

سواد زندگی

درمانگر زخم دیده



بارها شده در فضای مجازی، برنامه‌های تلویزیونی و تاک‌شو‌ها از افراد پرسیده‌اند: «آیا به درمانگر مراجعه کرده‌اید؟» پاسخ اغلب این بوده که «بله، رفتم، اما پس از چند جلسه دیدم فایده‌ای ندارد» یا به زبان ساده‌تر «روی من جواب نداد». بعد هم اضافه کرده‌اند که ترجیح می‌دهند سراغ آدم‌های مشابه خودشان بروند. کسانی که همان جنس مشکلات را تجربه کردند. مثلاً کسی که طلاق گرفته، شغلش را از دست داده یا با افسردگی درگیر بوده را بیشتر می‌پسندیم تا درمانگری که سال‌هاست در این زمینه فعالیت دارد. این تجربه نشان می‌دهد بسیاری از ما، حتی وقتی مسیر علمی و رسمی برای حل مشکلات پیش رویمان است، باز هم جذب افرادی می‌شویم که نه علم و تخصصی دارند و نه حتی موقعیتی چشمگیر؛ بلکه صرفاً چون هنوز با درمان‌هایشان درگیرند، برایمان قابل اعتمادترند.
حالا سؤال این است ما چرا جذب این افرادی می‌شویم؟ یونگ، روان‌کاو مشهور، ۱۰۰ سال پیش این افراد را «درمانگر زخم‌دیده» نامید؛ کسانی که انگیزه ورودشان به حرفه کمک‌رسانی، درمان خودشان است. امروز اما شبکه‌های اجتماعی این مفهوم را به ابزاری برای بازآرایی تبدیل کرده‌اند. زخم‌ها شده‌اند مدرک اعتماد و اعتراف‌های خام جایگزین چیزی شده‌اند که روان‌درمانگران واقعی سال‌ها برایش تلاش می‌کنند: خردی که از دل تجربه بیرون آمده، بارها بررسی شده، با دانش تلفیق شده و در نهایت پالایش شده تا قابل اعتماد، دقیق و کاربردی باشد. ما جذب این راهنمایان می‌شویم چون فکر می‌کنیم متخصص رسمی گاهی خشک و دور از درد واقعی جلوه می‌کند، در عوض کسی که زخم خورده، نمی‌تواند دروغ بگوید؛ زخم‌هایش گواهی ملموس‌ر بر فهم و تجربه‌اند. اما این را فراموش می‌کنیم که درد برداش نشده درمانگر ممکن است به مراجع منتقل شود و وعده موفقیت سریع، جای آموزش واقعی را بگیرد. یک راهنمای واقعی، آسیب‌پذیری خود را در خدمت آموزش می‌گذارد، نه جایگزین آن. او چارچوب‌های عملی، ابزارهای کاربردی و درس‌های تکاملی ارائه می‌دهد، مرزهای حرفه‌ای را رعایت می‌کند و موفقیت را حاصل تلاش و نظم می‌داند، به‌بیان دیگر درمانگر واقعی هیچ‌گاه شناخت کامل یا بهتری نسبت به خود مراجع ندارد؛ بیشترین دسترسی به درون هر فرد، در اختیار خود اوست. کار درمانگر فقط این است که این دسترسی درونی را روشن و در مسیر کشف خود واقعی همراهی کند. پس اگر دوباره در فضای مجازی با یک درمانگر زخم‌خورده مواجه شدید، از خودتان بپرسید: آیا این فرد مرا راهنمایی می‌کند یا فقط سرگرم کرده و عواطفم را به دام انداخته است؟ تشخیص بین خرد واقعی و زخم فعال مهارتی است که امروز بیش از هر زمان دیگری به آن نیاز داریم.

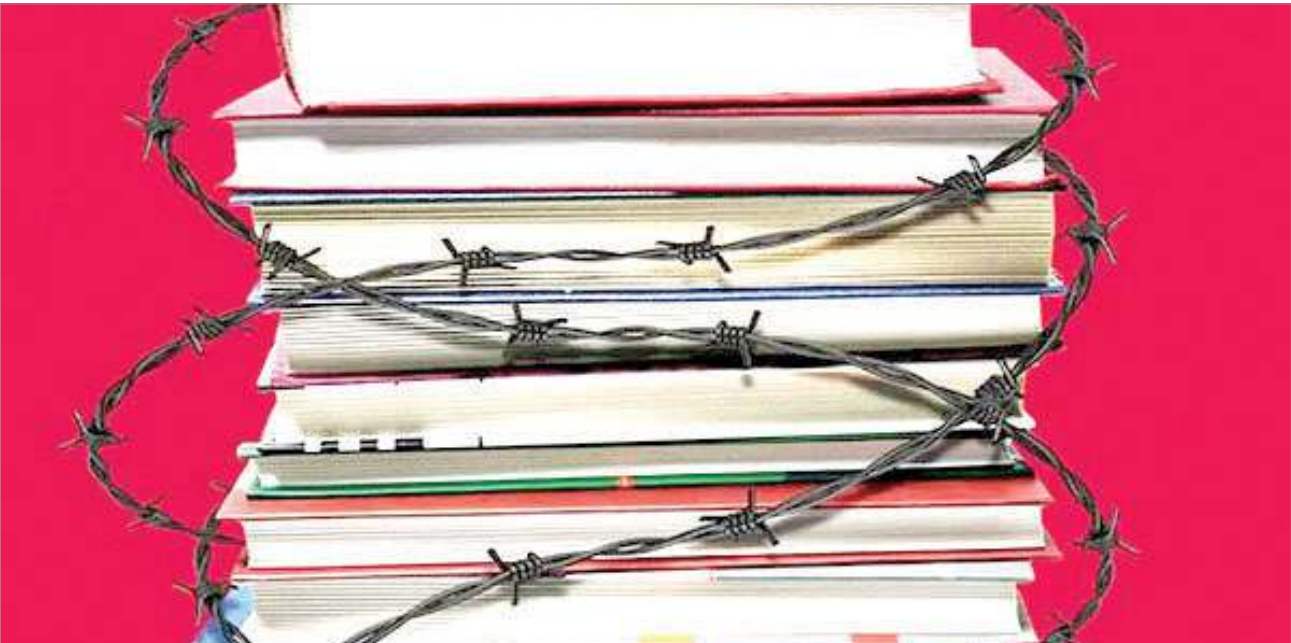
اذان ظهر	اذان مغرب	اذان صبح فردا
۱۱/۵۱	۱۷/۵۲	۴/۴۵
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۷/۳۴	۲۳/۱۰	۰۶/۰۸

اذان ظهر	اذان مغرب	اذان صبح فردا
۱۱/۱۸	۱۷/۱۹	۴/۱۲
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۷/۰۱	۲۲/۳۶	۵/۳۶

- صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس
- وابسته به آستان قدس رضوی
- مدیرعامل و مدیر مسئول: علی یعقوبی
- سرمدیر: نسیم محسن اسدلی
- آدرس دفتر مرکزی مشهد: بولوار سجاده، نبش سجاد ۱
- تلفن: ۰۵۱) ۳۷۶۸۵-۱۱-۱۴

این روزها نه فقط کتاب نمی‌خوانیم بلکه کم‌کم یادمان می‌رود اصلاً چرا باید کتاب بخوانیم

ارزش مطالعه در عصر اسکرول‌ها



خوانده‌شود، با یک انگشت اسکرول می‌شود و عمق تجربه جای خود را به هیجان لحظه‌ای می‌دهد. نویسنده، شاعر و مترجم در این سرعت زندگی نه‌نامی در ذهن‌های ما یابند و نه جایی در حافظه مردم پیدا می‌کنند. حتی اگر اسمشان هم در لایه‌لای همان کلیپ‌های کوتاه به چشم بیاید، ظرف پنج دقیقه فراموش می‌شود. حالا فکر کنید؛ وقتی نویسندگان را نمی‌شناسیم و حتی وجودشان برایمان غریبه است، حافظه فرهنگی ما ناقص و نصفه شکل می‌گیرد. این‌طوری نه گذشته را می‌فهمیم، نه آینده را، شکاف امروز ما با کتاب، شکافی میان ما و عمق زندگی است و تا وقتی خواندن به عادت روزانه تبدیل نشود و فقط به توصیه‌های تبلیغاتی محدود بماند، این فاصله پر نخواهد شد.

■کالای لوکس

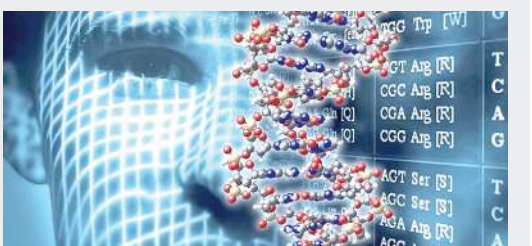
پیش‌تر کتاب پز فرهنگی بود؛ حداقل کسی که می‌خواست خودش را اهل فکر و مطالعه نشان دهد، از اسم کتاب‌ها، خلاصه‌ها و نکاتشان استفاده می‌کرد. اما حالا تقریباً همان هم از دست رفته است. اگر گذر تان به یک کتاب‌فروشی بیفتد، می‌بینید که بیشتر از اینکه اسم نویسنده یا مترجم و ناشر اهمیت داشته باشد، جلد شیک و ابعاد جذاب کتاب است که نگاه‌ها را به خود جلب می‌کند. دلیلیش هم ساده

شد و واکنش‌های زیادی را برانگیخت. برخی از افراد برای اینکه ببیند مشکل فقط از فوت‌بالیست‌هاست یا نه، همان سؤال را از مردم عادی هم پرسیدند. نتیجه شاید به فاجعه تلویزیونی نرسید، اما تفاوت چندانی هم با آن نداشت. این ماجرا دوباره آن بحث قدیمی را زنده کرد: ما دقیقاً چقدر از دنیای کتاب و نویسنده‌ها فاصله گرفته‌ایم؟ و از همه مهم‌تر، کی قرار است پیش از رسیدن به پرتگاه ترمزدستی را بکشیم؟ خبرگزاری مهر می‌نویسد: وقتی قفسه کتاب‌فروشی‌ها خالی مانده اما صاف خرید گوشی‌های تازه وارد طولانی‌تر می‌شود، یعنی اولویت‌های مردم جای‌جا شده است. کتاب دیگر دغدغه اصلی یا اولویت نیست، پُر فرهنگی هم نیست و حتی دغدغه ذهنی هم نیست؛ در بهترین حالت، کتاب یک یادگاری از گذشته برای نسل جدید است که نتوانستند با آن ارتباط برقرار کنند. این یعنی ما به نسلی توصیه‌ای تبدیل شده‌ایم، نه عملی. تا دل‌تان بخواهد درباره فواید کتاب حرف می‌زنیم، اما شب‌ها با گوشی در بستر می‌خوانیم و صبح، پیش از اینکه چشم‌هایمان را باز کنیم و بفهمیم آفتاب درآمده یا نه، سراغ گوشی‌مان می‌رویم. ما به نسلی بدل شده‌ایم که جهان را با ویدئوهای کوتاه و اسکرول‌های بی‌پایان کشف می‌کند، پس خیلی عجیب نیست که وقتی برای کتاب خواندن نداشته باشیم، هر صفحه‌ای که باید

حوالی امروز | ما که با هم تعارف نداریم؛ خودمان خوب می‌دانیم چقدر کتاب نخوان حرفه‌ای هستیم. سرانه مطالعه‌مان آن قدر پایین است که با خط فقر مسابقه گذاشته برای اول شدن! اما اینکه حتی اسم سه تا از نویسنده‌های خودمان را بلد نباشیم و وقتی مجری می‌پرسد «سه نویسنده ایرانی بگو»، طوری هاج و واج مانیم که انگار از ما خواستند فرمول انتگرال دوگانه در فضای چهار بُعدی را حفظ کنیم، شاهکار فرهنگی سال‌های اخیر ست. البته هر چه بیشتر می‌گذرد، اوضاع بخرن‌تر می‌شود؛ یعنی نه تنها کتاب نمی‌خوانیم؛ بلکه کم‌کم یادمان می‌رود اصلاً چرا باید کتاب بخوانیم.

■فقط سه نویسنده!

چند سال پیش در یکی از برنامه‌های تلویزیونی پربیننده که پای ثابت خانوادها بود، مجری از دو فوت‌بالیست معروف – مثلاً همان‌هایی که قرار است «الگوی نسل جوان» باشند، خواست که فقط سه نویسنده ایرانی نام ببرند. واکنش آن‌ها طوری بود که انگار مجری پرسیده «گران‌ش ماه را نسبت به جسم معلق شده حساب کنید»، وقتی هم با خنده جواب دادند: «نویسنده‌ها بیکارند، فقط می‌نویسند؛ ما با آن‌ها کاری نداریم!» فیلمشان به سرعت در فضای مجازی پخش



ژن‌های فرازمینی

وجود فرازمینی‌ها خودش هنوز در حد یک فرضیه است و هیچ‌کس تا امروز با موجودی سبز رنگ که از سفینه‌اش پیاده شود، عکس یادگاری نگرفته، اما گروهی از پژوهشگران ادعا کرده‌اند شاید خودمان نصفه نیمه فضایی باشیم. پژوهشی تازه مدعی است در دی‌ان‌ای بعضی انسان‌ها توالی‌هایی دیده‌شده که با هیچ پدر و مادری جور در نمی‌آید. دکتر مکس رمپل از بنیاد تحقیقات ژن‌و ناس دی‌ان‌ای می‌گوید شاید بیگانگان در بازنده‌های شبانه‌شان، یادگاری‌هایی ژنتیکی برایمان جا گذاشته باشند. حتی پا را فراتر گذاشته و گفته شاید بعضی افراد خاص مثل اوتیستیک‌ها یا کسانی با تمرکز و حس ذهنی بالا، حامل این ژن‌ها باشند. البته جامعه علمی فعلاً به این ادعا یا همان نگاهی نگاه می‌کند که به داستان دیدن بشقاب پرنده در حیاط پشتی. تا وقتی موجود فضایی با نمونه دی‌ان‌ای خودش وارد آزمایشگاه نشود، همه چیز در حد یک داستان علمی تخیلی بازمه باقی می‌ماند.

- ۹۱۷۲۵ - ۵۷۷: روابط عمومی: ۳۷۶۲۵۸۷ (۰۵۱)
- نمبر سردریش: ۳۷۶۱۰۰۸۷ - ۳۷۶۸۰۰۴ (۰۵۱)
- سازمان آگهی‌ها: ۳۷۶۲۸۲۰۵ - ۳۷۰۸۸ (۰۵۱)
- فاکس: ۳۷۶۱۰۰۸۵ - ۳۷۶۱۰۰۸۱ (۰۵۱)
- سفارشات چاپی: ۳۷۶۷۶۵۹۶ (۰۵۱)
- چاپ مشهد: مجتمع چاپ و نشر قدس
- چاپ همرزمان تهران: چاپ همرزمان تهران: چاپخانه مجرم
- صندوق پستی: ۵۷۷ - ۹۱۷۲۵
- دفتر تهران: بولوار کشاورز، بین کارگر و جماران‌ده، شماره ۳۳۶
- تلفن: ۶۶۹۳۷۵۵ (۰۲۱)
- نمبر: (داخلی)۲۲۶ - ۶۶۴۳۰۱۲۲ (۰۲۱)
- پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷
- ارتباطات مردمی: ۳۷۶۱۰۰۸۶ (۰۵۱)
- امور مشترکین: ۳۷۶۱۸۰۴۴-۵ (۰۵۱)

است: با یک کتاب ساده و بی‌هیچ رنگ و رو که نمی‌توان قفسه‌های مینیمال را تزئین کرد، عکس گرفت یا ویدئو ساخت و با دو خط سرچ در ویکی‌پدیا کپشن گذاشت. این تغییر نگاه البته، نتیجه ترکیب چند عامل است: اولین انگشت اتهام به سمت آموزش است؛ کتاب هیچ وقت در مدارس به چشم لذت و کشف دنیا آموزش داده نشد. همیشه تکلیف و مشق شب بود و دانش آموز یاد گرفت کتاب یعنی نمره. طبیعی است که با پایان امتحانات، کتاب کنار گذاشته شود و همه از آن فرار کنند.

دوم، رسانه‌ها؛ تلویزیون و سک‌وهای داخلی بیشتر «مصرف ساز» شده‌اند تا «فرهنگ ساز». گفت‌وگو با نویسنده یا نقد ادبی جای خود را به مسابقات سرگرم‌کننده داده و حتی در برنامه‌هایی که ادعای فرهنگی بودن دارند، کتاب نقش دکور دارد. و در آخر نظام ارزش‌گذاری اجتماعی مقرر است؛ امروز سلبریتی‌ها بیشتر از نویسندگان راهنمای زندگی شده‌اند. کسی که سال‌ها وقت گذاشته تا کتابی بنویسد، در حاشیه است، اما کسی که در شبکه‌های اجتماعی یک جمله در باره همان کتاب می‌نویسد، دنبال‌کننده بیشتری دارد. در چنین شرایطی، ادبیات نه تنها به حاشیه می‌رود؛ بلکه ارزشش کاهش می‌یابد. فراموشی نویسندگان، به بی‌تفاوتی فرهنگی بدل شده است؛ جامعه‌ای که کتاب‌هایش را نمی‌شناسد، تجربه‌ها، تاریخ و حتی توان درک خود را از دست می‌دهد و دوباره اشتباهات گذشته را تکرار می‌کند.

■در بی‌خوابشتنی

وقتی فوکوس و توجه‌مان روی یک چیز می‌رود، بقیه چیزها از قلم می‌افتند. این سال‌ها کل تمرکزمان روی سواد رسانه‌ای بود، غافل از اینکه «سواد فرهنگی» به همان اندازه مهم است. سواد فرهنگی یعنی توانایی تشخیص عبق از سطح، اصالت از زرق و برق و معنا از مصرف. جامعه‌ای که این تمایز را از دست بدهد، به تدریج به فرهنگی نمایشی فرو می‌غلتد؛ برای همین یک پست اینستاگرامی درباره کتاب، بسیار بیشتر از خواندن واقعی آن طرفدار دارد و عکس با جلد کتاب پر فروش، بدون اینکه بدانیم چه محتوایی دارد، معیار روشن فکری می‌شود. احبای رابطه جامعه با کتاب هم با شعار ممکن نیست. نمی‌توان فقط گفت «کتاب بخوانید» و انتظار داشت همه عاشقش شوند. کتاب باید تبدیل به یک لذت در دسترس و بخشی از زندگی روزمره مردم شود، همان‌طور که موسیقی و فیلم این مسیر را طی کرده‌اند. پس مسئله فقط دانستن نام سه نویسنده نیست؛ مسئله این است که آیا هنوز توان شنیدن صدای اندیشه را داریم یا نه. اگر آن صدا خاموش شود، نه تنها نویسندگانمان از دست می‌روند؛ بلکه گفت‌وگوی درونی‌مان با خودمان هم گم می‌شود. این، خطرناک‌تر از بی‌سوادی است؛ همان «فراموشی خوابشتن» که نجف در یابندری سال‌ها پیش آن را «در بی‌خوابشتنی» نامید.



شنود فضایی

در دل کشور استرالیای، آنتنی ۳۵ متری قد برافراشته که قرار است گوش جهان باشد یا بهتر بگوییم، گوش اروپا برای شنیدن زمزمه‌های فضا. ماجرا این است که آژانس فضایی اروپا با صرف حدود ۶۷ میلیون دلار، غولی فلزی در نیو نورسیا ساخته تا پیام‌های فضا پیمای‌هایی را که میلیون‌ها کیلومتر دورتر پرسه می‌زنند، دریافت کند. این آنتن که «نیو نورسیا ۳» نام دارد، از سال ۲۰۲۶ به مأموریت‌هایی مثل جوس، سولار اوربیتر و مارس اکسپرس گوش خواهد داد. همکاری اروپا و استرالیا در این پروژه، کاملاً دوستانه است، چون یکی تلسکوپ دارد و دیگری چشم‌انداز عالی. این آنتن می‌تواند حتی به ناسا و ژاپنی‌ها هم سرویس بدهد. به گفته پژوهشگران، نیونورسیا ۳ فراتر از یک دیش بزرگ است، چون پلی است میان زمین و ناشناخته‌ترین نقاط کیهان و البته به اندازه کافی قوی که ۵۰ سال دوام بیاورد.



دی‌ان‌ای بدون غلط

ویرایش ژن یعنی درست کردن اشتباه‌های دی‌ان‌ای، مثل ادیت کردن یک جمله با غلط املایی در یک متن است. اما اگر دقتش کم باشد، ممکن است به جای اصلاح، اوضاع را خراب‌تر کند. حالا دانشمندان ام‌آی‌تی راهی پیدا کرده‌اند که این کار را بسیار دقیق‌تر کنند. آن‌ها در نسخه جدیدی از فناوری به نام «ویرایش اولیه» دست برده‌اند؛ روشی که نسبت به کریسپر معمولی، با ملایمت بیشتری دی‌ان‌ای را برش می‌دهد. مشکل این بود که گاهی رشته قدیمی دی‌ان‌ای اجازه نمی‌داد نسخه جدید، جای آن را بگیرد و باعث خطا می‌شد. پژوهشگران با تغییر کوچک در پروتئین Cas9 کاری کردند که رشته قدیمی خودش کنار برود و جا را خالی کند. در نتیجه میزان خطاها تا ۶۰ برابر کمتر شد و این یعنی ویرایش ژن حالا می‌تواند با خیال راحت‌تر برای درمان بیماری‌های ژنتیکی استفاده شود.

حرف امروز

تلویزیون و هنر رؤیاپردازی برای بی‌پول‌ها

ندارد. بدتر از آن، این حس را القا می‌کند که همه چیز امکان‌پذیر است حتی اگر پول و زمان و شرایطمان هیچ ربطی به آن نداشته باشد، می‌توانیم به آن سطح آرمانی برسیم.

درواقع تبلیغات تلویزیون در کنار فروش کالا، رؤیایی را می‌فروشد که هیچ وقت قرار نیست کاملاً مال ما شود. آدورنو، فیلسوف و جامعه‌شناس آلمانی می‌گوید این همان «صنعت فرهنگ» است: بسته‌بندی رؤیاهای مصرفی و تولید نیازهای کاذب. توراتین و بلن، اقتصاددان و جامعه‌شناس آمریکایی هم در فلسفه پول خود هشدار می‌دهد کالا و خدمات فقط برای رفع نیاز نیستند؛ آن‌ها نشانگر منزلت و «مصرف تظاهری»

هستند.

در نتیجه به نظر می‌رسد تبلیغات تلویزیون امروز نه شناختی از توده مردم دارد، نه به شعور و کرامت آنان احترام می‌گذارد. محتوای این تبلیغات چیزی جز مصرف‌گرایی، به رخ کشیدن امکانات طبقه بورژوا و تحقیر بی‌پولی مخاطب نیست.



بارها شده جلو تلویزیون نشسته‌ایم و با دیدن تبلیغات به این فکر کرده‌ایم «این دنیایی که نشان می‌دهند، واقعاً مال چه کسی است؟» صحنه‌ای می‌آید که مجهزترین کلینیک دندانپزشکی در خاورمیانه را معرفی می‌کند، جایی که بی‌حسی دیجیتال و ایمپلنت سه‌بعدی دارد و حتی لبخند دیجیتال طراحی می‌کنند. قسمت جالب ماجرا این است تنها چیزی که برای مشتری اهمیت ندارد، پول است. بعد تبلیغ یخچال می‌آید، صدای بلند و رسا می‌گوید: «چک نمی‌خواهد، ضامن نمی‌خواهد!» و شما به خودتان می‌آیید و می‌پرسید: «پس یعنی

می‌توانم با حقوق بازنشستگی ۱۵ میلیون، یک یخچال ۱۵۰ میلیونی بخرم؟» طبیعتاً نه. این تضاد عجیب و طنزآلود، همان فاصله میان زندگی واقعی و قاب تلویزیونی است.

درحالی که مردم با دشواری پر کردن یک دندان مواجه‌اند تلویزیون با خلق لبخندهای صحنه‌آرایی شده، بازیگران خوش تیپ، صحنه‌های شسته‌رفته و... تصاویری می‌سازد که هیچ ربطی به زندگی واقعی

مغز متفکر ایلان ماسک

ملون رفت و روی ربات‌های بیلپارد کار تحقیق کرد. وقتی به تسلا پیوست، لقبش «کاپیتان» شد، چون همه می‌دانستند او می‌تواند حتی تیمی که شب‌ها بیدار است و آخر هفته‌ها هم کار می‌کند را

هدایت کند. اما جذابیت اصلی او فقط مهارت فنی‌اش نبود؛ الوسوامی استاد کنترل ایلان ماسک است. او می‌داند چه زمانی باید فشار را کم، چه زمانی پشت پرده تصمیم‌های دیوانه‌وار را عملی و چه زمانی صبر کند تا رؤیای‌ها شکل بگیرد. سال‌ها بعد، Full Self-Driving عرضه شد و الوسوامی در جشن تیمی در کنار فسیل یک تی‌رکس، موفقیت سال‌ها تلاش بی‌وقفه را جشن گرفت. او همان کسی بود که روزگاری خودروها را تا آستانه تصادف هدایت می‌کرد و حالا آینده خودروسازی را شکل می‌دهد. وقتی ماسک می‌گوید مدیر نمی‌خواهم، مهندس می‌خواهم دقیقاً منظورش کسی مثل الوسوامی است؛ کسی که هرطور شده رؤیای‌هایش را به واقعیت تبدیل می‌کند.



وقتی از عجایب تسلا و پروژه‌های ایلان ماسک می‌شنویم، هیچ وقت فکرش را هم نمی‌کنیم که پشت همه این خیال‌پردازی‌ها و رؤیاهای دیوانه‌وار، یک مهندس هندی نشسته باشد. آشوک الوسوامی، مردی که به قول خودش همه چیز حتی ایلان ماسک را هم در کنترل دارد و با این حال کمتر کسی او را می‌شناسد.

ماجرا این است سال ۲۰۲۲، ماسک تصمیمی گرفت که حتی باتجربه‌ترین مهندسان را شوکه کرد: حذف کامل حسگرهای اولتراسونیک و تکیه صرف بر دوربین‌ها برای خودروهای خودران. تیم الوسوامی ماه‌ها وقت

گذاشت تا نرم‌افزار بتواند بدون سنسورها حرکت کند.

آن‌ها خودروها را در پارکینگ آزمایشی می‌کردند، تا آستانه برخورد با دیوار پیش می‌رفتند و هر بار که خطر نزدیک بود، الوسوامی دوباره از صفر شروع می‌کرد. این صحنه، نمونه‌ای از تعهد کامل الوسوامی برای تحقق دیدگاه ماسک بود. البته الوسوامی از ابتدا اهل کار عملی بود، نه تئوری صرف. در هند شغل دولتی را رها کرد، به کارنگی