

# روزی که دخترم را در اینستاگرام پیدا کردم

وقتی جای مادری باشید که دخترش حوصله‌آور ندارد اینستاگرام شاید اندوهتان را کمی تسلی دهد



نویسنده: **هلن استپینسکی** | ترجمه: میترا دانشور

بیشتر از یک دهه فرزندت را بزرگ می‌کنی، تغذیه‌اش می‌کنی، بغلش می‌کنی، در تکالیف مدرسه کمکش می‌کنی، موهایش را می‌بافی، مراقب بازی‌های کودکانه‌اش با بچه‌های دیگر هستی و هنگام رشدن از خیابان دستش را می‌گیری، بعد ناگهان جلویت را می‌گیرد. در اتاقش را محکم می‌بندد. هر از گاهی در می‌زنم و وارد می‌شوم، اما همیشه حس مزاحم را دارم.

## ● نوجوانی او در دست مانند من!

یادم هست که در آن سن چطور با مادرم برخورد می‌کردم. نمی‌خواستم با او هم‌کلام شوم و کمتر از آن دلم می‌خواست در پیاده‌رو کنارش راه بروم. وقتی یواشکی نگاهی به داخل دفتر خاطر اتم انداخته و معلوم بود دنبال اطلاعاتی می‌گردد تا بداند آیا ماری جوانا می‌کشم یا در زندگی‌ام چه خبر است؟ از کوره در رفته بودم. اما حالا که خودم دختر نوجوان داشتم، برای اولین بار متوجه شدم مادرم حتی دنبال چیزی گناهکارانه نمی‌گشت. صرفاً در جست‌وجوی من بود. سعی می‌کرد نیم‌نگاهی به دختری بیندازد که خودش به دنیا آورده بود، آدم بالغی که پرورش داده بود و حالا به سرعت از او فاصله می‌گرفت.

از این موضع، به درک جدید و ناراحت‌کننده‌تری رسیدم؛ دیگر پائولینا را در محل زندگی اصلی‌اش نمی‌دیدم که با کسانی که به آن‌ها نزدیک بود، لطیفه بگوید یا گریه کند. داشتیم او را به جهان می‌بختم. نکته بزرگ شدن بچه‌ها در همین است. اگر کارتان را خوب انجام بدهید، آن‌ها با به جهان بیرون می‌گذارند و برای خودشان زندگی می‌سازند.

## ● نکنند او هم...

از قضا چند روز پیش به مدی، یکی از دوستان پسر بزرگم، دین، برخورد کردم که در شهری دور از خانه، دانشگاه می‌رود. در این باره صحبت کردیم که دانشگاه چطور است، بادین صحبت کرده است یا نه؟ و این که دلش برای خانه تنگ شده است یا نه؟ بعد مدی پرسید: «پائولینا چطور؟» «گفتم: «فکر کنم خوب باشه». بعد اشاره کردم که در مرکز بین‌المللی عکاسی کلاس می‌رود. «عاشق عکاسیه. از معلم ریاضیش متنفره.» ناگهان مدی با چشم‌های گشاد شده پرسید: «اینستاگرام‌اش رو دیدی؟»

به وحشت افتادم. تمام فکر رفت سمت والدینی که اینستاگرام دخترانشان با عکس‌های ناجور پر شده است. پدر و مادرهایی که تلفن‌ورایانه بچه‌هایشان را به دلیل پست‌های ممتن‌های نامناسب از دسترس شان دور می‌کردند. با خودم فکر کردم، اوه خدا، این هم از این.

گفتم: «نه، چطور؟» مدی گفت: «حیرت‌انگیزه. عکاس فوق‌العاده‌ایه. بیشتر از هزار تا فالوئر

علمی

## اگر نمی‌توانید صدای جویدن دیگران را تحمل کنید، مشکل از مغز شماست



علی‌رضا رجب‌پور

صدای جویدن، هورت کشیدن، روی میز زدن و وزوز کردن دیگران می‌تواند برخی از افراد را کلافه کند. دانشمندان دریافته‌اند که دلیل این مشکل در «سیم کشی» عصبی مغز نهفته است. این مشکل که میسوفونیا (misophonia) نام دارد، احساسات و حالت‌های غیر معمولی را بیان می‌کند که در وجود برخی از ما هنگام شنیدن صداهای تکراری و خاص در اطرافمان پدید می‌آید. افراد درگیر با چنین مشکلاتی، حتی با شنیدن صدای دکمه‌های کیبورد در ایانه، باز کردن پاکت چپیس و ملچ و ملوچ کردن هم عصبانی می‌شوند. با این که این بیماری از سال ۲۰۰۰ تاکنون شناخته شده است اما تحقیقات در باره دلیل و شیوع آن همچنان ادامه دارد. معیار مشخصی برای دسته‌بندی این بیماری در میان بیماری‌های ذهنی وجود ندارد و افرادی که چنین مشکلی را تجربه می‌کنند، معمولاً چندان جدی گرفته نمی‌شوند. با وجود این، یک مطالعه

یادداشت

## رضایت مشتری از پرداخت هزینه اضافه‌تر!

وقتی شما محصولی را قیمت‌گذاری می‌کنید صرفاً فکر نکنید مشتری چه می‌خواهد، این را در نظر بگیرید می‌خواهد چه کسی باشد



نویسنده: **راجر آل مارتین** | مترجم: امیر علی رمداغی

چه زمانی مردم حاضرند هزینه اضافه‌تری برای خرید کالایی پرداخت کنند؟ به عنوان مثال برای خدمات تفریحی در تعطیلات یا محل‌های اقامتی لوکس یا مثلاً برای آپارتمانی در یک مجتمع مسکونی معروف یا برای کالاهای تجمعاتی مانند کیف‌های زنانه یا برندهای لوکس و قیمت‌های غیر واقعی. احتمالاً ابتدا فکر می‌کنید که این موضوع به دلیل ماهیت اجناس تجمعاتی و لوکس است ولی در تحقیقاتم خلاف آن را متوجه شدم. این پدیده را می‌توان در اجناسی با قیمت‌های پایین و غیر تجمعاتی مانند خرید مجلات هم مشاهده کرد. اشتراک یک ساله مجلاتی مانند Wired و Vogue تقریباً یک دلار در ماه یا کمتر از آن هزینه دارد و کالای تجمعاتی محسوب نمی‌شوند. اما در ادامه متوجه خواهید شد که مردم تمایل دارند برای برخی مجلات هزینه بیشتری پرداخت کنند که این رفتار به «هویت» مشتریان بازمی‌گردد. در دهه ۱۹۹۰ در مجله نیویورک فعالیت می‌کردم. در آن دوره سیاست فروش مجلات بر پایه کاهش قیمت



روزنامه در دهه‌های روزنامه‌فروشی و حق اشتراک بود تا چرخه پرداخت مشتریان افزایش یابد و هدف این بود که از طریق جذب تبلیغات، سود بیشتری کسب شود. شرکت‌های نیز تمایل داشتند هزینه بیشتری برای تبلیغ در مجلاتی که افراد بیشتری آن‌ها را می‌خریدند، پرداخت کنند. اما وقتی نگاه عمیقی به ماهیت خوانندگان



داره...

## ● صفحه‌ای با بیش از هزار فالوئر

هیچ وقت درخواست نکرده بودم که اینستاگرام پائولینا را ببینم. حتی نمی‌دانستم از چه اسمی استفاده می‌کند. اما هزار تا فالوئر؟ آن شب دلم را به دریا زدم و پائولینا پرسیدم اجازه می‌دهد در اینستاگرام دنبالش کنم؟ مثل معجزه بود که جواب مثبت داد و همان طور که از پله‌های منتهی به اتاقش بالا می‌رفت، شانه‌ای بالا انداخت. تلفن همراهم را بر داشتیم و ناگهان همه چیز جلوی چشمم بود: زندگی پائولینا. هم سیاه و سفید و هم رنگی.

عکس‌های مختلفی در صفحه اینستاگرام‌اش بود. اما این‌ها فقط عکس نبودند، عکس‌هایی با قاب‌های زیبا بودند که دخترم گرفته بود. شبکه‌های اجتماعی را سر زش می‌کنیم چون دموکراسی مان را از بین می‌برند، تمرکز کودکان مان را کاهش می‌دهند و بافت جامعه را تضعیف می‌کنند. اما از طریق همین شبکه‌های اجتماعی، توانستم دوباره با پائولینا در جهان بیرون باشم؛ چیزی که می‌بیند را ببینم و عملاً در کنارش بایستم و تقریباً بی‌درنگ، شاهد آدم‌ها و مکان‌هایی باشم که از بین شان عبور می‌کند. نه در نقش مادری نظارت کننده، بلکه انگار در دنیایی شگفت‌انگیز. مناظر زیبایی از اورینت در لانگ‌آیلند بود که بخشی از هر ماه اوت در کل زندگی پائولینا را در آن جا می‌گذرانیدیم و از روی عشق عنوانش را «خانه شادی‌هایم» گذاشته بود. کلوز آپ‌هایی مبتلا می‌زدیم. عکسی از دوست صمیمی‌اش که پار سال بعد از یک حمله صرع در بیمارستان بستری شده بود.

پائولینا زیرش نوشته بود: «عاشقتم». بعد عکسی از خودش، در چپگی در بین برگ‌های پاییزی بود که دامن شطرنجی، لباس ژیمناستیک صورتی و کفش‌های ساق بلند سبز پوشیده بود. زیرش نوشته بود: «کاش هنوز هم بچه بودم.» پس فقط من نبودم که این آرزو را داشتم.

این گروه یافتند. در گروه اول با مشکل میسوفونیا، صداهای تحریک‌کننده باعث افزایش فعالیت در بخش‌های مختلف مغز می‌شد که مسئول کنترل و مدیریت رفتارهای احساسی است. شواهد نشان می‌دهد افراد مبتلا به میسوفونیا دارای مغزهایی هستند که در کنترل انتقال پیام‌های مرتبط با صداهای خاص دچار مشکل است در حالی که افراد عادی به ندرت احساس بدی می‌یابند. مبتلایان به میسوفونیا بایک صدای آزاردهنده به شدت خشمگین می‌شوند، زیرا این صدا توسط بخش‌های دیگری از مغز آن‌ها که به «واکنش مبارزه یا پرواز» در ارتباط است، منتشر می‌شود. سرپرست این تیم تحقیقاتی، گفته است این یافته‌ها برای بسیاری از افراد مبتلا به میسوفونیا یک خبر خوب خواهد بود زیرا این اولین بار است که چنین تفاوتی در ساختار و عملکرد مغز آن‌ها شناسایی شده است. اما متأسفانه این یافته‌ها کمک چندانی به درمان این مشکل نمی‌کند، با این حال به دیگران می‌فهماند که با چنین بیماری همدردی کنند و دست کم خوراکی‌های خود را با دهنان بسته بچوند.

منتشر شده در مجله روان‌شناسی بالینی در سال ۲۰۱۴، نشان می‌دهد این بیماری می‌تواند حدود ۲۰ درصد از افراد را درگیر خود کند. تیمی از محققان دانشگاه نیوکاسل در بریتانیا شواهدی از تغییراتی در لب قدامی مغز یافته‌اند که می‌تواند دلیل واکنش احساسی ناشی از تولید صدا باشد. در این تحقیق، آزمایشی روی ۲۰ داوطلب که تجربه چنین اختلالی داشته‌اند، انجام و از آن‌ها خواسته شد به صداهای خنثی و تکراری نظیر صدای جوش آمدن کتری، صداهای ناراحت‌کننده‌ای مانند گریه بچه و صداهای تحریک‌کننده‌ای مانند صدای نفس کشیدن و جویدن، گوش کنند. پس از این آزمایش، واکنش‌های عصبی و روانی آن‌ها با ۲۲ نفر داوطلب دیگر که تجربه میسوفونیا نداشتند، مقایسه شد. هیچ کدام از دو گروه واکنش خاصی به صداهای خنثی یا ناراحت‌کننده نشان ندادند؛ با وجود این، زمانی که نوبت به صداهای تحریک‌کننده رسید، گروه اول با افزایش شدید ضربان قلب و رسانایی پوست مواجه شدند. اسکن‌های مغزی هم تفاوت قابل توجهی در اعصاب

# جنوب، جشن بی‌پایان!

سسی قرمز روی نان می‌ریزند، طعم و بوی خاصی به آن می‌دهد که با بوی خاک در هم آمیخته است



سامان موحدی‌راد



برای ما آدم‌های احساسی علاقه‌مند به ایران چه جایی بهتر و زیباتر از سرحدات جنوبی ایران و پا گذاشتن روی خاک قشتم و هنگام و هر مز. جایی که آب و هوا و خاک احساسات مان را به وطن مان بیشتر از پیش تحریک می‌کند و پیوند مان را مستحکم‌تر.

در سال‌هایی که ایران را گشته‌ام حضور در میان کردها و اهالی جنوب ایران متفاوت‌ترین تجربه‌ایم است. متفاوت از این نظر که هر دو در مهربانی و مهمان‌نوازی معنی واقعی این کلمات هستند و از تعاریف و کلیشه‌های رایج در این باره به دور هستند. هر بار که به این مناطق رفته‌ام از مردمش چیزهای جدیدی آموخته‌ام و این سفر هم‌پیر بود از تجربه‌های جدید و جالب. اهالی جزیره‌های خلیج فارس برای صبحانه نانی می‌پزند که آن را تمش می‌نامند. نانی که پختن‌اش مهارت خاصی می‌خواهد و یکی از ترکیباتش سس است که به «سوراغ» مشهور است و در موادش افزون بر ماهی خشک شده، ذره‌ای از خاک سرخ هم ز می‌دارد.

سسی قرمز که روی نان می‌ریزند و طعم و بوی خاصی به آن می‌دهد که با بوی خاک در هم آمیخته است. قبول کنید که خیلی استعاره‌ای است که در نزدیکی سرحدات ایران در خلیج فارس حضور داشته باشی و نانی بخوری که به خاک هر مز آغشته است. به نظر در این جای ایران ارتباط با خاک و سرزمین با زندگی مردم بسیار در هم آمیخته است. یکی از ترکیبات جالبی که اهالی قشم در حرف‌های روزمره‌شان از آن استفاده می‌کنند، ترکیب «سرزمین اصلی» است.

در واقع اهالی جزیره قشم، آن‌هایی که روی آب زندگی می‌کنند به نزدیک‌ترین خاکی که به خاک ایران متصل است «سرزمین اصلی» می‌گویند و در این جا هم قشمی‌ها به بندر عباس «سرزمین اصلی» می‌گویند و بدین ترتیب هم خودشان را از ساکنان روی خشکی جدا می‌کنند و همه ارتباط مهم و مستحکم خودشان با وطن‌شان را نشان می‌دهند. بامزه‌تر

این که حتی برخی قدیمی‌های این جزیره به دیگر

ساکنان ایران «سرحدی» می‌گویند.

انگار که ایران این جاست و دیگر

مناطق سرحداتی است که آن

را حفظ و حراست می‌کند.

مفهومی که بی‌شک رگه‌هایی

از واقعیت هم دارد و همه ما

محافظان این خاک هستیم.

ما سرحدی‌های سرزمین اصلی

هستیم.

## مسابقه عکاسی

برندگان مسابقه عکاسی ردبول ایلوم ۲۰۱۹ از میان حدود ۶۰ هزار عکس ورزشی و ماجراجویانه انتخاب شدند. ردبول ایلوم، در واقع چالشی است برای ثبت تصاویر اکشن از لحظات واقعی. دو تا از عکس‌های منتخب این مسابقه را با هم ببینیم.

