

هرثیه ای براگا  
دانشجو

نگین قربانی ۱

اشک تماش  
ما و زخم  
جبین آنها

فاطمه موسوی ۱۳

هن از آن روز  
که نریند توام  
ویرانم

فاطمه تفلیسچی ۹



# مغفرت خوان دانشجو نویده قربانی ۳

## سخن سرنابیر

می گویند که دنیا محل  
آزمایش است سختی  
می کشیم، زندگی میکنیم  
تا با اعمالمان و نحوه  
برخوردمان با سختی ها  
ارزش خود برای زندگی  
ابدی در پردیس الهی را  
تجربه کنیم.

چه زیبا! ..... چه آشنا!  
گویا همگان برای این  
آزمون الهی آماده ایم.  
چون چه سختی ها  
کشیدیم و می کشیم تا  
در همین پردیس زمینی  
زندگی کنیم. در همین  
پردیس فارابی!

گاهی پرسش پیش  
می آید که پردیس است  
یا دوزخ؟! ..... دوزخ فایده .





# بسم الله الرحمن الرحيم

## بنام پروردگار ایرانزمین

گروه چرخه در آبان ماه ۱۳۹۷ با کوشش چندی از دانشجویان پردیس فارابی دانشگاه تهران تاسیس شد تا بتواند خط مقدم پاسخگویی به نیازهای فرهنگی و اجتماعی دانشجویان ایرانی باشد. ماهنامه چرخه در واقع یک ماهنامه مستقل دانشجویی با محوریت فرهنگی اجتماعی است.

۱- باید توجه کرد که چرخه تنها سعی دارد تا دلایل مبرم و خالی از هرگونه شبهه را برای وقایع مورد نظر نشر نماید و نتیجه گیری هدایت شده و تبلیغاتی ای نخواهد داشت.

۲- در باب استقلال نشریه، باید خاطر نشان کرد که چرخه برای ارائه مسائل خارج از جناح بندی ها و احزاب تاسیس شده و تا جایی که امکان داشته باشد، تلاش خواهیم کرد که درگیر منجلاب تحریف و تبلیغ در قالب نقد و بررسی نشویم.

مدیرمسئول: **فاطمه سادات موسوی**  
سردبیر، صاحب امتیاز، طراح، صفیحه آرا:  
**محمد امین عبیدی قمی**

دانشگاه صادرکننده مجوز: دانشگاه تهران  
زمینه انتشار: فرهنگی-اجتماعی  
(سیاسی، اقتصادی، هنری، ادبی)  
تاریخ انتشار: ۳۱ مرداد ۱۳۹۹  
شماره: **هفتم** (تابستانه)





# هفت جوان دانشجو



نویسنده: **امیر ربانی**  
ادیتور: **اتاج تماعی**

پتو را کنار می‌زند. به زور دستی به چشمان خود می‌کشد. زنگ گوشی خود را که چندین دقیقه در حال نواخته شدن است خاموش می‌کند. مدتی به سقف خیره می‌شود و شروع به تفکر می‌کند؛ از بیگ‌بنگ شروع و به فرستادن لعن و نفرین به کشور شروع کننده‌ی کرونا ختم می‌شود.

## شروع ماجرا

به سایت دانشگاه رفته تا طبق برنامه در کلاس مجازی شرکت کند. اگر قبلاً باید از هفت جوان گلستان برای انتخاب واحد عبور می‌کرد الآن به هفت‌خوان سامانه‌ی آموزشی رسیده. پس از گذراندن خوان آخر با کلاسی روبه‌رو می‌شد که استاد در آن حاضر نشده (قطعاً بدون اطلاع قبلی). پس از چند ده دقیقه تأخیر، استاد با عذرخواهی وارد می‌شود و می‌گوید که اتفاقاً وی نیز درگیر همان هفت‌خوان دانشجو بوده (برای بار اول در تاریخ بشریت: مشکل مشترک میان دانشجو و استاد). پس از شروع تدریس استاد شروع می‌کند به تکرار چندین‌باره‌ی این جمله که:

”این کرونا به ضرر هر کی که شد خیلی به نفع دانشجوها شد.“

دانشجو که در کلاس حضوری هم مشکلات مختلف اجازه‌ی بهره‌برداری صد درصد از کلاس درس به وی را نمی‌داد، پس از پایان کلاس مجازی مدام در حال تفکر به این موضوع است که چه چیزی از درس با این سامانه‌ی آموزشی عالی و بدون مشکل و قطعی عایدش شده؟ تقریباً هیچ!

## اقلیت بدون تریبون

ماجرایی که در ابتدای مطلب تعریف شد شاید حکایت حدود ۹۰ درصد دانشجویان بود که امکان دسترسی (گوشی همراه، اینترنت و...) به سامانه‌ی آموزش مجازی را داشتند. اما

متأسفانه هیچ‌وقت به اقلیت‌ها توجه نشده. مخصوصاً آن اقلیت‌هایی که به وضع اقتصادی مربوط می‌شوند. در حالی که بسیاری از دانشجویان قبل از همه‌گیری این بیماری در حال بهره‌برداری و استفاده‌ی رایگان از امکانات دانشگاه بودند به لطف طرح آموزش مجازی دانشجویان مجبور به استفاده از وسایل دیگر برای کسب علم و دانش شدند. در حالی که دانشگاه‌ها به طور رایگان میزان مشخصی اینترنت در اختیار دانشجویان قرار می‌دادند، پس از خانه‌نشینی اجباری این دانشجو بود که مجبور تهیه‌ی بسته‌ی اینترنتی بود که به طور حتم دیگر برای وی رایگان نبود! هر چند اقداماتی از سوی وزارت ارتباطات در جهت رایگان کردن ترافیک سایت‌های آموزش مجازی انجام گرفت اما این کارها بسیار دیر صورت گرفت و عملاً از لحاظ مالی آسیب بسیاری به قشر دانشجو وارد شد. مخصوصاً قشر آسیب‌پذیر که امیدش به همین اندک تسهیلات رایگان است که دولت در اختیارشان قرار می‌دهد. آیا امکان یک تعامل ساده میان دانشگاه‌ها و اپراتورهای ارائه‌دهنده‌ی خدمات نبود تا همان میزان حجمی که دانشگاه‌ها در اختیار دانشجویان قرار می‌داد در



اگر بنا بر صرف حرف زدن استاد است که دیگر چه نیازی به سامانه‌ی آنلاین برای برگزاری کلاس‌های مجازی است؟ استادان صدای خود را ضبط کنند و به روش‌های مختلف در اختیار دانشجویان قرار دهند. هر چند که متأسفانه به دلایل مختلف روش رادیویی (کارکرد استاد همانند رادیو می‌شود و گفت‌وگو و پرسش و پاسخی شکل نمی‌گیرد.) توسط بسیاری از استادان انتخاب شد و در طول مدت ترم ادامه پیدا کرد.

## مبحث شیرین امتحانات

مسئولان دانشگاه تهران بر خلاف اکثر دانشگاه‌های ایران (و حتی جهان!) به شکلی مصمم و جدی اراده‌شان بر برگزاری حضوری امتحانات بود که خوشبختانه با اقدامات به جا و بسیار مناسب مسئولان و شورای صنفی پردیس فارابی، این مشکل مرتفع شد و تمامی استادان مجبور به گرفتن امتحان غیر حضوری شدند و شروع مشکلات! استادان به دو گروه اصلی تقسیم شدند:

بی‌اعتمادان  
به دانشجویان

معتمدین به  
دانشجویان

**گروه اول** یا با گرفتن قسم از دانشجویان یا بدون آن اقدام به گرفتن آزمون‌ها می‌کردند و **گروه دوم** از طریق روش‌های مختلف مانند امتحان شفاهی و تماس تصویری و... تصمیم بر سنجش دانشجویان داشتند. اما سؤال اصلی‌ای که در ذهن بسیاری از دانشجویان نقش بست این بود که چرا هنگامی که دانشگاه تهران روش‌های نظارت بر دانشجو هنگام امتحان را در اختیار استادان قرار داده (مانند روشن کردن دوربین) چرا استادان باید به سراغ روش‌های دیگر بروند؟ آن هم روش‌هایی که باعث فرسایشی شدن امتحانات و وارد شدن

قالب بسته‌های اینترنتی رایگان به دست آن‌ها برسد؟ جمعی که در حال حاضر در حال حیف و میل شدن است و استفاده‌ای ندارد.

اما خطوط بالا نیز در وصف افرادی بود که وسیله‌ای هر چند حداقلی برای اتصال به اینترنت و شرکت در کلاس‌های مجازی داشتند. افرادی که گوشی همراه یا رایانه برای شرکت در کلاس‌ها نداشتند کم نبودند که متأسفانه یا تحصیل برای آن‌ها بسیار سخت شد یا از تحصیل جا ماندند و حتی هم اکنون در آستانه‌ی ترک تحصیل قرار دارند. وقتی سالیانه بسیاری از خیرین کمک‌های مادی و معنوی مختلفی به دانشگاه‌ها می‌کنند انتظار می‌رفت که مسئولین دانشگاهی به کمک این خیرین اقدام به تهیه‌ی این وسایل و یا کمک‌هزینه‌ی خرید آن‌ها کنند و آن را در اختیار افراد نیازمند قرار دهند. اما متأسفانه چندین سال است که در کشورمان آموزش تبدیل به یک کالای لوکس شده که هر کسی توان خرید آن را ندارد. از مدارس غیرانتفاعی با شهریه‌های چند ده میلیونی گرفته (که برای قبولی در دانشگاه‌های برتر به آن‌ها نیاز دارید.) تا دانشگاه‌های آزاد و غیرانتفاعی.

## نیاز به آموزش بیش‌تر

اگر از مشکلات متعدد سامانه‌ی آموزشی بگذریم می‌رسیم به مشکل عدم استفاده‌ی صحیح استادان از همان سامانه‌ی نصفه و نیمه. فقط کافی است مقایسه کنید که در کلاس حضوری شما هر لحظه توانایی استفاده از حق مسلم خود یعنی اجازه گرفتن و صحبت کردن و سؤال کردن از استاد را داشتید ولی در این کلاس مجازی نه تنها نمی‌توانید صحبت کنید بلکه در صورت تایپ کردن هم (بگذریم از مشکلات تایپ به زبان مادری!) باید دست به دعا ببرید تا استاد سؤال شما را ببیند و به آن پاسخ دهد. چرا نباید استاد در همان ابتدای کلاس میکروفون همه را روشن کند تا دانشجو همانند کلاس حضوری در صورت داشتن سؤال یا نظر صحبت کند؟



آسیب شدید به قشر دانشجویی می‌شود. آیا چندین ماه قرنطینه و خانه نشینی اجباری کفایت نمی‌کند که

دانشجو باید فشار سنگین امتحانات هم به مدت چندین هفته تحمل کند؟ آیا امکان‌پذیر نبود که استادان به جای سنجش دانشجو در پایان ترم نسبت به این کار در طول ترم اقدام می‌کردند؟ آیا روش امتحان شفاهی آن هم تنها در چند دقیقه و با سؤال‌هایی که شخص به شخص متفاوت است روش مناسبی برای سنجش دانشجو است؟ به راستی چرا استادان مدام صحبت از توجه به نظرات دانشجویان می‌کنند اما در عمل هیچ اقدامی در راستای این توجه صورت نمی‌گیرد؟ و بسیاری سؤال‌های بی‌پاسخ دیگر...

اکنون که انتهای این داستان پریچ و خم کرونا مشخص نیست و به احتمال زیاد چندین ماه دیگر هم درگیر آن هستیم و مطابق گفته‌های مسئولان ترم آینده‌ی دانشگاه‌ها هم مجازی خواهد بود از مسئولین دانشگاه‌ها انتظار می‌رود تا از ترم گذشته درس بگیرند و دچار اشتباهات تکراری نشوند تا دانشجویان دیگر با این گفته‌ی تکراری:

"ما خودمون هم فکر نمی‌کردیم کرونا اینقدر موندگار باشه."

روبه‌رو نشوند.

## نظام استادسالاری

متأسفانه در طول چند ترمی که در دانشگاه گذرانیدیم با تناقضات بسیاری در ارتباط با روابط بین دانشجو و استاد روبه‌رو شدیم. از تفاوت برخورد با حضور با تأخیر دانشجو و استاد گرفته تا تأخیر چندین ماهه‌ی درج نمرات در سامانه. چه زمانی این تفکر وارد دانشگاه می‌شود که رابطه‌ی بین دانشجو و استاد یک رابطه‌ی دوطرفه است که باید بر مبنای صلح و آرامش شکل بگیرد نه جنگ و اعمال زور؟ ایراد اصلی آن جاست که

دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری به دانشجویان کارشناسی می‌گویند که:

"دلتن خوش است! مگر با ما چگونه برخورد می‌شود که شما انتظار برخورد مسالمت‌آمیز را دارید؟"

از درج اجباری نام استاد در مقاله‌ای که استاد در آن هیچ نقشی نداشته تا نحوه‌ی رفتار قبل و حین جلسات دفاع پایان‌نامه. اتفاقاتی که گفته شد به آن معناست که این روند نه تنها در مقاطع تحصیلی بالاتر بهبود پیدا نمی‌کند بلکه به نحوی فجیع‌تر ادامه پیدا می‌کند. قطع به یقین می‌توان ریشه‌ی اصلی مشکلات اصلی و فعلی کشور را در دانشگاه‌ها یافت. چگونه می‌توان از استاد و دانشجویی که از این نظام پر از ایراد و اشکال خارج می‌شوند انتظار بهبود اوضاع مملکت را داشت؟ وقتی در دانشگاه که یک جامعه‌ی کوچک است چنین رفتارهایی حاکم است و قانون و به تبع آن حاکمیت قانون یک شوخی خنده‌دار است چه انتظاری می‌توان از حاکمیتی داشت که بسیاری از افراد آن از طریق جامعه‌ی دانشگاهی وارد آن می‌شوند؟ دانشجویی که به دلیل نمره‌ی بیش‌تر عادت به تعریف و تمجید بی‌دلیل از استاد کرده و با این کار به هدفش می‌رسد؛ اگر فردا روزی مسئولیتی را در این مملکت عهده‌دار شد قرار است یک شبه متحوّل شود و دیگر بادمجانی دور قاب مقام بالاتر خود نچیند؟ نحوه‌ی ارتقاء افراد در این نظام حاکمیتی چگونه خواهد بود؟ لازم به ذکر است که مسئولین مملکت وارداتی نیستند و در داخل کشور متولد شده و تربیت شدند.

منتظر ایجاد تحوّل از بالا نباشیم. خودمان دست به کار شویم.



# مرثیه‌ای برای دانشجو



نگین قربان  
طراح

که چنین برنامه‌هایی وجود داشت تا علم پایان نیابد شادی‌ها کردند و خنده‌ها بر رویشان پدیدار گشت. مراکز علمی نیز در کسری از ثانیه سامانه‌ای ترتیب دادند که بنا بر نظر مریدان و طلاب علم که آن زمان نظراتشان را در صفحه‌های خود منتشر می‌کردند، سامانه نامبرده هیچ نقطه ضعفی نداشت و تنها مشکل این سامانه‌ی گران قدر آن بود که نمیتوانستند به آن وارد شوند. فی الواقع به غیر از مسئله‌ی ورود به سامانه و قطع و وصل شدن صدای مرادان و اساتید و عدم امکان نوشتن سوال برای اساتید و اینکه مرادان گرامی تا نیمه‌های شب کلاس‌های اضافی برای مریدان کوشا تدارک می‌دیدند که البته با استقبال کم نظیر آنان نیز مواجه می‌شد، بر سامانه‌ی مذکور نقدی وارد نبود.

خب سلام گلای تو خونه و محصلای نمونه قول بدید قلب نکردن تو آزمون یادتون بمونه (پیام اخلاقی این شماره)

## امروز قصد دارم براتون قصه‌ای خوب و پند آموز بگم، پس با دقت بهش گوش بدید:

یکی بود یکی نبود غیر از خدای مهربون هیچ کس نبود. در روزگاران گذشته در مکانی ناشناخته وزمانی نامعلوم که علی رغم تلاش مورخان و باستان شناسان، این مکان و زمان هیچ گاه بر ما هویدا نشد؛ مرکزی برای علم آموزی وجود داشت که شهرتش بر زبان جهانیان بود وسعتش اما به اندازه حیاط خانه‌ی یکی از شما خوانندگان عزیز که یکایک ملاک هستید. اما آنچه مهم است مهربانی و وسعت قلوب این مردمان است که البته به یکدیگر نزدیک... نبود اصلاً! در آن روزگاران ناگاه بیماری ناشناخته‌ای که خارج از آن دیار پیدایش و رشد یافته بود در جان مردمان مذکور رخنه کرد. طبیبان شور کردند که چاره‌ای بیاندیشند و حاصل آن کم کردن تجمعات بود؛ لذا مراکز علمی از جمله مرکز علمی کوچک و مشهور ما نیز از این قضیه مستثنا نماند و در چشم به هم زدنی بسته شد.

در آن زمان مردمان برنامه‌هایی را بکار می‌بردند که با امواجی و رای چشم مسلح کار می‌کرد و در عین حال نفس جوانان سرزمینی بر آن بند بود و احتمالاً چشم آنان. نام برنامه مذکور واتس آپ بود که مردمان به اصرار واتس آپ میخواندندش. القصة بنا بر فوریت و اضطرار شرایط پیش آمده و طی اقدامی غیر مترقبه، مرادان مراکز علمی نیز به برنامه‌های امواج غیر بصری پیوستند تا رونق کسب علم بر مریدان پایان نیابد و مریدان از اینکه پیشرفت تکنولوژی در دیارشان به حدی بود





همیشه به در بسته خورد. لذا هر آزمونشان به یک روش برگزار شد و مرادان تمام پرسش‌هایی که پاسخشان ناشناخته باقی مانده بود در آزمون‌ها عرضه کرده و زمان مناسب برای پاسخ‌گویی دادند تا طلاب آب دیده شوند و این‌گونه هنگامی که سایر مراکز علمی رخصت در پارک جمع شدن به دانشجویان دادند تا با تمام قوا در آزمون شرکت کرده و پایان ترم را چون شربت شیرین جرعه جرعه سر کشند، مرکز علمی مشهور ما به شیوه‌ی دانشگاهی در خارج از دیار روزگاران خود عمل نمود که این دانشگاه سوربون نام داشته و آوازه‌ها دارد.

ناگفته نماند خوش بر آن دانشجویانی که روش مشابه برترین مراکز بر آن‌ها اعمال شد، اما صد حیف که چنین روش آزمون و ارزیابی سالیان بعد به دلیل فشارهای روانی منسوخ میشوند و نسل بعد طلاب علم بدون هراس از چیزی به نام نمره مدرک اخذ می‌کنند و شرم بر آن‌هایی که ذره‌ای تجربه و سواد در اندوخته ندارند و همچنان خوش بر گذشتگان که ارزش مدرکشان دو چندان بود زیرا سال‌ها بیماری و سفیدی گیسوان، و رای آن مدارک معتبر جای گرفته است.

به عنوان حسن ختام کلام را با مثلی به پایان رسانده و خوانندگان گرامی را به ایزد منان می‌سپارم با این محتوا **که قصه‌ی ما راست بود و آن طور که بویش می‌آید کلاغه دمش دراز بود.**

پی‌نوشت: این داستان حاصل خروجی‌های ذهن متوحش نویسنده است و واقعیت ندارد.

اما از آنجا که خوشی‌های چرخ گردون ناپایدار است ای جوان! چندی نپایید که چون میانه‌ی ترم در آن مرکز علمی سررسیده بود، مرادان قصد ارزیابی علم‌میریدان کردند. در ابتدای امر تصمیم بر آن شد که مرادان بزرگوار تا بعد رمضان المبارک صبر کنند به امید این که بیماری مذکور پایان یافته و میریدان آماده و ورزیده، به صورت حضوری آزموده شوند. چون هفده خرداد ماه از راه رسید و شنبه‌ها پیامد و برفت و بیماری نه تنها پایان نیافت بلکه پر قدرت تر از قبل خود را به رخ جهانیان کشید؛ مدیران مرکز علمی شور کردند، در ابتدا نظر‌ها بر آن بود که طلاب علم ما جوانانی هستند با غیرت و اخلاق. یالا! بگویید جان مادرمان به منابع درسی هنگام آزمون نظر نخواهیم کرد که اگر دروغ بگویید دسته به سوی جهنم رانده میشود. جوانان دست بر کتاب مقدس گذاشته، سوگند خوردند و اساتید هم تصمیم گرفتند که بر آنان سخت‌گیری نکرده که چه بد کاری است سخت‌گیری بر جوانان آن هم در ترمی که بر آنان مجازی گذشت. ناگهان شور دیگری از راه رسید و سپس روش‌های جدیدی طرح شد و در نهایت تعجب مرادان راهی یافتند بس هوشمندانه! که ای دانشجو دوربین جلوی گوشه‌ی خود را روشن نموده و پرسش‌های طرح شده را در دو مرحله؛ ابتدا بصورت گفتاری و سپس به صورت نوشتاری بر ما عرضه دار. در انتهای امر نیز طره‌های مشک‌سایت را که در اثر استرس سفید شده، آن دو بگذار تا همه چیز به حالت عادی خود بازگردد.

پس از اعلام این امر در جبهه‌ی دشمنان که طلاب بودند و لوله‌ای به پا شد، اعتراض‌ها کردند و تماس‌ها گرفتند که همگی مثل





# مرشداد

## ریچارد جول | Richard Jewell

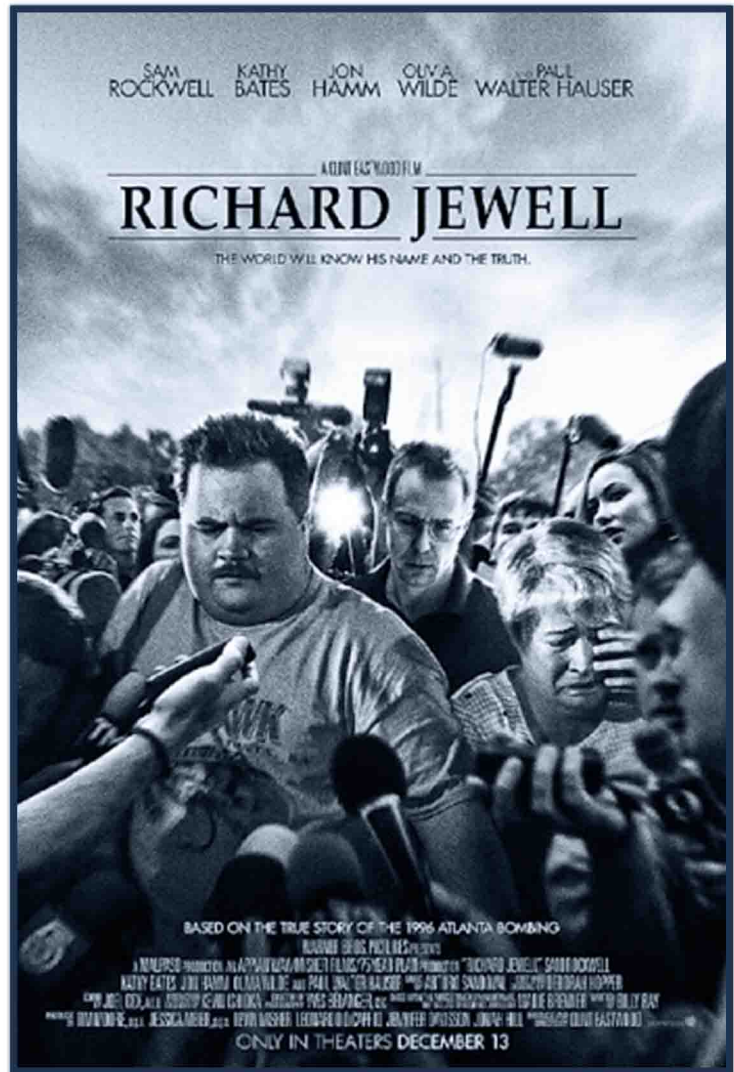
نویسنده و کارگردان: کلینت ایستوود | درام، جنایی  
 امریکا | بودجه ۴۵ میلیون | دلار باکس آفیس ۴۳ میلیون دلار  
 جوایز: اسکار بازیگر مکمل زن (کثی بیترز)  
 گلدن گلوب بازیگر مکمل زن (کثی بیترز).  
 IMDB 7.5 | METACRITIC 68% | R.T 77%

داستان رخساره درباره ی ریچارد مسئولیت پذیر، ساده و صادق است که علاقه ی دیوانه واری به تعقیب و گریز دارد.

نگهبان صادق داستان ما مسئولیت حراست از یک کنسرت را بر عهده گرفته و بر اساس حادثه ای به یک قهرمان ملی مبدل می شود اما رسانه ها و سازمان هایی مانند اف بی ای، زیر بار خروار ها انتقاد بلایی بر سر ریچارد می آورند که مخاطب این اثر قرار گرفتن خالی از لطف نیست.

البته در میانه ی فیلم ضعف هایی وجود دارد که به قول منتقدین گرامی به جهت پاره کردن چرت به کار می آیند.  
 از نقاط قوت این اثر، می توان به نکات رابطه ی مادر و فرزند، داستان اشاره کرد که بسیار دوست داشتنی، ملموس و متفاوت بیان شده است.

در نهایت باید خدمتتان عرض کنم که کار شما با این پیرمرد بد اخلاق ولی کاربلد و دوربین شناسی که همواره راوی خوبی بوده و هست، بعد از مشاهده ی اثر مذکور تازه شروع می شود و ایستوود حرفه ای بر خلاف اکثر کارگردان های سینمای داخلی، روایت خود را در قید و بند جمله ی «این یک داستان واقعی است.» قرار نداده که به لطف آن شما می توانید اثر سینمای واقعی را تا مغز استخوان خود حس کنید.



این روایت حاصل نبوغ مردی است که در آستانه ی نود سالگی دست به رخساره سازی زده و به عبارت بهتر در توصیف این رخساره ماندگار باید بگویم نبوغ پیری گر بجنبد سر به شاهکاری زند!  
 همچنین به شما اطمینان خاطر می دهم که از دیدن ریچارد جول لذت خواهید برد.

جناب کلینت ایستوود که با اثر معرکه ی خوب بد زشت و سه گانه ی وسترن منحصر به فردش معرف حضور تمامی وسترن بازهای عزیز می باشد، این بار نیز همانند چند فیلم گذشته ی خود با دستاویز قرار دادن عبارت: «بر اساس یک داستان واقعی است.» که هر بار هم از زیر بار پذیرفتن مسئولیت این عبارت سربلند بیرون آمده، مخاطبان را پای تلویزیون میخکوب می کند.

# مرشداد

بکاربردن واژگان بیگانه نشان از دانایی یا پیشرفت نیست بلکه نشانگر دایره واژگان ضعیف و عدم قدرت در زبان مادری است.  
 فراموش نکنیم زبان حامل فرهنگ است و فرهنگ هویت یک ملت.

# فرگرد آوام

همتراز: فصل سال / Season / Avam/

ریشه: واژه ای پر کاربرد در پارسی میانه (پهلوی).

همتراز: فصل کتاب / Chapter / Fargard/

ریشه: بخش های وندیداد در کتاب مقدس اوستا فرگرد نامیده شدند.

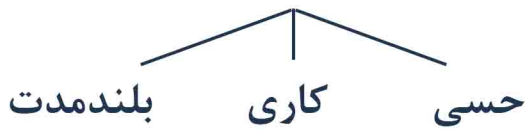
# من از آن روز که دربند تو ام ویرانم



فاطمه تالی سچی  
روان اج

افسانه‌ای بود که می‌گفت: دانشگاه به قیفی وارون می‌ماند. به این چم (معنی) که شما اگرچه جراحات فراوانی برای ورود پیدا می‌کنید، پس از زخمی در کار نیست و تماماً خوشی است و سمت فراخ قیف. در واقع این ضرب المثل درست است؛ اما فقط تا همین قسمت: **دانشگاه یک قیف وارونه است.** اما اگر گمان کرده‌اید که این شماست که می‌بایست از این قیف عبور کنید سخت در اشتباهید!

آورده‌اند که آدمی را سه نوع حافظه است:



که بلندمدت را خود حدیثی دیگر است. آن که شما را با آنچه بر شما می‌گذرد و بر شما گذشته‌است، هماهنگ می‌کند همان حافظه‌ی کاری است.

من باب تمثیل حافظه‌ی کاری را جعبه‌ای در نظر بگیرید که از اندوخته‌های گذشته و داده‌های زمان حال پر است؛ در اکثر مواقع این جعبه کمی مجال تاخت و تاز داده‌های محتوی را دارد، مگر آنکه ابر اضطراب بر شما سایه افکنده و با تخلیه‌ی مقطعی خود این فضای خالی را اشغال کند. حال تصور بفرمایید که حین دادن آزمون حیات و ممات، وقتی اصل و فرع آینده‌تان بسته به پاسخ به آزمون یاد شده است، ناگهان ابر اضطراب باریدنش بگیرد و گنجایش حافظه‌ی کاری برای ترابری اطلاعات از حافظه‌ی بلند مدت به اشغال حضرتش درآید.

برای این که یک آزمون به اندازه‌ی کافی بد داشته باشید، ابتدا لازم است در خاورمیانه زندگی کنید تا همواره مقداری از اضطراب‌های تازه در





کاهش چشم‌گیری داشته است و همین موضوع ممکن است باعث کاهش عملکرد نه تنها در زمینه‌های درسی که به طور عمومی فعالیت‌های روزانه‌ی فرد شود. کاهش میزان سروتونین، باعث بالارفتن میزان پرخاشگری شده و حضور در یک محیط متشنج خود اضطراب آور است. از سوی دیگر فقدان‌هایی که ممکن است تجربه کنیم و یا از دست دادن شغل یا افزایش نگرانی از دست دادن شغل؛ اضطراب از ابتلای خود یا عزیزان به ویروس و نگرانی درباره‌ی کیفیت خواب اساتید که بر نحوه‌ی تصحیح و طرح سوالات امتحانی اثر فراوان دارد.

زمانی که با بحرانی مواجه می‌شویم، هر یک به طریقی دست به سازگاری یا مواجهه با آن می‌زنیم. اما زمانی که بحران‌های زندگی درخت وجود ما را شکستند، چگونه باید از تکه‌های شکسته شکوفه‌های تازه سبز کنیم؟ این مهارت، یعنی مواجهه، پذیرش، سازگاری با مشکل و بازگشت به حالت روانی پایدار و در اصل همان شکوفه‌های شاخه‌ی شکسته، تاب آوری هیجانی نام دارد.

خوش‌بختانه تاب آوری هیجانی مانند رنگ چشم از روی ژنوم تعیین نمی‌شود. البته دیدگاه‌هایی وجود دارد درباره‌ی وجود زمینه‌ی ژنی برای تطابق با محیط در بعضی افراد و شخصیت‌های اصطلاحاً دسته‌ی الف که بیشتر در معرض نشان دادن اضطراب و تحمل آن هستند. ولی همه‌ی افراد می‌توانند به سطحی از تاب آوری هیجانی دست پیدا کنند که در مواجهه با فقدان، از دست دادن شغل، بیماری، آزمون‌های غیرمنطقی و اساتید صدسال در یخچال مانده، به تناسب بحران، آن را پذیرفته و پس از سازگاری به حالت روانی و هیجانی پایدار دست پیدا کنند.

دسترستان باشد؛ سپس به یک ویروس کشنده نیاز دارید که بیاید و تشریفش را نبرد و در نهایت استادی را که از صدسال گذشته در فریزر یخچال گذاشته‌اید از یخچال بیرون آورده و بگذارید یخش آب شود. (جهت تسریع فرایند می‌توانید استاد مذکور را در یک تشت آب گرم قرار دهید) نام برده را مقابل قدیمی‌ترین رایانه‌ی یافت شده قرار دهید و از او بخواهید با اینترنتی با پهنای باند نیم میلی‌متر، به شما سخت‌ترین مسائل زمین را بگوید. در نهایت از استاد درخواست کنید آزمون خود را به صورت مجازی با همان شرایط ذکر شده در بازه‌ی زمانی پلک زدن خود استاد از یخچال بیرون آمده، از شما بگیرد. تبریک می‌گویم شما موفق شدید یک آزمون به‌اندازه‌ی کافی بد داشته باشید.

در ادامه باید اضافه کنم که اگر آزمون شما به اندازه‌ی کافی بد نشد، به استاد بگویید آزمون ذکر شده را به صورت شفاهی بگیرد. اما از آنجا که ما در صد حفظ ژنوم خود برای انتقال این گنجینه به نسل بعد هستیم باید شیوه‌ی کنترل این میزان اضطراب در آزمون‌های مهم را یاد بگیریم تا علاوه بر اینکه از هدررفت منابع جلوگیری کنیم، مانع از سگته در میانه‌ی آزمون‌ها شویم.

همان‌طور که بالاتر ذکر شد، حافظه‌ی کاری گنجایش محدودی دارد و اگر پر باشد، اضطراب به سادگی به آن راه پیدا نمی‌کند. از آنجا که اطلاعات این مخزن اسرار، از حال و گذشته دریافت می‌شود، مرور دانسته‌ها و ورود حداکثری داده از حافظه‌ی بلندمدت می‌تواند ثمربخش باشد.

راستش حیات و ممات ما فقط به آزمون‌ها و اساتید از ۱۰۰سال پیش آمده و طرز از خواب بیدار شدنشان بستگی ندارد.

در شرایط کنونی، ما با میزان بالاتری از اضطراب روزمره مواجهیم؛ با ندیدن دوستان و منابع حمایت (برای اکثر افراد) میزان انتقال دهنده‌ی عصبی سروتونین (که در واقع مسئول کاهش اضطراب ماست و بر آرامش ما می‌افزاید) در اکثر افراد



برای تقویت مهارت‌های تاب آوری تمرین‌های زیر می‌تواند مفید باشد:

۱ آنچه را که قابل کنترل است، کنترل کنید! احساس داشتن کنترل بر پدیده‌های اطراف یکی از عوامل اصلی آرامش روانی افراد است در نتیجه ممکن است احساس کنیم اگر «همه» چیز را کنترل کنیم، به آرامش کامل دست پیدا می‌کنیم و از آن جایی که همه چیز قابل کنترل نیست، احساس ناتوانی ناشی از این واقعیت می‌تواند پایداری هیجانی و روانی ما را برهم بزند و دستگاه شناختی عزیز برچسب به دستمان علاوه بر اعطای لقب بی‌عرضه به ما، اوضاع کنترل نشده را «فاجعه» بخواند؛ از دوران باستان تفاوتی ندارد که این فاجعه ببر دندان خنجری گرسنه‌ای باشد یا تمام شدن یک رابطه‌ی عاشقانه، ما با همان شدت به آن واکنش نشان می‌دهیم: هورمون‌های استرس در خون بالا می‌رود، ضربان قلب و فشار خون افزایش می‌یابد و ما اضطراب را تجربه می‌کنیم. واکنشی که حالت پایدار هیجانی و روانی ما را برهم می‌زند و با افتخار برچسب «تهدید جانی» را می‌پذیرد.

بیا بید از ابتدا شروع کنیم؛ مسائل زندگی را به دو دسته‌ی «قابل کنترل‌ها» و «غیر قابل کنترل‌ها» تقسیم کنیم؛ بعد تلاش کنیم قابل کنترل‌ها را کنترل کنیم. مثلاً آتش گرفتن ساختمانی که ماشینتان را مقابلش پارک کرده‌اید و در نتیجه سرایت آتش به ماشین شما، در کنترلتان نیست؛ اما می‌توانید با پارک کردن ماشین در جای مناسب و بیمه کردن آن از حداکثر خسارت خودداری کنید. خاموش کردن آتش آن ساختمان در کنترل شما نبوده است پس برای انجام ندادن این کار نباید خودتان ملامت کنید و دچار اضطراب شوید؛ اما بیمه کردن ماشین کاری در کنترل شماست که از خسارت بیشتر به شما جلوگیری می‌کند. در نتیجه اگرچه سبک تدریس اساتید و آزمون‌هایشان در ید اختیار ما نیست،

می‌توانیم با گفتگو اولیه با اساتید، مسئولان آموزش و دانشکده و دانشگاه و آمادگی حداکثری تلاش در جهت کنترل اوضاع داشته باشیم و اگر این اقدامات مثمر ثمر واقع نشد، خوش بختانه دنیای روانی ما با درک این موضوع که ما تلاشمان برای کنترل قابل کنترل‌ها را کرده‌ایم تلاشش را برای زیر و رو نشدن می‌کند و زندگی را کمتر به کاممان زهر می‌کند.

۲ از توصیف اتفاقات به صورت «عالی» یا «فاجعه» خودداری کنید! راستش «دنیا به دو دسته‌ی آدم‌های خوب و مرگ خوارها تقسیم نمی‌شود!» اطلاعاتی که روزانه از طریق حواس ما دریافت می‌شود، از شمار خارج است؛ یکی از میان بره‌های ذهنی برای مواجهه با این حجمه‌ی اطلاعات ورودی و موجود در ذهن، طبقه بندی و برچسب زدن به آنهاست. خوب بیا بید کمی از حسست مغز بکاهیم. برای توصیف اوضاع جمله‌های طولانی‌تر و دقیق‌تری بکار ببریم. اگر نمره‌ی خوبی نگرفتیم نگوییم فاجعه بود. بگوییم: اوضاع آن طور که فکر می‌کردم پیش نرفت. این طور واژگان عزیز، مانع از شانتاژ مغز برای بکار بردن برچسب «بی‌عرضه» می‌شوند و برای نمره‌ی کم در یک درس بحران روانی طولانی مدت تجربه نمی‌کنیم. زمانی که یک رابطه‌ی عاشقانه به پایان می‌رسد نگوییم شکست خوردیم! بگوییم: مسائلی بود که تصمیم گرفتیم این رابطه را ادامه ندهیم. بعدش اگر این مسائل عادت‌ی ناپسند در ماست، تلاش کنیم کنترلش کنیم. زمانی که شکست را بپذیریم، یک پاسخ سریع برای یک پرسش پیدا کرده‌ایم (چرا رابطه تمام شد؟ چون من شکست خوردم؛ چون من یک بازنده‌ام) و خوب مگر مغز عزیز به جواب نیاز نداشت؟ این هم یک جواب حاضر و آماده! اما وقتی بگوییم مسائلی وجود داشت! مغز جوینده به دنبال مسائل می‌گردد و اگر

۳ تکنیک‌های تن آرامی را بکار ببرید! تن آرامی احساس آرام بودن است. برای شروع از حالت نشسته یا خوابیده شروع کنید، وقتی پیشرفت کردید می‌توانید این تکنیک‌ها را در حالت ایستاده یا هنگام راه رفتن هم بکار ببرید

**گام اول:** تا آنجا که ممکن است آرام باشید؛ می‌توانید چشم‌هایتان را باز یا بسته نگه دارید. به آرامی نفش بکشید و این روند را تا آرام شدن عضلات ادامه دهید.

**گام دوم:** خودتان را مجبور به آرامش نکنید، این موضوع تنها تنش شما را افزایش می‌دهد.

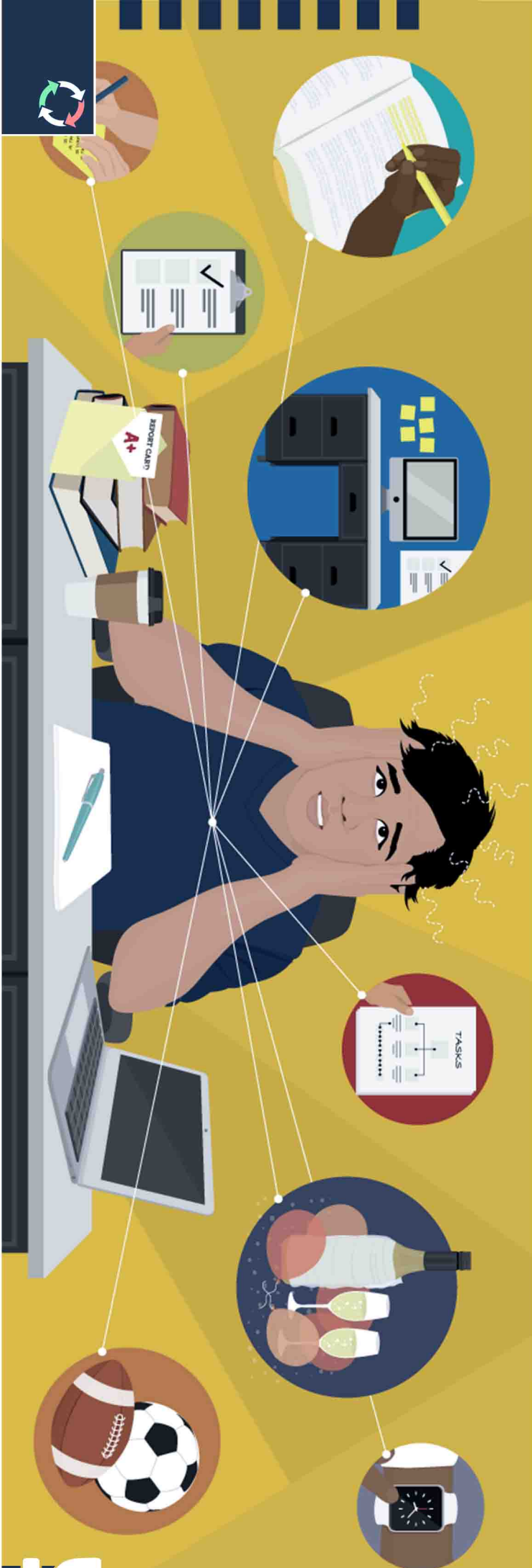
**گام سوم:** به یک واژه‌ی آرامش بخش فکر کنید و آن را با خود تکرار کنید. منظره‌ای دلچسب را تصور کنید و تلاش کنید خود را در آن مکان مجسم کنید. اگر چشمانتان را بسته اید، چشم‌هایتان را باز کنید و به گوشه‌ای از اتاق خیره شوید و تلاش کنید بر همان نقطه تمرکز کنید و افکار خود را سازمان دهی کنید.

نکته‌ی مهم تکرار و استمرار در تمرین است و سریع ناامید نشوید و از همین لحظه شروع کنید

۴ بدترین شرایط را تصور کنید! با این تکنیک غافل گیر نمی‌شوید و ضمناً آنچه روی داده آن چنان فاجعه تلقی نمی‌شود.

۵ تلاش کنید اساتید را زودتر از یخچال خارج کنید؛ در جای خشک و خنک، دور از یخ زدگی و تابش مستقیم آفتاب نگه دارید و به آن‌ها لپ‌تاپ‌های جدیدتری پیشنهاد کنید و در نهایت به قابل کنترل‌ها فکر کنید و با باز خورد به موقع تغییری در روند کلاس ایجاد کنید

با تشکر از کتاب تسلی بخش‌های فلسفی از آلن دوباتن، کتاب راهنمای عملی کنترل درد نوشته‌ی مایکل نیکولاس و پادکست‌های تاک.





# اشك تمساح ما و زخم جبین آنها



فاطمه موسوی  
مسئله اجتماعی

ماسک و دستکش بی اعتنا و هراسان از کنارش رد می‌شود.



۲۱ فروردین ۱۳۹۹ شورای عالی کار:

حقوق کارگران ۱۸۳۵۴۲۷۰ ریال تصویب شد.



پسر بچه تلاش می‌کند خودش را به سطل زباله‌ای که یک‌متری از خودش بلندتر است، برساند.

نه قد چندان بلندی دارد نه جثه قدرتمندی.

تلاش بی‌نتیجه‌اش منجر به ادامه دادن مسیر با قدم‌های تندتر می‌شود.



کارگر دستمزد ماهیانه خود را دریافت می‌کند.

کافی بود حسابی سرانگشتی می‌کرد تا ته مانده جیب خودش را چیزی کمتر از آنچه تصور می‌کرد بیابد.

هزینه اجاره‌خانه، برق، آب، گاز، قسط وام، قرض و...!



کارگر در تلاش برای فراموش کردن خرید پیراهن نو، عروسک و ... برای فرزندانش است.

کارگر برای کارهای ضروری به خانه می‌رود.

خبر روز: خط فقر به ۵ میلیون تومان رسید.

یک می‌روز جهانی کارگراست، روزی برای فراغت از کار و فکر کردن به زندگی عادی بدون فشارهای جسمی و روانی ناشی از کار.

سکوت شهر در آخرین لحظات شب به خصوص این روزها که مردم برای در امان ماندن از بیماری منحوس کرونا خانه را به خیابانها و اماکن عمومی ترجیح می‌دهند.

صدای قدم‌های نه چندان آرام شخصی به گوش می‌رسد کافیسست، سر از پنجره ماشین بیرون آورده تا پسر بچه‌ی چهارده - سیزده ساله‌ای را با یک گونی نسبتاً خالی روی دوشش مشاهده کنیم.

به اولین سطل زباله که می‌رسد قدم‌هایش را آرام‌تر می‌کند گونی خود را روی زمین می‌گذارد و به قصد جستجو در سطل زباله به سمت آن می‌رود.

آمبولانس با صدای آژیر از خیابان رد می‌شود. صدایی که این روزها جز کرونا چیز دیگری را متصور نمی‌شویم.



ساختمانی ده طبقه احداث شده در بالاشهر ساختمان نیمه کاره است. کارگران مشغول کارند.

سرکارگر طی تماس‌های متمادی موفق شد مقداری پول برای دستمزد این ماه کارگران حاضر کند.

کارگران اعتراضی ندارند.

کارگر برای شیفت شب نگهبانی در ساختمان بغل در تلاش است.

تلویزیون اعلام می‌کند: از حضور در تجمعات پرهیزید

تنها برای کارهای ضروری از خانه خارج شوید.



می‌گویید: رونق و کسب درآمدی هم اگر داشتیم بساط شب عید بود.

نگاهش خیره به چشمان یکی دوعابر که با



راهکار مجلس در حد بسته های معیشتی  
نصفه و نیمه و یک قران دو هزار افزایش  
یارانه و ... است.



در حالیکه قیمت ارزهای خارجی سر به  
فلک کشیده و تورم بیداد می کند.

مسئولان کشوری باید درک کنند که در  
خانه ماندن هم پول می خواهد.

آیا کارگر و یا دستفروش با توجه به گرانی  
های چند سال اخیر در کشور توانسته است  
پولی را برای روزهای بیکاری خود کنار  
بگذارد یا همواره محتاج نان شب خود  
بوده است؟

آیا کودکان کاری که توسط عده ای سودجو  
تحت سرپرستی قرار گرفته شده اند از  
پیش به این روزها فکر کرده اند؟

آیا این افراد با نیت خیرخواهی و کمک به  
یتیمان برای آنها خوراک و پوشاک و مسکن  
فراهم می کنند؟

آیا توصیه های بهداشتی خرید ماسک،  
مواد ضد عفونی و مواد خوراکی مقوی برای  
خانواده هایی که به نان شب خود محتاج  
اند امکان پذیر است؟

در این شرایط از مردم توقع ماندن در خانه  
داشتن را، دور از عدل و انصاف است.

**نمی دانم اگر نهادهای خیریه نبودند  
چه بر سر مردم می آمد! حال  
آنکه دیدن تصاویر اهدای یک کیسه برنج و  
دو قوطی روغن، آن هم با لشکرکشی درب  
خانه اقشار ضعیف جامعه دردی را دوا نکرد  
هیچ زخمی دیگر بر پیکره ای اخلاق و  
انسانیت جامعه زد.**

زمزمه همگانی آهنگ بلا چاوو در حمایت از  
حقوق کارگران توسط ایتالیایی ها در روز  
جهانی کارگر فریاد خاموش کارگرانی است  
که سالیانی دراز در آرزوی رهایی از پنجه نظام  
اقتصاد محور هستند.

ما نیز روزی خواهیم دید که در آزادی برای  
خود کار می کنیم.

**#صدای کارگران و کودکان کار باشیم**

در شرایطی جهانیان این روز را گرامی می دارند  
که همه گیری ویروس کرونا قریب به  
اکثریت جامعه کارگران را بیکار کرده و  
عملاً کاری وجود ندارد و به تبع آن حقوق  
ماهیهان ای.

دولت ها گر بخواهند قید سرمایه داری را  
بزنند باید برای مردم حقوق ثابت و و  
مشخصی را در نظر بگیرند، بیمه بیکاری را  
عملیاتی کنند، هزینه درمان پزشکی  
مردم را پردازند و به طور رایگان به  
مردم خدمات رسانی کنند. آموزش  
رایگان در اختیار مردم بگذارند و به قشر  
ضعیف جامعه نگاه ویژه ای داشته باشند.

اما آیا کشورهای سرمایه دار و سردمداران  
اقتصاد جهان می توانند دست از رسیدن  
به ثروت بیشتر بردارند؟

کشور ایران با توجه به انواع و اقسام  
تحریم ها، تورم، فساد اقتصادی، اختلاس  
و ... شاهد شرایط وخیم تری است.

آیا دولت می تواند بر مبنای قانون  
اساسی رفتار کند؟

اصل چهل و سوم قانون اساسی که ریشه  
کن کردن فقر و برآوردن نیازهای انسان را  
تضمین کرده به درستی اجرا می شود؟

اعلام حداقل دستمزد روزانه و حقوق  
ماهیهان توسط شورای عالی کار، آب سردی  
بود بر تن رنجور کارگران.

در حالی که مطابق ماده ۴۱ قانون کار، حداقل  
این دستمزد باید با توجه به نرخ تورم  
اعلامی از سوی بانک مرکزی تصویب  
شود، نرخ تورم ۴۱ درصد و افزایش  
حقوق کارگران ۲۰ درصد اعلام شد.

جامعه مدنی و حمایتگر از حقوق این قشر  
زحمتکش اعتراض خود را به گوش مجلس  
رساند تا نهایتاً رئیس قوه قضائیه بر  
وظیفه قانونی خود که پاسداری از حقوق  
فردی اجتماعی و مسئول تحقق بخشی به  
عدالت اجتماعی است عمل کند و  
مجلسیان به بررسی دوباره این مصوبه  
پردازند.





سپاس از پرستاران و پزشکان میهن،  
خدماتتان فراموش ملت ایران نخواهد شد.

