

فصلنامه ادبی

انارستان

سال دوم، شماره ۸، مرداد ۱۴۰۱

مدیرمسئول: مریم یوسفی

سردبیر: یگانه تحریرچی





نشریه‌ی دانشجویی

انارستان

شماره‌ی مجوز: ۳۲۵/۶۰۳۵

فصلنامه ادبی

صاحب امتیاز: **کانون فرهنگی ادبی انارستان**

مدیر مسئول: **مریم یوسفی**

سردبیر: **یگانه تحریرچی**

طراح و صفحه‌آرا: **محمد تباثینی**

ویراستار: **امیررضا آفتاب‌طلب، تهمینه رحیمی**

هیئت تحریریه:

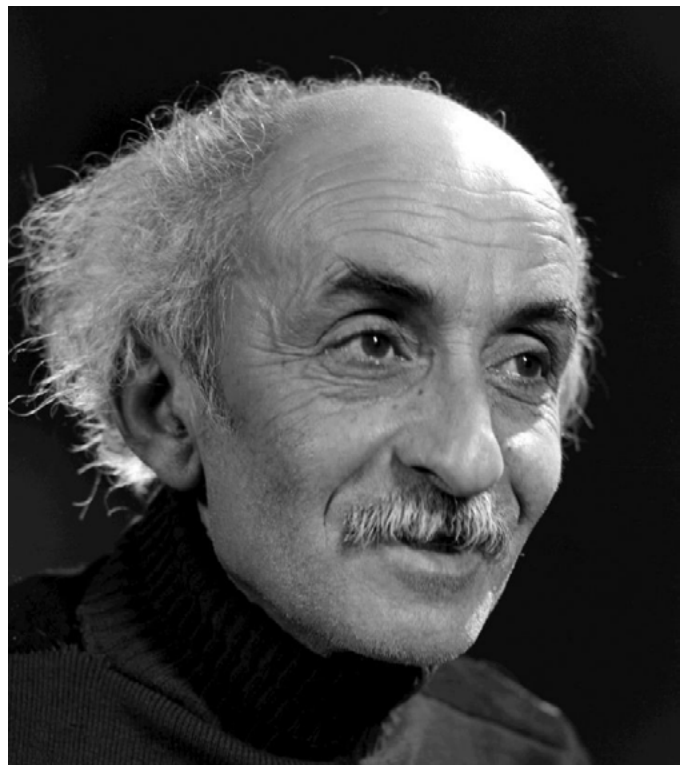
امیررضا عابدین‌زاده، سیده غزل مصطفوی، مهدیه قیسی‌پور،

سیاوش خالقی‌مقدم، لیلا اکبری، مریم گندمی‌ثانی، حنا دولا‌بیان،

پرهام ابراهیمی، مونا نعمتی‌زاده، حانیه توتونی، محمدرضا نادری،

متین معدنی، ساره حسینی، فاطمه رجبعلی‌زاده، فاطمه عباسی،

سید جواد جوادی



نیما یوشیج

علی اسفندیاری در سال ۱۳۰۰، اسم خود را عوض کرد و نام «نیما» را که به معنی «کمان بزرگ» است، انتخاب کرد. نیما یوشیج با سرودن مجموعه‌ی شعر افسانه - که برخی آن را مانیفست شعر نو فارسی می‌نامند- انقلاب بزرگی در فضای راکد شعر و شاعری ایران ایجاد کرد. او پایه و اساس شعر کهن فارسی را به چالش کشید و برای این هنر خود، نام «شعر نو» را انتخاب کرد.

صفحه‌ی ۳۱

سخن مدیر مسئول

مریم یوسفی
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

تغییر

حانیه توتونی
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۶

۵

۶

سخن سردبیر

یگانه تحریرچی
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

۷

به شیرینی انار

۸

۹

تغییر دگرگون‌وار

پرهام ابراهیمی
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۷

۱۰

که تغییر قضا نتوان کرد

حنانه دولابیان
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

۱۲

در هیاهوی تحول

فاطمه عباسی
فناوری اطلاعات سلامت، ورودی مهر ۹۹

۱۳

پاییزی که سبز شد

فاطمه رجبعلی‌زاده
علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۸

۱۴

اسطوره تنها

مهدیه قیسی‌پور
علوم آزمایشگاهی، ورودی بهمن ۱۴۰۰

۱۵

بیداری

سیاوش خالقی‌مقدم
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۹

۱۶

Not who you were

مریم گندمی‌ثانی
علوم آزمایشگاهی، ورودی بهمن ۹۹

بخند مثل انار

۱۷

۱۸

آنتی تغییر

ساره حسینی
فناوری اطلاعات سلامت، ورودی مهر ۱۴۰۰

در حاشیه

۲۱

۲۲

نقد روز

محمد رضا نادری

علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

۲۴

مناسبت‌های باستانی

امیررضا عابدین‌زاده

علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۹

کافه انار ۲۶

۲۷

ضرورت گرایی

سید جواد جوادی

علوم آزمایشگاهی، ورودی بهمن ۹۹

۲۹

وکیل مدافع شیطان

لیلا اکبری

علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

۳۱

نیما، بنیانگر تغییر

سیده غزل مصطفوی

علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۹

۳۳

مثلثی (نیما یوشیج)

انتخاب شعر: سیده غزل مصطفوی

علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۹

میکروفون انارستان ۳۴

۳۵

گزارش انارستان

متین معدنی

علوم تغذیه، ورودی مهر ۱۴۰۰

۳۸

مسابقه

مونا نعمتی زاده

علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۸



شاید داستان «تغییر» هم مانند خیلی از داستان‌های دیگر با «سیب» شروع شد؛ سیب و سقوطی که سرنوشت انسان را برای همیشه تغییر داد و این شد اولین و بزرگترین تغییر اجباری او و شاید از همانجا بود که انسان از تغییر ترسید، از دوری و از دست دادن و فقدان ترسید و نمی‌دانست که محکوم شده‌است به این «رنج ضروری».

سالیان سال گذشت. زمان چُتکه‌ی رنگش را به دست گرفته بود و مدام رنگ تغییر می‌پاشید به زندگی آدم و فرزندانش. انسان نمی‌دانست که تغییر، هم نیاز اوست و هم سرنوشتش؛ اما یک چیز را خوب می‌دانست: او به یاد می‌آورد که قبل از سقوط، خداوند گنج عادت و سازگاری را در دلش کاشته بود! پس زندگی مدام دگرگون می‌شد؛ گاه با از دست دادن و گاه با به دست آوردن، گاه فراز و گاه فرود، گاه از سر اجبار و گاه با تلاش و خودخواسته؛ اما با همه‌ی اینها، نهایتاً انسان تپش قلبش را با نوسانات آهنگ زندگی هماهنگ می‌کرد و سرانجام... عادت می‌کرد؛ هم به سیاهی طوفان و هم به آرامش ساحل، هم به جای خالی عزیزان و هم تولدهایی جدید! چرا که «عادت» گنج او در برابر رنج «تغییر» بود.

اکنون هزاران سال است که «او»، این رنج و گنج را توأمان بر دوش می‌کشد. چرا که انسان است و نام دیگرش «تغییر»

تقدیم به همه‌ی آنها که طوفان تغییر را تاب آوردند، تقدیم به روح پُرتکاپوی انسان و هرآنکس که به سمت نور سر می‌چرخاند...

مریم یوسفی

مدیر مسئول نشریه‌ی فرهنگی ادبی **انارستان**

رشته‌ی علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸



سخن سردبیر

سخت‌ترین کلمه فارسی بنظرم «تغییر» هست. تغییر! حتی نوشتنش هم سخته، گذاشتن دوتا «ی» و ادا کردن غینش هم سخته چه رسیده به «تغییر کردن»! تغییر اونقدر سخته که حتی نوشتن درموردش هم سخته! چه برسه به فکر کردن بهش!

همه‌ی ما فکر می‌کنیم ورزشکاری که ساعت‌ها مشت زده، یا ۹۰ دقیقه تو زمین دوویده بیشترین عرق رو میریزه ولی بنظر من آدمی که می‌خواد تغییر کنه بیشترین عرق رو میریزه.

پروسه تغییر کردن با «نشدن» شروع میشه، یعنی هی شروع می‌کنی و هی نمیشه باز شروع می‌کنی و باز نمیشه. اونقدر این دو قدم رو بر میداری و برمیگردی که عرق تمام وجودت رو میگیره، عرق شرم، عرق خشم، خستگی، تنش و دعا با خودت و در آخر عرق تو سر خودت زدن. فقط فرقی اینه که این عرق‌ها دردآور هم هستن و با یک دوش ساده از تنت بیرون نمیرن.

اگه دیدین آدمی به شما قول تغییر داد بشینین یک گوشه و عرق‌هاش رو بشمارین، بشینین و تعداد دو قدم‌هایی که برمیداره رو بشمارین، تغییر کردن سخته و اراده آهنین می‌خواد و صبر ایوب. ولی اگه آدمی به خواست خودش تغییر کرد از جاتون بلند بشین و عرق‌های روی صورتش رو

پاک کنین، بدون اینکه حساب کنین «چقدر تغییر کرده» فقط تشویقش کنین. چون تغییر کردن هرچند کم هم از پس هرکسی برنمیاد.

حالا که بیشتر فکر می‌کنم تغییر اونقدرها هم سخت و خشن نیست. تو آخرین فیلمی که دیدم دیالوگ جالبی داشت، میگفت که: «هیچوقت یک منظره تکراری و یکنواخت نیست چون اون منظره هیچوقت مشابه دیروزش نیست، ابرها، برگ‌ها، امواج دریا و حرکت پرنده‌ها هیچوقت مشابه روز گذشته‌اش نیست».

گاهی تغییر میتونه به خنکی یک باد بهاری، یا به آرومی افتادن برگ‌های درخت و شاید هم به پر سر و صدایی پرواز پرنده‌ها باشه. هرچیزی که هست سخت یا لطیف، مهم اینه که لازمه. برای اینکه آدم بهتری باشیم و برای اینکه گرفتار گردباد روزمرگی نباشیم لازمه.

و جالب‌ترین نکته درمورد تغییر اینه که هیچکس پروسه‌ی تغییر رو دوست نداره ولی میتونیم نتیجه‌ی تغییر رو دوست داشته باشیم.

این شماره رو تقدیم میکنم به اون‌هایی که نتیجه‌ی تغییرات «خوب» رو دوست دارن.



یگانه تحریرچی

سردبیر نشریه‌ی فرهنگی ادبی **انارستان**

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸



۶

سخن سردبیر
یگانه تحریرچی



تغییر

یه وقتایی گذشتن از یه سری چیزا، مثل اینکه که یه تیکه از وجودتو بکنی و یه تیکه‌ی جدید جایگزینش کنی؛ همینقدر دردناک، همینقدر سخت و حتی همینقدر لازم. تمام این توصیف‌ها و توضیحات، از یه کلمه حرف میزنن و اون کلمه فقط میتونه «تغییر» باشه.

تغییر، همون فرآیند لازم، دردناک، مبهم و اجباری زندگیه؛ چیزی که همیشه راحت ازش حرف زد ولی هر روز، هر ساعت و حتی لحظه‌به‌لحظه داریم تجربه‌ش می‌کنیم. یه وقتایی خوشحال میشیم، یه وقتایی ناراحت و یه وقتایی برای مدت‌ها ساکت. در هر حال ما مجبوریم به مختار بودن، تصمیم گرفتن و تغییر کردن و قبول محدود بودن. و در انتها فقط میتونم بگم: عجب مختار مجبوری!

همه‌چی از یه اتفاق شروع میشه؛ اتفاقی که نمیدونی آخرش کجاست. حتی نمیدونی قراره به نفعت باشه یا به ضررت. چند وقت پیش یه بیت از «علیرضا آذر» خوندم که می‌گفت: «اما بدون دست خدا، تا رو بگردونی،/ سبب نصیبو تو هوا صد دور چرخونده»

به‌نظرم این بیت خیلییی حرف داره. مخصوصاً اونجایی که میگه: شاید پرت کردن سبب به هوا کار تو باشه؛ اما اینکه تا رسیدن به زمین چی به سرش میاد، دیگه دست تو نیست. شاید واسه همین که میگن این دنیا دو تا قلم واسه نوشتن داره که فقط یکیش دست توئه.

همه‌ی اینا رو گفتم تا بگم یه وقتایی توی زندگی هست که باید توی تاریکی تصمیم بگیری و به‌سمت مسیری که تا حالا تجربه‌ش نکردی حرکت کنی. ترس، اضطراب، نگرانی، گیج شدن، گذشتن از چیزایی که دوستشون داری و... همه معمولی‌ترین اتفاقای این مسیر هستن.



حانیه توتونی
رشته‌ی علوم تغذیه
ورودی مهر ۹۶



به شیرینی انار



تغییر دگرگون‌وار

اینچنین تغییر را در بوته‌ای آغاز کن
در پس‌افرجام این کون و مکان با دوستی پرواز کن
گر که نخلی می‌دهد خرما چنین ناب با عتاب
تو دمی بنشین و با نی در جهان آواز کن
چون ببینی روزگار هر دم بدادت چوب خشک
با همین هیزم بساز این لانه را پر از کن
گر نباشد هم‌قدم در راه این کاروانسرا
بار بر آستر ببند و این دو مهمل بر شتر افراز کن
وان یکی پشه چنین بر خون تو زد دم به نوش
بر چنین داغ و عذاب گریان مباش، با خشم خود دمساز کن
هرچه گویم پرهاما، خود چنین تغییر بده این حال خویش
با صدایی آشنا خواند: شبابی، تو ز نو آغاز کن



تغییر دگرگون‌وار
پرهام ابراهیمی



پرهام ابراهیمی
رشته‌ی علوم تغذیه
ورودی مهر ۹۷

که تغییر قضا نتوان کرد

شما را نمی‌دانم؛ اما من مدت زیادی است که آرام نگرفته‌ام. معلّق بین عقربه‌های تند و تیز ساعت می‌چرخم. از روزی به روز دیگر و از ماهی به ماه دیگر پرت می‌شوم. روی پرت شدن تأکید زیادی دارم. با پای خود نمی‌روم، نمی‌دوم، پرواز نمی‌کنم، درست پرت می‌شوم؛ مثل تیری بدون مقصد که کماندار تازه‌کاری می‌اندازد.

انگار اتفاقات مرا بلعیده‌اند. تا می‌آیم درون ماجرای نه چندان دوست‌داشتنی جا خوش کنم و دست و پایم را جوری جمع کنم که کم‌کم زندگی قواری تنم شود، اتفاق جدیدی قیچی‌به‌دست سر می‌رسد و این پیراهن وصله‌پینه‌شده را دوباره از نو پاره می‌کند.

راستش هیچ‌وقت نتوانستم در برابر اتفاقات جدید و تغییراتی که خواه‌ناخواه در روند زندگی پیش می‌آیند، سنجیده و درست عمل کنم. نفهمیدم چگونه سوار بر امواج همیشه‌متلاطم زمان شوم و با آن پیش روم.

از زمانی که به‌یاد دارم، من آدم خو گرفتن و عادت کردن بودم؛ آدم ساکن شدن و نرفتن؛ آدمی که گیر می‌کند بین خاطراتش و هرآنچه که به آن عادت کرده. هروقت تغییری هرچند کوچک سر و کلاهش در زندگی‌ام پیدا می‌شود، اولین واکنشم مقاومت است. بلد نیستم چگونه با آغوش باز به استقبال هرچیز جدیدی بروم و تغییرات کوچک و بزرگ را با رویی گشاده بپذیرم. نمی‌گویم در نهایت نمی‌پذیرمشان؛ اما جایی عادت می‌کنم که دیگر دیر شده. آنجایی که تازه آشنا شده‌ام با زیر و بم اتفاقات تازه و حتی درحال لذت بردنم، باز صدای پای ناخوشایندی به گوشم می‌رسد و می‌فهمم دوباره قرار است پرت‌م کنند وسط دنیایی که هیچ‌چیز از آن نمی‌دانم. یادش بخیر. دبیرستان که می‌رفتم، دبیر زیستی داشتیم که یکی از آرام‌ترین و مهربان‌ترین معلم‌هایی بود که در تمام زندگی‌ام نصیبم شده بود. همیشه با آرامشی مثال‌زدنی



درسش را می‌داد، در برابر تنبلی‌ها و درس نخواندن‌های ما فقط صبوری می‌کرد و عوض گلایه و شکوه، از پستی‌ها و بلندی‌های زندگی برایمان می‌گفت. یک بار جمله‌ای گفت که هنوز هم دقیقاً وسط تاریک‌ترین نقاط زندگی آرامم می‌کند. می‌گفت: بچه‌ها! بنی‌آدم، بنی‌عادت است؛ دیر یا زود عادت می‌کند. همه‌چیز اولش سخت است؛ اما به‌مرور عادی می‌شود.

بماند که اینها را می‌گفت تا ما را به درس خواندن هر روزه ترغیب کند تا به‌قول خودش به این سختی هم کم‌کم عادت کنیم؛ اما هنوز هم نفهمیدم این صفت آدمیزاد خوب است یا بد که در حین این سازگاری و عادت، ناخواسته دلش می‌چسبد و گیر می‌کند در تار و پود شنیدن صدایی، دیدن لبخندی، رد شدن از کوچه‌ای و همصحبتی با غریبه‌هایی که آشنا شدند و آشنایانی که غریبه خواهند شد.





می‌افتد و درست است که گاهی در حین این تغییر مسیرها، بخشی از وجودمان جایی گیر می‌کند؛ اما برای پیش رفتن باید بعضی چیزها را جا گذاشت. باید گذشت و جلو رفت قبل از اینکه زمان، بی‌رحمانه تو را در نقطه‌ای ناشناخته‌ای پرت کند....

این روزها که انگار گرد بی‌قراری و سرگردانی به زندگی پاشیده شده، بیشتر از قبل به این فکر می‌کنم که دبیر زیستمان می‌خواست چیزی بیشتر از ساختار سلول و ماهیچه و دستگاه عصبی به ما بیاموزد و افسوس که دبیر آموختمش. انگار که جایی باید سپر بیندازم و تسلیم این حقیقت شوم که تغییر، جبر زندگیست. نه برای یک روز و دو روز، که همیشه بوده و خواهد بود. نه لجبازی من نه لطافت آن دبیر زیست مهربانمان، حریف زور و بازوی از راه رسیدن تغییرات زندگی و از آن تلخ‌تر، تغییر انسان‌ها نخواهد شد.

یک روزی و یک جایی باید بفهمم که دلیل این آرام نگرفتن و پرتاب شدنم از ماجرای به ماجرای دیگر، این بود که هیچ‌وقت سوار بر غزال تیزپای زندگی نشدم تا مرا با خود ببرد و همراهم کند با مسیری که باید طی می‌کردم. او رفت و دور شد و من همیشه به دنبالش دویدم.

روزی باید بفهمم که گاهی زور من به زندگی نمی‌رسد. آنچه باید طی شود، طی می‌شود. آنچه باید اتفاق بیفتد، اتفاق





در هیاهوی تحول

«تغییر، قانون زندگی است؛ آن‌هایی که توجه خود را به گذشته و حال معطوف می‌کنند، آینده را از دست خواهند داد.»

جان اف کندی

زندگی در پس لحظه‌هایی می‌گذرد که ما بی‌خیال از هرگونه تحولی آن را پشت سر می‌گذاریم و امروز و فردایمان عملاً هیچ تفاوتی با هم ندارند و انگار ما بهر خوردن و خوابیدن پا به این سراچه‌ی هزار و یک رنگ امید نهادیم و اصل مطلب را در گورستان ذهن‌مان به خاک سپردیم، یا شاید هم به قدری درگیر دگرگونی‌های متعدد می‌شویم که ارزش ثانیه‌های از دست رفته حیات را از یاد می‌بریم و وارد سرایی می‌شویم که دیگر ما در آن زندگی نمی‌کنیم و گویی همان من دگرگون شده است که دارد دقایق عمر ما را سپری می‌کند.

در مجموع، یا بی‌هراس از آینده لحظه‌های زندگی را طی می‌کنیم که فارغ از هرگونه تغییری است؛ یا آنقدر در پیچ و خم کوچه‌های انقلاب‌های درونی و بیرونی هستیم که قریب الوقوع است که خویش را دیگر به خاطر نیاوریم.

ولیکن امروزه در لابه لای هیاهوی غرب‌گرایی در جامعه بعضاً می‌بینیم که تغییر در جامعه‌ی ما به سمت و سویی در حرکت است که دیگر آن را مطابق با تعاریف عرف و شرع اسلامی که



جای خود دارد، حتی نمی‌توان با فرهنگ ایرانی تطبیق داد و متأسفانه باید آن را به نوعی تقلیدی کورکورانه، همسو با تحولات درونی در جامعه دانست که تمدن چندهزارساله‌ی ایرانی را زیر سوال می‌برد. لیک تغییر به قدری پیوسته و بی‌صدا در لایه‌های جامعه رسوخ می‌کند که متوجه نمی‌شویم همراه این موج به راه افتادیم و تلاطم‌های فرهنگی-اجتماعی ما را در بر گرفته و آنگاه که به عقب می‌نگریم ناگاه متوجه دگرگونی عظیمی می‌شویم که در وجود ما رخنه کرده است؛ تغییری که دیگر محال است قابل برگشت باشد و اگر هم کورسوی امیدی به رجوع ارزش‌ها باقی‌مانده باشد، باز هم قُبْح انجام برخی اعمال از جامعه رخت بر بسته و روز به روز شاهد نمونه اعمالی هستیم که در حال حاضر در جامعه به چشم می‌آید و به یک عادت مرسوم تبدیل شده است.

ولیکن مخلص کلام این است که «هرتغییری در وجود آدمی او را به وجود جدیدی تبدیل می‌کند»*
حال مسئله اینجاست که تحول نیک باشد و زمینه‌ساز رستگاری انسان و در محفل عاشقان سر به کوی عاشقی ده؛ یا شر که وجود آدمی را به روزی ارجاع دهد که همگان در دل از آن بیم داریم و دلهره‌ی آن درون وجودمان را به آشوب می‌کشد.

*سولماز رضایی



فاطمه عباسی
رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت
ورودی مهر ۹۹





پاییزی که سبز شد

قابل باور و هم قابل تصور است؛ تغییری که شاید کوچک و یا حتی در این دنیای لایتناهی ناچیز به نظر برسد، ولی تاثیرات شگرفی بر کران بی‌کران هستی می‌گذارد.

زمانی که چشم دل باز می‌کنید و به سرزمین درون خویش سفر می‌کنید؛ آبادی‌ها و خرابه‌ها، باران و خشکسالی، عشق و نفرت را می‌بینید و دست به کار می‌شوید، غنائم را از خرابه‌ها بیرون می‌کشید و آبادی هدیه می‌دهید، دعای باران برای احوال نابسامان آسمان‌ها می‌خوانید و ابرها در جواب، دعای نعمت و فراوانی برای شما می‌خوانند، سردی نفرت را با گرمی لبخندی به عشق دعوت می‌کنید و در نهایت، شما سرزمین خویشتن را از آغاز بنا می‌کنید.

محصول این سرزمین عشق و سعادت است که نصیب شما می‌شود و شما آن را بر سر سفره مهر می‌گذارید و دیگران را نیز در آن سهیم می‌کنید. آن وقت است که ذره ذره عشق دنیا را فرامی‌گیرد و دگرگونی حاصل می‌شود.

این تغییری است که می‌ماند و پایه‌اش را هیچ طوفانی از حوادث نخواهد لرزاند و تا زمانی که حیات موجودات بر پایه عشق است، دنیا از این تغییرات با آغوشی گرم استقبال خواهد کرد.

پس سرگرم و بازیچه تغییر جهان نشوید، لبخندی بزنید و با عشق تغییرات سازنده خود را بپذیرید؛ آن وقت جهان را مهمان دگرگونی خواهید کرد.

هیچ چیز همیشگی نیست به غیر از تغییر، در واقع زندگی ما زمانی زندگی نامیده می‌شود که پیوسته در حال تغییر باشیم؛ هرچند کوچک، هرچند ناچیز. جهانی که پیرامون ماست و هرآنچه در آن اتفاق می‌افتد، زاده تفکر ماست و اگر عنان اختیار خود را به عقل بسپاریم خواهیم دید که برای تغییر نیاز نیست تا دنیا عوض شود، کافی است شروع به بازنگری در خویش کنیم تا تغییرات را در دنیای پیرامون خود مشاهده کنیم.

اما چه میشد اگر دنیا هم به فکر تغییر تغییرنشده‌ها می‌افتاد؟ پاییزی که سبز می‌شد و بهاری که پر می‌شد از زمزمه عاشقانه‌ها در لابه‌لای برگ‌های نارنجی، تابستانی که سرمای جان‌سوز هدیه می‌داد و زمستانی که آفتاب با تمام وجود قدرت تابندگی‌اش را به رخ می‌کشید!

خورشیدی که جلوه تازه به سیاهی شب می‌بخشید و ماهی که با ستارگان آبی، آسمان روز را چراغانی می‌کرد. بعضی تغییرات غیرقابل باور است، ولی نکته همین‌جاست که هیچ چیز غیرقابل تصور نیست!

چه خرمالوی بهاری باشد و چه چلچراغ آسمان روز! در هیچ برهه زمانی هیچ موجود زنده‌ای نتوانسته‌است ریتم دنیا را تغییر دهد مگر اینکه دست به تغییر سرزمین خویشتن زده باشد. این تغییر، همان تغییری است که هم





اسطوره‌ی تنها

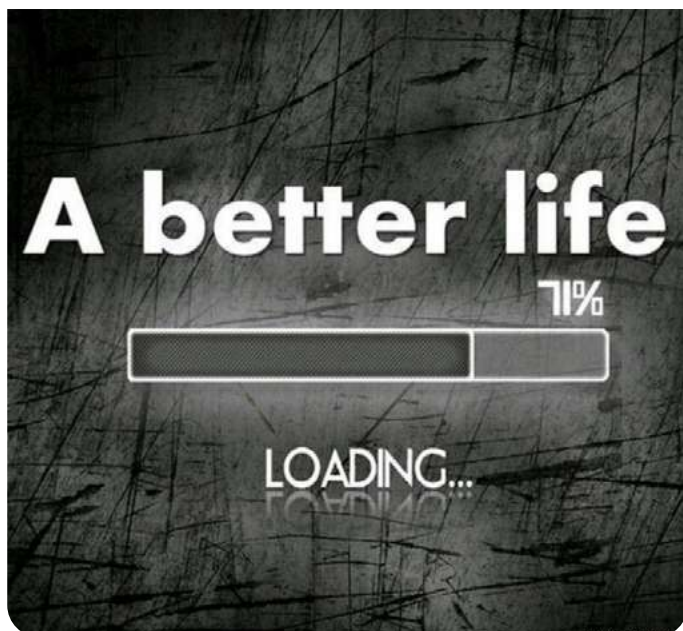
به تاریکی گوشه‌ی اتاقم خیره شدم. مطمئنم چیزی آنجا ایستاده بود؛ اما چه؟ چشمان من در دل تاریکی چه چیزی را صدا می‌زد؟ هرچه که بود، چشمانش را باز و نگاهم کرد. منتظر بود؛ منتظر یک حرف یا شاید هم یک انتظار! خنده‌دار است! او منتظر یک انتظار بود؛ انتظاری که زبان را به حرف بگشاید و صدایش کند. چشمانش از امید می‌درخشید؛ امید به چه؟ یک لبخند تشنه؟! نه، نمی‌خواهم! نور چشمانش را با پتویی که روی سرم کشیدم، خاموش کردم. مدتی گذشت که گرمایی را روی سینه‌ام حس کردم. ناخودآگاه دستم را روی دستش گذاشتم؛ اما کدام دست؟ چیزی را حس نکردم؛ اما قلبم بی‌تاب‌تر از قبل پیید. از برای چه؟ نمی‌دانم! پتو را کنار زدم. اسطوره‌ی پنهان، همانجا ایستاده بود و تشنه لبخند می‌زد. نگاهش چیزی را تمنا می‌کرد؛ اما بی‌سواد من قلبش را شکست. خواست از عالم تاریکی‌اش فرار کند که با بستن چشمانم، او را به سمت جهانش هُل دادم؛ اما گویی امیدش از سردی من گرم‌تر بود! چرا که نغمه‌ی صدایش گوش‌هایم را نوازش کرد: «دوستت دارم تا باور کنم وجود دارم!» نگاهش که کردم، خودم را مقابل چشمانی یافتم که به سمت تاریکی عقب می‌رفت و لبخندزنان صدایم می‌کرد.

« وقتی قادر به تغییر دادن وضعیتی نباشید، باید خودتان را تغییر دهید. » **ویکتور فرانکل**



گذر زمان را می‌بینم
بی‌حس، مثل گلی پژمرده
زمان زیادی است
که احساساتم خوابیده‌اند
و من تنها
در این گودال ناامیدی
غرق در روزمرگی
فقط ساعت‌ها می‌گذرند
تا بگویم زنده‌ام
اما زندگی نمی‌کنم
باید با خودم روبه‌رو شوم
با تاریکی درون
این انگل سیاه
این روح آزرده
التیام زخم‌ها
جنگ برای آینده
برای حس شادی
خنده‌های واقعی
پرواز دوباره
بهترم، از آنچه که هستم!
بهترهم خواهم شد
فرصت زندگی کم است
فرصت من هم کمتر
نمی‌خواهم پشیمان باشم
در آینده‌ای که میوه‌ی حال است
نقاش این داستان منم
تصویرگر حال خوب
انگیزه‌ای تازه
برای امید به آینده





Not who you were

Close your eyes, think about your past. Haven't you become changed since you were younger? When was your changing point of your life? Think of the moment that you looked at the world differently.

We all are changing in every moment. We grow up by changing. Can we live consistently Without differing with who we were? You are not even the one you were in the last hour. As time goes by, our feelings, our Beliefs and consequently our manner can be changed.

If you remain the exact person you were, you have not grown up and matured yet. So changing is a symbol of being an adult. You know how? Actually, we change due to life's hardship and severities of this ruthless world. Furthermore, if you are who you were, it means you have not faced to the cruel side of your life. Because honestly, you can not taste life until you are in trouble.

You might admire the person you have become or you might not. If you proud of your change, you will catch what you want from life. So, accepting your new version is the first step of achieving success. Otherwise, what is the point of changing? In fact, Changing is our solution to make ourselves a better person.

Human beings are capable of changing themselves to anyone. However, It is impossible to change other people. The only person who we can make him different, is ourselves. So do not attempt futilely to convert people to their better version. But Try to perfect your view of people and the world. Try to change for your redemption.



ترجمه: <https://drive.google.com/file/d/18ovLGPuzvbM7AVXqs9nsKco3dxOKPS/view?usp=sharing>



مریم گندمی ثانی
رشته‌ی علوم آزمایشگاهی
ورودی بهمن ۹۹



بخند مثل انار



آنتی تغییر



عه، منو میگه. من چرا باید به دنیا بیام؟ جای به این خوبی دارم! مادر نژاییده بخواد واسه من تعیین تکلیف کنه. مگه دست اوناست که من کی به دنیا بیام؟! دو هفته‌ی بعد:

+نمیدونم چرا تکون نمیخوره. الآن وقت به دنیا اومدنشه. گفتم که! من بیرون نمیام. دوست ندارم پیام بیرون. چرا دست از سرم بر نمیدارین؟ دو هفته‌ی بعد:

وویی، دارم سرما میخورم. اینجا همیشه گرم بوده که! چه اتفاقی داره میوفته؟ چرا همه‌چی داره تغییر میکنه؟ آی‌آی! من چرا دارم میرم پایین؟ کله‌ی منو ول کن! عه! سرم داره گیج میره، بدنم داره میسوزه، هووی چتهه؟؟ چرا می‌زنی؟

عه‌عه دوباره زد! زنن خوا! برای بار سوم بدتر زد که ایندفعه صورتم خیس شد. عه چرا صورتم خیسه؟ +بالآخره گریه کرد

آها پس هر وقت صورت آدم خیس بشه، یعنی گریه کرده. عجب!

از وقتی که یادم میاد، یعنی از همون اول اولش، اصولاً آدمی بودم که هیچ‌وقت نمیتونستم با تغییر کنار بیام. انگار توی هر مقطعی از زندگی تا میومدم به شرایط جدید عادت کنم، یهو پُتک تغییر می‌خورد توی سرم و منو تا مدت‌ها گیج نگه می‌داشت! وقتی میگم از همون اول اولش، یعنی از خیلی اولاً...!

وقتی چشمام رو باز کردم، اول یه طناب دراز دیدم که از شکم زده بیرون؛ یا خدا! این چرا اینجوریه؟! وای چقدر جام تنگه، شست پام رو نمیتونم تکون بدم، ای بابا! ولی جدای از تنگی جا، گرم و نرمه، غذا هم خوب بهم میرسه، کم‌کم داره از اینجا خوشم میاد! چند روز بعد:

هر روز که میگذره جام تنگ‌تر میشه، دست و پام درد گرفته، وایسا ببینم یه صدایی میاد! صدای کیه یعنی؟! +آره آره. دو هفته‌ی دیگه به دنیا میاد کی کی به دنیا میاد؟

+ من و باباش خیلی منتظرشیم ولی آقا جا خوش کردن گوشه‌ی شکم



چیزی توی دهنم در اومده که مامانم بهش میگه: «دندون»،
که گاهی وقتا هم درد میگیره. کم کم داره از این دنیا هم
خوشم میاد. شاید به گرمی و نرمی اون تو نباشه؛ ولی
عوضش خوراکیاش دهنی نیستن!

حالم از این زندگی به هم میخوره! واستا دنیا من میخوام
پیاده شم! اینا میخوان منو بیرن مهدکودک. من دوست
ندارم از خونه برم بیرون. بیرون رو دوست ندارم.
مهدکودک خیلی بده. دیگه مامانم پیشم نیست. از اون
خانومه می ترسم. مامانم بهم گفته بهش بگم «سارا جون»
ولی من دوستش ندارم.

توی مهدکودک همه بازی میکنن؛ ولی من بازی رو دوست
ندارم. میرم تنها روی یک صندلی میشینم و نقشی فرارم
رو طراحی می کنم. اینجا یه عالمه بچه ی دیگه هم هستن
که انگار خیلی هم از زندگی مزخرفشون راضی ان؛ ولی من
خونه ی خودمون رو دوست دارم...

میدونی چیه؟ تازه داره از مهدکودک خوشم میاد! یاد گرفتم
که به خانوممهربونه بگم سارا جون و با بچه ها بازی کنم؛ ولی
دیروز سارا جون یه چیزای ترسناکی بهم می گفت! می گفت
دیگه بزرگ شدم و باید برم مدرسه! تازه یک عکس هم با هم
گرفتیم. نمیدونم مدرسه دیگه چه جهنمیه؛ ولی من دوست
ندارم از اینجا برم. من مهد رو دوست دارم!

بذار رک و پوست کنده بگم! حالم از این دنیا و تغییرای
یهویش به هم میخوره! کاش به زودی به عنوان یه فرد
هفت ساله ی مستقل، راهم رو از خانواده جدا کنم تا هی
منو وسط یه بازی کثیف دیگه نندازن! شاید مهدکودک بعد
یه مدت قابل تحمل شد؛ ولی مدرسه رو هیچ جوره نمیشه
تحمل کرد! اینو از همون اول که واردش شدم، فهمیدم. دلم
برای سارا جون خیلی تنگ شده؛ ولی اینجا باید معلمامو با
پیشوند «آقا» و «خانوم» صدا بزنم! تازه چی؟ باید تنهایی
برم دستشویی! اینا هیچی! حتی واسه توی خونه هم تکلیف
میدن!



اوایل که به دنیا اومده بودم، از همه چی اینجا بدم میومد.
صداشون روی اعصابم بود، با اون دندونای عجیب غریب
و خنده های گشادشون سرشونو میاوردن جلو و یکسری
اصوات نامفهوم از خودشون تولید میکردن! بماند که یکی یکی
هم منو فشار میدن و تهدیدم میکردن که میخورن!! ولی
راستش هر روز که میگذره، همه چیز تغییر میکنه؛ چیزا رو
بهتر می بینم. اول اول همه چیز تار بود برام؛ ولی بعد بهتر
شد. یه آدم هم هست که خیلی بوی خوبی میده و بهم میگه
«پسرم». فکر کنم مامانمه.

گفتم که من از اون آدمام که با تغییر دیر سازگار میشم. چند
ماهی هست که به دنیا اومدم و الآن دیگه میتونم دست و
پاهامو تکون بدم. دور و برم تغییر کرده و همه چیز رو خیلی
خوب می بینم. بعضی وقتا یه چیز رو مامانم روشن میکنه
(بهش میگه تلویزیون) و یه عالمه آدم توش حرکت میکنن.
خیلی باحاله.

جدیداً میتونم راه برم، میتونم به همه چیز دست بزنم، البته
مامانم دعوام میکنه. میتونم چیزای خوشمزه بخورم. آخه یه



از محل کار جدیدم خوشم نمیومد. حس خوبی بهش نداشتم هیچوقت تا اینکه... اون روز دیدمش... اسمش «سارا» است و منو یاد سارا جون میندازه. نمیدونم چجوری بهش بگم. هر وقت می‌بینمش، دست و پام رو گم می‌کنم، تا حالا یک تغییر رو اینقدر نزدیک قلبم نکرده بودم...

من آدمی بودم که اصلاً با تغییر کنار نمیومدم. یه جورایی ضد تغییر بودم! ولی زندگی اینقدر پُتک تغییرش رو کوبوند توی سرم که بالأخره ضد ضربه شدم! اصن میدونی چیه؟ زندگی پر از تغییر و بالا و پایین؛ همیشه خوب نیست و همیشه هم بد نیمونه. مهم اینه که بتونیم خودمون رو با جریان زندگی هماهنگ کنیم. شایدم یه روز این جریان شما رو با خودش بیره! ولی به هر حال از قدیم گفتن... ولش کن یادم نیاد چی گفتن! مهم اینه که دائماً یکسان نباشد حال دوران. در نتیجه غم نخور!

ممنونم که با نگاه‌های گرم‌تون این نوشته رو خوندید.

با اینکه چند سال از اول ابتدایی گذشته؛ ولی هنوز که هنوزه من با مدرسه مشکل دارم. قبلاً فکر می‌کردم مدرسه تموم میشه و راحت میشم؛ ولی بعد فهمیدم که نخیر! این راه دراز است و باید همه‌ی راه رو برم. یه عادت دارم هر سال که وقتی مدرسه تموم میشه، کتابامو آتیش بزنم؛ ولی این اتفاق توی دوران دبیرستان کار دستم داد و مجبور شدم یک سال پشت کنکور بمونم...

بالأخره دانشگاه تموم شد و به سلامتی فارغ‌التحصیل شدم؛ البته ارشد منظورمه. چند وقتی هم هست که یه جا کار می‌کنم. شاید بگین خوش به حال؛ ولی من همچنان با تغییرات مشکل دارم. از موقعی که کنکور قبول شدم، توی یه شهر دیگه و دور از خانوادهم زندگی می‌کنم؛ منی که حتی نمیتونستم دوری ازشون رو تحمل کنم. انگار از همون اول هرچقدر در برابر تغییرات زندگی مقاومت کردم، بازم زور اونا از من بیشتر بود!



ساره حسینی

رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت

ورودی مهر ۱۴۰۰



در حاشیه



نقد روز



نقش راننده را ایفا می‌کند، با نگرانی به راننده‌ی خود نگاه می‌کند که باید پاسخ دهد؛ راننده‌ای که مطمئناً پاسخ را بلد نیست. در کمال ناباوری، راننده با اعتمادبه‌نفس بالا شروع به خندیدن می‌کند و با لحنی تقریباً تمسخرآمیز می‌گوید: این چه سوال ساده‌ایه؟ یعنی دانشمندان این شهر جواب این سوال ساده هم بلد نیستند؟! این سوال را حتی راننده‌ی من هم جواب می‌ده!!

پس رو به راننده‌ی خود می‌کند و می‌گوید: شما کامل این سوال را پاسخ بده! راننده (خود ماکس پلانک) هم رو به حاضرین، پاسخ را کامل تشریح می‌کند و حاضرین با تعجب و حس شرمندگی، دوباره دانشمند دروغین و راننده‌اش را با صدای بلند تشویق می‌کنند.

این داستان واقعی که بنده تعریف کردم، در جامعه‌شناسی و روانشناسی به «شوفر افکت» معروف است و می‌توان نکات آموزشی قابل‌توجهی از آن برداشت نمود. راننده‌ی داستان دچار «توهم آگاهی» شده بود. افرادی به توهم آگاهی دچار می‌شوند که در مدت زمان کوتاهی، با اطلاعات سطحی و مختصر بمباران می‌شوند. یعنی چی؟

راننده در طول دو هفته، هر روز اطلاعات سطحی را از یک منبع علمی بی‌کرات دریافت می‌کرد و تکرار همین اطلاعات،

(کلیه‌ی مطالب زیر از پیج اینستاگرامی behnam_film برداشته شده است).

در ابتدا برای شروع بحث، بهتر است که ابتدا با «ماکس پلانک» آشنا شوید. ایشان یکی از فیزیکدانان آلمانی است که بعد از دریافت نوبل، به یک تور علمی در بیشتر شهرهای آلمان رفت؛ سمینارهایی برگزار کرد و دانش خود را شرح داد. او در این سفر علمی، با راننده‌ی خود همراه شد و به شهرهای بسیاری رفت. بعد از چندین شهر، راننده‌ی او متوجه تکرار مطالب هر سمینار در هر شهر شد و شروع به حفظ کردن مطالب ارائه‌شده توسط فیزیکدان کرد! در راه یکی از شهرها (اگر درست خاطرم باشد، شهر مونیخ)، راننده به دانشمند پیشنهاد می‌دهد که در شهر بعدی، او سمینار را اجرا کند و حالا دیگر صحبت‌های او را کامل یاد گرفته‌است.

از آنجا که ماکس پلانک هم شخصیتی بسیار تجربه‌گر داشت، این پیشنهاد را قبول می‌کند و قرار می‌گذارند تا او نقش راننده را بازی کند و راننده نیز سمینار را اجرا کند!

با کمال تعجب، راننده خیلی عالی سمینار را اجرا می‌کند و با تشویق حاضرین روبه‌رو می‌شود؛ اما... در میان تشویق حاضرین، یکی از دانشمندان حاضر در سالن، پرسشی علمی را مطرح می‌کند و ماکس پلانک که حالا در میان سالن



شناختیم، توهم آگاهی است (همین شناخت شما نیز مختصر است و نمی‌توانید بگویید حالا دیگر توهم آگاهی را شناختم!) و اما نکته‌ی دوم این داستان چیست؟

یادتان هست که راننده‌ی داستان وقتی با یک پرسش علمی روبه‌رو شد چه برخوردی نشان داد؟ (۱) اعتمادبه‌نفس بالا و مثال‌زدنی داشت، (۲) با لحنی تمسخرآمیز، جو سالن را به نفع خود تغییر داد و پیکان انتقاد یا سوال را از مقابل خود برداشت و در مقابل حاضرین گذاشت.

افرادی که دچار توهم آگاهی هستند، اعتمادبه‌نفس بسیار بالایی دارند. همین اعتمادبه‌نفس، باعث چند رفتار متفاوت می‌شود: (۱) در مقابل هیچ چیز، ابراز نادانی نمی‌کنند! یعنی دایره‌ی اطلاعات فرضی بسیار گسترده‌ای دارند! (۲) معمولاً در بحث کردن، از سه تکنیک ناپسند استفاده می‌کنند: سفسطه، تمسخر و توهین! (۳) به‌دنبال القاب متعدد هستند! یا خودشان به خودشان می‌دهند یا این القاب را خریداری می‌کنند یا بدشان نمی‌آید دیگران با آن القاب موردخطاب قرارشان بدهند! (۴) از در صحنه حاضر بودن خیلی خوششان می‌آید! (شو من هستند!) (۵) مسئولیت‌ها را راحت قبول می‌کنند!

تفاوت مهم پلانک و راننده در داستان گفته‌شده چه بود؟ یکی از آنها، برای دانش خود زمان بسیاری گذاشته بود و هر روز که جلوتر می‌رفت، بیشتر متوجه نادانی خود می‌شد؛ اما دیگری، دانش خود را دو هفته‌ای به‌دست آورده بود. پس نه زمان و نه انرژی زیادی برای آن خرج کرده بود!

همین مسئله که شخص متوهم آگاهی با مدت زمان کم و تلاش کم به این دایره‌ی مثلاً دانایی رسیده، باعث می‌شود: اول اینکه از هر مسئولیت، پست و مقامی نترسد! دوم اینکه به‌دنبال القاب و دیده شدن بسیاری باشد. (این علاقه به دیده شدن، در درجه‌ی اول به‌دلیل «شو من بودن» این افراد است و در درجه‌ی دوم، به‌دلیل وابستگی موقعیت اجتماعی آنها به بیشتر دیده شدن توسط انسان‌های سطحی‌نگر است...) (کلیه‌ی مطالب بالا از پیج اینستاگرامی behnam_film برداشته شده است.)



باعث شد وارد یک باور اشتباه شود و به خود بگوید: من هم بلدم! من هم می‌توانم!

یکی از تکراری‌ترین توهم‌های آگاهی در جامعه، مربوط به توهم آگاهی در شناخت سیاست و جامعه است. این توهم آگاهی از کجا می‌آید؟ بله درست حدس زدید؛ بمباران خبری روزانه! مردم ایران، هر شبانه‌روز، مورد هدف بمباران خبری انواع شبکه‌ها هستند؛ اطلاعاتی کاملاً سطحی از دنیای بی‌پایان سیاست و جامعه‌شناسی که فرد را وارد توهم آگاهی می‌کند.

توهم آگاهی در همه‌ی رشته‌ها و موضوعات وجود دارد. فردی که با قبولی در آزمون آیلتس به توهم آگاهی در زمینه‌ی درک زبان انگلیسی می‌رسد، هیچ فرقی با یک علاقه‌مند به سینما نمی‌کند که با داشتن یک هارد چهار ترابایت یا فقط با بیست سال فیلم دیدن، به توهم آگاهی رسیده‌است! یا فردی که با چهارتا پادکست و دوتا پیج، طرفدار فمینیسم شده‌است. یا بالعکس، کسی که با چهار تا پیج و دوتا ویدیوی طولانی، ضدفمینیسم شده و در توهم آگاهی غرق شده‌اند! متوجه شدید نکته‌ی مهم این پاراگراف چیست؟

در جامعه‌ی امروز که به‌واسطه‌ی تکنولوژی دسترسی راحتی به دانش وجود دارد، توهم آگاهی در افراد بسیاری دیده می‌شود! عامل دیگری که به این داستان کمک می‌کند، سطحی‌نگر شدن مردم است! دنیای پر زرق‌وبرق و فست‌فودی این روزها، نیاز دارد تا جامعه به‌سمت سطحی‌نگری سوق داده شود. از همین رو در دنیای اطلاعات امروز، بیشتر داده‌ها سطحی هستند! هم تولیدکننده‌های محتوا اطلاعات سطحی در اختیار مردم می‌گذارند، هم خود مردم علاقه به دریافت اطلاعات گسترده ندارند!

حُب تا اینجا اولین نکته‌ای که از داستان شوهر افکت





مناسبت‌های باستانی

«به وقت شادی»

اگر نگاهی گذرا به تاریخچه‌ی این مرز و بوم انداخته باشید، مشاهده می‌کنید که ایرانیان شیفته‌ی این بودند که برای هر اتفاقی، شادی خود را با هموطنان خود شریک شوند؛ از جشن کاشت برنج گرفته تا فتح قلمروهای بیگانه توسط ارتش شاهنشاهی...

در این قسمت، به صورت مختصر، دو تا از جشن‌های زیبای ایران باستان را با هم می‌خوانیم:

*مهرگان:

«مهر» یا همان «میترا» (خداوندگار خورشید)، در زبان پارسی باستان، به معنای دوستی، محبت، روشنایی و پیوستگی است.

این جشن، در اعتدال پاییزی (برابری روز و شب هنگام پاییز) برگزار می‌شده است. (دهه‌ی اول ماه مهر)

این جشن آیین‌های به خصوصی دارد. برای مثال افرادی که در جشن حضور داشتند، باید لباس ارغوانی به تن می‌کردند یا حداقل قسمتی از لباس آنها ارغوانی باید می‌بود.

سپس در سفره‌ای که آن هم ارغوانی است، گل «همیشه شکفته» در وسط سفره می‌گذاشتند و سپس دور آن با شاخه‌های درخت سرو تزیین می‌شد.

خوراکی‌های دیگر مثل شیرینی‌های محلی، نان مخصوص مهرگان که از هفت نوع غله‌ی خاص تهیه می‌شد، نوشیدنی مخصوص مهرگان که از نوعی عصاره‌ی گیاهی به دست می‌آمد ...

در این جشن از رایحه‌ی خوش گلاب نیز استفاده می‌شد. پس از خوردن نان و شیرینی، رقص و پایکوبی را داریم؛ در حالی که شعله‌های آتشدان، پذیرای زعفران و عنبر هستند. سپس دور آتش جمع شده و دست در دست هم، برای تجدید پیمان دوستی دعا می‌کردند.

در اشعار و متون تاریخی نیز از این جشن یاد شده است:

به سر بر نهاد آن کیانی کلاه به روز خجسته سر مهرماه
گرفتند هرکس ره بخردی زمانه بی اندوه گشت از بدی
به آیین، یک، جشن نو ساختند دل از داوری‌ها پیرداختند

«فردوسی»



هجده روز از سال را جشن می‌گیرند (یعنی از ۲۶ اسفندماه تا آخرین روز کیسه و سپس هشت روز از سال نو، مخصوص این جشن بوده‌است).
رسم و رسومات خاص:

بازماندگان، خانه و کاشانه را پاکیزه و تمیز می‌کردند و نُقل و نبات و شیرینی و سبزی و انواع خوراکی در اتاق و بر بام می‌نهادند، دشمنی و بدخواهی را به دوستی تبدیل می‌کردند و همگان از هم خشنودی می‌طلبیدند تا فروهرها و روانان شادمان شوند و برایشان دعای خیر کنند و یاری‌شان دهند. یکی از جمله مهم‌ترین مراسم‌های این جشن، برافروختن آتش بود. مردم روی پشت‌بام‌ها آتش برمی‌افروختند و اعتقاد داشتند که با این کار، فروهرها به‌طور گروهی مانند سپاه بازگشته و به بازماندگان کمک خواهند کرد. این رسم هنوز هم در بین زرتشتیان یزد و کرمان مرسوم است. این آغاز جشن فروردگان که با افروختن آتش همراه بود، بعد از اسلام تبدیل به «چهارشنبه‌سوری» شد.

ایران و تاریخ آن، مملو از جشن‌هایی است که روح آدمی را شاد و دل را پاک می‌کند و کمتر در آن اندوه و غصه یافت می‌شود؛ مگر تنها برای روح پاک «سیاوش» که آن هم یک بار در سال رخت سیاه به تن می‌کنند...

مانا باشید



*فروردگان:

این جشن در ده روز پایانی سال برگزار می‌شده‌است و در دوران باستان، به جشن «فروهرها» معروف بود. طبق آیین زرتشتیان، در این ده روز ارواح نیاکانشان به زمین بازگشته، برای بازمانده‌ها طلب سلامتی و شادی می‌کنند.

ایرانیان پیشین بر این باور بودند که بایستی در این روزها، پذیرایی شایانی از ارواح نیاکان خود بنمایند. زرتشتیان کنونی نیز، مانند پدران و مادران و نیاکان خود، این روزها را به نام «فروردگان» یا «پروردگان» جشن می‌گیرند و خانه را آب و جارو کرده و همه‌نوع گل و سبزی، ظرفی آب تمیز و مجمری آتش که پیوسته با عود و عنبر می‌سوزد، حاضر می‌کنند و با دعای مخصوص که به آن «فروردین‌یشت» گفته می‌شود، به تمام ارواح گذشته درود می‌فرستند و آنها را به خانه‌ی خود دعوت می‌کنند.

این جشن در گذشته و حال حاضر در هندوستان نیز برگزار می‌شود و به آن «موکتاد» می‌گویند؛ با این تفاوت که آنها



امیررضا عابدین‌زاده
رشته‌ی علوم آزمایشگاهی
ورودی مهر ۹۹



کافه انار

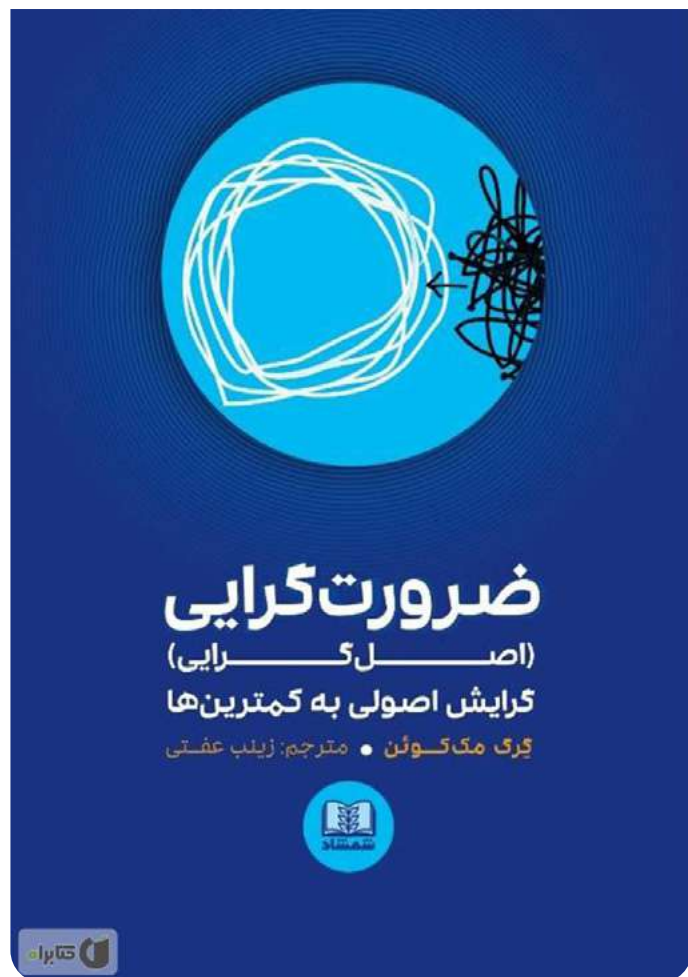
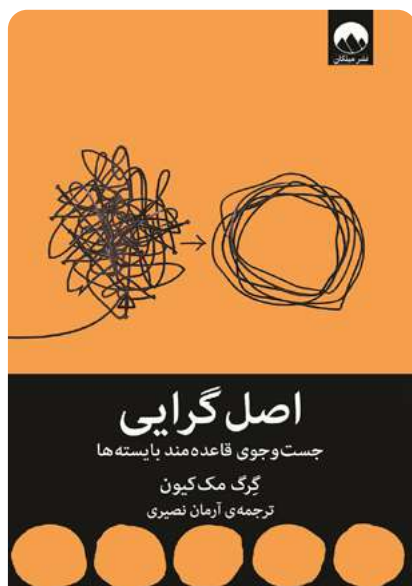


کتاب به این موضوع می‌پردازد که کار کردن کافی نیست، باید بدانید در هر زمانی به چه کاری بپردازید و الویت‌بندی را در انجام آن‌ها فراموش نکنید. هدف مک کیون راهنمایی مخاطب در انجام کارهای بسیار زیاد نیست؛ بلکه او توضیح می‌دهد که چگونه کارهای اضافه را کنار بگذارید و وظایف اصلی و ضروری را به درستی انجام دهید. وقت یکی از ارزشمندترین دارایی‌های شماست و هدر دادن آن در ازای بهره و سودی کم، چندان عاقلانه نیست.

کتاب ضرورت‌گرایی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟ این کتاب را به تمام کسانی که می‌خواهند از زندگی و وقت خود بیش‌ترین بهره را ببرند پیشنهاد می‌کنیم، به خصوص اگر شما فرد تنبلی نیستید و همواره در حال کار کردن هستید، اما به ندرت به کارهای‌تان می‌رسید؛ گویی کسی دیگر زمان شما را ربوده‌است و مدام آرزو می‌کنید کاش هر شبانه‌روز به جای بیست و چهار ساعت چهل و هشت ساعت داشت. مطالعه‌ی این کتاب به شما کمک می‌کند ضرورت‌گراتر شوید؛ این گونه است که با انجام کارها اما به روشی هوشمندانه‌تر و با صرف زمان کمتر، به اهداف خود خواهید رسید.

بخشی از کتاب ضرورت‌گرایی

فرانک اوبرین، مؤسس کانورسیشنز است که یک شرکت خدمات بازاریابی در نیویورک می‌باشد. نام این شرکت در لیست «شرکت‌های خصوصی با سریع‌ترین نرخ رشد در آمریکا» قرار دارد. او در پاسخ به سرعت دیوانه‌وار محیط‌های کاری امروزی یک تمرین بنیادین را شروع کرد.

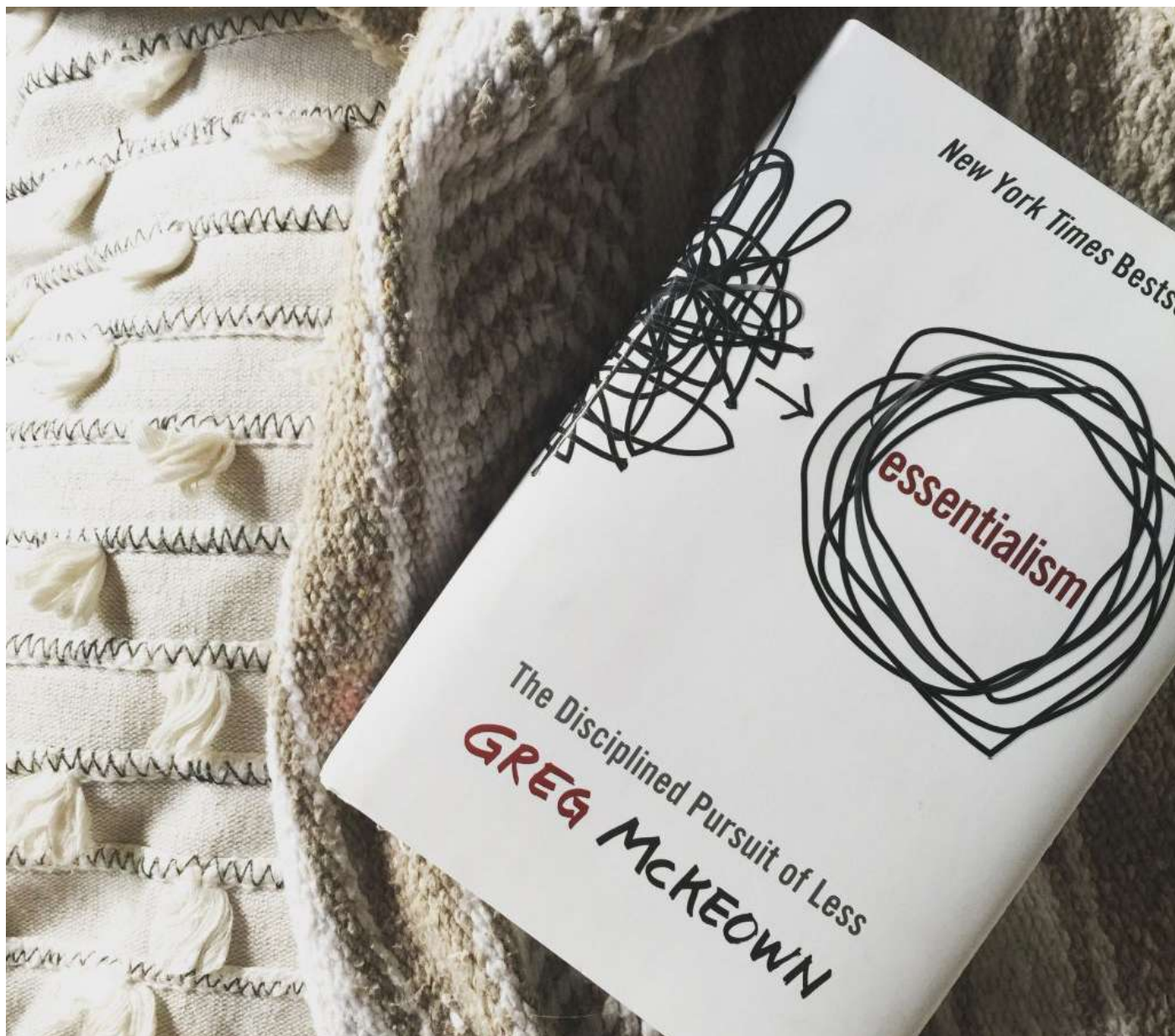


ضرورت‌گرایی

کتاب ضرورت‌گرایی اثری از گرگ مک‌کیون است که با ترجمه زلیب عفتی منتشر شده و مرتضی خادری در نشر شمشاد آن را صوتی کرده است. این کتاب با نام اصل‌گرایی نیز در سایر انتشارات و با قلم سایر مترجمان در دسترس است. این کتاب یکی از کتاب‌هایی‌ست که در زمینه‌ی توسعه فردی نوشته شده است و این بدان معناست که با مطالعه‌ی آن به سمت و سوی تغییر کشیده خواهید شد، تغییری از جنس ضرورت‌گراتر بودن. در یکی از تیترهای این کتاب نوشته شده است:

«ضرورت‌گرا شو و بی‌صدا انقلاب کن!»

اما ضرورت‌گرایی به چه معناست و هدف نویسنده از پرداختن به این موضوع چه بوده‌است؟ ضرورت‌گرا بودن و تبدیل شدن به یک فرد ضرورت‌گرا، تغییری‌ست که باعث می‌شود به وقت و زندگی خود توجه بیشتری بکنید و با وسواس بیشتری به انجام کارهای خود بپردازید و به هر فرصتی که سر راه‌تان قرار می‌گیرد «بله» نگویید؛ در واقع این



برای تشخیص اینکه چه چیزی واقعاً مهم است نیاز به فضا دارند. او این‌گونه می‌نویسد: «به‌نظر من در نظر گرفتن زمانی برای تنفس، نگاهی به اطراف و تفکر، ضروری است. برای رشد و نوآوری به این مرحله از شفافیت نیاز داریم.» به‌علاوه او از این جلسه به‌عنوان تست غربالگری برای تشخیص اینکه آیا کارمندان روی موارد غیرضروری بیش از حد وقت می‌گذارند یا خیر نیز استفاده می‌کند: «اگر کسی به‌خاطر مشغله زیاد به این جلسه نرسید، من به این نتیجه می‌رسم که یا ما کاری را به‌درستی انجام نمی‌دهیم یا نیاز است افراد بیش‌تری را استخدام کنیم.» اگر افراد او برای فکر کردن وقت ندارند، پس به‌طور کلی، بیش از حد لازم مشغله دارند!

یک روز در ماه، او هر یک از کارمندان شرکت پنجاه نفره‌ی خود را برای یک روز کامل به اتاقی فرا می‌خواند، آوردن تلفن همراه ممنوع است، ایمیلی فرستاده نمی‌شود و هیچ برنامه کاری‌ای نیز وجود ندارد. هدف این جلسه راه فراری برای تفکر و صحبت است. او جلسه‌ی خود را در روزهای نزدیک آخر هفته‌ی وسط ماه، که روند کارها کند است و عملاً کار مفیدی انجام نمی‌شود، برگزار نمی‌کند؛ او این جلسه‌ی یک روزه را در روز اول هفته هر ماه برگزار می‌کند. این تمرین فقط برای نظم‌بخشی درونی هم نیست. حتی مشتریان هم می‌دانند که در روز «دوشنبه لطفاً تماس نگیرید» منتظر پاسخی از سمت آن‌ها نباشند.

او این کار را می‌کند، زیرا می‌داند افرادش اگر دائماً آماده به خدمت باشند نمی‌توانند ضروریات را تشخیص دهند. آن‌ها



سید جواد جوادی

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی

ورودی بهمن ۹۹

وکیل مدافع شیطان

«وکیل مدافع شیطان» با بازی «آل پاچینو»، «کیانو ریوز»

و «شارلیز ترون»، اثر درخشان و ارزشمند «تیلور هاکفورد»

در سال ۱۹۹۷ بوده که نظر بسیاری از منتقدین را به خود

جلب کرده است. این فیلم در زمره‌ی آثاری قرار می‌گیرد که نباید تماشای آن را از دست داد؛ زیرا روایتگر نوعی باور به خدا،

چیستی دنیا و شیطان در دنیای امروزی و مدرنی است که بسیار کمتر از سابق به وجود خدا و خیر و شر اعتقاد دارد.

نویسنده‌ی این فیلمنامه، تا حدود زیادی موفق بوده تا هوشمندانه و دقیق به نگارش بپردازد و خط داستانی و سیر هیجان‌انگیزی

را برای آن به قلم درآورد.

داستان از جایی شروع می‌شود که وکیل جوانی در فلوریدا (کوپن لومکس) در یکی از دادگاه‌های آنجا به تصویر کشیده می‌شود.

او که تاکنون در هیچ پرونده‌ای شکست نخورده، متوجه گناهکار بودن موکل خود می‌گردد. در اینجا، اوست که روند فیلمنامه

را شکل می‌دهد.

کوپن میان تصمیم بر حفظ غرور یا پذیرش شکست و کناره‌گیری از پرونده، پیروزی را برمی‌گزیند و به دفاع از موکل خطا کارش

می‌پردازد. پس از این پیروزی، فردی از نیویورک به نام «جان میلتن»، به کوپن پیشنهاد وکالت در نیویورک را می‌دهد. کوپن

و همسرش «مری‌آن»، به منتهن نقل مکان می‌کنند به این امید که زندگی بهتری در انتظار آنان است؛ اما شرایط اصلاً به گونه‌ای

که انتظار می‌رفت پیش نمی‌رود. بدین وسیله کوپن، اولین قدم را به سوی پرتگاهی به نام وسوسه‌ی شیطان برمی‌دارد. در ادامه

نیز، برای رسیدن به موقعیت‌های بالاتر و شرایط بهتر و به وسیله‌ی گرفتاری در وسوسه‌ی شیطان، تغییر عمیق شخصیت کوپن

در جهت دوری از همسر و زندگی و قدم برداشتن در سیاهی، قابل توجه است و هر گام به سوی تاریکی مطلق و هر تصمیم

به سبب طمع، می‌تواند نتایجی را به ارمغان آورد که بیننده را

در جایش می‌خکوب می‌کند.

نکات جالبی در جهت روند فیلم حائز توجه است. من جمله

اینکه هرچه در فیلم جلوتر می‌رویم، در کنار از بین رفتن پاکی

در شخصیت‌ها، رنگ کت و شلوار کیانو ریوز تیره‌تر می‌شود

تا به رنگ مشکی می‌رسد. طراحان لباس بدین وسیله سعی

داشتند تا فروپاشی این شخصیت را به نمایش بگذارند.

از دیگر ویژگی‌های نمایشی، می‌توان به بازی با رنگ قرمز

در طی فیلم اشاره داشت که نشانگر فضای حاکم بر لحظات

شخصیت‌هاست.

این، یکی از هوشمندانه‌ترین حرکات فیلم است که در کنار

دیگر ویژگی‌های برجسته‌ی آن، دست به دست هم داده‌اند

تا برای مخاطب، میزبان یکی از آثار زیبای سینمایی باشند.

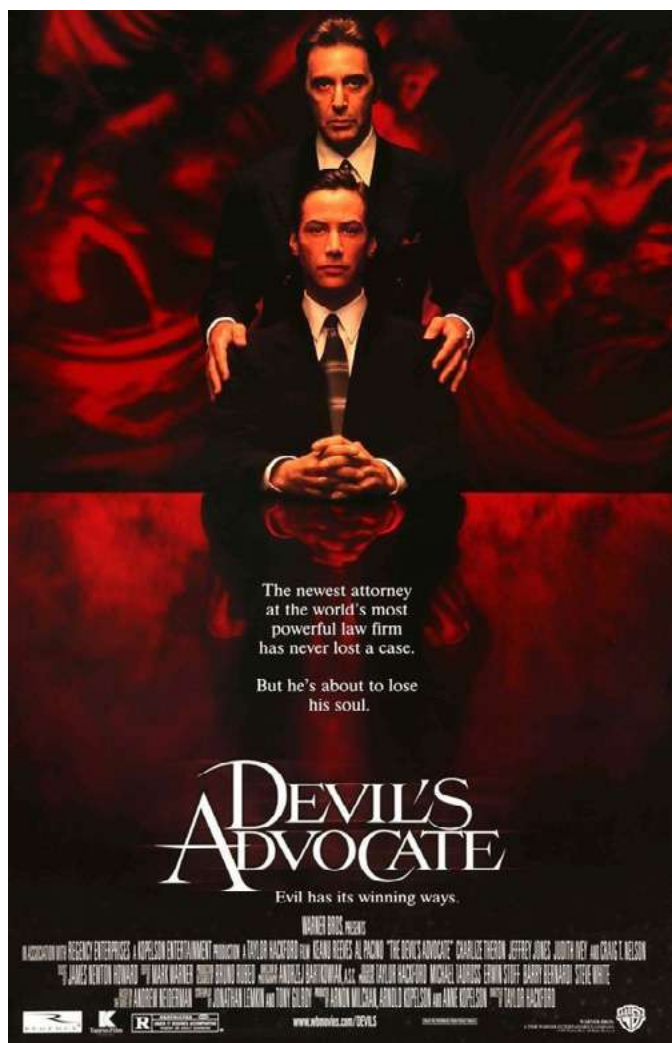
مهم‌ترین موضوع حائز اهمیت که مبنا و پایه‌ی فیلم بر آن

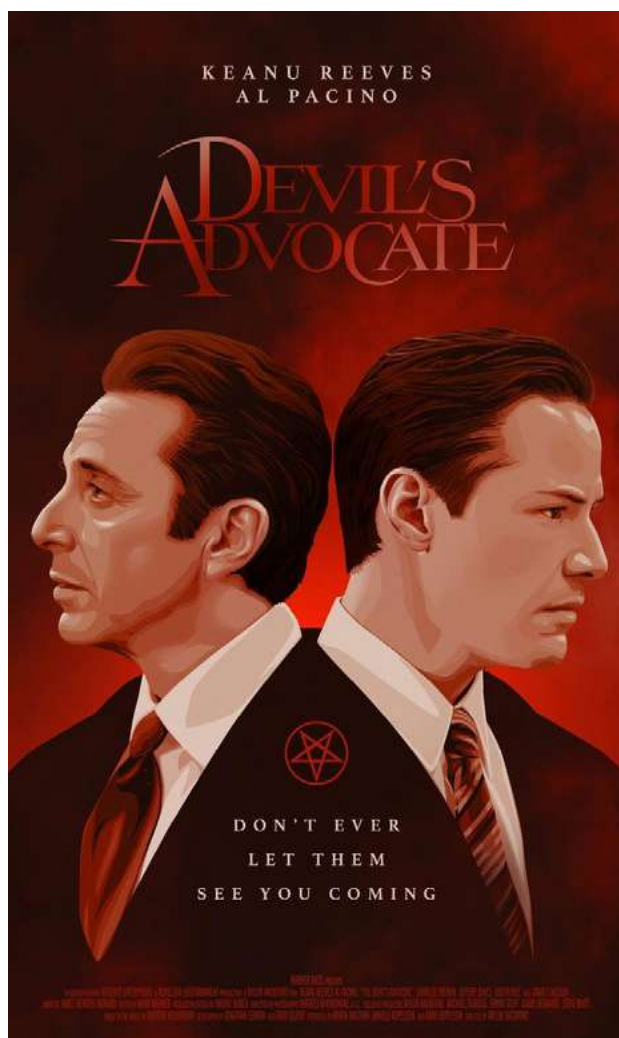
شکل گرفته و در طی نگارش فیلمنامه و دیالوگ‌نویسی نیز

به آن پرداخته شده، اینست که غرور را گناه مورد علاقه‌ی

شیطان معرفی کرده تا به این صورت، نقش اساسی آن را در

شکل‌گیری زندگی بشریت عنوان کند.





در پایان، همه چیز به نقطه‌ی آغازین فیلم، یعنی سرویس بهداشتی دادگاه، بازمی‌گردد که شخصیت اصلی به تصمیم‌گیری پرداخته‌است. در اینجا، کوین راه دوم را انتخاب کرده و از وکالت شخص خطاکار کناره‌گیری می‌کند که این خود، پایانی مبهم و چالش‌برانگیز بر کل مسیر طی شده در طول فیلم برای ما به‌عنوان بیننده ایجاد می‌کند؛ که آیا تمام اینها واقعیت بوده یا نه؟ سؤالی که هرکس بنا بر درک خود می‌تواند پاسخی برای آن بیابد؛ اما نکته‌ی مهم اینست که جواب هرچه باشد، باز هم هدف داستان را این گونه نمایش می‌دهد که: غرور باعث نابودی آدمی می‌شود؛ آدمی که اختیار دارد و حتی با وجود شیطان، می‌تواند در دوراهی‌ها راه درست را برگزیند. به‌نوعی می‌توان عنوان داشت که در این جهان، کوین‌های بسیاری بارها بر سر دوراهی و سوسه‌ی شیطان قرار گرفته و هرکدام با انتخاب خاص خود، مسیر تازه‌ای را در طول زندگی در پیش می‌گیرند. سکانس پایانی، با حضور دوباره‌ی شیطان، به این نکته‌ی مهم اشاره می‌کند که جنگ میان خیر و شر، همواره تا پایان مرگ آدمی ادامه دارد و همیشه در شرایط حساس، شیطان، نیروی شر و هرآنچه که به آن باور دارید، حاضر می‌شود. «دنزل واشینگتن» نقل‌قولی در این باره دارد که می‌گوید: «وقتی که کار اشتباهی انجام می‌دهی، شیطان کاری با تو ندارد؛ ولی زمانی که داری مسیر درست و موفقیت را طی می‌کنی، آنجاست که شیطان به سراغت می‌آید.» باهمکاری:

محمدرضا نادری، رشته‌ی علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸



لیلا اکبری
رشته‌ی علوم آزمایشگاهی
ورودی مهر ۹۸

نیما یوشیج با سرودن مجموعه‌ی شعر افسانه - که برخی آن را مانیفست شعر نو فارسی می‌نامند- انقلاب بزرگی در فضای راکد شعر و شاعری ایران ایجاد کرد. او پایه و اساس شعر کهن فارسی را به چالش کشید و برای این هنر خود، نام «شعر نو» را انتخاب کرد. این شیوه‌ی شعر سرودن، بعدتر به شیوه‌های نیمایی، سپید، حجم و... دسته‌بندی شد و این آزادی‌ای که نیما در فرم و محتوای شعر ایجاد کرد، بعدها در کار شاعرانی مانند «احمد شاملو»، «مهدی اخوان ثالث»، «فروغ فرخزاد»، «سهراب سپهری» و «منوچهر آتشی» به اوج رسید.

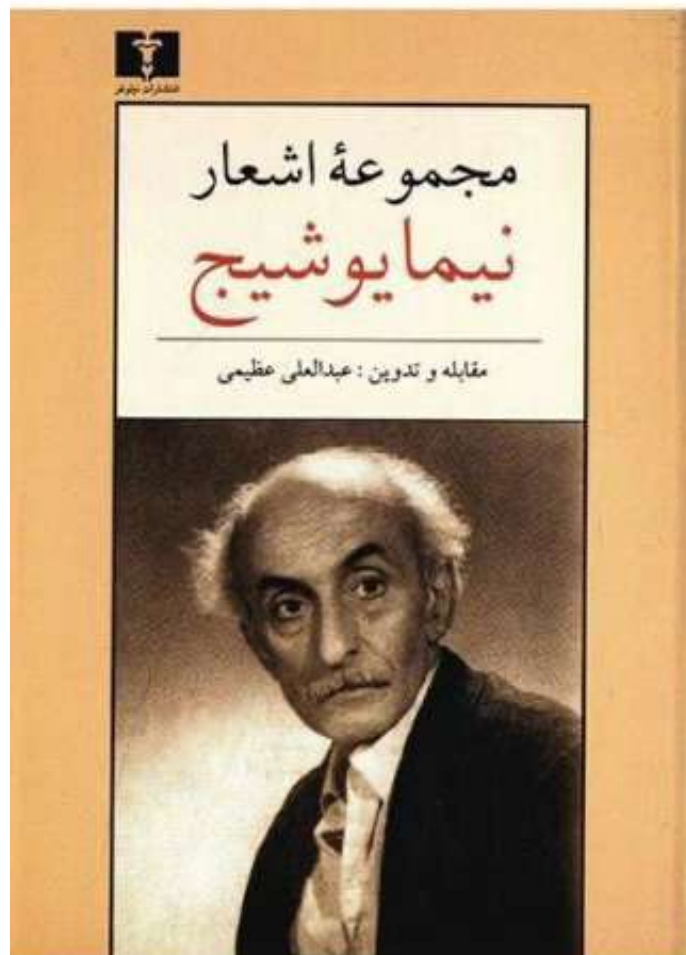
نیما علاوه بر شکستن برخی قواعد، در زبان قالب‌های شعری تأثیر فراوانی داشت. او در قالب شعری غزل به‌عنوان یکی از قالب‌های سنتی نیز تأثیرگذار بوده؛ به‌طوری‌که عده‌ای معتقدند غزل بعد از نیما، شکل دیگری گرفت و به‌گونه‌ای کامل‌تر راه خویش را پیمود.

«اسماعیل شاهرودی» در مصاحبه‌ای با «روزنامه‌ی اطلاعات»، که در کتاب «یادمان نیما» از آن نقل شده‌است، چنین شرح می‌دهد: نیما تعریف می‌کرد که در کنگره‌ی نویسندگان وقتی شعر می‌خواند، «بدیع‌الزمان فروزانفر» را دیده بود که زیر میز رفته و می‌خندد. فروزانفر گفته بود: چطور این مرد نمی‌فهمد که شعرش وزن و قافیه ندارد؟

تمام جریان‌های اصلی شعر معاصر فارسی، وامدار تحوّل‌ی هستند که نیما آغازگر آن بود. بسیاری از شاعران و منتقدان معاصر، اشعار نیما را نمادین و او را همپایه‌ی شاعران سمبولیست بنام جهان می‌دانند.

شعر نیمایی:

شعر نیمایی، سبکی از شعر معاصر فارسی است که نخستین نمونه‌ی شعر نو در ادبیات فارسی بوده و برآمده از نظریه‌ی ادبی نیما یوشیج، شاعر معاصر ایرانی است. تحوّل‌ی که نیما انجام داد، در دو حوزه‌ی فرم و محتوای شعر کلاسیک فارسی بود. با انتشار شعر افسانه، نیما مانیفست شعر نو را مطرح کرد که تفاوت بزرگ محتوایی با شعر سنتی ایران داشت.



نیما، بنیانگر تغییر

«علی اسفندیاری» بیست‌ویکم آبان‌ماه سال ۱۲۷۶، مصادف با ۱۲ نوامبر ۱۸۹۷، در یکی از مناطق کوه البرز در منطقه‌ای به نام «یوش»، از توابع بخش «بلده»ی شهرستان نور در استان مازندران، به دنیا آمد.

«نظام وفا»، نیما را به سرودن شعر ترغیب کرد. نیما شعر بلند «افسانه» را که سنگ‌بنای شعر نو در زبان فارسی است، به معلم خود، نظام وفا، تقدیم کرده‌است.

علی اسفندیاری نخستین شعرش «قصه‌ی رنگ‌پریده» را در ۲۳ سالگی می‌نویسد. وی در سال ۱۲۹۸ به استخدام وزارت مالیه درمی‌آید و دو سال بعد، با گرایش به مبارزه‌ی مسلحانه علیه حکومت قاجار، اقدام به تهیه‌ی اسلحه می‌کند. او در سال ۱۳۰۰، اسم خود را عوض کرد و نام «نیما» را که به معنی «کمان بزرگ» است، انتخاب کرد. نیما در دی‌ماه ۱۳۰۱، «افسانه» را می‌سراید و بخش‌هایی از آن را در مجله‌ی «قرن بیستم» به سردبیری «میرزاده عشقی» به چاپ می‌رساند.

شعر نو چگونه به‌وجود آمد؟

ویژگی‌های مجموعه‌ی «افسانه»ی نیما:

۱- نوع تغزل آزاد که شاعر در آن، به گونه‌ای عرفان زمینی دست پیدا کرده‌است.

۲- منظومه‌ای بلند و موزون که در آن، مشکل قافیه پس از هر چهار مصراع، با یک مصراع آزاد حل شده‌است.

۳- توجه شاعر به واقعیت‌های ملموس و در عین حال، نگرش عاطفی و شاعرانه‌ی او به اشیا.

۴- فرق نگاه شاعر با شاعران گذشته و تازگی و دور بودن آن از تقلید.

۵- نزدیکی آن به ادبیات نمایشی (دراماتیک) در پرتو شکل بیان محاوره‌ای

۶- سیر آزاد تخیل شاعر در آن.

۷- بیان سرگذشت بی‌دلی‌ها و ناکامی‌های خود شاعر که به طرز لطیفی، با سرنوشت جامعه و روزگار او پیوند یافته‌است.

۸- روح غنایی و مّواج افسانه و طول و تفصیل داستانی و دراماتیک اثر، منتقد را بر آن می‌دارد که بر روی هم بیش از هرچیز، تأثیر «نظامی» را بر کردار و اندیشه‌ی نیما به نظر آورد. حال آن که ترکیب فلسفی و صوری و به‌ویژه طول منظومه، زمان سرودن آن، کیفیت روحی خاص شاعر به‌هنگام سرودن شعر، ذهن را به ویژگی‌های شعر «سرزمین بی‌حاصل»، منظومه‌ی پرآوازه‌ی «تی. اس. الیوت»، شاعر و منتقد انگلیسی منتقل می‌کند که اتفاقاً سراینده‌ی آن، همزمان نیما و در نقطه‌ی دیگر از جهان، سرگرم آفرینش مهم‌ترین منظومه‌ی نوین در زبان انگلیسی بود.



مانلی

انتخاب شعر: سیده غزل مصطفوی

من به راه خود باید بروم
کس نه تیمار مرا خواهد داشت
در پر از کشمکش این زندگی حادثه‌بار،
گرچه گویند نه؛
اما

هرکس تنهاست
آن که می‌دارد تیمار مرا، کار من است
من نمی‌خواهم درمانم اسیر
صبح وقتی که هوا شد روشن،
هرکسی خواهد دانست و بجا خواهد آورد مرا
که در این پهنه‌ور آب،
به چه ره رفتم و از بهر چه‌ام بود عذاب



۳۳

انتخاب شعر: سیده غزل مصطفوی
مانلی



سیده غزل مصطفوی
رشته‌ی علوم تغذیه
ورودی بهمن ۹۹



میکروفون انارستان



گزارش انارستان

تغییر جهت!

یکی از تغییرات عظیمی که ممکن است هرکدام از ما به آن تن بدهیم یا حداقل به آن فکر کرده باشیم، مخصوصاً ما جوان‌ها، مهاجرت است. مهاجرت از مهم‌ترین تصمیم‌ها در زندگی افراد است و مشکلات زیادی دارد؛ پس باید آگاهانه و با آمادگی قبلی دست به اقدام به آن زد. در این‌جا به این مسئله پرداختیم و سعی کردیم با نیم‌نگاهی به مهاجرت و آثار آن، اطلاعات‌مان درباره این موضوع را بالا ببریم و ببینیم چطور با این مسئله مهم کنار بیاوریم. با ما همراه باشید...

مهاجرت چیست و چرا؟

مهاجرت اقدامی بین‌المللی و کاملاً قانونی از سوی مردم یک کشور به کشور مقصد است که در آن بومی محسوب نمی‌شوند و شهروند آن‌جا نیستند. هدف از مهاجرت، سکونت و اقامت در کشور مقصد، به ویژه اقامت دائم و اخذ شهروندی آن کشور و همچنین اشتغال به کار به عنوان کارگر مهاجر یا به طور موقت به عنوان کارگر خارجی است؛ به عبارتی دیگر، مهاجرت معمولاً به جابه‌جایی طولانی مدت اطلاق می‌شود و شامل گردشگران و بازدیدکنندگان موقتی و کوتاه مدت

نمی‌شود؛ لیکن مهاجرت کوتاه و فصلی نیروی کار به عنوان زیرمجموعه مهاجرت به حساب می‌آید.

زندگی بهتر مانند خدمات آموزشی و بهداشتی بهتر و بیشتر، رهایی از برخی فشارها، آزادی سیاسی، آزادی مذهبی، تحصیل، یافتن شغل مناسب، جنگ و هزاران دلیل دیگر می‌تواند از عوامل ترغیب یک شخص به مهاجرت باشد.

تحقیقات و آمار نشان داده که مهاجرت، هم می‌تواند به نفع کشور مبدأ و هم به نفع کشور مقصد مهاجرپذیر باشد؛ زیرا کشوری که کمبود نیروی کار دارد، نیروی کار خود را از کشورهایی که نیروی کار مازاد دارد تأمین می‌کند که در این‌جا هردو کشور از این اقدام منفعت کسب می‌کنند. در فهرست و جدول مهاجرت، پنج رتبه اول مهاجرت به ترتیب به هند (۱۶ میلیون نفر)، مکزیک (۱۲ میلیون نفر)، روسیه (۱۱ میلیون نفر)، چین (۱۰ میلیون نفر) و بنگلادش (۷ میلیون نفر) اختصاص دارد. نظرسنجی موسسه Gallup در سال ۲۰۱۷ نشان داد حدود ۷۰۰ میلیون نفر در جهان تمایل به مهاجرت دارند و این یعنی ۱۵٪ جمعیت دنیا؛ اما تعداد کمی از این افراد در مسیر خواسته خود دست به اقدام زده و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند.

به همسران ملحق شده و با هم در کشور او زندگی کنید. تمامی کشورهای دنیا این امتیاز را برای شهروندانشان قائل شده‌اند که برای همسر قانونی خود درخواست ویزای مهاجرتی دهند.

مهاجرت از طریق تحصیل

اگرچه شما با تحصیل در اکثر کشورهای دنیا جزو شهروندان آن کشور محسوب نمی‌شوید و ویزایی که به شما تعلق می‌گیرد از نوع غیرمهاجرتی است و شما بعد از اتمام مهلت قانونی تحصیل‌تان ملزم به ترک آن کشور هستید، اما این حق برای شما قرارداده شده‌است که در صورت پیدا کردن کار در آن کشور و یا ازدواج با شهروندان آن کشور ویزای خود را به نوع ویزای مهاجرتی تغییر دهید.

مهاجرت از طریق کار

شما از طریق یافتن شغل در کشورهای خارجی، این امکان را دارید که اقامت آن کشور را به دست آورید و بدین صورت علاوه بر آن‌که مهارت‌های شغلی متفاوتی کسب می‌کنید، درآمد بیشتری به دست می‌آورید و جایگاه شغلی‌تان را ارتقا می‌بخشید، می‌توانید آزادانه در آن کشور زندگی کنید و از امتیازات شهروندی آن‌جا برخوردار شوید.

مهاجرت از طریق سرمایه‌گذاری

شما با سرمایه‌گذاری در کشورهای توسعه‌یافته این شانس را دارید که از شرایط اقتصادی آن کشور استفاده نمایید و علاوه بر کسب درآمد، فرصت مهاجرت مادام‌العمر به آن کشورها را داشته باشید.

مهاجرت از طریق پناهندگی

اکثر کشورهای توسعه‌یافته این فرصت را برای اتباع کشورهای جنگ‌زده و تحت سلطه کمونیست فراهم کرده‌اند که از این طریق به آن کشورها مراجعه کنند. مدنظر داشته باشید این گزینه تنها برای کشورهای جنگ‌زده می‌تواند گزینه خوبی باشد؛ اما برای اتباع سایر کشورها بدترین گزینه ممکن خواهد بود و معمولاً افرادی که شرایط لازم را ندارند اما برای پناهندگی اقدام می‌کنند، پس از تحمل مشقت‌های بسیار به کشور خود بازگردانده می‌شوند.



چه طور مهاجرت کنیم؟

از طریق تولد

از طریق ازدواج

از طریق تحصیل

از طریق کار

از طریق سرمایه‌گذاری

از طریق پناهندگی

مهاجرت از طریق تولد

قوانین مهاجرتی اکثر کشورهای دنیا (مثل آمریکا) بدین صورت است که اگر فرزند شما در خاک آن کشور متولد شود، تابعیت آن کشور را می‌گیرد و شهروند آنجا محسوب می‌شود و می‌تواند پاسپورت آن کشور را بگیرد. حتی در بعضی از کشورهای توسعه‌یافته نظیر کانادا، با به دنیا آوردن فرزندان در آن‌جا می‌توانید اقامت آن کشور را بگیرید و به آنجا مهاجرت کنید و شما از حق امتیاز شهروندی فرزندان برخوردار شوید.

مهاجرت از طریق ازدواج

اگر شما با شهروند یا کسی که اقامت کشوری را دارد ازدواج کنید، از این طریق می‌توانید به آن کشور مهاجرت کنید و

تفاوت‌های فرهنگی موجود بین اقوام، مورد تبعیض قرار گرفتن، معضلات کاری و بی پولی، احساس تنهایی و انزوا را تشدید می‌کنند. لذا فرد باید در این زمینه‌ها اطلاعات کسب کرده و خود را سازگار کند. سازگار شدن با محیط از جمله مهارت‌های اساسی در حفظ سلامت روانی مردم محسوب می‌شود؛ چرا که مهاجرت جنبه‌های منفی هم دارد و بسیاری افراد دچار افسردگی، اعتیاد، انزوا و طرد شدگی می‌شوند. لذا باید آگاهانه و با آمادگی حداکثری دست به اقدام به آن زد.

و مخلص کلام

همانطور که می‌دانید، با مهاجرت به کشور دیگر شاید سال‌ها طول بکشد که شما بتوانید با شرایط جدید خودتان را وفق دهید و رشد کنید. بنابراین برای موفقیت و به‌دست‌آوردن مزایای مهاجرت به جای معایب آن نکاتی را باید رعایت کرد مانند:

قبل از اقدام، با یک متخصص مهاجرت صحبت کنید و اطلاعات لازم را برای مهاجرت کسب کنید.

اطلاعات کافی در مورد کشور مورد هدف در مهاجرت را از جمله: فرهنگ، شرایط اقتصادی، تحصیل، وضعیت آب و هوا و غیره به دست آورید.

از وضعیت روحی و روانی خود برای مهاجرت آگاه باشید و یا به یک روانشناس برای کسب آمادگی خود مراجعه کنید. سختی‌ها، مزایا و معایب مهاجرت را دانسته و سپس تصمیم بگیرید.

پشتکار و اراده قوی داشته و موانع را کنار بزنید تا لذت رسیدن به هدف را بچشید.

بنابراین برای رسیدن به اهداف خود از طریق این تغییر بزرگ؛ یعنی زندگی در خارج کشور با شرایط مناسب و به صورت صحیح و پایدار، نیازمند مدیریت زمان، خودشناسی، شناخت و تحقیق در مورد کشور مقصد و موانع پیش‌رو هستید.



مهاجرت، دوی هر درد!؟!

مهاجرت می‌تواند کیفیت زندگی مردم را افزایش دهد؛ به‌علاوه، یادگرفتن فرهنگ، آداب و رسوم و زبان جدید به بهبود زندگی اجتماعی افراد کمک می‌کند و در نتیجه حس برادری و نوع دوستی میان مردم بیش‌تر می‌شود. در مهاجرت‌های کاری، نرخ بیکاری کاهش یافته و افراد با موقعیت‌های شغلی بهتری روبرو می‌شوند؛ در واقع ورود افراد با مهارت، به رشد اقتصادی کشور میزبان منجر می‌شود. مهاجرت معمولاً فرصت‌های بهتری برای ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر فراهم می‌کند. دست یافتن به امنیت و کسب آرامش روانی، امکانات شهروندی، به دست آوردن استقلال، مسکن بهتر و... از دیگر مزایای مهاجرت هستند.

اما و اگر های مهاجرت

مهاجرت از مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی افراد مهاجر است که مانند شمشیر دو لبه بوده و در صورتی که فرد آمادگی روحی و روانی آن را نداشته‌باشد، آسیب‌های زیادی به او وارد می‌شود. تنها بودن در کشوری ناشناخته با مردمی ناآشنا، شرایط سخت و پرفشاری ایجاد می‌کند که حتی باعث بازگشت برخی مهاجران می‌شود. دوری از عزیزان و خانواده و محیط جدید ممکن است فرد را افسرده و منزوی کند. هرچقدر هم که برای رسیدن به مقصد شور و انگیزه داشته باشید، احساس تنهایی زودتر از چیزی که انتظارش را دارید به سراغ‌تان می‌آید؛ پس باید خود را از نظر روحی آماده کنید.





مسابقه

یک زاویه دید جدید!

دوران دبیرستان بودم، معلم پای تخته نوشت: «وارد جنگل شدم...»

و ادامه داد: «استفاده از کلماتی مانند زیبایی، درخت، حیوانات و گردش ممنوع!»

همه با چشمان گرد و متعجب فقط معلم را نگاه می‌کردیم و او ادامه داد: «ذهنتان را رها کنید؛ اما نه درگردش داخل جنگل، نه با محو شدن در زیبایی جنگل، نه در ترس از حیواناتی که ممکن است به شما حمله کنند، بلکه اجازه دهید ذهنتان سیال گشت‌وگذار کند. چند نفری زیر لب غرولند کردند و بعضی‌ها هم بی‌تفاوت دفترهایشان را داخل کیف‌هایشان قرار می‌دادند؛ من اما بسان صخره‌ای بودم که هجوم موج‌های بی‌قرار افکارم را پشت سر هم در ذهنم تجربه می‌کردم.

به خانه که رسیدم کیفم را به سمتی پرتاب کردم و روی شکم دراز کشیدم. خودکار در دست راستم روی کاغذ بی‌محابا می‌رقصید و چیزهایی ثبت می‌کرد که بعداً با خواندنش متعجب شدم؛ یعنی این مطالب را من نوشته بودم؟ اگر خط خودم نبود باورم نمی‌شد می‌توانم این‌گونه بنویسم. جنگل را خاکی که به آن حیات بخشیده بود و هوایی که هر لحظه احساساتم را برانگیخته می‌کرد توصیف کردم.

تلنگرهای بدیع، حرف‌های دلنشین، جمله‌های نغز، نگاه نو و واکنش‌های خلاقانه، همه و همه می‌تونن تغییراتی رو در شما بوجود بیارن؛ این تغییرات همیشه در وجود شما اتفاق میفته، گاهی در روتین زندگی‌تون، گاهی در ظاهرتون، گاهی در انتخاب‌هاتون و شاید گاهی در نگرشتون به وقایعی که با آن‌ها روبه‌رو میشین.

این قسمت از نشریه، قراره با هم تغییر دادن نگاهمون به زندگی رو تمرین کنیم. فرض کنید امروز درس مهمی در دانشگاه دارید که استادش بسیار سخت‌گیر هست و شما صبح نتونستین به موقع بیدار بشین، ده دقیقه از کلاس گذشته‌است و شما هنوز در تاکسی هستین؛ این‌جا و این‌لحظه است که باید سعی کنین تا فضای داخل ماشین رو با دقت نگاه کنین و توصیف‌تون از نوع روکش‌ها، زبری و نرمی اون‌ها، حالت چهره راننده، رایحه‌ای که به مشامتون می‌خوره و ... رو به آیدی من (@Nematizadehh) بفرستین. هدف این قسمت از مسابقه، این هست که شما بتونین در لحظاتی که هیچ‌کاری از دستتون ساخته نیست، به خودتون آگاه باشین و نوع دید متفاوتی به رویدادهای اطرافتون داشته باشید. توصیفی که جزئیات بیش‌تری را در برداشته‌باشه برنده‌ی این‌سری از مسابقات نشریه خواهد شد. وقتشه که جزئی بینیتون را به رخ رقباتون بکشین.



مونا نعمتی‌زاده
رشته‌ی علوم تغذیه
ورودی بهمن ۹۸



۳۸

مسابقه
مونا نعمتی‌زاده



انارستان

سال دوم، شماره ۸، مرداد ۱۴۰۱

مدیر مسئول:

مریم یوسفی

سر دبیر:

یگانه تحریرچی

طراح و صفحه آرا:

محمد تباثینی

ویراستاران:

امیررضا آفتاب طلب

تهمینه رحیمی

هیئت تحریریه:

مهدیه قیسی پور

سیاوش خالقی مقدم

متین معدنی

پرهام ابراهیمی

ساره حسینی

مریم گندمی ثانی

سیده غزل مصطفوی

محمد رضا نادری

سید جواد جواد

لیلا اکبری

حانه دولابیان

فاطمه رجبعلی زاده

امیررضا عابدین زاده

فاطمه عباسی

مونا نعمتی زاده

حانیه توتونی

