

## ما برای زیستن در عصر مدرن؛ تکامل نیافته ایم!

با سپاس ویژه خدمت محترم ویس الدین نجات از دنمارک که این هفته 100 یورو به بنیاد روشنگری «گوهر اصیل آدمی» اهدا فرموده اند؛ فشرده اعتراض محترم عبدالله از مکروریان کابل را به اطلاع میرسانم که:

«محترم افتخار صاحب؛ از شما انتظار نداشتم که مانند خیلی از بیسوادانی که خود را به نویسندگی زده و الف به جگر ندارند؛ شوید!

آخر؛ چه شد فرق شما با آنها که تمام وقت از خواننده بیچاره سوال کرده میروند که آیا چنین است و آیا چنان نیست؟؟؟؟؟»

مقصدم همین است که نوشته اید: **آیا دونالد ترامپ خشمگین شد یا سیاست ورزی کرد؟**

از کی پرسان کرده اید؛ مثلاً از من بیچاره یا هرکس دیگر. ما همه خودمان یک تکه سوال استیم و از شما و دیگه اهل قلم و فکر توقع داریم که به سوالات ما جواب دهید نه اینکه سوال کنید و بالای سوال های ما کوت کرده بروید یا سر آتش ما تیل بیاندازید...»

من به جواب این عزیز؛ به تفصیل و قسم میتودیک پرداخته نمیتوانم. صرف همین قدر یاد آور میشوم که قرینه هایی که طی هفته به بیرون درز کرده است؛ مانند سر کوه یخ؛ از کتله بسیار بزرگ درون بحر حکایت دارد و در نتیجه کمتر میتوان گفت که تصمیم رئیس جمهور امریکا مبتنی بر خشم و احساسات آنی بوده بلکه به نظر میرسد که اطلاعات غیر متوقعه زیادی تلنبار شده و شاید واپسین آنها سخت ریشه بر انگیز بوده است.

متأسفانه بنابر خصوصیت موضوع؛ تقریباً همه عناصر و جریانات آن عجالتاً فوق سری و «طبقه بندی شده» میباشد؛ اینجاست که جز چند تن خاص به سطح تمام جهان از آنها مطلع نمیتوانند بود. البته با اینهم «دیوار ها موش دارند و موش ها گوش!» از اینجاست که کمابیش موضوعات به بیرون درز میکند و یا هم عمداً بنابر منافع و ملحوظات خاص؛ چیز چیزی درز داده میشود!

از این فراتر به نیروی فراست و قدرت محاسباتی ناظران برجسته جریانات بستگی دارد که چگونه از فراز و فرود ها و معلوم ها و مجهول های سیر رویداد ها استنتاج نموده ما و شما و جهانیان را از کشفیات خویش مستفید میگردانند. من به دلایل معلوم مسلماً که از این شمار نیستم و نمیتوانم بود. هرچه باشد طرح هایی به شکل استفهامی نیز (که مورد اعتراض است) ضمن آنکه از وجود مجهولات زیاد در نفس امر؛ حکایه دارند؛ نوعی دعوت عام برای اندیشیدن بیشتر بیشترین افراد میباشد؛ و باز هم با تأسف که همه چیز؛ همیشه نزد نویسندگان و محققان و حتی نوابغ و نوادر؛ پاسخ های آماده کامل ندارند و اکثریت مطلق پرسش ها را حتی نوادر و نوابغ؛ پاسخ نداده و پاسخ نیافته به گور می برند.

با تمام اینها آشتی و قهر خاصتاً در جریان مذاکرات اطراف متخاصم و در حال جنگ گرم زیاد ماندگاری ندارد و دیر یا زود راه های دیگر ختم جنگ و مخاصمت جستجو میشود؛ برای اینکه هیچ جنگی تا ابد نمیتواند ادامه یابد؛ طور خوب یا بد یا «شیرگرم» بالاخره هر جنگی به پایان میرسد!

\*\*\*\*\*

از بحث دور نرویم. آری! ما برای زیستن در عصر مدرن؛ تکامل نیافته ایم! ساده ترین دلیل این مدعا؛ همین است که تکامل ژنتیکی بشر، بسیار بسیار از تکامل تکنولوژیکی او؛ عقب افتاده است. باید بلافاصله در نظر گیریم که تکامل سرسام آور تکنیک ماشینی و سیبرنتیک و بیونیک و در ادامه مکانیک کوانتومی، به تغییرات فرهنگی در جوامع گوناگون نیز دامن زده و در جوامع عقب افتاده تر بیشتر و بیشتر منجر به آشفته گی های فرهنگی و رفتاری و واکنشی گردیده است. جوامع عقب افتاده که بیشتر توسط باور ها و نظام های باوری ریشه دار و کهن؛ اداره و منضبط داشته میشوند؛ با ره آورد های تکنولوژی نوین و داده های علوم ساینسی و مؤثرات آنها در فرهنگ ها و اخلاقیات و کنش های رفتاری و خواهشات و آرزو های نوین فردی و جمعی در تضاد و تعارض بوده به ناگزیر گرفتار یک جنگ دراز دامن فرسایشی و حوصله سوز و قربانی طلب به گونه گرم و سرد یا هردو؛ توأمان میباشند. تصریح حدوداً عام فهم این کلیات ثقیل را به مدد این تصویر و تراژیدی نسبتی اش دریابید:



این دختر جوان 29 ساله همزبان و همفرهنگ ما در ایران بوده است؛ او بنابر تغییرات جبری که جاذبه ها و معقولیت های عصر مدرن طی زمان در ایران به بار آورده بوده حتی از خانواده مذهبی اش؛ راهی مکاتب و دانشگاه ها شده و خلاصه دو لیسانس کمپیوتر ساینس و مترجمی زبان کسب کرده بوده است.

در کنار این تحصیلات؛ تغییراتی در خلق و خو و بدایند و خوشایند او حادث گردیده منجمله به بازی مدرن فوتبال علاقمندی شدیدی پیدا کرده و این اشتیاق او نسبت به تیم فوتبال موسوم به «استقلال تهران» به حد عشق تشدید یافته است.

بنابر ممنوع بودن حضور زنان به ویژه همزمان با مردان در استادیوم ورزشی جهت تماشای مسابقات فوتبال؛ این دختر عاشق فوتبال و تیم «استقلال»؛ تلاش میکند تا در لباس میدل وارد استودیوم شود؛ کاری که شاید او در گذشته هم کرده بود و دختران قابل ملاحظه دیگر نیز بار ها.

دختر که سحر خدایاری نام داشت؛ در وقت بازرسی به ویژه بازرسی بدنی؛ با موظفان امنیتی دچار برخورد میشود و در نتیجه دستگیر و زندانی گردیده سر و کارش به دادگاه های مختلفه میکشد. خلاصه آنچه وضع متمادی زنانه و اینک وضع تشدید پییش آمده؛ بر او تلنبار میکند؛ خشم و نومیدی و افسردگی و شاید انواع دیگری ناهنجاری های روانی است.

بالاخره سحر خدایاری در مقابل ساختمان دادگاه انقلاب تهران، در تقاطع خیابان های معلم و شریعتی، خود را به آتش میکشد. روزنامه شهروند (ایران) به نقل از شاهدان عینی نوشته که سحر یک دبه بنزین بر خود ریخته و بعد هم خود را آتش زده است.. سحر که به «دختر آبی» نیز مشهور شده است، در نتیجه سوختگی 90 در صدی بالاخره جان میدهد و قربانی دیگر جنگ «سنت و مدرنیته» میگردد.

\*\*\*\*\*

**گفتیم؛ ما برای زیستن در عصر مدرن؛ تکامل نیافته ایم!**  
به نظر میرسد تفاهم همگانی درین راستا؛ دشواری هایی دارد. لذا ازین به بعد؛ مشخصتر و تجربی تر و حتی خودمانی تر سخن میگوییم.  
البته فرض بر آن است که خواننده عزیز؛ در حد اقل با ترم های ساینس و تکنولوژی و مدرنیته و ژنتیک و مماتل ها آشنایی دارد و یا میکوشد آنها را از خود کند.  
سه چهار سال بود که خصوصاً در زمستان ها به حدی از کمر درد و سپس بر علاوه زانو درد و درد انگشتان و درد گردن مواجه میشدم. البته در عین زمان ورزش هایی داشتم و نیز بایسکیل سواری میکردم.  
خوب. در اوایل با مقداری دارو های مسکن؛ پوشیدن کمر بند و زانوبند و تدابیر خانگی دیگر گذاره میشد. معمولاً چون هوا روی به خشکی و گرمی مینهاد، درد ها فرو میخوابید.  
ولی از پارسال؛ دردها قسماً در هوای گرم و خشک نیز ادامه یافتند؛ به ویژه تحت فشار هایی معین کمر و زانو به درد های طاقت فرسا مصاب می شدند و اما امسال؛ بر این تکالیف؛ گرفتگی عضلات نیز افزوده شد تا حدیکه احساس میشد؛ پاها کوتاه شده است.  
چند بار تمامی معاینات بیوشیمی صورت گرفت و هیچ کم و کسر و زیادتی در موارد قابل بررسی دریافت نگردید. اطبا به دارو درمان های عصبی - روانی پرداختند که تا جایی آرامبخش بود ولی علی الرغم آنها زانو و کمر و عضلات پا ها درد و گرفتگی و کوفتگی و قسماً پُندیدگی داشتند.  
وضع قامت و تیر کمر من تا آن حدی مطلوب بود که کسی نسبت به آن شکی ننمود؛ اینچنین گرده و دیگر اعضا و اندام های داخلی وضع قناعت بخش داشتند. ولی بالاخره یک فوتوگرافی نشان داد که دو مهره پائینترین کمر به هم نزدیک شده و در چند مهره دیگر نیز چیز های اضافی شروع به رشد نموده است. کمابیش چنین مشکل در گردن هم وجود دارد.  
خلاصه این مشلات در حدی رسیده بود که «چارزانو» نشسته نمیتوانستم و به صورت قطع به حالت «قعود و سجود» قرار گرفتیم ناممکن شده بود.



اینجا بود که ضمن سایر تدابیر درمانی؛ توصیه به فیزیوتراپی شد. در کلینیک فیزیو تراپی؛ بر شخی و گرفتگی عضلات پا بیشتر تأکید و انهماک مبذول داشتند.

در اثر 20 روز فیزیوتراپی خیلی مسلکی و حوصله مندانه و ورزش هایی که صبح و شام توصیه شده بود؛ شخی و گرفتگی عضلات تا 90 فیصد بر طرف گردید و استقرار بر دو حالت پیشگفته عادی شد.

ولی درد های زانو ها و کمر و دیگر مفاصل علی الوصف دارو و ورزش و ماساژ - البته نه به شدت نخستین - ادامه یافت.

نه تنها سخنان عوامانه گرد و نواح بلکه حتی سخنان طبیبان در موضوع؛ تضاد های گاه عجیب پیدا نمودند.

توصیه ها و سفارشات سفر جهت تداوی های معجزه ای در هند و پاکستان پیهم صورت میگرفت و فامیل نیز در صدد تدارک امر افتادند. کسانی حتی از نزدیکان میگفتند که علم طب و تکنولوژی آن حالا چنان پیش رفته که در ثانیه دیسک مصنوعی در کمر و گردن می اندازند و آدم مثل فلانی و فلانی و فلانی؛ قسم باور نکردنی جور میشود و چُست و چالاک؛ سر زندگی و کار و بار خود باز میگردد!

در عین زمان؛ خاطره ها و قصه های افراد دور و نزدیک و منجمله برخی فامیلی هایم؛ حاکی از این بود که حتی در هند و پاکستان نیز برای اغلب بیماران و شاکیان درد های این چینی توصیه اساسی اطبا همین است که ورزش کنند و تحرک داشته باشند؛ بر سطوح هموار و تخت و سخت بخوابند و شرایط کار و زیست معمول خود را تغییر دهند یا بهبود ببخشند....

**کمر درد تقاص بر دوپا راه رفتن آدمی:**

# khodarami.com

## Low Back Pain



رویه‌مرفته بسیار شنیده و حتی خوانده بودم که کمر درد ها و متعلقات آن؛ بر تمامی افراد بشر دیر یا زود حادث میشود و این؛ تقاص یا جریمه و جزای آن است که نوع بشر؛ با تمرد بر نوامیس طبیعت؛ عصیانگرانه بر دوپا راه رفتن را پیش گرفته است!

لذا خواست طبیعت است که افراد بشر واپس کپ و کوپ شوند و به "چار غوک" کردن یعنی به چهار دست و پا راه رفتن پردازند و به اصل خویش برگردند!!

رد قاطع و کامل این مدعیات دست کم در توان اندیشه و قوای منطقی من نبود. حتی می پنداشتم شاید گزیری از تسلیم نباشد. معهذا چیز هایی داشتم تا حد اقل با این مدعیات به لجاج بر خیزند:

- 1- طول عمر و درازای امید به زندگی در زمان ما حتی نسبت به زمان پدران ما بیشتر از دوبرابر شده است و در سطح جهانی به اوسط صد سال پهلو میزند.
- 2- ما به ناگهان از دهقانی و چوپانی و کاسب کاری های به شدت اکتیف وابسته به نیروی عضلات؛ پشت میز نشین و کامپیوتر کار و درگیر فعالیت هایی شده ایم که ثقل آنها به دوش ما نشین هاست و حتی امور حمل و نقل ضروریات زیستی به شمول خود مان توسط عراده جات اکثراً ماشینی انجام میشود. تا حدی که برای طی یکی دو کیلومتر مسافه نیز؛ تکسی می گیریم یا از ترانسپورت شهری استفاده میداریم.
- 3- اگر درست به یاد بیاوریم 50-60 سال قبل رژیم غذایی مان خیلی ساده و متکی به موادی بود که مستقیماً از طبیعت بکر و غنی و پرریا به دست می آمد. گویی همچون کودکان دهان بر سینه گرم و مهربان مادر داشتیم ولی امروزه حتی گندم و برنج و میوه ها و ترکاری های و دام هایی که شیر و گوشت آنها مورد استفاده مان قرار میگیرد؛ دست کاری شده؛ وابسته به کود ها، ادویه جات و مواد کیمیای گوناگون دیگر است و در فرایند های آماده سازی های آنها برای نقل و انتقال تجارتي ترفند ها و تقلبات غالباً زیانبار برای تندرستی انسانی بیرحمانه انجام میشود.

4- تازه کار به اینجا نیز ختم نمیگردد؛ تقریباً در تمامی خوردنی ها و نوشیدنی ها و پوشیدنی ها که در فابریکات و تصدی های ناکجا ها فرآوری و تولید و باز تولید میگردد؛ جاذبه های تجارتي؛ سود آوری و چیز های رازگونه و منترمانند بشمار دیگر؛ به مراتب بیشتر از ملاحظات صحت و سلامت و شادابی واقعی انسانی مطرح و معمول و محتوم میباشد. دارو باب و مکمل های دوايي و غذايي نیز لاجرم حرف و حدیث های مختص به خویش را دارند.

5- 50-60 پیش حد اقل در همه دهات و شهر های افغانستان؛ هر آنجا آبی به جریان می افتاد؛ اگر گاهاً شفاف و زلال نبود؛ و با اینکه گاو و گوسفند و سایر حیوانات از آنها می نوشیدند...؛ به حدی آلوده نبود که با سرچشمه ها و حوالی سرچشمه های کنونی قابل مقایسه باشد. امروزه حتی برفگیر های قلل شامخ کوه ها که منبع اولیه آبی می باشند؛ سمی و ملوث استند؛ به این دلیل ساده و اظهر من الشمس که هوا و اتمسیر پر از سموم و گاز های مضره به ویژه کربن مونو اکساید، ذرات فلزات سنگین، ذرات پلاستیک، میکروب ها و ویروس های معلق در فضای زیستی اند. به ویژه باران ها و برف های که برای نخستین بار پس از وقفه های نسبتاً طولانی میبارند؛ باران ها و برف های اسیدی و ملوث میباشند. - این تومار سر دراز دیگر هم دارد که از حوصله این مختصر خارج میباشد.

اولین استنتاج از این مقدمات و متباقی حقایق این بود که ما همه به سوی یک محیط و ماحول یا به سخن علمی (ایکوسیستم) هل داده شده ایم و کماکان ناگزیر در آن پیش می رویم که قطعاً برای آن **تکامل نیافته ایم**. لذا اتوماتیسم غریزی و سیستم مقاومتی و دفاعی خود کار طبیعی مان؛ مارا در برابر آسیب های نوین که برایش ناشناخته است؛ جز در حد عمومیات خیلی مجرد حمایت نمیکند و نمیتواند حمایت بکند.

(آدمه دارد)

یاد داشت:

این بحث که امیدوارم زیاد سنگین نباشد؛ حداکثر به گونه فشرده ولی مستند و مصور جسته جسته خدمت عزیزان پیشکش خواهد شد. لطفاً پرسش ها؛ انتقادات و تبصره های خویش را در پای مقالات درج فرمائید و نیز به ایمیل من روانه بدارید:

[Alemeftkhar@gmail.com](mailto:Alemeftkhar@gmail.com)