

**www.sharghdaily.ir**  
پنجشنبه ۱۹ فروردین ۱۴۰۰ ۲۵ شعبان ۱۴۴۲ ۸ آوریل ۲۰۲۱  
سال هجدهم \* شماره ۳۹۷۲ \* ۱۲ صفحه

اذان ظهر تهران ۱۳:۰۶ • اذان مغرب ۱۹:۵۰  
اذان صبح فردا ۵:۱۲ • طلوع آفتاب ۶:۴۰

فardashargh@gmail.com

**روزنامه‌رو**



#### تنبیه در زیر سایه کرونا

ایندپیندنت، وقتی بر سر دخترم فریاد زدم، احساس بدی داشتم، اما درعین‌حال در درونم نوعی دوگانگی هم حس می‌کردم. دکتر پوجا لکشمین، استادیار روان‌پزشکی بالینی در دانشکده پزشکی دانشگاه جورج تاون آمریکا، می‌گوید نخستین نکته این است که «همه والدین سر کودکانشان داد می‌کشند و اگر این گهگاه اتفاق بیفتد، از شما نه پدر و مادر بدی می‌سازد و نه نوع خوب آن را. این

یکی از واقعیت‌های زندگی است». او تأکید می‌کند که منظور او، تجاوز عاطفی یا خشونت جسمی علیه کودکان نیست که هیچ‌یک هرگز قابل پذیرش نیستند. تجاوز عاطفی شامل تحقیر کودک، انتقاد مداوم از او و محروم‌کردنش از محبت یا آسایش است؛ اما بلندکردن صدا یا از دست‌دادن گاه و بیگاه کنترل اعضابتان؟ این امر اجتناب‌ناپذیر است، زیرا ما انسانیم. به گفته کارشناسانی که با آنها صحبت شده، مهم‌ترین نکته این است که بعد از آنکه با کودکان

با لحن خشن حرف می‌زنید چه می‌کنید؟ می‌شود «به اشتباهاتن اعتراف کنید». هادسون می‌گوید پس از آنکه آرام شدید، از کودکان عذرخواهی کنید و بر حسب سنشان درباره احساساتشان حرف بزنید. سپس درباره راه‌هایی که می‌توانستید برای آرام‌ماندن استفاده کنید حرف بزنید، مثل رفتن برای قدم‌زدن، کشیدن چند نفس عمیق یا تمام‌کردن جروبوت و دوری از ادامه تنش. هادسون می‌گوید: «این‌طوری به کودکان هم فرصت یادگیری می‌دهید».

## بحران در شهر

بلند و فشردگی رفت‌وآمد می‌توان بازشناسی کرد. به همه اینها فرصت‌ها و تهدیدها، مناسبات و رابطه‌های اجتماعی، رقابت‌ها و رفاقت‌هایی متفاوت از مقیاس محله یا روستا یا کوچ‌روی را باید افزود. برخی شهرها پس از سال‌ها یا ده‌ها به ویرانه‌هایی رهاشده تبدیل شده‌اند. جاهایی که رویدادهای هسته‌ای مرگ‌بار یا آتشفشان یا رخدادهای بحرط و ویرانگر روی داده کم‌کم متروکه می‌شوند یا جمعیت سازنده و پویا و نوآور را از دست می‌دهند. اینکه چرا برخی شهرها ویرانه و رها شده‌اند و چرا برخی دیگر پیشینه‌ای به درازای تاریخ تمدن دارند به ویژگی یا مفهوم اجتماعی-زیرساختی به نام «تاب‌آوری» باز می‌گردد. شهر باید جایی با امنیت نسبی، دسترس‌پذیری عادلانه، برخوردار از پشتوانه‌های زیستی و طبیعی و با توان متناسب با جمعیت باشد. از این رو گسترش کالبدی شهرها می‌تواند تاب‌آوری اجتماعی، اقتصادی و زیرساختی شهر را دچار گرفتاری کند. این ویژگی پس از این یک سال با تأکید بر کووید۱۹ و همه‌گیری‌های بیماری اهمیت متفاوتی دارد. همه‌گیری بیماری‌ها از جمله محورهای پدافند غیرعامل است که برای زیست‌پذیری و تاب‌آوری شهرها باید مورد توجه باشد. جهان پیچیده امروز به نوآوری‌هایی هم‌خوان با شتاب دگرگونی‌ها نیاز دارد و زنده و بالنده ماندن شهر با ابرشهرها نیازمند رویکردی نوآورانه به مسئله‌ها، فرصت‌ها و چالش‌هایی مانند کووید۱۹ است. بهبود تاب‌آوری روان‌شناختی شهروندان بخشی از این رویکرد است. در این شرایط ویژه و بحران طولانی به مفهوم شهر و چگونگی زندگی شهری آن هم با توجه به تاب‌آوری در برابر بحران‌ها بیشتر بپردازیم.

#### روزها

## واکسن‌هایی که خریده نشد

زهرا **جوهرچی**، طبق گزارش سازمان ملل در سال ۲۰۱۹، حدود یک‌دهم جمعیت جهان از گرسنگی رنج برده‌اند. آوارگان جنگ‌ها، پناه‌جویان ناراضی از وضعیت، کودکان محروم مناطق روستایی و حاشیه‌نشین‌ها شامل این جمعیت گرسنه می‌شوند. ۲۸ درصد از جمعیت ایران را کودکان تشکیل می‌دهند. در سپتامبر سال ۲۰۰۰، ۱۸۹ کشور پذیرفتند که تا ۲۰۱۵ اهداف توسعه هزاره را تأمین کنند. درحالی‌که آمار سال ۲۰۱۹ سازمان ملل می‌گوید یک‌دهم جمعیت جهان گرسنه‌اند. سال گذشته با همه‌گیری بیماری کرونا، بر این مشکلات افزوده شد. طوری که ماهانه ۱۰ هزار کودک به علت گرسنگی ناشی از همه‌گیری کرونا جان می‌دهند. در سال ۱۹۴۸، نخستین‌بار سنگ بنای سازمان جهانی بهداشت در ژنو نهاده شد تا کشورها با اتحاد و هماهنگی، دستیابی مردم به سلامت و بهداشت را ممکن کنند. از زمان تأسیس این سازمان تاکنون، جهان شاهد واکنیاسیون کودکان، مبارزه با بیماری‌های عفونی و واگیر و کم‌شدن مرگ‌ومیر کودکان بوده اما تا رسیدن به اهداف سال ۲۰۱۵ راه زیادی باقی است. دسترسی به امکانات بهداشتی برای همه فراهم نیست. در کشور ما، بیمه‌های تکمیلی را با سابقه کار و پرداخت ماهانه حق بیمه می‌توان داشت که متأسفانه برای افراد کم‌درآمد و دارای شغل‌های فصلی میسر نیست. از وقتی بحران کرونا دنیا را فراگرفته

است، سازمان‌های دولتی و انجمن‌های مردم‌نهاد تلاش کردند آسیب‌های ناشی از کرونا را بکاهند. محققان با ییادکردن واکسن کرونا بارقه‌امیدی در دل مردم به وجود آوردند اما در تولید انبوه این واکسن این‌بار هم کشورهای غنی و دارای مدیریت صحیح توانستند درصد بیشتری از مردمشان را بر علیه بیماری کرونا واکنیسه کنند اما کلاه کشورهای کم‌توان و فقیر همچنان‌پس معرکه ماند. ایران با توجه به توانایی مالی در زمره کشورهای فقیر قرار نمی‌گیرد اما به دلیل پراکندگی آرای تصمیم‌گیران و ناهماهنگی مدیریت، تنها کمتر از یک درصد از مردم ما واکسن دریافت کرده‌اند. اختصاص بودجه کافی برای تولید یا خرید واکسن می‌تواند چشم‌انداز سالی بدون کرونا تا سال ۱۴۰۱ باشد. دسترسی تمام کودکان به بهداشت و درمان و بیمه همگانی سطح سلامت جامعه را ارتقا می‌بخشد. فقر و گرسنگی کودکان، از عوامل مهمی است که سبب ابتلا به بیماری‌های مختلف جسمی و روحی در آنها می‌شود. از این‌رو بینگیری و مبارزه جدی با عوامل و شرایط بیماری‌زا قطع چرخه سوءتغذیه، گرسنگی و بیماری‌ها را سبب می‌شود. شعار امسال سازمان بهداشت جهانی همکاری همه کشورها برای سلامتی است. همگام با سایر کشورها و با اختصاص بودجه کافی، محققان کشور را در تولید واکسن و به‌انبوه‌رساندن آن حمایت کنیم.

#### آشپزخانه

## پروراندن استعداد فیله گوساله

#### سامان موحدی‌راد

علاقه فراوانی به آموزش‌دادن و پروراندن دارم. سال‌ها در روابط خانوادگی تلاش کردم به بچه‌های خردسال نزدیکم چیزهایی بیاموزم؛ چیزهایی که احتمالاً خودم بلد بودم و دوست داشتم به کسی آموزش بدهم. اما از بد حادثه چون بخشی از این فرایند به روابط انسانی و مهارت‌های آن بازمی‌گردد، چندان توفیقی در آن نیافتم. حتی این تلاش‌هایم به‌نوعی به سرخوردگی و ناامیدی هم تبدیل شد. بااین‌حال، درست در همان دوران ناامیدی بود که آشپزی به کمکم آمد و توانستم چاله اشتیاقم به پروراندن استعدادها را پر کنم. دیدم اگرچه نمی‌توانم استعدادی را در بچه‌ها پرورش دهم، ولی می‌توانم به خوبی یک فیله گوساله را در روغن‌زیتون، فلفل و رزماری بخوابانم تا چند روز بعد به یک استیک خوشمزه تبدیل شود. یا عдس‌های خام را می‌توانم چند روز قبل از عдس‌پلوسدن در میانه دستمال پارچه‌ای خیسی بخوابانم تا جوانه بزند و آماده تبدیل‌شدن به عдس‌پلو شوند. در پرورش استعداد‌های انسانی به پرورش استعداد‌های خوراکی رسیدیم. احتمالاً اگر بنشینم و فکر کنم بسیاری دیگر از چالش‌های زندگی‌ام را هم می‌توانم پیدا کنم که به مدد آشپزی از پیشش برآمده‌ام؛ چه روزهایی که عصبانی بودم و بی‌هدف شروع کردم به سرخ‌کردن پیاز برای آرام‌کردن خودم و چه وقت‌هایی که شاد بودم و شادی خودم را با کبابی دلپذیر چندبرابر کرده‌ام. صبر و بردباری‌ام را با تلاش برای سرخ‌کردن سه‌ساعته پیاز برای یک صبحانه عثمانی آزموده‌ام و بسیار دیگر از مثال‌ها. برای همین به نظرم رسید که شاید آشپزی به چیزی بیشتر از ستونی برای به‌اشتراک‌گذاشتن رسیبی‌ها و دستورپخت‌ها نیاز داشته باشد. پس تصمیم گرفتم اینجا از آشپزی بنویسم.

#### هفت‌نوبت

#### آینه

### یابخش یا بفروش

#### کیسو ففقوری

مستندهای زیادی درباره سرگذشت آدم‌هایی که تغییر ایجاد کرده‌اند، وجود دارد؛ از وارن بافت، بیل گیتس، «RBG»، «اسمیلبرگ» تا «من علی هستم»، رونالدو، سرخیو راموس، مارادونا، توتی، مسی و «آخرین رقص» و… یا «مردانی که تاریخ آمریکا» را ساختند یا حتی افرادی که برای دیگران آسایش و آرامش به وجود می‌آورند؛ مانند «آی آدم‌ها»، «من گرتا هستم»، «آرزوی رایبن»، «دیوید اتنبرو» و «باستر بزرگ».

اما شاید بعضی زندگی‌ها خیلی شبیه زندگی روزمره ما باشند. شاید وقتی این فیلم‌ها را ببینیم، احساس نکنیم زندگی قهرمان یا آدم متفاوتی را می‌بینیم. اما اگر بخواهیم خودمان هم همان‌طور زندگی کنیم، نیاز به شجاعت بسیار داریم. این روزها سبک زندگی بسیاری از ما به دلیل همه‌گیری تغییر کرده است؛ بسیاری ناگزیرند در خانه کار کنند، در فضاهای کم و با محدودیت‌های بیشتر یا زمانی که مسئولیت‌های متعددی را بر عهده دارند. شاید به همین دلیل است که وقتی فیلم «مینیمالیست‌ها» را می‌بینیم، احساس می‌کنیم شاید راه‌حل جدیدی در اختیارمان قرار داده است. این فیلم که توسط نتفلیکس و بر اساس جمله حالا کمتر ساخته شده، زندگی جاشوآ فیلدز میلیرن (بکر) و رایان نیکودیمس ساخته شده؛ دو دوستی که چند کتاب بفروش، یک پادکست و حالا این فیلم را درباره ایده گسترش‌داده خود دارند. آنها با اجرakerدن زندگی مینیمال، سعی دارند مطرح کنند که «هرچه کمتر داشته باشید، بهتر زندگی می‌کنید.» البته منظورشان ثروت و مسائل مالی نیست، بلکه منظور اسباب و وسایل است. این دو دوست که در نوجوانی چاق بودند، تنها راه مصون‌ماندن از آزار همکلاسی‌هایشان را در دوستی با یکدیگر دیدند. خانواده‌هایی که با داشته‌های اندک اما به شادی زندگی می‌کردند.

جاشوآ با دیدن مادر مهربان اما همیشه مست و بی‌هوشش بر کانپه، یک قول به خودش داد و آن را عمل کرد؛ اینکه بسیار پولدار باشد و این‌گونه در ۲۸سالگی همه چیز داشت؛ ثروت، خانه، همسر زیبا و… مادرش بیمار می‌شود و او در ماه‌های آخر بین بیمارستان و شهرش رفت‌وآمد می‌کند. سه روز پس از مرگ مادرش، زندگی خانوادگی‌اش پاشیده شد. او وقتی سراغ خانه مادرش رفت، با آپارتمانی کوچک روبه‌رو شد که اثاثیه‌اش می‌توانست سه خانواده را سروسامان دهد. اما آن چیزی که ضربه بر او زد و سبب تغییر نگاهش شد، چهار جعبه‌ای بود که زیر تخت مادر از نمره‌ها، تکالیف مدرسه جاشوآ و پس از آن موفقیت‌های کاری‌اش جمع‌آوری شده بود. او تصمیم بزرگی گرفت؛ همه چیز را یا بخشید یا فروخت یا بازیافت کرد و فقط چند تکه کوچک به یادگار نگه داشت. این سرآغاز دنبال‌کردن ایده «کمینه‌گرایی» از سوی این دو دوست بود. آنها ابتدا سیاحت راه انداختند و سپس به تبلیغ بیشتر مشغول شدند. در فیلم چندین نفر از کسانی که با این شیوه زندگی‌شان تغییر کرده است، صحبت می‌کنند. آنها از این می‌گویند که چقدر می‌خریدند و می‌خریدند و حتی گاهی فراموش می‌کردند و وسایلی تکراری می‌خریدند که حتی یک بارهم به سراغش نمی‌روند. یکی از استادان دانشگاه درباره دلایل خریدکردن زیاد تنگات مختلفی را می‌گوید؛ ازجمله اینکه تبلیغات سبب می‌شود بسیاری احساس ناکافی بودن داشته باشند و بخواهند با خرید بیشتر، اعتماد‌به‌نفس خود را افزایش دهند. یکی از کسانی که در این مستند حضور داشت، حتی خانده‌اش را فروخته بود تا بتواند بهتر سراغ تغییر برود. جاشوآ و رایان از تجربیات و فلسفه خود در طول فیلم گفتند؛ ازجمله اینکه «هر چیزی که به زندگی‌ات ارزشی اضافه نمی‌کند، یا بخشش یا بفروش یا بریز دور» و دیگری درباره شیوه اجرایی‌کردن گفته بود: «تمام وسایلی که فکر می‌کنی به صورت روزانه لازم نداری، در جعبه بگذار و گوشه اتاقت قرار بده، بعد بین در طول یک هفته یا یک ماه کدامش را لازم داری و سراغش می‌روی. بر اساس آن وسایل زندگی‌ات را دسته‌بندی کن و از شر بقیه‌اش خلاص شو». این دو نفر پیش از اینکه آن‌قدر طرفدار پیدا کنند که نتفلیکس از آنها فیلمی بسازد، کتابی نوشته بودند، ولی این کتاب هنوز به فارسی ترجمه نشده است، اما در سایت نینبا بخش‌هایی از این کتاب آمده؛ ازجمله هفت اصل مهم ساده‌سازی، طبق آن، برای آغاز این شیوه زندگی بهتر است ابتدا دلایل را نوشت و بعد سراغ حذف لوازم تکراری رفت؛ از فئجان گرفته تا صندلی. بعد یک منطقه امن و ایبدان را در نظر گرفت و فقط وسایلی را در این بخش نگه داشت که واقعا ضروری است؛ چه از نظر حسی و چه از نظر روزمره. بهترین کار این است که یک سفر کوتاه چهارروزه هم برای خود تعریف کنی؛ آن‌هم فقط با نصف وسایلی که فکر می‌کنی لازم دراید (البته این احتمالاً برای شرایط بعد از کروناست) و بعد نوبت رفتن سراغ وسایل سخت‌تر است؛ مانند لباس‌ها، کتاب‌ها، فیلم‌ها و کلکسیون‌ها و بعد هم نوبت شیوه غذاخوردن؛ مثلاً سه نوع شام برای یک هفته در نظر گرفت و فقط برای آنها وسیله خرید و از همه مهم‌تر اینکه یک رقم در نظر بگیرند و پس‌انداز کنند و مدام پس‌انداز کنند. این‌گونه علاوه بر راحت‌ترشدن خیالتان برای روز مبادا از دیدن رقم آن حتما خوشحال خواهید شد (این مورد هم با شرایط اقتصادی کنونی زیاد هماهنگی ندارد).

شاید شما آن‌قدر شجاعت داشته باشید که با طی این مسیر تبدیل به یک مینیمالیست تمام‌عبار شوید.

**شماره کارت: ۶۱۰۴۳۳۷۹۷۸۱۴۲۴۳۶**

**شماره حساب: ۵۰۷۷۵۰۷۷۷۷**

**بانک ملت به نام بنیاد خیریه نیکوکاران شریف**

**www.nikookaransharif.com**

**@nikookaransharif**

**شماره کارت: ۶۱۰۴۳۳۷۹۷۸۱۴۲۴۳۶**

**شماره حساب: ۵۰۷۷۵۰۷۷۷۷**

**بانک ملت به نام بنیاد خیریه نیکوکاران شریف**

**www.nikookaransharif.com**

**@nikookaransharif**

عضو ویژه مشورتي، شـورای اجتماعي، اقتصادي سازمان ملل

عضو برنامه‌جهاني سازمان ملل متحد

WE SUPPORT UN GLOBAL COMPACT

ECOSOC