کشور است. هزینه اقامت در گرجستان در هتل های ارزان و متوسط بین ۵۰ تا ۱۸۰ لاری و در هتل های لوکس و مجلل تر بین ۳۴۰ تا ۷۴۰ لاری است.

در اولین شماره ای که از سفرنامه می خوانید قصد دارم شما را به سفر به یکی از کشورهای شمال غربی ایران، کشوری در منطقه ی قفقاز و غرب دریای سیاه دعوت کنم. در این شماره، تجربیات شخصی ام از زیبایی های سفر و اقامت در گرجستان، تفاوت ها و جذابیت های فرهنگ این کشور را می نویسم تا شاید بتوانم حداقل حس کنجکاوی شما را برای گردش و سفر به این کشور برانگیزم.

گرجستان، با وجود وسعت کمی که دارد، تنوع آب و هوا و جاذبه های طبیعی آن قابل توجه است؛ از کوه های سر به فلک کشیده با آب و هوای کوهستانی تا مناطق ساحلی دریای سیاه و دره های سرسبز. کشوری به سرعت در حال توسعه، با تغییرات فراوان در حیطه زیرساخت های گردشگری، به طوری که هر ساله تفاوت مشهود در ساخت و ساز و معماری و شهرسازی آن باعث می شود که نسبت به سال گذشته

شاید اولین نکته قابل توجه پیش از سفر به هر مکانی، توجه به آب و هوای آن منطقه باشد. آب و هوای گرجستان، متأثر از دریای مدیترانه (آب و هوای مدیترانه ای) می باشد. تابستان های گرجستان، گرم و زمستان های این کشور، معتدل است. البته همان طور





در حالیکه لاکچری ترین هتل های این شهر با قیمتی حدود ۲۰۰۰ لاری آماده پذیرایی از گردشگرانی هستند که به دنبال سفری مجلل و پرهزینه می باشند. اگر بخواهید با کمترین هزینه در شهرهای مختلف گرجستان اقامت کنید، می توانید هاستل هایی با مبلغ تقریبی ۲۵ لاری را نیز پیدا کنید. این بازه گسترده قیمت به دلیل تفاوت در موقعیت جغرافیایی، تعداد ستاره و امکانات و خدمات اقامتگاه ها و هتل هاست. هزینه خورد و خوراک در این کشور نیز بستگی به نوع و مکان رستوران دارد. به طور تقریبی برای صرف یک وعده غذا در رستورانی ساده و مناسب در یک منطقه تجاری باید حدود ۱۶ تا ۲۰ لاری و در فست فودهایی مانند مک دونالد باید تقریباً قیمتی معادل ۱۴ لاری بپردازید.

تفلیس (Tbilisi)



شهر تفلیس بزرگ ترین شهر و پایتخت کشور گرجستان است. این شهر معروف و منحصر به فرد، در دو طرف رود مشهور «کورا» قرار گرفته است و سه طرف آن را کوه هایی احاطه کرده اند که سبب زیبایی دوچندان آن شده اند. هنگامی که شما مشغول گردش در خیابان ها و محله های تفلیس هستید، مجموعه ای از ساختمان های جالب و زیبایی را خواهید دید که با ترکیبی از معماری قرون وسطایی، کلاسیک، آسیای میانه و معماری مدرن، در هم آمیخته و ساخته شده اند و نکته مهمی که در این میان توجه بسیاری از گردشگران و توریست ها را به خودش جلب می کند، بافت اروپایی، تمیز و مدرن

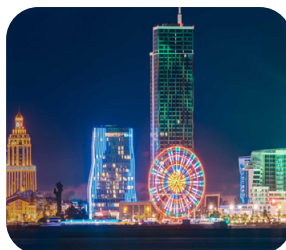
این شهر است و در کنار آن مجموعه ای از کافه های بزرگ و کوچک و زیبا، پیاده روهای سنگ فرش شده و سازه های مدرن، زیبایی و شگفتی این شهر را پررنگ تر کرده است. در مورد وجه تسمیه این شهر، باید بگوییم که این نام در زبان گرجی «تفلیس» بوده و مشتق از لغت «تیبلی» می باشد و در ضمن این واژه در زبان مردم گرجستان به معنی «گرم» است و در واقع این اسم به دلیل وجود ۳۰ چشمه آب گرم در دامنه های کوه معروف تابوری گرجستان برای پایتخت برگزیده شده است چرا که هر روز ۳ میلیون لیتر آب از دل این چشمه ها بیرون می آید و منظره مبهوت کننده ای را به شما عزیزان هدیه می دهد.



درختان نخل سر به فلک کشیده و ساختمان های رنگارنگ مواردی هستند که به وفور در باتومی به چشم می خورند. همچنین از نظر محل اقامت هم انتخاب های زیاد و متنوعی برایتان وجود دارد و انواع و اقسام اقامتگاه های لوکس ساحلی نیز تعبیه شده که در صورت تمایل می توانید آنها را انتخاب کنید.

توجه داشته باشید که در باتومی حتماً از «خیابان اروپا» دیدن کنید چرا که باتومی

باتومی (Batumi)



شهر زیبای باتومی یکی از بهترین تفریحگاه های

اما احتمالاً جذاب ترین بخش سفر شناختن مکان های دیدنی گرجستان است. گرجستان داری شهرهای معروفی چون تفلیس، بندر معروف باتومی، مستیا،



نه تنها ساختمان های شیک و مدرن بسیار دیدنی دارد بلکه تقریباً می توان گفت که بهترین ساختمان های آن مربوط به قرن نوزدهم بوده که هیجان و حس آرامش قابل توجهی را به شما القا می کنند؛ همچنین وجود ساختمان های قدیمی و جدید دورتادور این میدان، تضاد زیبایی را به وجود آورده اند که دیدنشان خالی از لطف نیست.

در نهایت، از دیگر خیابان های خوب باتومی که پیشنهاد می کنم از دستتان نرود «میدان پیزا» نام دارد و قول می دهم در اولین لحظه ورود به این مکان این احساس را خواهید داشت که جایی در وسط ایتالیا ایستاده اید. رستوران های فانتزی، موزیک زنده و زندگی که پس از ساعت ۳ بعدازظهر، راس هر ساعت زده می شود، میدان پیزا را به یک مکان دوست داشتنی و پر از توریست تبدیل کرده است.

گرفته است، شهری است که با نام «مستیا» شناخته می شود. مستیا در واقع شهری کوهستانی در دامنه کوه های قفقاز و در شمال غربی این کشور می باشد. با اینکه به طور کلی تنها ۲۶۰۰ نفر در این شهر سکونت دارند، این شهر از محبوب ترین شهرهای گرجستان برای توریست ها بوده و طبیعت این شهر به جرات می تواند بی رقیب باشد و بهترین گزینه برای افرادیست که اهل طبیعت گردی و پیاده روی های کوهستانی می باشند. دشت های سرسبز در دامنه ی کوه، اسب های وحشی، تله کابین هایی در دل جنگل های کوهستانی و طبیعتی زیبا همچون طبیعت و مناطق بکر سوئیس از دیدنی های جذاب این شهر کوچک می باشد که روح شما را نوازش می کند و حس آرامش فوق العاده ای را به شما القا خواهد کرد.

کلیسای Gergeti Trinity



یکی از دیدنی های گرجستان که در سفر به این کشور به هیچ عنوان نباید آن را

مستیا (mestia)



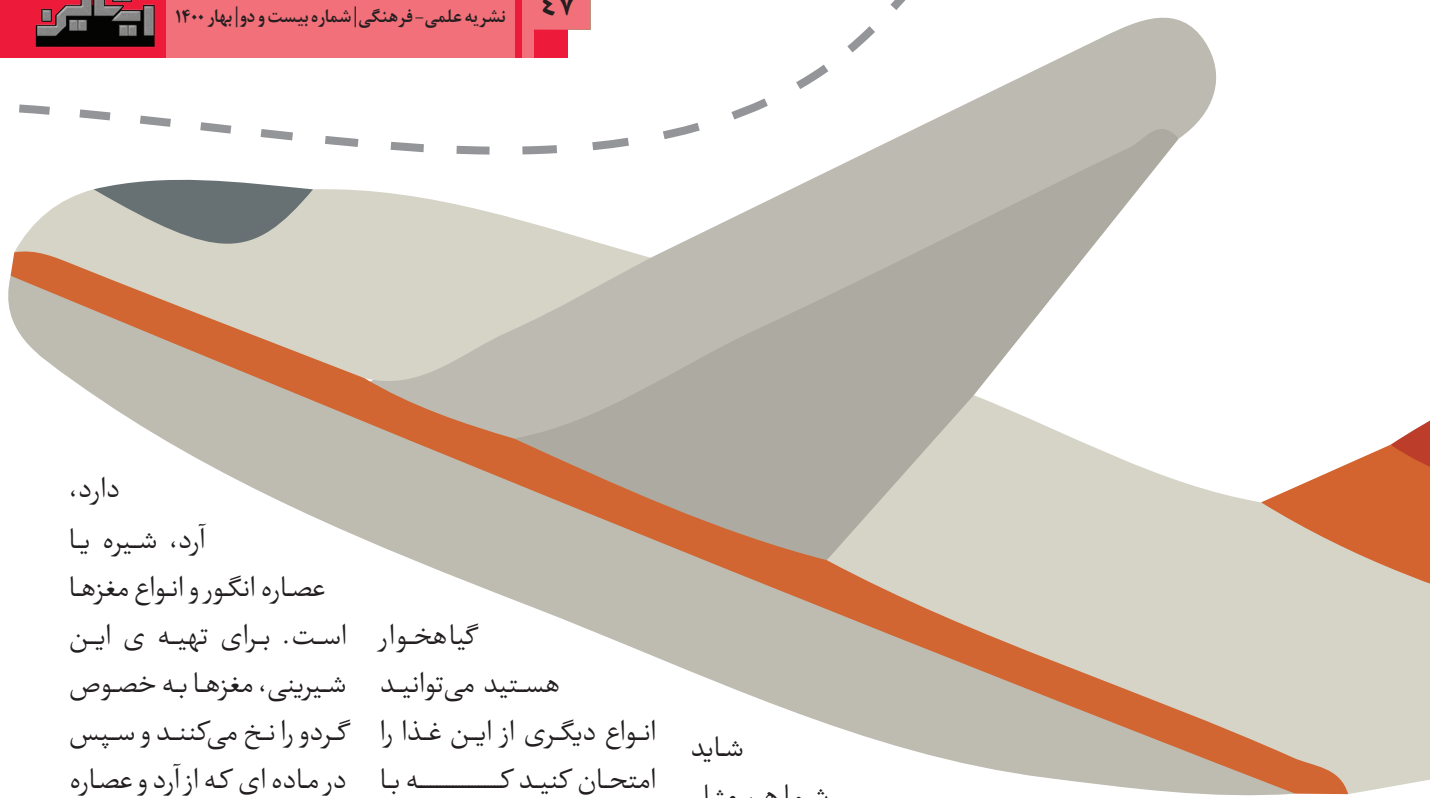
یکی دیگر از زیباترین شهرهای گرجستان که در لیست شهرهای توریستی آن قرار

از دست بدهید، کلیسای و پراز Gergeti Trinity است که چشم اندازهای نفس گیر و فوق العاده ای دارد و با همه ی کلیساهایی که در طول زندگی خود دیده اید متفاوت است. این کلیسا که قدمت آن به قرن چهاردهم میلادی برمی گردد، روی تپه ای در دامنه ی کوه قازبگی واقع شده است و منظره ای از کوهستان قفقاز در پشت این کلیسا مشاهده می شود؛ منظره ای که باعث شده این کلیسای دیدنی به یکی از جذاب ترین مناطق گرجستان برای گردشگران تبدیل شود. قرار گرفتن این کلیسا در دل طبیعت و چشم اندازهای زیبای طبیعی اطراف آن، باعث شده که به یکی از نمادهای گرجستان تبدیل شود. علاقه مندان به کوهپیمایی با طی کردن مسیری سه ساعته به بالای این تپه و محل کلیسا می رسند.

● مکان های دیدنی که نام برده شد، شاید جزو پنج درصد معروف ترین مکان های دیدنی موجود در این کشور بود و هنوز بسیاری دیگر از مکان های زیبای گرجستان معرفی نشده اند. مکان هایی که می توانند سفری دل انگیز

بعد از یک گشت و گذار حسابی و بازدید از این مکان های زیبا احتمالاً خسته و گرسنه اید و حالا خوبه که به سری هم به مشهورترین غذاهای گرجستان بزنیم. خبرخوش برای گردشگران ایرانی این کشور این است که گرجستان غذاهای لذیذی دارد که با ذائقه ایرانی ها کاملاً سازگار است و قطعاً شما هم پس از یک بار امتحان کردن این غذاها، از طرفداران آنها خواهید شد.





دارد،

آرد، شیر یا

عصاره انگور و انواع مغزها

است. برای تهیه ی این شیرینی، مغزها به خصوص گردو را نخ می کنند و سپس در ماده ای که از آرد و عصاره ی انگور تهیه کرده اند، می غلتانند و در نهایت خشک می کنند.

گیاهخوار

هستید می توانید

انواع دیگری از این غذا را امتحان کنید کـــه با سبزیجات، قارچ، پنیر، سیب زمینی و ادویه جات مختلف پرمی شود. حتما در سفر به گرجستان این غذا را امتحان کنید زیرا سبب می شود که زین پس در تمام وعده های غذایی تان، رد پای از خینکالی وجود داشته باشد.

شاید

شما هم مثل

مردم گرجستان، خوردن

آن را به پیتزا ترجیح دهید.

خینکالی (Khinkali)

دامپلینگ گرجستانی



خاچاپوری (Khachapuri)



گردش ما در گرجستان، علی رغم تنوع بالا و فراوانی جاذبه های این کشور به پایان رسید و من امیدوارم که از شناخت جاذبه های گرجستان لذت برده باشید و در سفر بعدی خود به کشورهای اطراف ایران، آن را انتخاب کنید.

چورچخلا (Churchkhela)



اگر از علاقمندان به شیرینی جات هستید، این شیرینی لذیذ را نباید از دست بدهید. ترکیبات اصلی تهیه ی این شیرینی که ظاهری شبیه به شمع

از دیگر غذاهای لذیذ و پرطرفدار گرجستان که آن را در هر رستورانی می توانید پیدا کنید، خینکالی می باشد. این غذا در واقع نوعی دامپلینگ است که به دیم سام ایرانی ها شباهت دارد. دامپلینگ خمیری است که با مواد مختلف پرمی شود. برای تهیه ی خینکالی نیز خمیر را با گوشت و انواع ادویه جات پرمی کنند. اگر

این غذای سنتی گرجستانی یکی از محبوب ترین و مرسوم ترین غذاهای این کشور است که از نان پر شده با پنیر تشکیل می شود. در گرجستان انواع مختلفی از این نان تهیه می شود که اسم ها، طعم ها و شکل های متفاوتی دارند. به بعضی از آنها مواد دیگری مثل تخم مرغ آب پز و پنیر بیشتر اضافه می شود. این غذا به حدی لذیذ است که



Sabafeghi@gmail.com

دکتر صبا فقهی نجف آبادی (رزیدنت بیوتکنولوژی دارویی)

معرفی کتاب «اضطراب منزلت»

اضطراب منزلت نوشته آلن دوباتن، نویسنده و فیلسوفی که کتاب هایش را پیرامون فلسفه و به زبان ساده می نویسد، می باشد. آلن دوباتن پس از مشاهده و جستار پیرامون افراد و رفتارهای مختلف متوجه اضطرابی می شود که کمتر به آن پرداخته شده است و نام آن را «اضطراب منزلت» می گذارد. این اضطراب به دلیل تلاش برای کسب موقعیت اجتماعی مناسب و به زبان دیگر، مقام درخور بوجود می آید.

اضطرابی که زمان معرفی خود به دیگران داریم، یا وقتی با ماشین رده پایین خود در جمعی حاضر می شویم، یا زمانی که لباسی که از برند خاصی نیست بر تن داریم و موقعیت هایی شبیه به این موارد برایمان پیش می آید؛ همه این موارد به این دلیل بوده که با خود می گوییم «دیگران در مورد من چه فکر می کنند؟!» و برعکس، آن حس خوبی که از به تن کردن لباس گران قیمت یا ساعت مارک دارمان داریم نیز به دلیل همین اضطراب منزلت است. این حس اضطراب به این دلیل در جوامع مدرن بیشتر بروز می کند که باور دارند همه افراد می توانند با تلاش و کوشش به بالاترین درجات برسند و همچنین باور شایسته سالاری باعث شده افراد، اضطراب بیشتر از حد توان خود را تحمل کنند تا بتوانند با تلاش بیشتر و کار شبانه روزی جایگاهی که مستحق آن هستند را بدست بیاورند.

در جوامع گذشته، در زمان ارباب رعیتی هیچ رعیتی به این فکر نمی کرد که چرا خانه من مشابه خانه ارباب نیست و برای بدست آوردن خانه ای شبیه ارباب رنجی را تحمل نمی کرد ولی در جهان امروز همه ی ما باور داریم که می توانیم به بالاترین جایگاه اجتماعی برسیم و اگر تاکنون نرسیده ایم به دلیل تلاش و همت کم خودمان بوده!!!

ذهن انسان برخلاف جسم که در صورت نیاز به آب و غذا تشنه و گرسنه می شود، نیازهایی را حس می کند که به آن احتیاجی ندارد و تنها به دلیل الگوپذیری از اطراف، آن حس نیاز را تجربه می کند؛ برای مثال ما ممکن است به لباس نیاز نداشته باشیم ولی با قرارگیری در فروشگاه، چند دست لباس بخیریم یا گوشی همراهمان پاسخگوی نیازهای ما باشد ولی با عرضه شدن مدل جدید، قصد تعویض گوشی همراهمان را داشته باشیم. همه این احساس نیازها زائیده ذهن الگوبردار ما از جامعه ای است که در آن قرار گرفته ایم و با کنترل آن و جلوگیری از مصرف گرایی، می توانیم با آن مقابله کنیم. آلن دوباتن کتاب اضطراب منزلت را در دو بخش نوشته:

بخش اول در مورد چگونگی رخ دادن اضطراب منزلت و پیشینه ی بوجود آمدن آن بوده و بخش دوم به راه حل های مقابله با آن پرداخته است. کتاب به زبانی روان و ساده نوشته شده و ترجمه زهرا باختری از ترجمه های خوب این کتاب است. فقدان محبت چه تاثیری بر ما می گذارد؟ چرا نادیده گرفته شدن باید ما را به چنان خشم و یاسی برساند که شکنجه در مقایسه با آن آسایش محسوب شود؟ شاید بتوان گفت توجه دیگران در اصل به این دلیل برایمان مهم است که ذاتاً راجع به ارزش خودمان دچار تردیدیم. در نتیجه این تردید، آنچه دیگران درباره ما فکر می کنند نقش تعیین کننده ای در نحوه نگرش ما به خودمان ایفا می کند. هویتمان اسیر قضاوت های کسانی می شود که در میان نشان زندگی می کنیم. اگر آن ها از شوخی هایمان خوششان بیاید، از توانایی مان در سرگرم کردن دیگران مطمئن می شویم. اگر تحسینمان کنند، احساس شایستگی می کنیم. و اگر وقتی وارد جایی می شویم نگاهمان نکنند یا اگر بعد از اینکه گفتیم شغلمان چیست قیافه شان در هم رود، به خودمان شک می کنیم و دچار حس بی ارزشی می شویم.

قسمتی از کتاب:

پرشورترین امیال انسانی مان هم ناکام و سرخورده می شوند. آدم فقیر بدون اینکه دیده شود بیرون می رود و به خانه اش برمی گردد و در میان جمع به همان گمنامی ای است که در آلونک خودش است. برعکس، آدم سرشناس و برجسته را تمام جهان می بیند. همه مشتاق اند به او نگاه کنند. همه مردم رفتارشان را زیر نظر دارند. کوچک ترین حرفی که بزند، کوچک ترین حالت چهره اش، هیچ کدام مورد بی توجهی قرار نمی گیرد.»

این همه تقلا و های وهوی این جهان برای چیست؟ انتهای طمع و جاه طلبی کجاست؟ طلب ثروت، قدرت و برتری به کجا منتهی می شود؟ آیا ضروریات طبیعت این گونه تامین می شود؟ دست رنج کارگر فرو دست است که ضروریات طبیعت را تامین می کند. پس دیگر فایده آن هدف بزرگ زندگی انسان که به آن می گوییم بهبود شرایط چیست؟

«دیده شدن، مورد توجه قرار گرفتن، دریافت همدلی، رضایت و تایید تمام مزیت هایی است که می توانیم بگوییم از آن نشئت می گیرند. ثروتمند به ثروت خود می بالد چون حس می کند ثروتش به طور طبیعی توجه جهان را به سمت او معطوف می کند. بر خلاف او، فقیر از فقر خود شرمسار است. حس می کند فقرش او را از دید انسان ها دور نگه می دارد. وقتی احساس کنیم به ما هیچ توجهی نمی شود، یقیناً



این متن را با صدای **مرضیه بشکار** بشنوید.

معرفی فیلم «مادری»

Narimany.mahdi1381@gmail.com

مهدی نریمانی (ورودی ۹۹ پزشکی)



خشم خود را نشان می دهد که به بنده او آسیب برسانیم (سلاخی بچه)...

اما فقط نمی خواهیم به این کاراکترها بپردازیم؛ مردمی که در خانه حضور داشتند نشانگر ما انسانها هستند که با تولد یکدیگر شاد اما در جهت نابودی هم تلاش می کنیم. همچنان که دیدیم مردم از به دنیا آمدن بچه، شاد شدند اما بلافاصله به سلاخی آن پرداختند. همچنین نشانگر انسان هایی است که در زندگی دیگران سرک می کشند و باعث نابودی خانواده ها می شوند اما باید توجه کنیم این خود ما هستیم که بخاطر حرص و طمعمان برای شهرت، آنها را در زندگی خود راه می دهیم (کاری که خاویر باردن کرد) و حاضریم بخاطر شهرتمان انسانهای دیگر را قربانی کنیم (سلاخی شدن بچه).

اما چنانچه گفته شد، خدا حامی ماست و این را تنها از یک دیالوگ دریافتیم؛ آنجا که نشانگر عشق مادر به فرزند و توام با آن، عشق خدا به بنده بود: Im his MOTHER!



این متن را با صدای فاطمه صافی بشنوید.

«تو عاشق من نیستی، تو عاشق عاشق بودن من هستی!»
گویای حال بسیاری از رابطه های ما با خدا، فیلم Mother و جمله بالاست که دیالوگی به یاد ماندنی از این فیلم است. فیلمی که دو روی یک سکه است؛ رابطه ما با خدا یا رابطه یک زن و شوهر؟

روایتی که نه فقط اثری با جلوه های سینمایی خاص بلکه اثری با داستان فوق العاده است؛ داستانی که روایتگر ارتباط ما با خداست. روایتی از فرار و گریز ما از منطق و توصیه های او برای بازگشت ما؛ اما این توصیه ها هیچوقت به اجبار تبدیل نمی شود چرا که خداوند هیچ اجباری در کارها نمی گذارد که البته گاهی اوقات ما با اقتدار اشتباه می گیریم. جنیفر لاورنس (Jennifer Lawrence) در این جا تنها نقش عشق ورزنده و توصیه کننده بود اما دیدیم که با تمام اشتباهات خاویر باردن (Javier Bardem) از عشق او دست برنداشت حتی وقتی او به جنیفر بی توجهی می کرد. این نشان دهنده عشق خالق ما به ماست و اینکه با تمام اشتباهات از سمت ما، او باز هم عاشق ماست. قضیه ی دردناکی که ما در این فیلم شاهدش بودیم نیز همین بود. ما برای جنیفر لاورنس دغدغه مند بودیم و اینکه چرا با وجود بی توجهی های خاویر باز جنیفر عشق میورزید، اما حتی در این قضیه هم تحملی وجود دارد.

چندین سکansı که ما از لایه های عمیق تر فیلم مشاهده کردیم نشانگر قلب خدا بود. درست است که خداوند ما را دوست دارد اما قلب او با گناهان و بی توجهی های

ما سردتر می شود که البته این سبب نمی شود که

محبتش به ما کم شود و فقط جایی



«خون بس»

Neghinmahdavi@gmail.com

نگین مهدوی (ورودی ۹۸ پزشکی)

خورشید تازه نفس ۱۰ صبح، ده را جهنم کرده بود ولی دست و دل یخ زده ماهرخ را آفتاب تابستان که سهل است، آتش جهنم هم نمی توانست گرم کند.

زهره هراسان از درآمد.

ماهرخ آماده است؟ الاناست که سر برسنا!

نبات سر تکان داد. بغض داشت خفه اش می کرد. درد کمی نبود. ته تغاری اش را به خطای یکدانه پسرش، سهراب، خون بس می کردند. دختر بزرگش، هدی، به نبات اشاره کرد که گریه نکند. ماهرخ به اندازه کافی ترسیده بود. گریه مادر اوضاع را خراب تر می کرد. هدی به اتاق عروس روان شد که به ماهرخ سری بزند. مثل قشون داری شکست خورده اما مغرور تلاش می کرد ظاهر خانواده اش را حفظ کند تا بیش از آنچه هست، مفلوک به نظر نرسند.

زهره از همیشه بی رنگ و روتر بود و مثل همیشه، عاجز از پوشاندن نگرانی اش، سعی کرد با حرفهای نامربوط حواس خودش را پرت کند:

-وای چه خبره؟! چقدر گرمه! از آسمون آتیش می باره.

اما کی به گرمای آن روز جهنمی اهمیت می داد؟ هدی که تا کمر توی اتاق بود برگشت و به زهره چشم غره رفت:

-زبونتو گاز بگیر شگون نداره توی عروسی ماهرخ!

شروع کرد به گشتن دنبال چیزی که خودش هم مطمئن نبود چیست. زهره که بعد از کلام از دهان جسته، قبح آن را دریافته بود، زل زد به چراغ علاءالدین روبرویش. نمی دانست دلش برای کی بسوزد؛ برای ماهرخ که بختش قربانی خطای یکدانه برادرش می شد، یا خودش که حاضر بود به جای ماهرخ باشد اما دیگر لفظ ترشیده را به دوش نکشد.

نبات با صدای یخ زده و بغض آلود گفت: عروسی کجا بود؟ دخترمو دارن به اسارت میبرن. فکر کردی یه آب خوش از گلوش پایین میره؟

هدی ظرف اسفند را پیدا کرد و انگار که چیز باارزشی باشد آن را دو دستی گرفت. حرف مادرش را درست نشنیده بود ولی می توانست با تقریب خوبی حدس بزند. با غرولند گفت: حالا انقدر آیه یأس بخونید که این ماهرخ زبون بسته قبل از رفتنش، از ترس، سخته کنه. مگه نمی خواستی عروسیشو ببینی؟ خب بفرما! اینم عروسیش. همچین ترسیدی و بغ کردی انگار خانواده شوهرای ما مثل دخترشاه با ما رفتار کردن. هر جابری آسمون همین رنگیه مادر من. مگه دختر بهرام خان نبود؟ باباش مگه ارباب نبود؟ دوسال نشده با یه «دختر» و دک و دنده شکسته فرستادنش خونه باباش.

خودش هم می دانست حرف هایش اگر دروغ نباشند عین حقیقت هم نیستند، ولی می خواست به هر قیمتی که شده، چند ساعتی، جو خانه را آرام کند. توی آن شرایط جو متشنج خانه اصلا به صلاح نبود.

اسب سفید آرام می خرامید. جوان سبزه و لاغری افسارش را گرفته بود. ماهرخ، سوار بر اسب، پسر را زیر چشمی می پایید. جوان نگاهش کرد؛ سرد و بی حس! ماهرخ نگاهش را از غریبه دزدید. غریبه ای که تا چند ساعت دیگر شوهرش می شد. از خودش پرسید اگر سهراب فرار نکرده بود، اگر دستشان به سهراب می رسید، باز هم به خون بس رضایت می دادند؟ به خیالات خودش پوزخند زد. جوابی هم اگر داشت دیگر مهم نبود!

نمی توانست موقعیتش را درک کند. رسومشان چقدر برایش نا آشنا شده بود. زیر بار سنگینی حضور جوان های اسب سوار اطرافشان نفسش بند آمده بود. صدای پدرش توی گوشش پیچید: «سفید بخت شی دختر! پسرمو، سهرابمو، مدیون توام.»

آمده بود بگوید سفیدبخت؟ حتماً شوخیت گرفته به عقد پسر شاه که در نمی‌آیم. می‌خواست جیغ بکشد پس من چی؟ ماهرخت نیستم؟ دخترت نیستم؟ می‌خواست پیرسد اصلاً اسممو میدونی؟ تا حالا چیزی جز «دختر» صدام زدی؟ ولی ساکت ماند و توی دلش به پدرش حق داد. هر کدام از مرد های ده بود باز هم همین کار را می‌کرد. بخت دختر را خونبهای خطای پسر می‌کرد و جان پسریکی یکدانه اش را می‌خرید! رشته افکارش تا مقصد ادامه داشت.

عروسی بود یا عزا؟ خدا می‌دانست. دستش را گرفتند و پیش مادرشوهرش بردند که سراپا سیاه به تن کرده بود و با غیظ عروسی را نگاه می‌کرد. عروس که نه! خواهر قاتل پسرش را.

ماهرخ همانطور که با گوشه روسری ابریشمی اش ور میرفت، مثل کودکی که کار اشتباهی کرده باشد، بغض کرد لبش را گاز گرفت تا بغضش نترکد. ولی بی فایده بود. اشک هایش سرازیر شد. دل هیچکس برایش نسوخت. اصلاً کسی او را نمی‌دید.

عاقده داشت می‌آمد و عروس هنوز شوربختی اش را باور نکرده بود. آرزو داشت سهراب پیشش بود. فکر کرد که اگر بود نمی‌گذاشت. به ثانیه نکشید که خیال پردازی هایش روی سرش آوار شدند: «زهی خیال باطل! دختره ساده لوح سهراب کجا بود؟ معلوم نیست کجا قایم شده. اصلاً که بیاد چی؟ چیکار می‌خواد بکنه؟ یعنی میدونه من خون بس شدم؟» و بی اختیار گفت: «کاش...»

از صبح هیچ نگفته بود و این اولین چیزی بود که گفت. خودش از صدای گرفته اش جا خورد. جز دو، سه نفر هیچ کسی صدایش را نشنید. آنهایی هم که شنیدند شانه بالا انداختند و رویشان را به سمت دیگر چرخاندند، انگار نشنیده‌اند.

عاقده را آورده بودند. سرو صدای عروسی بالا گرفته بود. حق ماهرخ توی صدای دهل و تیرگم شده بود. نمی‌خواست برود. زن هایی که نمی‌شناختشان دست هایش را گرفته بودند و می‌کشیدند. از پشت پرده اشک جوانی سواره با شمایل آشنا را از دور دید. با صدایی گرفته و تو دماغی جیغ کشید: سهراب!

نمی‌دانست برادرش است یا نه. نمی‌توانست درست ببیند. فقط می‌خواست اسمش را صدا بزند.

چشمه‌هایش را باز و بسته کرد تا مطمئن شود خیال نیست. خیال نبود. همراه با نگاه دوشم تیری به پیشانی سهراب نشست و صدایش در جان ماهرخ پیچید.

۱. خون بس: ازدواج دختر و پسری از دو خانواده متخاصم برای خواباندن انتقام کشی یکی از طرف های درگیر، به خاطر قتل فردی از طایفه یا عشیره شان، به دست طرف دیگر. رسم چنان بود که چون فردی از عشیره ای به دست فردی از عشیره ای دیگر به قتل می‌رسید، قاتل به بازماندگان مقتول سپرده می‌شد تا قصاص شود. اگر عشیره فرد قاتل از سپردن قاتل خودداری می‌کرد، افراد عشیره مقتول می‌کوشیدند به خونخواهی، فردی را از آن عشیره به قتل رسانند و بدین سان بود که موجی از کشت و کشتار از نسلی به نسلی دیگر در زمانی دراز به راه می‌افتاد. برای جلوگیری از تداوم این کار، بزرگان طوایف دیگر جمع شده و سران دو طایفه ای را که با هم اختلاف داشتند با هم آشتی می‌دادند. برای تحکیم حالت صلح، معمولاً دختر فرد قاتل یا یکی از بستگان نزدیک او را به عقد پسری یکی از بستگان نزدیک مقتول درمی‌آوردند تا غائله پایان یابد. به این جهت به این نوع ازدواج «خون بس» می‌گفتند. این دختر در زندگی خود همیشه مورد آزار خانواده شوهرش قرار داشت و از کمترین حقوق معمول نیز بی بهره بود. در خون بس حتی ممکن است دختری که به خون بها می‌دهند یک ساله باشد و متعهد می‌شوند که وقتی به سن بلوغ رسید، او را به عقد خانواده مقتول درآورند. [دانشنامه آزاد فارسی / ویکی پدیا]





We will ROCK you!

(معرفی سبک موسیقی راک)

Alikhblack@gmail.com

علی خلیلیان پور (ورودی ۹۸ پزشکی)

پیش‌گفتار

امروزه هنر نخست یا همان هنر موسیقی، نقش پررنگی در جای جای زندگی ما پیدا کرده است. موسیقی، مانند سایر اجزای هنر، در طول گستره تاریخ، دستخوش تحولات و دگرگونی‌های زیادی شده و نهایتاً سبک‌های مختلفی از آن در این بین ایجاد شده است. در این مقاله به معرفی سبک موسیقی راک خواهیم پرداخت و با ویژگی‌های کلی آن آشنا خواهیم شد.

واژه‌شناسی

نام راک کوتاه شده عبارت «راک اند رول» (Rock and roll) است و از فعل rock در زبان انگلیسی به معنای جنباندن و تکان خوردن می‌آید. در سال ۱۹۶۰، زمانی که موسیقی راک انگلیسی توسعه یافت، واژه «موسیقی راک» عمومی و مردمی تر شد. از اواخر دهه ۱۹۶۰ میلادی، نام راک اند رول صرفاً به موسیقی دهه ۵۰ و ۶۰ اطلاق شده ولی نام راک همچنان به عنوان نام فراگیر این‌گونه (که شامل راک اند رول هم می‌شود) به کار می‌رود.

تاریخچه

موسیقی راک، گونه‌ای موسیقی عامه پسند است که در دهه ۵۰ میلادی تحت عنوان راک اند رول شکل گرفت و در دهه ۶۰ و بعدتر به طیف گسترده‌ای از سبک‌های موسیقی، به ویژه در بریتانیا و آمریکا گسترش یافت. راک یکی از زیرشاخه‌های هیپ‌هاپ است و

تحت تأثیر ژانرهای نظیر فولک (Folk) و بلوز (Blues) قرار گرفته و تأثیراتی از موسیقی جاز (Jazz) و کلاسیک را نیز در خود گنجانده است. در آخرین سال‌های دهه ۱۹۴۰، سبک ریتم و بلوز بین سیاهان آمریکایی به سبکی فراگیر تبدیل شد. در واقع موسیقی ریتم و بلوز در سالهای ۱۹۵۰ به دلیل آهنگ و به ضرب قوی

کارگیری ساکسیفون و گیتار الکتریکی در آن، با سبک بلوز تفاوت داشت. موسیقی گروه‌هایی پیرو سبک سرودهای انجیلی سیاهان مثل drifters و نیز صداهای اوج‌گیرنده فالستو، در موسیقی گروه platters بخش مهمی از سبک ریتم و بلوز را شکل می‌دادند. در دهه ۱۹۶۰، اما، موسیقی سیاهان بیشتر

(Soul) نامیده می‌شد؛ اصطلاحی که در واقع بر حالت‌های پراحساس، منشا مذهبی و ارتباط این سبک با سیاهان تأکید داشت. از هنرمندان سبک سول می‌توان به جیمز براون (James Brown)، ری چارلز (Ray Charles)، و آریشا فرانکلین (Franklin Aretha) اشاره کرد.

در سال ۱۹۶۴ اما با سفر بیتلها به آمریکا، دفتر تازه‌ای در تاریخ





موسیقی راک گشوده شد. گروه‌های "The Beatles" و "Rolling Stones" بر عرصه‌ی موسیقی مردم پسند آمریکا تاثیر گذاشتند. موسیقیدانان راک در سال‌های میانی و پایانی دهه ۱۹۶۰ با تاثیرپذیری از آنها، در قلمرو وسیع تری از منابع به کنکاش صداها و ایده‌های موسیقایی پرداختند. این موسیقیدانان به تجربه‌ی جلوه‌های الکترونیک، سازهای کلاسیک و غیرغربی، گام‌ها، توالی‌های اکوردی و ریتم‌های نامتعارف دست زدند. در دهه ۱۹۶۰ موسیقی راک همچنین عناصر موسیقی عامیانه را جذب می‌کرد و شعرآوازهای آن اغلب مرتبط با موضوع‌های روز مثل جنگ و نابرابری‌های نژادی بود. محرک این تحول، در واقع موفقیت باب دیلن (Bob Dylan)، آوازنویس و وکال بود.

در سال‌های پایانی دهه ۱۹۶۰، موسیقی مردم پسند تنوعی چشمگیر داشت. اصطلاح‌های زیادی که در این دوران سر برآوردند، نشان از بازتاب تنوع سبک‌های موسیقی راک در این سال‌ها بودند: راک عامیانه، راک جاز، راک کلاسیک و ... متأسفانه در سال‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۷۱ به موسیقی راک لطمه‌های زیادی خورد. گروه بیتل‌ها رسماً منحل شدند را اعلام کرد و سه نفر از پیشگامان موسیقی راک به طرزی ناباورانه درگذشتند؛ جیمی هندریکس (Jimi Hendrix)، جنیس جاپلین (Janis Joplin) و جیم موریسون (Jim Morrison). با این همه، موسیقی راک در دهه ۱۹۷۰ همچنان محبوب ماند. این دهه شاهد تداوم بسیاری از سبک‌های دهه ۱۹۶۰، احیای راک اند رول قدیمی و ظهور گونه‌ای نواز موسیقی رقص به نام دیسکو بود. اجراکنندگان کهنه کار مثل باب دیلن و استیوی واندر (Stevie Wonder) و رولینگ استونز، همچنان به فعالیت ادامه دادند ولی ستاره‌هایی تازه همچون لیندا رانستد (Linda Ronstadt)، بیلی جول (Billy Joel)، بروس اسپرینگستین (Bruce Springsteen) و دانا سامر (Donna Summer) نیز ظهور کردند. اوایل دهه ۱۹۷۰، مدتی نسبت به راک اند رول دهه ۱۹۵۰، مجذوبیت نوستالژیک بوجود آمد و کمپانی‌های ضبط، آلبوم‌های زیادی از قطعه‌های محبوب قدیمی را در مجموعه‌هایی تازه، عرضه کردند. سرانجام در دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ بود که جاز راک با اجرای گروه‌هایی مثل Chicago، crusaders و weather report بیش از پیش در میان شنوندگان خواستار یافت.

در سال‌های اول دهه ۱۹۸۰، گروه‌هایی بریتانیایی و مرتبط با موج نو مثل police culture club، و eurhythmic، در میان مخاطبان آمریکایی محبوبیت داشتند. این دومین تسلط و برتری بریتانیایی با نخستین نسخه آن که در اوایل ۱۹۶۹ توسط بیتل‌ها تحقق یافت، در خور مقایسه بود. اگرچه گروه‌های بریتانیایی سبک‌های گوناگونی داشتند، ولی همگی از تکنیک‌های الکترونیک، سینت‌سایزر (Synthesizer) و کامپیوتر استفاده می‌کردند و اجراکنندگان آن اغلب ظاهری نامانوس و عجیب داشتند. دهه‌ی ۱۹۸۰ اما ناظر تمایل دوباره‌ی نوجوانان به هوی متال (Heavy metal)، گونه‌ای از موسیقی راک ابتدایی که دارای طبل‌های کوبنده، سبک‌های موسیقی راک

باس بسیار قوی و گیتارهای الکتریکی که با نهایت قدرت نواخته می شد، بود. سبک هوی متال یکی از زیرشاخه های اصلی راک است که امروزه خود به عنوان یک شاخه اصلی شناخته می شود. از موسیقی متال که به علت خشن بودن آواها به این نام خوانده می شود، به خودی خود زیرشاخه های متعددی منشعب شده است. این موسیقی با گروه لد زپلین (Led Zeppelin) و سپس بلک سبث (Black Sabbath) آغاز شد.



کلیت موسیقی راک

موسیقی راک نیروی محرکه ای برای جنبش های فرهنگی و سیاسی بود که منجر به پدید آمدن خرده فرهنگ هایی نظیر مدها و راکرها در بریتانیا و هیپی ها شد که در دهه شصت در سن فرانسیسکو ایالات متحده متولد شدند. به طور مشابه در دهه هفتاد فرهنگ پانک (Punk)، خرده فرهنگ های برجسته ای نظیر گوت (Goth) و امورا پایه ریزی کرد.

شاخصه راک، ملودی صوتی و آوایی همراه با هارمونی است که توسط گیتار الکتریک، گیتار بیس و درامز و اغلب با تأکید روی ضرب های قوی پشتیبانی می شود. راک، موسیقی آهنگ محور با کسر میزان ۴/۴ و همراهی گروه کراست، هرچند دشوار بتوان موسیقی راک را بواسطه تنوع بیش از حد و ویژگی های مشترک موسیقایی، به طور مشخص توصیف کرد. همانند موسیقی پاپ، شعرها بر مضامین احساسی تأکید دارند، هرچند نشانی طیف گسترده ای از سایر زمینه ها و اغلب نیز سیاسی و اجتماعی را می توان در آن یافت. با تسلط سفیدپوستان بر راک، نوازندگان مرد به عنوان یک عامل مؤثر بر شکل گیری زمینه های موسیقی راک شناخته شدند. موسیقی راک در تأکید بر نوازندگی، اجرای زنده و اصالت ایدئولوژی نسبت به موسیقی پاپ در رده بالاتری قرار دارد.

سازهای موسیقی کلیددار، مانند ارگ و پیانو، اغلب در انواع مختلف موسیقی راک مورد استفاده قرار می گیرند. در تاریخچه راک و اوایل توسعه این نوع موسیقی، استفاده از سازهای بادی برنجی و چوبی، مانند ساکسیفون، به طور عمومی در بعضی سبک ها رایج بودند، اما در سبک های فرعی جدیدی که از سال ۱۹۹۰ به وجود آمد، کمتر مورد استفاده هستند. موسیقی راک از نظرسعت زیرشاخه ها بسیار گسترده است و از نظر تأثیرات اجتماعی و گستردگی شنوندگانش در بین دیگر سبک های موسیقی قابل توجه است.

از گروه های محبوب موسیقی راک که هر کدام به نوبه خود تأثیر چشم گیری در پیشرفت این سبک داشتند، علاوه بر گروه هایی که نام برده شد، می توان گروه هایی همچون Linkin Park، Pink Floyd، Nirvana، Metallica، Anathema و Radiohead را نیز نام برد.



کردند، راک دارای مشخصه های بارزی مثل آنارشیزم بود ولی بعدها با گذشت زمان، این مشخصه نادیده گرفته شد و این نوع موسیقی به سمت کسب مهارت و ایجاد تحول رفت. الویس پریسلی (Elvis Presley)، معروف به پادشاه، جزء مهم ترین شخصیت های راک اند رول و یکی از موفق ترین شخصیت های تاریخ سبک راک به شمار می رود.

موسیقی راک به سبک های متعددی طبقه بندی می شود که در اینجا به اختصار به معرفی برخی از آنها می پردازیم.

۱. راک اند رول

راک اند رول یکی از سبک های تأثیرگذار و متداول در موسیقی راک است و روندی غیرقابل پیش بینی را طی کرده است. در ابتدا زمانی که موزیسین های راک موسیقی کانتری و ریتم اند بلوز را با هم تلفیق

۲. پاپ/راک

پاپ راک یکی از عمده ترین شاخه های موسیقی محسوب می شود که به طور کلی به هر نوع موسیقی پاپ ساخته شده پس از دوران جذب راک اند رول به پاپ، Pop rock می گویند. از ویژگی های این سبک، ملودیک و گیرا بودن موسیقی آن است. از گروه های مشهور فعال در این سبک می توان به برادران اورلی (The Everly Brothers)، بیتلز، Rowed House و سلین دیون (Celine Dion) اشاره کرد.

۳. سافت راک

گرچه سبک سافت راک (Soft Rock) در اوایل دهه هفتاد پایه گذاری شد اما زمزمه های آن از اواخر دهه شصت آغاز شده بود. سافت راک موسیقی ملایمی است که بیشتر تکیه بر خواننده و ترانه سرا دارد تا نوازنده. گروه «فلیت وود مک» (Fleetwood Mac) در دهه هفتاد مشهورترین گروه این سبک است. سافت راک تا حدی متمایل به پاپ راک است اما با فضایی ملایم تر و نرم تر. گروه هایی همچون کارپنترز (The Carpenters) و شیکاگو تکیه بر موسیقی ساده و ملودیک داشتند و در طول حیات خود با تهیه کنندگان مختلفی هم کار کردند. در طول دهه هفتاد، سافت راک بازار موسیقی را تحت تأثیر خود قرار داد و به طور جدی موسیقی تلفیقی هم

عصر خودش را دچار دگرگونی کرد. در ایران هم گروه هایی چون The ways در این سبک فعالیت داشتند.

۴. هارد راک

از نظر اکثریت دست اندر کاران موسیقی، دو سبک هارد راک و هوی متال مشابه هم هستند. در هر دو مورد، صدای خشن گیتار کاملاً قابل تشخیص است و به طور معمول نقش اساسی را در گروه، خواننده اجرا می کند که معمولاً وظیفه نواختن سازی را هم به عهده دارد. اگرچه تفاوت های اساسی نیز بین این دو دیده می شود. به طور مثال در سبک هارد راک، وجود ریتم در پس زمینه موسیقی لازم است؛ در صورتی که این ویژگی در موسیقی هوی متال دیده نمی شود و این نوع موسیقی بر صدای خشن گیتار و ریتم های کوبه ای تکیه دارد. هارد راک در اواخر دهه ۶۰ رشد خود را آغاز نمود و تحولی در زمینه موسیقی راک ایجاد کرد. در هارد راک کمتر از بلوز از بداهه نوازی استفاده می شود و در عین حال به خشونت سبک هوی متال نیست، اگرچه همان ریف ها (Riff) و سولوهای طولانی و صداهای خشن در هارد راک نیز هست. در این سبک این ریتم ها و ریف ها هستند که بیشترین اهمیت را دارند و باید به بلندترین شکل ممکن نواخته بشوند.

پیشنهاد آثاری برای شنیدن

- آلبوم Meteora و Hybrid Theory از گروه Linkin Park (و قطعات Numb و One more light)
- قطعه Smells like teen spirit از گروه Nirvana
- قطعه Pyramid song و Street Spirit از گروه Radiohead
- قطعه Mother love از گروه Queen
- قطعه Days ۱۰۰۰۰ از گروه Tool

منابع

P. Scaruffi, A History of Rock Music: 1951 – 2000 (iUniverse, 2003)

W. E. Studwell and D. F. Lonerger, The Classic Rock and Roll Reader: Rock Music from its Beginnings to the mid-1970s



مهديه

Mahdichahmadi9978@yahoo.com

مهديه احمدی (ورودی ۹۶ داروسازی)

ماریا سلام!

الان که این نامه را مینویسم، ۱۳۴ روز است که تو را ندیده ام. می دانم که مدتی است مکاتبه هایمان یک طرفه شده و

از حال من بی خبری. این را از نامه های اخیرت فهمیدم. می دانم چون همه ی این نامه ها را خوانده ام اما شهامتی برای توجیه بی محبتی هایم نداشتم. از من دلگیر نباش که امروز می خواهم با تو صادق باشم. روزهای اول که در اینجا محبوس شده بودم، کورسویی از امید در وجودم یافت می شد. امیدوار بودم به رهایی از این چار دیواری غم بار که هر روزش گره ی بغض را بزرگ تر می کرد اما بالاخره من هم یک جایی کم آوردم؛ همان وقت ها که به جای فکر کردن به تو و غروب های نارنجی دریاچه، به پرتوهای تابیده شده خورشید از لایه لای میله های زندان پشت کردم. ماریا، نمی توانی درک کنی آنچه را که با آن دست و پنجه نرم می کنم، چه رنج عظیمی است. اشتباه نکن، از این سلول انفرادی نمی نالم. ای کاش مادرم مرا در آن زاییده بود اما ایمانم پابرجا می ماند. اکنون عمیقاً یأس را در قلبم حس می کنم. تمام آنچه که امید می نامندش، در وجودم از بین رفته. دیگر صبح ها را به امید رهایی آغاز نمی کنم، باورم خدشه دار شده، می دانی این یعنی چه؟

آدم ها وقتی ایمانشان را به رهایی از دست بدهند، اسارت را کیفر گناهان ریز و درشتشان میدانند. بگذار بی رحمانه بگویمت، امید در این سلول مرده، همچون روح من. چه انتظاری داری که از طراوت عشق با تو بگویم؟

در نظرت بیاور وقتی که تو را ترک کردم، ریش هایم را با تیغ از ته زده بودم، به آرمان های آزادی معتقد بودم و برای کشور، برای مردم می جنگیدم؛ الان اما می توانی از لایه لای همین ریش های شپش زده آشفتگی ام را ببینی، باورهای از دست رفته ام را ببینی و تاسف بخوری به حال چنین مرد پستی که حرف و عملش یکی نبود. یک آینه ی کوچک در دیوار اینجا تعبیه شده تا مبادا چهره ی جنگ زده ام از یادم برود. آینه ی بی رحمیست؛ موهای سفیدم را به زشتی هرچه تمام تر توی چشمانم می کوبد. هفته ی پیش به زندانبان گفتم بیاید و این آینه ی دق را بردارد که حالم از تصویر خودم بهم می خورد. گفتم اگر از این سلول بیرونش نبرد، تکه تکه اش می کنم و شاهرگم را با تکه ای از آن قطع خواهم کرد. خندید؛ خنده ای مضحک که تحقیرآمیز بودنش را از پشت همین در آهنی حس کردم. گمان می کنم می داند سربازی که به جای مرگ شرافتمندانه با سیانور آن هم درست زمانی

که شکستش از دشمن حتمیست، اسارت را انتخاب میکند، جرئت کشتن خودش را هم ندارد. می توانی حس کنی چقدر ناچیز و بی ارزش شده ام؟

این روزها مفاهیم مغزم را سوراخ کرده اند؛ شرافت، شجاعت، وطن پرستی و رشادت؛ اما ماریا در این بین خودم را حشره ی بی ارزشی می دانم که نه برای کشورم و نه حتی برای تو که روزی معشوقه ام بودی، مفید واقع نشدم. به تمام ناتوانی هایم پی برده ام. من حتی آنقدر مرد نبوده ام که تو را در اسارت دوست بدارم. تلخی های اخیر تو را هم برایم کمرنگ کرده، شرمسارم اما نمی خواهم با دروغ آرامت کنم. تو چشم به راه مردی هستی که از اعماق وجودت ستایشش می کنی، آه ماریا من لایقت نیستم. من حتی تو را هم فراموش کرده ام، این به قدر کافی ناچیز بودنم را برایت تداعی نمی کند؟ تو قطعاً کسی را دوست داشته ای که جنگاور و مقتدر بوده است؛ نه این حشره ی بی همه چیزی که مهم ترین کارش در گوشه ی این سلول، خط خطی دیوارها با گوگرد سوخته ی کبریت زندانبانش است. تو که این را نمی خواستی، هان؟

کاش در جنگ کشته شده بودم ماریا. آن وقت می توانستی تا سال ها از سربازی بگویی که عاشق تو و وطن بود. سربازی که غیرتش را با خون ریخته شده اش نشان داد. اما حالا تنها متاسفم، متاسفم بابت همه ی دنیایی که در خیالاتت برایت ساختم و مردابی که در آن غرقت کردم. معشوقه ی روزهای مردانگی ام! سعی کن فراموشم کنی، سعی کن از یاد ببری که چشم انتظار کسی هستی؛ این گونه راحت تر با مرگ تدریجی ایمانم کنار می آیم. از آن دهکده برو و جایی را انتخاب کن که بذرا امید جوانه میزند. به کسی دلبسته شو، در آغوشش بگیر و هرگز به این فکر نکن روزی حصار بازوان من، کنج امنست بوده. برو و بگذار تا عشق را این بار از چشمان مردی ببینی که تو را نه در اسارت و نه حتی هنگام مرگ از یاد نمی برد. به من قول بده که اسسم را هم فراموش خواهی کرد، هرگز به یادم اشک نخواهی ریخت و هیچ گاه از نبود من آه نمی کنی. ماریا دیگر برایم نامه ننویس، آن کسی که اینجاست می خواهد نشانی از تو نبیند؛ هیچ گاه حتی بعد از آزادی اش. التماس می کنم سراغم را نگیر، من هیچ عشقی برایت ندارم دوشیزه ی وفادار، خدانههدار تو و آرزوهایت باشد.

ویلیام برینسون

فردا روزیست که در خاک دشمن اعدام می شوم. به من اجازه دادند تا آخرین نامه ام را بنویسم. هرآنچه از سپاهی و نکبت می دانستم برای ماریا نوشتم. عشق را انکار کردم تا هرگز دلتنگ من نشود، هرآنچه که از مردان خائن و کوچک می دانستم برایش گفتم. می دانم که جسدم هرگز به وطن باز نمیگردد پس دروغ کثیف ترین و راحت ترین راهی بود که می توانستم با آن معشوقه ی چشم به راهم را از خودم منزجر کنم. طلوع خورشید، هنگامه ی مرگ من است؛ این نشانه ایست از امید. امید به این که روزی گرمای صلح، جهان را از یخ زدگی های مفرط نجات خواهد داد. پس زنده باد آزادی تا زمانی که خون برایش ریخته می شود.



۲۲
شماره



@ritalin_magazine