



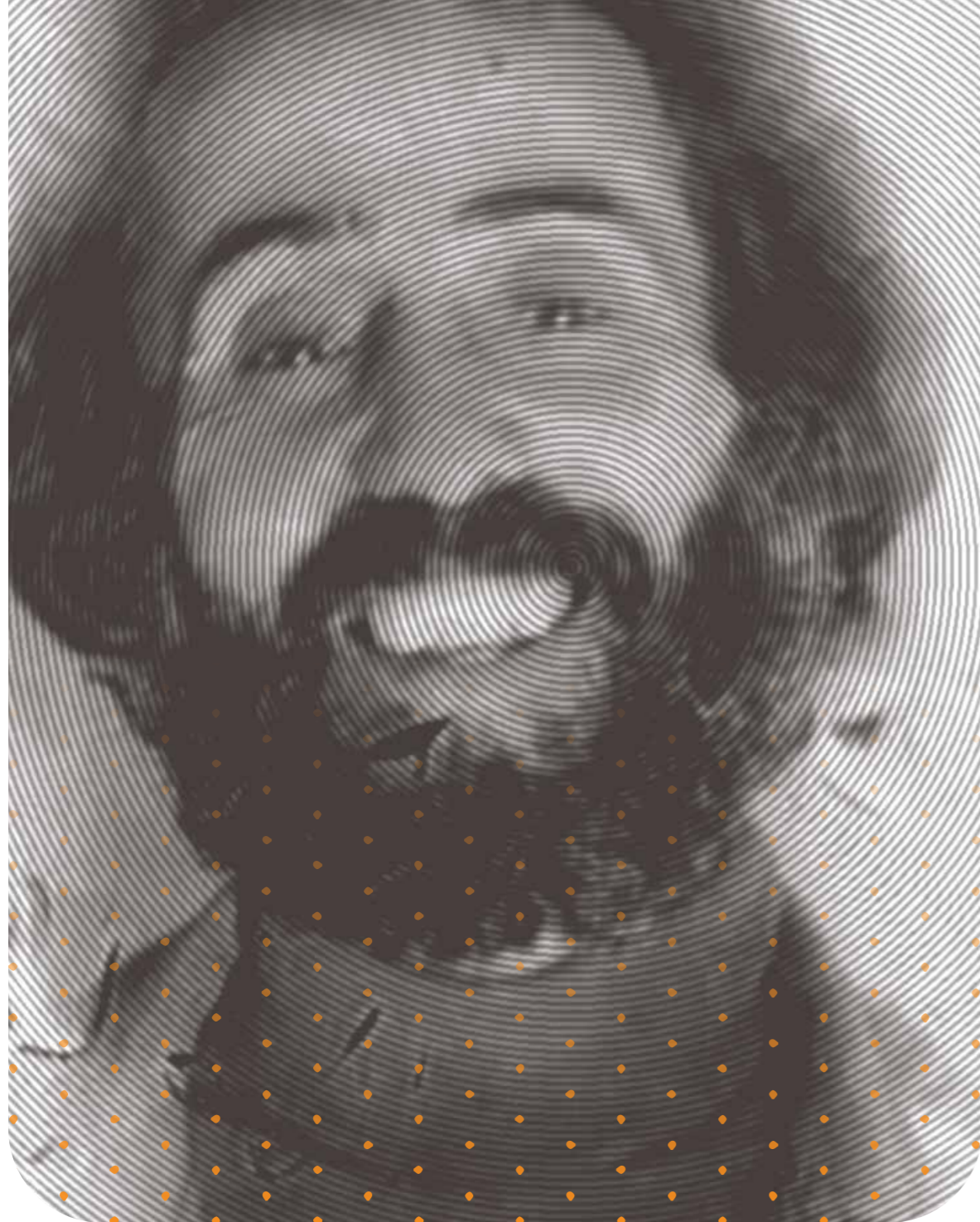
دانشجویانی
که بوی گل
می دهند

افق

نشریه علمی، فرهنگی و اجتماعی سلامت روان افق

سال اول | شماره سوم | پاییز ۱۴۰۰





زندگی نیست بجز نم باران بهار
زندگی نیست بجز دیدن یار
زندگی نیست بجز عشق
بجز حرف محبت به کسی
ورنه هر خار و خسی
زندگی کرده بسی
زندگی تجربه‌ی تلخ فراوان دارد
دو سه تا کوچه و پس کوچه
و اندازه‌ی یک عمر بیابان دارد
ما چه کردیم و چه خواهیم کرد
در این فرصت کم!؟

سهراب سپهری



هر لحظه، یک شروع تازه است!

افق



۲۷ آبان ۱۸ نوامبر روز جهانی فلسفه گراهی باد



در این روز تمرین جمعی در تفکر آزادانه ، مستدل و آگاهانه در مورد چالش های مهم زمانه ما ، همه شرکای یونسکو به سازماندهی انواع مختلفی از فعالیت ها - گفتگوهای فلسفی ، مناظره ها ، کنفرانس ها ، کارگاه ها ، رویدادهای فرهنگی و ارائه سخنرانی ها در اطراف عمومی تشویق می شوند. موضوع روز ، با حضور فلاسفه و دانشمندان از همه شاخه های علوم طبیعی و اجتماعی ، مربیان ، معلمان ، دانشجویان ، روزنامه نگاران مطبوعات و دیگر نمایندگان رسانه های جمعی و عموم مردم.

انسان به عنوان ، تنها موجود متفکر با قوه تفکر و خرد خود سعی دارد تا به کشف حقایقی درباره هستی ، آگاهی و اینکه جهان هستی از چه چیز به وجود آمده است ، بپردازد. برای درک و یافتن پاسخ این پرسش ها ، اندیشمندان از دانشی به نام فلسفه بهره می برند. فلسفه ، انسان ها را به اندیشیدن مستقل و بدون تعصب و تفاهم متقابل و صلح دوستی فرا می خواند.



فهرست

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

مریم متین فرد

سرمدبیر:

الهه داداشی

گرافیکست و صفحه آرا:

مجتبی فروتنی

هیئت تحریریه:

نسیم چراغعلی، نازنین علیلو،

مهديه ابراهیمی، عرفان موسوی پور،

زهرا خانی، سمانه احمدی،

خدیجه نافع، مریم متین فرد،

شادی متین فرد، الهه داداشی، محمد باقری

شنبه

۱۰ تیپ شخصیتی شما چیست؟

۱۴ مرحله به مرحله سلامت روان

۱۶ اختلال دو قطبی



سه شنبه

۳۴ وقتی عادت های زندگی به صورت
اتمی تغییر می کنند...

۳۸ دل نوشت

۴۰ ای عزیزتر از جانم



چهارشنبه

۴۲ پدر

۴۴ جملات انگیزشی

ذهن مانند یک کوه یخی است، در حالی که فقط یک قسمت از
هفت قسمتش قابل رویت است خیلی آرام بر سطح آب در حال
حرکت است. کوه یخی عظیم در عمق آب در واقعیت ضمیر
ناخودآگاه ماست.

یکشنبه

۲۲ دانشجویانی که بوی گل می دهند

۲۶ از چه بگوییم، از عشق؟

عنوان گل اگرچه جدید است اما مفهوم آن به
معنای وجود یک ماده نوظهور جدید نیست گیاه
شاهدانه را با دستکاری ژنتیک کاری کردند که
میزان تراکم برگها افزایش پیدا کند و مواد موثر
اصلی آن در گیاه جدید بیشتر از گراس یا حبشیش
شده است، پس این نوع فرآوری شده همان ماده
سنتی است و ماده جدیدی نیست.



دو شنبه

۳۰ معرفی انیمیشن:

رایا و آخرین اژدها؛ سفری خیال انگیز
به شرق

۳۲ معرفی فیلم پدر

این فیلم یک اثر معمولی و ساده سینما نیست و قطعاً
هر مخاطبی هم نمی تواند با آن ارتباط بگیرد. همین
پیچیدگی ها و نقش آفرینی درخشان ها پیکینز موجب
شده که جایزه های زیادی را نصیب خود کند. اکثر
آثاری که درباره افراد دچار فراموشی ساخته می شود،
داستانی حول تأثیرات این اختلال بر اطرافیان و
نزدیکان آن شخص است اما در فیلم پدر به نوعی
دیگر و از پنجره دید فرد مبتلا به دمانس داستان را
روایت می کند به نحوی که خود بیننده هم، همزمان
با آنتونی علامت و نشانه های آن را تجربه می کند.



پنجشنبه

۴۶ متن ها و اشعار

۵۰ چیستان، معما و جوک

درست است خسته می شویم ولی حق نداریم از زندگی کردن و خودمان دست بکشیم حق استراحت
داریم ولی حق جا زدن نه! باید حقمان را از این دنیا بگیریم، حق نه چندان بزرگ یعنی خوشحالی!
هیچ چیز و هیچ کس حق دریغ این نعمت را از ما ندارد تا وقتی خدا هست.
تا وقتی او را دارم به راهم ادامه می دهم چون «اگه می خواست نشه خدا من رو در این مسیر قرار
نمی داد!»
رنج ها گنج های زندگیست مواظب گنج هایمان باشیم.

جمعه

۵۲ آموزش ساخت وسیله با مواد دور ریز

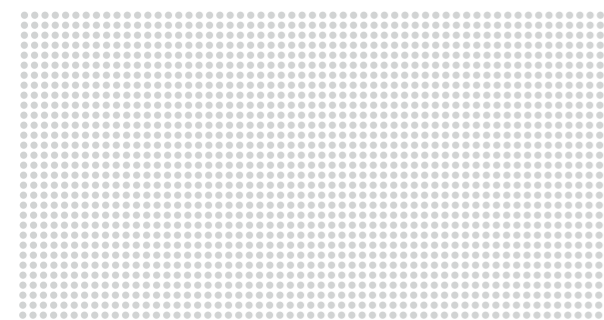
۵۴ نوشتالژی

۵۶ معرفی بازی کلاغ پر

۵۷ معرفی بازی آرادا ووردو

۵۸ دریاچه تخت سلیمان؛ تصرف شده توسط فرازمینی ها تکاب

۶۰ قلعه رودخان



@ofoghtbz

@ofogh_tbz

Graphics
MOJTABA FOROUTANI

سخن‌نویس سردبیر

به نام ایزد پاک که بشر را فکرت آموخت

دوستان و همراهان همیشگی کانون سلامت روان افق

بسیار خرسندیم از اینکه وقت گرانبهای خود را در اختیار ما قرار داده اید و ما هم اکنون میتوانیم از طریق این نشریه با شما دوست عزیز ارتباط برقرار کنیم . امید داریم که مطالب درج شده در این جلد از نشریه برای شما بزرگوار مفید و کاربردی باشد و از تلاش های تیم تحریریه افق راضی باشید و همانند همیشه همراه ما بمانید و هرگونه انتقاد یا پیشنهادی را از طریق آیدی زیر به ما منتقل نمایید تا بتوانیم ایرادات موجود را رفع و تا حد امکان بهترین و درست ترین مطالب را خدمت شما بزرگواران ارائه نماییم.

در پایان سخن از تلاش های تیم تحریریه و طراح عزیزمان که با نهایت انگیزه و توان خود همکاری نمودند تا این جلد از نشریه را نیز خدمت شما عزیزان ارائه نماییم نهایت قدر دانی و تشکر را داریم.

سردبیر نشریه افق
الیه داداشی

آیدی سردبیر جهت دریافت انتقادات و پیشنهادات شما عزیزان

@dadashi5677



افق شناسی

اینبار در بخش افق شناسی نشریه میخوایم گروه بندی فعالیت های کانون رو خدمتون معرفی کنیم، بعد از اطلاع از گروه بندی ها اگه دوست داشتی در یک یا چند گروه فعالیت کنی و یه رزومه خوب فرهنگی برا خودت بسازی فقط کافیه به دبیر کانون به آیدی زیر پیام بدی.

@maryam1998mf



01

اول : اتاق فکر و ایده پردازی

بنا بر مناسبت ها و رویدادهای اطرافمون کنار هم تصمیم میگیریم که گروه های مختلف در کنار هم فعالیت هایی رو مثل مسابقات جشن ها و بینارها کمپین ها و ... شروع کنیم.



02

دوم : تیم اجرایی افق

در کنار هم برنامه ها و جشن ها و کمپین های علمی اجتماعی روانشناسی خیریه و ... برگزار میکنیم مثلا بازدید از خانه سالمندان یا مدرسه اوتیسم، کمپین ماسکوئید یا جشن هایی مثل نیمه گمشده من و شب یلدا با حضور روانشناس و کلی برنامه های موسیقی زنده و شعرخوانی و مسابقات حضوری یا مجازی جذاب ، طرح یلدای مهربانی به تشکر کوچیک از کادر درمان با گل و یک شب یلدا در بیمارستان ها



03

سوم: گروه نشریه افق

نشریه ی افق با آیتیم های جذاب و مخاطب پسند اهالی قلم افق میتونید با ارائه ی مطالب علمی روانشناسی ادبی سرگرمی و فان نوشته ی خودت رو در نشریه ی افق به نام خودت چاپ کنی

04

چهارم : مدیریت مجازی افق

کلاس افق و آموزش یک هنر و مهارت

یا انیمیشن های هرجمعه ی افق

بیوگرافی و والیبری ک دوست داری همینجا در کاناله

موزیکای شب افق



05

پنجم : گروه مسابقات و چالش ها

کنار هم ایده ی مسابقه و چالش رو مطرح میکنیم و در مراحل برگزاری و محاسبه ی نتایج واهدای جوایز هم شرکت میکنیم مسابقاتی مثل پنج شنبه های افق هر هفت پنج شنبه ها با یه مسابقه متنوع مثل چالش اطلاعات ، اسم فامیل افق و روز دختر

یا سفر های مجازی افق و قرعه کشی بین همسفران لایو دوشنبه های افق و چالش روانشناسی



ششم : گروه روابط عمومی و تولید محتوای افق

06

گروهی برای تهیه پوستر و کلیپ برای مناسبت ها و برنامه های مختلف تهیه خبر و عکس از برنامه های مختلف کانون تا بیشتر و بیشتر در قلب مخاطبا خونه کنیم



07

هفتم : گروه روانشناسی افق

با برنامه های جذابی مثل وینارهای روانشناسی کشوری افق که در مورد موضوعات مختلف روز مثل عشق و ازدواج مهارت های زندگی شامل کنترل خشم اضطراب وچرنت مندی و بررسی تیپ های مختلف شهصیتی و اختلالات شخصیت و مطالب خیلی جذاب برگزار میشه یا طرح درددل افق

که مخاطبای عزیز میتونن به صورت شناس یا ناشناس دردلشون رو بفرستن و پاسخ تخصصی روانشناس افق رو دریافت کنن این گروه مسئول تهیه ی مطالب روانشناسی کانال و نشریه به طور تخصصی هست



بهترین روزها بهترین
خاطرات و شیرین ترین
احساسات آنهایی هستند
که هنوز فرا نرسیده اند به
خاطر شکست های گذشته
لذت چشیدن طعم آنها را
از دست نمی‌دهم.

جملات انگیزشی



• این امید نیست که در زندگی من را رها می کند. این منم که تصمیم می گیرم آن را ترک کنم یا نه.

• آنچه انجام می دهی بسیار تاثیر گذار تر است از آنچه می گویی.
استیون کاوی

• از همه توانت برای بهتر شدن استفاده کن، حیف است امروز هم همانی باشی که دیروز بودی.

• وقتی چیزی را از دست می دهی درسی را که از آن گرفته اید از دست ندهید.
آنتونی رابینز

• آدم های موفق همیشه به دنبال فرصت هایی برای کمک به دیگران هستند افراد ناموفق همیشه می پرسند این کار چه سودی برای من دارد؟ برایان تریسی

• هیچ وقت برای چیز هایی که می توانی خودت به دست بیاوری به کسی التماس نکن.

• بزرگترین ریسک، ریسک نکردن است. در این دنیا که به سرعت تغییر می کند تنها استراتژی که شکست را تضمین می کند، ریسک نکردن است مارک زاگربرگ

• اگر جاده ای پیدا کردید که هیچ مانعی در آن نبود به احتمال زیاد آن جاده به جایی نمی رسد. فرانک کلارک

• وقتی می خواهید موفقیت خود را ارزیابی کنید ببینید چه چیزی را از دست داده اید که این را به دست آورده اید «دالایی لاما»

• وقتی دائم بگویی گرفتارم، هیچ وقت آزاد نمی شوی وقتی دائم بگویی وقت ندارم، هیچوقت زمان پیدا نمی کنی وقتی دائم بگویی فردا انجامش می دهم، آن فردا هیچوقت نمی آید! «افلاطون»

• سختی ها برای این نیستند که شما را متوقف کنند و درهم بشکنند سختی ها وجود دارند تا شما را آماده کنند و رشد و پیشرفت دهند « جول اوستین»

• آن دختر نیرومندی باش که همه می دانند در بدترین شرایط بهترین چیزها را می سازد آن دختر نترس باش ..

• هر کسی می تواند تسلیم شود، انجام آن آسان ترین کار در جهان است اما تسلیم نشدن حتی وقتی همه ترکت می کنند، قدرت واقعی است...

• از جایی که هستید شروع کنید. از آنچه دارید استفاده کنید. کاری که می توانید را انجام بدهید. «آرتور اش»





• خوشبختی نمیتونه مسافرت کردن باشه، داشتن باشه، بدست آوردن باشه یا حتی پوشیدن! خوشبختی یک تجربه معنوی از زندگی کردن هر دقیقه از زندگیتان با عشق، لذت و قدردانی است

• یکی از کلیدهای موفقیت، داشتن نظم در انجام دادن کارهایی است که باید انجام دهید؛ حتی اگر میلی به انجامش ندارید... اما میدانید مهم هستند و باید انجام شوند. " برایان تریسی "

• کل راز یک زندگی موفق این است که کشف کنید سرنوشت شما انجام دادن چه کاری است و سپس آن را انجام دهید "هنری فورد"

• معتقدم تنها شجاعتی که هر کس به آن نیاز دارد شجاعت دنبال کردن رویاهای خود است " اپرا وینفری "

• موفقیت حاصل تلاش های کوچکی است که هر روز تکرار می شود

• همه رویاهای ما می تواند محقق شود اگر ما شجاعت دنبال کردن آن ها را داشته باشیم» والت دیزنی "

• فقط باید بفهمید چه زمانی واقعا طالب موفقیت هستید؛ چون دیگر هیچوقت تسلیم نمی شوید و مهم نیست آنوقت دیگر شرایط چقدر رو به سختی برود.



• "سخته منتظر چیزی باشی که میدونی هیچوقت اتفاق نمی افته و سخت تر از آن وقتی که در برابر چیزی که تمام آن چیزی است که می خواستی، بخواهی تسلیم بشی.

• "از همه افرادی که در زندگیم دست رد به سینه ام زندند سپاس گذارم، به همان علت بود که کارهایم را خودم انجام دادم و الان در این جایگاه قرار دارم." آبرت انیشتین

• "عمر کوتاه است پس زندگی کنید. عشق کمیاب است، پس به چنگش بیاورید. خشم بد است، عاشق شوید. ترس ترسناک است، تا زمانی که باهوش مقابله نکردید. خاطرات شیرینند پس قدرشان را بدانید اوژن فودور

• "اگرچه کسی نمیتواند برگردد به عقب و شروعی عالی داشته باشد، اما هرکسی میتواند از الان شروع کند و یک پایان عالی داشته باشد. کارل بارد



افرادی که به شما می گویند نمی توانید در این دنیا تغییری ایجاد کنید دو دسته هستند: دسته اول کسانی هستند که از تلاش کردن می ترسند دسته دوم کسانی هستند که از موفقیت شما می ترسند
"ری گوفورث"

جوک‌ها



دوبل پارک کرده بودم ... یهو دیدم یکی داد میزنه
... راننده ۲۰۶ ...
آب دهنمو قورت دادم ... برگشتم دیدم راننده وانتیه
... میگه خربزه مشهدی دارم نمی‌خوای؟!
ملت روانی شدن به خدا ... 🤔🤔



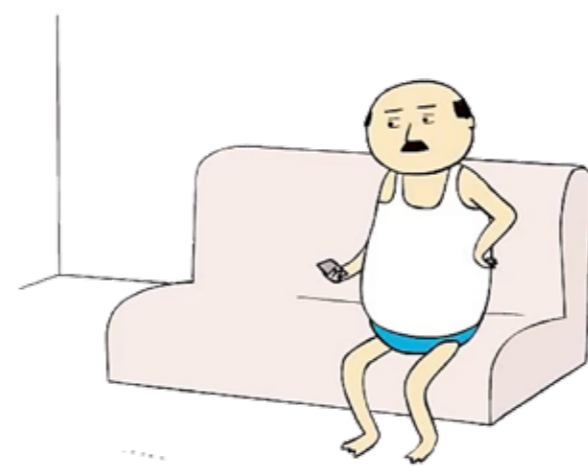
کلاغ اولی: غار
کلاغ دومی: غااااا؟؟؟
کلاغ اولی: په نه په هتل پنج ستاره 🤔🤔



مادرم فکر کرده کاکتوس سالی به استکان بیشتر آب
نمیخواد...
امروز کاکتوسه گفت دادش یه لحظه بیا، اینجا کربلاسه؟؟
یک لیوان آب بیار مردیم از تشنگی.
کولرم که بابات خاموش کرده 🤔



شب پیدا شوهر خالم برا وامش انقد با حافظ استخاره کرد که
دیگه خود حافظ از تو لوله بخاری اومد بیرون گفت:
من از شرایط وام های بانکی اطلاعی ندارم
انقدر منو باز و بسته نکن...



یه روز به گوشی از روی میز میوفته و نمیشکنه
میدونی چرا؟؟؟
چون روی حالت پرواز بوده 🤔



میدونی اگه پای یه شیر رو بپرن و پای یه گربه رو
بهش وصل کنن، به اون شیر چی میگن؟؟
بهش میگن شیر پا کنی 🤔🤔



یارو ازم پرسید کارت چیه؟؟ گفتم تو کار فرش و تلوزیونم.
گفت یعنی چی؟؟؟
گفتم رو فرش میخوابم، تلویزیون نگاه می‌کنم 🤔



so happy



سر کلاس به بچه ها گفتم انشا بنویسید با این موضوع:
«اگر مدیر عامل بودید چه میکردید؟»
همه تند تند و با هیجان شروع کردن به نوشتن، به جز
یه نفر که نشسته و داره از پنجره بیرون رو تماشا میکنه
...
ازش پرسیدم: تو چرا هیچی نمی‌نویسی؟
گفت: منتظرم تا منشی بیاد تایپ کنه
ینی قوه تخیلش رو هلاکم 🤔



یک دقیقه بی تو برای من شصت ثانیه میگذره..
هاااااااا؟؟؟
پ چی فکر کردی؟؟؟؟ فکر کردی خیلی مهمی؟؟ برو باباااا 🤔

تشخیص زودهنگام اوتیسم با اسکن ۳ بعدی چهره



محققان در استرالیا از اسکن سه بعدی پیشرفته چهره برای درک بهتر عوامل ژنتیکی ایجاد کننده اوتیسم استفاده کردند. آنها از روش های پیشرفته یادگیری ماشینی برای تجزیه و تحلیل پنج هزار نقطه بر روی صورت والدین کودکان مبتلا به اوتیسم استفاده کردند تا عدم تقارن صورت آنها را اندازه گیری کنند.

عوامل ژنتیکی نقش زیادی در بروز اوتیسم ایفا می کنند اگرچه شواهد رو به رشدی نیز نشان می دهد که عوامل محیطی مانند هورمون ها یا سلامت مادر نیز می تواند بر ایجاد این اختلال اثر بگذارد.

در مطالعه اخیر محققان عدم تقارن چهره ۱۹۲ فرد که فرزند مبتلا به اوتیسم داشتند را با چهره ۱۶۳ نفر که هیچ گونه سابقه اوتیسم نداشتند مقایسه کردند. آنها دریافتند که والدین کودکان مبتلا به اوتیسم صورت های نامتقارن تری نسبت به سایر بزرگسالان با سن مشابه داشتند.

دکتر سید ذوالقرنیان گیلاتی همکار پژوهشگر دانشکده تحقیقات علمی دانشگاه ادیث کوان می گوید که این تحقیقات گام مهمی در جهت درک بهتر علل ژنتیکی ایجاد اوتیسم است.

او می گوید: «این یافته ها نشان می دهد که ممکن است ارتباطی میان ژن هایی که باعث عدم تقارن چهره می شوند و اوتیسم وجود داشته باشد. با استفاده از اسکن پیشرفته صورت و ترکیب آن با روش های یادگیری ماشینی می توان هزاران تفاوت در چهره را تشخیص داد و به چهره ها از نظر تقارن نمره داد. وقتی این نمره ها را یکدیگر مقایسه کردیم دریافتیم که چهره والدین کودکان اوتیسم عدم تقارن بیشتری دارد.»

به گفته دکتر دیانا تان، نویسنده اصلی این پروژه، این تحقیقات به درک بهتر ما از اوتیسم کمک می کند.

وی می گوید: مطالعات ما نشان می دهد که عوامل ژنتیکی ایجاد کننده اوتیسم می توانند بر ویژگی های ظاهری نیز اثر بگذارند. این شواهد به درک ما از اثر متقابل ژن ها و نظر فیزیکی و مغزی در انسان کمک می کند.

ما پیش از این نشانه های ظاهری دیگری که با اوتیسم مرتبط بود را مورد بررسی قرار دادیم و قدم بعدی این پروژه بررسی امکان استفاده از این ویژگی های ظاهری در تشخیص اوتیسم است.

منبع: <https://www.isna.ir>

نوآوری های علمی



تشخیص آلزایمر فقط با یک آزمایش خون

پژوهشگران سوئیدی سعی دارند نوعی آزمایش خون ارائه دهند که می تواند به تشخیص سریع و ساده آلزایمر کمک کند.

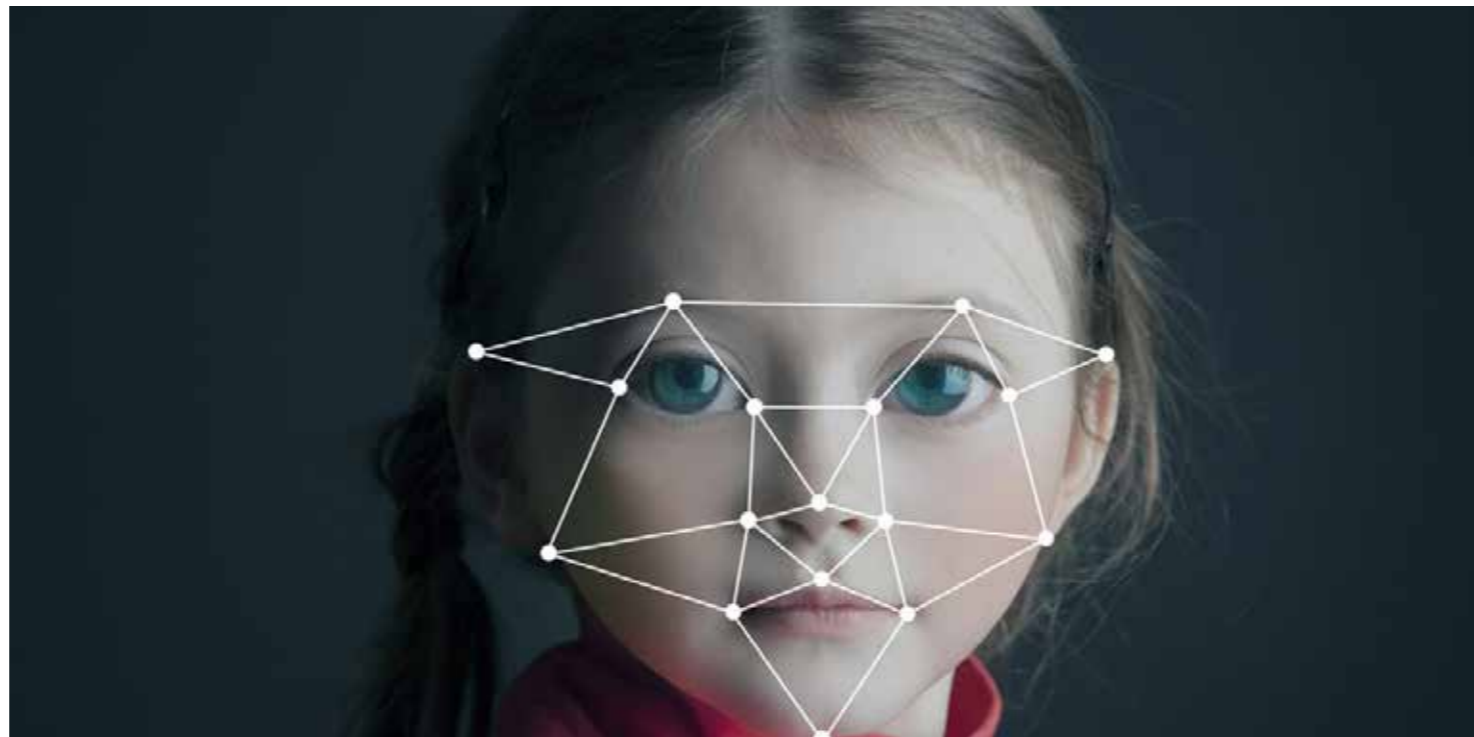
افراد مشکوک به آلزایمر در صورت ظهور نشانه های بیماری باید خود را برای آزمایش های طولانی و پیچیده آماده کنند تا از ابتلا به این بیماری مطمئن شوند. پژوهشگران در حال کار کردن روی روش هایی هستند که امکان بررسی خون در مقیاس ناومتر را فراهم می کنند و ساختار و ریخت شناسی پروتئین ها را از بین نمی برند.

«پیتر نیرمالراج»، از پژوهشگران این پروژه، ابتدا تصمیم گرفت بیماری زایی مولکولی آلزایمر را درک کند تا بتواند روش های جدیدی برای تشخیص و درمان ارائه دهد. گام بعدی، رمزگشایی نقش دقیق پپتیدهای آمیلوئید بتا و پروتئین های تاو است که با بیماری های عصبی مرتبط هستند. بنابراین، نیرمالراج نه تنها برای تشخیص وجود پروتئین های مشکوک، بلکه برای تعیین شکل و مقدار آنها تلاش کرد.

پژوهشگران، اندازه، ساختار و بافت پروتئین های انباشته شده روی گلبول های قرمز خون را بررسی کردند. آنها پس از بررسی ۱۰۰۰ گلبول قرمز توانستند الگویی پیدا کنند که با مرحله بیماری شرکت کنندگان، همخوانی داشته باشد. افرادی که به آلزایمر مبتلا بودند، مقادیر زیادی از فیبر پروتئین داشتند که از پپتیدهای آمیلوئید بتا و پروتئین های تاو ساخته شده بود. نیرمالراج در افراد سالم، تنها تعداد کمی فیبر را شمارش کرد.

این پژوهش، امکان تجزیه و تحلیل خون با استفاده از میکروسکوپ نیروی اتمی را فراهم می کند.

با وجود این، هنوز راه زیادی وجود دارد تا آلزایمر با استفاده از یک آزمایش خون تشخیص داده شود. گام بعدی پژوهشگران این است که با بررسی تعداد بیشتری از بیماران در مراحل گوناگون بیماری با استفاده از میکروسکوپ نیروی اتمی و تجزیه و تحلیل شیمیایی، داده های بیشتری به دست بیاورند.



The nocebo effect

اگر واکسن COVID را تزریق کرده باشید، ممکن است دچار عوارض جانبی مانند سردرد، خستگی، تب یا درد بازو شده باشید. این عوارض عمدتاً ناشی از واکنش سیستم ایمنی شما در برابر واکسن است؛ اما دانشمندان معتقدند علت دیگری نیز وجود دارد و آن ذهن انسان شماست. توانایی ذهن برای ایجاد علائم بیماری با عنوان «اثر نوسیبو» شناخته می‌شود. اثر نوسیبو برادر دوقلوی غیرمشهور اثر پلاسیبو (دارونما) است. درحالی‌که اثر پلاسیبو درد و علائم بیماری را تسکین می‌دهد، اثر نوسیبو برعکس عمل می‌کند و موجب درد و ایجاد علائم می‌شود.

شما احتمالاً درباره‌ی اثر پلاسیبو شنیده‌اید، اما شاید با متضاد آن، اثر نوسیبو کمتر آشنا باشید. پلاسیبوها، داروها یا روش‌های درمانی هستند که شبیه درمان‌های واقعی به نظر می‌رسند اما درمان یا داروی واقعی نیستند. اثر پلاسیبو زمانی اتفاق می‌افتد که یک پلاسیبو یا دارونما حال شما را بهتر می‌کند اما اثر نوسیبو وقتی اتفاق می‌افتد که دارونما باعث بدتر شدن حال شما شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ نشان داد که تقریباً نیمی از شرکت‌کنندگان در کارآزمایی پلاسیبو با اینکه مواد بی‌اثری مصرف می‌کردند، دچار عوارض جانبی شدند. درواقع، به گفته مارتین میکایللیس و مارک واس، دانشمندان علوم زیستی در دانشگاه کنت، برای برخی افراد واکنش‌دهنده ممکن است فقط اطلاع از این موضوع که واکسن را تزریق کرده‌اند، برای ایجاد عوارض جانبی کافی باشد.

نوسیبو در مقابل پلاسیبو

علت دقیق بروز اثر نوسیبو هنوز مشخص نیست. اما محققان یافته‌اند عواملی بر احتمال وقوع آن تأثیرگذار هستند. این عوامل می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

• پزشک‌ها و پرستارها چگونه درباره عوارض و تأثیرات درمان صحبت می‌کنند. عواملی مثل عدم قطعیت، اصطلاحات تخصصی، جملات مبهم و تأکید بر نکات منفی در صحبت می‌توانند احتمال اثر نوسیبو را افزایش دهند.

• قیمت: تحقیقات نشان داده قیمت داروها می‌تواند بر درک تأثیر دارو تأثیرگذار باشد.

• انتظارات بیمار: تحقیقات نشان داده فقط اعلام این که دارویی به بیمار داده می‌شود، می‌تواند باعث بروز عوارض شود. حتی اگر واقعاً دارویی هم داده نشود.

• تجربه آن در درمان‌های گذشته: افرادی که عوارض جانبی در درمان‌های مشابه قبلی خود داشته‌اند، ممکن است انتظار داشته باشند این درمان هم همان عوارض را

داشته باشد.

تصور کنید که سردردهای مداومی دارید. از پزشک جدیدی وقت ویزیت می‌گیرید. او پس از شنیدن علائم شما تصمیم می‌گیرد قرصی تجویز کند که هر روز صبح میل کنید. پزشک هشدار می‌دهد که این قرص قیمت بالایی خواهد داشت. او همچنین اشاره می‌کند که انتظار عوارض جانبی خاصی از جمله حالت تهوع و سرگیجه را داشته باشید. چیزی که به شما نمی‌گوید این است که این قرص از شکر ساخته شده است - یعنی یک پلاسیبو یا دارونما است.

شما نسخه‌ی خود را می‌گیرید و اولین قرص را می‌خورید بعد از یک ساعت احساس می‌کنید باید دراز بکشید. احساس تهوع می‌کنید و حاضرید قسم بخورید که فضای اتاق شروع به چرخیدن کرده است. شما با خود می‌گویید «دکتر در این مورد به من هشدار داد».

در واقعیت، شما فقط یک قرص شکر بی‌ضرر مصرف کرده‌اید؛ اما هر آنچه در آن ویزیت شنیدید، مغز و بدن شما را شرطی می‌کند تا پاسخ خاصی داشته باشد.



تأثیر متفاوتی دارد. همچنین اثر نوسیبو ممکن است به روشن کردن ارتباط بین ذهن و بدن و نحوه تأثیر ذهنیت شما بر سلامت جسمی تان، کمک کند.

کنترل ذهن و آگاهی

پژوهشگرانی که دارونماها را بررسی می‌کنند، دریافته‌اند که عواملی مانند امید به درمان و انواع مختلف شخصیت و رابطه میان بیمار و پزشک می‌تواند این اثرها را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین، می‌دانیم که دارونما می‌تواند مسیرهای پاداش در مغز را فعال کند و سطوح فعالیت دوپامین و اپیوئید را افزایش دهد. با این حال، علل پشت‌صحنه اثر دارونما همچنان ناشناخته است. شاید هم اثرهای نوسیبو و پلاسیبو به این علت برای ما اسرارآمیز به نظر می‌رسند که از منظر اشتباهی به آن‌ها می‌نگریم. درواقع، اگر دیدگاه متفاوتی از آگاهی را در نظر بگیریم، اثرهای پلاسیبو و نوسیبو می‌تواند برای ما درک کردنی تر شود.

مباحث اخلاقی

اثر نوسیبو برای متخصصان حیله‌ی سلامت چندین معضل پیچیده ایجاد می‌کند.

رضایت آگاهانه

سیاست رضایت آگاهانه به معنای آن است متخصصان مراقبت‌های سلامت باید اطلاعات جامع و دقیقی در مورد درمان‌ها و داروها ارائه دهند؛ اما اگر این اطلاعات نقش نوسیبو را بازی کند و باعث ایجاد عوارض جانبی منفی در افراد شود چه؟ برای مثال، اگر دارو یا درمانی به شکل بالقوه تهدیدکننده‌ی زندگی باشد، چه؟ برای شخص مهم است که از چنین خطر جدی‌ای آگاه باشد، اما اگر مطلع نکردن او ریسک تهدیدکننده بودن درمان را کاهش دهد، چه؟

مزایای بالقوه اثر نوسیبو

درحالی‌که اثر نوسیبو غالباً امری منفی تلقی می‌شود، اما ممکن است نقشی کلیدی برای ارتباط بهتر در محیط‌های سلامت داشته باشد. به عنوان مثال، قبل از استفاده از یک آمپول، متخصص می‌گوید «ممکن است کمی درد داشته باشد»؛ اما اگر فقط بگوید «بیشتر مردم هیچ دردی احساس نمی‌کنند»

منابع:

<https://www.healthline.com>
<https://theconversation.com>

هوش هیجانی چیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟



اینکه در روابطمان به چه صورت با دیگران رفتار می‌کنیم، تا حدود زیادی به هوش هیجانی ما مربوط می‌شود. در روابط روزانه کسی که بر احساسات خود کنترل دارد، با دیگران بهتر ارتباط گرفته و تعامل بهتری با آنها خواهد داشت.

مفهوم هوش هیجانی یا هوش عاطفی و احساسی، در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده که مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را در بر می‌گیرد. هوش هیجانی مهارت شناخت هیجانات و احساسات خود و در مرحله بعد از کسب خودآگاهی، شناخت و بررسی احساسات و عواطف دیگران و در کنار آن توانایی مدیریت هیجانات برای گرفتن تصمیم‌های درست و رسیدن به هدف مطلوب است.

ادوارد تورنردارک از روانشناسان برجسته قرن بیستم در سال ۱۹۲۰ مفهومی به نام هوش اجتماعی یا Social Intelligence را به این صورت تعریف کرد: «هوش اجتماعی یعنی توانایی درک و مدیریت کردن مردان، زنان، دختران و پسران برای رفتار خردمندانه در روابط انسان». سال‌ها بعد اصطلاح هوش عاطفی «Emotional Intelligence» در دهه ۱۹۹۰ توسط روانشناس به نام‌های پیترو سالووی و جان مایر بیان شد که اظهار داشتند: «کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده و بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز قائل شوند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرآیند اندیشه و اقدامات شخصی استفاده کنند.» امروزه پس از گذشت چند دهه، مبحث هوش هیجانی موضوع شناخته شده تری در مدیریت و رهبری سازمان‌ها و کسب و کار محسوب می‌شود.

هوش عاطفی یا EI از روزهایی که این مفهوم شکل گرفت رواج پیدا کرد. اما EQ که کمی تجاری‌تر بوده به تقلید از IQ و ضریب هوشی «Intelligence Quotient» ساخته شده و عمومیت بیشتری دارد. وقتی EI را به کار می‌بریم منظورمان از هوش هیجانی شاخص‌های کیفی آن است. اما در هنگام به کار بردن معادل آن یعنی EQ، منظور شاخص‌های عددی بوده که پرسشنامه‌هایی برای تفسیر آن در نظر گرفته شده. بر اساس مفهوم هوش هیجانی، موفقیت تأثیر گرفته از امتیازات شخصی مانند پشتکار، توانایی کنترل خود و مهارت در برقراری ارتباط و سازگاری با دیگران است. «دانیل گلمن» در کتابش به نام «چرا هوش هیجانی از IQ مهم‌تر است؟» به پنج دسته بندی از هوش هیجانی اشاره می‌کند:

خودآگاهی: فردی که از نقاط قوت و ضعف خود، آگاهی داشته و بداند در هر موقعیت چه رفتاری داشته باشد و با توجه به شناختی که از خود دارد، برنامه ریزی درستی انجام دهد، از خودآگاهی برخوردار است.

خودتنظیمی و مدیریت هیجانات: فرد با EQ بالا می‌تواند به صورت مناسب و موثری احساسات خودش را ریشه یابی کرده و بروز دهد و به جای سرکوب احساسات خود، آنها را کنترل کرده، تا در زمان آماده شدن شرایط آن‌ها را ابراز کند. خود انگیزشی: این افراد معمولاً به راحتی از طریق محرک‌هایی مانند پول و مقام برانگیخته نمی‌شوند. هنگام بروز ناامیدی و اتفاقات ناخوشایند، خوش بین بوده و امیدوارند و می‌توانند از شکست‌های خود درس بگیرند و با گرفتن تصمیمات جدید اوضاع را کنترل کنند.

همدلی: داشتن حس دلسوزی و درک انسان‌های اطراف خود حتی با وجود داشتن فرهنگ و زبان دیگر، به گونه‌ای که به فرد کمک می‌کند تا بتواند خدمات خوبی را به دیگران عرضه کند و دغدغه‌ها و مشکلات آنها را حل کند. ارتباطات انسانی: با داشتن هوش هیجانی بالا می‌توان خیلی سریع با هم گروهی‌های خود رابطه‌ای بر پایه‌ی اعتماد و احترام شکل داد و از کار کردن با دیگران لذت برد. این ارتباطات و مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کنند تا بتوان با گفتگو و تعامل مشکلات را برطرف کرد.

بر اساس مفهوم هوش هیجانی یا EQ، موفقیت تحت تأثیر ویژگی‌هایی مانند تلاش و پشتکار، توانایی کنترل خود و مهارت در برقراری ارتباط و سازگاری با دیگران است. افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، در قالب یک گروه بهتر کار می‌کنند، سریع‌تر با تغییرات سازگار شده و انعطاف پذیر هستند.

هوش هیجانی یعنی اینکه فرد برای به دست آوردن پاداش بزرگتر، پاداش‌های کوچک را نادیده بگیرد و اجازه ندهد استرس و نگرانی، قدرت تفکر و استدلال او را مختل کند و همچنین در شرایط مختلف بتواند امید را در خود زنده نگه دارد و با دیگران همدلی کند.

اینکه در روابطمان به چه صورت با دیگران رفتار می‌کنیم، تا حدود زیادی به هوش هیجانی ما مربوط می‌شود. در روابط روزانه کسی که بر احساسات خود کنترل دارد، با دیگران بهتر ارتباط گرفته و تعامل بهتری با آنها خواهد داشت. برای سنجیدن هوش هیجانی خود می‌توانید این ویژگی‌ها را در خود بررسی کنید:

- توانایی پذیرش انتقاد و مسئولیت‌پذیری: پذیرفتن انتقادات، تلاش برای اصلاح خود و انجام به موقع و درست مسئولیت‌هایی که به عهده فرد گذاشته می‌شود.

- پذیرش تغییرات: سازگاری با دیگران و آگاهی از تغییرات محیط و در نظر

گرفتن تمهیداتی برای این تغییرات.

- شناخت نقاط قوت و ضعف خود: آگاهی داشتن به توانایی‌ها و ضعف‌های خود در کنار شناخت هیجانات و احساسات.

- قدرت «نه» گفتن: افراد با هوش هیجانی بالا، زمانی که لازم است نه بگویند، به سادگی آن را به کار می‌برند.

- بخشیدن بی‌توقع: وقتی چیزی را به کسی می‌بخشید، توقع جبران ندارید و این کار برای شما لذت بخش است.

- قدرت شناخت دیگران: شناخت مقاصد، حال و وضعیت دیگران و تشخیص انگیزه دیگران از کارها و رفتارهایشان

برخی افراد به طور طبیعی هوش هیجانی بالایی دارند در حالی که برخی دیگر باید در این زمینه بیشتر تلاش کنند. این کار ارزش تلاش شما را دارد چرا که بسیاری از زمینه‌های زندگی شما را بهبود می‌بخشد.

داشتن هوش هیجانی بالا در کسب موفقیت‌ها مهم است و به این منظور راه‌هایی برای افزایش آن وجود دارد مانند: با دقت به صحبت‌های دیگران گوش دادن و توجه به افعال آن‌ها، استفاده از احساسات و تمرین همدلی با دیگران، توانایی استدلال و رفتار منطقی در برخورد با تصمیمات و ...

برای اندازه‌گیری میزان هوش هیجانی خود می‌توانید به سایت‌های تخصصی روانشناسی مانند ESANJ و Karboom مراجعه و تست مربوط به آن را انجام دهید. هوش هیجانی ۱۵ مولفه داشته که با جواب دادن به سوالات، میزان هر کدام از آنها برای شما مشخص می‌شود.

آموزش طراحی چشم و ابرو با مداد



برای این که یاد بگیرید چگونه از طریق مراحل آسان طراحی چشم را روی کاغذ انجام دهید، باید مراحل مختلف این مقاله را تا انتها دنبال کنید که برای مبتدیان بسیار عالی است. امروز مراحل مختلف کشیدن یک چشم که بتواند یک طراحی شبیه به چشم واقعی باشد را به شما نشان می‌دهیم. هدف از این بخش این است که به شما نشان دهیم ساختارهای ساده چشم انسان چیست. پس برای شروع کار، یک مداد گرافیت آماده کنید.

همه ما دوست داریم که طراحی پرتوه چهره انسان را یاد بگیریم. یکی از اولین چیزهایی که برای طراحی در سطح دوم نیاز داریم، طراحی چشم است. در واقع افرادی که طراحی چهره انجام می‌دهند، می‌توانند تمام افراد اطراف خود را بکشند. برای این که بتوانید چهره افراد را به شکل موفقیت آمیزی بکشید و مهم تر از همه زیبایی آن فرد را نشان دهید، باید قادر باشید که چشم‌های او را زیبا بکشید.

حداقل در این سطح، کشیدن یک چشم، قانع کننده خواهد بود. مهم تر این که همه ما می‌دانیم چشم‌ها در چهره روح انسان هستند. پس باید برای این قسمت حواس جمع پیش برویم.

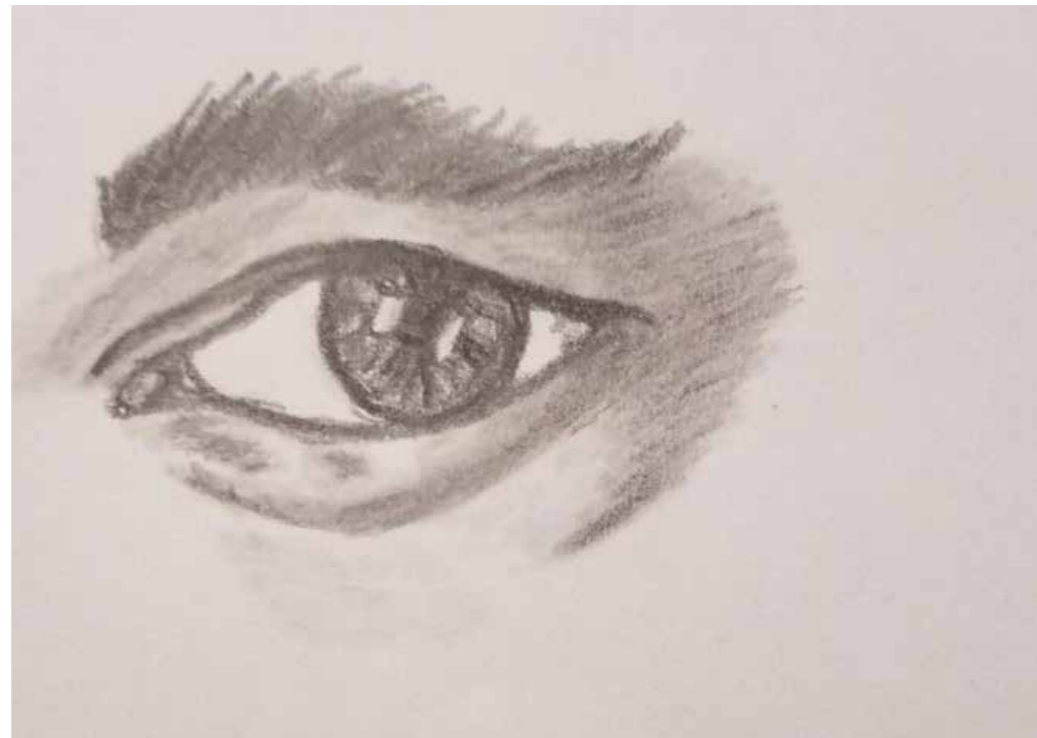
اما خوشبختانه کشیدن و طراحی چشم کار آسانی است. انجام آن نیز جذاب می‌باشد.

اشتباهات طراحی چشم

یکی از چیزهایی که در مورد بسیاری از هنرمندان که تازه شروع به کار کرده اند، وجود دارد، این است که معمولاً چشم‌ها را غیر طبیعی می‌کشند. چیزی که بین آن‌ها مشترک است، این است که در طراحی این افراد، چشم‌ها بیش از حد مستقیم را نگاه می‌کنند و خطوطی که در این قسمت به یکدیگر وصل می‌شوند، هیچ انحنایی ندارند، مانند طراحی مقابل. زمانی که از من سوال می‌شود، چگونه طراحی چشم انجام دهیم، می‌توانم به شما بگویم که طراحی کلی چشم شبیه به شکل بادام یا یک توپ فوتبال نیست. نکات بسیار ریز دیگری هم وجود دارد که البته قرار نیست وارد پروسه کار پیچیده و پیشرفته شویم.

فقط می‌خواهیم کمی عمیق تر فکر کنیم.

مرحله بعد این است که یک توضیح و تفسیر ساده در مورد چگونگی کشیدن چشم داشته باشیم که بتوانیم دایره داخل این چشم بادامی را پر کنیم. بعد از آن باید یک دایره کوچک تر را داخل قرنیه بکشیم. مقداری هم مژه اضافه کنیم اما در نهایت می‌بینیم که نتیجه کار ما اصلاً شبیه چشم واقعی نیست. البته قابل قبول است که در این مسیر اشتباه هم بکنیم. اضافه کردن یک استایل و حالت خاص به چشم برای شخصیت‌های کارتونی باعث جذاب تر شدن و یا بی‌گناه نشان داده شدن آن‌ها می‌شود اما از آن جایی که این مقاله آموزشی را مطالعه می‌کنید، قصد داریم که شما را یک سطح بالاتر ببریم و حرفه‌ای تر شویم.



لوازم مورد نیاز برای طراحی



کاغذ



مداد



استامپ میکس یا بلند
(در هم آمیزی)



پاک کن

۹۹

میتدیان چگونه طراحی چشم را انجام دهند؟
تنها راه پیشرفت، تمرین کردن است. بهترین راه برای افزایش خلاقیت این است که تکرار بیشتری داشته باشید. سعی کنید راه های سرگرم کننده ای را انتخاب کرده و از طریق آن ها سطح طراحی خود را بالا ببرید تا در این مسیر خسته نشوید. هر چه قدر طراحی چشم بیشتری انجام دهید، در این کار مهارت بالاتری پیدا خواهید کرد.

آموزش مرحله به مرحله طراحی چشم



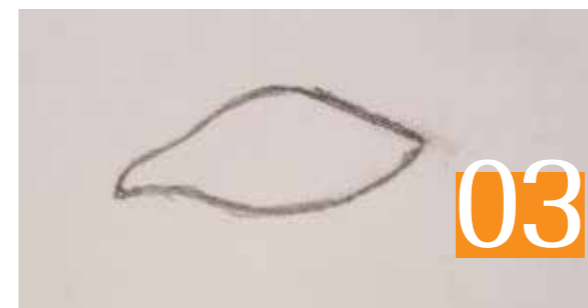
01

عکس مرجع
یک عکس مرجع مناسب برای چشم پیدا کنید. این مرجع باید واقعی باشد که به آن نگاه کنید. همه ما می خواهیم که از حافظه خود استفاده کنیم و بدون مراجعه به عکس و یا مرجع یک نقاشی بکشیم اما واقعیت این است که تعداد بسیار کمی از هنرمندان قادر به انجام این کار هستند و موفق ترین هنرمندان هم از مرجع استفاده می کنند.
این یک عکس مرجع است که برای کشیدن نهایی چشم مناسب می باشد. توجه کنید که عکس مرجع من سیاه و سفید است. اگر قرار است با مداد طراحی کنید، بهتر است از یک عکس سیاه و سفید پیروی کنید زیرا تناژهای رنگی راحت تر دیده می شوند.



02

پلک بالا را بکشید.
کار را با کشیدن پلک بالا شروع کنید. توجه داشته باشید که شکل پلک بالا در عکس چگونه است. بعضی از پلک ها هستند که هیچ گونه قوسی ندارند.



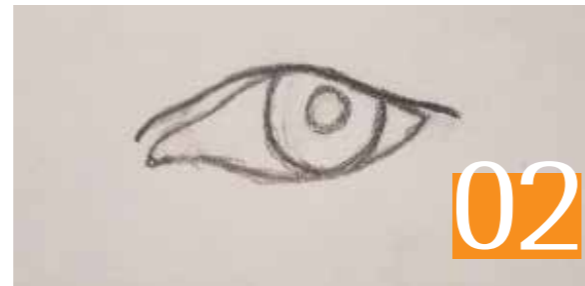
03

پلک پایین را بکشید.
در مرحله بعد باید به سراغ خط پلک پایین بروید و این که باید دوباره به شکل پلک دقت کنید.



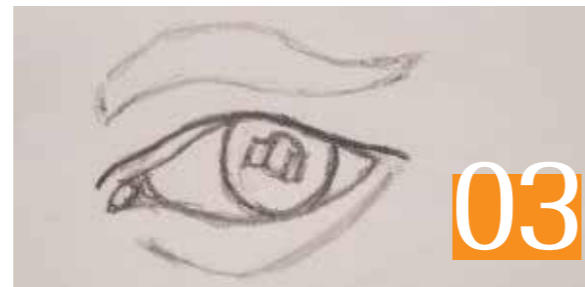
04

عنبیه و مردمک چشم را بکشید.
عنبیه و مردمک چشم را طراحی کنید. هر دوی آن ها باید دایره ای شکل باشد. اگر چه ممکن است بخشی از عنبیه توسط یکی از پلک ها یا هر دو پلک پوشانده شود. اگر به عکس مرجع نگاه کنید، می بینید که هم پلک بالا و هم پلک پایین کمی روی عنبیه را پوشش داده اند. یکی دیگر از چیزهایی که باید به یاد داشته باشید، این است که عنبیه همیشه دقیقاً در مرکز چشم وجود ندارد. محل عنبیه بسته به جایی که فرد در حال نگاه کردن به آن می باشد، متفاوت است.



02

افتادگی پلک بالا را اضافه کنید.
روی هم افتادگی در قسمت پلک بالا را به طراحی خود اضافه کنید. البته اگر فرد مورد نظر افتادگی پلک داشته باشد. در واقع با این کار به طراحی خود شخصیت می دهید.

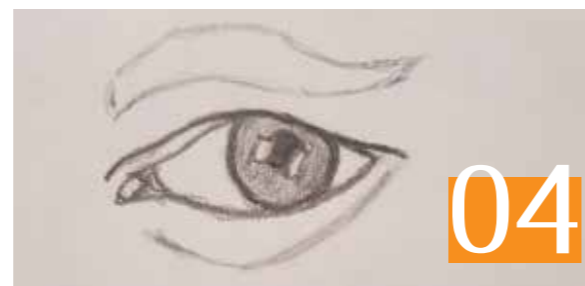


03

جزئیات بیشتر را حین طراحی چشم اضافه کنید.
مثلاً مجرای اشک، شکل ابرو، هایلایت ها و هر گونه خطی مربوط به چین و چروک را که می خواهید در طراحی وجود داشته باشد، اضافه کنید. همچنین می توانید کمی هم اطراف چشم سایه بیندازید.

سایه انداختن چشم

عنبیه را سایه بیندازید.
سایه انداختن در عنبیه با استفاده از مداد ممکن خواهد بود. البته خود من از مداد B برای طراحی استفاده می کنم. از قسمتی از مداد که برای هایلایت استفاده می شود، برای سایه زدن استفاده نکنید. این که میزان سایه شما تا چه حد باید تیره باشد، بستگی به رنگ عنبیه دارد. چشم های قهوه ای تیره تر باید سایه های تیره تری نسبت به چشمان آبی داشته باشند. پس مراقب باشید که بیش از حد سایه ها را تیره نکنید.



04



05

ابروها را سایه بزنید و جزئیات عنبیه را اضافه کنید.
تناژ بیس را به ابرو اضافه کنید. در مرحله بعد می توانید خطوطی از مو را به ابرو هم اضافه کنید. همچنین می توانید خطوط تیره تری را برای جزئیات بیشتر داخل آن بکشید. زمانی که خطوط تیره تر را اضافه می کنید، قطعاً می خواهید مطمئن شوید که این خطوط از مردمک چشم ارتعاش دارند.



06

جزئیات نهایی و سایه زنی را انجام دهید.
در مرحله آخر باید جزئیات را به ابرو اضافه کنید. خطوط را به موهای ابرو اضافه نمایید. مقداری سایه در اطراف چشم بکشید. بعضی از قسمت ها را تیره تر کنید. از عکس مرجع استفاده کنید تا در این قسمت شما را راهنمایی کند.
از بلندر برای صاف کردن سطوح خط ها روی پوست استفاده کنید. برای پلک بالا هم می توانید یک خط کمی تیره تر و ضخیم تر بکشید. باید مقدار کمی هم سایه روی بخش بالایی چشم اضافه کنید؛ دقیقاً جایی که پلک بالا سایه دارد.

قوم کرمانج

خراسان بزرگ و گرگان که از قدیم ایام اقوام مختلفی را در خود جای داده است، این روزها نیز همچنان برخوردار از تنوعی از اقوام به حیات فرهنگی خود ادامه می دهد. تعداد اقوام در خراسان سبب تنوع ایل ها و عشایر شده و طایفه های گوناگون با ویژگی های سنتی خاص خود، چشم اندازهای مختلفی به وجود آورده اند. اگر خراسان شمالی را گنجینه فرهنگ های ایران زمین لقب دهیم، سخنی به گزاف نگفته ایم. وجود قومیت های گوناگون همانند کرمانج، فارس، ترک، ترکمن، کرد و اقلیت های بلوچ، عرب، لر و ترک ها با ویژگی های فرهنگی خاص خودشان، سبب شده است لقب گنجینه فرهنگ ها براننده این خطه با اهمیت از ایران باشد.

مهمترین سکونتگاههای کرمانجها

سراسر جنوب و بخش هایی از شرق و مناطق مرکزی ترکیه یا کردستان ترکیه، کردستان سوریه، کردستان عراق و بسیاری از کشورهای آسیای میانه و اروپا که بعضا جوامع چند صد هزار نفری کرمانجها را در خود جا داده اند می شود. بنابراین می توان گفت که این قوم از آن دسته از اقوام معروفی است که کمتر کسی است که از آن شناختی نداشته باشی. لازم به ذکر است که کرمانج به کرد شمال معروف است. محل زندگی اغلب اقوام ایرانی از گذشته ثابت بوده است. برای مثال کردهای ایران، از سال های دور در غرب کشور ساکن بوده اند. اما در این میان اقوام کرمانج دارای سرگذشتی متفاوت بوده اند. این پیشینه، برای بسیاری از افراد غیر کرمانج جذاب و شنیدنی است. کرمانج خراسان، دارای رقص کرمانجی و لباس کرمانجی منحصر به فرد است. دختر کرمانج سرشار عفت و حیا است و روزی عروس کرمانج زیبایی خواهد شد. پسر کرمانج، فتوت و مردانگی را به همگان درس می دهد. عکس کرمانجی این اقوام، سرشار از رنگ ها و نقش های زیبا است.

پیشینه قوم کرمانج

اغلب کردهای کرمانج زبان ایران در مناطقی از خراسان شمالی و شمال خراسان رضوی زندگی می کنند. بنا به روایتی، شاه عباس کردهای شرق ترکیه را در زمان خود برای نگهداری و حفاظت از مرزهای ایران، به این محل منتقل نموده است. خان های بزرگ کرمانج، وظیفه مقابله با هجوم ارتش های ازبک، مغول و ترکمن را داشته اند. کرد بودن ابومسلم خراسانی و یا خاطرات تیمور در کتاب منم تیمور جهانگشا، نمایان این امر است که کردها قبل از دوره صفوی نیز در این مکان زندگی می کرده اند. در اواسط قرن دهم، ازبک ها نه تنها مشهد، بلکه بخش هایی از شاهرود، سمنان، دامغان، ورامین و کاشان را تحت سلطه خود در آورده بودند. مهاجرت کردها به شمال خراسان بزرگ و مقابله جانانه آنها با ازبک ها، سبب بیرون راندن دشمن از مرزهای ایران شد.



جغرافیای محل سکونت قوم کرمانج

طوایف کرد خراسان، در حقیقت از ایلات کرد عثمانی، موسوم به چشمگزک بودند. مذهب آنها شیعه بود. این ایلات در زمان صفویه وارد خاک شده و سپس به خراسان کوچ کردند. زعفرانلو، بزرگترین ایل کرمانج است که به ۳۲ شاخه تقسیم شده و در شهرهای اسفراین، قوچان، درگز، بجنورد، شیروان، فاروج و نیشابور زندگی می کنند. در این میان تجمع کرمانج ها بیشتر در شهرهای قوچان، شیروان، اسفراین و بجنورد دیده می شود. چهل تا پنجاه درصد جمعیت ۸۱۱ هزار نفری خراسان شمالی را، کرمانج ها تشکیل می دهند. گویش کرمانجی، باعث جذابیت سخن گفتن کردهای خراسان شمالی در مقابل سایر افراد شده است. اما ایلات خراسان به چند دسته تقسیم می شوند. این دسته ها به شرح زیر هستند:

کیکانلو: در بخش شمال شرقی کشور و در شهرهای قوچان، آشخانه و بجنورد زندگی می کنند. کیکانلوهها در زمان حکومت ناصرالدین شاه، به سه بخش بیچرانلو، کیکانلو و سیوکانلو تقسیم می شده اند.

قهرمانلو: اعضای این ایل بسیار مهم در جنوب قوچان و در شهرهای شیروان و اسفراین زندگی می کنند. آخرین رهبر این ایل به دستور رضا شاه در سال ۱۳۱۰ به قتل رسید.

میلانلو: یکی دیگر از ایلات مهم کرد خراسان شمالی، ایل میلانلو است که در اسفراین سکنی گزیدند. حدود ۸۰٪ مردم اسفراین را این ایل تشکیل می دهد.

توپیکانلو: این ایل شهرت زیادی در کشور دارد، زیرا رهبر آن، فرهاد خان توپیکانلو به همراه ولیخان قهرمانلو، قصد کشتن رضا شاه را داشتند. این ایل در قوچان، شیروان، اسفراین، چناران و بخش هایی از سبزوار و نیشابور ساکن است.

از دیگر ایلات مهم کرمانج خراسان می توان به زیدانلو، هودانلو، رشوانلو، قرباشلو و غیره اشاره کرد.

به طور کلی می توان گفت که در شهرستان قوچان، طوایف عمارلو، زعفرانلو، سعدانی، شادی و سایر شاخه های ایل حسنلو، شیخ امیرانی، شامی، بهادرنی، ایل توپکی ها، رشوانی، زیدانی، رودکانی و تیتکانی ها زندگی می کنند.

۹۹



زندگی نامه نادر شاه



نادرشاه افشار (زاده ۱۰۶۷ شمسی کلات نادری - مقتول ۱۱۲۶ در قوچان) که پیش از پادشاهی، نادر قلی نام داشت. نادر شاه از ایل افشار خراسان که از ۱۱۱۴ تا ۱۱۲۶ خورشیدی پادشاه ایران و بنیان گذار دودمان افشاریه بود. او از مشهورترین پادشاهان ایران، پس از اسلام است. سرکوب افغان‌ها و بیرون راندن عثمانی و روسیه از کشور و تجدید استقلال ایران و نیز فتح دهلی و ترکستان و جنگ‌های پیروزمندانه او سبب شهرت بسیارش شد. همچنین او آخرین کشورگشا و فاتح آسیایی است.

ایل افشار قبل از مهاجرت به خراسان در منطقه افشار در جنوب آذربایجان غربی سکونت داشته‌اند که اکنون مرکز این منطقه شهرستان تکاب امروزی واقع در جنوب آذربایجان غربی می‌باشد. در فاصله ۵ کیلومتری شرق شهرستان «تکاب» روستای باستانی «قرخلو» واقع شده‌است که زادگاه اصلی پدران نادرشاه افشار است که نام قرخلو که در پسوند نادرشاه وجود دارد نیز از نام همین روستا برداشته شده‌است که شاه اسماعیل در زمان‌های دور آن‌ها را از «قرخلو» و «تکاب» به خراسان کوچاند.

نادر هنوز به ۱۸ سالگی ترسیده بود که همراه با مادرش در یکی از یورشهای ازبکان خوارزم به اسارت درآمد. بعد از مرگ مادر از اسارت گریخت و به خراسان بازگشت و به خدمت حکمران ایبورد باباعلی بیگ درآمد. او گروه کوچکی را گرد خود جمع کرد و بعد از کنترل چند ناحیه خراسان خود را «نادرقلی بیگ» نامید.

در این هنگام افغان‌ها به رهبری محمود افغان اصفهان را تصرف کرده و شاه سلطان حسین صفوی را به قتل رسانده بودند. با سقوط اصفهان و قتل شاه، پسر او به نام شاه تهماسب دوم صفوی از اصفهان به قزوین گریخت و خود را پادشاه ایران خواند ولی حکام نواحی گوناگون حاضر به اطاعت از او نشدند. نادر که از میزان نفوذ خاندان صفوی در میان مردم آگاه بود، به شاه تهماسب دوم پیوست و سردار سپاه او شد. اولین اقدام نادر در خدمت شاه صفوی جنگ با ملک محمود سیستانی (حاکم سیستان) بود که مانعی بر سر یکپارچگی پادشاهی ایران به حساب می‌آمد. نادر در سال ۱۱۳۷ ق. توانست ملک محمود را شکست دهد و حاکمیت شاه ایران را در خراسان و سیستان برپا نماید.

اشرف افغان که از پیشرفت‌های نادر سخت هراسیده بود لشکری فراهم آورد و به جنگ او شتافت. در مهماندوست دامغان میان سپاه نادر و اشرف جنگی در گرفت و افغانان شکست خوردند و دو روزه خود را به تهران رساندند، و از آنجا شتابان به اصفهان گریختند تا سپاه بیشتری فراهم کنند. نادر به دنبال افغان‌ها به سمت اصفهان تاخت و در مورچه خورت اصفهان سپاه افغان‌ها شکست دیگری را متحمل شد، لشکر چنان درهم شکست که اصفهان را گذاشتند و به سوی شیراز

گریختند. نادر افغانان را دنبال کرد و در زرقان فارس آنها را یکسره در هم کوبید و افغان‌ها به سمت هندوستان پراکنده شدند، اشرف افغان هم در بلوچستان کشته شد. شورش افغان که نزدیک بود کشور ایران را بر باد دهد پس از هفت سال فرو نشست.

نادر اکنون سپه سالار ایران زمین بود و کم‌کم قدرت او به جایی رسید که حکومت خراسان و مازندران و سیستان و کرمان از جانب شاه به او سپرده شد.

شاه تهماسب صفوی از شهرت و اعتبار نادر در بین مردم دچار رشک و حسادت گشت و برای نشان دادن قدرت خود با لشکری بزرگ به سوی عثمانی تاخت و در آن جنگ هزاران سرباز ایرانی را در جنگ چالدران بدلیل عدم توانایی به کشتن داد و خود از میدان جنگ گریخت.

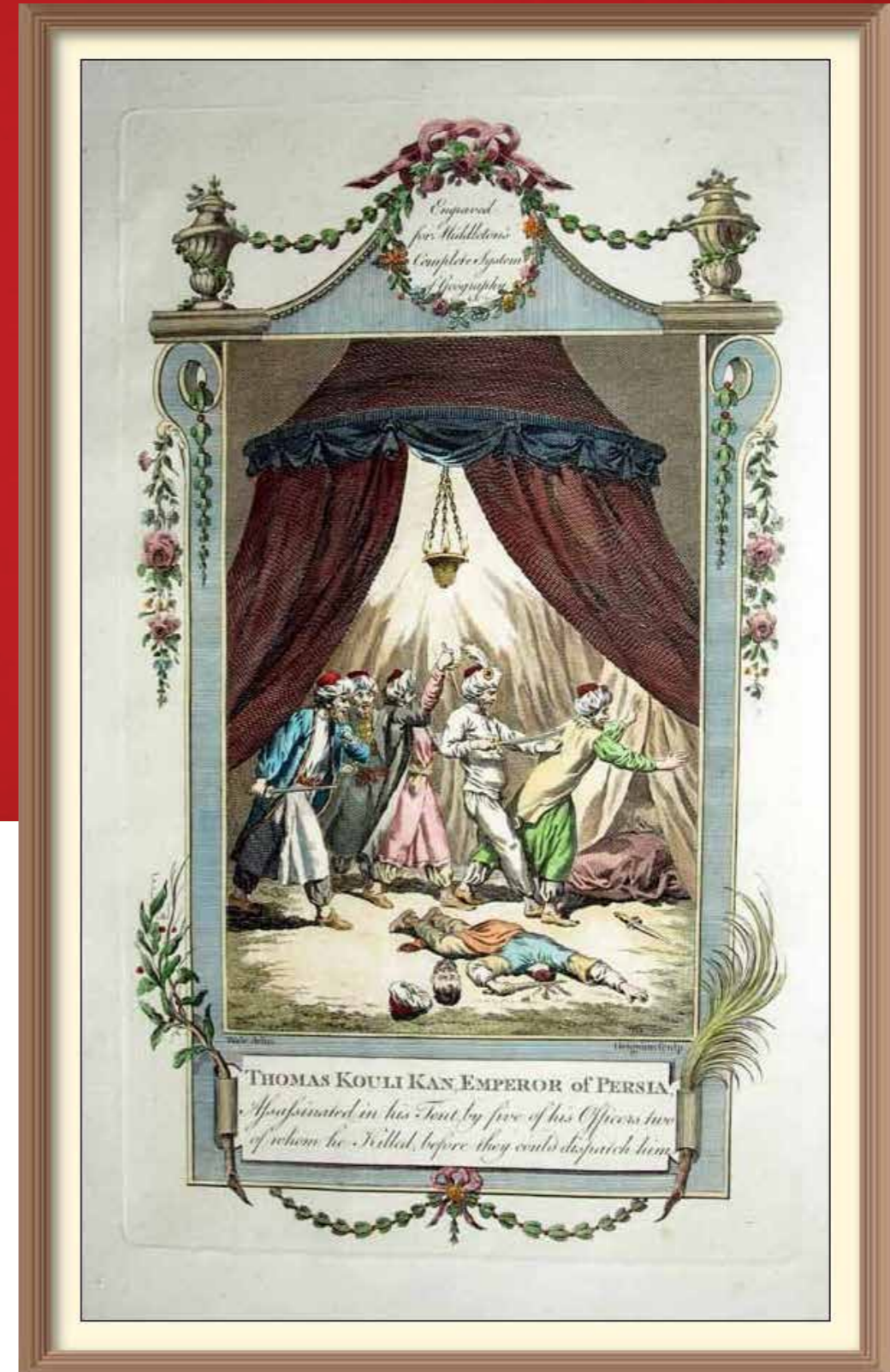
نادر با سپاهی اندک و خسته از جنگ از مشرق به سوی مغرب ایران تاخت و تا قلب کشور عثمانی پیش رفت و سرزمینهای بسیاری را به خاک ایران افزود و از آنجا به قفقاز تحت اشغال روس‌ها رفت که با کمال تعجب دید روس‌ها خود پیش از روبرو شدن با او پا به فرار گذاشته‌اند در مسیر بر گشت در سال ۱۱۴۸ در دشت مغان در مجلس ریش سفیدان ایران از فرماندهی ارتش استعفا نمود و دلایلش اعمال پس پرده خاندان صفوی بود.

نادرشاه عازم مشهد شد در نزدیکی زنجان سوارانی نزدش آمدند و خبر آوردند که مجلس به لیاقت شما ایمان دارد و در این شرایط بهتر است نادر همچنان ارتش دار ایران باقی بماند و کمر بند پادشاهی را بر کمرش ببندند.



Nader Shah battle - anwarul 1877

نقشی بی نظیر به روی کاغذ قدیمی (چاپ شده) از لحظه‌ای که نادر شاه افشار به قتل رسید، این نقش در کتاب تاریخ توماس کولی کان در سال ۱۷۷۷ - ۱۷۸۰ میلادی چاپ شده و اثر نقاش برجسته انگلیسی ساموئل وال است. از این نقش در لندن (موزه کاغذ و چاپ بریتانیا) نگهداری می‌شود.



مرگ نادر شاه افشار :

در سال ۱۱۳۶ خورشیدی، زمانی که نادر برای رفع یکی از شورش‌های مردم علیه مالیات زیاد به خراسان رفته بود، جمعی از سردارانش به رهبری علی قلی خان شبانه به چادر وی حمله کردند و او را به قتل رساندند.

پس از مرگ نادر شاه، بسیاری از فرزندان و خاندان وی توسط برادرزاده نادر، عادل شاه کشته شدند. علی قلی خان به حدی کینه قطع نسل نادر را به دل بسته بود که زنان نادر را که آبستن بودند هم کشت و از تمام اینان فقط نوه نادرشاه، شاهرخ میرزا را زنده نگهداشت، شاهرخ بزرگترین فرزند رضاقلی میرزا؛ ولیعهد نادرشاه و نوه دختری شاه سلطان حسین صفوی بود. گفته‌اند از ابقای او منظورش این بود که شاید روزی مردم ایران خواستند که پادشاهی از نژاد صفوی داشته باشند.



وصیت نامه نادر شاه افشار :

کمربند سلطنت، نشان نوکری برای سرزمینم است نادرها بسیار آمده اند و باز خواهند آمد اما ایران و ایرانی باید همیشه در بزرگی و سروری باشد این آرزوی همه عمرم بوده است.

هنگامی که برخواستم از ایران ویرانه ای ساخته بودند و از مردم کشورم بردگانی زبون، سپاه من نشان بزرگی و رشادت ایرانیان در طول تاریخ بوده است سپاهی که تنها به دنبال حفظ کشور و امنیت آن است.

لحظه پیروزی برای من از آن جهت شیرین است که پیران، زنان و کودکان کشورم را در آرامش و شادان ببینم.

برای اراضی کشورم هیچ وقت گفتگو نمی‌کنم بلکه آن را با قدرت فرزندان کشورم به دست می‌آورم.

گاهی سکوت، دشمن را فرسنگها از مرزهای خودش نیز به عقب می‌نشانند.

کیست که نداند مردان بزرگ از درون کاخهای فرو ریخته به قصد انتقام بیرون می‌آیند انتقام از خراب کننده و ندای از درونم می‌گفت برخیز ایران تو را فراخوانده است و برخواستم

فراموش نکنید که حفظ سلطنت به داشتن عصای سلطنت نیست بلکه مطمئن ترین و حقیقی ترین، حافظان آن دوستان وفا دارند و به دست آوردن این دوستان به زور میسر نمی‌شود، زیرا وفا ثمر نیکی است

اگر می‌خواهید به دشمنان زیان رسانید به دوستان نیکی کنید.

این بود گزیده ای از وصیت نامه بزرگ مرد تاریخ ایران «نادر شاه»

جنگ های نادر شاه :

- اردو کشی سبزوار
- جنگ‌های ایران و عثمانی
- جنگ‌های ایران و گورکانیان هند
- جنگ‌های نادرشاه در داغستان
- جنگ‌های نادری
- شورش محمدتقی خان شیرازی
- شورش محمدخان بلوچ
- محاصره قندهار (۱۷۳۷-۱۷۳۸)
- نبرد تنگه خیبر
- نبرد دامغان (۱۷۳۹)
- نبرد کافر قلعه
- نبرد کرکوک (۱۷۳۳)
- نبرد کرنال
- نبرد مورچه خورت
- نبرد هرات (۱۷۲۹)



به یاد تمام اول مهر هایی که شبش تا صبح از ذوق مدرسه رفتن، دفتر کتابای نو داشتن و جلد کردنشون خوابمون نمیبود.



شبیه کدوم شخصیت مدرسه موش ها بودی؟؟؟؟

مدرسه که میرفتیم،
هر بار که دفتر مشقمون رو جا میذاشتیم
معلممون میگفت «مواظب باش خودتو جا نداری»
و ما میخندیدیم و فکر میکردیم همیشه خودمونو جا بذاریم!
بزرگ که شدیم بارها و بارها یه قسمت از خودمون رو
جا گذاشتیم!
توی یه کافه،
توی یه خیابون،
توی یه خاطره...



نوستالژی افسردگی

طعم شیرین خاطرات کودکی

خوراکی مورد علاقه‌ی شما کدوم از اینا بوده؟؟



تو را من چشم در راهم
نارنگی بوی زنگ تفریح های دبستانو میده...



سرگرمی

معما



۱. کارآگاه در حال صحبت کردن با دکتر در اتاق انتظار بود که مردی سراسیمه وارد شد و فریاد زد: «یک نفر به همسرم شلیک کرده!» کارآگاه از مرد خواست همه چیز را برایش تعریف کند. مرد که آقای کلارک نام داشت گفت: سرکار بوده که خدمتکارشان به او زنگ زده و می گوید اتفاق وحشتناکی برای همسرش افتاده و در بخش مراقبت‌های ویژه است. او بلافاصله گوشی را قطع کرده و به سمت بیمارستان آمده است. وقتی حرف‌های آقای کلارک تمام شد، کارآگاه به جرم قتل او را دستگیر کرد. چرا این کار را کرد؟

۲. در یک اتاق ده نفر وجود دارند که هر کسی می تواند کل اتاق و همه افراد را مشاهده کند. شما چگونه در اتاق سیبی را قرار می دهید که همه افراد به جز یک نفر نتوانند آن را ببینند؟

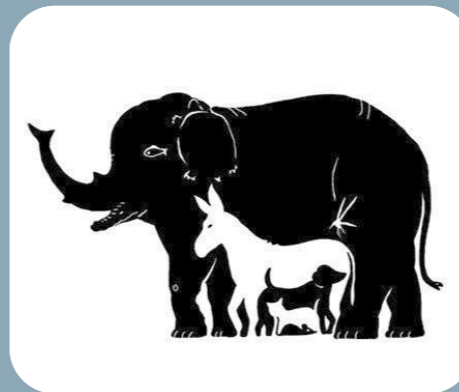
۳. شخصی از چوپانی پرسید چه تعداد گوسفند دارد؟ چوپان گفت: اگر آنها را پنج تا پنج تا بشمرم، چهار تا زیاد می آید و اگر چهار تا چهار تا بشمرم، دوتا زیاد می آید و اگر گوسفندان را دود تا دو تا بشمرم، یکی. به نظر شما تعداد گوسفندان چوپان چند راس بوده است؟

۴. به جای علامت سوال چه عددی قرار می گیرد؟

۰,۶۵ .۰. ۱,۹۵ ۲,۶ ۳,۲۵

۵. به استخر داریم که هر روز ۲ برابر روز قبل آب میریزند داخلش؛ مثلاً اگر امروز ۱ لیتر میریزند فردا ۲ لیتر و پس فردا ۴ لیتر و روز بعد ۸ لیتر و به همین ترتیب ۱۶، ۳۲ لیتر در روزهای بعدی داخل استخر آب می‌ریزند و اینکه تو مدت ۳۰ روز این استخر کاملاً پر میشه. حالا سوال اینه که در چه روزی از مدت این ۳۰ روز، حجم این استخر نصفه است؟!

۶. در تصویر مقابل چه تعداد حیوان می‌بینید؟



جواب معما:

۱. آقای کلارک هیچ چیزی درباره تیراندازی نمی‌دانست. خدمتکار فقط به او گفته بود اتفاق بدی برای همسرش افتاده است.

۲. سیب را باید روی سر هر کسی که می خواهد سیب را نبیند قرار دهید.

۳. ۵۹ راس

۴. ۱,۳

۵. حجم آب استخر هر روز دو برابر روز قبلیش میشه. یعنی حجم آب استخر نسبت مستقیم داره با توان دوم عدد همان روز (منهای یک). بنابراین ۲ به توان ۳۰ تقسیم بر ۲ که می‌شود ۲ به توان ۲۹، یعنی روز قبل از پر شدن آب استخر. برای حل این معما اصلاً نیازی به محاسبه عدد معادل ۲ به توان ۳۰ نیست.

افقی:

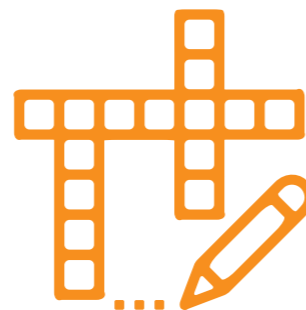
۱. با رعایت قوانین رانندگی باید آمار آن را پایین آورد.
۲. جوانمرد با کلاس - هزار کیلویی که ماهی کنسروی است
۳. (پشت سر هم) توی کتاب‌ها و نامه‌های اداری- سنگی که آخرش سر همه مان بهش می خورد، دور از جان
۴. زمین ترکی اگه گفتمی - مورد عنایت ترین فرد در همه مسابقات ورزشی
۵. چیزی که خریدنش خواب صبح روز جمعه پسر بچه‌ها را خراب می کند- خیلی از فوتبالیست‌ها به دریل می گویند
۶. جمع زنانه - میوه تابستانی لپ گلی
۷. مادر لر‌ها - دشت بی انتها
۸. وسیله‌ای که هنگام درو دست کشاورزان است - عشق و حال توی روزنامه‌ها
۹. قهرمان جام جهانی که برزیل را بدون خونریزی نابود کرد- زبانه آتش وسط اشعار فارسی

عمودی:

۱. جایی که توی روزنامه‌ها و تلویزیون بهش می گویند پایانه، الکی مثلاً
۲. تمام اجناس خوب داخلی مخصوص آند-جایی از بدن که موقع دوست داشتن می شود قلب و موقع درد می شود شکم
۳. مسخره بازی - همه ی موجودات غذا را این جوری می خورند، غیر از این بشر دم بریده
۴. مرد بی ریخت زشت - پسوند شباهت که خوراک اسم‌های دخترانه است
۵. کاغذی که برای استخدام پر می کنی و آنها می گویند با تو تماس می گیرند و نمی گیرند- این روزها درمانش گران تمام می شود.
۶. اسم ترکی - ملاقات دیپلماتیک با هیئت همراه
۷. اسم دخترانه خارجی - صدای حیوان بی دست و پایی که خیلی خطرناک است
۸. آنکه شما و وسایل شما را تحویل می گیرد
۹. یکی از بندرهای با صفای جنوب که دم همه شان گرم

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
									۱
									۲
									۳
									۴
									۵
									۶
									۷
									۸
									۹

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ب		ت	ا	ف	د	ا	ص	ت	1
			د	ر	م	د	ا	ر	2
		ل	م	و	ا	د	م	3	
		ا	د	ن	ر	ی	ر	4	
		ر	د	ن	ا	ن	ا	5	
		ا	د	ر	ز	ت	ا	6	
		ا	د	ا	خ	ل	ل	7	
		ا	ر	س	ا	د	8		
		ا	ن	ا	م	آ	9		



۶.

از پیام های انیمیشن

اهمیت خانواده و حفظ و بهبود روابط صمیمانه با اعضای خانواده، به خوبی در این اثر به نمایش گذاشته می شود. نمایش چالش روابط پدر و دختر خانواده میشل و تلاش هر دوی آن ها برای حل این مسئله، می تواند راهنمای برخی مسائل مشابه در خانواده ها باشد. شخصیت اصلی اثر (کیتی که در آستانه ورود به دانشگاه است) می تواند برای نوجوانان قابل درک و الگوپذیری باشد؛ چراکه علایق او توسط والدینش درک نمی شود و او در تلاش است تا در میان همسالانش، افرادی شبیه به خود بیابد و از خانواده فاصله بگیرد. احساس دوری از خانواده به دلیل تفاوت در سلیقه ها و روی آوردن هرچه بیشتر به گروه های دوستی، از اقتضات سن نوجوانی است که نباید موجب دوری فرزندان از خانواده شود. فرار و نشیب های

روابط کیتی با پدرش و نمایش موانع ایجاد ارتباط مؤثر و راه حل های آن در این اثر، می تواند هم برای نوجوانان و هم والدین، الهام بخش باشد. (کیتی متوجه می شود که پدرش نگران آینده اوست و او را دوست دارد. ریک نیز متوجه می شود که لازم است به فرزند خود ایمان داشته باشد و حامی و پشتیبان او باشد).

مایا فیلیس انیوپورک تایمز: این انیمیشن نه تنها شخصیت های عجیب و غریب خنده داری دارد، بلکه فیلمنامه آن هم با جنون زیاد و صحنه های اکشن سریع پر و با تصاویر بسیار جذاب و وحشیانه ترکیب شده است. درک اسمیت | مجله اسلنت: این فیلم قطعاً هم به خوبی توانسته لایه های مختلف خطراتی را که فناوری می تواند به ارمغان بیاورد نشان دهد، هم قدرت آن را برای اتصال مردم به یکدیگر را به تصویر بکشد.



میچل ها در برابر ماشین ها؛ نجات بشریت

انیمیشن ماجراجویانه و کمدی «میچل ها در برابر ماشین ها» در سال ۲۰۲۱ ساخته شده است. تمرکز اصلی داستان این انیمیشن بر روابط اعضای یک خانواده و تلاش بی وقفه آنان برای حفظ صمیمیتشان است. شخصیت اصلی و قهرمان انیمیشن میچل ها در برابر ماشین ها، کیتی میچل (با صدای پیشگی ایبی جکوبسون)، دختری سرزنده و عاشق فیلم که سال هاست در کانال یوتیوبش فیلم های مختلفی منتشر می کند. در این انیمیشن، نگرانی ها و مراقبت بیش از اندازه ریک میچل، پدر کتی (با صدای پیشگی دنی مک براید) نشان می دهد که او به هدف دخترش یعنی کارگردان شدن ایمان ندارد. شبی که آنها در مورد رفتن دخترش به مدرسه فیلمسازی در کالیفرنیا بحث می کنند، ریک تصمیم می گیرد که با لغو کردن پرواز کیتی و ترتیب دادن یک سفر دسته جمعی، صلح و صفا را به خانواده برگرداند.

انیمیشن The Mitchells vs. the Machines روایت ماجراهای سفر خانواده ای است که ارتباط خوبی با یکدیگر ندارند، اما شرایط طوری پیش می رود که آنها به آخرین امید بشر برای نجات دادن زمین تبدیل می شوند.

99

تاریخ انتشار:

۳۰ آوریل ۲۰۲۱

شرکت های تولید کننده:

کلمبیا پیکچرز، لرد میلر، سونی پیکچرز انیمیشن

بخش:

تلفیکس

امتیاز IMDb:

۱۰/۷,۷

بازیگران:

دنی مک براید، ایبی جکوبسون، مایا رادولف، اریک آندره و...

نویسنده و کارگردان:

مایک ریاند، جف رو

مدت زمان:

یک ساعت و ۵۳ دقیقه





از آشویتس تا رسیدن به معنای زندگی



کتاب انسان در جستجوی معنا، نوشته ویکتور فرانکل، نویسنده، روان‌پزشک و پایه‌گذار مکتب معنا درمانی است. او از کسانی است که از واقعه هولوکاست نجات یافته و در کتابش قصد دارد صحنه‌ای از حوادث و رخداد های اردوگاه آشویتس و در نهایت رسیدن به معنای زندگی را در ذهن‌ها خلق کند. او معتقد است که انسان‌ها حتی اگر در بدترین شرایط و آخرین لحظه حیات خود باشند، باید برای زندگی‌شان معنایی وجود داشته باشد. از این رو آنچه مهم است معنای زندگی به طور اعم نیست، بلکه هر فردی باید معنا و هدف زندگی خود را در لحظات مختلف دریابد.

معرفی کتاب: این کتاب یکی از مشهورترین و مهمترین آثار دکتر ویکتور فرانکل است. این کتاب به عنوان یک کتاب روانشناسی و یک اثر تاریخی، با بیان خاطراتی که کمتر به آن پرداخته شده، خواننده را بسیار به خود جذب می‌کند. گفتار دکتر فرانکل در این کتاب بسیار دلنشین و عمیق است و پیام‌های ارزنده او به گونه‌ای است که نمی‌توان به سادگی از آن گذشت. این کتاب به ۲۴ زبان دنیا ترجمه شده و بیش از ۹ میلیون نسخه از کتاب تا زمان مرگ دکتر فرانکل در آمریکا فروخته شده است. در ابتدای کتاب به شرایط و وضعیت دردناک خود و دیگر زندانیان اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها به ویژه «آشویتس» پرداخته و تلاش برای زندگی را روایت می‌کند. در بخش دوم کتاب، فرانکل به موضوع لوگوتراپی یا معنا درمانی پرداخته و یکی از دلایل خود برای ادامه زندگی را یافتن معنای زندگی در شرایط سخت می‌داند. او در کتابش بیان می‌کند که زندگی چطور می‌تواند با معنا باشد. با توصیف‌ها و رخدادهایی که از جنگ جهانی دوم و بی‌رحمی آلمان نازی در این کتاب آورده شده، خواننده را به فکر فرو میبرد و از حقایقی آگاه می‌شود که کمتر درباره آن‌ها شنیده است. در کل این کتاب این نکته را به ما یادآوری می‌کند که در نا امیدترین لحظات و وضعیت‌هاست که می‌توان بزرگترین معنا برای ادامه زندگی را پیدا کرد. دکتر فرانکل بعد از بررسی‌های فراوان متوجه شد، کسانی که در آن اردوگاه زنده می‌مانند لزوماً قوی‌ترین، باهوش‌ترین، ثروتمندترین و... نبوده‌اند، بلکه کسانی بودند که به ادامه زندگی و پایان سختی‌ها امید داشتند و هدف خود را از زندگی می‌دانستند که این هدف می‌توانست پیدا کردن اعضای خانواده‌شان، ساختن کشور و چیزهای دیگر باشد.

بخش‌هایی از کتاب:

قسمت اول این کتاب شرح وقایع درون یک کارگاه کار اجباری است. بیشتر رخدادهایی که در این کتاب آورده شده در اردوگاه‌های بزرگ نبوده بلکه در اردوگاه‌های کوچکی رخ داده که بیشتر آدم‌سوزی‌ها نیز در آن صورت گرفته است. (...رفتار بسیاری از سردسته‌ها با زندانیان بسیار بدتر از رفتار نگهبانان عادی بود. این سردسته‌ها را از میان زندانیانی انتخاب می‌کردند که شخصیت‌شان نشان‌دهنده خبثت و طینت مورد نظر اس‌اس‌ها بود. آن‌ها عده‌ای از زندانیان بیمار و ناتوان را انتخاب می‌کردند و به یکی از اردوگاه‌های مرکزی بزرگ دارای اتاق‌های گاز و کوره‌های آدم‌سوزی می‌بردند. هر

یک از زندانیان شماره‌ای داشتند که اغلب روی بدن آن‌ها حک یا خالکوبی می‌شد و یا در جایی مخصوص روی شلوار و لباس آن‌ها می‌دوختند. دیگر برای زندانی فرصتی باقی نمانده بود که به مسائل وجدانی و اخلاقی خود بپردازد. در ذهن و اندیشه هر زندانی فقط یک چیز وجود داشت و آن این بود که خود را به خاطر خانواده‌ی چشم‌به‌راهش زنده نگه دارد و جان دوستانش را نجات بخشد...))

در اردوگاهی که دکتر فرانکل در آن زندانی بود به طور معمول از هر ۲۸ نفر، یک نفر زنده می‌ماندند و بقیه کشته می‌شدند و یا به دلیل فشار روحی و روانی بالای وارده به آن‌ها مجبور می‌شدند خودکشی کنند.

۹۹

با توصیف‌ها و رخدادهایی که از جنگ جهانی دوم و بی‌رحمی آلمان نازی در این کتاب آورده شده، خواننده را به فکر فرو میبرد و از حقایقی آگاه می‌شود که کمتر درباره آن‌ها شنیده است.



((... خودکشی و مراحل آن از ذهن همه ما گذشته بود، همه ما این اندیشه را حتی برای مدتی کوتاه تجربه کرده بودیم. اندیشه‌ای که زاینده شرایط موجود بود، خطر مرگی که همواره تهدیدمان می‌کرد و نزدیک بودن مرگ کسانی که زیر شکنجه بودند. به دلیل عقیده محکمی که بعداً آن را بیان خواهیم کرد، نخستین شب ورودم به اردوگاه آشویتس با خودم عهد کردم که به سیم خاردار دست نزنم. این جمله‌ای بود که در اردوگاه به کار می‌رفت. گرفتن چنین تصمیمی برای من بی‌اشکال نبود. از آنجایی که شانس زنده ماندن و یا رویداد‌هایی که موجب رهایی می‌شد کم بود، خودکشی معنایی نداشت...)) دکتر فرانکل در همین شرایط سخت توانست زنده بماند و نظریه معنا درمانی را خلق کند. معنا درمانی به نیاز مکرر انسان به جستجو برای معنایی که به زندگی ما منظوری ببخشد مرتبط است. طبق این نظریه هرچقدر نتوانیم برای چیزی یا کسی از خود گذشته‌گی کنیم انسان‌تر می‌شویم و این بالاترین معیار رشد و پرورش شخصیت است. بخش دوم کتاب شامل سرفصل‌هایی مانند: مفاهیم اساسی لوگوتراپی، معناجویی، ناکامی وجودی، پویایی اندیشه و... است. ایده اصلی لوگوتراپی، این است که انسان زمانی آزادی واقعی را درک می‌کند که تمایل به داشتن آن را کنار بگذارد. این مفهوم در شرایط افسردگی و رنج شدید شکل می‌گیرد و با روش‌هایش به دنبال راهی برای خروج از آن و گذر از شرایط سخت و جستجوی زندگی است.

در این کتاب، دکتر فرانکل، سه اقدام عملی را برای رسیدن به معنای زندگی پیشنهاد می‌کند: اقدام از طریق کردار و عمل، تجربه ارزش‌ها و اقدام از طریق واسطه. از نظر دکتر فرانکل، شادی هرگز نمی‌تواند خود به خود پایان یابد و در واقعیت شادی به عنوان محصول جانبی برای یافتن معنا در زندگی است. فرانکل اعتقاد دارد که برای همه انسان‌ها یک متد و روش مشخص وجود ندارد. او به ویژگی‌های شخصی افراد احترام گذاشته و افراد را تشویق به کشف معنای ویژه‌ی زندگی خود می‌کند تا ارزش زندگی خود را حتی با وجود مشکلاتی که در ذهن‌ها غیرقابل تحمل است، اما می‌توان در برابر آنها پیروز شد، جستجو کرد...

مصاحبه با معین تبریزی



• اول از همه بگو شعر گفتن رو از کجا شروع کردی زنگ انشای مدرسه؟ (عکس هم بدی ممنون میشم از بچگی)
علاقه به شعر رو از سنین شش هفت سالگی در خودم احساس می کردم و کم کم هم اشعاری در حد اون سنین می سرودم و برای اولین بار تونستم در حدود ده سالگی اولین شعر کامل وزن دار خودم رو بسرایم :
چشمان نگارم که به چشمان من افتاد
گویی جرحی بر دل و بر جان من افتاد
با برق نگاهش ، دل و جانم غلیان بود
انگار که آتش به گلستان من افتاد

•••

• چند خواهر برادر داری فرزند چندمی
• خودت فکر میکنی چنتا بچه داری؟؟
ما دو تا برادریم و فرزند کوچکترم ، متولد ۱۲ اسفند ۷۴ هستم . من در حال حاضر ۵ تا بچه بزرگ (کتاب چاپ شده) دارم و اسماشون : در تنگنای دل ، هوای صحبت شنیم ، در آرزوی تو ، آوای باران و صنوبر هست و یذونه هم بچه کوچولو دارم و اسمش خیابان دلتنگی هست و انشالا به زودی چاپ میشه .

•••

• کنکور یا کور کن؟
• برای تو چطور گذشت؟
من در سال ۹۳ کنکور دادم و در رشته ی مورد علاقم علوم آزمایشگاهی قبول شدم و با عشق ادامه دادم و در سال ۹۷ کنکور ارشد دادم و رشته میکروبی شناسی پزشکی قبول شدم و به امید خدا خبر های خوب کنکوری دیگری هم در راهن . در کل خداروشکر با تلاش هایی که کرده بودم ، کنکورها واسم شیرین تموم شدن .



• به رشته ت علاقمندی؟ دانش آموزی بهتره یا دانشجویی؟
• برگردی عقب باز رشته ی خودتو میخونی؟
• چه دیدگاهی برا آینده داری ؟

من عاشق رشته ام بودم و هستم و خواهم بود و به دلیل مناسبت زیاد رشته علوم آزمایشگاهی با روحیه ی من ، اگر به عقب برگردم بازهم این رشته رو انتخاب می کنم .

دوران دانش آموزی واسم شیرین بود و دوران دانشجویی واسم شیرین تر . برای آینده دوس دارم به امید خدا به آزمایشگاه تشخیص طبی در خیابان دلتنگی باز کنم و اسمشم بزارم : آزمایشگاه دلتنگی

•••

• بهترین خاطره دوران دانشجویی؟
بهترین خاطره ام برمیگرده به تاریخ ۱۳ اردیبهشت ۹۵ که به عنوان دبیر کانون شعر و ادب دانشگاه علوم پزشکی تبریز مسابقه بزرگ مشاعره با حضور شرکت کنندگان بسیار با داوری دکتر اسماعیل آذر برگزار کردم و در اون مراسم غزلی ترکی خوندم که یکی از بیت هاش خیلی مورد استقبال حضار قرار گرفت و هنوزم که هنوزم پس از گذشت سالها ، دوستان اون بیت رو حفظ اند :
چوخ ناز اندیسن من کیمی عاشیقلره ای گول
یا گنت یا دایان ، اویناماغا حوصله یوخدور

•••

• اولین باری ک فهمیدین میتونین کسیو با شعراتون تحت تاثیر قرار بدین کی بود؟
اولین بار تا جایی که یادمه یکی از شعرام رو در سن ده یازده سالگی با عشق واسه مادر بزرگم تو جمع فامیلامون خوندم و همشون تحت تاثیر قرار گرفتن و خیلیاشون اشکشون هم سرازیر شده بود.

•••

• اولین شعری ک گفتین متنش یا مخاطبش کی بود؟
مخاطب اول غزلم ، شهر عزیزتر از جانم تبریز بود .
ولی مخاطب اول شعرم رو که جالبه ، میخوام برای اولین بار بگم . راستش من در سن حدودای ده سالگیم یک بار تو خواب یه نفر با بال در حال پرواز مثل فرشته ها دیدم و نمیشناختمش کیه ولی موقع بلند شدن از اون خواب ، شعر چشمان نگارم که به چشمان من افتادی که در بالا هم اشاره کردم رو سرودم .

•••

• تشویق کننده اصلی یا الگوی شما کی بوده؟
مشوق اصلیم خونوادم علی الخصوص مادرم بود که وقتی شعر جدیدی میسرودم ، اول واسه مادرم میخوندم و وقتی میدیدم دوست داره ، ادامه میدادم و آگه نظری داشت ، میومدم شعر رو اصلاح میکردم .

•••

• جالب ترین و احساسی ترین اجرای شعرخوانیتون کی بوده؟
• بهترین شعرتون از نظر خودتون؟

احساسی ترین شعرم از نظر مخاطبین ، غزل عروسی می کند امشب از کتاب آوای باران بود که در یکی از مراسم ها خوندم که حتی باعث شد چند نفری اشک ریزان مراسم رو ترک کنند .

بهترین شعرم از نظر خودم که همه شعرام هستن ولی غزلی که بیت زیر رو داره رو خیلی دوست دارم :

نازینا شادی از اندوه بسیارم مکن
من که از عالم گذشتم ، از تو هم خواهم گذشت

•••



• چطور حس و حال شعر ایجاد میشه؟
آگه شاعری ، شعری رو با تمام وجودش سروده باشه و با تک تک کلماتش زندگی کرده باشه ، قطعاً اون شعر حس و حال پیدا میکنه و به دل مخاطبان میشینه .

•••

• مهم ترین چیز توی نوشتن شعر چیه ک باعث موفقیت میشه؟

شعر نباید فقط کنار هم گذاشتن کلمات برای تشکیل مصرع و بیت باشه . شاعر باید اون شعر رو زندگی کرده و به نظم در آورده باشه و اونوقت شعر موفق میشه و نکته مهم تر هم اینه که شعر باید جوری باشه که بشه اونو احساس کرد و اشعاری که خوانندگان نمیتونن باهاش ارتباط برقرار کنند ، موفق نمیشه .

•••

• در اجراهاتون شده از خانواده یا کسی از نزدیکان حرفی بگین و ناراحت شن؟

نه خداروشکر تا حالا با شعرهام باعث آزار کسی نشدم ولی خیلیا با خوندنشون یاد سرگذشت خودشون شدن و احساسی شدن .



ورودی های جدید دانشگاه

مَن

شاید با دیدن این کلمه کمی تعجب کنید که چرا درباره من می‌خواهم بنویسم. هر کس در درونش برای خود یک من را تعریف میکند.

این من میتواند تغییر کند رشد یابد شکست بخورد و حتی شاید بمیرد. نمی‌خواهم درباره خودم حرف بزنم اما مطمئنم این سوال به ذهنتان می‌آید که چرا در اول کلمه من را آورده‌ام. موضوعی بسیار پیچیده است که به تازگی خودم هم به وجود آن پی برده‌ام.

همه ما آدم‌ها یک ظاهری داریم که با استفاده از آن باهم در ارتباط هستیم. همدیگر را با چشم مبینیم با گوش صدای یکدیگر را میشنویم. این هم جزو تعریف من است اما یک بعد مهم تری از این من وجود دارد که قطعاً هیچ کس به جز خود ما نمیتواند به آن پی ببرد و در اکثر مواقع هم خودمان آن را نمیبینیم.

دیدن واژه ای نیست که برای چیزی که به صورت مادی وجود ندارد به کار برده شود. این من کسی است که ورای از هر جسم و جنسی در کالبد جان قرار گرفته. کسی است که میتوان او را حس کرد. با احساسات میتوان به آن رسید. شاید فکر میکنید که مثل اعتماد به نفس غرور یا حسادت است اما این جدای از هر کدام از این احساسات است ولی در برگیرنده همه آنهاست.

پیچیده صحبت میکنم چون این موضوع واقعاً پیچیده است. حسی است که با آن دیگر هیچ چیزی برایت در این دنیا مهم نخواهد بود به جز من.

شبیهِ غرور نیست که با آن دیگران را زیر پاهایت له کنی و شبیه دلسوزی نیست که اجازه بدهی در کنار همه باشی. می‌خواهی به خودت اجازه بدهی که در کنار دیگران لذت ببری اما او تو را آنقدر در اعماق وجود خودت میپنجد که انگار می‌خواهد نایی در گلویت نباشد و اجازه رفتن به هیچ جا را نخواهد داد. مثل زندان نیست که دست و پایت را غل و زنجیر کند اما تو را در جایی دیگر با همان پیچ و تاب هایش رها میکند.

اجازه میدهد پرواز کنی نفس بکشی و در رویایی که واقعیتش را تو فقط مبینی قرارت دهد. تنها هستی اما احساس تنهایی نمیکنی چون او جای خالی همه را برایت پر میکند.

در درونت غوغایی به پا میکند که صدایش را فقط به گوش تو میرساند. وجود خارجی ندارد اما انگار مثل کسی است که صدایش گوش هایت را نوازش میکند. از دلت خیر دارد و تو را بغل میگیرد. بخشی از وجود هر یک از خود ماست که باید اجازه بدهیم وارد خانه زندگی مان شود. اجازه دهیم او زخم‌های به جا مانده از چندین سال را مرهم نهد رخت‌های کهنه به جا مانده را بشوید و دل‌هایمان را پاک کند.

به امید روزی که همه لحظه رسیدن به این آشنای غریبه را تجربه کنند.



باز پاییز شد...
شوخیش را هم نکن که چتر با خودت برداری
بیا دل دل نکن
نم نم باران بر روی شیشه بخار کرده ک غرق احساس
شده و قلبی که آب می شود از خجالت...
تو، من، ما زیر باران، با ریتم تکرار خش خش
خاطرات جان دار مان
به برگ های پاییزی بگو حالا برقصند
ساز دل من و تو، کوکِ کوک
باز هم فصل بارانی، تو روی شانه های من
و من که هی بهانه دماغ یخ زده ام را میگیرم تا شاید
کمی بوی عطر تنت را زندگی کنم



در میان هیاهوی زندگی، به خود می آیم و میبینیم
پاییز شده...
رقص پرستوهای عاشق برای دلبری از غروب
و آواز برگ هایی که این سحر را تکمیل میکنند
شاید زندگی همین باشد بوی عطر نازگی ها و طعم
خرمالوها با چایی به و گلایی که عهد ما را با زندگی
نویدمی بخشند

شب جنگل است هرم نفس های تو

امشب این جنگل هرم نفس های توست
امروز عمیق نفس بکش نفس های تو راهوار صدای دلتنگی ست
چرخ بزن در غوطه خواب الود غم پنهان شو
بیا سفر کنیم از دیار بی مفهومی ها
من و تو همسفر بادیم بیا بوزیم
به شنم گلی سفر کنیم و در خواب پرزده سرک کشیم
گیسوان درختی را لمس کنیم و به ایینه جویبار خیره شویم
و در خم پیچک نیلوفری سرود بیگانگی سر دهیم
بیا بر سر ابری بنشینیم و بپرسیم: با ایتهمه سفیدی از سیاهی چه مینالی؟
و زمزمه کنیم دریای عشق را در هر ورطه از جهان
بیا ول کنیم جهان گنگی را و به سوی روشن نزدیک به پرواز در اییم
اندیشه تابناک فقط بال سفر میخواهد
و آگاهی رها شده به برگ خزان میماند
من گمگشته در هراس ارزوی خویشتم
سیبی بیاور شاید اینبار بهشت به ما رو کند
من از حزینی صدای اب شکوه نمیکنم
شکوه من از اندوه فاصله های بی خطی ست
همچو برگ سبز بیگانه در زمستان سردم
به دنبال جوی حیاتی در دنیای مرگ میگردم
خسته ام از اوای تاریک بی روشنی
این مضامین در هم پیچیده پاسخ رودخانه زلالی نیست
نمیدانم کلاغ اگر صدای بلبل داشت چه میخواند؟!
یا اگر سحرگاهان افتاب پهنه نمیگشود گرما چه مفهومی داشت؟!
ولی میدانم اگر تو نبودی معنی آسمان هم سخت میشد چه برسد به دنیای رازها!



گفتی صدایت بزم از قعر دلنتگی و تنهایی فریاد زدم!
دستت را اوردی تا دستم را بگیری اما من ترسیدم
من از انفجار حجم عظیم انسانیت ترسیدم
من از صدای (تفاوت) ترسیدم
آخر اینجا همه به سوی بی پایان نادانی شناورند!
اما من خواستم پرواز کنم نگذاشتند
گفتند اینجا ندانستن و نفهمیدن صدر واژه های ذهن های تو خالی است
اینجا طناب پوسیده از هر طنابی محکمتر است!
آمدم ته چاه با همان طناب پوسیده شان گفتم شاید در این تاریکی به سراغم بیایی اما حالا که آمده ای میترسم!
اینجا کسی معنای سکوت را نمیفهمد و ترجم بر مهربانی پیشه گرفته و بی تمدنی بر روشنفکری!
تو بگو من به کدام دل روی بیاورم که تو را ببیند نه طناب های پوسیده را!!



افق زبان



فارسی

عنوان

من

خود

که

او

بود

برای

هستیم

با

آنها

بودن

در

یک

دارند

این

از

توسط

داغ

کلمه

اما

چه

برخی از

است

آن

شما

و یا

حال

تر

از

به

و

دست

در

ما



عربی

عنوان

أنا

نفسك

الذي - التي

هي

كنت

إلى

.....

مع

أنهم

نكون

في

واحد

لديك

هذه

من عند

بواسطة

الحار

كلمة

لكن

ماذا او ما

بعض

يكون

هو - هي

أنت

أو

كان

ال

من

إلى

و

أ

في

نحن



انگلیسی

as

I

his

that

he

was

for

are

with

they

be

at

one

have

this

from

by

hot

word

but

what

some

is

it

you

or

had

the

of

to

and

a

in

we



فرانسوی

comme

je

le sien

Cette

il

était

pour

sommes

avec

elles ou ils

être

à

une

ont

cette

de

par

chaud

mot

mais

Quel

certain

est

ce

tu

ou

avais

les

de

à

et

une

dans

nous



چند جمله کاربردنی فرانسوی

- ۱- سلام - Bonjour! (سلام استاندارد در فرانسه)
(bon jour)
- ۲- عصر به خیر - Bon soir! (در هنگام عصر به جای سلام از این عبارت استفاده می کنند.)
(bon swah)
- ۳- سلام - Salut! (سلام دوستانه که معادل Hi در انگلیسی است)
(sa loo)
- ۴- از آشنایی به شما خوشحالم - (e-Enchante)! (کاربرد این عبارت زمانی است که شما کسی را برای اولین بار ملاقات می کنید)
(on shon tay)
- ۵- حال شما چطور است؟ - Ça va - (که معادل How are you در انگلیسی می باشد)
(sa va)
- ۶- حالت چطوره؟ - Ça roule - (که معادل How's it going در انگلیسی می باشد و خیلی دوستانه است)
(sa rule)
- ۷- ممنون - Merci bien (به منظور ادب بیشتر bein اضافه می شود)
(mair see byan)
- ۸- خیلی ممنون - Merci beaucoup (زمانی استفاده می شود که شما می خواهید قدردانی بیشتری داشته باشید.)
(mair see bo coo)
- ۹- خواهش می کنم - De rien (پاسخی رایج برای مرسی است)

چند جمله کاربردنی آلمانی


صبح به خیر: guten morgen گوتن مرگن	اسم من است: ich heisse ... ایش هایسه	روز به خیر: guten tag گوتن تاگ	اجازه می دهید خودم را معرفی کنم؟: darf ich mich vorstellen? داف ایش میش فشتن؟
عصر به خیر: guten abend گوتن آبنت	داف ایش میش فشتن؟	عصر به خیر: guten abend گوتن آبنت	داف ایش میش فشتن؟
اسم شما چیست؟: wie hiben sie? وی هیزن زی؟	بله: ja یا	اسم شما چیست؟: wie hiben sie? وی هیزن زی؟	بله: ja یا
سلام: gruB gott گفوس گات	متشکرم: danke دانکه	سلام: gruB gott گفوس گات	متشکرم: danke دانکه
بخشید: entschuldigen sie bitte انشوی دیگن زی بته	لطفاً: bitte بیته	بخشید: entschuldigen sie bitte انشوی دیگن زی بته	لطفاً: bitte بیته
قابلی ندارد: gren geschehen گین گشین	خوبم. ممنون. es geht mir gut, danke اس گیت می گوت، دانکه	قابلی ندارد: gren geschehen گین گشین	خوبم. ممنون. es geht mir gut, danke اس گیت می گوت، دانکه
خواهش می کنم: keine ursache کاینو ازاخه	می دانم: ich wieb had ایش وایز	خواهش می کنم: keine ursache کاینو ازاخه	می دانم: ich wieb had ایش وایز
سرتان شلوغ است؟: haben sie viel zu tun? هابن زی فی یل زو تون؟	شما با این مشکلی ندارید؟: ist das ihnen recht? است دس اینن قشت؟	سرتان شلوغ است؟: haben sie viel zu tun? هابن زی فی یل زو تون؟	شما با این مشکلی ندارید؟: ist das ihnen recht? است دس اینن قشت؟
آیا با این محل آشنایی دارید؟: wissen sie hier beschid? ویزن زی هی یه بشاشیت؟	حال شما چطور است؟ (غیر رسمی): wie gehts? وی گیت؟	آیا با این محل آشنایی دارید؟: wissen sie hier beschid? ویزن زی هی یه بشاشیت؟	حال شما چطور است؟ (غیر رسمی): wie gehts? وی گیت؟
نه: nein ناین	دو هست میر زو گفیت	نه: nein ناین	دو هست میر زو گفیت
متاسفم: es tut mir leid اس توت مه لایت	آیا شما انگلیسی صحبت می کنید؟: sprechen sie English? اشپخشن زی انگلش؟	متاسفم: es tut mir leid اس توت مه لایت	آیا شما انگلیسی صحبت می کنید؟: sprechen sie English? اشپخشن زی انگلش؟

فارسی	فارسی	فارسی
سلام	Merhaba	مَرْحَبَا
بلیط	Bilet	بِلِیَط
هواپیما	Uçak	اَوچَاک
یک هتل ارزان	Ucuz bir otel	اُجوز بَیر اَتَل
اسمتان چیست؟	Adınız ne?	اَندَینِیزن؟
از کجا می توانم تاکسی بگیرم	nereden taksi bulabilirim	نَردِ تاکسی بولابیلیریم
لطفاً یک تاکسی خبر کنید	Lutfen bir taksi arayın	لَطفاً بَیر تاکسی اَرایین
لطفاً این آدرس را به من نشان بدین	lutfan bu adresi bana gostarin	لَطفاً بو اَدَرسِی بَن گُستَرین
چطور به خیابان بروم؟ Caddesi'ne nasıl gildir? جادِسی ناسیل گیل دی لیر؟
مترو کجاست؟	Metro nerede?	مَترُو نَرد؟
لطفاً یک رستوران خوب به من معرفی کنید.	lutfan beni ıyı bir restoran tanıtın?	لَطفاً بَنی ای بَیر رِستوران تانِتین؟
اتوبوس کجاست؟	otobüs nerede?	اَتوبوس نَرد؟
بخشید اینجا اینترنت دارد؟ رمزش چیه؟	Affedersiniz burada internet var? şifresi nedir?	اَفِردِسینیز بورادا اِینتِرنِت وار؟ شِیفِرسِی نَدیر؟
لطفاً قیمت را پایین بیارید و به من تخفیف بدید.	Lütfan fiyatı düşür ve bana-ındırım ver	لَطفاً فی یات دوشور و بانا-ایندیریم ور
من ترک نیستم. از ایران آمده ام.	Ben türk değilim. İranlıyım	بَن تَورک دِیلیم. ایران لی ایم



به داشته‌هایت که بیندیشی
دیگر چشم‌داشتی نخواهی داشت
به دست دیگری...
« آرامش » در دوست داشتن داشته‌هاست
در بخشش بی‌منت و در دعا برای دیگران





درختان پر شکوفه بادام را دیگر فراموش کن
اهمیتی ندارد
در این روزگار
آنچه را که نمی توانی بازیابی به خاطر نیاور
موهبت را در آفتاب خشک کن
عطر دیرپای میوه ها را بر آن بزن
عشق من ، عشق من
فصل پاییز است