

ISSN: ۳۰۴۱-۸۶۴X

سال اول / شماره ۵ / زمستان ۱۴۰۳

فصلنامه

فرهنگی اجتماعی

البرزخ

مصاحبه با جناب آقای محمد علی نعمت زاده (بازیکن سابق ملی پوش بانگ ملی)

محمد علی نعمت زاده:

شاید مشاور خوبی نداشته‌ام، ولی خوب دارم زندگی می‌کنم  
با احترام دارم زندگی می‌کنم، چون تو مسیر زندگی‌م یاد  
گرفتم به بزرگترها احترام بگذاریم، همه رو دوست داشته باشیم  
اگر چه ما رو دوست نداشته باشند.



چالش‌های جسمانی و سلامت

نقد فیلم هفتادسی

مهاجرت ایرانیان به خارج از کشور



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس هومن فرجادفر

طراح هنری و گرافیکست: مریم رضائی

ایمیل: [Alborz22887501@yahoo.com](mailto:Alborz22887501@yahoo.com)

شماره تماس: ۰۹۱۲۱۹۷۲۷۹۸-۲۲۸۶۰۲۶۰

نشانی: تهران- ضلع شمال غربی بل سیدخندان- ابتدای خ شقایق- بن بست اول-

پلاک ۲- واحد ۱۲





## سرمقاله شماره پنجم در گذرگاه امید، چالش، و تأمل

در آستانه انتشار شماره پنجم فصلنامه فرهنگی اجتماعی، با افتخار و اشتیاق، دریچه‌ای تازه به روی دنیای پرهیاهوی فرهنگ و اجتماع می‌گشاییم. در این شماره، تلاش کرده‌ایم تا با نگاهی عمیق و جامع به دغدغه‌ها و مسائل روز جامعه بپردازیم و بستری برای تأمل و گفت‌وگو فراهم آوریم.

بخش گفت‌وگوی این شماره، رنگ و بویی ورزشی و ملی دارد. مصاحبه‌ای صمیمانه با جناب آقای محمدعلی نعمت‌زاده، ملی‌پوش سابق تیم ملی، فرصتی است تا با دیدگاه‌ها، تجربیات و چالش‌های یک قهرمان از نزدیک آشنا شویم. صحبت‌های ایشان، بی‌شک الهام‌بخش و پر از درس‌های ارزشمند برای مخاطبان خواهد بود.

در کنار این گفت‌وگو، به موضوعی پرچالش و مهم در جامعه امروز، یعنی مهاجرت ایرانیان به خارج از کشور پرداخته‌ایم. این پدیده، که با انگیزه‌ها و پیامدهای گوناگون همراه است، در این شماره از زوایای مختلف مورد بررسی قرار گرفته و ابعاد روحی، اقتصادی و اجتماعی آن تحلیل شده است.

همچنین، به دغدغه‌های سالمندان و چالش‌های پیش روی آنان در جامعه امروز نیز توجه ویژه‌ای داشته‌ایم. مطلب حاضر در این بخش، تلاش می‌کند تا با نگاهی همدلانه، به مسائل و نیازهای این قشر ارزشمند از جامعه بپردازد و راهکارهایی برای بهبود وضعیت آنان ارائه دهد.

سینما، به عنوان آینه‌ای تمام‌نما از جامعه، همواره مورد توجه ما بوده است. در این شماره، نقد و بررسی فیلم «هفتاد سی» به کارگردانی بهرام افشاری، فرصتی را فراهم کرده تا به جنبه‌های هنری و اجتماعی این اثر بپردازیم. این نقد، با نگاهی موشکافانه، به لایه‌های پنهان فیلم و پیام‌های آن می‌پردازد.

در پایان، با دل‌نوشته‌ای از سرکار خانم رکسانا رستمی، به دنیای احساسات و عواطف انسانی سفر می‌کنیم. این دل‌نوشته، با زبانی شیوا و صمیمی، به بیان دغدغه‌ها و تجربه‌های شخصی می‌پردازد و بی‌شک بر دل مخاطب خواهد نشست.

فصلنامه فرهنگی اجتماعی ما، همچنان بر این باور است که فرهنگ و جامعه، دو روی یک سکه‌اند و ارتقای هر یک، نیازمند توجه و تلاش جمعی است. امیدواریم این شماره نیز، همچون شماره‌های پیشین، بتواند گامی هرچند کوچک در این مسیر بردارد و مورد استقبال شما عزیزان قرار گیرد.

منتظر نظرات، پیشنهادات و انتقادات سازنده شما هستیم.

با احترام

مهندس هومن فرجادفر

زمستان ۱۴۰۳

# فهرست



۶.....مصاحبه با جناب آقای محمد علی نعمت زاده

۱۲.....دانشته های سرکار خانم رکسانا رستمی

۱۴.....تأثیر فناوری بر روابط اجتماعی

۱۸.....چالش های جسمانی و سلامت

۱۹.....مهاجرت ایرانیان به خارج از کشور

۲۲.....نقد فیلم هفتاد و سی

می دونست و بهش گفتیم، گفتش که شما برو بانک ملی بازی کن، چون این دو تا تیم بری اونموقع شاید بازی بهت نرسه و ضرر کنی، ظاهراً «رجب خان فرامرزی» با ایشان هماهنگ کرده بود و صحبت کرده بود، من مسیر فوتبالیم اونجا تغییر کرد و رفتم بانک ملی، تو بانک ملی هم جوانان بازی کردم، براشون هم بزرگسالان. سالهای خیلی خوبی داشتیم چون الگوهای خیلی خوبی داشتیم با بازیکنهای بزرگ تیم مثل زنده یاد «ایرج امیدوار»، زنده یاد «حبيب زرین نام»، زنده یاد «علی کرم سوری»، همه از مردان خوب و با اخلاق فوتبال بودند که تأثیرات اخلاقی این عزیزان رو من و بقیه بچه ها زیاد بود و این باعث ماندگاری من و خیلی از بچه ها تو تیم شد، خوب ما تقریباً گروهی از تیم جوانان تهران رفتم بانک ملی عزیزانی که با هم بودیم من بودم، «رحمان رحیمی» که مثل پسر دایی بنده هستش «علیرضا مرزبان» که الان اونور تشریف دارن و «وحید امیری»، «اسماعیل اردلان» همه اینا از نظر سنی ازمن بزرگتر بودن که اون سالی که گفتیم من کاپیتان تیم تهران بودم این عزیزان همشون بودن استارت و که زدیم دیگه جام تخت جمشید آخرین سالش بود، من تو اون جام چون ادامه دار نشد به دلیل انقلاب شدن، چند تا بازی من کردم که بعد انقلاب شد و بعد مسیر زندگی ما همه تغییر کرد، من پیشنهاد دیگه از باشگاه هما و برای باشگاه نفت برای کار کردن داشتیم به دلیل اینکه من زود ازدواج کردم سعی ردم که



**مصاحبه دل انگیز و صمیمی با جناب**

**آقای محمد علی نعمت زاده**

**(بازیکن سابق ملی پوش بانک ملی)**

\* آقای نعمت زاده، لطفاً درباره دوران کودکی و چگونگی ورودتان به دنیای فوتبال برای ما بگویید و چه چیزی شما را به سمت این ورزش کشاند؟

به دلیل شرایط سنی من هم می تونستم تو تیم ملی نوجوانان بازی کنم هم جوانان که این سعادت و داشتیم که تو تیم با یک فاصله کوتاه هم دعوت شدم هم برای ایران و تورنومنتهای مختلف بازی کردم ولی همون مسیری که «استاد فکری» برایم در حقیقت ترسیم کرده بود، من تو اون جلسات آخری که تو اردو بودم اردوی تیم ملی جوانان پیشنهاد رو از طرف باشگاه بانک ملی استقلال و پرسپولیس هم داشتیم، ولی مربی خارجی کلی با من صحبت کرد راجع به پیشنهادهایی که داشتیم

زمانی که من تهران جوانان بازی می‌کردم چهارده سالم بود، هم دوره های من اون موقع «حمید علی دوستی»، «هادی آهنگران» که من با چهارده سال سن کنار اینها بازی کردم اولین سالی که وارد شدم به انتخاب آقای «استاد فکری» بود که تو اون تیم بازی کردم و خوشبختانه آنقدر انگیزه داشتیم که حتی اون دوره گل‌های زیادی برای تهران جوان زدم حتی در فینال و تیممون قهرمان تهران شد با این بزرگانی که نام بردم و خیلی کسانی دیگه کنارشون بودیم خیلی تو مسیر زندگی ورزشی من و در حقیقت اخلاق فوتبالی من نصرت فکری به من کمک کرد منو مثل پسر خودش نگاه می‌کرد جوری میشد که حتی از دویدن من ایراد میگرفت منو می‌برد امجدیه وامیستاد ایرادهای دویدن منو می‌گرفت، من فکر نمی‌کنم که هیچ مربی با اون شخصیت، مربی تیم ملی بود. اولین تیم ملی که رفت اگه اشتباه نکنم برای المپیک ایشون مربیشون بودن، همزمان مربی تیم پرسپولیس یا پیکان قدیم و عقاب بود و نامی داشت که هر کی، هر جا، ازش صحبت میکرد، به نیکی از او یاد میشد روحشون شاد.

**\*در حال حاضر در زمینه فوتبال چه فعالیت‌هایی دارید؟ آیا هنوز با تیم‌های فوتبال یا فعالیت‌های فوتبالی در ارتباط هستید؟**

-تو شرایط فوتبال امروز هیچ وقت سعی می‌کنم که حضور نداشته باشم چون اون فضا رو مناسب حال و هوای من و دیدگاه‌های من

شاغل باشم به همین علت که همون بانک ملی موندم و رشد کاریم و ادامه تحصیلم همونجا بود. برام خیلی خوب بود سالها مدیر بودم مدیر بانک بودم و سعی کردم که فوتبال رو، کار و درس و با همدیگه ادامه بدم. خوشحالم که تو بانک ملی اون موقع بودم کنار بزرگانی که نام بردم و خیلی کسانی دیگه هم بودن که به هر حال خیلی کمک کردن تو پیشرفت ما همه، جوونا که کنارشون بودیم و ما رو پذیرفتن.

**\*در طول دوران بازی‌تان، تحت نظر چه مربیانی کار می‌کردید و چگونه آن‌ها بر سبک بازی و رشد شما در فوتبال تأثیر گذاشتند؟**

-من با مربیای بزرگی کار کردم خیلی زیاد از آقای «عسگرزاده» تیم ملی بزرگان، آقای «یاوری» تیم ملی جوانان، «ناصر ابراهیمی» تیم ملی بزرگان مثل «یاگودیش» که مربی تیم ملی نوجوانان و جوانان اون بود تو تورنومنت‌های مختلف، ولی اگه بخوام نمره بدم که اندازه این حرف‌ها نیستم ولی برام استاد «فکری» نمونه یک پدر و یک کسی که از نظر شخصیتی و از نظر فوتبالی به نظر من نفر اوله و بقیه مثل «رجب خان فرامرزی» و دوستان دیگه‌ای که من باهاشون کار کردم همشون قابل احتراماً ولی این دو نفر واقعاً اسمشونو، یادشونو هیچ وقت نمی‌تونم فراموش کنم و هر جا هم ذکر خیرشون باشه من به نیکی ازشون یاد می‌کنم.

بعد کاپیتان تیم بهش گفت ، چرا ؟ گفت آخه بیت المال دوست عزیز گفت آقا پولشو ما خودمون می دیم، یعنی ما تو اون شرایط فوتبال بازی کردیم فقط عشقه بود و مجانی بازی کردیم .

\*اگر بخواهید فوتبال امروز را با دوران خودتان مقایسه کنید ، چه تفاوت ها و تغییرات عمده ای را مشاهده می کنید ؟ آیا نظری یا پیشنهادی برای نسل جدید فوتبالیست ها دارید؟

-شاید خودخواهی باشه که من بگم فوتبال دوره شصت و قبلش رو بخوام مقایسه کنم با فوتبال امروز اصلاً نمیشه مقایسه کرد الان فقط نگاهه نگاه پولیه و مسائل مالیه ، عشقش عشقی که ما داشتیم اصلاً تو این جامعه فوتبال امروز من نمی بینم و متأسفانه فساد اینقدری زیاد شده اینقدر بی احترامی تو جامعه ورزش زیاد شده که من هیچ وقت علاقه ندارم کنار ورزش باشم و اینکه بخوام اون موقع ها رو مقایسه کنم الان ما داریم کسانی که تو تیم ملی بازی می کنن به پاشونو می تونن استفاده کنن با دو تا پاشون نمی تونن توپ بززن ولی زمان ما اینجوری نبود، حداقل من خودم اینجوری نبودم من پای چپ و راستم هیچ فرقی نمی کرد، الان بازیکنای تیم ملی تو اون خط هاف بک بازی می کنن دیگه خودتون ورزشی هستید بهتر نگاهتون هست و بهتر می تونین تشخیص بدین و از قدیمها هم که پسرین هرکسی و که من می شناسم وقتی که صحبت میشه و میگه نمیشه

نیست به همین خاطر دورم ولی دوستانی که از قدیم با هم درارتباط بودیم کنار هم بازی کردیم از حال و احوال هم خبر داریم گاهاً همدیگرو می بینیم ولی من خودم به تنهایی هفته ای نیست که ورزش نکنم و وقتم رو حدوداً یک ساعت ، یک ساعت و نیم برای اینکه سالم باشم و سلامت باشم ورزش می کنم .  
\*دوران دهه ۶۰ به ویژه در بخش هایی که صنعت فوتبال حرفه ای نبود ، چه چالش هایی برای یک فوتبالیست وجود داشت ؟ چگونه با این چالش ها روبرو می شدید ؟

-تو اولین قرارداد پول خوبی بهم بانک ملی داد که تونستم ییام یک خونه ی کوچیک بخرم که استارت زندگی آیندم باشه و کمک بشه تو مسیر زندگیم ولی بعد از اینکه انقلاب شد فوتبال مجانی شد فقط اینکه میشد کنار همدیگه باشیم دوستان همدیگرو ببینیم یک فوتبالی که توش اصلاً پول نبود فقط عشق بود و معرفت. سالهای بعدیش که دیگه لیگ قدس شروع شد منم اولین دوره لیگ قدس با تیم تهران الف بودم که قهرمان ایران شدیم، بعد از اون هم آنقدر فوتبال کمرنگ بود ، باشگاه ها کمرنگ بودن چون پولی نبود، حتی ما پول کفشمون هم خودمون می دادیم، من یادم میآد که یک سفر داشتیم با تیم تهران الف می رفتیم استان گیلان با تیم گیلان بازی کنیم تو مسیری که پیاده شدیم و بعد ناهار خوردن سرپرست تیم که الان درست نیست اسمشو بیارم گفت شما نفری یه کوبیده بیشتر نخورید

اون موقع معرفت بود ، احترام بود ، احترام به بزرگتر بود الان شما نگاه می کنید من یک بار چند وقت پیش یک جا دعوت شده بودم مسابقات پیشکسوتا بود متأسفانه یکی از بزرگان فوتبال اونجا با یک تماشاچی فحاشی می کرد شاید رکبک ترین حرفها رو من اونجا شنیدم تو زندگیم و پشیمون شدم که چرا دعوتشونو قبول کردم تو اون مراسم شرکت کردم قدیم اینجوری نبود، هممون احترام میزاشتیم به بزرگتر ها . تو تمرینی من از تیم ملی جوانان تازه رفته بودم بانک ملی تک به تک بازیکنان روبروی همدیگه قرار می گرفتن من از شانس خوبم یا از شانس بدم روبروی زنده یاد «ایرج امیدوار» که یکی از تک ستاره های تیم فوتبال ایران بوده و به حقش نرسید قرار گرفتم چند تا زدم سر توپ جاش گذاشتم رد شدم فقط پشتمو احساس کردم که یکی کند گوشت تنم کنده شد یه سوزش عجیب فقط من نشستم ، من نشستم، اومد بالا سرم گفت چیزی نیست در صورتیکه پیرهنمو پاره کرده بود ، گوشت تنم هم کنده شده بود من سرمو بالا نکردم که اعتراضی بکنم الان شما تو تمرینات یه خطا یکی می کنه رو یکی دیگه دعواشون میشه ولی اونموقع اینجوری نبود هر چی بود احترام بود.

**\*بازی کردن برای تیم بانک ملی چه تأثیری بر زندگی و حرفه شما داشت ؟**

-بزرگای تیم بانک ملی اینقدر بزرگ بودن که از حق خودشون که شاید چهار پنج تومن

فوتبال اون موقع رو با الان مقایسه کرد، ولی من می خوام بهتون بگم که این همه کلاسهای فوتبال توی مملکت هست آدمای بزرگ اسمشون هست خیلی کسان دیگه ای که از کنار این فوتبال ارتزاق می کنن و متأسفانه نوع ارتزاقشون مسمومه، ببینید چه خروجی برای ورزش ما داشته چه جوونایی تونستن تربیت کنن بدن به باشگاه ها، من خاطرم هست زمانی که یه فراخوان می داد بانک ملی تو اون منطقه پایین خیابان فدائیان اسلام باشگاه اونجا بود شاید دو هزار تا بچه می اومد از این دو هزار تا پنج تا تیم درمی اومد از اون پنج تا تیم بازیکنایی مثل «مجید نامجو مطلق» «خسرو حاج خلیل» ، «حسن نبوی» ، فنایی و... در می اومد الان چی؟؟؟ خیانتی که مسئولین اون باشگاه ها یا زمینهای ورزشی می کردن به خونواده ها ، به بچه های اون منطقه کردن که متأسفانه نسلی که می تونست سرمایه باشه ، سرمایه فوتبال تو این مملکت باشه از بین رفت و سوخت و من همیشه دلم واسه همین می سوزه .

**\*چه خاطراتی از آن دوران و هم تیمی هایتان دارید ؟**

-دوره فوتبالی ما، من چون یه مدتی هم همزمان که تو تیم ملی بودم هما هم بودم با بزرگانی مثل «حبیب خان خلیلی» ، «مسلم خانی» ، «یوسفی» ، «سجادی» و بزرگان دیگه ای که اگه بخوام اسم ببرم زیاد هستند،

پایان فصل بود از بلیط فروشی نصیب هر بازیکنی میشد، می‌گذشتن و بارها من دیدم که «ایرج امیدوار»، زنده یاد «علیرضا عزیزی»، «حبیب زرین» نام به جوانان که تو مسابقات کنار تیم بودن کفشانو می‌دیدم، من بارها این مسئله رو دیدم و سوال کردم و لذت بردم یاد گرفتم دیدم که سؤال می‌کردن که فلانی ساینز بات چنده مثلاً می‌گفت چهل بعد مشغول بازی که می‌شدن می‌رفت سراغ ساک اون شاگرد جوون یه کفش نو حالا اون موقع تاگر زیاد بود و کفش دیگه آدداس میزاشتن داخل ساکشان. یکی از دوستانی که چند وقت پیش دیدمش وکیل شده الان از بازیکنای بانک ملی می‌گفت که یه بار «ایرج امیدوار» دیدم که اومد سلام و علیک با هم داشتیم ما بازی می‌کردیم، دیدم رفتش سراغ ساکو، ساک منو هی این ور اونور می‌کنه گفتم این چه کاریه این مرد می‌کنه که اینقدر با شخصیت و بامعرفه مورد احترامه همه هست بعد که تمرین تموم شد رفتم دیدم که تو ساکم یه کفش برام گذاشته اینا دیگه تکرار نمیشه اگه هم هست خیلی کم‌رنجه.

**\* آقای نعمت زاده بابت وقتی که گذاشتید از شما ممنونیم، حرف ناگفته‌ای اگر هست بفرمایید؟**

در خاتمه می‌خواستم از شما تشکر کنم که این فرصت و به من دادین ای کاشکی رو در رو می‌شستیم صحبت می‌کردیم بیشتر می‌تونستیم درد و دل کنیم، یه خاطره براتون بگم زمانی

که «ناصر محمد خانی» بانک ملی بازی می‌کرد من کنارش بودم چون تیم ملی نوجوانان و جوانان هم با هم بودیم تو بانک ملی اون سال که آقای گل شد شاید بیشتر تعداد گلشو من پاس می‌دادم بهش، پاس گل بهش می‌دادم چون حرکاتش کاملاً برام دیکته شده بود از نظر مغزی می‌فهمیدم چه جوری حرکت می‌کنه بعد ما رو دعوت کردن کیهان ورزشی دوتایمون رو زنده یاد اون رئیس ورزشی کیهان ورزشی که الان اسمش از ذهنم پرید با ما یک مصاحبه‌ای کرد با دوتامون بعد سر خبرعنوان ورزشی گفت شما حرفی ندارید ناصر که چیزی نگفت من فقط بهش گفتم می‌خواستم یه گله کنم از شما، کمی مکث کرد و گفت که بفرمایید گله‌تون رو بگید گفتم ببینید این آقایایی که الان بغل من نشسته «ناصر محمد خانی» امسال آقای گل شده شما تو مجله‌تون چند تا عکس از ایشون دارین همین هفته و همون هفته ای که ما اونجا دعوت داشتیم رو جلد مجله عکس «فتح آبادی» رو انداخته بودن نوشته بودن فتح آبادی با گامهای بلند به سوی تیم ملی. گفتم ایشون تو فصل چند تا گل زده با وجود اون تیم و اون تماشاچی پنج تا گل زده بود، یه ذره منو نگاه کرد گفتش که حق با شماست ولی ما بخاطر فروش روزناممون مجبوریم مسئله رو رعایت کنیم ولی من از شماها معذرت می‌خوام.

می‌خوام بهتون بگم که همه فوتبالیست‌ها قابل احتراماً تو هر جایگاهی که هستند، ولی نگاه‌ها متأسفانه همه جا فرق می‌کنه. یه دوستی چند



وقت پیش تو ویدئو کال گذاشته بودن با منو  
«عباس جواهری» و «وحید خان نیتی» که اینا  
امریکا و کانادا زندگی می‌کنند و داشتیم  
صحبت می‌کردیم که اون «عباس جواهری»  
کاپیتان بانک ملی ما بود «وحید نیتی» هم که  
از هاف بک های خوب فوتبالمون بود و بانک  
ملی بازی می‌کرد از من تعریف و تمجید  
داشتن می‌کردن که این رفت اروپا و از این  
صحبتها اینجوریه به حقش نرسید و اون  
دوستمون که شاید دو تا بازی تو یکی از این  
تیمها بازی کرده بود، دو تا بازی خدمتتون  
عرض بکنم گفتش که من از ایشون معروفتر و  
مرغوب ترم به دلیل اینکه من الان هر جا میرم  
تو هر رستورانی میگن من بازی کنه میگن  
پیشکسوته استقلاله .

دیدم که دقیقاً راست میگه ما اگه باختیم اخلاق  
و نباختیم شاید محبوبیت و مشهور بودنو باختیم  
ولی اخلاق و نباختیم و الان هم خوشحالم  
مسیری که انتخاب کردم شاید خیلی جاها  
اشتباه کردم، شاید مشاور خوبی نداشتیم، ولی  
خوب دارم زندگی می‌کنم با احترام دارم  
زندگی می‌کنم، چون تو مسیر زندگیم یاد  
گرفتم به بزرگترها احترام بگذاریم، همه رو  
دوست داشته باشیم، اگرچه ما رو دوست  
نداشته باشند.



## دانش‌های

### سرکار خانم رکسانا رستمی

به نام تو که تنها دارایی من هستی

به یاد می‌آورم در زمان کودکی ام وقتی که اشتیاق راندن دوچرخه را داشتم و بی‌تابانه انتظار می‌کشیدم تا بر زین آن نشسته و یاد بگیرم چگونه اولی مرکب زندگی ام را به تنهایی برانم .

آن روز را فراموش نمی‌کنم سوار بر دوچرخه‌ام ، فرمان را سفت چسبیده بودم و پاهایم هنوز جرأت‌کنده شدن از زمین و روی رکاب قرار گرفتن را نداشت .

می ترسیدم از این که نتوانم راکب خوبی باشم و به خودم و البته که به دوچرخه‌ی آرزوهایم صدمه بزنم . هم ترس و هم اشتیاق ، هم امید ، هم کمی بی اعتمادی به خود ، به سختی راه به موانع ، به آدم‌هایی که گاه

ممکن بود سر راهم قرار بگیرند به ماشین‌ها فکر می‌کردم .

آن روز پرهیجان رسید ، پدرم پشت زین دوچرخه را گرفت و خواست که پاهایم را از روی زمین بردارم و رکاب بزنم . بودنش قدرت عجیبی می‌داد شاید دیگر نمی‌ترسیدم پاهایم را در رکاب دوچرخه گذاشتم و می‌دانستم پدر مراقب است و با تمام قدرتش نمی‌گذارد زمین بخورم .

رکاب زدم . صدای تشویق‌هایش را می‌شنیدم که همچنان پشت زین دوچرخه‌ام را گرفته بود ، و دنبال می‌آمد تندتر و تندتر رکاب زدم باد لای موهایم می‌پیچید ، چه حس دل‌انگیزی چه شوقی تمام تنم را تسخیر کرد . این من بودم که توانستم به آرزویم برسم من و دوچرخه با هم یکی شده بودیم ، به هر جهتی که می‌خواستم فرمان می‌دادم ، هیچ ترسی نبود ، هیچ دلوایسی نبود ، انگار تمام آن چیزهایی که کابوس وار از آن می‌ترسیدم هرگز وجود نداشت . اما کمی که گذشت تازه فهمیدم پدر مدت‌هاست پشت زین دوچرخه را رها کرده ، صدایش از انتهای کوچه می‌آمد و من نیم‌بیشتر راه را تنها آمده بودم ، جهانم تاریک شد . کوچه انگاش کش آمد ، ماشین‌ها و مردم سرعتشان زیاد شد ، و تمام ترس‌هایم به آبی زنده شدند . هیچ چیزی دیگر زیبا نبود و فرمان خارج شد از فرمانم و به هر جهت

می پیچید و من با دوچرخه ام به جوب افتادیم .

تا مدت ها دیگر میلی به راندن اش نداشتم و البته اعتمادی به پدر، چه تلخ و چه ناامید کننده بود . رها شدن دور شدن و تنهایی ، سال های زیادی از آن روز می گذرد در مسیر زندگی ام بارها و بارها به همان نقطه رسیدم . دقیقاً به همان جایی که ابتدا اعتماد و اشتیاق بود و بعد حس گنگ و ناشناخته ای از رها شدن، رها شدنی که شاید دلیل محکم شدنمان شد . اما دروغ است اگر نخواهیم کسی با تمام وجودش تا آخر مسیر پشت زین دوچرخه زندگی مان را نگیرد. دروغ است اگر بگویم از زمین خوردن نمی ترسیم .

من خداوندی را می خواهم که پشت دوچرخه ام بنشیند ، و تمام حواسش به من باشد و رهایم نکند و نگذارد در جوب بیفتم . به موقع بگوید کجا ترمز کنی و کجاها سریع تر برانی ، از سر بالایی ها که می رویم پیاده می شود هل سر هر سر پایینی دست هایش را روی دست هایت به ترمز فشار می دهد و گاهی حتی وقتی پاهایت خسته از رکاب زدن است جای تو رکاب می زند . پروردگارا من این گونه می خواهم که هیچ وقت هیچ زمانی به هیچ عنوان رهایم نکنی، زیبایی مسیری که می روم از حضور توست .

حس خوب راندن مرکب زندگی ام ، و داشتن احساس زنده بودنم ، جاری شدن در غلیان زندگی، دیدن زیبایی ها ، اشتیاق ادامه مسیر و تمام تمام تمام راه به حضور توست که عاشقانه پشت دوچرخه ام نشسته ای و مرا سفت چسبیده ای که مبادا مبادا مبادا در جوب بیفتم .

گاهی در این مسیر دوچرخه را جایی بگذاریم روی چمن ها کنار هم دراز بکشیم ابرها را بالای سرمان ببینیم که چگونه باد می بردشان . اصلاً بیا ادامه ی مسیر را کنار هم قدم بزنیم هر وقت سردم شد به تو تکیه می دهم ، هر وقت خسته شدم کنارت می نشینم حرف هایم را بشنو و با من حرف بزن ، بگذار مسیر با تو جان زندگی بگیرد ، تو علت و معلول همه چیزی و علت حال خوب من اعتماد منی ، رها نکن نرو تنها مگذار ، اجازه بده در بودن تو حل شوم . تو تنها انگیزه ی ادامه ی مسیری ، من این گونه تو را کنار خود می خواهم دم به دم ، نفس به نفس خدایی که حتی به ثانیه ای رهایمان نمی کند.

پادکست عاشقانه

مقدمه در عصر حاضر، فناوری به جزء جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره ما تبدیل شده است. از تلفن‌های همراه هوشمند گرفته تا شبکه‌های اجتماعی و اینترنت، فناوری به طور گسترده‌ای بر نحوه تعامل ما با یکدیگر تأثیر گذاشته است. این تغییرات هم فرصت‌های جدیدی برای ارتباطات ایجاد کرده‌اند و هم چالش‌های جدیدی را به همراه داشته‌اند که نیازمند بررسی دقیق و شناخت جامع از تأثیرات آن بر روابط اجتماعی است.

## تأثیر مثبت فناوری بر روابط اجتماعی

۱. ارتباطات آسان تر و سریع: فناوری، به ویژه اینترنت و شبکه های اجتماعی، ارتباطات را به شکل چشمگیری آسان تر و سریعتر کرده است. افراد می توانند بدون توجه به فاصله جغرافیایی، با دوستان، خانواده و همکاران خود در ارتباط باشند. این امر به ویژه برای افرادی که از عزیزان خود دور هستند، بسیار ارزشمند است.
۲. گسترش دایره ارتباطات: شبکه های اجتماعی امکان برقراری ارتباط با افرادی را فراهم می کنند که شاید در حالت عادی هرگز با آن ها آشنا نمی شدیم. این امر می تواند منجر به شکل گیری دوستی ها و روابط جدید و متنوع شود.
۳. ایجاد جوامع آنلاین: فناوری به شکل گیری جوامع آنلاین با علایق مشترک کمک کرده است. افراد می توانند به گروه ها و انجمن هایی بپیوندند که علایق و دغدغه های مشابهی دارند و در آنجا با دیگران به گفتگو و تبادل نظر بپردازند.
۴. بهبود همکاری و مشارکت: ابزارهایی آنلاین مانند نرم افزارهای مدیریت پروژه و پلتفرم های کنفرانس ویدئویی، همکاری و مشارکت در پروژه ها و فعالیت های مختلف را آسان تر کرده اند. این امر به ویژه در محیط های کاری و آموزشی بسیار مفید است.

## تأثیرات منفی فناوری بر روابط اجتماعی

۱. کاهش تعاملات رو در رو: یکی از بزرگترین نگرانی ها در مورد تاثیر فناوری بر روابط اجتماعی، کاهش تعاملات رو در رو است. وابستگی بیش از حد به وسایل دیجیتال می تواند منجر به انزوا و کاهش مهارت های ارتباطی چهره به چهره شود.
۲. اعتیاد به رسانه های اجتماعی: بسیاری از افراد به رسانه های اجتماعی معتاد شده اند و زمان زیادی را صرف چک کردن مداوم آن ها می کنند. این اعتیاد

می تواند باعث بی توجهی به روابط واقعی و همچنین مشکلات روحی و روانی مانند اضطراب و افسردگی شود.

۳. مقایسه اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس: رسانه های اجتماعی اغلب تصویری ایده آل و غیر واقعی از زندگی افراد ارائه می دهند. این امر می تواند منجر به مقایسه اجتماعی و احساس ناکامی و کاهش اعتماد به نفس در افرادی شود که زندگی خود را با دیگران مقایسه می کنند.

۴. کاهش عمق روابط: تعاملات آنلاین اغلب سطحی و بدون عمق هستند. پیام های متنی و ایمیل ها نمی توانند به اندازه تعاملات رو در رو، احساسات و عواطف را به طور کامل منتقل کنند. این امر می تواند منجر به کاهش کیفیت روابط شود.

➡ راهکارها و پیشنهادات برای مقابله با تاثیرات منفی فناوری بر روابط اجتماعی و بهره مندی از فرصت های آن، باید راهکارهایی را در نظر بگیریم:

۱. آگاهی و تعادل: باید آگاه باشیم که فناوری تنها یک ابزار است و نباید اجازه دهید که بر زندگی ما مسلط شود. سعی کنیم بین استفاده از فناوری و تعاملات رو در رو تعادل ایجاد کنیم.

۲. مدیریت زمان استفاده از رسانه های اجتماعی و وسایل دیجیتال را مدیریت کنیم و زمان بیشتری را به فعالیت های واقعی و تعاملات رو در رو اختصاص دهیم.

۳. بهبود مهارت های ارتباطی: باید تلاش کنیم مهارت های ارتباطی خود را بهبود بخشیم و یاد بگیریم چگونه با دیگران به طور موثر و همدلانه ارتباط برقرار کنیم.

۴. حفاظت از حریم خصوصی: باید از حریم خصوصی خود در فضای آنلاین محافظت کنیم و اطلاعات شخصی خود را با احتیاط به اشتراک بگذاریم.
۵. استفاده آگاهانه: باید از فناوری به صورت آگاهانه و هدفمند استفاده کنیم و از آن برای بهبود روابط اجتماعی خود بهره ببریم.



#### ❖ نتیجه گیری:

فناوری تأثیرات عمیق و گسترده ای بر روابط اجتماعی ما داشته است. در حالی که فناوری فرصت های جدیدی برای ارتباطات و تعاملات ایجاد کرده است، چالش های جدی نیز به همراه داشته است که نیازمند توجه و مدیریت است. با آگاهی از تأثیرات فناوری و اتخاذ راهکارهای مناسب، می توانیم از مزایای آن بهره مند شویم و در عین حال، روابط اجتماعی خود را حفظ و تقویت کنیم.

## چالش های جسمانی و سلامت

تغییرات شامل موارد زیر است:



- کاهش قوای جسمانی: با افزایش سن قدرت و استقامت عضلانی کاهش می یابد. این امر می تواند انجام فعالیت های روزمره مانند بلند کردن اجسام، راه رفتن و بالا رفتن از پله ها را دشوارتر کند.
- مشکلات حرکتی: سفتی مفاصل، آرتروز و سایر مشکلات مرتبط با اسکلت و عضلات می توانند حرکت را محدود کرده و خطر افتادن را افزایش دهند.
- بیماری های مزمن: سالمندان بیشتر در معرض بیماری های مزمن مانند بیماری های مانند بیماری های قلبی، دیابت، سرطان، بیماری های تنفسی و آلزایمر هستند. این بیماری ها نه تنها کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می دهند، بلکه هزینه های درمانی را نیز افزایش می دهند.
- اختلالات حسی: کاهش بینایی، شنوایی و حس چشایی و بویایی در سالمندان شایع است. این اختلالات می توانند بر تعاملات اجتماعی، ایمنی و تغذیه فرد تاثیر منفی بگذارند.
- ضعف سیستم ایمنی: با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن ضعیف تر می شود و فرد را مستعد ابتلا به عفونت ها و بیماری ها می کند.

## ۱. دلایل و انگیزه های مهاجرت ایرانیان

مهاجرت ایرانیان به خارج از کشور، ناشی از یک عامل منفرد نیست، بلکه معلول مجموعه ای از دلایل و انگیزه ها است که در یک ساختار پیچیده به هم مرتبط هستند. برخی از مهم ترین این عوامل عبارتند از:



## مهاجرت ایرانیان به خارج از کشور

### چالشی چند وجهی با تمرکز بر معضلات روحی و اقتصادی

مقدمه:

مهاجرت، پدیده ای انسانی به قدمت تاریخ است که همواره با انگیزه ها و پیامدهای گوناگون همراه بوده است. در دهه های اخیر، مهاجرت ایرانیان به خارج از کشور، به دلایل مختلف سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، افزایش چشمگیری یافته است. این پدیده، اگرچه می تواند فرصت هایی را برای افراد و جوامع میزبان به ارمغان آورد، اما در عین حال، با چالش ها و معضلات متعددی نیز برای مهاجران ایرانی همراه است.

در این مقاله تلاش می کنیم تا با نگاهی تحلیلی، به بررسی ابعاد مختلف مهاجرت ایرانیان و به ویژه معضلات روحی و اقتصادی پیش روی آنان بپردازیم.

دلایل اقتصادی: کمبود فرصت های شغلی مناسب، تورم و گرانی، نابرابری های اقتصادی، و چشم انداز محدود برای پیشرفت مالی، از جمله مهم ترین دلایل اقتصادی مهاجرت به شمار می روند. بسیاری از ایرانیان، به امید یافتن شرایط اقتصادی بهتر و دسترسی به فرصت های شغلی مناسب تر، تصمیم به مهاجرت می گیرند.

دلایل فرهنگی: تمایل به کسب دانش و تحصیل در دانشگاه های معتبر بین المللی، دسترسی به امکانات فرهنگی و هنری بیشتر، و همچنین کنجکاوی و علاقه به تجربه ی فرهنگ های جدید، از جمله دلایل فرهنگی مهاجرت محسوب می شوند. برخی از افراد، به دنبال فرصت هایی برای شکوفایی استعدادها و توانای خود در خارج از کشور هستند.

تبعیض و نژادپرستی، می تواند منجر به بروز اختلالات روحی و روانی مانند اضطراب، افسردگی و اختلالات پس از سانحه PTSD شود.

از دست دادن هویت: مهاجران، در تلاش برای سازگاری با فرهنگ جدید، ممکن است بخشی از هویت فرهنگی خود را از دست بدهند. این امر، می تواند منجر به بحران هویت و سردرگمی شود.

فشار و انتظارات خانواده: گاهی مهاجرت با فضا و انتظارات بالای خانواده از مهاجر همراه است که سبب بروز استرس و اضطراب در مهاجر می شود و فشارهای روانی مضاعفی را به او وارد می کند.

### ۳. چالش های اقتصادی مهاجرت

مشکلات یافتن شغل مناسب: مهاجران، به دلیل عدم آشنایی با بازار کار کشور میزبان، ممکن است با مشکلاتی در یافتن شغل مناسب مواجه شوند. این مشکل، به ویژه در افرادی که مدارک تحصیلی آنان در کشور میزبان به

امید به آینده بهر برای فرزندان: بسیاری از خانواده ها برای داشتن آینده ای روشن تر برای فرزندان اقدام به مهاجرت می کنند تا بتوانند در محیطی بهتر با امکانات بیشتر به زندگی و تحصیل بپردازند.

### ۲. چالش های روحی مهاجرت:

دلتنگی و احساس غربت: ترک وطن، خانواده، دوستان و خاطرات، می تواند منجر به دلتنگی و احساس غربت شدید در مهاجران شود. این احساس، به ویژه در ماه های اول مهاجرت، بسیار شایع و آزاردهنده است.

انزوا و تنهایی: مهاجران، به دلیل عدم آشنایی با زبان و فرهنگ کشور میزبان، ممکن است احساس انزوا و تنهایی کنند. این احساس، به ویژه در افرادی که روابط اجتماعی قوی در وطن خود داشته اند، شدیدتر است.

اختلالات روحی و روانی: استرس ناشی از مهاجرت، سازگاری با محیط جدید، مشکلات مالی و شغلی، و همچنین

زندگی و تحصیل فرزندان خود در کشور مقصد، فشارهای اقتصادی زیادی را متحمل می شوند که این امر نیز فشار مضاعفی را بر روی مهاجر قرار می دهد.



رسمیت شناخته نمی شود، شدیدتر است.

مشکلات مالی و اقتصادی: مهاجران، به دلیل هزینه های بالای زندگی در کشورهای توسعه یافته، ممکن است با مشکلات مالی و اقتصادی رو به رو شوند. این مشکل، به ویژه در ماه های اول مهاجرت و تا زمانی که شغل مناسبی پیدا نکرده اند، بیشتر است.

تبعیض در محیط کار: برخی از مهاجران، ممکن است در محیط کار با تبعیض و نژاد پرستی مواجه شوند. این امر، می تواند منجر به کاهش انگیزه و بهره وری آنان شود.

مشکلات مربوط به سرمایه گذاری: برخی از مهاجران، برای راه اندازی کسب و کار خود در کشور میزبان، با مشکلات مربوط به سرمایه گذاری و اخذ وام مواجه می شوند.

فشار اقتصادی بر خانواده: در بسیاری موارد خانواده های ایرانی بری تامین هزینه های



در ادامه به نقد و بررسی این فیلم می‌پردازیم:

### نقاط قوت فیلم:

۱. شخصیت پردازی و گریم:
  - شخصیت های اصلی فیلم، یعنی بهرام افشاری و هوتن شکیبا، به خوبی طراحی شده اند. گریم و لباس های آن ها به شکلی است که به مخاطب حس واقعی بودن و نزدیکی به زندگی روزمره را القا می کند. بهرام افشاری با ظاهر راننده اتوبوس و هوتن شکیبا با لباس های ساده و معمولی، هر دو نماینده ای از طبقه متوسط جامعه هستند که با مشکلات مالی و اجتماعی دست و پنجه نرم می کنند.
۲. طنز و کمدی
  - فیلم با استفاده از موقعیت های کمدی و دیالوگ های طنز آمیز، سعی در ایجاد فضایی شاد و سررگرم کننده دارد. صحنه هایی مانند قرعه کشی و اختلاف نظر بر سر تقسیم پول، به خوبی توانسته اند حس خنده و سرگرمی را به مخاطب منتقل کنند.
۳. سبک مشابه پایتخت



هومن فرجادیفر:

فیلم هفتاد و سی به کارگردانی بهرام افشاری، اولین تجربه کارگردانی اوست و با بازی خودش و هوتن شکیبا به عنوان دو شخصیت اصلی، داستانی طنز آمیز و خانوادگی را روایت می کند. این فیلم با الهام از سبک سریال محبوب پایتخت ساخته شده و تلاش دارد تا مشکلات و دغدغه زندگی روزمره را در قالب طنز به تصویر بکشد.

موضوع باعث می شود مخاطب نتواند به طور کامل با شخصیت ها هم ذات پنداری کند.

۳. تکیه بیش از حد به طنز:

فیلم گاهی اوقات بیش از حد به طنز تکیه می کند و از پرداختن به مسائل جدی تر زندگی غافل می شود. این موضوع ممکن است باعث شود فیلم از نظر محتوایی کمی سطحی به نظر برسد.

جمع بندی:

فیلم هفتاد سی یک اثر کم‌دی و خانوادگی است که با استفاده از طنز و موقعیت های خنده دار، سعی در ایجاد فضایی شاد و سرگرم کننده دارد. با این حال، پیش بینی پذیری داستان و عمق کم شخصیت ها از نظر ضعف این فیلم به شمار می روند. به طور کلی، این فیلم برای تماشاگرانی که به دنبال یک اثر سرگرم کننده و سبک هستند، می توان گزینه مناسبی باشد، اما از نظر محتوایی و داستانی چندان عمیق نیست.

فیلم از سبک سریال پایتخت الهام گرفته است و این موضوع می تواند برای طرفداران این سریال جذاب باشد. استفاده از طنز موقعیت و شخصیت هایی که با مشکلات واقعی زندگی مواجه هستند، باعث می شود مخاطب با فیلم ارتباط برقرار کند.

۴. صحنه های نمادین:

صحنه هایی مانند باز شدن گاو صندوق و رقص و شادی در مینی بوس، به خوبی حس امید و تغییر را به مخاطب منتقل می کنند. این صحنه ها نشان دهنده این هستند که حتی در سخت ترین شرایط نیز می توان به آینده امیدوار بود.

○ نقاط ضعف فیلم:

پیش بینی داستان:

داستان فیلم تا حدی قابل پیش بینی است و مخاطب می تواند از ابتدا حدس بزند که چه اتفاقاتی قرار است رخ دهد. این موضوع ممکن است بخشی از تماشاگران جذابیت فیلم را کاهش دهد.

۲. عمق کم شخصیت ها:

با وجود شخصیت پردازی ظاهری خوب، شخصیت های فیلم از نظر روانی و احساسی چندان عمیق نیستند. این



در ادامه به نقد و بررسی این فیلم می پردازیم:

### ✚ نقاط قوت فیلم:

۱. شخصیت پردازی و گریم:
  - شخصیت های اصلی فیلم، یعنی بهرام افشاری و هوتن شکیبا، به خوبی طراحی شده اند. گریم و لباس های آن ها به شکلی است که به مخاطب حس واقعی بودن و نزدیکی به زندگی روزمره را القا می کند. بهرام افشاری با ظاهر راننده اتوبوس و هوتن شکیبا با لباس های ساده و معمولی، هر دو نماینده ای از طبقه متوسط جامعه هستند که با مشکلات مالی و اجتماعی دست و پنجه نرم می کنند.
۲. طنز و کمدی
  - فیلم با استفاده از موقعیت های کمدی و دیالوگ های طنز آمیز، سعی در ایجاد فضایی شاد و سررگرم کننده دارد. صحنه هایی مانند قرعه کشی و اختلاف نظر بر سر تقسیم پول، به خوبی توانسته اند حس خنده و سرگرمی را به مخاطب منتقل کنند.



### هومن فرجادیفر:

فیلم هفتاد سی به کارگردانی بهرام افشاری، اولین تجربه کارگردانی اوست و با بازی خودش و هوتن شکیبا به عنوان دو شخصیت اصلی، داستانی طنز آمیز و خانوادگی را روایت می کند. این فیلم با الهام از سبک سریال محبوب پایتخت ساخته شده و تلاش دارد تا مشکلات و دغدغه زندگی روزمره را در قالب طنز به تصویر بکشد.

### ۳. سبک مشابه پایتخت

فیلم از سبک سریال پایتخت الهام گرفته است و این موضوع می تواند برای طرفداران این سریال جذاب باشد. استفاده از طنز موقعیت و شخصیت هایی که با مشکلات واقعی زندگی مواجه هستند، باعث می شود مخاطب با فیلم ارتباط برقرار کند.

### ۴. صحنه های نمادین:

صحنه هایی مانند باز شدن گاو صندوق و رقص و شادی در مینی بوس، به خوبی حس امید و تغییر را به مخاطب منتقل می کنند. این صحنه ها نشان دهنده این هستند که حتی در سخت ترین شرایط نیز می توان به آینده امیدوار بود.

### ○ نقاط ضعف فیلم:

#### پیش بینی داستان:

داستان فیلم تا حدی قابل پیش بینی است و مخاطب می تواند از ابتدا حدس بزند که چه اتفاقاتی قرار است رخ دهد. این موضوع ممکن است بخشی از تماشاگران جذابیت فیلم را کاهش دهد.

### ۲. عمق کم شخصیت ها:

با وجود شخصیت پردازی ظاهری خوب، شخصیت های فیلم از نظر روانی

و احساسی چندان عمیق نیستند. این موضوع باعث می شود مخاطب نتواند به طور کامل با شخصیت ها هم ذات پنداری کند.

### ۳. تکیه بیش از حد به طنز:

فیلم گاهی اوقات بیش از حد به طنز تکیه می کند و از پرداختن به مسائل جدی تر زندگی غافل می شود. این موضوع ممکن است باعث شود فیلم از نظر محتوایی کمی سطحی به نظر برسد. جمع بندی:

فیلم هفتاد و سی یک اثر کم دی و خانوادگی است که با استفاده از طنز و موقعیت های خنده دار، سعی در ایجاد فضایی شاد و سرگرم کننده دارد. با این حال، پیش بینی پذیری داستان و عمق کم شخصیت ها از نظر ضعف این فیلم به شمار می روند. به طور کلی، این فیلم برای تماشاگرانی که به دنبال یک اثر سرگرم کننده و سبک هستند، می توان گزینه مناسبی باشد، اما از نظر محتوایی و داستانی چندان عمیق نیست.