

مجله هیژا | سال ششم شماره ۲۷

هیژا

نشریه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان | مجله اجتماعی فرهنگی | قیمت: ۵۰۰۰ تومان

- » شاعری پیره می‌درد
- » چیرۆکی دیاری شیرین
- » نقد فیلم مرثیه ای برای یک رویا
- » استراتژی‌های مدیریت بحران و مداخله‌های روان‌شناختی



هیژا

شماره ۲۷ / بهار ۱۴۰۰

- » تاریخچه ساز دف
- » دختر شعرهای من
- » تیروئید مزاحم
- » گروه های جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در روستای آویهنک



مدیر مسئول: سیده دریا نقشبندی

سردبیر: محمد بختیارپناه

ویراستاران: پریسانصر الهی، سیده دریا نقشبندی

صاحب امتیاز: کانون امید و انگیزه

سردبیر فرهنگی: مریم اعتمادی

سردبیر بخش کردی: هیوا عثمانی

سردبیر بخش اجتماعی: مبینا مدبر

ناظر علمی: استاد شعله شامی، پرستار، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کردستان

طراح گرافیک و صفحه آرا: یاشار حجتی Yashar.hojati91@gmail.com

با مقالات و آثاری از:

مریم اعتمادی / هستی امیری / مهری امینی / محمد بختیارپناه / اسما جعفری نیا / تارا حسینی /
مجید زارعی / مینا زارعی / روح الله زرین / رضوان سبجانی / یوسف سعیدی پور / معین صفایی مهر
کوژین عبدالجبار / علی کولی‌وندی / هیمن مجید / مبینا مدبر / آرزو مصطفایی / پریسا نصر الهی /
سیده دریا نقشبندی /

هیژا

سخن مدیرمسئول

فهرست

سخن مدیرمسئول

۱

بخش اول: اجتماعی

۲

انتخابات | استراتژی‌های مدیریت بحران و مداخله‌های
روان‌شناختی | موضوع: بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف |
دومین عنوان گینس برای جوان سنجی | حافظه |
گزارش |

بخش دوم: فرهنگی

۱۶

بیراهه | دختر شعرهای من | مکررات ناب |
هدف مقصد نیست، مسیر است | خانواده نرمال | شعف
تاریخچه ساز دف | گفتگو با دیلان نصیری | به صرف
بهار نارنج | مرثیه‌ای برای یک رویا | پند دادن بهلول به
هارون | اعتقادات | نکاتی درباره روشن کردن آتش در
طبیعت | گالری عکس |

به‌شی کوردی

۳۳

دیاری شیرین | پیره‌میرد | یه‌که‌م ژنی میژوونووسی
کورد | دلم خه‌مبار | به‌جیت دیلم | شهو | ته‌نیاتر له
ته‌نیا | مانای وشه‌کان |

“

سلام و درود خدمت همراهان گرامی نشریه «هیژا». مفتخرم که به عنوان مدیرمسئول نشریه در کنار شما عزیزان هستم. با سپاس از دوستان عزیزم که «هیژا» را به این نقطه رسانده‌اند و با اینکه جمع «هیژا» را ترک کرده‌اند اما نتیجه تلاش‌ها و کارهای ارزشمندشان با ما خواهد ماند. امیدوارم که در این روزهای کرونایی سالم و تندرست و به دور از بیماری باشید. ما نیز همچنان در کنار شما هستیم و تلاش داریم که با ارائه‌ی مطالب متنوع نشریه، زمانی هر چند کوتاه را مهمان شما باشیم و اوقات خوشی را برایتان رقم بزنیم.

سعی ما بر این بوده که مطالبی در زمینه‌ها و عناوین مختلف را در بخش‌های فرهنگی و اجتماعی و کوردی خدمت شما عزیزان ارائه دهیم که امیدوارم مانند شماره‌های پیشین مورد توجه و رضایت شما قرار بگیرد و تیم ما در راستای دستیابی به این هدف تمام تلاش خود را به کار بسته است. و در پایان از تمام افرادی که در چاپ این شماره همکاری کردند نهایت تشکر و قدردانی را دارم.



مدیرمسئول نشریه هیژا :
سیده دریا نقشبندی
ترم ۴ بهداشت حرفه‌ای

”



به نام خالق یکتا

دوستان سلام. بهار ۱۴۰۰ هم آمد و حال و هوای خاص خودش را به همه ما داد، هرچند زیاد عجیب و غریب هم نبود چون همه فکر می کردیم وقتی وارد قرن جدید می شویم یک حس و حال دیگری داریم یا چنین چیزی؛ ولی خیر، همانیم که بودیم. و اما در این قرن جدید تلاش کردیم محتوای اجتماعی نشریه را از نگاهی متفاوت بررسی کنیم و به تولید محتوایی بپردازیم که دردی از جامعه دوا کند. به همین جهت دوستان و همراهان مجله «هیژا» که در جایگاه خودشان جزو بهترینها هستند محتوایی تولید کردند که فکر می کنم شایسته زمان با ارزش شما عزیزان باشد.

به امید سال و قرنی پر از شادی و سلامتی برای تمام جهان هستی حتی ساکنین نداشته اورانوس و زحل ، ایام به کام .

مبینا مدیر | دبیر بخش اجتماعی | ترم ۴ بهداشت محیط



بخش اجتماعی

۳

انتخابات

استراتژی های مدیریت بحران و مداخله های روان شناختی ۴

۸

موضوع: بهره وری و بهینه سازی مصرف

۱۰

دومین عنوان گینس برای جوان سندنجدی

۱۱

حافظه

۱۴

گزارش



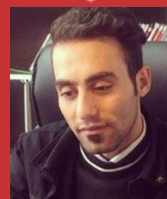
برای پاسخ به این سؤال ابتدا از منظر نظری، نظریه‌ها و رهیافت‌های متنوعی را که اندیشمندان علوم سیاسی در تحلیل انتخابات مورد استفاده قرار می‌دهند مورد بررسی قرار می‌دهیم و در ادامه به میزان انطباق این رهیافت‌ها با واقعیات جامعه ایران بر اساس داده‌های آماری پرداخته می‌شود. نظریه‌هایی که مورد بررسی قرار گرفته‌اند عبارتند از: نظریه توطئه، نظریه جامعه‌شناسی سیاسی، نظریه روانشناسی، نظریه انتخاب عقلانی و نظریه گفتمان.

فرضیه اصلی مقاله این است که غافلگیری تحلیلگران سیاسی ناشی از استفاده از ابزارهای ناکارآمد، تک بعدی و دور از واقعیت نسبت به جامعه سیاسی ایران در تجزیه و تحلیل انتخابات است که با استفاده از ابزارهای منطبق با واقعیت چند بعدی پدیده‌های سیاسی بهتر می‌توان به تجزیه و تحلیل انتخابات پرداخت. همچنین فرضیه رقیب مقاله این است که به علت رفتار احساسی و شبه عقلانی در فرهنگ ایرانی، به سختی می‌توان پیش‌بینی صحیحی نسبت به رفتارشناسی سیاسی توده‌های مردم ایران انجام داد.

با توجه به اهمیت موضوع انتخابات در تحولات سیاسی ایران تبیین و فهم این پدیده سیاسی کمک شایانی به تبیین تحولات سیاسی می‌کند.

زمانی که در شناخت درست و تبیین و پیش‌بینی انتخابات دچار نارسایی‌های جدی هستیم، بنابراین نمی‌توانیم به درستی سیر تحولات را شناخته و آینده را پیش‌بینی کنیم. البته این ویژگی غافلگیری نخبگان سیاسی در زمینه فهم و پیش‌بینی انتخابات، محدود به نخبگان داخلی نیست. هانتینگتون در کتاب موج سوم دموکراسی، از انتخابات در جهان سوم تحت عنوان «انتخابات گیج کننده» و «انتخابات شگفت انگیز» یاد می‌کند. (هانتینگتون، ۱۳۸۱: ۱۹۲) برای یک تحلیلگر تحولات سیاسی، داشتن ابزارهای کافی و مناسب برای تجزیه و تحلیل انتخابات کاملاً ضروری است. دغدغه اصلی شروع مقاله این بوده است که چرا نخبگان و دانشگاهیان ایران که از نظریه‌ها و رهیافت‌های مختلفی برای تجزیه و تحلیل و پیش‌بینی انتخابات استفاده می‌کنند، در انتخابات دوم خرداد ۱۳۷۶، سوم تیر ماه ۱۳۸۴ و ۲۲ خرداد ۸۸ غافلگیر شدند؟

استراتژی‌های مدیریت بحران و مداخله‌های روان‌شناختی (برای روح خسته‌ی مدیریت بحران)



نویسنده:
مجید زارعی
مشاور
و نایب دبیر
اتحادیه‌ی علمی
روانشناسی و
مشاوره ایران



که خود به صورت یک شرایط دردناک تجربه می‌شود. بحران می‌تواند به چند ساعت محدود شود و یا هفته‌ها به درازا انجامد. بحران دو جنبه دارد؛ در یک جنبه آن، اضطراب و تنش پدیدار می‌شود و در بُعد دوم ساز و کارهای حل مشکل به حرکت در می‌آید. بحران تمایل دارد که واکنش‌های قدرتمندانه را برای کمک به فرد در کاهش ناراحتی به حرکت درآورد و شخص را از نظر تعادل هیجانی به حالت با ثبات قبلی برگرداند و زمانی که شخص به تعادل هیجانی دست پیدا کرد، بحران رفع می‌شود و آدمی می‌آموزد که چگونه واکنش‌های سازگارانه را به کار گیرد. واکنش‌های سازگارانه در برابر بحران، پتانسیل رشد بحران را به حرکت درمی‌آورد و بر عکس، واکنش‌های ناسازگارانه باعث عمیق‌تر شدن بحران، انحطاط، واپس‌گرایی و بروز علائم اختلالات روانی و علائم مریضی می‌شود.

این علائم به نوبه خود می‌تواند به صورت یک الگوی روان‌نژادی و رفتاری که توانایی بیمار را برای کارکرد آزادانه محدود می‌کند، تبلور یابد. در مواقعی که این موقعیت بحرانی نتواند ثبات پیدا کند، واکنش‌های ناسازگارانه جدید ایجاد می‌شود و توالی این واکنش‌ها می‌تواند به تناسبات فاجعه‌آمیزی برسد و حتی منجر به خودکشی و مرگ شود. بنابراین بحران‌های روان‌شناختی بسیار دردناک هستند و می‌توان به آن به‌عنوان نقطه عطفی برای اوج یا سقوط، بهتر شدن یا بدتر شدن نگاه کرد.

بحران انواع دارد؛ انواع بحران بر اساس ملاک‌هایی چون شدت، نوع منبع ایجاد کننده، ماهیت بحران و شیوه‌های مواجهه با آن طبقه‌بندی می‌شود. یکی از آن‌ها، بحران‌های ناشی از سوانح طبیعی است. بحران‌هایی نظیر جدایی، فقدان یا از دست رفتگی، عذاب درونی، مجروحیت، آسیب ناشی از استرس، از دست دادن دارایی، آوارگی، مهاجرت، از جمله بحران‌هایی هستند که بیشتر ناشی از عامل سوانح طبیعی است. بحران‌ها از هر نوعی که باشند، دارای ویژگی، علائم، مراحل و شیوه‌های مواجهه (شیوه‌های مداخله‌ای) تقریباً یکسانی هستند.

مبحث روانشناسی بحران در دنیا کاملاً شناخته شده است و به آن کاملاً تخصصی نگاه می‌شود؛ به عنوان نمونه وب سایت‌های تخصصی وجود دارند که بلافاصله بحران‌ها را از بُعد روانی پوشش می‌دهند؛ این پوشش در سطح آموزش همگانی و علمی-آکادمیک عمل می‌کند و حتی اپلیکیشن‌ها

بحث مداخله در بحران در حالی مطرح می‌شود که کشورما، کشوری حادثه‌خیز است. علاوه بر حوادث روزمره همچون سوانح اتومبیل، قطار و یا سقوط هواپیما که میزان آسیب آن در سطح محدودتری است، وجود حوادث طبیعی همچون زلزله و سیل و وجود حوادث مصنوعی همچون جنگ که حوزه وسیعی از آسیب را در پی دارد برای تمامی جمعیت جامعه ما آشنا هستند و سالانه هزاران نفر در پی این حوادث دچار آسیب می‌شوند که نیازمند مداخله‌های ویژه در حین حادثه و پس از حادثه هستند.

اشاره و تحلیل این مهم نیز بماند که علی‌رغم اثرات درازمدت و بسیار نامطلوب بحران بر وضعیت روانی افراد دچار حوادث، هنوز ضرورت مداخلات روان‌شناختی در حوادث برای اجتماع ما شناخته شده نیست. هنوز که هنوز است بسیاری از آدمیان این مرز خاکی بر این باور استوارند که مداخله در حوادث صرفاً به امداد و نجات فیزیکی و رفع نیازهای فیزیولوژیکی محدود است؛ به گونه‌ای که در اجتماع ما امداد مساوی و هم‌معنی با کمک‌های مالی و رفع نیازهای جسمانی تلقی می‌شود و امدادهای روانی کمتر یا اصلاً مورد توجه قرار نمی‌گیرند. در حالی که شناخت و تدوین استراتژی‌ها و روش‌هایی که بتواند در صحنه بحران به کنترل و رفع بحران روانی و مداخله‌های روان‌شناختی بپردازد، مهم و اساسی هستند و نیاز به توجه پایدار و ماندگار دارند.

باید آموخت که بحران نوعی پاسخ به وقایع خطرآفرین است و در واقع نوعی پاسخ به خطرزایی یک حادثه است

(از قبیل خدمات حمایتی، تسکینی و رشد) می‌تواند به افراد درگیر بحران کمک نماید. روش‌های مداخله در بحران از هر راهبردی که باشد با افراد و موقعیت‌هایی سر و کار دارد که سرعت در آن یک اصل اساسی است. حمایت‌ها و کمک‌ها به افراد بحران زده باید با سرعت بالا، دقت فراوان با رعایت جوانب احتیاط و به موقع باشد. هر نوع درمانی که ارائه می‌شود نیاز به الحاق، درک، همدلی، شناخت روان‌پویایی‌های فرد، خانواده و آگاهی از اینکه چگونه افراد درگیر شده در بحران، به بحران پاسخ می‌دهند، دارد.

باتوجه به اقدامات کمکی فوق‌الذکر، اصول، روش‌ها و فنون کمکی به افراد بحران‌زده که در این نگاشته به صورت مختصر و کلی، به آن‌ها اشاره شده است می‌تواند شامل اطمینان بخشی، تلقین، دست‌کاری یا تغییر در محیط و دارو درمانی روان‌گرا باشد. حتی ممکن است بستری کردن کوتاه‌مدت شخص نیز به طرح درمانی اضافه شود. تمامی این اقدامات در خدمت حمایت، تسکین و رشد بحران‌زده‌ها است. برجسته‌ترین نتیجه درمان بحران توانا ساختن اعضای خانواده در تجهیز بهتر جهت اجتناب از بحران و یا در صورت لزوم حل و فصل خطرهای عمده است.

علاوه بر این برخی خانواده‌های مستعد، استعداد‌های بالقوه خود را رشد داده و به سطح کارکردی و هیجانی بالاتری نسبت به سطح قبل از شروع بحران می‌رسند و بالاخره اینکه ختم مداخله در بحران در شرایطی خواهد بود که شواهد نشان دهد که بحران حل شده و خانواده آشکارا همه مراحل رشد و حل و فصل بحران را درک کرده است.

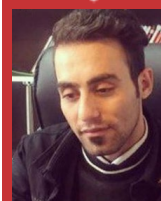
اصول مداخله و مداخله‌ی به موقع، کافی و لازم توسط متخصصین زبده و کارآمد نیاز نخست و ضرورت مهم در مدیریت بحران روانی است. نبود یا بی‌توجهی به اصول مداخله در بحران، به کارگیری هر فنونی را بی‌اثر و حتی آسیب‌زا می‌کند. مداخله روان‌شناختی تقریباً برای تمام افراد در معرض بحران لازم است. تحقیقات متعددی، سودمندی مداخلات روان‌شناختی را نشان داده است. همچنین دیده شده است که هر چقدر ارائه خدمات درمانی برای آسیب‌دیدگان مطابق زمان باشد. مراحل اثرگذاری آن بیشتر است. در مداخله و کمک به افراد دچار بحران حادثه می‌توان چهار مرحله کلی را شناسایی کرد.

و مراکزی برای آموزش اینترنتی مردم به همراه ارائه پوسترها در حوزه‌های تخصصی بحران به وجود آمده‌اند؛ چرا که مداخله مناسب در یک بحران بر جلوگیری از علائم فوری یا درازمدت اختلالات روان‌شناختی موجبات شکوفایی فرد نیز می‌شود. تدوین و ارائه استراژی‌های روانی مداخله در بحران‌های ناشی از حوادث، به دلایل مختلف ضرورت دارد. بر این اساس، در این نگاشته کوتاه، ضرورت امدادهای روانی را مطرح نموده و شیوه‌های بحران‌زدایی را با تأکید بر حل بحران روانی به‌هنگام حوادث ارائه می‌شود. تمام کسانی که در معرض بحران آسیب‌زا (حادثه) قرار می‌گیرند به درجاتی از آن متأثر می‌شوند. تأثیرات ناشی از بحران حادثه در برخی از افراد به سرعت حل و فصل می‌شود و افراد دچار حوادث و مصائب سازگاری مجدد به دست می‌آورند و به طور معمول حداقل یک سوم آنان دچار حالاتی می‌شوند که اصطلاحاً «سندرم بلا» گفته می‌شود. تاکنون مطالعات روان‌شناختی در خصوص افراد دچار حادثه که زنده مانده‌اند، نشان داده است که عموماً همه یا بعضی از علائم زیر در آن‌ها، به صورت خفیف و شدید وجود داشته است.

بحران نوعی پاسخ به وقایع خطر آفرین است و در واقع نوعی پاسخ به خطرزایی یک حادثه است که خود به صورت یک شرایط دردناک تجربه می‌شود.

علایمی چون: ۱- فشار روانی و فیزیولوژیکی از قبیل: ترس، هراس، تنش ۲- کمرختی روان‌شناختی از قبیل: تجربه‌ی حالت از هم گسستگی و پریشانی، احساس بی‌کفایتی و درماندگی ۳- اضطراب فراگیر که جزء بنیادین بحران است. ۴- اختلال در تفکر ۵- انزوا طلبی و اشتغال ذهنی ۶- افسردگی (چنان‌چه بحران حل و فصل نشود واکنش‌های غصه، غم، ناکامی به اختلال افسردگی تبدیل می‌شود. اختلال خواب، اختلال خورد و خوراک، افکار مربوط به خودکشی، تجسم غیرارادی حادثه واقع شده یا وقوع مجدد آسیب، گریه‌های غیرارادی از جمله: علائم افسردگی ناشی از بحران حوادث است.)

بنابراین همه انواع اقدامات کمکی اعم از خود - تقویتی (افزایش اراده، اعتماد به نفس، امیدواری و ...) حمایت‌های اجتماعی (عزاداری، کمک‌های عاطفی، جمع شدن اقوام و نزدیکان و...) حمایت‌ها و کمک‌های حرفه‌ای و یاورانه



نویسنده:
مجید زارعی
مشاور
و نایب دبیر
اتحادیه علمی
روانشناسی و
مشاوره ایران

بحران تخلیه هیجانی شوند، احساس امنیت نمایند، قوت قلب بگیرند، از احساس تنهایی خارج شوند، فشارهای روانی را تحمل نمایند، تعادل روانی به دست آورند، روحیه‌شان افزایش یابد، نیروهای روانی و جسمانی‌شان فعال شود و نسبت به توانایی خود در گذر از بحران مطمئن شوند. لازم است حمایت‌ها غیرمستقیم باشد و باید مراقب بود که به مراجعین امید واهی داده نشود. چنانچه این مرحله به خوبی عمل شود، بحران و استرس در فرد مهار شده و تحت کنترل در می‌آید.

ج) جهت دهی: این مرحله مبادرت به عمل است. عمده اهداف این مرحله رها سازی هیجانی، تسکین، فعال سازی و ارتقاء مهارت‌های سازگاری است. افراد بحران زده با مبادرت به عمل قدم در راه رفع حالت بحران و حصول مجدد تعادل بر می‌دارند. در این جا درمان گران باید مهارت‌های سازگاری مراجعین را برانگیزانند. افراد دچار بحران که با فقدان مواجه شده‌اند، ممکن است دچار اختلال در ادراک شده و احساس کنند که در بن‌بست قرار دارند و راهی جز روش‌های غیرمنطقی نیست. بنابراین، در این مرحله روش درمان کمک به افزایش راه‌های ممکن برای مراجع و پرهیز از به کارگیری راه حل‌های غیرمنطقی می‌باشد. آموزش روش‌های سازگاری و روابط اجتماعی و کمک به مراجع برای ادامه و تدوین برنامه‌های زندگی و شروع مجدد آن‌ها در این مرحله صورت می‌گیرد.

د) جهت گیری مجدد: در این مرحله اهداف زندگی مراجعین بازبینی، اهداف جدید ترسیم و شیوه‌های نیل به

این مراحل به همراه روش‌های مداخله در آن‌ها بدین شرح است:

الف) تسکین: در این مرحله شدت بحران، شرایط حمایت و کمک، امکانات و فرصت‌های تغییر، انواع روش‌های درمانی و احتمال خطرات ممکن برای مراجعین بررسی و ارزیابی می‌شوند. در این مرحله روش‌های مشاوره و روان درمانی متمرکز بر فنون تسکین است. تماس جسمانی، انبساط عضلانی و تنفس عمیق از جمله فنون تسکین است. تنفس عمیق، تنفس و تنفس مجدد و دراز کشیدن نیز از روش‌های رایج در به کارگیری فنون تسکین است. این روش‌ها موجب آرمیدگی و کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک و به دنبال آن کاهش علائم نفس نفس زدن، ضربان قلب، فشار خون، تعریق، تغییر الگوی امواج مغزی و کاهش علائم هراس می‌شود. در استفاده از فنون تسکین باید دقت شود و به کارگیری آن مطابق سن، جنس و ارزش‌های فرهنگی اجتماع باشد.

ب) حمایت: در این مرحله باید با توجه به شرایط و امکانات موجود درباره کمک‌های لازم تصمیم‌گیری شود. همچنین باید منابع موجود از قبیل: دوستان، حمایت‌های اجتماعی و توانمندی‌های خود مراجع بررسی و تقویت شوند. فنون مورد استفاده در این مرحله فنون حمایتی است. به کارگیری روش‌های خود شفا دهندگی روحانی، کمک به طی شدن فرایند سوگ و ماتم، حمایت غیرمستقیم، ایجاد امید و اطمینان دادن موجب می‌شود تا افراد دچار





آن‌ها تعیین می‌شود. در این مرحله هدف درمان، به حرکت درآوردن نیروی بالقوه بحران برای رشد و پویایی مراجعین است. این مرحله شروع جهت‌گیری جدید در زندگی است. ارزش بحران وقتی آشکار می‌شود که شخص آماده رسیدن به مراحل بالاتر خودشکوفایی و تعادل باشد.

این آماده‌سازی با استفاده از روش‌های امیدوارسازی واقع بینانه، شناخت و اعتقاد به تحمل رنج، اعتقاد و پیوند ارتباط با خالق، سرنوشت و بالاخره پیدا کردن یک معنا برای ادامه حیات امکان‌پذیر می‌شود. روش‌های قابل استفاده در این مرحله به روش‌های نوسازی و رشد معروفاند. فنون مرکزیت دادن، تحلیل توانمندی، بمباران نقاط قوت، مرور تجارب رشد در این روش مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این مرحله از فنون دیگری همچون مواجهه، آگاهی حسی، گشتالت درمانی، معنا درمانی، تعلیم ارتباط، هنرهای خلاق، افزایش تجارب جدید و تقویت معنوی نیز استفاده می‌شود. به کارگیری این فنون موجب رهاسازی توانمندی‌ها و قابلیت‌های فرد، تسهیل خودآگاهی، افزایش خودشناسی و جهت‌گیری جدید معنوی می‌شود.

در مداخله و کمک به افراد دچار بحران میتوان از این چهار روش بهره برد: (الف) تسکین، (ب) حمایت، (ج) جهت‌دهی، (د) جهت‌گیری مجدد

در نتیجه براساس آنچه ذکر شد، نکات زیر پیشنهاد می‌شود:

۱- ایجاد مراکز حل بحران: برای گسترش خدمات روانی در بحران‌ها لازم است در ساختار مدیریت‌های حوادث غیرمترقبه کشور کمیته امداد روانی وجود داشته باشد. علاوه بر این لازم است مراکز حل بحران‌های روانی راهاندازی و تاسیس شوند؛ زیرا برای افرادی که در شرایط بحران قرار دارند، مداخلات فوری و چند جانبه گروهی از یاوران متخصص لازم است. مراکز حل بحران روانی مراکزی هستند که خدمات مشاوره و روان‌شناختی توسط یاوران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای در کمترین فرصت در اختیار افراد بحران‌زده قرار می‌گیرد. این مراکز دارای امکانات وسیع هستند. بهتر است در صورت امکان، تمامی افراد دچار حادثه و در صورت عدم امکان، افراد دچار آسیب روانی حداقل به مدت ۴۸ ساعت از محل آسیب به این مراکز انتقال و در آن‌جا نگهداری شوند و علاوه بر امکانات نگهداری، تغذیه و استراحت، خدمات مشاوره و روان‌شناختی به آن‌ها ارائه شود.

۲- پیگیری: داشتن برنامه‌های منظم پیگیری، مدت‌ها پس از اتمام بحران ضروری است. وقتی جهت‌گیری امداد رسانی به آسیب‌دیدگان حادثه، روان‌شناختی باشد، پیگیری بخشی از برنامه خواهد بود؛ زیرا برخی از علائم آسیب روانی ناشی از حادثه ممکن است مدت‌ها پس از گذشت زمان و به صورت تدریجی ظاهر شود. بنابراین لازم است هم برای تشخیص و درمان آن‌ها و هم برای تداوم درمان آن‌ها و هم برای تداوم درمان افراد آسیب‌دیده قبلی، برنامه پیگیری تا مدت‌ها پس از گذشت حادثه ادامه یابد.

۳- ایجاد دوره‌های روان‌شناسی بحران: ضروری است با توجه به میزان حادثه خیزی جامعه ما، دوره‌های عالی روان‌شناسی بحران ایجاد شود و همچنین برای سایر دوره‌هایی که به نوعی می‌تواند در شرایط بحران مفید باشد.

۴- آموزش کارکنان بحران: تمامی افرادی که به عنوان یاور، امدادگر، مدیران امدادی، پلیس، پزشک، پرستار و از این قبیل، در زمان حوادث وارد عمل می‌شوند، باید درباره امدادهای روانی آموزش‌هایی ببینند؛ زیرا هر نوع واکنش اطرافیان می‌تواند برای افراد دچار حادثه مفید و یا آسیب‌زا باشد.

۵- تحقیق و پژوهش: همچنین در پایان پیشنهاد می‌شود که مطالعات روان‌شناختی در حوادث و بحران‌ها افزایش یابد؛ زیرا افراد جامعه ما بیش از همه عوامل قربانی حوادث می‌شوند.

موضوع: بهره‌وری و بهینه سازی مصرف



گردآورنده:
پریسا نصر الهی
ترم ۴ بهداشت محیط

گسترش انقلاب صنعتی و جهت افزایش سودمندی از اهداف مهم بهره‌وری می‌توان به کاهش هزینه، افزایش حاصل از نیروی کار، سرمایه و مواردی از این دست گسترش یافت. به نظر می‌رسد که بهترین تعریف برای بهره‌وری، به‌دست‌آوردن حداکثر سود ممکن و استفاده از نیروی بهینه در مقابل هزینه صرف شده باشد.

تولید و خدمات، افزایش کیفیت و استفاده بهینه از زمان اشاره کرد. بهره‌وری بدون ارتقای کیفیت، امری بیهوده است. افزایش کیفیت می‌تواند شامل بهبود امور مادی نظیر تولید کالا و خدمات و بهبود شرایط کار و امور معنوی مانند بهبود شیوه زیستن، عبادت و اجرای احکام الهی باشد. در اسلام به افزایش کیفیت توجه ویژه‌ای شده است، به گونه‌ای که خداوند در آیات نورانی قرآن کریم، بارها انسان را به انجام بهترین‌ها دعوت می‌کند.

از دیگر اهداف مهم بهره‌وری، کاهش هزینه است. دین مبین اسلام در موارد فراوانی به مؤمنان سفارش می‌کند که از منابع در اختیارشان درست استفاده کنند تا با پیش‌گیری از خسارت‌های احتمالی، هزینه‌ها را کاهش دهند. اسلام با سفارش به استفاده معتدل از منابع، می‌خواهد از اسراف که هزینه فراوانی به افراد تحمیل می‌کند، جلوگیری کند تا هزینه‌های اضافی در موارد ضروری‌تر و مهم‌تر به کار گرفته شود.

بهره‌وری (به انگلیسی: Productivity) از مفاهیم علم اقتصاد و مدیریت است که چنین تعریف می‌شود: «مقدار کالا یا خدمات تولید شده در مقایسه با هر واحد از انرژی یا کار هزینه شده بدون کاهش کیفیت یا به این شکل: اثربخشی به همراه کارایی». به دیگر سخن، بهره‌وری عبارت است از به دست آوردن حداکثر سود ممکن با بهره‌گیری و استفاده بهینه از نیروی کار، توان، استعداد و مهارت نیروی انسانی، زمین، ماشین، پول، تجهیزات، زمان، مکان و... به منظور ارتقای رفاه جامعه. بهره‌وری به نسبت کار انجام شده به کاری که باید انجام می‌شده اطلاق می‌شود.

در تعریف آکادمی بهره‌وری عبارت است از؛ استفاده مطلوب، موثر و بهینه از همه جوانب، مجموعه امکانات، ظرفیت‌ها، پتانسیل‌ها، سرمایه‌ها، نیروها و منابعی است که به فرد برای رسیدن به شکوفایی و رشد در هر جهت یاری می‌رساند. در واقع انسان با بیشترین استفاده از کمترین امکانات به بهره‌وری بالایی دست می‌یابد.

می‌توان گفت: برای نخستین بار لغت «بهره‌وری» را فردی به نام «کوئینزی» در سال ۱۷۷۶ (میلادی) به کار بُرد. بیش از یک قرن بعد، یعنی در سال ۱۸۳۳ (میلادی)، فردی به اسم «لیتر» بهره‌وری را «قدرت و توانایی تولید کردن» تعریف کرد. باید توجه داشت که واژه بهره‌وری با

فرهنگ بوده که هدف آن هوشمندانه‌تر کردن فعالیت‌ها برای یک زندگی بهتر و متعالی است. مصرف درست و به اندازه، پشتوانه بزرگی برای اقتصاد هر کشور به شمار می‌آید. یکی از معضله‌های بخش مصرف کشور، عادت نکردن مردم به تهیه به اندازه‌ی نیازهای زندگی است.

نگهداری انرژی یا مدیریت انرژی راهکاری برای تنظیم و بهینه‌سازی استفاده از سیستم‌های انرژی است. در مباحث مدیریت انرژی سعی می‌شود، نیاز به انرژی در خروجی کاهش پیدا کند، در حالیکه هزینه‌ها کاهش پیدا کرده یا ثابت شده‌است. نگهداری انرژی به معنای کاهش انرژی توسط استفاده کم از سرویس‌های انرژی است. نگهداری انرژی به بهره‌وری از آن، هر دو از تکنیک‌های کاهش مصرف انرژی است. هر چند نگهداری انرژی خدمات انرژی را کاهش می‌دهد و موجب افزایش سرمایه مالی، کیفیت محیط اطراف، امنیت ملی و امنیت مالی شخصی می‌شود و این در رأس رده‌بندی انرژی قابل نگهداری می‌باشد.

منابع:

مقالات بهره‌وری بتسا بایگانی‌شده در ۱۸ ژوئن ۲۰۰۶ توسط Wayback Machine
_کتاب بهره‌وری در پرتو اسلام؛ حسین بافکار
_کتاب مدیریت کسب و کار و بهره‌وری؛ انتشارات ادیبان روز

<http://irpa.ir>_

<https://www.wikipedia.org>_

بهره‌وری می‌تواند بیشترین استفاده از کمترین امکانات و منابع در راه رسیدن به رشد و شکوفایی همه‌جانبه زندگی انسان باشد. اگر می‌خواهیم در دنیای پر رقابت امروزی، رونق اقتصادی، اجتماعی و زندگی بهتری داشته باشیم، لازم است به بهره‌وری بالایی برسیم؛ زیرا ایستادگی و تداوم حیات در صحنه جهانی، سرعت و دقت افزون‌تری می‌طلبد.

با توجه به آنکه در سه دهه اخیر، شاهد تحول‌های بزرگ اجتماعی، سیاسی و اقتصادی از جمله انقلاب، جنگ، توطئه‌های استکبار جهانی و همچنین بلایای طبیعی متعدد بوده و فرصت‌های بسیاری را از دست داده‌ایم، باید برای جبران ویرانی‌ها، گرفتاری‌ها و رفع تنگناهای موجود، زمان را به همراه حفظ کیفیت و کمیت به بند کشیم. البته این مسئله جز با توجه به اصل بهره‌وری شدنی نیست، وگرنه رقابت‌های آینده طومار هر کشوری را در هم خواهد پیچید.

در تعریف آکادمی بهره‌وری عبارت است از؛ استفاده مطلوب، موثر و بهینه از همه جوانب، مجموعه امکانات، ظرفیت‌ها، پتانسیل‌ها، سرمایه‌ها، نیروها و منابعی است که به فرد برای رسیدن به شکوفایی و رشد در هر جهت یاری می‌رساند

در حال حاضر، در برخی کشورهای توسعه یافته با وجود محدودیت منابع، سرمایه گذاری‌های فراوانی در راه بهبود بهره‌وری در سطح ملی، منطقه ای، بخشی، سازمان‌ها، مؤسسه‌ها و حتی افراد انجام می‌گیرد. آنان پیشرفت روزافزون خود را مرهون توجه به اصل بهره‌وری می‌دانند. در کشور ایران نیز سازمان ملی بهره‌وری به عنوان یک نهاد حاکمیتی مسئول برنامه‌ریزی، سیاست‌گذاری، راهبری، پایش و ارزیابی بهره‌وری همه فعالان اقتصادی و عوامل تولید از جمله نیروی کار، سرمایه، انرژی، آب و خاک و تهیه و تدوین شاخص‌های استاندارد بهره‌وری به ویژه بهره‌وری سبز، ارتقای بهره‌وری در تمامی بخش‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، دولتی و غیردولتی در چارچوب قوانین و سیاست‌ها و اسناد بالادستی است. از دیدگاه سازمان بهره‌وری ملی ایران، بهره‌وری یک نگرش عقلانی به کار و زندگی است. این مشابه یک



محمد بختیار پناه
ترم ۴ پرستاری

دومین عنوان گینس برای جوان سنندجی

آزاد حیدریان جوان ورزشکار و با اخلاق سنندجی برای دومین بار رکوردی جهانی را در کتاب گینس به نام خود به ثبت رساند.

او پیش‌تر در سال ۹۷ در زادگاهش سنندج موفق شد که رکورد ۵۵ ساعت و ۱۰ دقیقه و ۴ ثانیه مشت‌زنی بدون توقف به کیسه بوکس را به نام خود و شهرش در کتاب رکوردهای گینس ثبت کند.

در تاریخ ۶ خرداد الی ۷ خرداد ماه ۱۴۰۰ توانست برای بار دوم، اینبار در حرکت دمبل جلو بازو به مدت ۲۴ ساعت بدون وقفه با دمبل‌های ۵ کیلوگرمی و در مجموع ۱۰ کیلوگرم رکورد و افتخاری جدید به نام خود و شهر سنندج در جهان ثبت کند.

آزاد حیدریان در گفت‌وگوهای خود از خانواده و بخصوص همسرش و همچنین از دوستان و همشهریان پشتیبان و حامی خود تشکر کرده و این افتخار را به تمامی مردم

کُرد جهان تقدیم کرد و عنوان کرد هدف از این کار کسب افتخار برای شهر و مردمش بوده است. آزاد در حالی این رکورد را با موفقیت انجام داد که مردم شهر سنندج در تمام ۲۴ ساعت در کنار او بوده و دعاگوی او بودند، این حرکت آزاد از ساعت ۹ شب ششم خردادماه شروع شده و راس ساعت ۹ شب هفتم خردادماه به پایان رسید و مردم و به ویژه همسرش و پدر و مادرش تمام ۲۴ ساعت را به هواداری او ایستادند.

او در مصاحبه‌های خود عنوان کرده که این راه ادامه دارد و این پایان کار نیست. امید است این جوان بالاراده را بارها و بارها در قله افتخار جهان ببینیم و دوباره به افتخارش دست بزنیم و شاهد درخشش‌های دوباره او باشیم.



نویسنده:

علی کولی‌وندی و
میینا مدیر
ترم ۴ بهداشت محیط

حافظه!

«ازنگاهی دیگر»

در این بخش از موضوعات اجتماعی سعی بر این داریم که موضوعات مختلفی را از دید و منظری مورد بررسی قرار بدهیم که کمتر به آن‌ها از آن دید خاص توجه شده است و متوجه خواهیم شد که عقیده‌ی ما و بسیاری از افراد جامعه درباره‌ی برخی موضوعات بسیار با واقعیت متفاوت است.

در هر شماره از نشریه، در پایان موضوعاتی که در بخش «ازنگاهی دیگر» بررسی خواهیم کرد؛ کتاب‌ها و فیلم‌هایی را مرتبط با موضوع بررسی شده معرفی خواهیم نمود تا بتوانیم از این طریق محدودیتی را که در قالب نشریه به آن دچار هستیم برطرف نماییم و بتوان پس از دیدن فیلم و مطالعه کتاب‌های پیشنهادی موضوع را به‌طور کامل درک کرد.

حافظه

فهمیدن ماهیت حافظه تلاشی به‌بلندای تاریخ بشری:
در گذشته از استعاره‌های متفاوتی برای درک ماهیت حافظه استفاده می‌شد، مثلاً حافظه را به یک لوح گلی یا مومی تشبیه می‌کردند که اتفاقات در بستر آن حک می‌شدند و یا پس از رونق صنعت چاپ حافظه را به کتابی تشبیه می‌کردند که خاطرات در صفحات ذهن ما چاپ شده بودند و ما برای یادآوری یک موضوع خاص باید به

کتابخانه‌ی ذهن‌مان مراجعه می‌کردیم و پس از یافتن کتاب مورد نظر در صفحه خاصی از آن، خاطره‌ی مقبول خود را پیدا می‌کردیم، یا در زمان حال که بسیاری بر این باورند که حافظه شبیه هارد دیسکی است که خاطرات ما در آن ذخیره شده‌اند، جای امنی دارند و برای یادآوری خاطرات، ما فقط باید فیلم مربوط به آن خاطره را در ذهن خودمان باز پخش کنیم اما واقعیت چیز دیگری است؛ نه تنها کتاب حافظه‌ی ما دائماً تحت تاثیر موریانه‌های غرض ورزی و فراموشی است؛ بلکه یادآوری یک خاطره، باز پخش کردن دوباره‌ی آن اتفاق در ذهن ما نیست، بلکه بازسازی آن است و جالب‌تر آن‌که بازسازی آن خاطره بسیار تحت تاثیر عواطف و احساسات ما در آن لحظه است.

حافظه خاکستری‌ها را سیاه یا سفید مطلق می‌کند:

یکی از ویژگی‌های ملموس حافظه که شاید هر کسی تجربه‌ای در این باب داشته باشد، همین موضوع تغییر ماهیت واقعیت پدیده‌ها به وسیله‌ی حافظه است؛ به این شکل که، هنگامی که کسی عزیزی را از دست می‌دهد، پس از مدتی آن فرد خاص در ذهن میزبان تبدیل به یک بت می‌شود که هرگاه تلاشی برای یادآوری خاطرات گذشته صورت می‌گیرد، فقط خوبی‌ها در ذهن نقش می‌بندد، درواقع انگار واقعیت‌ها تحت تاثیر احساسات، جای خود را به خوبی مطلق می‌دهند.

از طرف دیگر دیده می‌شود هنگامی که دو فرد درگیر یک رابطه‌ی احساسی هستند ولی به دلیل اختلافات فردی مجبور به فاصله و جدایی می‌شوند، هنگامی که سعی در یادآوری خاطرات گذشته دارند فقط بدی‌ها را می‌توانند به یاد بیاورند؛ اینگونه است که کاراکترهایی که در واقعیت خاکستری رنگ هستند پس از اینکه تحت تاثیر زمان و احساسات قرار می‌گیرند تبدیل به سفید یا سیاه مطلق می‌شوند.

به حافظه می‌توان خاطراتی را القا کرد:

نویسنده‌ی کتاب «کی بود؟ کی بود؟ اثر کرول توریس والیوت آرونس» در کتاب خود بیان می‌کند که خاطرات بسیار خوشی را از خواندن کتاب «اوی شگفت انگیز» همراه با پدرش در ذهن داشته؛ به این صورت که گاهی صحنه‌هایی از داستان را به صورت تئاتر برای یکدیگر بازی می‌کرده‌اند، کلی می‌خندیدند و هنگامی که با پدرش مشغول خواندن آن کتاب بوده‌اند بسیار لحظات خاطره‌انگیزی را داشته‌اند. هنگامی که نویسنده پس از فوت پدرش به خانه‌ی پدری بر می‌گردد، درحالی که مشغول مرتب کردن وسایلش بوده است، ناگهان چشمش به کتاب «اوی شگفت انگیز» می‌افتد و متوجه می‌شود که اولین چاپ آن کتاب یک سال پس از فوت پدرش بوده و درواقع هیچ‌گاه آن خاطرات وجود خارجی نداشته‌اند. پژوهشی که در این باب صورت گرفته از این قرار است که از یک سری آدم سی تا چهل ساله سوال شد که آیا طرح ملی «نمونه‌گیری از نوک انگشتان کودکان» که در دوران مهدکودک آن‌ها صورت گرفته بود را به یاد می‌آورند؟ که پاسخ حدود هفتاد درصد آن‌ها مثبت بوده است؛ درحالی‌که هیچ‌گاه طرح نمونه‌گیری از نوک انگشتان وجود خارجی نداشته است.

حافظه ما را دچار دسته‌بندی بسیار خطرناکی می‌کند:

ذهن انسان بسیار انرژی مصرف می‌کند و فکر کردن یکی از مصرف‌کننده‌های اصلی انرژی است؛ به همین دلیل ما در مورد خیلی از مسائل فکر نمی‌کنیم و جنبه‌های مختلف آن را مورد بررسی قرار نمی‌دهیم. راه چاره‌ی جایگزین ذهن رجوع کردن به دسته‌بندی‌های کلیشه‌ای

است که به واسطه‌ی خاطرات، در ذهن ما شکل گرفته‌اند. ما اتفاقات، آدم‌ها، نژادها و قومیت‌ها را بلافاصله در اولین برخورد در آن دسته‌بندی‌ها قرار می‌دهیم. راحت‌ترین و در عین حال مخرب‌ترین دسته‌بندی ذهن، دسته‌بندی است که فقط دو طبقه بندی خوب و بد دارد و قرار دادن پدیده‌ها در این‌گونه دسته‌بندی‌ها سبب کوری موقت انسان در قضاوت‌ها و تصمیم‌گیری‌های فرد می‌شود. این طبقه‌بندی «خوب یا بد» سبب می‌شود هنگامی که در برخورد اول پدیده‌ای را در یکی از دسته‌ها طبقه‌بندی می‌کنیم، دیگر از آن پس چشم خود را بر روی ویژگی‌هایی از آن پدیده که با طبقه‌بندی اولیه ما مغایرت دارد، می‌بندیم و همین امر یعنی تبدیل شدن انسان به یک متعصب افراطی.

یکی دیگر از نتایج مخرب این دسته‌بندی‌ها در تصمیم‌گیری‌ها است؛ به این صورت که تحت تاثیر این حالت کلیشه‌ای قبل از مشورت کردن دچار تصمیم‌گیری می‌شویم. در واقع هدف ما از مشورت فقط تأیید طلبی خواهد بود، نه شنیدن واقعیت‌هایی که دیگران می‌دانند و ما از آن‌ها غافل هستیم؛ زیرا هنگامی که پدیده‌ای را در یکی از طبقه‌بندی‌های ذهن قرار می‌دهیم، در واقع هیچ شکی در درستی طبقه‌بندی خود نداریم و این طبقه‌بندی را حاصل تجربه و واقعیت‌های جامعه می‌دانیم. غافل از اینکه واقعیت‌هایی که در ذهن ما هستند، بسیار از واقعیت‌های موجود فاصله گرفته‌اند.

ماهیت حافظه سبب ظلم به بسیاری از افراد شده است:

در فیلم (when they see us) که بر اساس یک داستان واقعی است، در سنترال پارک نیویورک، خانمی مورد تعارض قرار می‌گیرد و به قتل می‌رسد. در این راستا پنج جوان سیاه پوست که در پارک حضور داشتند متهم شناخته می‌شوند، پس از اینکه تحت فشار قرار می‌گیرند به جرم خود اعتراف می‌کنند و تمام جزئیات را هم بازگو می‌کنند؛ البته همه‌ی تلاش‌ها برای به دست آوردن مدرکی از محل جرم علیه این پنج جوان بی‌نتیجه ماند و این پنج جوان بر اساس اعترافات خود گناهکار شناخته شده و به حبس ابد محکوم شدند. در ادامه پس از سیزده سال، یک خلاف‌کار به نام «ماتیاس ریس» به این جرم

نه تنها کتاب حافظه‌ی ما دائماً تحت تأثیر موریانه‌های غرض ورزی و فراموشی است؛ بلکه یادآوری یک خاطره، باز پخش کردن دوباره‌ی آن اتفاق در ذهن ما نیست، بلکه بازسازی آن است

شاهدان عینی فرد را به دروغ‌گویی محکوم می‌کنند ولی دراصل، این اتفاقات در ذهن میزبان تغییر ماهیت داده‌اند و فرد بیان‌کننده‌ی آن خاطره در درستی ادعای خود شکی ندارد.

«خاطره می‌گوید آن کار را کرده‌ام، غرور می‌گوید امکان ندارد دوباره فکر کن و حافظه تسلیم می‌شود و می‌گوید ممکن نیست من آن کار را کرده باشم.» (نیچه)

سخن پایانی:

جایی که بسیاری از اشتباهات ما به وسیله خودمان توجیه می‌شود حافظه است. در واقع بهترین تشبیه برای حافظه این است که حافظه یک داستان گویی مغرضانه است که به هیچ وجه یک دانسته‌ی دقیق و غیرقابل تغییر نیست؛ به همین دلیل اصلاً منبع مورد اعتمادی برای استناد کردن و همچنین قضاوت کردن و تصمیم گرفتن در بسیاری از موارد نیست. حافظه چین وچروک‌ها و پارگی‌های ذهن را برطرف می‌کند و سبب برطرف شدن ناهماهنگی ذهن ما می‌شود و در بسیاری از مواقع سبب فاصله گرفتن ما از انصاف خواهد شد. حافظه بسیار با ما مهربان است و سبب می‌شود که ما کاستی‌ها و تقصیرهای خود را در اتفاقات گذشته به مرور زمان نادیده بگیریم. در واقع حافظه‌ی ما که بسیاری از جنبه‌های شخصیت ما را شکل می‌دهد نیز یک پدیده ثابت نیست و این واقعیت ما را به تفکر بیشتر و بیشتر در تمام موضوعات زندگی دعوت می‌کند، حتی در خاطراتی که شکی در آن‌ها نداریم.

منبع:

کی بود؟ کی بود؟_ اثر کرول توریس والیوت آرونس.
برنامه کتاب باز ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۰_ مجتبی شکوری.
معرفی کتاب:
فکرکردن بی درنگ، بادرنگ_ اثر دانیل کاهنمن.
معرفی فیلم:
دوازده مرد خشمگین_ اثر سیدنی لومت.

اعتراف کرد و پس از انجام آزمایش DNA و مقایسه آن با نمونه‌های به دست آمده از محل جرم، متوجه تطابق آن‌ها شدند و آن پنج جوان پس از تحمل سیزده سال حبس در عین بی‌گناهی، تبرعه شدند.

از سال ۱۹۸۹ که آزمایش DNA در نظام قضایی و سیاسی سراسر دنیا شروع شد، هزاران نفر تبرعه شدند در حالیکه اعتراف کرده بودند و حتی تک تک جزئیات محل جرم را هم بازگو کرده بودند. پس از آن‌که پژوهشی در باب علت این ماجرا و این اعتراف‌های بی‌اساس شکل گرفت، متوجه شدند که بالای ۸۰ درصد این افراد در بازه‌های شش ساعت پیاپی و حدود چهل درصد آن‌ها در بازه‌های بالای دوازده ساعت پیاپی تحت بازجویی قرار گرفته بودند و تحت فشار اعتراف کرده بودند. در واقع این اعتراف‌ها یک سری دروغ آگاهانه نبودند؛ بلکه قرار گرفتن تحت شرایط سخت باعث می‌شود که حافظه تحت تحریف قرار بگیرد و اتفاقاتی را به یاد بیاورد که نوعی خیال‌پردازی است، نه نوعی یادآوری.

حافظه ویرایش دهنده‌ی بسیار قهاری است:

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در یادآوری خاطرات گاهی دچار ویرایش می‌شویم؛ مثلاً اگر تلاش کنیم که یک برنامه طبیعت‌گردی مربوط به دوسال قبل را با جزئیات به یاد بیاوریم، گاهی جزئیاتی را بازگو می‌کنیم که مربوط به آن روز طبیعت‌گردی نبوده و درواقع مربوط به یک مکان و زمان خاص دیگر است. حربه‌ی ذهن به این صورت است که برای بازسازی، تکه‌های مختلف خاطره را کنار یکدیگر قرار می‌دهد و چون یک ساختار بسیار منسجم می‌سازد به دلیل همین انسجام ما دچار اشتباه می‌شویم. حافظه دائماً تحت تأثیر طوفان هیجانات و احساسات است: مثال ملموسی که می‌شود در این باب به آن رجوع کرد به این صورت است که کسی که یک خاطره را تعریف می‌کند، به دلیل شرایطی که در آن لحظه دارد ممکن است کمی اغراق‌آمیز یا دورتر از واقعیت آن را بازگو کند (البته کاملاً به صورت ناخودآگاه؛ نه از روی عمد) پس از بازگو کردن، اتفاق بازگو شده جایگزین اتفاق اصلی در ذهن می‌شود و پس از چندین بار تکرار این کار ممکن است آن خاطره به طور کامل از واقعیت فاصله بگیرد و



نویسنده :
روح الله زرین
خبرنگار حوزه
بهداشت و درمان

دکتر محمد باقر خادم عرفان در مورد جزئیات این اردوی جهادی افزود: شصت نفر در این اردوی جهادی خدمات داوطلبانه رایگان انجام دادند که شامل دو دندانپزشک متخصص، دو دندانپزشک عمومی، سه پزشک عمومی، دو ماما، دو کارشناس علوم آزمایشگاه و حدود چهل نفر از دانشجویان و دانش آموختگان رشته‌های مختلف بودند.

وی با اشاره به اینکه خدمات دارویی و درمانی در این اردوی جهادی ارائه شد گفت: در بخش دندانپزشکی ترمیم و کشیدن دندان و در بخش پزشکی ویزیت و ارائه دارو نیز خدمات مختلفی ارائه شد.

خادم عرفان به خدمات ارائه شده در این اردو اشاره کرد و گفت: یک هزار و ۲۴۵ نوع خدمات در این اردوی دو روزه در روستای آویهنگ سنندج ارائه شد که شامل ویزیت پزشکی و مامایی برای ۲۵۰ نفر، آزمایش‌های خون شامل قند، چربی، آنزیم‌های کبدی و کلیوی برای ۸۰ نفر، آزمایش پاپ اسمیر برای ۳۰ نفر، ویزیت دندانپزشکی برای ۲۵۰ نفر بزرگسال و کودک، ترمیم ۱۷۰ دندان، کشیدن ۲۳۰ دندان، فلوراید تراپی دندان ۳۵ کودک و ارائه دارو رایگان به ۲۰۰ نفر بوده است.

وی با اشاره به اینکه تمامی این خدمات به صورت رایگان بوده گفت: با حمایت مسئولان دانشگاه علوم پزشکی کردستان در آینده نزدیک شاهد برگزاری اردوهای جهادی با تلاش و امکانات بیشتر در مناطق محروم استان کردستان خواهیم بود.



فعالیت گروه‌های جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در روستای آویهنگ سنندج / زکات علم و دانش ارائه خدمات مطلوب به مردم مناطق محروم

« به گزارش هیژا روح الله زرین/دانشگاه علوم پزشکی کردستان در سال‌های اخیر توانسته در زمینه‌های مختلف بهداشتی، درمانی و آموزشی پیشرفت‌های چشم‌گیری را کسب کند و در راه خدمت‌رسانی به اقشار مختلف مردم گام بردارد، اما نکته قابل توجهی که دانشگاه علوم پزشکی کردستان همواره بر ادامه آن تأکید داشته است؛ برگزاری اردوهای جهادی در مناطق محروم این استان پهناور بوده است. اردوهایی که همواره در آن خدمات مختلف فرهنگی، درمانی، بهداشتی و دارویی به مردم به صورت رایگان ارائه شده است و در کنار کسب تجربه دانش آموختگان این دانشگاه، رضایت‌مندی مردم را به همراه داشته است. این فعالیت خیرخواهانه به قدری برای مسئولان دارای اهمیت بوده است که دستگاه‌های اجرایی مختلفی نیز در ارائه خدمات مطلوب همراه جهادگران دانشگاه علوم پزشکی کردستان بوده‌اند.

ارائه یک هزار و ۲۴۵ نوع خدمات دارویی، درمانی در اردوی جهادی روستای آویهنگ سنندج

معاون فرهنگی، دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در مورد اجرای اردوی جهادی در روستای آویهنگ سنندج می‌گوید: در این اردوی دو روزه خدمات مختلف پزشکی شامل ویزیت دندانپزشک عمومی و متخصص، ترمیم و کشیدن دندان، فلورایدتراپی دندان برای کودکان، ویزیت پزشک عمومی و ماما، انجام آزمایش پاپ اسمیر، انجام آزمایش خون شامل چربی، قند، آنزیم‌های کبدی و کلیه و نیز ارائه دارو رایگان انجام شد.



خادم عرفان ادامه داد: در این اردوی جهادی که در روستای آویهنگ سنندج برگزار شد، علاوه بر آموزش صحیح مسواک زدن، ۶۰ عدد خمیر دندان و مسواک به همراه ۵۰۰ ماسک به مردم این منطقه اهدا شد.

می‌گوید: از اینکه توانستیم در قالب اردوی جهادی در سه نوبت صبح و عصر پنج شنبه ۳۰ اردیبهشت و صبح جمعه ۳۱ اردیبهشت در روستای آویهنگ شهرستان سنندج خدمات دارویی، درمانی و فرهنگی انجام دهیم، نشان از توفیق الهی است.

مهیار مرزبان در ادامه با اشاره به لذت شیرین ارائه خدمات به مردم مناطق محروم گفت: این فعالیت برای دوستان من در گروه جهادی بسیار ارزشمند بوده است که پیشنهاد می‌دهند برای اردوهای بعدی حضور داشته باشند و امید است این اردوها در سایر مناطق استان نیز برگزار شود.

وی با اشاره به اینکه برگزاری چنین اردوهای جهادی علاوه بر توکل به خدا نیازمند حمایت مسئولان است افزود: برگزاری اردوهای جهادی علاوه بر اینکه خدمات مطلوب درمانی و دارویی را برای ساکنان مناطق محروم فراهم می‌سازد، زمینه آشنایی فارغ التحصیلان دانشگاه را با بازار کار و اقشار مختلف جامعه فراهم ساخته و این فرایند موجب می‌شود در آینده تعامل مناسبی با مردم جامعه داشته باشند.

حال با گذشت دو روز از فعالیت گروه‌های جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در روستای آویهنگ سنندج شاهد خوشحالی مردم این منطقه هستیم، از کودکان کم سن و سال گرفته تا پیرمرد که‌نسال این روستا از فعالیت جهادگران رضایتمند هستند؛ چرا که به دلیل کوهستانی بودن این منطقه و راه ناهموار امکان دسترسی به شهر برای دریافت خدمات دارویی و درمانی برای اکثر آنها امکان‌پذیر نبوده است و جهادگران دانشگاه علوم پزشکی توانستند با در اختیار داشتن امکانات مختلف دارویی و درمانی شرایطی را برای بهره‌مندی ساکنان این خطه از کردستان سرفراز فراهم کنند تا زکات علم و دانش خود را به نوعی خاص در اختیار مردم قرار دهند.

معاون فرهنگی، دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی کردستان افزود: در این اردوی جهادی با همکاری مرکز بهداشت سنندج، درمانگاه معراج سپاه، درمانگاه شهید قاضی، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی کردستان، معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی کردستان قرارگاه جهادی امام رضا(ع)، اداره آموزش و پرورش بخش کلاترزان، کمیته امداد امام خمینی(ره) و بیمارستان بعثت سنندج برگزار شد.



استقبال مردم از اردوی جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

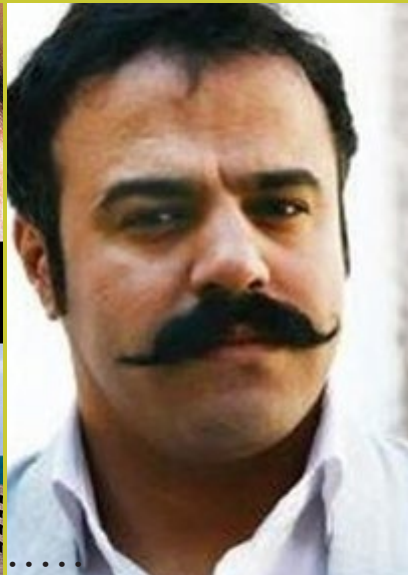
جانشین مسئول اردوی جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در مورد این اردوی جهادی می‌گوید: گروه جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان متشکل از دانشجویان، اساتید و دانش‌آموختگان رشته‌های پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری، مامایی، آزمایشگاه و داروسازی است.

آراس فیضی که خود نیز بعنوان جهادگر خدمت‌رسان در روستای آویهنگ حضور داشت، تصریح کرد: در این اردوی دو روزه خدمات بهداشتی، درمانی و فرهنگی به صورت رایگان ارائه شده است و در روزهای ۲۹ تا ۳۱ اردیبهشت ماه خدمات درمانی و دارویی بدون هیچ چشم‌داشتی به مردم روستاهای آویهنگ، سرهویه و هویه ارائه شد و این طرح‌ها مورد استقبال ساکنان خون‌گرم مردم این منطقه قرار گرفت.

حضور در اردوهای جهادی توفیق الهی است.

مسئول روابط عمومی گروه جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان که از حضور جهادگران دانشگاه خوشحال است





فصل بهار قدم بر خاک گذاشته و ما فصل جدیدی از مجله ای که همراه شماست را برایتان فراهم آورده ایم. بخش فرهنگی این مجله با مطالبی از گروه نویسندگان متشکل از دانشجویان همیشه همراه مجله در خدمت شما عزیزان است. باشد که بتواند لحظاتی پر بار برایتان ارمغان آورد که البته کوشش مجله در این راستاست. در این بخش با شعر و ادبیات و داستان همراهیتان می کنیم. رضایت شما امیدبخش ادامه راه برای ماست.



مریم اعتمادی | دبیر بخش فرهنگی | ترم ۶ علوم آزمایشگاهی

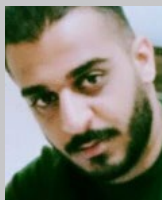
بخش فرهنگی

بیراهه	۱۷
دختر شعرهای من	۱۷
مکررات ناب	۱۸
هدف مقصد نیست، مسیر است	۱۸
خانواده نرمال - تیروئید مزاحم	۱۹
شعف	۲۰
تاریخچه ساز دف	۲۱
گفتگو با دیلان نصیری	۲۳
به صرف بهارنارنج	۲۵
مرثیه ای برای یک رویا	۲۶
پند دادن بهلول به هارون	۲۹
اعتقادات	۲۹
نکاتی درباره روشن کردن آتش در طبیعت	۳۰
گالری عکس	۳۱

«دختر شعرهای من»

نمی‌شود که بوی تو بیاید
و من به گوش‌هایم بگویم نشنو، نشنو
به چشمانم بگویم نبین، نبین
به دست‌هایم بگویم نزن، نزن
تنها به وقت دور بودن از تو می‌توان
جوارح را فرمان داد
چون بویت با نسیم زمستان آید
و صدایت از لای تکه‌های برف
دگر با چه رویی دستور به ممانعت از
پرستش تو دهم؟
تو که با هر بار باز کردن پلک‌هایت
ملائک بانگ الله اکبر سر می‌دهند
دختر شعرهای من، ببخش، ببخش
و روح سرمازده‌ام را با نوای موسیقی
گیسوانت بدل به بهار کن

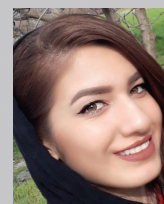
شعر از :
یوسف سعیدی پور
ترم ۶ بهداشت محیط

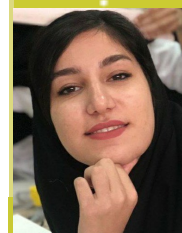


«بیراهه»

روانه‌ام، سوی ناکجایی از جنس غربت
تاریکی‌ست یا روشنایی عاقبتم، نمیدانم
به یاد روزهای گذشته راه می‌پیمایم
و در تکاپوی یافتن روزنه‌ای از امیدم
همان روزی که از دستان تو سر خوردم
و به آغوش باد سپردی مرا
همان روز که رهایم کردی
و از دور نگریستم تو را
تو برایم دست تکان می‌دادی
و باد نغمه‌هایت را در گوشم زمزمه می‌کرد
خسته شد انگار از دلتنگیم برایت
رهایم کرد
و من اکنون در دستان پرخروش آب
به سمت بیراهه‌ای در جریانم
صدایش دلنشین است
گاه گاهی از خود بی‌خودم می‌کند
و مرا به رقص وامی‌دارد
گاهی دلتنگیم را از یاد می‌برم
اما...
اکنون که ریشه‌ام می‌خشکد و
رنگم به زردی می‌گراید
من فقط میدانم
مرا کسی جز تو نخواهد فهمید

نویسنده:
تارا حسینی
ترم ۴ بهداشت حرفه‌ای





نویسنده:
مریم اعتمادی
ترم و علوم
آزمایشگاهی

«مکررات ناب»

گاهی اوقات لحظه‌هایی هستند که در عین تکرار نابند...

بی نظیرند...

از تماشایشان هرگز سیر نخواهی شد...

همچون سربرآوردن گلبرگ‌های یک غنچه رز...

شکوفایی پروانه‌ای از پيله‌اش...

آواز به دنیا آمدن نوزادی...

همه‌ی این‌ها زیبا و چشم نوازند...

یادآور آنند که کردارمان هنوز هم به زمین و زمان امید دارد...

یادآور آنند که هنوز زندگی در تاروپود آفرینش غوطه‌ور است...

یادآور آنند هنوز هم می‌شود کاری کرد... شکفت...

ساخت و شاید حتی پرواز کرد...

این لحظات ناب معنویات را به رخ دنیا می‌کشند و باز هم در هر لحظه ثابت می‌کنند عشق یگانه قدرت بی‌رقیب آفرینش است...

فقط کافی است دیده‌ها را بگشائیم...

البته برای کسی که قرن‌ها در ظلمات به‌سر برده، نور وجود دردآور است...

اما هراسی نیست...

گاهی برای پرواز ابتدا باید سقوط کرد...

«هدف مقصد نیست، مسیر ست»

ما به اشتباه این‌گونه می‌اندیشیم:

- درسم که تمام شود، راحت می‌شوم.

- غذایم را که بپزم، راحت می‌شوم.

- اتاقم را که تمیز کنم، راحت می‌شوم.

- بالاخره رسیدم، راحت شدم.

- اوه چه پروژه‌ای، تمام شود راحت شوم.

تمام شود که چه شود؟

مادامی که زنده هستیم و زندگی می‌کنیم هیچ فعالیتی تمام شدنی نیست؛ بلکه آغاز فعالیتی دیگر است.

پس چه بهتر که در حین انجام دادن هر کاری لذت بردن را فراموش نکنیم، نه که مانند یک ربات فقط به

انجام دادن بپردازیم، به تمام شدن و فارغ شدن...

لذت باعث قدرتمند شدن می‌شود و به طرز باور نکردنی

باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌گردد...

توانایی لذت بردن، یک مهارت و یکی از اهداف مهم زندگی است.

ساعت‌های منظمی برای کار و خوش‌گذرانی در نظر بگیر.

هر روز را هم مفید و هم دلپذیر کن و با به کارگیری

درست زمان، ثابت کن که قدر آن را می‌دانی.

آن گاه، جوانی برای افسوس‌های کمی خواهد داشت و

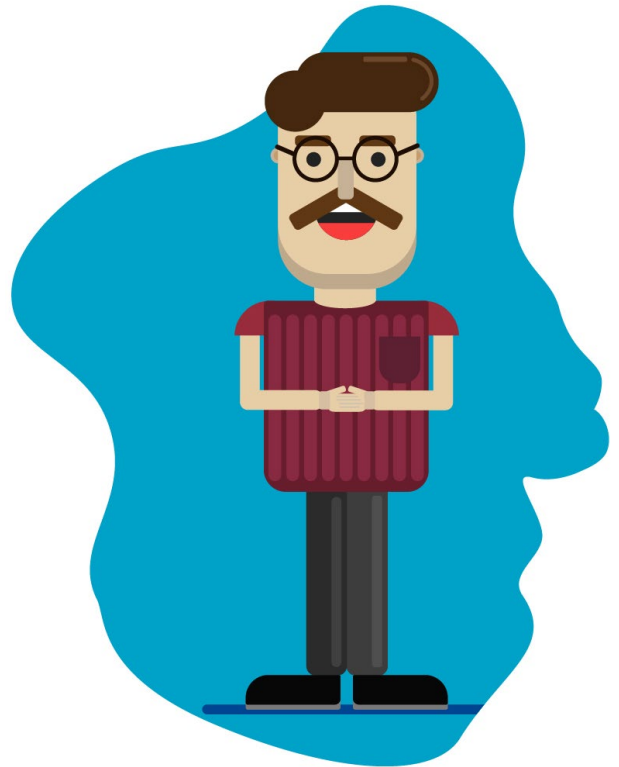
زندگی به موفقیتی زیبا تبدیل خواهد شد.



نویسنده:
مریم اعتمادی
ترم و علوم
آزمایشگاهی



محمد بختیارپناه
ترم ۴ پرستاری



خانواده نرمال من!!

این قسمت: تیروئید مزاحم

خانواده‌ها نمونه‌های جالب و گاهی عجیبی از جامعه هستند؛ مثلاً هر کسی یک توانایی، ویژگی و شخصیت خاص خود را دارد که انگار فیلم‌نامه یک سریال است و افراد هر یک کاراکتر خاص خود را ایفا می‌کنند.

خانواده من هم مثل بقیه از این مستثنی قاعده نیستند، آخ! ببخشید از این قاعده مستثنی نیستند و هریک شخصیتی از این فیلم‌نامه را ایفا می‌کند.

خلاصه عرض شود که ما یک خاله‌ای داریم که سیکلش را با تک ماده قبول شده و از جاده خاکی شروع کرده تا آرایشگری یاد بگیرد، الان هم خیاط است اما نظرهای پزشکی بزرگوار بسیار ارزنده و قابل توجه است و این عزیز، توجه بسیار والایی به تیروئید دارند.

نامبرده، ۹۰ درصد مواقع هم از زبان یک کارشناس نقل قول می‌کند که به اقرار وی آن کارشناس در رادیو به سر می‌برد که اگر من بگیرمش سرش را می‌برم...!

خب حالا آنقدرها هم خشن نیستم اما خلاصه این کارشناس عزیز زندگی ما را به فنا داده است.

یکی از همین روزها که رفته بودم خانه‌ی خاله، سر سفره که نشستم گفت: یه کارشناسی می‌گفت سر سفره نیاید

اینجوری بشینی. گفتم: دقیقاً چجوری؟ به من اشارتی کرد و گفت: همین جوری.

خلاصه من پوزیشن نشستنم را تغییر دادم و خواستم غذا بکشم که گفت: کارشناسه می‌گفت اگر می‌خواین تیروئیدتون سالم بمونه قبل از غذا یک لیوان آب بخورید. گفتم: خاله خدایی دیگه این به تیروئید هیچ ربطی نداره. گفت: تو اگه میدونستی الان اینطوری نبودی. گفتم: مگه من چمه؟ گفت: هیچی پسر، تو هم مخلوق خدایی تازه چیکار کنیم، خدا خواسته اینطوری باشی. بغض گلویم را گرفت اشک در چشمانم جمع شد و همین که دستم را بردم گلویم را کمی ماساژ دهم، گفت: چی شد عزیزم؟! تیروئیده؟! سکوت پیشه کرده و با چشمانی خیس یک کفگیر برنج کشیدم که این بار گفت: برنج برای تیروئید خوب نیست. گفتم: خاله من ورزش می‌کنم مشکلی نیست. گفت: همین دیگه تیروئیدت مشکل داره که الان نفس کم میاری. گفتم: خاله من کی نفس کم آوردم؟! گفت: از مامانت چه خبر؟ در افق محو شدم و مقداری روی غذایم نمک ریختم، وقتی خوردم دیدم مزه‌اش شیرین است! گفتم: خاله...!!

گفت: عزیزم کارشناسه می‌گفت نمک واسه تیروئید سمه. (پسر بیچاره شیون کنان سفره را ترک می‌خواند.) خلاصه گذشت و گذشت تا خاله خانم یک چایی آورد که فقط آب بود، انگار فقط کیسه چایی را از دور نشانش داده بودند. گفتم: خاله...!!

گفت: چایی پرکاری تیروئید میاره. گفتم: خاله اصلاً چایی به تیروئید ربطی نداره. گفت: تیروئید تو پرکاره به چایی ربط داره. گفتم: اصلاً من میرم خونه خودمون خداحافظ. گفت: باشه فقط پیاده برو، کارشناسه می‌گفت پیاده روی عمررو زیاد می‌کنه.

گفتم: خاله دارم میرم... گفت: کارشناسه می‌گفت ناز کردن واسه تیروئید خوب نیست. گفتم: ول کن خاله من اصلاً تیروئید ندارم، دست از سر نداشته تیروئیدم بردار. گفت: دیدی؟؟!! من می‌گم تیروئیدت مشکل داره.

هیچی دیگه... الان از روی پشت بام ساختمان روبروی صدا و سیما دارم این متن را می‌نویسم و با اسنایپر منتظر کارشناسم. در ضمن آدم بدون تیروئید چقدر زنده می‌ماند؟ تا کلاً درس بیاورم خلاص شوم.



نویسنده:
مبینا مدبر
ترم ۴ بهداشت محیط

«شعف»

وقتی به خویشتن درونی خود توجه می کنید، شور و شادی و سرزندگی خود را باز می یابید. با خودتان بیشتر مدارا می کنید. احساس نزدیکی بیشتری به دوستان و اعضای خانواده تان می کنید. حتی ممکن است نسبت به غریبه ها دلسوزتر و مهربان تر باشید. بذر کوچک قدرت و توانمندی که درون شما جوانه زده را کشف می کنید. این یعنی «اعتماد به نفس»!

هر نظری که شما نسبت به خودتان دارید، مردم هم شما را به همان شکل می بینند. این همان پیام هایی است که شما به بیرون ارسال می کنید. اما اگر شما خودتان را بی ارزش ببینید اگر بی استعداد و دارای کمبود ببینید دیگران هم شما را به همین شکل خواهند دید.

شاید اگر نظری که نسبت به خودتان دارید را عوض می کردید اگر دیگر بر روی نقص های خود و هر آن چیزی که آرزوی تغییرش را دارید تمرکز نمی کردید اگر دیگر خود را با آن اشخاصی که فکر می کنید از شما بهتر هستند، مقایسه نمی کردید و به شکل درست خودتان را دوست می داشتید

و به آن چیزی که مقصود خداوند از خلقت شما بوده افتخار می کردید آن وقت، در همان زمان که این پیام های خوب را به بیرون ارسال می کردید، فرصت های جدید برایتان فراهم می شدند. روابط جدید شکل می گرفتند و در این هنگام سطوح جدیدی از مرحمت خداوند خود را نشان خواهد داد!

پس...

مهم ترین رابطه ی شما، رابطه با خودتان است. مهم ترین رابطه ای که نیاز به التیام دارد رابطه با خودتان است و شخصی که واقعاً به عشقش نیاز دارید خودتان هستید...



رضوان سبحانی
ترجمه بهداشت عمومی

تاریخچه ساز دَف

در روایات بازمانده از تمدن‌های باستانی در جنوب ایران، گاه نشانه‌هایی از حضور ساز، آواز و موسیقی در آن روزگاران به چشم می‌خورد که اقوام ایلامی در مراسم‌های مذهبی، اعیاد و جشن‌ها نغماتی با چنگ، نی و دَف اجرا می‌نمودند.

در بین اعراب واژه‌ی دَف به تمامی انواع دَف مربع، مستطیل، مستدیر با حلقه، مستدیر با زنگوله، دایره زنگی، دَف دو رویه، دَف بی پوست همراه با زنگ گفته می‌شود اما به‌طور خاص این واژه تنها به دَف‌های چهار گوش اختصاص دارد و انواع مَدُور را بیشتر (دایره) می‌نامند. اگرچه دَف از گذشته تا به امروز در موسیقی ایران و در نواحی مختلف حضوری چشم‌گیر داشته اما تعلق آن به کردستان، حداقل پس از تأسیس طریقت قادریه توسط شیخ عبدالقادر گیلانی در نیمه دوم قرن هشتم قمری و استفاده خاص پیروان این سلسله از این ساز در مقایسه با نواحی دیگر ایران بارزتر است.

از دیگر طریقت‌های اهل سنت می‌توان به نقشبندی، خاکسار نعمت‌اللهیه و... اشاره کرد.

به جرات می‌توان گفت که دَف در میان هیچ طایفه‌ای به اندازه‌ی قوم کرد دارای محبوبیت و حرمت نیست؛ به‌گونه‌ای که وقتی در مراسم‌هایشان با اجرای برنامه‌های

دَف یکی از معروف‌ترین و قدیمی‌ترین سازهای کوبه‌ای ایرانی است که عضوی از خانواده‌ی بزرگ پوست صداهای یک‌طرفه است.

از بررسی تاریخچه‌ی سازها درمی‌یابیم که طولانی‌ترین قدمت را می‌توان برای سازهای کوبه‌ای قائل شد که سادگی در ساخت و نواختن آن موجب گردیده تا انسان در رهگذر تاریخ خویش زودتر آن را یافته و بدان بپردازد. حضور سازهای کوبه‌ای در موسیقی از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است؛ به‌گونه‌ای که در بین تمامی ملل جهان حتی آنها که در ابتدایی‌ترین شیوه اجتماعی به سر می‌برند، همواره گونه یا گونه‌هایی از این قبیل سازها کاربرد داشته است.

جدای از قدمت و اهمیت این ساز، ساختمان آن شامل حلقه‌ای چوبی است که پوست نازکی بر آن کشیده‌اند و با ضربه‌های انگشت دست نواخته می‌شود و همچنین صدایی بم دارد.

در گذشته دَف بیشتر برای نواختن در خانقاه‌ها و موسیقی عرفانی و اسلامی مورد استفاده قرار می‌گرفت ولی امروزه با پیشرفت دنیای موسیقی و هنر، در اکثر سبک‌های موسیقی ایرانی از جمله فولکلور، تلفیقی، مقامی و... مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تغییر داده، شکل ظاهر آن را مناسب و مطلوب کرده و به شیوه امروزی تبدیل کرده‌اند که هم صدا و هم ظاهر بهتری پیدا کرده است.

هَلَه خیزید
که تا مست و خوشی دست زنیم
وین خیالِ غَم و غَم را
همه در گور کنیم
هَلَه من مطربِ عشقم
دگرانِ مطرب زَر
دَف من دفترِ عشق و
دَف ایشان دَف تَر
«حضرت مولانا»

دَف نوازی و مدیحه‌سرایی در وصف خداوند، پیامبر اکرم اسلام، اولیای مقرب و اهل بیت ایشان می‌پردازند، گویی دنیا را به آخرت می‌پیوندند و شنونده را گاهاً از خود بی خود می‌کند؛ این چنین به عبادت خالق معبود می‌روند و عبادت خالصانه خود را به جا می‌آورند. دَف جایگاهی به بلندای آسمان در میان این قوم دارد.

از جمله محل‌های برگزاری این مراسمات هم می‌توان به تکایا، خانقاه و مسجد اشاره کرد.

بهترین و توانمندترین اساتید دف‌نوازی هم از جمله بیژن کامکار، عندلیبی‌ها و... نیز از این دیار برخاسته‌اند. بهترین و خاص‌ترین ریتم‌ها و به قولی مقامات اصلی دف همگی از تکایا و خانقاه‌های کردستان به عرصه موسیقی پای نهاده است.

پیشینیان علاوه بر این گفته‌اند که در حدود ۲۰۰ سال پیش هنرمندان و دف‌نوازان کردستانی ساختار دف را





گفتگو با دیلان نصیری؛

خواننده، آهنگساز و مدرس موسیقی

برای یک گفتگو به دیدار دیلان نصیری، به آموزشگاه موسیقی خودش رفتم و با سازهای زیادی که از سقف آموزشگاه آویزان بود مواجه شدم.

« دیلان نصیری کیست؟ »

- من متولد سال ۱۳۶۵ هستم و در یک خانواده فرهنگی و اهل هنر رشد کردم. درواقع موسیقی را نزد برادر بزرگم استاد سعدالله نصیری آموختم.

« استاد نصیری شما چند ساز را به صورت حرفه‌ای می‌نوازید؟ »

- بنده دوازده ساز را به صورت تخصصی می‌نوازم که شامل کمانچه، دف، تار، دیوان، باغلاما و... به علاوه سازی که خودم اختراع کردم.

« استاد در مورد سازی که طراحی کردید برایمان بگویید و چه نکاتی را در آن به کار برده‌اید؟ »

- بنده سال ۸۳ سازی را طراحی کردم و به نام (دیلان) ثبت کردم که در کنسرت‌های زیادی هم استفاده کردم و ارائه داده شد. یکی از اهداف مهم برای طراحی این ساز این بوده که در سازهای اصیل ایرانی و کردی ساز بیس، کم وجود دارد و این ساز جزو سازهایی با صدای حجیم است.

« درمورد آلبوم موفق (گل‌هه نار) که جزو آلبوم‌های موسیقی محبوب خود من نیز هست توضیحاتی بفرمایید؟ »

- بنده آلبوم (گل‌هه نار) را با همکاری خانواده بزرگ کامکارها ضبط کردم و آن آلبوم به اندازه‌ای موفق بود که به دفعات زیاد انتشار مجدد داشت و خوشبختانه مردم استقبال خوبی از آن کردند.

« آیا کار جدیدی در دست ساخت دارید؟ »

- اتفاقاً یک آهنگ جدید به تنظیم خودم برای استاد

مختاباد با همکاری مشترک استاد سعدالله نصیری در (استودیو ضبط موسیقی دیلان) انجام گرفت و منتظر انتشار آن هستیم. چند آهنگ و مجموعه دیگر نیز در دست ساخت دارم.

« وضعیت هنرجوهای نونهال و نوجوان خود را چگونه می‌بینید؟ »

- اتفاقاً در تعدادی از کنسرت‌هایم از نوازندگان نونهال و نوجوان خودم استفاده کردم؛ اینگونه راهی را برایشان باز کردم که بتوانند معرفی شوند.

« لطفاً در این مورد بیشتر توضیح دهید؟ »

- درواقع نوجوان‌ها و نونهال‌ها از ذهن بسیار بازی برخوردار هستند و از طرفی همیشه تلاش کردم که موسیقی اصیل کردی را در ذهن همین بچه‌ها نهادینه کنم؛ چون همین بچه‌ها آینده موسیقی اصیل کردی هستند و این اصالت این‌گونه پابرجا می‌ماند و از طرفی تلاش کردم اعتماد به نفس خوبی درون آنها شکل بگیرد که حتی برای زندگی شخصی‌شان نیز می‌تواند مفید واقع شود.

« استاد همان‌طور که می‌دانید چندی پیش شهر سنندج به عنوان شهر خلاق موسیقی معرفی شد و شما نقش تأثیرگذاری در ثبت این عنوان مهم داشتید؛ در این مورد هم توضیح دهید؟ »

- ببینید در واقع موسیقی اصیل ایرانی اگر چهار ستون اصلی داشته باشد، موسیقی کردی یکی از این ستون‌ها

تهیه و تنظیم:
معین صفایی‌مهر
نویسنده و بازیگر تئاتر

عادت بدهیم. موسیقی شبیه کتاب است؛ همان‌طور که کتابی که می‌خوانیم طرز فکر ما را می‌سازد، موسیقی نیز دقیقاً همین کار را انجام می‌دهد. تا زمانی که گوش‌مان را به شنیدن موسیقی خوب عادت ندهیم، روح واقعی موسیقی را درک و احساس نکرده‌ایم.

« در ادامه کمی در مورد مسائل و مصائب موسیقی روز ایران صحبت کردیم و همچنین چگونگی تأسیس آموزشگاه‌های موسیقی و استودیوهای ضبط موسیقی. »

استاد چند سال است که آموزشگاه آزاد موسیقی و استودیو ضبط موسیقی را تأسیس کرده‌اید؟

- بیش از پانزده سال است که هم در سنندج و هم در تهران آموزشگاه موسیقی داریم، هفت سال است که یک استودیو ضبط حرفه‌ای را هم تأسیس کرده‌ام که آهنگ‌های زیادی ساخته و به تنظیم درآورده‌ام؛ هم برای خوانندگان داخلی و هم خارجی. آخرین کنسرت خارجی هم یک کنسرت پژوهشی در قزاقستان بود که قبل از شیوع ویروس کرونا برگزار شد و در آن‌جا (ساز دیلان) را هم ارائه دادم و سخنرانی و مصاحبه‌ای در مورد موسیقی کردی داشتیم.

این گفتگو با دیلان نصیری بسیار برای من جذاب بود. با وجود اینکه بارها با او هم‌صحبتی داشتم اما این گفتگو، گفتگوی خاصی بود. دیلان نصیری یکی از بهترین مدرسان موسیقی کردستان است که شخصاً سازهای کمانچه، دیوان، دف و آواز را در مجموعه خود تدریس می‌کند.

است. به درخواست شهرداری سنندج مجموعه‌ای را به همراه دوستان هنرمند جمع‌آوری کردیم تا بتوانیم این عنوان رو کسب کنیم اما درواقع اگر حمایت صورت نگیرد و اگر کارهای قوی و ایده‌های خوب در زمینه موسیقی ارائه نشود، ممکن است مدتی بعد این عنوان از شهر سنندج گرفته شود که همه این‌ها، هم به مسئولین بستگی دارد و هم به کسانی که در حوزه موسیقی فعالیت می‌کنند. اما به دلیل نبود رسانه‌ای درست نتوانستیم به‌طور کامل و خوب این اصالت و این هنر وسیع را به جهان موسیقی بیشتر معرفی کنیم.

« الگوی موسیقی شما چه کسانی بودند و خواننده مورد علاقه شما چه کسی است؟ »

- میتوانم به‌عنوان اولین نفر برادر بزرگم استاد (سعدالله نصیری) را نام ببرم که همیشه نقش استادی بنده را داشته است و اما از خوانندگان و نوازندگان معروف کسانی که همیشه کارهای فوق‌العاده و قوی ساختند را الگو قرار داده‌ام؛ مثل استاد سید علی اصغر کردستانی، استاد حسن زیرک، طاهر توفیق و هنرمندان بزرگ دیگر.

« با وجود همه کنسرت‌هایی که رفته‌اید و اجراهایی که داشته‌اید به نظر شما چه چیزی کنسرت را به این حد از جذابیت می‌رساند؟ کنسرت گذاشتن و اجرای زنده واقعا چه چیزی دارد که هم خواننده و هم شنونده را به وجد می‌آورد؟ »

- این‌طور بگویم که درواقع خداوند درون هر انسان یک نوع زیبایی آفریده است. یک نفر این زیبایی را در چهره دارد، یکی این زیبایی را از آرامشی که می‌تواند به اطرافیانش بدهد و دیگری هم می‌تواند این زیبایی را از حنجره و صدایش داشته باشد. شنونده و طرفدار در کنسرت این زیبایی را به وضوح می‌بیند و می‌شنود. کلی‌تر بخواهم بگویم، خواننده و نوازنده روحش روی صحنه نیست و درواقع شنونده هم این را درک می‌کند. در این بین انتقال احساس از سمت خواننده و نوازنده به شنونده و بالعکس صورت می‌گیرد. در این تعامل، برانگیختگی احساس بیشتر می‌شود و درواقع این همان معجزه موسیقی است. دیلان نصیری با جدیت به سمت من اشاره کرد و گفت: اما یک نکته مهم، نباید گوش‌مان را به شنیدن هر چیزی





نویسنده:
مریم اعتمادی
ترجم و علوم
آرمانیگاهی



«به صرف بهارنارنج»

داشتم به این فکر میکردم که چرا انقدر دلم تنگه؟ چرا اینطوریه آخه؟
انگار یکی اومده تو حیاطِ خونمون گلای یاسمون رو کنده...

خداییش شما باشی بغضت نمی گیره؟ می گیره دیگه...
منم الان اون حالیم...
یه جوریه که انگار یکی ماهی قرمزهای تو حوضم رو داده گربهاش بخوره...

انگار کلی گشتم دنبال اون شالگردن خوشگله بود، پارسال گرفتم اومدم جلو آینه کلی باهاش رقصیدم؟ همون...
انگار اون رو گمش کردم، هر چقدر هم می گردم هیچی به هیچی...

خلاصه اینکه حالمون گرفته س جون تو...
این مدلیم گرفته است...

تلخ و عذابوارانه!

انگار دوا و درمون هم واسش نیست...

میگما راستی... بعضی وقتا فکر می کنم شاید خدا یه جای دیگه هم داره... نه؟

یه جایی که آدم دلش گرفته نیست...

کسی شال خوشگلشو گم نمی کنه... نه؟

مثلا میری اونجا دلت وا میشه...

دیگه این بغض هفت هشت کیلویی، جلو لقمه نون پنیرهای سر صحبتو نمی گیره...

یا شباش بالشتت از کم نفسی تو این دنیا خیس نمی شه... می فهمی؟

همچین جایی رو می گردم، تهش پیداش می کنم دیگه... شاید خدا خودش دلش سوخت دستمون رو گرفت، گفت

بیا... بیا تو دلت خیلی گرفته

بیا یه چایی بزنیم فعلا دلت وا شه...

اونطور هم باشه حالمون خوب میشه خدایی...

حداقل یه نموره نفس می کشیم واسه بقیه دل گرفتگی زندگیمون...

والا...

این همه تلخی از چه بابت آخه؟!

ولی خب چیکار میشه کرد؟

میگما... خوبه که می گذره...

زندگی رو می گم...

تهش می میریم راحت می شیم دیگه جون تو...

بعدش دیگه می تونیم لقمه نون پنیر و قورتش بدیم...

شبه قبلش هم بالشتمون خیس نیست دیگه...

ببین...

اصلاً من بهش فکر هم می کنم حالم دوصد چندان خوب

میشه...

خوبه پس..

گفتم خدا یه جا دیگه هم داره!

پیداش کردم که...!

بیخ گوشمون بود که...

بیخیال این حرفا...

چاییتو بخور یخ کرد که...

عوضش کنم؟



نویسنده:
مریم اghامیری
ترم و علوم
آرمایشگاهی

کلان و بی دردسر و زحمت از راه فروش مواد مخدر هستند و ماریون نیز طراح لباسی است که قصد تاسیس فروشگاه‌های برای طراحی مد و لباس دارد که هر سه آنها گرفتار به مواد مخدر هستند.

فیلم سه بخش تابستان پاییز و زمستان دارد و واضحاً در این سه فصل جای خالی بهار حس میشود.

تابستان: روابط هری و ماریون خوب پیش می‌رود و هری و تایرون سود باد آورده‌ای از توزیع مواد مخدر به دست آوردند که آن را در جعبه‌ای نگه می‌دارند. سارا طی تماسی تلفنی به برنامه محبوب خود دعوت شده است و برای درخشیدن و دیده شدن در آن قصد کاهش وزن را دارد. با کم کردن وزن و فرمی که برای حضور در برنامه پر کرده است میان دوستان خود محبوب می‌شود. در مقابل ساختمان خانه چندین زن سالخورده هر روز دور یکدیگر جمع می‌شوند و آفتاب می‌گیرند که نمادی از عوام مردمند که به شدت تحت تأثیر رسانه قرار دارد؛ که در این قسمت تأثیر رسانه را بر این قشر نمایان می‌شود و اغواگری رسانه و فریبکاری آن را متذکر می‌شود. پاییز: کم کم مشکلات پیش می‌آید قرص‌های لاغر کننده سارا که دارای مواد مخدر بودند موجب اعتیاد سارا می‌شوند در پی عادت کردن به آنها سارا مقدار مصرف را افزایش می‌دهد که موجب نارسایی ذهنی در او می‌شود. فروش مواد مخدر به مشکل بر می‌خورد و اعتیاد هری ماریون و تایرون شدیدتر می‌شود. مشکلات مالی آنها باعث می‌شود که برای حل شدن آن ماریون به دکتر روانپزشک خود تن‌فروشی کند.



مرثیه‌ای برای یک رویا

اثری فراواقع‌گرا و تاریک از نویسنده و کارگردان آمریکایی دارن آرنوفسکی.

شاید بتوان گفت اگر سینما را به عنوان یک ساختمان در نظر بگیریم آثار آرنوفسکی یکی از تاریک‌ترین اتاق‌های زیرزمین نه کشیده آن است بنابراین اگر به دنبال فیلمی هستید که حالتان را خوب کند مرثیه‌ای برای یک رویا با یک درام سنگین گزینه مناسبی نخواهد بود! داستان چهار شخصیت و چگونگی زوال آرزوهای آنهاست سارا گلد فارب زن سالخورده، ساده و خوش‌قلبی که با از دست دادن همسر و دوری از تنها فرزند خود نیاز به توجه و دیده شدن دارد می‌خواهد با حضور در یک برنامه تلویزیونی آن هم با یک لباس قرمز و موهایی که به رنگ قرمز در می‌آورد این نیاز را تأمین می‌کند و برای رسیدن به آن ناخواسته به اعتیاد گرفتار می‌شود. هری و دوستانش تایرون در فکر به دست آوردن پولهای



زمستان: ضربه بی‌رحمانه آرنوفسکی به بیننده! ماریون برای تامین مواد مخدر دست به تن فروشی های دسته جمعی می‌زند. دست هری به علت مصرف مواد مخدر عفونت کرده که مجبورند آن را قطع کنند. تایرون توسط همسرش ترک شده و به کار اجباری گماشته می‌شود و سارا تحت درمان های شدید در یک آسایشگاه قرار می‌گیرد. هر چهار نفر مرگ آرزوهای خود را به چشم دیدند و این پایانی دردناک برای آنهاست.

فیلم بسیار جسورانه لذت استفاده از مواد مخدر را بدون کم و کاست به بیننده ارائه می‌دهد تمام احساس رضایت را می‌توان از سکانس های مصرف مواد درک کرد و البته بسیار بیرحمانه اثرات آن را بر زندگی فرد نمایان می‌شود. در ادامه به بررسی چند سکانس می‌پردازیم:

در سکانسی از فیلم هری پس از دیدار با مادرش به اندوه دچار می‌شود اما همان لحظه پس از مصرف مواد مخدر کاملاً دچار بی تفاوتی نسبت به دیدار با مادرش و تنهایی اومی شود

صحنه های خاموش و روشن کردن تلویزیون و دکمه های رنگی کنترل همانند صحنه های استفاده از قرص لاغری اعتیاد آور توسط سارا است.

سکانسی که هری و ماریون تصمیم می‌گیرند از روانپزشک ماریون پول بگیرند با اضطراب فراوان رخ می‌دهد و اولین قدم ها برای از دست دادن تمام چیز های مهم زندگی آنها، برای رسیدن به مواد مخدر است در آن سکانس حتی به یکدیگر نگاه هم نمی‌کنند.

نمای دوربین در سکانسی از بالا به سوی سارا که به تلویزیون نگاه می‌کنند که در سکانس بعد از همان نما ماریون به ساختمان های چند طبقه محصول کننده می‌نگرند.

نه تنها کتاب حافظه‌ی ما دائماً تحت تاثیر موریانه‌های غرض ورزی و فراموشی است؛ بلکه یادآوری یک خاطره، باز پخش کردن دوباره‌ی آن اتفاق در ذهن ما نیست، بلکه بازسازی آن است



بسیار بیرحمانه اثرات آن را بر زندگی فرد نمایان می‌شود. در ادامه به بررسی چند سکانس می‌پردازیم: در سکانسی از فیلم هری پس از دیدار با مادرش به اندوه دچار می‌شود اما همان لحظه پس از مصرف مواد مخدر کاملاً دچار بی تفاوتی نسبت به دیدار با مادرش و تنهایی او می‌شود.

صحنه های خاموش و روشن کردن تلویزیون و دکمه های رنگی کنترل همانند صحنه های استفاده از قرص لاغری اعتیاد آور توسط سارا ست.

سکانسی که هری و ماریون تصمیم می‌گیرند از روانپزشک ماریون پول بگیرند با اضطراب فراوان رخ می‌دهد و اولین قدم ها برای از دست دادن تمام چیز های مهم زندگی آنها برای رسیدن به مواد مخدر است در آن سکانس حتی به یکدیگر نگاه هم نمی‌کنند.

نمای دوربین در سکانسی از بالا به سوی سارا که به تلویزیون نگاه می‌کنند که در سکانس بعد از همان نما ماریون به ساختمان های چند طبقه محصول کننده می‌نگرند.

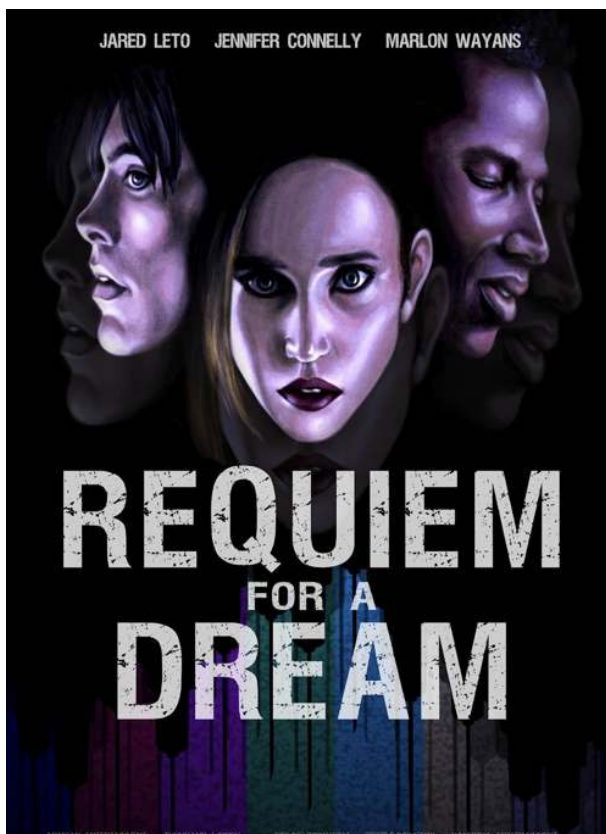
شیوه ای که ماریون در آینه به خود نگاه می‌کند در ابتدای فیلم بسیار با اعتماد به نفس پایین است که یکی از دلایل مهم گرایش به مواد مخدر است که پس از مصرف آن قرصها از توجه دیگران به خود لذت می‌برد. در سکانس های پایانی موهای قرمز سارا را کوتاه کرده اند و چهره درمانده او در کادر قرار میگیرد.

اتصال دوربین به بدن ماریون و تایرون در موقعیت هایی که قرار دارند تنگنای محض را به بیننده القا می‌دهند. استفاده از تکنیک های اکستریم کلوز آپ برای نشان دادن دریچه هایی رو به زوال، لنز واید برای القای حس توهم، فست موشن و اسلوموشن ها، قاب های دوگانه در همان ابتدا و اوایل فیلم، تمام تاثیری که برای درک فیلم لازم است را دو چندان میکند.

چیزی که در طول فیلم به طرز عجیبی همه چیز را به جان بیننده می‌ریزد موسیقی متن فوق العاده آن است که روح را در این فیلم دمیده و نام قطعه آن lux aeterna است. در پایان فیلم موسیقی فیلم، مرثیه ای برای رویای هر یک شان می‌نوازد و تمامی آنها در نهایت به آرامشی تاریک و دردناک می‌رسند و بیننده را با واقعیتی تلخ و تاریک برای مدتی تنها میگذارد.

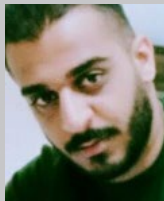
شیوه ای که ماریون در آینه به خود نگاه می‌کند در ابتدای فیلم بسیار با اعتماد به نفس پایین است که یکی از دلایل مهم گرایش به مواد مخدر است که پس از مصرف آن قرصها از توجه دیگران به خود لذت می‌برد. در سکانس های پایانی موهای قرمز سارا را کوتاه کرده اند و چهره درمانده او در کادر قرار میگیرد. اتصال دوربین به بدن ماریون و تایرون در موقعیت هایی که قرار دارند تنگنای محض را به بیننده القا می‌دهند. استفاده از تکنیک های اکستریم کلوز آپ برای نشان دادن دریچه هایی رو به زوال، لنز واید برای القای حس توهم، فست موشن و اسلوموشن ها، قاب های دوگانه در همان ابتدا و اوایل فیلم، تمام تاثیری که برای درک فیلم لازم است را دو چندان میکند.

چیزی که در طول فیلم به طرز عجیبی همه چیز را به جان بیننده می‌ریزد موسیقی متن فوق العاده آن است که روح را در این فیلم دمیده و نام قطعه آن lux aeterna است. در پایان فیلم موسیقی فیلم، مرثیه ای برای رویای هر یک شان می‌نوازد و تمامی آنها در نهایت به آرامشی تاریک و دردناک می‌رسند و بیننده را با واقعیتی تلخ و تاریک برای مدتی تنها میگذارد.

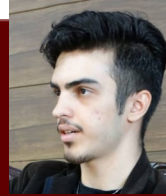


«اعتقادات»

من را با آن همه عقیده کافر کرد
و دور افکار را با دستمالی محکم بست
این چشمان لعنتی چرا آدم‌هایی را که دل
ساده‌ای دارند
زودتر دیوانه می‌کند
و من را بدل به مجنون کردند
بعد از عاشق شدن
قلبم را بر می‌دارم
می‌بخشم به تو
و تو را رو به روی من کشاندند
نگاه کن
نگاه کن من را
که یک سرگشته رو به آوارگی‌ام
من این همه سال که شاعر بودم
برای هیچ آدم‌یزادی شعر ننوشته‌ام
حالا هم که می‌بینی پا روی اعتقاداتم گذاشتم
من را با چشمان تو سر کار گذاشتند از خدا
بی خبرها



شعر از :
یوسف سعیدی پور
ترم ۶ بهداشت محیط



گردآورنده :
محمد بختیار پناه
ترم ۴ پرستاری

پند دادن بهلول به هارون

روزی بهلول بر هارون وارد شد. هارون گفت: ای بهلول مرا پندی ده. بهلول گفت: ای هارون اگر در بیابانی که هیچ آبی در آن نیست و تشنگی بر تو غلبه نماید و غریب به موت شوی، آیا چه می‌دهی که تو را جرعه‌ای آب دهند که عطش خود را فرو نشانی؟ گفت: صد دینار طلا. بهلول گفت: اگر صاحبان به پول رضایت ندهند چه می‌دهی؟ گفت: نصف پادشاهی خود را می‌دهم. بهلول گفت: پس از آنکه آب را آشامیدی، اگر به مرض حبس الیوم مبتلا گردی و رفع آن نتوانی، باز چه می‌دهی که کسی علاج آن درد را بنماید؟ هارون گفت: نصف دیگر پادشاهی خود را. بهلول جواب داد: پس مغرور به این پادشاهی مباش که قیمت آن یک جرعه آب بیش نیست. آیا سزاوار نیست که با خلق خدای عزوجل نیکویی کنی؟

منبع: داستانهای شیرین بهلول دانا



طراح: سیده دریا نقشبندی - ترم ۴ بهداشت حرفه‌ای



نکاتی درباره‌ی روشن کردن آتش در طبیعت

« ابتدا که قصد رفتن به دل طبیعت را میکنید، آتش زنه مناسبی مانند فندک یا کبریت همراه خود ببرید.

« برای روشن کردن آتش هیزم جمع کنید که می‌تواند تکه‌های کوچک و خشک شاخه‌های درختان باشد که روی زمین افتاده‌اند.

« برای برپایی آتش ابتدا بررسی کنید که در شعاع دو تا سه متری محل، گیاه یا چمنی نباشد که آتش باعث سوختنش شود.

« جهت باد را پیدا کنید. زیرا با این کار خود را از باد زدن آتش خلاص می‌کنید.

« یک چاله کوچک در زمین حفر کنید و مواد و هیزم‌هایی که برای آتش زدن جمع کرده بودید داخل حفره بریزید و با کبریت روشنشان کنید.

« برای خاموش کردن آتش بهترین راه این است که آب را کم‌کم و در چندین مرحله روی آتش بپاشیم و با یک وسیله دغال و هیزم‌ها را تکان دهیم تا مطمئن شویم آتش آنها خاموش شده است.



عکاس:

مبینا مدبر

ترم ۴ بهداشت محیط







بەھار وانا نوێ بوونەو. کاتیک وەرزی زستان تەواو دەبیّت ، کەژ و کێو رەنگی نوێ دەگرێتە خۆی. ئازەلەکان و تەواوی بوونەوەرەکان خۆیان بۆ سالیکی نوێ ئامادە دەکەن. سروشتیش بە گشتی دلگەشاوەتر دەبیّت و سەرلەنوێ جوانی پێشکەشی ئێمە دەکات. بە هاتنی سالی نوێ تەواوی مرۆفەکان لەسەری سالی تازە بە دلێکی پر لە خۆشی سالی نوێ بە دۆستان و هەفالانیان پیرۆزبایی دەلێن. دەبیّت بە هاتنی بەھار مرۆفیش خۆی نوێ بکاتەو ، بێر و باوەر و هەلسوکەوتی خۆی بە جوانترین شیوە بگۆرێت ، مانای ژیان بدۆزێتەو ، عەشق و خۆشەویستی نوێ بۆ خۆی تەرخان بکات ، دۆستانی زیاتر خۆش بویت و زیاتر باوەش بکاتە شۆناسی نەتەواوەتی خۆی. بە هومێدی نوێ بوونەوێ دل و هەستی مرۆفایەتی لە سالی نوێ.

لەم بەھارەشدا بەشی کوردی گۆڤاری «هێژا» هەولێ خۆی داوێ کە بە قەلەمی دەقیکی جوان پێشکەشی خۆینەرانی هێژا بکات. هیوادارین چێژی لێ ببینن.



هیوا عوسمانی | دەبییری بەشی کوردی ، ترم ٨ بێهەداشتی حیرفەیی

بەشی کوردی

٣٤	دیاری شیرین
٣٥	پیرەمیڤرد
٣٦	یەکەم ژنی میژوونووسی کورد
٣٧	دلم خەمبارە
٣٨	بەجیّت دیلم
٣٨	شەو
٣٩	تەنیا تر لە تەنیا
٤٠	مانای وشەکان



نووسەر:
میهری ئەمینی
تۆم ۴ بیهداشت حرفهیی



دیاری شیرین

کۆمه‌لێک له دایکان و باوکانی ئێستانی، پێوستان به راهێنان ههیه.

له مائی رهقیقێکم که مندالێکی ههوت سالانی ههیه، دانیشتبووم؛ منداله که خه‌ریکی ده‌رس خویندن بوو. له ناکاودا له ده‌رگایان دا و کاتیک ده‌رگا که یان کرده‌وه، باپیری ماله که هاته ژووره‌وه.

باپیره به زه‌رده‌خه‌نه‌یه که وه‌ قه‌وه‌ قه‌وه‌ پێ له پێنوسه‌رنگی دا به‌ کوپه‌زاکه‌ی و وتی: ئەمه دیاری په‌قه‌مه‌ی بیستی نیگاره‌که‌ت رۆله‌ گیان.

کوپه‌ هه‌وت ساله‌که‌، دیاریه‌که‌ی گرت و وتی: ده‌ستت خوش بێت و پاشان وتی: دیسان له ئەم جنسه‌ هه‌رزانه‌ت کړیوه باپیره گیان، پێنوسه‌رنگی بیانیه‌کان ده‌ ئەوه‌نده‌ی ئەمانه‌ چاکترن.

ره‌قیقه‌که‌شم که ده‌بێته‌ دایکی منداله‌که‌ وتی: بینیت باوکه‌ گیان؟ مندالی ئێستا زۆر زیه‌رکن، ناتوانین فێلیان لێ بکه‌ین. باپیره‌که‌ هه‌چی نه‌وت.

پووم کرده‌ لای ره‌قیقه‌که‌م و پێم وت: ئەم هه‌لسه‌که‌وته‌ی کوپه‌که‌ت نیشانه‌ی زیه‌رکی ئەو نییه‌، هه‌ر به‌و جوهری که دیاری باپیره‌ش نیشانه‌ی فێل کردن له‌ منداله‌که‌ نییه‌.

ئهو جار ئەم چیرۆکه‌م بۆی گێڕابه‌وه:

ئهو کاته‌ی من ده‌ سالان بووم، دایه‌پیره‌م جار جار ده‌هاته‌ مالمان و به‌ منداله‌کان پێشکه‌شی ده‌دا، و زۆربه‌ی کات دیاریه‌که‌ی له‌تیک قه‌ن بوو.

جاری یه‌که‌م که له‌تیک قه‌نی پێم دا، به‌ هیواشی به‌ باوکم وت: ئەمه‌ خو دیاری نییه‌.

باوکم توپه‌ر بوو و وتی: دایه‌پیره‌ ئیوه‌ی زۆر خوش ده‌وێت و هه‌ر شتی که‌تان بۆ به‌یانی، پێشکه‌شییه‌.

کاتیک دایه‌پیره‌ رویشت، باوکم بۆمی شی کرده‌وه: کاتیک مندال بووین، قه‌ن یه‌کێک له‌ شته‌ به‌نرخه‌کانی ئەو سه‌رده‌مه‌ بوو و هه‌موو مندالان ئاوا ته‌خواری ئەوه‌ بوون که له‌تیکێ چکۆله‌ قه‌نیان هه‌بێت. دایه‌پیره‌ هه‌شتا لای وایه‌ قه‌ن شتیکی زۆر به‌نرخه‌. پاش که‌مێکی تر وتی: سه‌یر که‌ کچی جوانم، راسته‌ قه‌ن قه‌ندوو پر له‌ قه‌ن، به‌لام ئەو قه‌نه‌ چکۆله‌ی دایه‌پیره‌ جیاوازه‌ و پر له‌ مانای ژبان، چون نیشانه‌ی خو‌شه‌ویستی ئەو بۆ ئیوه‌یه‌.

کاتیک که‌سیک دیاریه‌که‌مان پێ ده‌دات، واتای ئەوه‌ نییه‌ که ئێمه‌ پێوستان به‌و شته‌یه‌، یان ئەو که‌سه‌ ده‌یه‌وێت یارمه‌تیان بدات، به‌لکوو ده‌یه‌وێت پێمان بلێت ئێمه‌ی لا گرینگه‌ و خو‌شه‌مانی ده‌وێت و ئەم شته‌ زۆر به‌بایه‌خه‌. ئەم کاره‌ نه‌ک له‌ هه‌یج دووکانیک و نه‌ک له‌ هه‌یج بازاریک نافروشریت.

دوازه‌ سال له‌و سه‌رده‌مه‌ تێپه‌ر بووه‌ و من هه‌رکات بیر له‌و قه‌نه‌ چکۆلانه‌ ده‌که‌مه‌وه‌ ده‌مم شیرین ده‌بێت، گیانم شیرین ده‌بێت و هه‌ستم شیرین ده‌بێت.

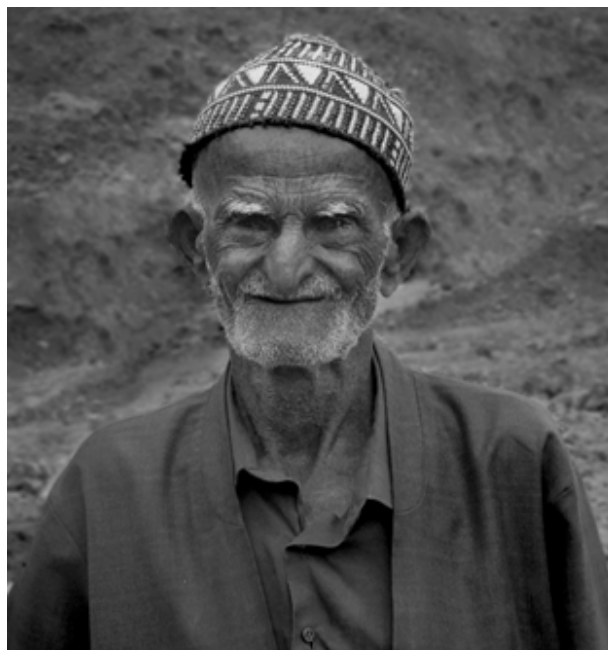
هه‌موو که‌س ده‌توانیت پاره‌ی هه‌بێت به‌لام هه‌موو که‌س ناتوانیت به‌در بێت.

هه‌موو که‌س ده‌توانیت ژبان تێپه‌ر بکات به‌لام هه‌موو که‌س ناتوانیت به‌ جوانی ژبان به‌سه‌ر به‌ریت.



شالیر:

موحه مه د بهختیار په نا
ترم ٤ ی په رستاری



وێنه گر: ده ریا نه قشبه ندی
ترم ٤ ی بیهداشتی حیرفه یی

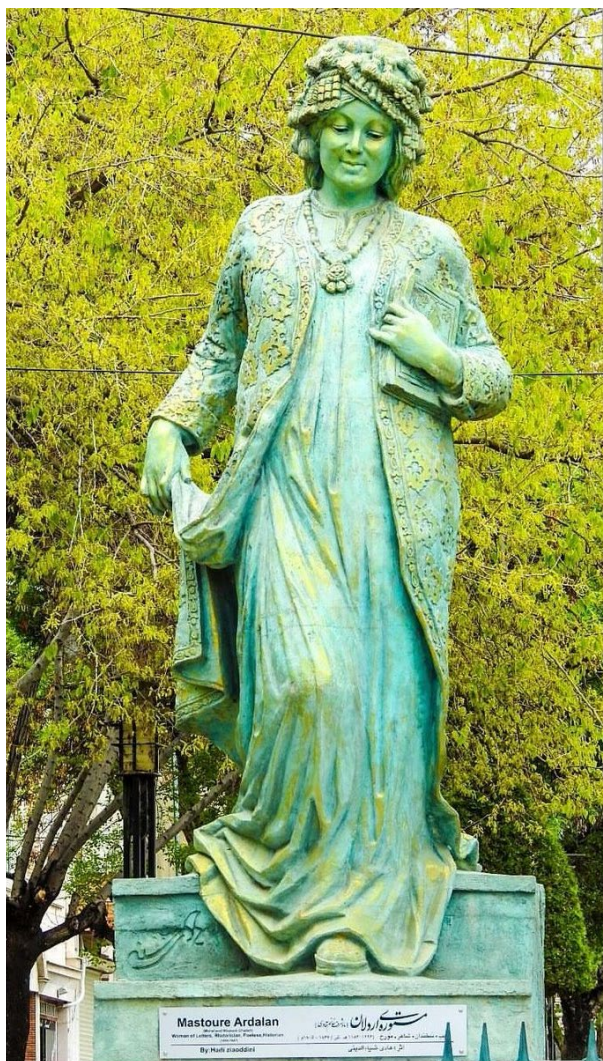


«پیره میڤرد»

پیره میڤرد کوانی قووه تی جارانت ؟
عیلله تی چیه یارمه تی گۆچانت ؟
چی به سه ردا هاتوووه قژی خاو و رهشت ؟
جا له بهر چی له ره که وتووته لهشت ؟
پیره میڤرد هانای هه به چاوه کانت ؟
بۆ نه چیر سه رپژ ده کات داوه کانت ؟
تۆ که دهتوت دهر د له مالم رۆشتوووه
دهردی پیری ئه م هه مووی پێت کردوووه
پیره میڤرد مندا له کانت هان له کوئ ؟
دینه لات بۆ جه ژنه کان و سالی نوئ ؟
چه ند به زه حه مت نانی گه رم ت دا پێیان
ئێستا تۆ هه یجت ده ویت هه رگیز لێیان ؟
گه ر ئه ری یان نه و لامم ده یته وه ،
په سمی دنیا وایه ، دیسان دینه وه
پیره میڤرد یادی جوانیت دینه بیر ؟
دینه بیرت پێکه نینت کابرای پیر ؟
عومری جوانیت بینی چۆن زوو گوزه را ؟
بینیت چۆن چوو ئه وه هه موو باس و هه را ؟
تۆ پیت وا بوو تا ئه به د ژین وا ده پیت
نه ! ته مه ن وه ک ئاوی رۆخانه ده چیت

نووسین له مه‌ستووهر ساکار نییه ، کچیکی زانا که زمانی کوردی و فارسی و عهره‌یی ده‌زانی ؛ له رۆژگارێکدا که زۆربه‌ی پیاوانیش نووسین و خویندنی نیوی خۆشیاڤ نه‌ده‌زانی ، رۆژگاری بیر و برۆای قاجاری که نووسین سه‌هله ، ژنان قه‌د له مالیش به در نه‌ده‌هاتن. بۆیه هه‌رکات ناوی شېره‌کچی کورد ، مه‌ستووهر ، ده‌به‌ن هه‌موو کچیکی شانازی پێوه ده‌کات.

ماه شه‌ره‌ف خانمی قادیری کچی ئه‌بولحه‌سه‌ن به‌یگ له سالی ۱۸۱۴ی هه‌تاوی له شاری سنه‌دا له دایک بوو ، که دوایی به ناوی مه‌ستووهر ناسرا. له دایک بوونی ئه‌م شېره‌کچه له نیوان بنه‌ماله‌یه‌ک لاینگری که‌لتووور و وێژه ، بوو به هۆی ئه‌وه‌وه که مه‌ستووهر به پێچه‌وانه‌ی برۆای ئه‌و سه‌رده‌مه ، هاوکات له‌گه‌ڵ پیاوانی رۆژگار ، فیری خویندن و نووسین بێت و له ماوه‌یه‌ک کورتدا له ریکی نووسه‌ران و شاعیرانی رۆژگاری خۆی بوه‌ستیت. میرزا عه‌لی ئه‌که‌بری مونشی ده‌لێت: مه‌ستووهر شایانی ئه‌وه‌یه که له نیوان به‌رێزترین و به‌رزترین میژوونووسان و شاعیراندا ناوی لێ بێردریت. هه‌روه‌ها ئه‌ژماری به‌یته‌کانی دیوانی مه‌ستووهر به بیست هه‌زار به‌یت ده‌زانیت.



«یه‌که‌م ژنی میژوونووسی کورد»

کاتیکی قه‌له‌مم هه‌لگرت ، که له «مه‌ستووهر ئه‌رده‌لان» بنووسم ، ئه‌م وته‌ی «نه‌زار قه‌بانی» له میشکمدادره‌وشا: ژن!

هه‌وینی مان و گیان!

هیمای بوون و ژیان!

هه‌ر جار که هۆنراوه‌یه‌کم هۆنییه‌وه‌ بۆت

هۆزه‌که‌م به سه‌دان و به هه‌زاران

هه‌لیانکوتایه سه‌رم

که بۆشیریکیش نالێی بۆ و لاتمان؟!؟

من هیشتايش له‌و بیرهدام

که ئاخۆ

ژن شتیکیه جیا له نیشتمان؟!؟

کاتیکی خه‌سره‌و خانی ئه‌رده‌لان بۆ خوازیینی مه‌ستووهر ده‌روات ، ئه‌و کچه به‌هۆی ئه‌وه‌وه که خۆی له ریکی پیاواندا ده‌زانی و مافی به‌رانبه‌ری بۆ ژن و پیاو ده‌ویست ، له ده‌ست پیکردنی ژیاڤی هاوبه‌ش بێزار بوو. هه‌تا ئه‌وه‌ی که خه‌سره‌و خان ، باوکی مه‌ستووهر و چه‌ند که‌سی تر له بنه‌ماله‌ی باوکی خسته به‌ندیخانه‌وه و هه‌روه‌ها به دایینی سی هه‌زار ته‌مەن پوول مه‌حکووم بوون. که وا بوو ، بۆ رۆژگار کردنی باوک و بنه‌ماله‌ی ، ژیاڤی هاوبه‌شی له‌گه‌ڵ خه‌سره‌و خان ده‌ست پیکرد و بوو به هه‌ووی حۆسڤی جیهان خانم کچی بیست و یه‌که‌می فه‌تح عه‌لی شای قاجار. حوسڤی جیهان خانم ژنیکی رامیار و قسه‌زان بوو که به سه‌ری ژیاڤی خه‌سره‌و خان زāl بوو.

شێعر:

گولستان ئەحمەدزاده

«دلم خەمبارە»

دلم خەمبارە زیادتر لە زهوی که لە دووری
گول ماته می گرتۆ

زیادتر لە عاشقی که چاره نووس بیستی
دەنگی پیلای یاری لی گرتۆ

زیادتر لە پەپوولەیه که بای نیوێشەو
رووناکایی شەمەکه ی بردۆ

زیادتر لە باخه وانیک که به هوی بای زریان
گولە جوانه کانی مردۆ

زیادتر لە کیژی رۆژئاوا که دەنگی تۆپ و
تانگ پیکه نینی له سه ر لێوانی بردۆ

زیادتر له و فرمیسکه ی به بیانووی پیاو بوون
له ناو دلە خەمۆکه که تدا ون بۆ

زیادتر له قاقای پیکه نینیک که بۆ گوناھی
کچ بوون بی سه روشوین بۆ

دهست پیکردنی ژیا نی هاوبه شی زۆره کی بۆ کچیک خاوه ن
ههست وه کوو مهستوو ره ، کاریک دژوار و گران بوو .
بۆیه تهواوی خه م و ته نیا بیه کانی له په نای شێعه کانی دا
دهشار ده وه و کاته پر له خهفه ته کانی به شێعر پر ده کرده وه .
خه سه ره و خان له نووسینی شێعر و میژوو مهستوو ره ی هان
ده دا و ورده ورده ماه شه ره ف خانم ئەوی خۆش و یست ،
به لام عومری گولی ئەوینیان زۆر کورت بوو . خه سه ره و خان
له سالی ١٢٥٠ ی کۆچی مانگی به هوی نه خۆشی جه رگه وه
له ته مه نی بیست و نۆ سالی دا چا وه کانی بۆ هه میشه به سرا .
داخی له دهست دانی هاو سه ره که ی و هه رو هه ها برای
جوانه مه رگی که له ته مه نی بیست و دوو سالی کۆچی
دوایی کرد بوو ، له بواری رۆحی هه لومه رجیک سەخله تی
بۆ مهستوو ره په خساند . دوو مانگ په رستاری و پاشان له
دهست دانی میز ده که ی ، ره نگ سووری و دلشادی له
مهستوو ره دوور کرده وه . له وه وه به دوا ماه شه ره ف خانم
دهستی کرد به نووسین و خویندنی کتیبی ئایینی ، که
کتیبی عه قایدی مهستوو ره ی به ره هم هینا . کتیبی میژوو ی
ئهر ده لان نوو سرا وه ی مهستوو ره له سالی ١٣٢٦ ی هه تاوی
به هه ولی خوالی خوشبوو ناسر ئازاد پور له سنه له چاپ درا .
و دیوانی شێعری له سالی ١٣٠٤ ی هه تاوی به هیمه تی
شێخ یه حیا مه عریفه ت و ئەسه دولاً خانی کوردستانی له
شاری تاران چاپ کرا .

ماه شه ره ف خانم له گه ل شاعیرانی فارس وه کوو یه غمای
جه نده قی و شاعیری گه و ره ی گوران عه بدوره حیمی
مه ولوودی ئاشنا بوو . کاک عه بدوره حیم زۆر مهستوو ره ی
به ره و نووسینی شێعری گورانی هان ده دا . به دوا ی کۆچی
دوایی خه سه ره و خان و هه لومه رجی ئابووری سیاسی ولات ،
مهستوو ره رۆیش ت بۆ سلیمانی . و سیز ده سال پاش خه سه ره و
خان له سالی ١٢٦٣ ی کۆچی مانگی ته رمه خاوی نه که ی له
سلیمانی نیژرا .

ناوی به رز و پێگای به رده وام .

به هیوا ی سه ره ه لدان و دره وشانه وه ی کچانیک وه کوو
مهستوو ره .



شاعیر: کۆزین عهبدولجه بار



شاعیر: هیمن مهجید

بێ هێز بووم و تۆم له بیر ئه چیته وه
 رۆژگارێک دێ ... له خۆم ناگه م
 ئاوازیك دیت به ره شه باکانم ئاشنا ئه کا
 زو له مه ت دیت و رپیه کانم لێ ون ئه کات
 فرمیسک ، بیده نگ بیده نگ خه نده م لێ ئه دزێ
 دلره قی سه ر له نوێ فیڕی نووسینم ئه کاته وه
 بیده نگ و ماتی من عه شق ئه شکینێ
 تۆفانیکی توره بوون رو خسارتم بیر ئه با ته وه
 ئازاریکی سامناک دلته نگیم ئاوه دات
 ئازاریک ... یادگاریه کانم ئه نێژیت
 شه وێک تۆ له نابه ینی ئه هریمه نه کانداییدیلیم
 تا بزانی منیش له کوێ به جیما بووم
 ئه زانم ئه هریمه نه کان له تۆ له ئه گه ن
 ته نها ئه وه له ناگر ئه گات
 شه وگارێک دێ گرێک له ناختا هه ئه کا
 ته نها به مه رگ خامۆش ئه بێ
 به لام ئیستاش هیوادارم له وه شه ودا بێ ئاگا بم

چیتر ئه وه که سه ی ناو ئاوه نه که نانا سیته وه
 وه ها تاریک بووه خۆتی تیا نایینیته وه
 گه ر رۆژیک گو لیکت پێشکه ش کردبێ
 ئیستا ئاماده نییت درکیشی بۆ بنیڕی
 گه ر رۆژیک تریفه یه کت پێشکه ش کردبێ
 ئیستا ناتهووی زو له مه تیشی بۆ بنیڕی
 گه ر رۆژیک شایانی خۆشو یستن بوویت
 ئیستا شایانی رقیش نییه
 گه ر رۆژیک قسه ت له گه ل کردبێ
 ئیستا شایانی بیده نگیشته نییه
 به جوړیکی وه ها به د بووه
 گه ر رۆژیک عاشقی بوویت
 ئیستا شایانی مردنیش نییه
 منیش چیتر نابمه وه خۆم
 چیتر ئه م گۆرانییه ی ژیان
 ئاوازیکی دلخۆشکه ری بۆم پێ نییه
 به یانییه ک ، پێشی گزنگ

به ده سته خۆم به ردی هیوام فری ده ده م
 نیوه رۆیه ک به ئه سپایی

قرچه قرچی تیشکی خۆری یادگاریه کان به جی دیلم
 ئه رۆمه وه ژیر سیبه ری بیروونه وه و بیهووده بوون
 ئیواره یه ک به ردی مه پنه تی ژیان ،
 ئه گر مه کونده بۆی قه ده ر و ده یکوژم
 شه وێک ، دره نگ ، به بێ ده نگ
 تۆ له نابه ینی ئه هریمه نه کانداییدیلیم



شاعير:
ئارموزوموستهفایي
خويندكار

پینووس

ئیشی ئە کرد

به هه موو هیزیه وه

برووسکه ی ئە خوارد

به سهر گشتیا ئەینه پاند

کاریگه ری رفاند

بانگی خۆپه رستی لیدا

پینووس

زۆر باش ئیشی ئە کرد

بی ئە وهی که به ئەو بلین

بی ئە وهی که داوای لیبکه ن

به بوونی شهره ف ئە نازی

خوینی وشه ی ئە پزاند و

جهرگی شیعری ئە سووتاند

پینووس

که وتبه ئاویلکه

ته زبیحی له دهست گرتبوو

داییم له سهر به رمال بوو

چاوه پئی گهردن ئازایی له

هه موو ئە هلی هونه ر بوو

به لام پینووس

زۆر ده میکه

به خشینراوه و

ئاگای نییه

له ئیستادا

نه وه کانی

هاورپی گیان گیانی وشه کان و

هونه ره وردیله کائن...

ته نیاتر له ته نیا

به باری خۆشییه کان دابراوم

له ئاوی که سکی هاوین

ده رۆم

ده رۆم

تا ولاتی نه مان

تا رۆخی په ژاره ی پاییز

له سیبه ریك خۆم به جی هیش

سیبه ری بی ئۆرتی ئەوین

سیبه ری هه پای به خته وه ری

له سیبه ری نادیا ری

شه وانه که هه لده سوورپئ سروه ی وړ

له ئاسمانی دلگیری

شه وانه که نمی خوینین ده پیچئ

له کۆلانی به ده مار

شه وانه که ته نیاییم

به له ره کانی ده روونم به ته نیا

له لیدانه کانی چرف ده جۆشیت

ههستی

هه بوونی بوونی نه خۆشیکم هه یه

که چاوه پروانی دوپلی سوورپکه

تا ئە وه له سهر لوتکه ی کیویک

به بهرده کان سامناک کا...

پینووس

له جوداییه کانی وت

له دوو رووبی ژاکا

له درۆکان مرد!!

له تارمایی یاوی کرد

له په شیوی نالاندی

له خه م جه وهه ری خۆی نۆشی

ئەستەم: سخت ، دشوار	پێنوس: مداد	میشک: مغز ، مژمژ ، کونکاون ، میوه موز ، گل اختر ، پرندە‌ای کوچک پشه‌خوار ، لاس زدن
ئەوین: عشق	پالپشتی: حمایت	نیشتمان: وطن ، میهن ، منظره ، جای نشستن
ئاسەوار: آثار	دیاری: هدیه	نیگاره: نقاشی
ئەشکەنجە: شکنجه	رامیار: زرنګ و زیرک ، با سیاست	هۆنراوه: شعر
بايخ: ارزش	راھینان: تربیت	هاندەر: مشوق ، تشویق‌کننده
بابیر: پدربزرگ	رەقەم: نمره	هاوبەش: شریک
پریندار: آزردە ، زخمی	سەردەم: دوران	هەلومەرج: شرایط ، حالت
بەرینایی: وسعت	سارپۆژ: التیام یافتن	هەست: احساس
بەندیخانە: زندان	شانازی: افتخار ، مباحات	هۆنراوه: کتایه از کلام منظوم ، بهم بافته ، به رشته کشیده شده
بیانی: خارجی	کارەسات: فاجعه	هۆز: عشیره ، ایل ، گرد و خاک از زمین برخاسته ، جمعیت ، جماعت ، گروهي از مردم
بەدر: بخشنده	ماف: حق ، سهم ، حصه	وێژە: ادبیات ، خمیازه ، گفتار ، سبنج بند ، چرم میشن ، بگو ، تمیز ، پاک ، صاف

