خشت اول

چرا آرامش نداریم؟

زندگی ماشینی امروز، راهی جز سرعت بیش از حد و عبور از میان‌بر، برایمان باقی نگذاشته است؛ سرعتی که بسیاری از فرازهای زندگی را قربانی می‌کند و ما را بیش از گذشته خسته و خموده می‌کند. سرعتی که بدون تردید برایمان قبض‌های جریمه درپی خواهد داشت و لحظه‌های بسیاری از روز و شب ما را به بهای اندکی از ما می‌گیرد و چرخش روزگار برایمان تنها در ابتدا و انتهای هر سال، عیان می‌شود.

در مسیر پرشتاب زندگی انسان معاصر، «آرامش» گمشده‌ای است که بسیاری هر روز، بیشتر از پیش به دنبال آن هستند و گویی هرچه بیشتر جست وجو می‌کنند؛ کمتر آن را می‌یابند. گمشده‌ای که دیگر همه قشرها در سنین مختلف را درگیر خود کرده است، از نوجوان ۱۵ ساله تا پیرمرد ۷۰ ساله همه در عصر ماشین و ارتباطات، دنبال آرامش هستند؛ آرامشی ماندگار و نه موقتی و مسکن‌گونه.

این جست وجوی آرامش البته تنها نیاز مردم کشور ما نیست و بسیاری از ملل با فرهنگ‌ها و خاستگاه‌های متفاوت تمدنی، آن را جست وجو می‌کنند؛ چرا که فناوری روز دنیا اگرچه در بسیاری از ابعاد زندگی، کار انسان را خوب راه می‌اندازد اما به همان میزان، آرامش را نیز از او می‌گیرد. در واقع، «آرامش» گمشده معاصر بشر در کره خاکی است.

امروز با وجود پیشرفت‌های خارق‌العاده بشر در حوزه‌های مختلف، ما همچنان درگیر آن چیزی هستیم که خود سبب اصلی آن هستیم و مشکل فناوری نیز دقیقا همین است؛ چیزی به نام «آرامش» برای بشر امروز ندارد و اتفاقا همین داشته انسان را هم به راحتی از او می‌گیرد. مشکل کجاست؟ راه حل چیست؟ چرا آرامش نداریم؟ چرا همچون تشنه‌ای در بیابان به دنبال سراب آرامش می‌دویم؟ آیا باید با دنیا و روزمرگی‌های آن قهر کرد؟ آیا باید به فناوری های روز، پشت کرد؟

در پاسخ ابتدایی می‌توان گفت که مشکل امروز ما، خود ما هستیم! آرامش در وجود ماست؛ آرامش در فطرت آدمی نهفته شده اما چه سود که غبار روزمرگی و فراموشی روی طاقچه عادت زندگی ما نشسته است و فراموش کرده‌ایم که بزرگ ترهای ما چگونه در بدترین شرایط، آرامش خود را حفظ می کردند.

می‌گویند جایی که در خانه، نماز می‌خوانید، از سایر نقاط خانه جدا باشد یا حداقل در آن محل _ اصطلاحا به آن مصلی می‌گویند – کارهای متفرقه کمتری انجام دهید؛ علت دارد. یا توصیه شده مسجد را مراقبت کنید که به برخی افعال روزمره زندگی، مبتلا نشود. مثلا معاملات خود را در مسجد انجام ندهید، برنامه‌های تفریحی یا قرارهای سیاسی خود را در مسجد برقرار نکنید و... علت دارد. دستوراتی از این دست در دین عزیزمان زیاد ذکر شده که نشان از تفکیک میان افعال و افکار است. به عبارتی تذکری است برای اینکه محل نماز خود را جایی انتخاب نکنید که غذا می‌خورید یا بازی می‌کنید. مسجد را به رفتارهای دنیوی و دروغ و دغل‌های عادی شده، آلوده نکنید و... علت العلل آن این است که جایی برای خلوت خودتان داشته باشید که حواستان را از همه دلبستگی‌های روزمره و ویروس‌هایی که فکر و ذهن‌تان را تخریب می‌کند، رها سازد. علتش این است که شما در کوران مشکلات و هجوم خستگی‌ها و خمودگی‌ها و ناامیدی‌ها و ترس‌ها، خلوتی داشته باشید عاری از همه این شلیک‌ها. سنگری امن برای خودتان و خلوت با خودتان. برای لمس باران آرامش بازگشت به خویشتن خویش.

اصل ابتدایی که امروز اغلب مردم آن را فراموش کرده‌اند؛ همین نداشتن خلوت‌ها و خلوت‌گاه‌های بدون مزاحم و دستبرد است؛ اکسیژن خالص گیرمان نمی‌آید که ریه‌های‌مان این گونه به سرفه افتاده‌اند...

پس گام اول برای رسیدن به آرامش نسبی، پیداکردن راهی برای فرار از هجوم این ریزگردهای آزاردهنده است همان طور که وقتی صدای ضبط ماشین همسایه که روبروی منزل شما پارک کرده، آزاردهنده می‌شود، شما پنجره را می‌بندید و خیالتان را راحت می‌کنید. باید راه‌های فرار از بودن در اتمسفر آزاردهنده استرس و اضطراب ناشی از روزمرگی زندگی در شهرهای بزرگ را پیدا کنیم.

از سوی دیگر باید یادمان باشد، انسان به طور فطری نیازمند اتکا به یک مرجع و یا منبع فرازمینی است که گاه در قالب اعتقادات و ایدئولوژی مطرح می شود و گاه در بیان دین‌داری و اتصال به مبانی وحی. انسان رهاشده در برهوت خوداتکایی، هرگز روی آرامش را به خود نخواهد دید چرا که بهترین محصولات ساخت دست بشر، بیش از آنکه مرهم زخم‌های بشر باشند، به مرور، خود زخم دیگری بر زخم‌های قبلی شده‌اند. فناوری اطلاعات و ارتباطات، نمونه بارز این پیشرفت آسایش محور بدون آرامش است.

باید انسان به گونه‌ای «مومن» باشد و به آنچه که فراتر از دانش و هوش بشری است ایمان داشته باشد آنوقت است که می‌توان گفت انسان مؤمن که بنیان‌های اعتقادی خویش را مستحکم و خلل‌ناپذیر بنا نهاده و در مقام عمل فقط به انجام تکالیف الهی نظر دارد، هیچ‌گاه هراس و اندوهی به قلبش راه نمی‌یابد؛ زیرا نه خود را مالک ثروت و نه صاحب اختیار در تصمیم‌گیری‌ها می‌بیند؛ بلکه او فقط امانت‌دار خداوند بر زمین، وموظّف به شناخت خیر و شر بر اساس دستورهای خداوند است و در هر حال، تحت سرپرستی خداوند قرار دارد: «اللهُ وَلِیُّ الّذینَ ءَامَنوا یُخرِجُهُم مِنَ الظُّلُماتِ إلیَ النُّور...»امّا انسان بی‌ایمان از این پشتوانه مستحکم روحی و روانی محروم بوده، تنها و سرگردان در زمین رها می‌ماند:«ذلکَ بِأنَّ اللهَ مَولَی الّذینَ ءَامَنوا و أنَّ الکـفِرینَ لاَمَولی لَهُـم.» گویی از فراز آسمان فرو افتاده یا تندبادی او را به مکانی دور پرتاب کرده است. «ومَن یُشرِک بِاللهِ فَکَأنَّما خَرَّ مِنَ السَّماءِ فَتَخطَفُهُ الطَّیرُ أو تَهوِی بِهِ الرّیحُ فِی مَکان سَحیق.»

فقدان ایمان به خدا، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزش‌های شریف انسانی تهی ساخته، احساس رسالت در زندگی در جای‌گاه جانشین خداوند را از او می‌رباید.

■ محسن حدادی

این...نت

چرا همون چیزی که تو شامپو بچه می‌ریزن که چشمو نسوزونه تو شامپوهای ما نمی‌ریزن؟ هان؟ چشم ما چشم نیست؟ ما آدم نیستیم؟ تاکی این همه نابرابری رو باید تحمل کنیم؟

*

عطسه گرامی، یا بیا یا برو!
هیچ خبرداری که وقتی اون وسط گیر می‌کنی، قیافه آدم خیلی خنده‌دار و درب و داغون می شه...؟

*

درسته مامور مخصوص حاکم بزرگ نیستم
ولی یخورده احترامم چیز بدی نیست!

*

می گم وقتی به زوج های عاشق میگن مرغ عشق
لابد به زوج های مشکل دار هم میگن انگری بردز !

*

تاحالا دقت کردین نمی‌تونین کار پیدا کنین چون تجربه ندارید و نمی‌تونین تجربه پیدا کنید چون کار ندارین!؟

*

مایع ظرفشویی خریدم عکس گلابی روشه بوی موزه می ده!
می دونم منظورشون از اون گلابیا منِ مصرف کننده بودم!

قصه

از کجا شروع شد؟

ویتا در زبان لاتین به معنی حیات و زندگی است و ویتامین‌ها نیز موادی هستند که برای زندگی سالم انسان ضروری هستند. سازمان جهانی بهداشت ویتامین‌ها را به یک عصای جادویی تشبیه کرده است که بدن برای ساخت آنزیم‌ها، هورمون‌ها و دیگر مواد شیمیایی مورد نیاز از آنها استفاده می‌کند. از آنجا که بدن ما نمی‌تواند خودش ویتامین‌های مورد نیازش را بسازد، لازم است آنها را از منابع مختلف و به ویژه مواد غذایی و میوه‌ها تامین و جذب کند. اما آیا قرص‌های مکمل یا همان عصاره‌های ویتامین نیز می توانند تاثیر مشابه مواد غذایی و میوه‌های تازه را داشته باشد؟ ویتامین های موجود در میوه ها و سبزی ها اگرچه ممکن است برای حیات و زندگی نسبت به غذاها در اولویت‌های بعدی قرار داشته باشند ولی می توانند نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به بیمارهای مختلف ایفا کنند. بررسی‌های انجام شده توسط محققان نشان داده است که بهترین منبع برای تامین ویتامین‌ها مواد غذایی طبیعی و میوه و سبزیجات هستند و هرچند در موارد معدود مکمل‌های شیمیایی برای این مورد کمک کننده هستند ولی مصرف قرص‌های حاوی ویتامین نه تنها در اکثر موارد مفید نیستند بلکه می توانند پیامدهای جانبی نامطلوبی را نیز به همراه داشته باشند.

امروزه در اکثر کشورهای توسعه یافته و حتی کشورهای فقیر استفاده از کنستانتره‌ها و ویتامین‌های مختلف برای کمبود مواد مورد نیاز بدن به یک امر عادی تبدیل شده است. در کشورهای فقیر به خاطر گرانی میوه ها و مواد غذایی استفاده از این ویتامین ها که معمولاً از سوی پزشکان سازمان ملل و خارجی تجویز می شود و عمدتاً از کشورهای توسعه یافته می آید، رشد روز افزونی داشته است.

طبق آمارهای سازمان دارویی غذایی آمریکا مردم این کشور بیشترین موارد استفاده این ویتامین های قرص شده را دارند که اغلب به خاطر کمبود وقت استفاده شده و در اکثر موارد به یک کلاس اجتماعی تبدیل شده است. در تبلیغ روی بسیاری از این قرص ها نوشته شده ویتامین موجود در آنها با سرعت بیشتری نسبت به مواد طبیعی جذب بدن می شوند ولی هیچ کدام به این مسئله اشاره نمی کنند که آیا این مواد جذب شده، برای بدن سودی هم دارند؟ طبق تحقیقات بلندمدت دانشمندان معلوم شده است که بسیاری از مولتی ویتامین‌های شیمیایی نه تنها هیچ کاری برای سلامتی بدن نمی‌کنند بلکه موجب کوتاهی عمر هم می‌شوند. طبق دپارتمان دارو و غذا آمریکا، سالانه بیش از ۲۰میلیارد دلار از این ویتامین ها در سطح این کشور به فروش می‌رود که با توجه به نتایج تحقیقات و هشدارهای پزشکی، به نظر می‌رسد قربانی اصلی این مکمل‌ها، به جای جیب مشتریان، سلامتی و عمر آنها است.

تولیدکنندگان اعتراف می‌کنند

در سال ۲۰۰۲ اولین مقاله رسمی و علمی علیه داروهای ویتامینه در مجله تخصصی انجمن پزشکان آمریکا منتشر شد که خطاب به مردم آمریکا هشدار می‌داد که به هیچ وجه از این داروها استفاده نکنند. در این مقاله خبری تامل برانگیز منتشر شده بود که محتوای آن استفاده هر نوجوان به طور متوسط یک قرص در روز بود. این انجمن پیشنهاد کرد که تنها مولتی ویتامین هایی باید استفاده شود که توسط پزشکان و بر اساس نیاز واقعی بدن، تجویز می‌شود. این انجمن در مقاله ای که در سال ۲۰۰۶ منتشر کرد همین جمله خود را نیز پس گرفت و اظهار داشت که این داروها هیچ فایده‌ای برای سلامتی انسان ندارد و پزشکان بهتر است به جای این ویتامین ها به بیماران خود مواد غذایی طبیعی توصیه کنند. در همین سال اولین مطالعه رسمی درباره محتوای ویتامین های تجویزی از سوی آژانس تحقیقات و کیفیت وزارت بهداشت آمریکا صورت گرفت که ۶۳ نوع قرص ویتامینه به صورت اتفاقی مورد بررسی قرار گرفت که از نظر بهداشتی بالاترین سطح کیفیت آزمایش محصولات شیمیایی محسوب می‌شود. محققان این پروژه در همان ابتدای کار اعلام کردند که داروهای ویتامینه در مورد اکثر افراد (زن و مرد) هیچ تاثیری روی پیشگیری از سرطان یا بیماری‌های قلبی ندارند. در گزارش دیگری که در سال ۲۰۰۹ نتایج تحقیقات دانشمندان مرکز سرطان شناسی هاچینسون در آمریکا محسوب می‌شد، عدم تاثیر این ویتامین ها گزارش شد. در این مرکز طی یک مطالعه ۱۰ ساله ۱۶۰ هزار نفر از زنان مبتلا به بیماری های هورمونی مورد آزمایش قرار گرفتند و معلوم شد که تجویز داروهای مولتی ویتامین تاثیر چندانی روی روند پیشرفت و یا توقف بیماری نداشته است. در سال ۲۰۱۰ یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه‌های فرانسه که نتایج تحقیقات خود را در مجله بین المللی اپیدمیولوژی منتشر کردند، با آزمایش روی ۸هزار نفر از داوطلبان که به مدت ۶ سال روزانه یک قرص مولتی ویتامین دریافت می کردند، اعلام کردند که این نوع داروها و به طور کلی هر دارویی که ادعا می شود عصاره ویتامین ها را دارا است، هیچ خاصیتی برای رشد و سلامتی ندارد و برعکس موجب عوارضی در بلند مدت روی افراد می شود که از نمونه آنها می توان به عدم فعالیت سلولهای بدن و کاهش خونسازی از سوی سلولهای مغز استخوان اشاره کرد. در نهایت اینکه تحقیقی از سوی یک تیم پزشکی دانشگاه ایووا آمریکا به سرپرستی «جاکو مورسو» روی زنان مسن انجام گرفت. تیم پزشکی مورسو سالها روی تاثیر یا عدم تاثیر مولتی ویتامین ها کار می کردند ولی خود او معتقد بود همیشه به ضرر این ویتامین ها شک داشته است. وی با همکاری تیم پزشکی اش به طور رسمی نتایج تحقیقات خود را در مجله سلامت زنان همین دانشگاه منتشر کرد که نشان می‌داد ۶درصد از زنان مسنی که از این ویتامین‌ها استفاده می‌کنند بیشتر از بقیه در معرض مرگ زودرس قرار دارند. نتیجه تحقیقات تیم پزشکی این دانشگاه روی افراد سنین پایین تر نیز آزمایش شد و نتیجه مشابهی به دست آمد!

مشکل کجاست؟

تا کنون اکثر تحقیقات صورت گرفته روی ویتامین‌های مصنوعی همگی به بی استفاده بودن این قرص ها اذعان دارند ولی چرا هنوز این همه قرص در داروخانه های کشورهای مختلف دیده می شود. نکته اینجاست که ما به خاطر بار روانی این داروها از آنها استفاده می‌کنیم. در واقع مردم و بویژه جوان‌ها احساس می‌کنند این داروها سریع تر کمبودهای غذایی و یا شلختگی تغذیه شان را تامین می‌کند. با وجود این همه اطلاعات و تحقیقات پزشکی هنوز هم بازار این ویتامین‌ها سکه است. سازمان دارو و غذای آمریکا (FDA) بارها به طور رسمی اعلام کرده این قرص‌ها نه تنها برای سلامتی مفید نیست بلکه در مواردی می‌تواند برای افراد خطرناک نیز باشد. با این حال مشکل اساسی در زیاد بودن تعداد این نوع ویتامین‌ها در بازار چیست؟ به نظر می‌رسد بیشتر از تبلیغات مقادیر بالای تولید این قرص‌ها در سطح کشورهای پیشرفته‌ای مثل آمریکا یکی از دلایل عمده مصرف بی‌رویه این نوع ویتامین‌ها باشد. به گفته سازمان دارو و غذای آمریکا تقریباً نظارت محدودی روی صنایع تولیدکننده ویتامین‌ها وجود دارد و هرچند در قوانین مشخص شده توسط این سازمان باید تمام آزمایشهای کیفیت روی این داروها صورت گیرد ولی ظاهراً روی خود قرص‌های بازار داخلی آمریکا نظارت چندانی وجود ندارد و طبعا در بازارهای خارجی وضع به مراتب بدتر است. به عبارت دیگر صنایع تولیدکننده قرص‌های ویتامین چندان کاری به قوانین سازمان دارویی آمریکا ندارند و با استفاده مراجع قدرت خود اقدام به تولید و صادرات این محصولات در سراسر جهان می کنند که در خود آمریکا آخرین آمار مربوط به فروش این ویتامین‌ها مبلغ ۲۰میلیارد دلار تخمین زده شده است. بر خلاف قوانین سازمان دارویی روی بسته‌های داروهای ویتامین هیچ هشداری مبنی بر عوارض جانبی این ویتامین‌ها درج نمی‌شود و حتی تاثیرات دروغین بسیاری روی بسته‌ها نوشته می‌شود که وقتی قرار باشد این محصولات در سایت‌های اینترنتی به فروش برسد وضعیت، اسفناک تر خواهد شد. آنها در تبلیغات خود می‌گویند داروها و ویتامین‌هایشان کاملاً گیاهی و برگرفته از عصاره گیاهان است ولی با تشبیه و استعاره می‌توان این گیاهان را همان شوکرانی عنوان کرد که سقراط را به کام مرگ فرو برد.

دروغگوی بزرگ قرن

پاول اوفیت، رئیس بخش بیماری‌های عفونی بیمارستان کودکان فیلادلفیای آمریکا یکی از پزشکان برجسته آمریکا در تاریخ پزشکی این کشور محسوب می‌شود. وی در کشور آمریکا به استفاده از داروهای شیمیایی معروف است و سالها با این عقیده مبارزه کرد که واکسن‌ها موجب توهم و بیماری های روانی می‌شوند. او سالها روی بیماری‌های مختلف تحقیق و بررسی و در کتابی نتایج حاصل از مشاهدات علمی خود را منتشر کرده است. وی در این کتاب ویتامین ها و استفاده از مکمل‌های مربوط به آنها را کاری اشتباه عنوان می‌کند و می‌نویسد آیا شما به معجزه اعتقاد دارید؟ مگر می‌شود بیماری های عفونی را با مکمل‌های بی‌مصرف درمان کرد. وی می‌نویسد آیا شما واقعاً به این مسئله اعتقاد دارید که یک قرص می‌تواند جای یک کیلو پرتغال را بگیرد. وی همچنین در مقاله ای که در تاریخ نهم ژوئن سال جاری در روزنامه نیویورک تایمز و هفتم ژوئن در روزنامه گاردین منتشر کرد، افشا می‌کند که حدود یک دهه گذشته چگونه شرکت‌های تولیدکننده ویتامین‌ها از موادی مثل روغن مار برای فریب دادن مشتری های خود استفاده کرده‌اند. وی در این مقاله دکتر لینوس پاولینگ دریافت کننده جایزه نوبل شیمی را به خاطر نظریه مربوط به عصاره‌های ویتامین بزرگ ترین دروغگوی قرن خطاب می‌کند. پاولینگ در سال ۱۹۵۴ علاقه‌مند به افزایش طول عمرش شد و توانست با یک نظریه دو جایزه صلح نوبل و شیمی را دریافت کند. وی در این نظریه با همکاری یک متخصص شیمی آماتور اعتقاد خود را این‌گونه بیان کرد که مقادیر زیاد ویتامین C می‌تواند در افزایش طول عمر نقش مهمی داشته باشد! همین نظریه چند سال بعد زمینه ساخت قرص‌هایی شد که گفته می‌شد عصاره میوه و سبزی‌ها است و تقریباً یک دهه بعد در سالهای ابتدایی دهه هفتاد میلادی آمریکایی‌هایی که به داروخانه مراجعه می‌کردند سراغ قرص‌هایی را می‌گرفتند که می‌تواند کار میوه‌های طبیعی را بکند! آنها می خواستند بدانند با خوردن این قرص ها می‌توانند خوردن یک لیوان آب انار یا عصاره گوجه فرنگی را تجربه کنند. با وجود تمام این شایعات در دسامبر سال ۱۹۷۲ سازمان دارو و غذای آمریکا به طور رسمی از آمار ۱۵۰درصدی استفاده از مکمل‌های ویتامینه توسط پزشکان آمریکایی پرده برداشت و در استفاده از این مکمل‌ها هشدار داد. این سازمان در تاریخ ۱۴ آگوست ۱۹۷۴ بعد از آزمایشهای مختلف بی‌فایده بودن این قرص‌ها را اعلام کرد ولی از آن سال تاکنون میلیاردها دلار صرف تولید این ویتامین‌ها شده است. در حال حاضر این قرص‌ها به یکی از اقلام ضروری سبد کالای آمریکایی ها تبدیل شده است که در جوامع در حال توسعه نیز مردم از این رویه تقلید می‌کنند. در سال ۱۹۹۴ لینوس پاولینگ به خاطر ابتلا به سرطان پروستات از دنیا رفت. یکی از اصلی ترین علت های سرطان پروستات بالا بودن میزان دوز ویتامین‌ها در بدن او اعلام شد. گفته می شود از ۵۱هزار نوع قرص ویتامینی که در حال حاضر تولید می شود شاید چهار نوع آن تا حدودی برای بدن مفید باشد! «شاید» «چهار» نوع قرص!

هشدار برای مصرف بی‌رویه قرص‌های مکمل

نخور عزیز من، نخور!

این داروها اصلا اثر درمانی ندارد

در هر یخچالی را باز کنید، کوهی از قرص‌ها و کپسول‌های انباشته شده چشمتان را می‌زند! عادت کرده‌ایم که داخل خانه‌مان هم داروخانه داشته باشیم و اصلا شاید ترکیب داروخانه از همین خانه دارو(!) درست شده باشد. حالا هم که زندگی ماشینی و تغذیه هردمبیل(!؟) ما باعث شده نیازهای پروتئینی و ویتامینی بدن ما تامین نشود و با توجه به حس «میان بر» خواهی سراغ معجزه می‌گردیم و انواع قرص و پماد و روغن را به عنوان مکمل‌های دارویی و به زعم خودمان تقویت خیلی چیزهای بدن، استفاده می‌کنیم حال آنکه این داروها اصولا خاصیت دارویی و درمانی ندارد و بیشتر تلقین آنهاست که آدمی را دلخوش می‌کند به استفاده از آنها. در این میان نمی‌توان سهم رسانه‌ها بویژه رسانه ملی و حضور برخی پزشکان کم‌سواد را نادیده گرفت. گزارش امروز را بخوانید تا متوجه شوید چه کلاه بزرگی در انتظار سر و کله و بدن عزیز ما نشسته است!

■ تحریریه نسل سوم

یادداشت سوم

این چند سطر یک هشدار رسانه‌ای است برای دولتی که به خاطر نوع نگاهش، خیلی‌ها را به هوس انداخته است.

با وجودی که رئیس جمهور منتخب نشان داده که باهوش است و هوشمندانه اطرافش را رصد می‌کند اما جریان‌های رسانه‌ای نیز کارشان را خوب بلدند. این روزها هم به بهانه پایان دولت نهم و دهم و آغاز دولت یازدهم، چهره‌هایی آشنا در حوزه های مختلف با رسانه‌ها گفت وگو می‌کنند و گاه برای دولت آینده خط و نشان می‌کشند، گاه برایش ریل گذاری می‌کنند و گاه هم پیشنهاداتی مطرح می‌کنند.

در حوزه فرهنگ و هنر هم که اصولا مدیر کارآمد و دلسوز و فهیم زیاد نداریم، و مانند سایر حوزه‌ها - مدیری هم تربیت نکرده‌ایم - گفت وگوهای مذکور در چند شاخه قرار می‌گیرد:

۱. برخی از همکاران رسانه‌ای که با آمار و ارقام تصویری از وضعیت گذشته و احتمالا شمایی از آینده فضای فرهنگی در بخش‌های مختلف و کلیدی همچون «کتاب، موسیقی، تئاتر، سینما و...» را برای منتخب ملت و یا مشاوران و اطرفیان او ترسیم می‌کنند؛ این گروه سودمندترین و کم‌خطرترین افراد مد نظر این یادداشت هستند.(اغلب چون نام و نشانی از آنها در گزارش‌ها و خبرها و نقدها نیست، شائبه «نوشتن برای پست گرفتن» این افراد خیلی پایین است.)

۲. افراد بی غرض و دلسوزی که شغل و جایگاه اجتماعی خود را دارند و کارشان کارشناسی مسائل فرهنگی است. اظهاراتشان هم بر اساس دریافت های میدانی و دانش فردی و تجربیات کاری‌شان است. این گروه هم خطر زیادی ندارند مگر اینکه در ترسیم گذشته و آینده با دید حزبی(طرفدار یا مخالف) به اظهار نظر بپردازند و اصطلاحا صفر و صدی تحلیل و یا کارشناسی کنند.

۳. این دسته از افراد که باید از خطر آنها بیم داشت و به رئیس جمهور منتخب و باهوش کشورمان نیز هشدار دارد، مدیران فرهنگی - هنری هستند که در دولت هفتم و هشتم حضور داشته‌اند؛ ...آنها حالا و با تابلوی «تغییر» و البته تعویض پرچم مدیریتی خودشان، در مسیر باد قرار گرفته‌اند. اصطلاحا بوی کباب شنیده‌اند! دلسوز تر از مادر شده‌اند و طوری سخن می گویند انگار در آن سال ها اصلا در ایران نبوده‌اند! چه برسد به اینکه چند سالی مدیر هم بوده‌اند و خودشان دستی بر آتش داشته‌اند. این اشخاص از هر طریقی (جمع آوری امضاء و سوء استفاده از چهره‌های پیشکسوت و مطرح و...) دورخیز بلندی برای پست‌های فرهنگی و هنری که دست بر قضا گزینه‌های زیادی برای پرشدنشان نیست، کرده‌اند.

*

خلاصه اینکه مشاوران رییس جمهور منتخب ملت بهتر است بیشتر مراقب جریان‌های رسانه‌ای این روزها باشند که خطر باز شدن در اتوبوس کابینه و پریدن روی رکاب، همواره در همه دولت‌ها وجود داشته! و در روزگار فعلی، برخی رسانه‌ها برای موجه و نا موجه جلوه دادن اشخاص، کم نمی‌گذارند! دولت تدبیر و امید می‌تواند برای نخستین بار در دام بازی رسانه‌ای «تحمیل مدیران به کابینه» نیفتد و فضا را با سعی و خطا پیش نبرد.

وضعیت امروز فرهنگ و هنر ما، بویژه در حوزه‌هایی مانند تئاتر و سینما که در دو سه سال اخیر شیب تندی را در سرمایه‌گذاری هدفمند و کشف استعداد و جذب مخاطب داشته، محصول عملکرد همین مدیرانی است که این روزها زیاد در رسانه‌ها دیده و شنیده می‌شوند، مدیرانی که گویا باور دارند می‌شود «گذشته» را پاک کرد! همین اتفاق را باید در حوزه ورزش و جوانان نیز تطبیق داد؛ جایی که «جوانان» اصلا جایی ندارند و ورزش هم در «فوتبال» خلاصه می‌شود. حالا کشتی و وزنه برداری و والیبال هم تا حدودی مورد توجه است اما نه توجهی عمیق و با برنامه. همه دغدغه نسل ما این است که دولت جدید مراقب گلوگاه‌های مورد علاقه و پرتراکم نسل جوان باشد؛ حوزه فرهنگ و هنر به واسطه ذات جذاب و پرکششی که دارد و مباحث مربوط به ورزش و جوانان که همیشه جزء اولویت‌های اول نامزدها در قبل از هر انتخاباتی بوده و بعد از انتخابات تقریبا فراموش شده و یا در حد وام خوداشتغالی و خرید لوازم منزل و جهیزیه و ...مانده است!

■ سعید سلطانی

ویتامینه

هنوز هم مردم ما کتاب‌های تاریخ شفاهی را به خاطر زنده بودن و مستند بودن می‌پسندند و در این میان تاریخ دفاع مقدس همواره مورد توجه و علاقه مردم بوده و هست. کتاب «جای امن گلوله‌ها» خاطرات عبدالرضا آلبوغبیش که توسط جواد کاموربخشایش تدوین شده، از این دست کتاب‌هاست که حالا به چاپ چهارم رسیده و سوره مهر آن را منتشر کرده است.

«جای امن گلوله ها» به خاطرات عبدالرضا آلبوغبیش از مدافعان خرمشهر در روزهای آغازین جنگ و همچنین خاطرات او از حضور در ۸ سال دفاع مقدس اختصاص دارد. عنوان «جای امن گلوله ها» اشاره است به عبدالرضا که ۱۳ گلوله به تنش اصابت کرده و هنوز ۵ گلوله در بدن او باقی است و نمی شود اینها را بیرون بیاورند.

نویسنده درباره نام کتاب گفته است: «با توجه به اینکه هنوز ۵گلوله در بدن عبدالرضا باقی است و نمی شود اینها را بیرون بیاورند؛ این تصور را برای مخاطب به وجود آوردم که گلوله ها در جای امنی هستند که کسی دستش به آنها نمی رسد.» او درباره شیوه روایت کتاب نیز این گونه توضیح داده است: «جای امن گلوله ها» روایت داستانی- روایی دارد و به شکل جریان سیال ذهن شروع شده است.یعنی به این حالت نیست که مثل کتاب خاطرات دیگر به ترتیب سیر تاریخی را روایت کند. کتاب درست از لحظه ۲۴ مهر شروع می‌شود یعنی لحظه ای که شیخ شریف و عبدالرضا سوار ماشین هستند و ۵دقیقه بعد ماشین شان منفجر می شود و این دو، گیر عراقی‌ها می‌افتند ولی برای اینکه گذشته عبدالرضا برای خواننده ترسیم شود این ذهنیت را به کار بردم که بعد از آن حادثه گلوله خوردن عبدالرضا او حدود ۷،۸ ساعت در جدال بین مرگ و زندگی به سر می برد در آن لحظه گذشته اش را به خاطر می آورد که من عبدالرضا آلبوغبیش هستم که در فلان تاریخ متولد شدم و همین طور تمام خاطرات گذشته پر افت و خیز خود را تا لحظه ای که می‌خواهد به‌هوش بیاید تعریف می کند.»

عبدالرضا آلبوغبیش در شمار مردان مردی است که در جریان مقاومت ۳۴ روزه خرمشهر در آغازین روزهای جنگ تحمیلی عراق علیه ایران رشادت های زیادی از خود نشان داد. در ۲۴ مهر ۱۳۵۹ در نبرد رویارو با بعثی ها سیزده گلوله به بدنش اصابت کرد؛ اما تقدیر آ ن بود که زنده بماند تا امروز گوشه ای از رشادت ها و شهادت های رزمندگان اسلام را بازگو کند و مقاومت جوانمردانه اندک نیروهای مردمی و بومی خطه خوزستان با ماشین جنگی رژیم بعث عراق را به روایت بنشیند و به عنوان تنها ناظر صحنه شهادت شیخ محمدحسن شریف قنوتی و شهیدان دیگر، واقعیت های جنگ را برای ما و نسل‌های بعد از ما بگوید.

از سیزده گلوله ای که به بدن او اصابت کرده هنوز پنج گلوله در سینه اش جا خوش کرده اند و خیال بیرون آمدن که ندارند هیچ، بلکه گاهی با تکان خوردن های بی موقع، خودی به آلبوغبیش نشان می‌دهند و غیر مستقیم به او می فهمانند که آنها را فراموش نکند! همین تهدیدها آلبوغبیش را چند روزی راهی بیمارستان می کند. این روند سال هاست ادامه دارد و آلبوغبیش تا امروز در جدال با تکه های سربی بدنش که تلاش دارند خود را به قلب و نخاع او برسانند و جسمش را بی حرکت و تسخیر کنند پیروز بوده است؛ همچنان که در صحنه نبرد تن به تن با نیروهای بعث عراق. دردآورترین لحظات زندگی این مرد تنومند عرب تبار خوزستانی زمانی است که آن چهار گلوله به یکباره به حرکت در می آیند و آلبوغبیش را نقش زمین می‌کنند و کیست که در آن لحظه ها به داد این شیرمرد برسد.

فرهاد کاوه

هوای تازه

تو فقط یک قدم بردار و نگو این یک قدم که درد دوا نمی‌کند. همین یک قدم بهتر از این است که پا روی پایت بیندازی و از روی صندلیت حرکت نکنی!

وقتی یکی از دوستانمان مراسمی را برگزار می‌کند مثل عروسی یا عزاداری گاهی فکر می‌کنیم ما که کاری از دستمان بر نمی‌آید، بی‌جهت باعث دردسرشان می‌شویم، به همین خاطر کنار می‌کشیم و می‌نشینیم خانه تا وقت شام شود و بعد برویم.

اما خیلی اوقات که این مساله برای خودمان پیش آمده، لذت برده‌ایم از حضور دوستانمان نه فقط برای دلگرمی. برای یک ماشین اضافه‌تر برای راندن کسی به جایی یا یک نفر بیشتر برای تحویل گرفتن میوه وشیرینی و حلوا و خرما، یک نفر بیشتر برای خرید لوازمی که فراموش شده بود، یک دوست بیشتر برای پذیرایی، یا جمع‌آوری یا هرچه که فکرش را بکنید. فقط یک قدم برایمان بردارند انگار که هزاران هزار کمک داشته‌ایم. بودنشان از نبودنشان خیلی بهتر است.

اگر ما هم چنین نگاهی پیدا کنیم همین می‌تواند تمرینی باشد برای کمک به دیگران، به غریبه‌ترها. به هزاران فرد مستمند، به هزاران کودک بی‌بضاعت در بیمارستان‌ها، به هزاران بچه مدرسه نرفته، به بچه‌های کار و .... .

و دیگر لازم نیست کنار بنشینیم و بگوییم ما که نمی‌توانیم مدرسه بسازیم، ما که نمی‌توانیم بیمارستان بسازیم، ما که نمی‌توانیم بچه‌ها را از خیابان‌ها جمع کنیم و ... . قطعا نمی‌توانیم اما کمکمان هرچند کوچک از کمک نکردنمان که بهتر است.

یک قدم هم یک قدم است. تو برای کمک به دیگران یک قدم بردار، خالق و مالک تمام ثانیه های زندگی این دنیا و آن دنیای ما گام های بیشماری به وقت نیاز برای ما بر خواهد داشت ...

■ نسترن صادقی

طنز سوم

شرح: دومین حراج تهران، آثار هنر مدرن و معاصر ایران،با فروش ۶ میلیارد و ۵۴۵ میلیون تومان به کار خود خاتمه داد.

بعد از خبر: اینجا حراج بزرگ تهران است. صدای ما را از سالن حراجی تهران می‌شنوید. من بازیگر معروف سینما هستم و قراره امروز با چکش حراج، برنامه رو اجرا کنم. حراجی که آثار بزرگی از اساتید بزرگی را به جامعه عرضه می‌دارد و هدف هم فقط گرامیداشت هنر و مقام هنرمند است و پول اصلا مهم نیست. مگر می‌شود روی هنر و هنرمند قیمت گذاشت؟!

اولین تابلو مربوط می‌شه به استاد بنام سینما، اوس عباس کیا که اصولا در ایران نیست ولی کارگردان ایرانی است. او کلا درباره ایران هم فیلم نمی‌سازد ولی خیلی ایران را دوست دارد. این تابلو، یکی از عکس‌های استاد است از طبیعت ایران. عکس یک گاو که گویا خیلی هم گاوه! خب با قیمت ۴۵ میلیون تومان آغاز می‌کنیم. نبود؟ یک نفر...۶۰ میلیون. ۶۰ میلیون این آقا. ۸۲ میلیون اون خانوم. من توضیح بدم که استاد عکس این گاو اصیل ایرانی رو در یکی از سفرهاشون به پاریس انداختن و گویا قرار هست در کن از این عکس تقدیر بشود. ۸۲ میلیون یک...۸۲ میلیون دو...بله اون آقای کلاهدار ۱۰۰ میلیون. فکر کنم دیگه کسی قیمت بالاتر نده البته عکس استاد رو اصلا نمی‌شه قیمت گذاشت ولی خب دیگه...جان؟ اون خانوم دوباره قیمت جدید داد. ۱۵۰ میلیون تومان! ۱۵۰ میلیون تومان یک...۱۵۰ میلیون تومان دو...۱۵۰ میلیون تومان سه...فروخته شد به اون خانم. مبارک باشه خانوم. مطمئن باشین این عکس خیلی بیشتر از این‌ها می‌ارزه. با