

## امروز باسعدى شيراز

حكايست كنسد زابسن عبدالعزيسز فــرو مانــده در قیمتــش جوهری

خود آســوده بــودن مــروت نديد

کی اش بگذرد آب نوشــین به حلق

که رحم آمسدش بر غریسب و یتیم

به درویش و مسکین و محتاج داد کــه دیگر به دســتت نیایــد چنان

فرو می دویدش به عارض چو شمع

دل شـهری از ناتوانــی فــگار

نشاید دل خلقی اندوهگیسن

گزینــد بــر آرایــش خویشــتن به شـادی خویش از غــم دیگران

برش

مر . شدند که آن را به چشم

دیده باشند و داستانهایی که میشنیدیم چندان وحشتناک

و غلو آمیز بودند که باورشان مشکل بود. همه گزارشات را

مــی خواندند، اخبـــار را گوش

میدادند و تصاویر تلویزیون را تماشامی کردندامابعداسطوره

ای جنگ به واسطه فاصله ای که از ما داشت محفوظ می ماند-

-اکثراتجربه مستقیمی از جنگ نداشتیم در همین ضمن، جنگ نزدیک ترمی آمد، مرحله

. ر ی ر انکار جای خــود را به پذیرش و سازگاری داد آن وقت بود که جنگ واقعی شدو به

عنوان یک فاجعه، و یک مصیبت غیر قابل اجتناب پذیر فته شد، به عنوان واقعیتی بزرگتر از زندگی.

برشیاز کتاب«کمونیسمرفت،ماماندیم

# 

نگاه

## نشايددل خلقىاندوهكين

یکے از بےزرگان اهل تمیےز کے بے بودش نگینی بے انگشےتری چــو در مــردم آرام و قــوت نديــد چو بیند کسی زهر در کام خلق بفرمسود و بفروختنسدش بسه سسيم به یک هفته نقدش به تاراج داد فتادنـد در وی ملامـت کنـان شنیدم که می گفت و باران دمع که زشـت اسـت پیرایه بر شـهریار مـرا شـاید انگشــتری بینگیــن خنــک آن کــه آســایش مــردوزن نكردنــد رغبــت هنــر پــروران

اگــر خوش بخســبد ملک بر ســر بر

## نينسدارم أسسوده خسسبد فقيسر [O] A یک خبر | یک نگاه

PA

در ابتــدا جنــگ فقــط

یک ُکلمــه بود بــرای من

نُداشــت. روُزنامەنگارھا و

ر رر رهبــران سیاســی ابتدا به ندرت و بعد کم کم بیشتر

و مُكسرُر أن رابسه كار مي

ر کران کرانگرانگردند. بردند. اما مردم آن کلمه را

به زبــان نمُیاْوردند چونُ هیچکس باور نمیکرد که

یک رود واقعا می تواند اتفاق بیفتد. در دوره طولانیی آمادگی و

انكار اين كلمه; شت آهـ

واقعیــت و جــ

## بساط «دیپلمهای فوری» جمع می شود

مدیر آموزش از راه دور آموزش و پرورش اعلام قانون باجعل برخور دخواهد كرد سون پیش بر فراخ توسط فرد. موضوع جعل مــدارک اتفاق تازه ای در کشــور ما نیست. سال هاست که مســئولان کشور درباره گســترش جعل مدر کـهای دانشــگاهی هشدار کرد برخی از مراکز مهارتی برای جذب مشتری از تبلیغاتیمانند «دیپلم فوری»استفاده می کنند که از طریق دستگاه قضائی بااین مراکز برخور د کر دیم. گودرز شاهمرا دی درباره جعل مدارک تحصیلی در دادند و تلاش کردنــد از راههــای مختلف جلوی ایس اتفاق را بگیرند اما در ست زمانی که جعل أموزش از راه دور، گفته: جعل مدارک تحصیلی از رر بی را ر کرد ناهنجاری های اجتماعی است که بر اساس نیاز جامعه همچون تب مدرک گرایی شکل می گیرد. مدرک کارشناسی ارشدو و دکتری شدت گرفته، بدیدهای شروع به رشد می کند که دیپلم جعلی یا همان دیپلم فسوری نام دارد که بسه دلیل توجه هم چنین جعل مدارک تحصیلی خارج از نظام آموزش و پرورش صورت می گیرد و به مدرسه و ئىتر مىسئولان براى جلوگىرى از رشد مدارک بیستر مستودن بری جو بیری را رستمان که در کترای جعلی، فرصت گسترش پیدامی کنند. حالا امیدواریم با پیگیریهای دستگاه قضا لا اقل تا این معضل هم به شکل قارچ گونهای رشد پیدا نکرده، آموزُش و پُروُرش ارتباطی نــدارد. مُدیر آموزش از راه دور وزارت آمــوزش و پرورش همچنین گفته: ما تقاضای رسیدگی جدی از سوی قوه قضائیه در هر چه سريع تر موضوع حل شده و ديگر شاهد چنين پديده هايي نباشيم. این مورد را داریم چرا که جعل مدارک تحصیلی در آموزش و پرورش و آموزش از راه دور صحت ندارد و

درابتدا کلمه بودجنگ

اسلاونكادراكوليج

از آثار مضر استرس بر روان انســان میشود ٔ اما جالب تر آن است که رفتارهای یاریرسان مذکور زمانی این اثر مفید را نشــان میدهد که فرد نگاه منبت می به دیگران و به انجام چنین رفتارهای خیرخواهانه ای برای آنها داشت باشد آبه بیان ديگر، در اينجا هم «الاعمال بالنيات». در شــرايطي كه وجود اين باورهاي ما است كه

بخشے از پیامد آنها را می سازد و حتی تنشهای متوسط ممکن است با افزایش انعطاف پذیری و مقاومت انسان در بر ایر ناملایمات همراه باشد، روشن است کنه آموزشدهندگان جامعه-آموزگاران و سایر منابع مورد وثوق مردم و بهویژه رسانههای عمومی - در این دنیای پرتنش نقشی بالقوه تعیین کننده دارند. به عبارت دیگر، با توجه به نقش مشخص

تعیین کننــده در طراحی چالشهـَـای فرا روانی جامعــه یا مهـار آنهـا و بنابراین در بنا ســاختن سطح «سـلامتروان» مردم داشته باشند؛ همان شاخصی که در تعیین قابلیتهای فردی، کیفیت زندگی، سلامت کلی جسمانی و حتی طول عمر افراد جامعه شاخص است.

العام ا- Keller A, Litzelman K, Wisk LE, Maddox T, Cheng ER, Creswell PD, Witt WP. Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. Health Psychol. 2012;31(5):

Poulin MJ. Brown SL. Dillard AJ, Smith DM. Giving to others and the association between stress and mortality. Am J Public Health. 2013;103(9): 1649-55.

2013;103(9): 1049-33.

Poulin MJ. Volunteering predicts health among those who value others: two national studies. Health Psychol. 2014;33(2): 120-9.

همکاران<sup>۱</sup> حاکسی از افزایش نسرخ مرگومیر در هدداران؟ حالی از افزایش نیرج مر توموید در افزاد محیدالی است می محدود به افزادی بوده که این افزایش مرگومیر در در افزایش مرگومیر در در افزایش مرگومیر در این محدود «پاید» کرده بودند. همچنین افزایش مرگومیر در افزاد دچار استرس های اند که اثر تشرهای اندک که اثر تشرهای کرده بودند. بودند دیده شد.

وی دیگــر، نــرخ مرگومیـــر در می کسُانی که باوری در محورد اثر مضر تنشهای محیطی بر سلامت خود نداشتند افزایش نداشت؛ چه تنش زیادی را در زندگی اخییر خود تجربه کرده بودند و چه تنش اندکی. هرچند تفسیر ر باورها و برداشتهای ما را در ارتباط با رویدادهای زندگی نشان می دهد و آن را تعیین کننیده ى ىيداند.

در همین راستا، جالب است که نشان داده شده، داشــتن رفتارهای ... و اما چالشُ های فرا روانی فرا رُوی انسان امروز. موضوع این اسـت که چالشهای مــا در ار تباط یا ری رســان داوطلبانیه سه دیگران مانع

فرضیه سیازی و پژوهیش تجربی است و به کل ر ... رحار پرر متفــاوت از «روح». در اینجــا واژه «فراروانــی» بــا معــادل «metapsychic» می آیــد و در ر دیف واژههایــی چون فرانگرانی، فراشــناخت و فراحافظــه، از پیشــوند «فــرا» (meta) بهــره می گیرد. لازم به یاد آوری است که در این جا مراد از فسرا روان، مفهومی عرفانی یا ماورایی نیست؛ آن گونه که برخی چنین برداشتهایی از واژههای مشابه داشتهاند.

با تنشهای زندگی جدید و اثرات بدنی آنها (روانسی، غیرروانی و مرگ)، به خدود این تنشها را را مستقیم آنها بر انسان محدود نمی شود، بلکته چگونگی نگاه انسان ها و جامعه به این اثرات و برداشت آنها از موضوع باید ، برت و پرداست، بهت را موسوع و. اثر گذاری اســترس بــر چگونه زیســـتن آدمی داشــته باشد.

وظهوری متناسب با شکل، ماهیت و میزان سسترسهای دنیای جدید رویاروست. اما سخن پیش رو در مورد این جالش ها نیست، بلکه برای عرفی ُ چالُشُهایی است که نگارنسده آن را «ُفرا ، واني» مي خواند. مطالعــه کلـ (Keller)

«سَلامتُ رُواْن: ندایی برای تغییر نُگرش»، روزنامه شهروند، ۱۳۹۳/۱۰/۲۳)؛ به طور خیلی خُلاصه، کارکـردی از مغز که قابـل اندازه گیری،

. در این جا موضوع روان و فسرا روان در ارتباط با روانپزشکی و روانشناسی دیده می شود. فرانگرانی، فراشسناخت و فراحافظه بسه نگاه فرد به نگرانی هـا، شـناختها و وضع حافظه خود . می پردازد. به طور نمونه، فردی را تصور می کنیم که نگران است ولی از بابت این نگرانی شکایت یا آزردگــی خاطــری ندارد؛ بــه عبارتی ســاده شــده، «نگران نگرانی خود نیســت». در این فرد «فرانگرانی» (metaworry) مشهود نیست و می تواند حالتی هنجار به حساب آید، نه وضعیتی بیمارگونه و نیازمند مداخله یا درمان.

ر. باورهای ما در بسیاری از موارد تعیین کننده

مًى گير دو با تغيير ميزان مواجهه با عوامل تنش يا استرس، تغيير مى كند. ر ت --ر ی به این ترتیب، زندگی امروز با چالشهای روانی

روسی. سی عوست. نخسـت، منظور از این واژه؛ پیش از این منظور نگارنده از «روان» در یادداشــتی آمده بود (مقاله

میدانیم که امروزه عوامل نوظهوری در شیوه زندگی نمودیافته و با ارتقای کیفیت جنبههایی از

زُندگی و سُرعت اجُرایُ بسیاری از منویات فردی و اجتماعی انسان ها همراه شده است. این نمودها

ر . . . . . برای بسیاری از مردم هیجانانگیز و مسرتبخش

و مایے احساس پیشرفت و کنترل بـر محیط است. با این حال، این گامهای روبهجلو با تبعاتی

روبهروست که درواقع سلامت فرد و جامعه را تا اندازهای هزینه گسترش دامنه توانایی های آدمی

ی امروزه انکار روند روبه فزونی عوامل تنشزای زندگی روزمره ناشدنی است و با گسترش و

ننوع هرچه بیشــتر امکانات، عاملان شکل گیری

سترس بیشــتر و بیشتر میشــود. در مورد نقش

استرس در افزایش فرسبودگی افراد، افت کیفیت زندگی، بالابردن شاخصهای مشکلات اجتماعی، افزایش فراوانی بیماریهای جسمانی

اجتماعی، افزایش فراوانی بیماری های جسمایی و روانی و حتی افزودن نـرخ مرگومیر یافتها و و رادانی و حتی افزودن نـرخ مرگومیر یافتها و معرود مشاهده می شسود. البته این نقش استرس در میسان افـراد مختلف جامعه کامـلا متفاوت است و عواملی چون اختلاف در وضع بیولوژیک،

زمینه های اجتماعی و خانوادگی، و باورهای فردی تصویری رنگارنگ از تنوع نقش استرس

در زندگی اُنسانها مینگارد. وضع روانی هر یک از اعضای جامعه برمبنای همین عوامل شکل

# **چرادرقفس هیچکسی کرکس نیست؟**



زيبايى بامفهوم ايدهآل بودن قرابت شــانه به شانهاى دارد. هرچه ایده آل تر، زیباتر. از طرفی هم ذات انسان به گونهای است که به سمت ایده آل ها میل می کنند. ما از تماسای ایده آل ها صرفالذت می بریم و نه بیشتر. از تماشای یک قناری خوش رنگ، لذت می بریم و به قول تماشای یک قناری خوش رنگ لذت می بریم و به قول معروف خوشمان می آید. این خوش آمدن، خیلی شیوه مصرف گرایسی دار دامااین که تصور کنیم هنر، صرفا وقوع زیبایی است، قدری خام دستانه به نظر می رسد رسی ریبایی سامت حری ۱۰۰۰ سیهری اشاره می کنم که اینجاست که به شعر سهراب سیهری اشاره می کنم که می گوید: «چرا در قفس هیچ کســی کر کس نیست» رویت کر کس در قفس، یک وضع غیرمعمول را به وجود مى أوردكه پذيرفتن أن نياز به انديشيدن دارد.

می تواند خسم یا نفرت شما را برانگیزد اصلاهنر برای این نیست که کسبی صرفااز آن خوشت بیاید هنر ما را در معرض یک وضع تازه قیرار می دهد که تمام قراردادهای آن برآمده از ذهن هنرمند است. شما هنگامی که برابریک اثر هنری قرار می گیرید، باجهان هندامی نه بوابر بخد ابر هنری قرار می نیریدین چهان شخصی خالق آن اثر روبربر و شدهاید او شمار از اوضع غالب و رسمی جدامی کند و در برابر جهان شخصی خوش که از طریق آرش متجابی شده قرار می دهد حال در این هنگام شدما ممکن است هیدج از آن اثر خوش تان نیاید، چون صرفاایده آل گرا نیست، ممکن خوش تان نیاید، چون صرفاایده آل گرا نیست، ممکن ری ی ... پری ر .. و ... است یک ناسازه را به تصویر کشیده باشد. و همین مسأله شمارا خشیمگین کند، اما مسأله اصلی همین

مسانه سامل به همین دندانه مسانه اضلی همین جااست که شـمادیگر آن برخوردمتداول با پدیدها ران مصرف گرایی را دار این مجال کنار گذاشته و حیرت می کنید و بعد فکر می کنید و بعد خیلی خوب فکر می کنید تا احتمالا برای تان ســوالی پیش بیاید

ت تامدتی طولانی در معرض آن اثر هنری قرار داشته باشد. همین که آن اثر به دلیل آن که کاملا انسانی است و نه ایده آل گرا، باعث شدود شما در خود کنکاش کنید، موفق بوده، گاه یک اثر موفق می شدود در مخاطبش حسٌ پروازی خیال انگیز را مُ دقیقاهمینوهمینرخداداز ناتهنر برمیآید. کهنه نمیشود و ارزشتش را وامدار جهان روزمره نیست. به خودی خود دارای یک هویت فردی است که بازتاب جهان بینی مولفش است. شماوقتی با یک اثر هنری . به ن. د. روبه رو می شوید، مجبور هستید تا یک کنشی از خود بروز دهید در لحظه اول یک مواجهه لحظه ای، بعد کمی ,//ر/ عمیق تر و بعد تر ممکن اســت، قرابتی طولائی با آن اثر حساس کنید. در این بین شــما از خود واکنش هایی شخصی نسبت به آن اثر بروز می دهید. این جاست که انسان از آن قاعدههای کسل کننده و الگوهای از پیش تعیین شُده در جهان روز مره فاصله می گیردو قَدم به یک ساحت نوویک وضع تازه می گذارد و همان طور

اره کردم دیگر ارزش گذاری آن اثر هنری براساس یک شابلون کلی که مُی گوید زیبا هست یا زیبا نیست. خوشــم آمدیا نیامد، سنجیده نمی شود، بلکه بیست خوسم است به نیست سبید است. ارزشش را در وضعیتی که خود خلق کرده می جوید. مخاطبش را وادار به فکر می کند و همین فکر کردن باعث می شود تا مخاطب قدری بیشتر خود را در مسیر آن اثر هنری کشف کند آثار هنری هیچ گاه گرفتار گذر زمان نمی شسوند، زیرا تاریخ مصرف ندارند. الزام برای وجود آنها را نیرویی در درون انسان ها تضمین می کند که آن نیرو چیزی نیست جز میل به کشف کردن درون خود ـ و آثار هنری تامادام ـــی که نویداین رخداد و این کشف را در درون انسانها دارند، نه کهنه می شوند و نه تاریخ مصرف شان می گذرد. زیرا وقوع شان کاملا براساس زندگی بشر است و معمولا رویتشان در مخاطب حس غرور را متبلور می کند. حسی که جهان

ملال انگیز و روزمره، هر روز از انسان دریغ می کند. آری ه: - خات دهنده است.





فربه شد و واقعی، مثل جانوری خطرناک و سیری

ناپُذیر. چیُزی که تشخیصشُ مشکل بود این بُود که این جانــور تنها خون میخــورد. وقتی هنوز

به نظر دور می اُمد، ماهیتی اسطور های داشت. همه می دانستند که هست، اما افراد زیادی پیدا

### در پاچەشور مست در ۶ کیلومتری غرب شهر پل سفید و در مجاورت روستای شور مس

