



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

- ✓ جراحات و صدمات بدنی ✓ دعاوی تجاری
- ✓ امور کارمند و کارفرما ✓ امور جنایی
- در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ✓ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاور مطیع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره و مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



Shawn Ansari, Realtor
MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

Compass is a real estate broker licensed by the State of California and abides by Equal Housing Opportunity laws. License Numbers 01079009 and 01272467. All materials presented herein is intended for information purposes only and is compiled from sources deemed reliable but not verified. Changes in price, condition, sale or withdrawal may be made without notice. No statement is made as to accuracy of any description. All measurements and square footage are approximate.

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۵ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت
حقوق قانونی شما در امور تصادفات،
از شما دریافت نخواهد شد!

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126

نقش رسانه‌های فارسی‌زبان مهاجر در حفظ صدا، هویت و پیوندهای اجتماعی ایرانیان دور از وطن

افلیا پرویزاد

در روزگاری که بحران‌های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی کشورها را دربر گرفته است و موج مهاجرت ایرانیان همچنان ادامه دارد، رسانه‌های فارسی‌زبان مهاجر بیش از هر زمان دیگری اهمیت می‌یابند. در چنین فضایی، کلمه نه تنها ابزار انتقال پیام، بلکه پلی برای پیوند میان انسان‌ها، هویتی برای نسل‌های مهاجر، و چراغی برای امید و آگاهی است.

رسانه‌های مهاجر مانند پژواک، رسالت خطیری را بر دوش دارند مانند حفظ زبان و فرهنگ، بازتاب دادن دردها و آرزوهای جامعه ایرانی خارج از کشور، و ایجاد بستری برای گفت‌وگو و همبستگی. در شرایطی که بسیاری از مهاجران با تنهایی، دل‌تنگی و گسست فرهنگی مواجه‌اند، این رسانه‌ها به آنها یادآوری می‌کنند که هنوز بخشی از یک اجتماع گسترده هستند. با این حال، نمی‌توان از این حقیقت چشم پوشید که متأسفانه برخی نشریات مهاجر تنها به دنبال منافع مادی و تبلیغاتی‌اند و رسالت فرهنگی و اجتماعی خود را فراموش کرده‌اند. چنین رسانه‌هایی به جای پاسداری از هویت و فرهنگ ایرانی، به ابزار تجاری تبدیل می‌شوند و جامعه را از داشتن یک تکیه‌گاه فرهنگی و فکری محروم می‌کنند. این واقعیت، بیش از پیش ضرورت وجود رسانه‌هایی مردمی و اصیل را آشکار می‌سازد.

قدرت کلمه در اینجا نه فقط در بیان واقعیت، که در ساختن واقعیت است. نوشته‌ها، مقالات، شعرها و گزارش‌ها، همچون نخ‌هایی نامرئی تار و پود جامعه ایرانیان مهاجر را به هم متصل می‌کنند. کلمه می‌تواند زخم غربت را التیام بخشد، حس تعلق ایجاد کند و نسل‌های بعدی را با ریشه‌هایشان پیوند دهد. رسانه‌ها با تکیه بر استقلال، اصالت و مردمی‌بودن، فضایی فراهم می‌کنند که در آن هر صدا

با نهایت تأسف و اندوه، درگذشت هنرمند فرهیخته و صدای ماندگار موسیقی ایران، هوشمند عقیلی را به جامعه هنری، دوستداران هنر و موسیقی، و خانواده ارجمند ایشان تسلیت عرض می‌کنیم. آقای عقیلی نه تنها خواننده‌ای خوش‌صدا و پرآوازه بودند که سال‌ها با هنر خویش دل‌ها را به شور و طراوت آراستند، بلکه قلمی توانا نیز داشتند و طی پنج سال، ماه به ماه با ارسال نوشته‌های ارزشمند، از نویسندگان ثابت نشریه پژواک بودند. افتخار آشنایی با ایشان برای ما همواره با متانت، فروتنی و احترام همراه بود، خصالی که در کنار هنر درخشان‌شان، سیمای انسانی والا از ایشان به یادگار گذاشت. صدای گرم و نافذ او در هر محفلی می‌درخشید و در خاطر نسل‌های مختلف جاودانه خواهد ماند. فقدان او خسارتی جبران‌ناپذیر برای موسیقی و ادبیات در تبعید است. ضمن ابراز همدردی، درگذشت این هنرمند گران‌قدر را به خانواده محترم ایشان، جامعه هنرمندان و تمامی کسانی که از صدای دلنشین او لذت برده‌اند، تسلیت می‌گوییم و برای روح بزرگشان آرامش ابدی آرزو داریم. افلیا پرویزاد - پژواک



در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۸۰ دلار
برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

ماهنامه پژواک تاسیس: ۱۹۹۰ - صاحب امتیاز: مدیر و سردبیر (از سال ۲۰۰۶): افلیا پرویزاد

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها بر عهده صاحبان آگهی است و شرکت پژواک در این زمینه هیچ‌گونه مسئولیتی نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون کسب اجازه کتبی از شرکت پژواک - حتی توسط صاحبان آگهی - غیرقانونی است. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، ویرایش، تلخیص و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه‌های نویسندگان لزوماً بازتاب‌دهنده نظر مسئولان پژواک نیست و مسئولیت آنها صرفاً بر عهده نویسندگان خواهد بود.

www.pezhvak.com e-mail: info@pezhvak.com

Pezhvak of Persia has been compiled with the utmost care, however, it cannot guarantee the accuracy of all information contained herein and does not accept responsibility for any errors or omissions.

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	نقش رسانه‌های فارسی... (افلیا پرویزاد) - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	اخبار
صفحه ۶	ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)
صفحه ۷	پیشگام زمانه (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	مهرابه‌ها (هما گرامی فره‌وشی)
صفحه ۱۳	دلایل اصلی عدم فروش... (شان انصاری)
صفحه ۱۴	آگهی
صفحه ۱۵	آگهی
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	عشق سیاه (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	آگهی
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس» (جان گری)
صفحه ۳۳	اخبار
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	فال - اطلاعات عمومی
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	خیلی قدیم‌های تهران (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	اخبار
صفحه ۵۱	اخبار
صفحه ۵۲	اخبار - دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

We are one of the highest reviewed cemeteries in Bay Area, providing excellent service since 1889

♦Funeral Services ♦Immediate Need ♦Pre Planning ♦Burial Services ♦Cremation Services



The passing of a loved one is a tragedy that every family will experience.

By planning ahead, you help insure that someone you love will not have to make these difficult decisions alone.

♦Prearranging freezes the cost at today's prices ♦Payment plans are available

قبل از هر پیش آمد ناگوار برای خود یا عزیزانتان و برای آرامش خاطر و اطمینان از آینده، هم اکنون با حوصله و فرصت کافی، آرامگاهی در محل دلخواه با بهای مناسب انتخاب و اقساط آن را طی پنج سال پرداخت نمایید.

تخفیف های ویژه، با پیش پرداخت و اقساط ماهیانه: فقط قبل از فوت

برای اطلاعات بیشتر و بازدید از پارک زیبای لاس گاتوس، با خانم رامسینا، مشاور فارسی زبان، دلسوز و با تجربه تماس حاصل فرمایید.

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

2255 Los Gatos-Almaden Road, San Jose, CA 95124

رد خون بر سنگ فرش ایمان

روح الله رضانی



روزانه، روزه‌داری و توبه جای آن را گرفت. امروزه تنها گروه‌های کوچکی از یهودیان، از جمله جنبش‌های بازگشت گرای افراطی، هنوز این سنت را حفظ کرده‌اند.

در مسیحیت نیز سنت قربانی کردن حیوان جای خود را به مفهوم قربانی نهایی در شخص عیسی مسیح داد. به روایت عهد جدید، مرگ مسیح بر صلیب نوعی قربانی شدن و کفاره برای گناهان بشر بود. در انجیل در کتاب عبرانیان آمده که عیسی با تقدیم خویش در واقع قربانی کامل را انجام داده است. این تحول نیز نشانگر جابه‌جایی از خشونت مادی به قربانی روحانی است.

قربانی کردن حیوانات در آیین زرتشتی نیز فراز و نشیبی تاریخی را از سر گذرانده است. در دوران اوستای متأخر قربانی کردن جایگاهی در میان زرتشتیان داشت، گرچه آموزه‌های زرتشت، به‌ویژه در گاتها، بر پرهیز از خون‌ریزی تأکید می‌کرد. در دوران معاصر اما این سنت به تدریج در دنیای زرتشتی رنگ باخت یا فقط معنای نمادینش باقی ماند.

در آیین هندوی آغازین قربانی کردن جایگاهی محوری داشت و متون ودایی سرشار از توصیف آیین‌هایی چون اشومده هستند که با ذبح حیوانات همراه بوده است، اما در دوره‌های بعدی، به ویژه متأثر از آیین بودایی، این سنت کنار نهاده شد. با این حال، در برخی مکاتب محلی یا فرقه‌های شاکتی (shakti) هنوز قربانی کردن در معابد انجام می‌شود که این امر تنش میان سنت‌های محلی و تعالیم اخلاقی فراگیر را نشان می‌دهد. برای مثال، جشن گادهیمای در نپال به بزرگ‌ترین کشتار گاه حیوانات معروف شده است.

آیین بودایی اما، از همان آغاز شکل‌گیری، قربانی کردن حیوانات را بر اساس آموزه کارما و آهیمنسا کنار گذاشت. بودا در خطابه‌هایی مانند کوتادانتا سوتا (Kūṭadanta Sutta) قربانی‌های خونین را بی‌ثمر و ناپسند می‌شمارد و بر اهمیت نیت و رفتار اخلاقی به‌جای آیین‌های خونین تأکید می‌کند.

آیین بهائی نیز، از همان آغاز، قربانی کردن حیوانات را کنار گذاشت. بهاءالله، پیامبر آیین بهائی، بر اتحاد نوع بشر، ترک تعصبات، و اخلاق محوری تأکید می‌کند و بهائیان اعمال عبادی مانند نماز، روزه، و نیایش را جایگزین مناسک آیینی خونین می‌دانند. این سنت‌شکنی در آیین بهائی شایان توجه است زیرا این آیین هر چند در جغرافیای اسلامی (جایی که سنت قربانی کردن تثبیت شده بود) ظهور یافت، این سنت را کنار گذاشت. این آشکارا نوعی گذار کامل از آیین‌های قربانی به دین اخلاق‌محور است.

اسلام یکی از معدود دین‌هایی است که آیین قربانی را به‌شکل بسیار نهادینه حفظ کرده است. در حج، ذبح حیوان در روز عید قربان یکی از مناسک اصلی و واجب است. در قرآن، ماجرای آمادگی ابراهیم برای قربانی کردن فرزندش و جایگزینی آن با گوسفند (سوره صافات، آیات ۱۰۲-۱۰۷) الگوی آیین قربانی شمرده می‌شود. واجب بودن قربانی کردن در اسلام باعث شده که بازنگری در این سنت بسیار دشوار باشد. فلسفه، اخلاق، و آیین قربانی: در دوران معاصر چارچوب‌هایی در فلسفه اخلاق توسعه یافت که حیوانات را موضوع حقوق اخلاقی و حتی سیاسی می‌دانند. در این مقاله فقط می‌توانیم به‌طور گذرا به این بحث‌ها اشاره کنیم. انتشار کتاب رهایی حیوانات اثر پینتر سینگر یکی از نقاط عطف در این حوزه است. سینگر بر اساس فایده‌گرایی جرمی بنتام استدلال می‌کند که ملاک اصلی در اخلاق نژاد، گونه زیستی، یا هوش نیست بلکه این است که آیا موجودی قادر به احساس درد و رنج است یا نه. بر اساس این دیدگاه، اگر حیوانی قادر به رنج کشیدن است، ما موظف‌ایم که این رنج را جدی بگیریم حتی اگر سنت یا دین آن را تجویز کرده باشد. بر اساس وظیفه‌گرایی کانتی نیز بستری برای پرورش اخلاق زیستی فراهم آمده است، گرچه خود کانت «ارزش ذاتی» (intrinsic value) را به انسان محدود می‌کرد و معتقد بود که انسان‌ها فقط به‌طور باواسطه در قبال حیوانات وظیفه دارند.

سنت کهن در دنیای نو: صدای بوع گوسفندان و جاری شدن خون بر سنگ فرش‌ها در روز عید قربان، سنت قربانی کردن، برای بسیاری از ما آشناست. برای میلیون‌ها نفر، این سنت نمادی از ایمان، اطاعت و فداکاری است. اما برای بسیاری دیگر، تصویری از خشونت نمادین، رنج حیوانات، و پریشانی است بازگشوده درباره مرز میان سنت و اخلاق: آیا هنوز می‌توان کشتن حیوانی بی‌دفاع را به نام پرستش توجیه کرد؟

از ادیان ابراهیمی تا آیین‌های بومی در آفریقا و آیین هندو در آسیا، قربانی کردن همواره پلی بوده میان انسان و امر متعالی، وسیله‌ای برای جلب خرسندی خدایان، دفع بلا، یا نشان دادن سپاس‌گزاری. این اعمال، در بافت فرهنگی و تاریخی خود، نه فقط «کشتن» بلکه گونه‌ای «بیان» بودند، زبانی آیینی بودند برای سخن گفتن با جهان نادیدنی. اما در دنیای امروز که حساسیت‌های اخلاقی درباره حیوانات گسترش یافته، انسان از راه علم و دانش درد و رنج حیوان را بهتر درک کرده، و نقش دین در عرصه عمومی با چالش‌هایی تازه روبرو شده، سنت قربانی کردن با پرسش‌های بنیادینی مواجه شده است. آیا تقدس سنت می‌تواند رنج یک موجود زنده را نادیده بگیرد؟ آیا آزادی دینی باید شامل حق آسیب رساندن به دیگر جانداران باشد؟ و مهم‌تر، آیا می‌توان سنتی همچون قربانی کردن را بازاندیشید، بی‌آنکه روح ایمان آسیب ببیند؟ در این مقاله نگاهی به این پرسش‌ها و تنش‌ها می‌اندازیم.

سنت و آیین: نگاه تطبیقی به قربانی کردن در ادیان: در حالی که در برخی ادیان سنت قربانی کردن هنوز جایگاهی محوری دارد، در برخی دیگر این سنت، اغلب به‌واسطه خوانش‌های اخلاقی یا نمادگرا از این سنت، طی فرایندی تاریخی یا از همان آغاز به‌طور سنت‌شکنانه، کنار گذاشته یا تا حد زیادی محدود شده است.

قربانی کردن در یهودیت باستان جایگاهی بنیادین داشت و در کتاب لاویان در تورات صحنه‌هایی دقیق از شیوه قربانی کردن، خون‌ریزی، و سوزاندن حیوانات توصیف شده است، اما با ویرانی معبد دوم در سال ۷۰ میلادی این سنت کنار گذاشته شد و دعای

دکتر فرانک پورقاسمی
متخصص و جراح پا

♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ♦ درمان عفونت‌های

قارچ ناخن و پوست پا ♦ ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا

درمان بیماری‌های پا در کودکان ♦ صافی کف پا و صدمات ورزشی

♦Foot related diseases ♦Bunion, Callus, Corn ♦Hammer Toe, Ingrown Toe Nail ♦Sports Medicine & Injuries ♦Heel Pain & Diabetic Foot Care ♦Ankle Arthroscopy ♦Pediatric Foot Conditions ♦Flat Feet & Orthotics ♦Skin & Nail Conditions

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

My mission is to provide superior, comprehensive foot & ankle treatment for patient's current and long-term needs.

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

14981 National Ave., Suite #2, Los Gatos, CA 95032

اشرف الملوک فخرالدوله، شاهزاده کاردان قاجاری

پرویز نیکنام



اشرف الملوک فخرالدوله

اشرف الملوک با پدرش مظفرالدین شاه هم بسیار نزدیک بود و روابط گرمی با پدرش داشت. برای همین در مواقعی که اختلافاتی بین دربار با میرزا علیخان امینالدوله صدراعظم پیش می‌آمد، مداخله می‌کرد و به گفته امینی، «مادرم با وجود جوانی سعی می‌کرد که واسطه باشد و چون پیش پدرش سپیدبخت و بدون ملاحظه بود مراتب را به استحضار شاه می‌رسانید.» اما اختلافات درباریان خیلی زود باعث شد تا میرزا علیخان امینالدوله در سال ۱۲۷۷ خورشیدی یعنی حدود یک سال پس ازدواج

اشرف الملوک استعفا کند و مجبور شود به گیلان برود و در ملک پسرش در لشت نشاء ساکن شود. این ملک را مظفرالدین شاه، در فرمانی به میرزا علیخان امینالدوله، به نام پسرش محسن کرده بود که بیشتر از سی روستا و مزرعه داشت. این منطقه از مناطق حاصلخیز نزدیک رشت است که رودخانه‌ی سپیدرود از کنار آن می‌گذرد. جانشین او میرزا علی‌اصغر خان امین‌السلطان که در دوره ناصرالدین شاه نیز صدراعظم بود، و عده‌ای از درباریان مخالف میرزا علیخان امینالدوله بودند و او به ناچار تصمیم گرفت به همراه پسرش به سمت لشت نشاء حرکت کند. تازه به قزوین رسیده بودند که خبری از دربار به اشرف الملوک رسید که جان همسر و پدر همسرت در خطر است. فخرالدوله خودش را به قزوین رساند و به همسر و پدر همسرش گفت که می‌خواهد با آنها تا رشت بیاید و برگردد. در این فاصله چند بار پیک از دربار به سمت فخرالدوله روانه شد که برگردد اما او زیر بار نرفت. میرزا علیخان چند سال بعد در سال ۱۲۸۳ بر اثر بیماری در همان املاک لشت نشاء درگذشت اما سال‌ها بعد اشرف الملوک که احترام زیادی برای او قائل بود در سال ۱۳۲۶ مسجدی در پارک امینالدوله به یاد میرزا علیخان و با نام امینالدوله ساخت که الان به نام مسجد فخرالدوله معروف است و در نزدیکی دروازه شمیران قرار دارد که توسط نیکلای مارکف معمار روسی ساخته شده است. محسن بعد از یک سالی که در لشت نشاء بود به سمت وزیر بقایا یا وظایف منصوب شد که وظیفه‌اش رسیدگی به حساب ولایات و حکام و مطالبات دولت بود و زیر نظر صدراعظم کار می‌کرد. اما بعد از مرگ مظفرالدین شاه و به قدرت رسیدن محمدعلی شاه و در دوره‌ی مشروطه محسن از کارهای سیاسی فاصله گرفت و از محل درآمد املاکش در لشت نشاء روزگار می‌گذرانید. در همین دوره یک بار از سوی نیروهای میرزا کوچک جنگلی به گروگان گرفته می‌شود که فخرالدوله با پرداخت ۷۵ هزار تومان پول او را آزاد می‌کند. علاوه بر این، گفته می‌شود بعد از به توپ بستن مجلس در دوره‌ی محمدعلی شاه به دست قزاق‌های روس، محسن امینالدوله محل اختفای چند تن از مجاهدان مشروطه‌خواه را در پارک امینالدوله فاش می‌کند که این کار موجب دستگیری و کشته شدن آنها می‌شود. علی امینی در کتاب خاطراتش با اشاره به این وقایع می‌نویسد: «بالاخره این پیشامدها موجب شد که پدرم خود را در میدان مبارزات ناتوان دید و اداره‌ی امور زندگی را به مادرم سپرد و خود در گوشه‌ی انزوا و عزلت، بقیه‌ی عمر را سپری کرد.»

زن ثروتمند قاجار: بعد از آن محسن از فعالیت‌های سیاسی و اقتصادی کناره‌گیری می‌کند و وکالت اموال و دارایی‌هایش را به همسرش، فخرالدوله واگذار می‌کند. او پیش از این نیز در اداره اموال امینالدوله صاحب نفوذ بود و بدون مشورتش کاری صورت نمی‌گرفت ولی بعد از آن توانست با مدیریت درست و استفاده از این ارثیه به یکی از ثروتمندان ایران تبدیل شود. در این دوره به گفته علی امینی، وقتی انقلاب مشروطه به پیروزی رسید میرزا کریم رشتی که از مشروطه‌خواهان بود با القاء شبهه دشمنان و مخالفان مجاهدین منزل ما را اشغال کردند و قسمت عمده اثاثیه را غارت نمودند و اگر پافشاری آقای سیدحسن تقی‌زاده نبود قصد تصاحب خانه‌های ما را داشتند. اختلاف اصلی بین میرزا کریم رشتی به املاک لشت نشاء برمی‌گشت که ظاهراً مدتی این املاک به وی اجاره داده شده بود و به گفته آقای امینی، «همین عمل منشأ و مبدأ دعوای تاریخی بین خانواده ما و مرحوم میرزا کریم‌خان گردید و بالاخره پیدایش همین دعوا بود که موجب دخالت مادرم در اداره امور زندگی ما و ورود او در میدان مبارزات سیاسی شد.» زنان در آن زمان بیشتر در خانه بودند و نامشان کمتر شنیده می‌شد.

«در اوایل سلطنت رضا شاه روزی از دربار خبر دادند که شاه می‌خواهد به دیدن مادرم بیاید. مادرم فوراً دستور داد وسایل پذیرایی را آماده کنند و میل‌ها را طوری ترتیب دادند که رضا شاه پایین‌تر از مادرم می‌نشست. در ضمن دستور داد لنگه در ورودی باغ را هم ببندند که رضا شاه نتواند با کالسکه یا اتومبیل خودش وارد باغ شود و ناچاراً مقداری راه را پیاده تا عمارت طی کنند. مرا هم که بچه ده-دوازده‌ساله‌ای بودم دم در فرستاد که از شاه استقبال کنم. رضا شاه همراه من تا داخل عمارت آمد ولی روی میل ننشست و همان‌طور در حالی که قدم می‌زد شروع به صحبت کرد و قدم‌زنان به داخل باغ برگشت و مادرم هم ناچار به دنبال او روانه شد. در باغ روی کنده درختی نشست ... «خانم فخرالدوله، شنیده‌ام که شاهزاده‌های قاجاری هنوز در گوشه و کنار بر ضد من تحریک می‌کنند. آنها خیال می‌کنند که من تاج را از سر احمد شاه برداشته‌ام. در حالی که تاج بر زمین افتاده بود و من آن را از روی زمین برداشته‌ام. آمده‌ام به شما بگویم که این شاهزاده‌ها را جمع کنید و به آنها بگویید دست از این کارها بردارند، و گرنه آنها را معدوم خواهیم کرد.»

علی امینی سیاستمدار دوره پهلوی و پسر اشرف الملوک فخرالدوله در خاطرات خود می‌گوید وقتی رضا شاه رفت «مادرم شاهزاده‌های قاجار را خبر کرد که فردای همان روز در خانه ما جمع بشوند و به آنها گفت: کاری است که گذشته و رضاشاه بر تخت نشسته و مقاومت در مقابل او بی‌فایده است. به علاوه این شخصی که من می‌شناسم ملایمت و گذشت سرش نمی‌شود و اگر تمکین نکنیم دودمانمان را به باد خواهد داد. بنابر این بهتر است دست از پا خطا نکنیم و کنار بنشینیم.» به نوشته علی امینی «وقتی شاهزاده‌ها رفتند مادرم به دیدن رضا شاه رفت و به او گفت خیالش از بابت قاجاریه راحت باشد. بعد از آن هم هر وقت مشکلی پیش می‌آمد مستقیماً به رضا شاه مراجعه می‌کرد.»

دختر قدرتمند مظفرالدین شاه: اشرف الملوک فرزند مظفرالدین شاه و سرور السلطنه در سال ۱۲۶۲ خورشیدی در تبریز به دنیا آمد، خواندن و نوشتن را در مکتب‌خانه دارالسلطنه که برای فرزندان ولیعهد درست شده بود، یاد گرفت. او در مرداد ۱۲۷۵ خورشیدی بعد از مرگ ناصرالدین شاه به تهران آمد و پدرش مظفرالدین شاه بر تخت سلطنت نشست و او یک و سال و اندی در کاخ گلستان بود تا وقتی که در سال ۱۲۷۶ ازدواج کرد.

سرورالسلطنه همسر مظفرالدین شاه و مادر اشرف الملوک بود و روابط نزدیکی با خواهرش نجم‌السلطنه مادر محمد مصدق داشت. برای همین هم نجم‌السلطنه، اشرف الملوک را برای پسرش محمد مصدق خواستگاری کرده بود اما وقتی مظفرالدین شاه از تبریز به تهران آمد و تاج شاهی بر سر گذاشت، به گفته علی امینی «مرحوم میرزا علیخان امینالدوله او را برای پسرش محسن‌خان امین‌الملک خواستگاری کردند لذا مادرم از دادن دخترش به آقای دکتر مصدق منصرف شد و همین اقدام موجب کدورت بین ایشان و خواهرش مرحومه نجم‌السلطنه گردید و تا آخر زندگی این کدورت متأسفانه باقی ماند.»

اشرف الملوک فخرالدوله در زمان ازدواج چهارده ساله بود و در حالی همسر محسن امینالدوله شد که محسن قبلاً زن دیگری گرفته بود. زن اول محسن امینالدوله دختر محسن مشیرالدوله دوست پدرش بود که در آن زمان سفیر ایران در ترکیه بود. علی امینی در خاطراتش از قول پدرش می‌نویسد که «او ابتدا علاقه زیادی به این ازدواج نداشت و ظاهراً امر پدر را اطاعت کرده بود و بعد هم که فرزندی پیدا نشد، دوری زیادتر شد و منتهی به تفرق گردید.» روایت دیگری نیز وجود دارد که میرزا علیخان امینالدوله که در آن زمان صدراعظم مظفرالدین شاه بود، برای اینکه بتواند پایگاه خود را در درون حکومت قاجار محکم‌تر کند، با این ازدواج موافق بود و پسرش را تشویق کرد تا دختر دوستش محسن مشیرالدوله را طلاق بدهد و با اشرف الملوک فخرالدوله ازدواج کند. شواهد تاریخی نشان می‌دهد که روابط میرزا علیخان امینالدوله با اشرف الملوک فخرالدوله بسیار نزدیک بود و با آنکه سن زیادی نداشت اما به گفته علی امینی «مادرم به واسطه هوش و قریحه فطری که داشت مورد علاقه خاص پدر شوهر بود. مکرر برای ما مصاحبات خودش را با پدربرزگم نقل می‌کرد. چه قدر با صبر و حوصله و در ساعات بیکاری در مسائل مختلف با مادرم بحث می‌کرد و سعی می‌نموده است حس کنجکاوی دختر جوانی را در مسائل زندگی تأمین کند.»

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش دوم
دکتر حسن جوادی



اندیشه که در بسیاری از تراژدی‌ها بازتاب یافته، در «ایرانیان» نیز حضور دارد. حتی روح داریوش در نمایش ظاهر می‌شود و علت شکست را «خشونت و بی‌حرمتی بی‌دلیل» ایرانیان می‌داند. اخیلوس داریوش را با شکوه و بزرگی تصویر می‌کند تا خشایارشا را در نقطه مقابل او نشان دهد. داریوش در جامه‌های شاهانه و بر فراز آرامگاهش ظاهر می‌شود، حال آن‌که خشایارشا با جامه‌های چاک خورده و سیمایی پربشان بازمی‌گردد.

در این تراژدی، هدف اصلی اخیلوس بزرگداشت جنگ سالامیس (۴۸۰ ق.م.) است. او پیروزی را عمدتاً به نام آتنی‌ها ثبت می‌کند، هرچند یونانیان دیگر نیز سهمی بزرگ داشتند. این امر از وطن‌دوستی او نسبت به آتن حکایت دارد؛ شهری که در آن می‌زیست و بدان دل‌بستگی فراوان داشت. در همین راستا، او نظام دموکراسی آتن را نیز می‌ستاید. ملکه آتوسا از آن شگفت‌زده می‌شود که چگونه آتنی‌ها خود ارباب خویشان و با میل و رغبت به جنگ می‌روند.

کر نمایشنامه از درباریان ایرانی تشکیل شده است که از مناطق گوناگون آمده‌اند و گستره وسیع امپراتوری هخامنشی را بازتاب می‌دهند. اطلاعات محدود یونانیان از ایران در نمایشنامه به‌خوبی نمایان است. هرچند توصیف برخی صحنه‌های نبرد به‌ویژه جنگ سالامیس، که اخیلوس خود شاهدش بود، دقیق و مستند است، اما اغراق در شمار لشکریان ایران، ثروت و رسوم متفاوت آنان، در ذهن یونانیان تصویری افسانه‌گون ساخته بود. همین امر باعث شد جنگ با ایرانیان همچون روایتی اساطیری در قالب تراژدی بازآفرینی شود. بزرگ‌ترین دستاورد اخیلوس در این اثر آن است که با وصف شکوه و عظمت ایرانیان، بزرگی پیروزی یونانیان را برجسته می‌کند. او بیش از وطن‌پرستی، به شجاعت و دلاوری بها می‌دهد و ایرانیان را «مردانی با فکری شجاع» می‌خواند.

اسکیلاکس: در منابع ادبی آثار ارزشمندی درباره ایران یافت می‌شود که مهم‌ترینشان تاریخ هروودوت است. اما پیش از پرداختن به کتاب سترگ هروودوت، باید از یک سفر دریایی یاد کرد که از نظر زمانی بر او مقدم است: سفر اسکیلاکس در اقیانوس هند. مسافرت‌های دریایی میان بین‌النهرین و شبه‌قاره هند از طریق خلیج فارس و دریای عمان از روزگار باستان برقرار بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

اخیلوس: پیش از پرداختن به هروودوت، باید از اخیلوس (Aeschylus / Achil-) (متولد ۵۲۵ ق.م.) یاد کنیم، نخستین تراژدی‌نویس بزرگ یونانی که یکی از نمایشنامه‌های خود را به جنگ سالامیس اختصاص داد. تا آن زمان، سابقه نداشت که موضوعی معاصر الهام‌بخش یک تراژدی شود، چراکه سنت نمایشنامه‌نویسی یونان، روایت از اساطیر را ایجاب می‌کرد. اما اخیلوس این سنت را شکست و فاجعه شکست ایرانیان را دستمایه اثر خویش ساخت.

البته پیش از او، فری‌نیکوس (Phrynichus) نمایشنامه‌ای درباره شکست یونانیان از ایرانیان در میلیتوس نوشت که موجب اندوه و خشم تماشاگران آتنی شد و شاعر نگون‌بخت را به پرداخت هزار دراختا جریمه محکوم کردند. اخیلوس که مردی هوشیار بود و خود در جنگ‌های سالامیس و ماراتون حضور داشت، صبر کرد تا ایرانیان شکست بخورند و سپس این واقعه را موضوع تراژدی خود قرار داد. افزون بر این، شش یا هفت سال از زمان جنگ گذشته بود و خاطره تلخ از دست رفتگان کمرنگ شده بود.

نمایشنامه «ایرانیان» (۴۷۲ ق.م.) در کاخ شاهنشاهی شوش آغاز می‌شود. ملکه آتوسا و درباریان در اضطراب بی‌خبری از خشایارشا و سپاهش هستند. قاصدی از راه می‌رسد و خبر نابودی ناوگان ایران و شکست خشایارشا را می‌آورد. این اضطراب به اندوهی جانکاه بدل می‌شود. اخیلوس با روایت واقعه از دیدگاه ایرانیان، فضایی تراژیک خلق می‌کند و از خودستایی یونانیان پرهیز دارد.

در فلسفه اخلاق یونانی، باور بر این بود که رفاه بیش از حد (Koro) به خودبینی و زیاده‌خواهی (Hybris) می‌انجامد و سرانجام نابودی انسان را رقم می‌زند. این



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا

مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun
Attorney at Law

♦ اخذ ویزا و گرین کارت از طریق سرمایه گذاری
Business Immigration

♦ اخذ تابعیت
Citizenship & Naturalization

♦ اخذ گرین کارت
Permanent Residency

♦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده
Family Based Visa

♦ اخذ ویزا از طریق کار
Employment Based Visas

♦ آگاهی، انجام و مشاوره در امور OFAC
OFAC Compliance & Consulting

♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست
Probate & Trust Administration

♦ اشتباهات پزشکی، تصادفات
Personal Insure, Medical Malpractice

♦ مشاوره، تشکیل ثبت و انحلال شرکت‌ها
LLCs, Partnership, C & S Corporation
Nonprofit Organization Formation

♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی (داخلی و خارجی)
برای اشخاص و شرکت‌ها

Business Accounting & Tax Filing for Federal & all &
States Financial Planning & Foreign Tax Consulting



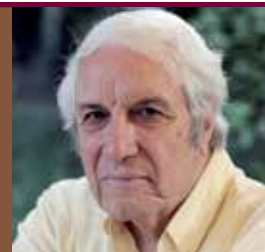
Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

پیشگام زمانه

بخش دوم

دکتر ایرج پارسی نژاد



اسیر / نخستین دفتر شعر فروغ فرخزاد

پرهام بر این نخستین دفتر شاعر که در ۱۳۳۲، در هجده سالگی، با مقدمه شجاعالدین شفا نشر یافته و دو سال بعد در ۱۳۳۴ به چاپ دوم رسیده، یادداشت کوتاهی نوشته است. او به درستی مایه و مضمون آثار این دفتر شاعر را بیان‌نامه ای درباره حق آزادی جنسی زن ایرانی می‌داند:

خیز از جای و طلب کن حق خود
خیز از جای که باید زین پس
خواهر من ز چه رو خاموشی
خون مردان ستمگر نوشی

منتقد ضمن درک «احساس شاعرانه» فروغ به درستی می‌پرسد که آیا شاعر محرومیت خود را تنها محرومیت جنسی می‌داند؟ آیا او که خود را «اسیر قفس مردان» می‌داند، نمی‌داند که در جامعه ایرانی زن و مرد هیچ یک از حقوق انسانی برخوردار نیستند؟ و در اشاره به شعرهای دفتر اسیر و قیاس آن با آثار پروین اعتصامی می‌نویسد: «پروین احساسات خود را با منطق اجتماعی درآمیخته و بدان روح فلسفی بخشیده است.» در اینجا، با پذیرفتن همه خامی‌های آشکار شعرهای فروغ در نخستین آثار، در صورت و ساختار و مضمون و معنا، جای بحث باقی است که پروین، با پرهیز و گریز خود از بیان حسیات و غرائز طبیعی انسانی و روی آوردن به اجتماعیات، تا چه حد توانسته به ذات و گوهر شعر نزدیک شود و چگونه فروغ در تولدی دیگر هنرمندانه‌ترین آثار شعر را در دفتر روزگار ثبت کرده است

چشمه / دفتر شعر محمدعلی اسلامی ندوشن

منتقد در یادداشت خود با عنوان «دگرگونی یک شاعر» از تغییر شعر شاعر در روش و بینش شاعری انتقاد می‌کند و شعرهای این دفتر را به نسبت آثار پیشین او به هوس تازه جویی نسبت می‌دهد: هوسی که شاعر را به انحطاط کشانده است.

حقیقت این است که اسلامی ندوشن هرگز به معنای حقیقی «شاعر» نبوده و آنچه که او به عنوان «شعر» انتشار داده صرفاً تفنن‌های ایام جوانی اش بوده است. خوشبختانه شاعر متفنن پس از گذشت چند سال از این بیماری شفا یافت و به راه تحقیقات ادبی رفت و آثاری درخور توجه به یادگار گذاشت. و اما نمونه‌هایی که پرهام در یادداشت انتقادی خود از دفتر چشمه آورده، گذشته از صورت و ساختار، حرف‌های یاوه‌ای است که از جوهر شعری کوچکترین بهره‌ای نبرده است:

اگر کوه آب را دیده‌ای که پرشکوه تر از دریاست

و دریا را که بی شمار موج دارد

و صبح را دیده‌ای که چون کودکی در گهواره موج می‌خوابد

پیام گام‌های زندگی را میتوانی شنید.

اگر یادداشت انتقادی پرهام در انصراف اسلامی ندوشن به شاعری به امید تأثیری بوده باید گفت که این امید برآورده شده است.

شکست سکوت / مجموعه نظم و نثر از کارو

در روزگار نوجوانی ما، همسن و سالان امروز ما، هشتادسالگان، همه با ماهنامه سخن آشنا نبودند تا نمونه‌های خوب شعر نو را در آن بیابند. در صفحه شعر بسیاری از مجلات هفتگی آن زمان آثاری معرفی و ترویج می‌شد که غالباً از نمونه‌های نازل و مبتذل در شعر بود. در نتیجه کسانی مانند فریدون کارو و کارو از این مجلات سربل‌آوردند و به شهرت رسیدند. اینان گذشته از بیگانگی با صورت و معنای شعر، از نوشتن به فارسی درست و رسا نیز عاجز بودند. هر چند در آثار این جماعت گاه حس و معنایی تازه یافت می‌شد، اما ضعف بیان تا آنجا بود که خواننده شعر را بیزار و دلزده می‌کرد. کارو یکی از افراد این جماعت بود که لحن و مایه آثارش جوانان دوستدار شعر آن روز را که از عقرب زلف و کمان ابرو و بادام چشم خسته شده بودند به خود جلب کرده بود، خاصه این که در عبارات گسسته «احساسات شورانگیز» او اشاراتی هم به «خلق ستم‌دیده و دربند» به چشم می‌خورد که موجب خرسندی می‌شد.

پرهام در بررسی انتقادی خود از شکست سکوت کارو به درستی می‌گوید: کمتر کسی حرف‌های او را می‌فهمد. کمتر کسی آنچه را او به شدت تمام احساس کرده است احساس می‌کند. با اینکه گاه در اوج صدای خود فریاد می‌کشد کمتر کسی

صدای او را می‌شنود. او قدرت بیان تخیلات و افکار خود را ندارد. عباراتی که به کار می‌برد سست و وارفته و شکسته بسته است. در شعر و نثر او بی‌نظمی و پراکندگی بی‌اندازه‌ای، که گاه به بی‌سروتهی میل می‌کند خواننده را آزار می‌دهد و گاه گیج می‌کند، به طوری که پس از خواندن چند صفحه هیچگونه احساس نیرومندی در او بیدار نمی‌شود. می‌گوید:

طبال! بزنی! بزنی! که نابود شدم بر تار غروب زندگی پود شدم

گذشته از اینکه نه فقط در ایران، بلکه تا آنجا که من می‌دانم در هیچ کشوری رسم نیست که در مرگ کسی طبل بکوبند، معلوم نیست که منظور شاعر از «پود شدن بر تار غروب زندگی» چیست؟ ظاهراً شاعر تار و پود را دو چیز متفاوت و حتی متضاد انگاشته که تازه با این فرض هم مفهوم درستی به دست نمی‌آید.

منتقد در بررسی انتقادی خود و نمونه‌های دیگری از آثار نظم و نثر دفتر شکست سکوت آورده که همه شاعری است بر پریشانی فکر و نابسامانی زبان گوینده آن کلمات. ناگفته نماند نشر این یادداشت انتقادی در مجله سخن آن زمان (اسفند ۱۳۳۵)، که آغاز انتشار عبارات پریشانی به نام شعر نو بود، سودمند و روشنگرانه بود

عصیان / دومین دفتر شعر فروغ فرخزاد

سیروس پرهام در پی بررسی انتقادی از اسیر به دومین دفتر شعر فروغ فرخزاد می‌پردازد. به گمان منتقد، عصیان شاعر در شعرهای این دفتر عصیان تازه‌ای نیست. او بر چیزی می‌شورد که انسان قرن‌ها پیش بر آن شوریده است: بر جبر و قهر خداوند. به خشم آمدن از این که بدون خواست و اراده خود به وجود آمده‌ایم. و بر بی‌سرانجامی هستی حسرت فیلسوفانه خوردن در حد عمر قدیم‌ترین مذهب‌ها کهنه است. «معما»هایی که شاعر می‌گشاید برای انسان این عصر و زمانه وجود ندارد. و اگر هم هنوز ابهام و تاریکی‌هایی هست آنقدر نیست که «معما» باشد. امروز چنین مسائلی از این دست که در شعرهای عصیان آمده مطرح نیست. عصیان شاعر حاصل بی‌ایمانی به وجود خدا نیست، بلکه ناشی از ایمان درهم شکسته اوست. او به خدایی خداوند کاری ندارد، بلکه شکایت او از این است که خدا چرا این جهان را بهشت نساخته و سعادت را به جهان دیگری وا گذاشته است! با این همه، به گمان منتقد، عصیان فروغ فرخزاد عصیان انسانی آزاد و آزادمنش است، تلاش شاعرانه‌ای برای آزادی بردگانی است که اسیر افسون «ایمان» و «اعتقاد» اند. شاعر در نهایت خواهان آزادی برآورده شدن هوس‌ها و خواهش‌های نفسانی است، یعنی ادامه همان حرف‌ها در اسیر، دفتر پیشین... اوج لذت در هم‌غوشی پایان تنهایی و بی‌پناهی اوست:

گر به هم آویزیم

ما دو سرگشته و تنها، چون موج

به پناهی که تو می‌جویی خواهیم رسید

اندر آن لحظه جادویی اوج

شاعر بیزار و دلزده از ناروایی‌های این جهان راهی آسمان‌ها و کهکشان‌های دور است و دلباخته پرواز... حتی در تاریک‌ترین زوایای خوابگاه او رنگ و آهنگ جهان رؤیا و انسان دیده و شنیده می‌شود. از این روست که به گمان پرهام فروغ فرخزاد همچنان در جهان رمانتیک سیر می‌کند و عصیان او هم جز عصیان رمانتیک نیست. اما نکته‌ای که منتقد در بررسی خود به آن نپرداخته ارزیابی شعرهای عصیان است که همانند اسیر، دفتر قبلی، و دیوار دفتر بعدی همچنان دوران خامی و ناپختگی را می‌گذراند و هنوز مانده که به تولدی دیگر و ارزش هنرمندانه شعر برسد.

فریادی که به گوش آشناست / آوا، مجموعه شعر از سیاوش کسرایی

به نظر پرهام شعر امروز باید زندگی امروز را بیان کند. مادام که شاعر نوپرداز خود را پرنده‌ای آسمانی‌پندار که در قفس این خاکدان از طیران بازمانده و تنها به مدد شعر است که به آسمان پرواز می‌کند شعر او امکان رشد نخواهد داشت. شعرهای آوا از سرچشمه قله‌هایی سرازیر می‌شود که هر چند در میان ابرها فرو رفته، اما بر پشت زمین، زمین سخت و استوار، تکیه دارد و ریسمان جادویی پندار او را به آنجا کشانده است. منتقد در شعرهای «آروزی بهار»، «سکه»، «باغ»، «مست»، «پاییز درو» از دفتر آوا حرف‌هایی می‌یابد که گریبانگیر نسل پریشان حال است، اما در شعرهای دیگر اگر ناتوان است، این ناتوانی ناشی از مسائلی است که آنچنان ژرف و عظیم و پنهان‌اند که شاعر در آن نزیسته است:

عشق من کولی یققراری است

هیچ مرزی نبیند قرارش

آهویی از بشرها ریمیده است

.....

گر بماند به شهری بمیرد....



کیک و شیرینی بی بی

مجلل ترین و جدیدترین کیک های عروسی، نامزدی، تولد و جشن های شما.
تازه ترین انواع شیرینی تر، خشک و میوه ای با مرغوب ترین مواد اولیه اروپایی.



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129



اینجاست که اهمیت همبستگی داخلی بیش از پیش آشکار می‌شود. اگر مردم از هر قوم، مذهب و گرایش سیاسی در کنار یکدیگر بایستند، هیچ قدرتی توان مقابله با آن نیروی جمعی را نخواهد داشت. تجربه ملت‌های دیگر نیز نشان داده است که تغییر پایدار تنها زمانی رخ می‌دهد که مردم خود، بدون اتکا به قدرت‌های خارجی، اراده مشترکشان را به حرکت درآورند.

امروز، یاد ژینا نه فقط یک خاطره، بلکه یک مسئولیت تاریخی است. مسئولیتی

برای زنده نگه داشتن فریاد آزادی، برای ادامه دادن راه کسانی که جانشان را در این مسیر گذاشتند، و برای ساختن آینده‌ای که در آن هیچ دختری به خاطر پوشش، هیچ جوانی به خاطر عقیده و هیچ انسانی به خاطر آزادی خواهی قربانی نشود.

سه سال پس از ژینا، جنبش «زن، زندگی، آزادی» همچنان زنده است، نه در خیابان‌ها به شکل گذشته، بلکه در ذهن‌ها، در گفت‌وگوها، در هنر، در ادبیات و در حافظه جمعی ایرانیان. این جنبش به یک فرهنگ مقاومت بدل شده است. فرهنگی که نسل‌های آینده را نیز با خود همراه خواهد کرد. امروز بیش از هر زمان دیگری باید باور داشت که تغییر امکان‌پذیر است، اما تنها با امید، اتحاد و اراده مردم ایران. اگر هر ایرانی در هر جای جهان احساس کند که بخشی از این پازل بزرگ است، قطعه‌ها به هم خواهد پیوست و تصویری تازه از آزادی و عدالت شکل خواهد گرفت.

نسل جوان ایران امروز بار دیگر ثابت کرده است که شجاعت در رگ‌هایش جاری است. آنها در برابر گلوله ایستادند، در برابر زندان سکوت نکردند و در برابر تحقیر، صدای خود را بلندتر کردند. این نسل نمی‌خواهد در همان چرخه تکراری تسلیم و ترس گرفتار شود، آنها آینده‌ای متفاوت را می‌خواهند و برایش ایستادگی خواهند کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

سه سال پس از ژینا: زن، زندگی، آزادی

افلیا پرویزاد

سه سال گذشت از روزی که خبر کوتاه و تکان‌دهنده‌ای قلب ایران و جهان را لرزاند: مهسا (ژینا) امینی، دختر ۲۲ ساله کردستان، پس از بازداشت توسط «گشت ارشاد» در تهران و گذراندن سه روز کما در بیمارستان کسری، جان باخت. اما مرگ او پایان نبود، آغاز فصلی تازه بود در تاریخ معاصر ایران. فصلی که نامش با فریاد میلیون‌ها زن و مرد گره خورد: زن، زندگی، آزادی.

این شعار، که ریشه در مبارزات تاریخی زنان کُرد دارد، در کمتر از چند روز به سرود همبستگی ملی بدل شد. خیابان‌های ایران پر شد از جوانانی که با شجاعت بی‌نظیر در برابر خشونت ایستادند و جهانیان را به تحسین واداشتند. زنانی که روسری از سر برداشتند، مردانی که در کنارشان ایستادند، و خانواده‌هایی که با درد اما با امید فرزندان‌شان را بدرقه کردند، همگی نشان دادند که یک ملت زنده است و حقیقت را مطالبه می‌کند.

جنبش «زن، زندگی، آزادی»، تنها یک اعتراض خیابانی نبود، بیانگر آرزوی دیرینه مردم ایران برای کرامت انسانی، برابری جنسیتی، آزادی فردی و عدالت اجتماعی بود. این جنبش مرزهای جغرافیایی را درنوردید و صدای زنان ایران به زبان‌های گوناگون در گوش جهان طنین‌انداز شد.

سه سال گذشته، سال‌هایی پر از رنج و از دست دادن بود، خانواده‌های بسیاری عزادار شدند، هزاران نفر بازداشت و مجروح شدند، اما در کنار این دردها، امیدی تازه در دل ایرانیان ریشه دواند. نسلی برآمده که نمی‌خواهد خاموش شود و نمی‌خواهد به عقب بازگردد.

با این حال، باید به واقعیت‌ها هم نگاه کرد. هیچ دولتی در جهان دلسوز مردم ایران نیست. روابط سیاسی بر پایه منافع استوار است و امروز دولت ایران همچنان منافع را برای قدرت‌های خارجی تأمین می‌کند، در چنین شرایطی انتظار یاری از دولت‌های دیگر سرابی بیش نیست. تنها مردم هستند که هزینه می‌دهند و زخم می‌خورند.

منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

به عنوان یک مشاور حرفه‌ای املاک، آماده‌ام تا به تمامی نیازهای ملکی شما پاسخ دهم. لطفاً زمانی که آماده بازدید از خانه‌ها هستید یا تمایل دارید یک مشاوره رایگان برای خرید یا فروش خانه تنظیم کنید، با من تماس بگیرید.

مشاقتانه منتظر همکاری با شما هستم!



Mansour Rezaee



- ✓ خرید، فروش و سرمایه‌گذاری در املاک
- ✓ راهنمایی حرفه‌ای و صادقانه در هر مرحله
- ✓ تخصص در پیدا کردن بهترین فرصت‌های ملکی



اعتماد شما، سرمایه ماست!

برای مشاوره رایگان تماس بگیرید!

(408) 248-6692

10080 N. Wolfe Rd., Cupertino, CA 95014

تکنولوژی زیستی و امید تازه برای درمان بیماری‌های صعب‌العلاج

نوشته اختصاصی: دکتر سعید سبحانی - متخصص ژنتیک پزشکی

سلول‌های بنیادی: بازسازی بافت‌ها و اندام‌ها: سلول‌های بنیادی توانایی تبدیل شدن به انواع سلول‌های بدن را دارند و می‌توان از آنها برای بازسازی بافت‌ها و اندام‌های آسیب‌دیده استفاده کرد. برای بیماران مبتلا به آسیب‌های نخاعی، بیماری‌های قلبی، دیابت نوع یک و برخی اختلالات عصبی، استفاده از سلول‌های بنیادی امید تازه‌ای ایجاد کرده است. نمونه‌ای موفق از کاربرد سلول‌های بنیادی، درمان بیماران سکتة مغزی شدید است که سلول‌های عصبی مشتق از سلول‌های بنیادی به مغز بیمار پیوند زده شدند. نتایج نشان داد که توانایی حرکت و گفتار بیماران به‌طور چشمگیری بهبود یافت. این دستاورد، افق روشنی برای آینده پزشکی و بازتوانی بیماران ایجاد کرده است.

داروهای بیولوژیک: دقت و اثرگذاری بالا: داروهای بیولوژیک بر پایه پروتئین‌ها، آنتی‌بادی‌ها یا مولکول‌های زیستی ساخته می‌شوند و جایگزین داروهای سنتی شیمیایی شده‌اند. این داروها دقت و اثرگذاری بالاتری دارند و می‌توانند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با بیماری‌ها تقویت کنند. سرطان‌های پیشرفته، بیماری‌های خودایمنی و عفونت‌های مقاوم به دارو از جمله حوزه‌هایی هستند که داروهای بیولوژیک موفقیت چشمگیری در آنها داشته‌اند.

مهندسی بافت و چاپ سه‌بعدی اندام‌ها: یکی دیگر از پیشرفت‌های شگرف، مهندسی بافت و چاپ سه‌بعدی اندام‌ها است. تصور کنید بیمارانی که نیاز به پیوند قلب، کبد یا کلیه دارند، بتوانند با استفاده از سلول‌های خودشان اندام جدید داشته باشند و خطر پس‌زدگی و نیاز به داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی کاهش یابد. آزمایش‌ها و پروژه‌های دانشگاهی در ایالات متحده و اروپا نشان داده‌اند که چاپ بافت‌های ساده و حتی برخی اندام‌ها در حال حاضر امکان‌پذیر است و در دهه آینده می‌تواند به مرحله کاربردی برسد.

نمونه‌های واقعی در جهان: در سال‌های اخیر، ژن‌درمانی برای بیماری SMA (آتروفی عضلانی نخاعی) در کودکان انجام شد و بسیاری از بیماران که پیش‌تر امید چندانی نداشتند، توانستند راه بروند و زندگی طبیعی داشته باشند. همچنین، شرکت‌های دارویی بزرگ مانند Moderna و BioNTech نشان دادند که استفاده از تکنولوژی mRNA می‌تواند در تولید واکسن‌های پیشرفته و حتی درمان سرطان‌ها کاربرد داشته باشد.

در جهان امروز، تکنولوژی زیستی به سرعت در حال تحول است و افق‌های تازه‌ای را در پزشکی و درمان بیماری‌ها گشوده است. بیماری‌های صعب‌العلاج، مانند سرطان‌های پیشرفته، دیابت نوع یک، بیماری‌های ژنتیکی نادر و برخی اختلالات عصبی، برای سال‌ها چالشی بزرگ برای پزشکان و بیماران بوده‌اند. اما پیشرفت‌های بیوتکنولوژی و علوم مرتبط، نوید آینده‌ای را می‌دهند که بسیاری از این بیماری‌ها قابل درمان یا حتی قابل پیشگیری خواهند بود. تکنولوژی زیستی یا بیوتکنولوژی، به‌طور ساده به استفاده از موجودات زنده یا سیستم‌های زیستی برای توسعه محصولات و درمان‌های جدید گفته می‌شود. این حوزه شامل زیرشاخه‌های گسترده‌ای است، از جمله ژن‌درمانی، سلول‌های بنیادی، داروهای بیولوژیک، مهندسی بافت و چاپ سه‌بعدی اندام‌ها. هر یک از این شاخه‌ها توانسته‌اند مرزهای دانش پزشکی را گسترش دهند و راهکارهای نوینی برای بیماری‌هایی که پیش‌تر درمان قطعی نداشتند، ارائه کنند.

ژن‌درمانی: درمان ریشه‌ای بیماری‌ها: یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌ها در این زمینه، ژن‌درمانی است. با این روش، می‌توان ژن‌های معیوب یا ناقص را اصلاح کرد و برخی بیماری‌های ژنتیکی را از ریشه درمان کرد. برای مثال، دیستروفی‌های عضلانی، تالاسمی، هموفیلی و برخی بیماری‌های عصبی نادر با ژن‌درمانی در مراحل آزمایشی و حتی در برخی کشورها به نتایج امیدبخش دست یافته‌اند. یکی از نمونه‌های موفق، ژن‌درمانی بیماری هموفیلی نوع B است که در آن ژنی سالم به کبد بیمار منتقل می‌شود تا پروتئین انعقاد خون تولید شود. بیماران پس از چند ماه توانستند بدون نیاز به تزریق مداوم دارو، زندگی عادی داشته باشند. این موفقیت نشان می‌دهد که شاید در آینده نزدیک، بسیاری از بیماری‌های ارثی و مزمن قابل درمان یا کنترل باشند.

دنیاه مطلب در صفحه ۵۵



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Vakil Legal Services

با مدیریت رامین کرم ویسی

وکیل سابق پایه یک دادگستری ایران، با بیش از ۲۰ سال تجربه

حل سریع و مطمئن مشکلات حقوقی شما در ایران

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیست!

- ♦ قبول وکالت و پیگیری کلیه دعاوی حقوقی، خانوادگی، جزایی، ملکی و تجاری در دادگاه‌های ایران
- ♦ انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و اخذ ویزای آمریکا
- ♦ وصول مطالبات و رفع ممنوع‌الخروجی در ایران
- ♦ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان
- ♦ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی
- ♦ انحصار وراثت و وصول سهم‌الارث
- ♦ خرید و فروش املاک در ایران
- ♦ تنظیم انواع وکالت‌نامه‌های قانونی و قراردادهای
- ♦ تنظیم مبیعه‌نامه، وصیت‌نامه و ثبت طلاق و ازدواج
- ♦ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه
- ♦ رفع تصرف و تخلیه املاک، مشاوره و تنظیمات ملکی و ثبتی

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

امکان پیگیری روند پرونده‌های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com
iranvakils@gmail.com

155 Campbell Ave., Suite #131, Campbell, CA 95008



Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و ارائه بهترین سرویس و خدمات

مجموعه ای از بهترین فرش های دست باف (تبریز، نائین، کاشان، قم، تابلو فرش و غیره)

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید و فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

Wash
&
Repair

Buy, Sale
&
Trade-ins

Expert
Appraisals
for Insurance

(408) 876-9495

By Appointment Only

3911 Stevens Creek Blvd, Suite 201, Santa Clara, CA 95051



مهرابه‌ای در شهر باستانی اوستیا در ایتالیا

و باشکوه ساخته شد که هنوز بقایای برخی از آنها پابرجاست. گاه بزرگان در زیرزمین خانه‌های خود مهرابه‌هایی می‌ساختند و در آن به عبادت می‌پرداختند. پس از گسترش مسیحیت و جایگزینی آن با مهرپرستی، برای جلوگیری از تخریب مهرابه‌ها، کلیساها را بر روی آنها بنا می‌کردند تا معابد در زیر کلیسا پنهان شوند. نمونه‌ی مشهور آن، کلیسای «سنت پریسکا» در رم است که در سده پنجم میلادی ساخته شد، در حالی که بقایای مهرابه‌ای مربوط به سده دوم میلادی در زیر آن یافت شده است. این معبد، از بزرگ‌ترین مهرابه‌های شناخته‌شده است و آثار هنری و کتیبه‌ها و پیکره‌های آن اکنون در موزه‌ای نگهداری می‌شوند. مهرابه‌ها معمولاً در کنار رودها ساخته می‌شدند، مانند مهرابه «اوستیا» در کنار رود تیبر در رم یا مهرابه «والبروک» در کنار جویباری در لندن. مهرابه معروف دیگری در «مردا» اسپانیا قرار دارد که در کاوش‌های آن نقاشی‌ها و پیکره‌های ارزشمند بسیاری به دست آمده است از همه این شواهد برمی‌آید که آیین مهر در سراسر اروپا به‌طور گسترده گسترش یافت. در رومانی، یوگسلاوی، وین و بسیاری سرزمین‌های دیگر آثار آن دیده می‌شود. هر چند با آمدن مسیحیت، مهرپرستی جایگاه خود را از دست داد، اما بسیاری از آیین‌ها، رسوم و سنت‌های آن در مسیحیت و ادیان دیگر باقی ماند و تا امروز نیز با ارزش و احترام فراوان پابرجا مانده است.



هما گرامی (فره وشی)

مهرابه‌ها (پرستشگاه‌های پیروان آیین مهر)

مهرابه‌ها جایگاه‌های زیرزمینی بودند که پیروان آیین مهر در آن به برگزاری مراسم مذهبی خود می‌پرداختند. یکی از آیین‌های رایج در این مراسم، کشتن و قربانی کردن گاو بود، چرا که آنان به رسم قربانی گاو توسط میترا باور داشتند. این رسم تا زمان ظهور زرتشت در ایران ادامه یافت. در گاتها آمده است که روان گاو نزد اهورامزدا شکایت می‌کند که چرا باید در این آیین کشته شود، و زرتشت با این سنت مخالفت کرده و آن را منسوخ ساخت.

میترائیست‌ها برای برگزاری مراسم مذهبی خود در آغاز، غارهای طبیعی را انتخاب می‌کردند و بعدها با ساختن غارهای مصنوعی زیرزمینی، که دهانه آنها را شبیه غارهای طبیعی می‌ساختند، به اجرای آیین‌های خود پرداختند. این مکان‌ها را «مهرابه» نامیدند. مهرابه‌ها تالارهایی مستطیل و کشیده بودند که سقفی قوسی شکل همچون گنبد آسمان داشتند و گاه نقش ماه و ستارگان بر آن ترسیم می‌شد. در انتهای مهرابه، مهراب قرار داشت که کمی بالاتر از سطح زمین ساخته می‌شد و اغلب نقش قربانی شدن گاو به دست میترا بر دیوار مقابل آن دیده می‌شد. در دو سوی مهراب نیز آتشدان‌هایی قرار داشت که جزو ملزومات مهرابه بودند.

ورودی مهرابه‌ها به پله‌هایی می‌رسید که به زیرزمین می‌رفت و به اتاق‌های کوچکی راه داشت که بخشی از مراسم در آنها انجام می‌گرفت. پس از آن، راه به دالان یا تالار اصلی گشوده می‌شد. در دو سوی این تالار سکوهایی ساخته شده بود و در برابر آنها میزهای سنگی قرار داشت. پس از پایان مراسم، خوراکی‌های تقدیس شده میان پیروان تقسیم می‌شد. بر دیوارهای مهرابه‌ها نقش‌های نمادین از باورهای مهری ترسیم می‌شد. واژه «مهرابه» مترادف با «خرابه» یا «خرابات» است که هر دو به معنای جایگاه مهر و خور (خورشید) هستند. «خرابات» در اصل از «خر» به معنای خورشید و پسوند «آبه» به معنای سقف قوسی شکل ساخته شده است. همان‌گونه که «سردابه» از «سرد + آبه» ترکیب شده است. شاعران، به ویژه حافظ، بارها از خرابات سخن گفته‌اند. برخی آن را به اشتباه جایگاه لهو و لعب دانسته‌اند، در حالی که در حقیقت مکانی برای آموزش سلوک و عرفان توسط پیر مغان بوده است. حافظ وقتی می‌گوید:

در خرابات مغان نور خدا می‌بینم این عجب بین که چه نوری ز کجا می‌بینم

بی‌تردید به حقیقتی وری امور دنیوی اشاره دارد.

پیش از ورود به تالار اصلی، مهریان در اتاقکی کوچک لباس خود را عوض می‌کردند و جامه‌ای پاک و ویژه برای اجرای آیین بر تن می‌نمودند. صحنه قربانی گاو توسط میترا در همه مهرابه‌ها دیده می‌شد و دیوارها با نقش‌هایی از مقدسات مهری بر سنگ، موزاییک یا مرمر تزیین می‌گردید. در جلوی مهراب نیز گودالی وجود داشت که در واقع «استودان» بود و استخوان‌های حیوان قربانی را در آن می‌ریختند. پس از آنکه آیین مهر از ایران به اروپا راه یافت، به سرعت گسترش پیدا کرد و بسیاری از مردم کشورهای مختلف بدان گرویدند. در نقاط گوناگون اروپا، حتی تا بین‌النهرین، مهرابه‌های بزرگ

دفتر خدمات بین‌المللی Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

✓ ثبت نام در سایت میخک ✓ تنظیم انواع متن و کالتنامه ✓ درخواست تمدید پاسپورت ✓ درخواست تعویض شناسنامه ✓ درخواست تعویض کارت ملی ✓ گرفتن وقت حضوری یا غیر حضوری از سفارت

انجام کلیه امور حقوقی، کیفری، ملکی، تجاری، ثبتی، خانواده و
در دادگاه‌های ایران زیر نظر وکلای با تجربه و پایه یک دادگستری



۴۳۸۳-۸۷۷-۶۶۹

جهت مشاوره و حل
کلیه مسائل حقوقی خود
با دفتر خدمات بین‌المللی
تماس بگیرید!

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه‌های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه‌های آزاد انفرادی
و گروهی - بیمه دندانپزشکی - بیمه مسافرتی

Medicare - Covered California (Marketplace) -
Dental Insurance - Travel Insurance



(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه‌های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

شرایط بازار: بازار گسترده املاک تأثیر چشمگیری بر سرعت و موفقیت فروش خانه دارد. در بازاری که به نفع خریداران است و تعداد زیادی ملک برای انتخاب وجود دارد، فروشندگان ممکن است به سختی توجه خریداران را جلب کنند. در مقابل، در بازاری که به نفع فروشندگان است و موجودی محدود است، خانه‌ها معمولاً سریع و حتی بالاتر از قیمت درخواستی به فروش می‌رسند. عواملی مانند افزایش نرخ بهره، رکود اقتصادی یا کندی‌های فصلی نیز می‌توانند بر میزان تقاضا اثر بگذارند. برای مثال، در ماه‌های زمستان خریداران کمتری به دنبال خرید خانه هستند، در حالی که بهار و تابستان زمان اوج بازار است. درک زمان‌بندی و تنظیم انتظارات بر اساس آن می‌تواند به فروشندگان در عبور از این چالش‌ها کمک کند.

انتظارات غیرواقع‌بینانه فروشنده: گاهی مانع اصلی فروش، ذهنیت فروشنده است. انتظارات غیرواقع‌بینانه در مورد قیمت، روند مذاکره یا سرعت فروش می‌تواند مانع پیشرفت شود. برای نمونه، ممکن است فروشنده حاضر نشود پیشنهادهایی کمی پایین‌تر از قیمت درخواستی را بررسی کند یا در برابر درخواست‌های خریدار پس از بازرسی خانه انعطاف نشان دهد. در حالی که در فرایند مذاکره، انعطاف‌پذیری اغلب ضروری است. فروشندگانی که بیش از حد بر خواسته‌های خود پافشاری می‌کنند، ممکن است خریداران جدی را از دست بدهند. معاملات موفق معمولاً شامل تعادلی میان آنچه فروشنده آرزو دارد و آنچه بازار حاضر است بپردازد، می‌شود.

دسترسی محدود برای بازدید از منزل: خانه‌ها باید قابل بازدید باشند تا فروخته شوند. اگر ملکی به دلیل محدودیت در زمان‌های بازدید، لغوهای ناگهانی یا همکاری نکردن مستأجران سخت در دسترس باشد، خریداران خیلی سریع به سراغ گزینه‌های آسان‌تر می‌روند. در املاک، سهولت بازدید نقش مهمی در جلب توجه خریداران دارد. فراهم کردن امکان بازدید آسان از طریق تورهای آخر هفته، بازدیدهای خصوصی یا تورهای مجازی باعث افزایش نمایش خانه و در نتیجه بالا رفتن احتمال دریافت پیشنهاد خرید منزل می‌شود.

برداشت منفی اولیه (جذابیت بیرونی): برداشت نخست در معاملات ملکی اهمیت بسیار زیادی دارد. خریداران اغلب ظرف چند ثانیه پس از دیدن ملک تصمیم خود را می‌گیرند. ظاهر نامرتب محوطه، چمن‌های بلند و آشفته، رنگ پوسته شده نما یا حیاط و ورودی شلوغ می‌تواند خریدار را حتی پیش از ورود به داخل خانه دلسرد کند. بهبود ظاهر بیرونی از طریق رسیدگی به فضای سبز، شست‌وشوی نما، رنگ‌آمیزی تازه و ورودی‌های دعوت‌کننده، از مقرون‌به‌صرفه‌ترین روش‌ها برای افزایش جذابیت ملک در بازار است. نمای بیرونی خوشایند، لحن مثبتی برای بازدید از کل ملک ایجاد می‌کند.

ویژگی‌های دو قطبی خانه: برخی ویژگی‌های خاص یک خانه می‌تواند دایره خریداران را محدود کند. نقشه‌های غیرمعمول، طراحی‌های داخلی بیش از حد شخصی‌سازی شده یا تغییرات تخصصی (مانند دیوارهای رنگی خیلی برجسته یا کاربری‌های غیرمعمول اتاق‌ها) ممکن است برای خریداران عام جذاب نباشد. هرچند منحصر به فرد بودن می‌تواند خانه را خاص جلوه دهد، اما ممکن است تعداد افراد علاقه‌مند را کاهش دهد. خنثی‌سازی فضا از طریق حذف آثار شخصی، چیدمان حرفه‌ای و رنگ‌آمیزی در طیف‌های خنثی به خریداران کمک می‌کند تا خود را در آن خانه تصور کنند. هرچه جذابیت خانه عمومی‌تر باشد، احتمال جذب پیشنهادهای رقابتی بیشتر می‌شود.

رقابت از سوی آگهی‌های مشابه: در نهایت، رقابت، نقش بزرگی در فروش خانه ایفا می‌کند. اگر در یک منطقه چندین ملک مشابه، به‌ویژه خانه‌های نوساز یا به تازگی بازسازی شده وجود داشته باشد، خریداران ممکن است آن‌ها را بر خانه‌های قدیمی‌تر یا کمتر به روز شده ترجیح دهند. فروشندگان باید رقابت موجود را بشناسند و ملک خود را از نظر قیمت، ظاهر و بازاریابی به‌طور هوشمندانه در موقعیت بهتری قرار دهند. **نتیجه‌گیری:** فروش خانه به‌ندرت به سادگی نصب یک تابلو در حیاط است. این کار نیازمند ترکیبی دقیق از قیمت‌گذاری، آماده‌سازی، بازاریابی و زمان‌بندی است. رایج‌ترین دلایلی که باعث می‌شود خانه در بازار فروش نرود عبارت‌اند از: قیمت‌گذاری بیش از حد، وضعیت نامناسب، بازاریابی ضعیف، مشکلات مکانی، شرایط نامطلوب بازار، انتظارات غیرواقعی فروشنده، دسترسی محدود، ظاهر بیرونی نامناسب، ویژگی‌های دو قطبی و رقابت شدید. با شناسایی و رفع این عوامل، فروشندگان می‌توانند به‌طور چشمگیری شانس موفقیت خود را افزایش دهند. با راهنمایی یک کارشناس باتجربه املاک و رویکردی فعال، اغلب موانع قابل‌رفع هستند و این مسیر به فروشی روان‌تر، سریع‌تر و سودآورتر منتهی خواهد شد.

شان انصاری

مشاور سرمایه‌گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



دلایل اصلی عدم فروش خانه در بازار آزاد

فروش خانه معمولاً یکی از مهم‌ترین معاملات مالی در زندگی هر فرد است. صاحبان خانه معمولاً انتظار دارند که ملک‌شان پس از ورود به بازار توجه خریداران را جلب کرده و در مدت زمانی معقول، پیشنهادی قابل قبول دریافت کنند. اما همیشه چنین اتفاقی نمی‌افتد. در واقع، برخی خانه‌ها ماه‌ها در بازار باقی می‌مانند و در بعضی موارد اصلاً فروخته نمی‌شوند. درک دلایل عدم فروش آن خانه برای مالکان بسیار مهم است تا بتوانند شانس موفقیت خود را افزایش دهند. در ادامه، دلایل اصلی که ممکن است مانع فروش یک خانه در بازار آزاد شود، بیان شده است.

قیمت‌گذاری بیش از حد ملک: قیمت‌گذاری شاید مهم‌ترین عامل در تعیین سرنوشت فروش یک خانه باشد. امروزه خریداران به حجم زیادی از اطلاعات بازار به صورت آنلاین دسترسی دارند و به راحتی می‌توانند تشخیص دهند که آیا قیمتی منصفانه برای یک ملک تعیین شده است یا نه. اگر خانه‌ای بالاتر از قیمت املاک مشابه در همان محله قیمت‌گذاری شود، خریداران معمولاً آن را نادیده می‌گیرند یا به طور کلی از بررسی آن صرف‌نظر می‌کنند. حتی اگر فروشنده معتقد باشد که خانه‌اش به دلیل بازسازی‌ها یا ارزش عاطفی بیشتر می‌ارزد، این بازار است که ارزش نهایی را تعیین می‌کند. قیمت‌گذاری بیش از حد معمولاً به رکود در فروش منجر می‌شود و در نهایت فروشنده مجبور به کاهش قیمت می‌گردد. در این مرحله، ملک ممکن است به عنوان «کهنه و مانده» شناخته شود و همین موضوع خریداران بالقوه را دلسرد کند که مبادا ایرادی در ملک وجود داشته باشد.

شرایط نامناسب ملک: وضعیت و شرایط خانه تأثیر زیادی بر جذابیت آن دارد. خریداران معمولاً تمایلی به خرید خانه‌هایی که رسیدگی نشده، قدیمی یا نیازمند تعمیرات جدی هستند، ندارند. مشکلاتی مانند رنگ پوسته شده، کفپوش‌های آسیب‌دیده، وسایل قدیمی یا تعمیرات و نگهداری معوق می‌تواند خریداران را فراری دهد. در بازار رقابتی امروز، بیشتر خریداران خانه‌های آماده سکونت را ترجیح می‌دهند. اگر ملکی نیاز به تعمیرات یا بازسازی گسترده داشته باشد، خریداران یا آن را کنار می‌گذارند یا پیشنهادهایی بسیار پایین‌تر ارائه می‌دهند که منعکس‌کننده هزینه‌های پیش‌بینی شده است. فروشندگانی که روی بهبودهای روبنایی، چیدمان مناسب و تغییرات تزئینی سرمایه‌گذاری می‌کنند، معمولاً خانه‌هایشان جذاب‌تر و سریع‌تر به فروش می‌رسد.

بازاریابی ضعیف: در مورد یک خانه حتی با قیمت مناسب و شرایط خوب، اگر بازاریابی درستی انجام نشود، به سختی به فروش می‌رسد. بازاریابی تنها به ثبت یک آگهی در سیستم MLS محدود نمی‌شود. بازاریابی موفق در املاک شامل عکاسی حرفه‌ای، توضیحات جذاب در آگهی، تورهای مجازی، تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی بسیار هدفمند است. امروزه اکثر خریداران جستجوی خانه را به صورت آنلاین آغاز می‌کنند. عکس‌های بی‌کیفیت، اطلاعات ناقص آگهی یا نبود حضور دیجیتال کافی می‌تواند باعث شود که یک خانه در بازار شلوغ دیده نشود. فروشندگانی که به استراتژی‌های محدود یا قدیمی تکیه می‌کنند، احتمالاً توجه خریداران واقعی را از دست خواهند داد.

موقعیت مکانی نامطلوب: ضرب‌المثل قدیمی در املاک، «مکان، مکان، مکان» همچنان درست است. هرچند فروشندگان نمی‌توانند محل قرارگیری خانه خود را تغییر دهند، اما موقعیت مکانی نقش بسیار مهمی در جذابیت ملک دارد. خانه‌هایی که در نزدیکی بزرگراه‌های پرسر و صدا، مناطق صنعتی یا اماکن آلوده قرار دارند، معمولاً با چالش در فروش مواجه می‌شوند. همچنین، خانه‌هایی که فاصله زیادی از امکاناتی مانند مدارس، مراکز خرید و پایانه‌های ایاب و زهاب عمومی دارند، ممکن است برای تعداد کمتری از خریداران جذاب باشند. در چنین شرایطی، قیمت‌گذاری رقابتی ملک و برجسته کردن ویژگی‌های منحصر به فرد یا مزایای اجتماعی و محلی ضروری می‌شود. خریداران ممکن است در صورتی که ویژگی‌های دیگر ارزش بالایی ارائه دهند، از این موقعیت مکانی نامطلوب چشم‌پوشی کنند.

SHAWN ANSARI GROUP PRESENTS



The perfect harmony of technology, luxury and entertainment!
1141 Valley Quail Circle | Almaden Valley

5 bedrooms | 3 baths | 3,207± SF | 9,500± SF Lot | Offered At \$3,350,000

Experience refined California living in Almaden's coveted foothills with this thoughtfully reimagined home that seamlessly marries timeless elegance & modern sophistication. Gracefully positioned on a manicured 9,500± sq ft lot, this distinguished 5BR 3BA residence offers over 3,200 sq ft of expansive living space. A ground-level bedroom is ideal for guests or multi-gen living, while the versatile grand room is perfect for workouts, creative pursuits, or a home-based business. Beyond the grand foyer, an open-concept living & dining area unfolds—ideal for entertaining—framed by soaring ceilings & refined architectural details. At the heart of the home, a Chef's kitchen features granite counters, custom cabinetry, prof-grade appliances, all complemented by sweeping Brazilian cherry wood floors & spa-inspired baths wrapped in natural stone. The flow continues into a private backyard retreat. Smart-living enhancements include whole-home wired Ethernet, a robust 79-panel solar array with battery backup, and a state-of-the-art security system. Outdoor amenities abound: two luxurious gazebos, an authentic pizza oven, mature fruit trees, and a tranquil pond surrounded by lush, vibrant landscaping. Enjoy proximity to top Almaden schools, the scenic trails of Quicksilver Park, and effortless SV access—offering a rare blend of nature, luxury & convenience, where every detail is designed to elevate the everyday.



Shawn Ansari

MS, e-PRO, Certified: SRES, SFR, Probate, Divorce

Top Producer, COMPASS

(408) 529-4574

shawn.ansari@compass.com

www.ShawnAnsari.com

REALTOR® | DRE#01088988

shawn
ansari



www.ShawnAnsari.com

COMPASS

Compass is a real estate broker licensed by the State of California operating under multiple entities. License Numbers 01991628, 1527235, 1527365, 1356742, 1443761, 1997075, 1935359, 1961027, 1842987, 1869607, 1866771, 1527205, 1079009, 1272467. All material is intended for informational purposes only and is compiled from sources deemed reliable but is subject to errors, omissions, changes in price, condition, sale, or withdrawal without notice. No statement is made as to the accuracy of any description or measurements (including square footage). This is not intended to solicit property already listed. No financial or legal advice provided. Equal Housing Opportunity. Photos may be virtually staged or digitally enhanced and may not reflect actual property conditions.



ETMINAN MARKET



Hot Food Special



چلو خورش قورمه سبزی



باقالی پلو با ماهیچه



چلو خورش قیمه



زرشک پلو با مرغ



چلو خورش فنجان

روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه

BBQ KABOB

کباب کوبیده



Ground Kabob

جوجه کباب زعفرانی



Zaafarani Chicken Kabob

کباب برگ



Fillet Minion Kabob

(408) 622-6778

We deliver with

DOORDASH

1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

نقد و بررسی فیلم «استاد»

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: سیدعماد حسینی: تا پیش از این بازیگر تئاتر بوده و در چند نمایش به ایفای نقش پرداخته است. ظاهراً، «استاد»، اولین تجربه نویسندگی و کارگردانی حسینی به شمار می رود.

بازیگران: حسن معجونی - سجاد بابایی - هدیه حسینی نژاد - حوریه مقدم - مهدی ابوحمزه خلاصه داستان: داستان تجاوز یک استاد نقاشی به شاگردانش است، گلنوش برای مهاجرت و ادامه تحصیل به توصیه‌نامه استاد ادريس که معمار و نقاش مشهوری است نیاز دارد، اما ماجراهایی برای او و استادش پیش می‌آید که شرایط را پیچیده می‌کند.

نقد فیلم: «استاد» از آن دست فیلم‌هایی است که حتی پیش از تماشایش، نامش به واسطه حواشی و گمانه‌زنی‌ها درباره الهامش از یک داستان واقعی، کنجکاوی برمی‌انگیزد. روایت رسمی این است که فیلم برگرفته از یک اتفاق واقعی در آمریکا و مرتبط با موضوع سوءاستفاده استاد دانشگاه از شاگردانش است، اما راستش را بخواهید این ادعا بیشتر شبیه یک پوشش رسانه‌ای برای فرار از اشاره به ریشه‌های داخلی ماجراست. شواهد و نشانه‌ها، و حتی فضای داستان،



به شدت بوی یک رخداد جنجالی در داخل کشور را می‌دهد، ماجرای که به راحتی در افکار عمومی پیچید اما گفتنش این روزها هزینه دارد. به هر صورت، هرچه که بوده، فیلم‌ساز ظاهراً ترجیح داده ردپایی از آن فاش نکند و مسیر امن‌تری را انتخاب کند. فیلم تک‌لوکیشن، آن هم با سه بازیگر اصلی، کاری است بس دشوار. تاریخ سینما بارها نشان داده که چنین محدودیتی می‌تواند به شاهکارهایی مثل «۱۲ مرد خشمگین» یا «Carnage» منجر شود، آثاری که در آنها تمام بار فیلم روی دوش شخصیت‌پردازی و دیالوگ‌های درگیرکننده است. کارگردان در چنین شرایطی نه می‌تواند با تغییر لوکیشن تنفس بدهد و نه با اکشن‌های پُر زرق و برق تماشاگر را سرگرم کند. ستون اصلی روایت، دیالوگ‌ها و سیر تحول شخصیت‌هاست، اما «استاد» در همین نقطه کلیدی زمین می‌خورد. شخصیت اصلی، یعنی همان استاد، یک نمونه کلاسیک از شخصیت کاملاً منفعل است. در آغاز فیلم، او را می‌بینیم که از یک خانم خوشش آمده، قدمی برمی‌دارد، عقب می‌کشد، بعد اتفاقاتی می‌افتد، اما تا پایان، کوچک‌ترین تحولی درون او رخ نمی‌دهد. نه لایه جدیدی از او می‌شناسیم، نه بینشی عمیق‌تر پیدا می‌کنیم. استاد از ابتدا تا انتها همان آدم است، با همان حرف‌های تکراری و همان پافشاری بی‌ثمر روی مواضعش.

در سوی دیگر، شخصیت زن داستان است که او هم گرفتار ضعف پرداخت شده. رفتاری کاملاً متناقض دارد که هیچ منطق داستانی در پشش دیده نمی‌شود. نه صلابتش در میانه فیلم باورپذیر است، نه نرمی ابتدایی‌اش قابل درک. می‌توانستیم در قالبی دقیق‌تر بفهمیم که او برای گرفتن امتیاز یا پیشبرد هدفی خاص در حال بازی دادن استاد است، اما این پتانسیل اصلاً گسترش نمی‌یابد. بعد، شخصیت سوم، یعنی همان پسر جوانی که حتی از دو شخصیت قبل هم بدتر پرداخت شده، شبیه طلبکاری است که چک برگشتی دارد. خشمش قوام ندارد، یک بار فریاد می‌زند، بار دیگر سیگار به دست لم می‌دهد، بعد بی‌دلیل به یکی از کاراکترها گیر می‌دهد. او به جای شخصیت، بیشتر یک تیپ بی‌رُمق است که معلوم نیست اصلاً چه می‌خواهد. مسئله نگران‌کننده‌تر این است که فیلم‌نامه جز مجموعه‌ای از گفتگوهای تکراری، چیز دیگری ندارد. مدام در اتاق بسته می‌شود، باز می‌شود، و همان حرف‌ها دوباره تکرار می‌گردد. تکرار دراماتیک زمانی ارزش دارد که هر بار بخشی تازه بر اطلاعات یا فشار داستانی بیفزاید، اما «استاد» تکرار را به کابوسی خسته‌کننده تبدیل کرده است. یکی از سخت‌ترین چالش‌ها در فیلم‌های تک‌لوکیشن، حفظ ریتم و کشش داستانی در طول مدت زمان فیلم است، اما «استاد» به جای بهره‌گیری از این محدودیت به عنوان فرصتی برای تمرکز، آن را به یک قفس بی‌هوا بدل کرده که تماشاگر را به‌سختی تا پایان با خود می‌کشانند.

از حیث بازیگری، تنها حسن معجونی توانسته تا حدی کار خود را نجات دهد و از

نقد و بررسی فیلم سلاح (Weapons)

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: زکری مایکل کرگر، کمدین، فیلم‌نامه‌نویس، بازیگر و کارگردان اهل ایالات متحده آمریکا است. وی از سال ۱۹۹۸ میلادی تاکنون مشغول فعالیت بوده است. از فیلم‌ها یا برنامه‌های تلویزیونی که وی در آن نقش داشته است می‌توان به کالج، بربر و سلاح‌ها اشاره کرد.

بازیگران: جاش برولین - جولیا گارنر - آلدن ارنرایک - آستین آبرامز - کری کریستوفر - توبی هاس - بندیکت وانگ - ایمی مدیگان

خلاصه داستان: داستان در شهر «می‌بروک» پنسیلوانیا رخ می‌دهد؛ جایی که نیمه‌شب



چهارشنبه‌ای دو سال پیش، هفده کودک از کلاس سوم ناگهان از خانه‌هایشان بیرون دویدند و ناپدید شدند، جز یک نفر به نام «الکس لیلی»، معلمشان، «جاستین گندی»، به دلیل سوءظن‌ها از کار معلق شد و در تنهایی و افسردگی، دوباره به الکل و رابطه پنهانی با پلیسی متأهل به نام «پل مورگان» پناه برد. او که نگران الکس

بود، رفتار عجیب خانواده‌اش را دید و ماجرا را به مدیر، «مارکوس میلر»، گزارش داد. **نقد فیلم:** اگر بخواهیم درباره جدیدترین اثر زکری مایکل کرگر یعنی سلاح‌ها صحبت کنیم، بهتر است قبل از هر چیز بدانیم که با فیلمی طرفیم که جاده‌طلبی‌اش از همان ایده مرکزی‌اش فریاد می‌زند: شهری کوچک در آمریکا، شبی مرموز و دسته‌ای از دانش‌آموزان که از یک کلاس شبانه ناپدید می‌شوند. این همان نقطه شروعی است که هر علاقه‌مند به ژانر ترس و دلهره را قلقلک می‌دهد. سلاح‌ها از همان دقایق ابتدایی با کش دادن تعلیق و چیدن هوشمندانه قطعات پازل، کاری می‌کند که مخاطب بی‌اختیار عقب صحنه‌ها را برای یافتن اولین ردپا زیر و رو کند. کرگر که با Barbarian نشان داده بود در بازی با انتظارات مخاطب استاد است، اینجا هم پرده اول را با اعتمادبه‌نفس جلو می‌برد و اتفاق اصلی را آن‌قدر مبهم و پرسش‌برانگیز نمایش می‌دهد که کنجکاوی بیننده تا نیمه فیلم سر حال و زنده بماند. اما آنچه این اثر را در میانه مسیر متمایز می‌کند، انتخاب ساختاری است که یادآور روایت‌های چندصدایی از قبیل Rashomon است؛ همان‌طور که در خبرهای تولید هم اشاره شده بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

کلیشه «استاد بی‌جنبش» کمی فراتر برود. باقی بازی‌ها یا مصنوعی‌اند یا اصلاً از خط شخصیت خارج می‌شوند. دیالوگ‌ها نیز فاقد ریتم و ظرافت لازم‌اند و در مجموع، فیلم‌نامه بیشتر به یک پیش‌نویس خام شبیه است که انگار بدون پرداخت مجدد روانه تولید شده. و اما پایان‌بندی، جایی که فیلم‌ساز می‌توانست با یک ضربه داستانی یا حتی یک گره‌گشایی ساده، بخشی از ضعف‌ها را جبران کند. ولی «استاد» اینجا هم قافیه را می‌بازد و با یک پایان بی‌رُمق و بی‌منطق، پرونده‌اش را می‌بندد. نتیجه، تماشایی‌ترین بخش فیلم نیست، بلکه مهر پایانی است بر فهرست بلندبالای مشکلاتش.

فیلم‌ساز ظاهراً به ایده «شخصیت خاکستری» علاقه دارد و شاید تصور کرده که با نگفتن صریح حقیقت هر شخصیت، می‌تواند ابهامی ارزشمند خلق کند، اما ابهام زمانی کار می‌کند که ما موقعیتی پیچیده و چندلایه ببینیم که تصمیم‌گیری درباره آن دشوار باشد، نه اینکه مسیر اصلی روشن باشد ولی شخصیت عمداً بی‌دلیل از آن منحرف شود. این‌جا «ابهام» بیشتر به شکل یک خلأ روایی جلوه می‌کند تا یک انتخاب هنری. «استاد» می‌خواهد به فضای جنبش «می‌تو» و روابط قدرت-جنسیت طعنه بزند، اما در نهایت، به خاطر همین شخصیت‌پردازی‌های ناقص و عدم جسارت در موضع‌گیری، به اثری بدل می‌شود که نه متهمی دارد، نه قربانی روشنی. مشکل این نیست که فیلم جانب کسی را نمی‌گیرد؛ مشکل اینجاست که هیچ‌چیز را روشن نمی‌کند و همه‌چیز را بی‌دلیل رها می‌سازد.

«استاد» می‌توانست یک درام تک‌لوکیشن قدرتمند باشد که با تکیه بر بازی‌های قوی و دیالوگ‌های حساب‌شده، تماشاگر را تا پایان میخکوب کند، اما شخصیت‌های منفعل، دیالوگ‌های تکراری، فقدان سیر تحول و پایان‌بندی سرد گرم، همه دست به دست هم داده‌اند تا این فیلم را به نمونه‌ای کلاسیک از هدررفت ظرفیت تبدیل کنند

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

رستوران فیمسی کباب با تغییرات داخلی و دکوراسیون جدید و با غذاهای بسیار خوشمزه، با طعم و عطر منحصر بفرد ایرانی در محیطی متفاوت، آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

1290 Fulton Ave., #C, Sacramento, CA 95825



یگانه

کافی شاپ یگانه یکی از بهترین مکان های بی اریا برای گذراندن اوقات فراغت شما و چشیدن غذاهای خوشمزه و لذت بردن از محیط دوستانه!

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

لذیذترین ساندویچ های گرم و سرد را در کافی شاپ یگانه میل کنید!

The sandwiches are deliciously authentic!

- * Breakfast & Brunch
- * Omelettes
- * Sandwiches
- * Salads
- * Coffee & Tea
- * Fresh Juices
- * Dessert
- * Milkshakes



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

Mondays -Sundays 8:00am - 8:00pm

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

منطقه فضول آباد

ته سیگاری که بدجوری باعث خجالت من شد!

یکی از زنان سیگاری فامیل روزی در تهران برایمان تعریف کرد: «روزی به شهر زیبای مانهایم در آلمان رفته بودم. آن روز ضمن گردش و خرید، در نهایت بی خیالی سیگاری روشن کرده بودم و می کشیدم. ته سیگارم را هم راحت روی کف پیاده‌رو انداختم. پیرزنی آلمانی مرا دید، خشمگین جلو آمد و با تحکم، در برابر مردم به دستور داد ته سیگارم را فوری بردارم و در ظرف زباله بیندازم. آن روز به قدری خجالت کشیدم که میان جمعیت احساس کردم آب شدم.»

من هم همکاری داشتم به نام دکتر صیغی. یک روز برایمان گفت: «سالی همراه هیئتی از وزارت کشاورزی به روسیه رفته بودم. شبی ما را به اپرا دعوت کردند. مدتی در سالن انتظار بودیم تا وارد سالن شویم. من بی خیال سیگاری روشن کردم و شروع به کشیدن کردم. ناگهان متوجه شدم همه اطرافم خالی شد و مردم با نگاه‌های ناخشنود از من فاصله گرفتند. آن وسط فقط من مانده بودم و دود سیگارم. آن شب از خجالت چنان عرق کردم که انگار در آتش افتاده بودم. بلافاصله سیگارم را خاموش کردم.»

یادم هست یک بار که به آلمان رفته بودیم، هوا بسیار مناسب بود. به پسرم گفتم: «بساتمان را جمع کنیم برویم همین نزدیکی‌ها پیک‌نیک»، پسرم گفت: «اینجا پیک‌نیک رفتن سخت است، پلیس مرتب در رفت‌وآمد است تا مطمئن شود محیط آلوده نمی‌شود.» در آلمان حتی شستن ماشین هم قوانین خاص دارد. فقط در کارواش‌ها یا حیاط خانه خودت اجازه داری خودرویت را بشویی، هر جای دیگری این کار را نکنی، جریمه سنگین در انتظارت است. روزی در خیابانی در فرانکفورت می‌گذشتم. ماشینی بزرگ و عجیب از کنارمان رد شد. از پسرم پرسیدم: «این چه ماشینی است؟» گفت: «این حمام سیار است. هرجا مردم بی‌خانمان ببینند، یقه‌اش را می‌گیرند و بالا می‌برند تا آنها بتوانند در این ماشین حمام کنند.» در آلمان همچنین گدایی کاملاً ممنوع است.

مشقی تازه
در روزهای غربت

زنده یاد حسینعلی مکنونی
فریمان-کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



کتاب نیمه آفتاب: شاگردان گاه از من پرسیده اند کتاب بخوانیم چه می شود، یا چه می آموزیم؟! من جوابم اینها بود:

♥ انشاءات خیلی بهتر میشه و نمرات درخشانی می گیری. ♥ دیکته ات بهتره میشه. ♥ جمله نویسی یاد می گیری. ♥ فکر کردن می آموزی. ♥ از تنها بودن با کتاب لذت میبری. ♥ شعر می خوانی و با شعرا آشنا میشی. ♥ با ضرب المثل های مردم دنیا آشنا میشی. ♥ کتاب یادت می دهد از خفت محکم دفاع کنی. ♥ با مطالعه همه علوم را هم می شناسی. ♥ می فهمی آدم کتابخوان هر حرفی را راحت نمی پذیره. ♥ کتاب تو را با قانون آشنا می کنه. ♥ کتاب خوب، مهربانی را به تو می آموزه. ♥ کتاب، مردان نامدار به تو معرفی می کنه ♥ کتاب به تو نشان می ده کجا ظلم است و کجا بی عدالتی. ♥ یاد می گیری خانه های بی کتاب تاریکند.

خلاصه من معتقدم کتاب باید راه برود یعنی از دست من برسد به دست تو و از دست تو به دست یکی دیگر. باید بدانیم کتاب فرسوده می شود و کالای تزئینی نیست.

از همینگوی بگویم: ارنست همینگوی نویسنده ای صاحب سبک بود که در داستان های کوتاه، مرکب خیال خویش را می راند. هنگامی که قلمش به اصطلاح «روی غلطک» می افتاد، نوشته هایش مانند زبانی الهامی و کودکانه جلوه می کرد. اما وقتی بد می نوشت، همان زبان کودکانه به شکل خام و سطحی نمود می یافت، دست کم ناقدان ادبی چنین می گفتند. پس از دهه ۱۹۲۰، آثار او دچار افت شد، نوشته هایش لغزش هایی پیدا کرده و ترکیب جملاتش ملال آور می شد. در آن زمان برخی ناقدان ادبی از خود می پرسیدند آیا بهتر نبود همینگوی برای تنوع، از جملات تابعی بیشتری بهره گیرد تا از یکنواختی آثارش کاسته شود؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

Cupertino Florist For Every Occasion

از سادگی تا شکوه، طراحی گل برای هر سلیقه و هر مناسبت

Brightening your world with flowers, plants, and timeless elegance



زیباترین لحظات زندگی تان را
با طراحی گل های ما جاودانه کنید



Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion

Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Hours:

9am - 7pm

7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Same Day

Delivery

انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

گوشت و مرغ حلال، لبنیات، میوه و سبزیجات تازه، حبوبات، نان بربری داغ و تازه

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



سوسیس و کالباس، خشکبار و تنقلات ایرانی و افغان، برنج و چای در مارک های متنوع



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

کباب در روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۱ به بعد

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

خانه‌های خشمگین

نثار محمدی

مأموران شهرداری منطقه، یک روز، صبح زود آمدند به خانه همسایه و گفتند: خانه آنها روی گسل فرسوده بافت شهری است و باید همین امروز تخلیه شود. یک خانواده پرجمعیت مهاجر که سی سال پیش برای پیدا کردن شغل از رامهرمز به اینجا آمده بودند، هر خشت این خانه را با دست‌های خودشان ساخته بودند. «آسیه پناهی» را یادداشت هست، در کرمانشاه؟ همان بلا را سر این خانواده هم آوردند. مادر بزرگ خانواده بر اثر همین حرف‌های مأموران حکومتی، سکنه قلبی کرد و مُرد اما آب از آب تکان نخورد. پوزخند می‌زند، چهره‌اش از خشم درهم رفته است و خط اخم بین دو ابرویش، پُررنگ‌تر. دست‌هایش در هوا، گویی می‌خواهند مُشت شوند، از سویی به سوی دیگر می‌روند. ادامه می‌دهد: «بافت فرسوده پُرسوده یا هرچی، این‌جا پای کوه، مردم زندگی ساخته‌اند! چون پول اجاره نداشتند... زندگیه بابا... زندگی! چون مردم شوخیه...»



محله «منبع آب» (یا کوی منبع آب) در شرق اهواز و در منطقه هفت شهرداری قرار دارد و یکی از نخستین محلات کارگرنشین و حاشیه‌نشین این شهر است. این محله به علت قرار گرفتن در دامنه کوه‌های شرقی اهواز، از نظر جغرافیایی و تاریخی اهمیت دارد. در سال‌های پیش از انقلاب، به دستور شهردار وقت اهواز، این ناحیه که در آن زمان کوه بود، تسطیح شد و تعاونی مسکن به هر یک از کارگران شهرداری و سازمان آب، ۱۶۰ مترمربع زمین اهدا کرد که در سال ۱۳۵۷ به آنها تحویل داده شد. براساس آمار سال ۱۳۸۸، محله «منبع آب» دارای وسعتی بیش از ۷۵۰ هزار متر مربع و جمعیتی معادل ۲۲۰۵۰ نفر (۱۱۷۰ خانوار) بود. با این حال، در سال‌های اخیر، جمعیت این منطقه افزایش یافته و به بیش از ۳۰ هزار نفر رسیده است.

در دهه‌های چهل و پنجاه شمسی، میزان مهاجرت از گوشه و کنار ایران و حتی کشورهای همسایه و هم‌مرز به استان خوزستان و شهر اهواز چشمگیر بود. با توجه به وجود مراکز پتروشیمی، شرکت‌های نفتی و شرکت فولاد خوزستان، تعداد زیادی کارگر و کارمند، اکثراً از اقوام لر و بختیاری، از شهرهایی مثل ایذه، رامهرمز و مسجدسلیمان به اهواز و محله‌هایی همچون «منبع آب» مهاجرت کردند. در واقع، در پی توسعه صنعت نفت در خوزستان، و به‌ویژه اهواز، میزان تقاضا برای نیروی کار به شدت افزایش یافت. تا سال ۱۳۵۵، بیش از ۵۱۱ هزار نفر به خوزستان مهاجرت کرده بودند و تأکید بر ایجاد زیرساخت‌های صنعتی و نظامی در اطراف اهواز، این شهر را به قطب غالب تبدیل کرد. اکنون مهاجری که سال‌ها پیش زمینی را در کوهپایه‌های مناطق حصیرآباد و «منبع آب» خریده و خانه محقرش را به زحمت و با دست‌های خود و اعضای خانواده‌اش ساخته است، روی گسل فرسودگی شهری زندگی می‌کند و باید این خانه را پس از اخطار مأموران شهرداری یا ظاهر شدن لودر تخلیه کند. گفتند: «۸۱۱ خانوار جابه‌جا می‌شن! تلویزیون و روزنامه‌هاشون تبلیغ می‌کردن که به هر خانواده، خانه‌ای در محله‌ای به نام شهر ورامین (بیرون از اهواز) خواهند داد. این ادعا دروغ محض! تازه مگه این انصافه؟ از یه محله مرکزی شهر بلند شیم و بریم بیرون شهر زندگی کنیم؟ واسه‌ی چی... بچه‌هامون کجا برن؟ کدوم مدرسه؟ نه، نمی‌ریم. خسته شدیم از زور... این ظلمه، آقایون... من، خانواده‌ام، همسایه‌ام، اون عربی که توی محله شلنگ‌آباد، دوهفته دوهفته بدون دسترسی

به آب توی هوای گرم و رطوبت هشتاد درصدی زندگی می‌کنه یا اون لری که توی منبع‌آباد با غلتک به جون خونه‌اش می‌افتن. می‌خوان ما رو از خونه‌هامون و آلونک‌هایی که با دست خودمون ساختیم بیرون بندازن! در حین گفت‌وگو، کنار دستش یک پارچ استیل پر از آب گذاشته است، دیواره پارچ بر اثر سرمای آب و گرمای هوا عرق کرده است. دمای هوا حتماً بالای پنجاه درجه است. هوای شرعی و گرمای بی‌رحم اهواز فرا رسیده است. خنک‌کننده‌های هوا دیگر پاسخگو نیستند، تازه اگر برق شهری وصل باشد. اما برای کسی که به علت ریزش کوه یا هجوم بولدورهای حکومتی بی‌خانمان شده است، بود و نبود آب و برق دیگر فرقی ندارد. اینجا جایی است که گویی مدام همه چیز کم‌تر و مسیر زندگی سخت‌تر می‌شود.

می‌گوید: «چهل سال قبل این خانه را خودم ساختم با زحم. تمام بچه‌هایم در همین خانه بزرگ شدند. افتخار نیست، از دست من کارگر همین‌قدر برمی‌اومد، شهرداری هر روز واسه ما برنامه‌ای داره، می‌گن: آگه خونه رو ترک نکنید، توسط ریزش کوه در فصل‌های بارانی سال گذشته می‌شید! سؤال من اینه... آگه خونه نداشته باشیم زنده می‌مونیم؟ توی خیابون و بیابون زندگی کردن ما رو زنده نگه می‌داره؟ نه منو باید همین‌جا خاک کنند. من جایی ندارم که برم.»

شهردار منطقه‌ی هفت اهواز می‌گوید: «محله منبع آب، همانند مناطق حصیرآباد و چهارصد دستگاه از مناطق کم‌برخوردار کلان شهر اهواز است. ۸۱۱ واحد در پهنه خطر این منطقه شناسایی شده است و بیشتر از ۱۰۰۰ واحد مسکونی در این محله در معرض خطر هستند اما بیشتر ساکنان رغبتی برای جابه‌جایی به نقطه دیگر نشان نمی‌دهند و به همین دلیل روند انتقال زمان‌بر شده است.»

واژه کم‌برخوردار رمز سرکوب است، رمز بیرون راندن، طرد کردن و غصب کردن. کوچ‌ها چنان تنگ و باریک است که دو نفر هم‌زمان نمی‌توانند شانه به شانه هم قدم بزنند. بخش عمده این منطقه آسفالت نشده است. اگر مردم به آمبولانس احتیاج داشته باشند، عبور از این خیابان‌ها و کوچ‌ها تقریباً ناممکن است. ماشین حمل زباله به این مناطق دسترسی ندارد، اتوبوس و تاکسی نیز، شب‌ها گذر از راه‌های گل‌آلود و پُریچ و خم و پر از پرتگاه بسیار دله‌آور و خطرناک است. تیر چراغ برق نیست، آسفالت نیست، درمانگاه آن طرف منطقه است، مدرسه‌ها دور است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**



کار را به کاردان بسپارید!

دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچصفهانی»



- ✓ دریافت حقوق SSI و دریافت مزایای دولتی Calfresh, CAPI
- ✓ دریافت حقوق پرستاری
- ✓ مدیکر و مدیکل
- ✓ اخذ تابعیت آمریکا (بدون امتحان، برای واجدین شرایط)
- ✓ دریافت گرین کارت از طریق خانواده و ازدواج
- ✓ تنظیم دعوت نامه و تنظیم فرم های اداره مهاجرت
- ✓ تمدید گرین کارت
- ✓ اخذ ویزای نامزدی
- ✓ اخذ پاسپورت سفید
- ✓ ترجمه اسناد و مدارک
- ✓ امور مربوط به دفتر حفاظت منافع (وکالتنامه، تجدید گذرنامه و غیره)

Not a Law Office

(408) 269-7283

Lida.asemanservices@gmail.com

1777 Hamilton Ave., Suite 2350, San Jose, CA 95125

روستای زرگر، روستایی کم‌نظیر در ایران

نوشته اختصاصی: سیامک مولوی

معرفی و جایگاه: روستای زرگر در بخش آبیک استان قزوین، حدود ۱۰۰

کیلومتری غرب تهران واقع شده است. شهرت این روستا بیش از هر چیز به خاطر زبان مادری ساکنان آن است، زبانی که خودشان «رومانو/رومانو» می‌نامند و در ادبیات پژوهشی با نام «زرگری» شناخته می‌شود. این زبان شاخه‌ای از رومی/رومانی (Romani) و از خانواده هندواروپایی-



هندآریایی است، نه «رومانیایی» (زبان کشور رومانی)، اشتباهی که در برخی نوشته‌های گردشگری دیده می‌شود.

مردم و هویت: گروه قومی «زرگری» زیرگروهی از جوامع رومی مسلمان در ایران‌اند. امروزه علاوه بر خود روستا، شماری از گویشوران در اطراف تهران (شهریار) و استان البرز نیز ساکن هستند. در کنار زبان زرگری، بیشتر مردم به فارسی و ترکی آذری هم سخن می‌گویند، یعنی جامعه‌ای به‌طور طبیعی سه‌زبانه است.

خاستگاه تاریخی: درباره خاستگاه زرگری‌ها روایت‌های گوناگونی وجود دارد، اما تحقیقی که بر اسناد تاریخی و سنت شفاهی تکیه می‌کند، مسیر مهاجرت شرق‌سو از بالکان در دوره عثمانی را محتمل می‌داند: گروه‌هایی از رومی بالکان (روم ایالتی «رومایلی») به شام و سپس به ایران آمده‌اند. برخی روایات، ورودشان به ایران را به روزگار نادرشاه پیوند می‌دهند. به هر روی، پیوند زبانی زرگری با «رومانی بالکانی» و نه با گویش‌های ایرانی، روایی این مسیر را تقویت می‌کند.

زبان زرگری (Romano/Zargari): جایگاه و ویژگی‌ها

رده‌شناسی: زرگری یک «گونه/گویش» از رومانی بالکانی است (نه یک زبان ایرانی). در رده‌بندی‌های زبان‌شناختی به‌عنوان گویشی از «Romani-Balkan» ثبت شده است. تماس زبانی: به سبب هم‌زیستی طولانی‌مدت با فارسی و ترکی آذری، وام‌واژه‌ها و ساخت‌های نحوی این دو زبان در زرگری دیده می‌شود. پژوهش‌های میدانی اخیر بر تأثیر قابل‌توجه این تماس روی واژگان و دستور تأکید دارند.

نمونه واژگان ثبت‌شده در منابع: «vast» (دست)، «pani» (آب)، «rati» (شب)، «grast» (اسب)، «del» (خدا) و «mačo» (ماهی). این واژگان با هم‌خانواده‌های خود در دیگر گونه‌های رومانی هم‌ریشه‌اند.

کارکرد اجتماعی: زرگری عمدتاً در حوزه درون‌خانوادگی و میان‌گروهی به‌کار می‌رود، در امور رسمی و برون‌گروهی، فارسی و گاهی ترکی غالب است. این الگوی کارکرد، الگوی رایج در جوامع سه‌زبانه کوچک است.

چندزبانی روزمره: در زرگر، کودکان معمولاً از همان سال‌های نخست با سه کُد زبانی روبرو هستند: در خانه «زرگری»، در مدرسه و ادارات «فارسی»، و در بخشی از روابط محلی «ترکی آذری». این جابه‌جایی کُد (code-switching) را در گفتار روزانه به‌وفور می‌توان دید، پدیده‌ای که هم نشانه پویایی زبانی جامعه است و هم از فشار زبان غالب (فارسی) خبر می‌دهد.

وضعیت بقا و خطر زوال: پژوهش‌های دانشگاهی زرگری را «به شدت در معرض خطر» توصیف کرده‌اند، شمار گویشوران آن اندک است (برخی برآوردها کمتر از ۵۰۰ نفر) و انتقال میان‌نسلی در خانواده‌هایی که به شهر مهاجرت کرده‌اند، تضعیف شده است. مهم‌ترین عامل‌های تهدید: کوچ اقتصادی، ازدواج‌های برون‌گروهی، و کارکرد محدود زبان در موقعیت‌های رسمی.

پژوهش‌ها و منابع آکادمیک: از نخستین توصیف‌های علمی این زبان گزارش گرنوت ویندفور (۱۹۷۰) است و پس از آن مقاله مفصل حسن رضایی‌بغیبدی در نشریه Roman Studies (۲۰۰۳) نقطه عطفی در شناخت ساخت‌واژه و واژگان زرگری به‌شمار می‌آید. پروژه‌های تازه‌تری نیز با رویکرد مستندسازی میدانی در اروپا و ایران در جریان بوده‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت‌های دندانی

۲۰ سال تجربه در درمان و آموزش در دانشکده‌های دندانپزشکی ایران و آمریکا

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco



Dr. Ali Esmaili DDS

• دندانپزشکی عمومی • جراحی ایمپلنت‌های دندانی • جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

♦ General Dentistry ♦ Dental Implants ♦ Surgical Extractions & Bone Graft



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128



ایالات متحده متحد نشدند. برعکس، بسیاری از آنها به دنبال کمک آمریکا بودند تا با چالش‌های نزدیک‌تر به خانه خود مقابله کنند. ترامپ موفق شده است آن مزیت بزرگ را به خطر بیندازد، عمدتاً به دلیل درگیری شخصی با نارندرا مودی، نخست‌وزیر هند.

همان‌طور که نشست ۳۱ اوت و یکم سپتامبر در تیانجین نشان داد، اقدامات او به نزدیک‌تر شدن هند به روسیه، چین و کره شمالی کمک کرده و تقریباً سه دهه تلاش آمریکا برای پرورش دهلی‌نو به عنوان وزنه تعادل در برابر قدرت رو به رشد پکن را تضعیف کرده است. من می‌دانستم که مدل مطلوب ترامپ برای حکمرانی جهانی، یک «کنفرانس پدرخوانده‌ها» عملی نخواهد شد، اما انتظار نداشتم که خودش آن را منفجر کند و ایالات متحده را بیرون گود رها سازد.

چراغ سبز به نسل کشی: سیاست آمریکا در خاورمیانه مدت‌هاست که ناکارآمد بوده و ترامپ مسئول پاسخ شرم‌آور و بی‌اثر دولت بایدن به جنگ نسل‌کشانه اسرائیل در غزه نیست. اما حمایت سخاوتمندانه و بی‌قید و شرط از اسرائیل، با وجود اقداماتش در غزه و کرانه باختری، نه آمریکایی‌ها را امن‌تر یا ثروتمندتر می‌کند و نه احترام بیشتری در جهان برای آنان به همراه می‌آورد. نظرسنجی‌ها نیز به‌طور فزاینده‌ای نشان می‌دهد که مردم آمریکا دیگر از این سیاست پشتیبانی نمی‌کنند. بسیاری از دموکرات‌ها و شمار رو به افزایش جمهوری‌خواهان برجسته، آشکارا این سیاست را زیر سؤال می‌برند. این به معنای آن است که ترامپ فرصت طلایی داشت تا به بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر اسرائیل، یادآوری کند که ایالات متحده یک قدرت بزرگ است و اسرائیل یک دولت وابسته، و بنابراین روابط آمریکا با اسرائیل و دیگر کشورهای منطقه را بر پایه‌ای تازه و محکم‌تر قرار دهد. تنها کاری که لازم بود انجام دهد این بود که به نتانیاهو بگوید کمک‌های آمریکا قطع خواهد شد مگر اینکه آتش‌بس را بپذیرد، الحاق عملی کرانه باختری را متوقف کند و به طور جدی به راه‌حل دوکشوری روی آورد. ترامپ چه کرد؟ او فرصت را از دست داد و تصمیم گرفت از تلاش بیهوده و خود ویرانگر اسرائیل برای تثبیت سلطه دائمی منطقه‌ای پشتیبانی کند.

گذشتن جیش در اختیار پوتین: برخلاف بسیاری از منتقدان ترامپ، من فکر نمی‌کنم دیدگاه‌های او درباره پایان دادن به جنگ اوکراین کاملاً نادرست باشد. آرزو می‌کردم اوضاع طور دیگری بود، اما او درست می‌گوید که اوکراین در آینده قابل پیش‌بینی همه سرزمین‌های از دست‌رفته‌اش را بازپس نخواهد گرفت و یک توافق صلح باید به برخی (نه همه) از دلایلی بپردازد که روسیه را به آغاز این جنگ غیرقانونی واداشت. همچنین باید تضمین شود که تجاوزگری‌های روسیه از سر گرفته نخواهد شد. اما باور ترامپ که می‌تواند با تحت فشار گذاشتن رهبران اوکراین و دلجویی از ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه، جنگ را پایان دهد، در بهترین حالت ساده‌لوحانه بود. آن نشست آماده نشده، شرم‌آور و در نهایت بی‌معنای او با پوتین در آلاسکا یادآوری شرم‌آور دیگری بود مبنی بر این که ترامپ یک مذاکره‌کننده بی‌احتیاط و ناشی است که بیش از آن که به پیشرفت واقعی در مسیر صلح علاقه‌مند باشد، دنبال جلب توجه است.

معکوس کردن انقلاب سبز: یک آزمون سریع: در لحظه‌ای که انتشار گازهای گلخانه‌ای دمای جهانی را بالا می‌برد، رویدادهای خطرناک آب‌وهوایی را تشدید می‌کند و جان میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تهدید می‌سازد، و در شرایطی که هوش مصنوعی و دیگر فناوری‌های نو تقاضا برای مقادیر عظیم تازه‌ای از برق را بالا برده‌اند، آیا کوچک‌ترین منطقی دارد که تلاش‌های آمریکا برای توسعه بیشتر ظرفیت انرژی خورشیدی و بادی را نبود کنیم؟ و بعد هم دیگر کشورها را تحت فشار بگذاریم تا همین کار را بکنند؟ جدی می‌گویید؟

حتی اگر هدف شما حمایت از شرکت‌های بزرگ نفت و گاز (و ادامه جذب کمک‌های مالی انتخاباتی آن‌ها) باشد، این سیاست‌های سر در برف فقط ایالات متحده را ناآگاه و کوتاه‌بین جلوه می‌دهد. معنای دیگر آن این است که آمریکا آینده تولید انرژی‌های تجدیدپذیر را به کشورهایی مانند چین واگذار می‌کند. کشوری که همین حالا بر بسیاری از فناوری‌های سبز مسلط است و احتمالاً در آینده نیز جایگاه برتر را در این عرصه‌ها حفظ خواهد کرد. برای ندیدن حماقت چنین اقداماتی، نوع خاصی از نابینایی لازم است، اما متأسفانه این دولت از نزدیک‌بینی چیزی کم ندارد.

ده اشتباه بزرگ سیاست خارجی ترامپ

استفان ام. والت - فارن پالیسی

باید اعتراف کرد همان‌طور که تماشای ویدئوی سقوط یک هواپیما یا تخریب یک ساختمان با نوعی جذابیت هولناک همراه است، مشاهده عملکرد دولت ترامپ در سیاست خارجی آمریکا هم همین احساس را برمی‌انگیزد. ما در ردیف اول نمایش بزرگ‌ترین انحلال داوطلبانه جایگاه و نفوذ ژئوپلیتیکی یک قدرت بزرگ در تاریخ مدرن نشستیم: نتایج آن هم چشمگیر و نگران‌کننده است، اما نگاه برداشتن از آن تقریباً غیرممکن است. و هنوز حتی هشت ماه هم نگذشته. آن‌قدر رویدادهای بد رخ داده که حتی کارشناسان تمام‌وقت سیاست خارجی هم برای پیگیری همه آنها دچار مشکل می‌شوند. اصلاً «سیگنال‌گیت» را به خاطر دارید؟ بنابراین، به عنوان یک خدمت عمومی، امروز فهرست ۱۰ اشتباه بزرگ دولت ترامپ در سیاست خارجی (تا اینجا) را ارائه می‌کنم.

جنگ تجاری بسیار بد، وحشتناک و زیان‌بار: من طرفدار مطلق تجارت آزاد نیستم و می‌دانم که در برخی موارد دلایل موجهی برای محدود کردن تجارت بین‌المللی از طریق تعرفه یا اقدامات دیگر وجود دارد. اما حمله نامنظم، متناقض و بی‌دلیل دونالد ترامپ به نظم تجاری جهانی به شکلی مدیریت‌شده، همزمان به ایالات متحده و بسیاری از کشورهای دیگر آسیب می‌رساند. اگرچه واکنش بازارها تا این لحظه به دلایل مختلف ملایم بوده، اما مالیات بستن بر واردات خارجی همین حالا رشد اقتصادی آمریکا و جهان را کاهش داده، تورم را افزایش داده، تولید صنعتی آمریکا را به دلیل گران‌تر شدن مواد اولیه وارداتی مختل کرده و بسیاری از کشورها را به خشم آورده است. این سیاست همچنین با برخی دیگر از اهداف دولت مغایر است: درخواست از متحدان برای افزایش هزینه‌های دفاعی و هم‌زمان ضربه زدن به اقتصاد آنها کاری متناقض و زیان‌بار است. علاوه بر این، استفاده از تعرفه‌ها برای تنبیه کشورهایی صرفاً به دلیل اینکه رهبرانشان رئیس‌جمهور زودرنج آمریکا را آزرده‌اند، ایالات متحده را شبیه یک قلدر انتقام‌جو نشان می‌دهد. نظام مدیریت‌شده و مبتنی بر قواعد برای آزادسازی اقتصاد جهانی، یکی از چشمگیرترین دستاوردهای سیاست خارجی دوره پس از جنگ جهانی دوم است و یکی از دلایل آن که بیشتر آمریکایی‌ها امروز زندگی بهتری نسبت به پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایشان دارند. آیا این نظام بی‌نقص است؟ خیر. آیا نیاز به نگهداری مداوم و اصلاحات سنجیده گاه‌به‌گاه دارد؟ قطعاً. اما چیزی که مطلقاً نیاز ندارد، آتشی ویرانگر از نوعی است که ترامپ برافروخته است - رویکردی که هم از نظر اقتصادی بی‌سودانه است و هم از نظر ژئوپلیتیکی ابلهانه.

طمع برای گرینلند، کانادا و شاید بیشتر: چه نوع نابغه راهبردی از پیش و علناً اعلام می‌کند که می‌خواهد سرزمینی را تصاحب کند که آشکارا متعلق به کشور دیگری است؟ پیشنهاد ترامپ برای تبدیل کانادا به ایالت پنجاهویکم و سیاست تعرفه‌ای تنبیهی او علیه آن کشور، که بالاتر توضیح داده شد، به شکست نامزد طرفدار ترامپ در آخرین انتخابات کانادا کمک کرد و شاید جامعه‌ای را که بیش از یک قرن همسایه‌ای فوق‌العاده خوب برای آمریکا بود، برای همیشه بیگانه ساخت. تمایل نادرست او برای به دست آوردن گرینلند نیز نه از نظر راهبردی و نه اقتصادی معنایی ندارد، اما روابط با دانمارک را، که پیش‌تر یکی از طرفدارترین کشورهای اروپایی نسبت به آمریکا بود، به هم ریخت. دیگر این‌طور نیست: یک نظرسنجی اخیر از یک روزنامه دانمارکی نشان داد که ۴۱ درصد دانمارکی‌ها اکنون ایالات متحده را تهدید می‌دانند. و آیا ترامپ متوجه است که تضعیف هنجارهای موجود علیه چنین رفتار امپریالیستی در اقدامات غارتگرانه مشابه از سوی دیگران را خواهد گشود؟ پاسخ روشن است: نه، او متوجه نیست.

متحد کردن دیگران علیه ایالات متحده: در یک جهان چند قطبی، هدف باید جذب هرچه بیشتر متحدان مهم و منزوی کردن رقیب یا رقیب باشد. همان‌طور که صدراعظم آلمان، اتو فون بیسمارک، گفته بود، در جهانی با پنج قدرت رقیب، هدف باید این باشد که در جمع سه قدرت باشید. هنری کیسینجر، وزیر خارجه فقید آمریکا، نیز در دوران جنگ سرد دیدگاهی مشابه داشت: در روابط مثلی (مانند ایالات متحده، اتحاد شوروی و چین) بهتر است با ضعیف‌تر متحد شوید تا قوی‌تر را مهار کنید. از آنجا که ایالات متحده فاصله زیادی از دیگر قدرت‌های بزرگ داشت و هیچ جاه‌طلبی سرزمینی مهمی در اوراسیا دنبال نمی‌کرد، بسیاری از دولت‌های مهم آن منطقه ترجیح می‌دادند با آمریکا توازن برقرار کنند تا اینکه در برابر آن متحد شوند. این یکی از دلایل اصلی بود که چرا نظام اتحادهای تحت رهبری آمریکا بزرگ‌تر، قدرتمندتر و بسیار ثروتمندتر از پیمان ورشو بود و چرا دیگر قدرت‌های بزرگ همگی برای مهار

محتسب خورده نوشیدیم و همه درد و بلاها از جان مان رخت بر بست که بست.
حافظ جان حق دارد که میفرماید:
شراب تلخ می‌خواهم که مردافکن بُود زورش
که تا یک دم بیاسایم ز دنیا و شر و شورش
سیماطِ دهرِ دون‌پرور ندارد شهد آسایش
مَذاقِ حرص و آز ای دل، بشو از تلخ و از شورش
بیاور می که نتوان شد ز مکر آسمانِ ایمن
به لعب زهره، چنگی و مریخِ سلحشورش
کمندِ صیدِ بهرامی بیفکن، جام جم بردار

که من پیمودم این صحرا، نه بهرام است و نه گورش
اوسا ممد: ممد آقا، که ما اوسا ممد صدایش می کردیم، سال های سال سلمانی مان بود. دیوارهای مغازه اش را با عکس هنرپیشه های ایرانی و خارجی پوشانده بود. از فردین و هاید و گوگوش و بیک ایمانوردی بگیر تا کرک داگلاس و استیو مک کوئین و سوفیا لورن و بریژیت باردو و جینا لولو بریجیدا و سرکار استوار و قلیچ خانی و محمد علی کلی. هر وقت دیدنش می رفتیم از خنده روده بر می شدیم. تا سرمان را بتراشد هزار جور لیچار بار ما و دوستان مان می کرد. انگار خنده و شادی با او به دنیا آمده بود. با غم و غصه میانه ای نداشت. بعد از انقلاب پس از سالها دوری و بی خبری به دیدنش رفتیم. دیگر توی مغازه اش از عکس های فردین و بیک ایمانوردی و سوفیا لورن خبری نبود. اوسا ممد هم انگار یکباره هزار سال پیر شده بود. دو تا از پسرهایش را اعدام کرده بودند. روی دیوار، کنار آینه قدی، تابلویی مقوایی آویزان بود که روی آن نوشته شده بود: بحث سیاسی ممنوع.

آقا دار: در ولایت مان یک درخت مقدسی داشتیم که می گفتیم «آقا دار». مردم از آن سر دنیا می آمدند یک عالمه زلم زیمبو به شاخه هایش می بستند، طلب حاجات می کردند، پول پایش می ریختند. این «آقا دار» هر دردی را درمان می کرد، از قولنج و زخم معده بگیر تا شقاق و طاعون و وبا و حصه. آنوقت ها البته عالیجناب کرونا هنوز تشریف مبارک شان را نیاورده بودند و گر نه این آقا دار مان از پس کرونا هم بر می آمد.



بیمار عشق را به طیب احتیاج نیست: یک جای بدنم درد گرفته بود. نمیدانم لوزالمعده بود، جزیره پانکرهاوس بود، کیسه صفرا بود، آپاندیسیت بود، روده بزرگ بود، روده کوچک بود، کجا بود! هر چه بود این بود که شب تا صبح نتوانسته بودم پلک روی پلک بگذارم (ما یکی از اهالی محترم شیراز را می شناسیم ساعت ده شب میرود توی رختخواب تا ساعت دو بعد از ظهر فردا می خوابد صدای خرناش اش هم تا آسمان هفتم می رود، اما همین که فردایش چشمش به ما می افتد می گوید دیشب تا صبح پلک روی پلک نگذاشتم ها!). لدفا! نام این شیرازی بیخواب را از من نپرسید و در عالم رفاقت کمی راز داری بفرماید و گر نه کلاه مان بد جوری تو هم می رود! آقای دکتر مان که انگاری بیطاری را روی خر کولی یاد گرفته است، نسخه ای نوشت و گفت: «برو همین طبقه پایین از داروخانه بگیر، رفتیم چند دلاری سلفیدیم، دارو را گرفتیم و آمدیم خانه و گفتیم آدم عاقل دیوار شکسته را هم برای روز مبادا نگه میدارد! حالا که به بروشور نگاه می کنیم می بینیم خدای من! هشدار داده است که خوردن این قرص ممکن است باعث سکته قلبی، مرگ مفاجات، سر گیجه، استفراغ، شقاق و شقاق، مرگ مغزی، افت فشار خون، سلاطون، تندری ضربان قلب، پاره شدن مویرگ ها، کوری و کری و لالی، ذات الریه و چند تا بیماری دیگر بشود و شما را به عرش اعلی خدمت حضرت باری تعالی بفرستد!

گفتیم: ای بابا! رفتیم خونه خالو بلکه دل مون وا بو، دیدیم خونه خالو بدتر ز خونه ما بو! ما آمده بودیم قرص و کپسولی برای دردمان بگیریم، نیامده بودیم همینطور قضا قورتکی خودمان را ببندازیم تو کام ازدهای مرگ! این بود که قرص ها را ریختیم توی آشغالدونی و رفتیم یک لیوان از آن شراب های پیلپای مرد افکن ترس

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

Oil Change Special
Get \$5 OFF on
Regular Oil Change

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at
www.sstireandautorepair.com

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

طبق تحقیقات، این مواد بیولوژیکی مستقیماً به تومورها حمله نمی‌کنند، اما با تقویت سیستم ایمنی بدن، توانایی مقابله با آنها را افزایش می‌دهند. هرچند این سه قارچ اثرات بیولوژیکی مشترکی دارند، اما هر کدام ویژگی‌های خاص خود را نیز دارند.

اکنون به‌طور خلاصه به معرفی این سه قارچ خوراکی می‌پردازیم:
مای تاک (Maitake): این قارچ با نام‌های دیگری مانند (Sheep's Head) و (Hen of the Woods) نیز شناخته می‌شود. مای تاک به صورت خوشه‌ای در پایین تنه درختان جنگلی، به‌ویژه درخت بلوط (Oak) رشد می‌کند. ژاپنی‌ها آن را «قارچ رقصان» (Dancing Mushroom) می‌نامند، زیرا همواره در حال تکان خوردن است. این قارچ در اغلب فروشگاه‌های مواد غذایی یافت می‌شود و طعم بسیار خوبی دارد. در موارد نادری ممکن است موجب آلرژی شود. علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، به تنظیم فشار خون، کاهش چربی‌های خون و کاهش وزن کمک می‌کند. در سال‌های اخیر مصرف آن در آمریکا افزایش چشمگیری یافته است.

شی تاک (Shiitake): این قارچ در شرق آسیا بسیار پرمصرف است و بیش از همه‌ی قارچ‌ها مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است. اثر اصلی آن تقویت سیستم ایمنی است، اما در رفع مشکلات تنفسی، ضعف گردش خون، بیماری‌های کبدی، خستگی، ضعف عمومی و همچنین پیشگیری از پیری زودرس نیز به کار می‌رود. این قارچ منبع خوبی از ویتامین D است. امروزه در بیشتر فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌های آمریکا یافت می‌شود و غالباً در غذاها به جای گوشت قرمز مصرف شده و بافتی جویدنی دارد.
رای شی (Reishi): این قارچ از دو هزار سال پیش در طب سنتی چین کاربرد داشته و به عنوان مهم‌ترین قارچ دارویی شناخته می‌شود. گفته شده است که امپراتوران چین آن را به بهای هم‌وزن طلا خریداری می‌کردند، زیرا آن را عامل جوانی و طول عمر می‌دانستند. یافتن این قارچ در جنگل‌ها بسیار دشوار بوده و کشاورزان گاهی ماه‌ها یا سال‌ها در جست‌وجوی آن بودند. رای شی حاوی حدود دویست ماده فعال است. این قارچ با سایر قارچ‌ها تفاوت دارد، بافتی بسیار سفت و سخت دارد و معمولاً به شکل عصاره مصرف می‌شود. به همین دلیل به آن «عصاره جوانی» یا «معجون جوانی» لقب داده‌اند. متأسفانه به راحتی در فروشگاه‌ها یافت نمی‌شود. نام دیگر آن (Long Life Herb) است. برخلاف دیگر قارچ‌ها که حدود ۹۰ درصدشان آب است، این قارچ تنها ۷۵ درصد آب دارد و شاید همین ویژگی دلیل سختی بافت آن باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

تازه های دنیای پزشکی



دکتر منوچهر سلجوقیان



خواص قارچ های خوراکی

در حال حاضر در کل جهان حدود ۱۴۰,۰۰۰ نوع قارچ وجود دارد، اما تنها ۱۰ درصد آن‌ها (۱۴,۰۰۰ نوع) شناسایی شده‌اند. در میان این‌ها سه نوع قارچ وجود دارد که خاصیت دارویی داشته و در طب سنتی برای درمان بیماری‌ها مصرف می‌شوند. این سه نوع عبارتند از:

۱- Maitake ۲- Shiitake ۳- Reishi

این قارچ‌ها بسیار مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و حاوی مواد بیولوژیکی مهمی هستند. اغلب این مواد برای تقویت سیستم ایمنی بدن به کار می‌روند و انسان را در برابر بیماری‌های گوناگون محافظت می‌کنند. با تقویت سیستم ایمنی می‌توانند از برخی سرطان‌ها و بیماری‌ها پیشگیری کرده یا در درمان آن‌ها مؤثر باشند و این موضوع مورد تأیید جوامع پزشکی قرار گرفته است. مهم‌ترین این مواد بیولوژیکی، پلی‌ساکاریدها و ترپن‌ها هستند.

در کشورهایی مانند چین و سایر بخش‌های شرق آسیا، این قارچ‌ها بسیار مصرف می‌شوند و حتی مصرف آن‌ها به هزاران سال قبل بازمی‌گردد. این قارچ‌ها دارای مواد پروتئینی و ویتامین‌های گوناگون مانند ویتامین C و گروه B، همچنین کلسیم، مواد معدنی و فیبر هستند. به همین دلیل در درمان و متعادل‌سازی قند خون، از بین بردن باکتری‌ها و سم‌زدایی بدن کاربرد دارند.

در افرادی که دچار بیماری سرطان هستند و تحت شیمی‌درمانی قرار دارند، مصرف این قارچ‌ها بسیار مؤثر بوده و عوارض ناشی از داروهای شیمیایی را کاهش می‌دهد.

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مربی «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

بگذارید با حرکات یوگا و نفس‌های عمیق انرژی شما بدرخشد و قدرت درونی خود را پیدا کنید.

مدیتیشن را بیاموزید و زندگی خود را متحول کرده و آرامش را تجربه کنید.

با شرکت در کلاس‌های آنلاین «یوگا و مدیتیشن» از طریق زوم (ZOOM)،

با هر میزان تجربه و توانایی فیزیکی موارد بالا را تجربه کنید.

برای اطلاعات بیشتر از نحوه مشارکت در این کلاس و سایر کلاس‌ها، با شماره تلفن و یا از طریق وب سایت تماس بگیرید!

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>



سهیلا رضایی

متخصص در امور خرید و فروش املاک در شهر ساکرامنتو، بی اریا و حومه

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



تیم مجرب ما املاک شما را با دریافت کمترین
کمیسیون و بالاترین قیمت ممکن به فروش می رساند



با پایین ترین قیمت، زیباترین منازل را
در ساکرامنتو و حومه صاحب شوید!



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

همسرش با کسی سروکار نداشت، اما حالا شرایط فرق می‌کرد. خانواده‌اش عملاً طردش کرده بودند، پس چرا او از این موقعیت استفاده نکند؟ سال‌ها بود که با شنیدن خبرهایی مثل ایدز وحشت می‌کرد، اما با خود گفت هر مشکلی راه‌حلی دارد. حتی اگر به ایدز مبتلا شود، تا مردنش دست‌کم پنج سال طول خواهد کشید. به هر حال، او همین حالا هم مرده‌ای متحرک بود، پس چه فرقی می‌کرد؟ بهتر بود از زندگی‌اش لذت ببرد. این تغییر فکر زندگی‌اش را زیر و رو کرد. لباس‌های گشاد و دُم‌ده‌اش را کنار گذاشت و شروع کرد به پوشیدن لباس‌های مد روز. یادش آمد در جوانی از دختران سیاه‌پوست خوشش می‌آمد و هیچ‌گاه معنای تبعیض نژادی را درک نکرده بود. حتی سخنانی از نلسون ماندا و خاطراتی از پدر بزرگش را به یاد آورد که سیاه‌پوستان را با طعنه اما با نوعی احترام توصیف می‌کرد. رفتاراش تغییر کرد. به‌جای اخبار خسته‌کننده سیاسی، به برنامه‌های کمدی و موسیقی شاد روی آورد. بعد از سال‌ها دوباره به دنبال دستگاه‌های پخش صوت مرغوب و سی‌دی‌های عاشقانه دهه شصت و هفتاد افتاد. یاد روزگار جوانی‌اش در لاله‌زار و روزولت افتاد و به آدرسی از روزنامه‌های محلی سر زد.

در فروشگاه موسیقی، وقتی زنی سیاه‌پوست تعدادی نوار را روی زمین ریخت، والی‌پور با جسارت آنها را جمع کرد و به او داد. نگاهشان در هم گره خورد. خیلی زود او را به نوشیدنی دعوت کرد و با خود گفت: «چقدر راحت موفق شدم!» رابطه‌ای آغاز شد. زن، ماری نام داشت. او و والی‌پور بارها به ونکوور سفر کردند و خوش گذراندند. اما به مرور والی‌پور دردهایی در کمر و سینه‌اش احساس می‌کرد. با وجود این، باز هم از معاشرت‌ها دست نمی‌کشید. تا این‌که روزی در رستورانی فرانسوی با ماری نشسته بود. همه‌چیز خوب پیش می‌رفت، تا این‌که خانواده‌اش وارد شدند. او فراموش کرده بود که آن روز سالگرد تولد همسرش است. وقتی همسرش با گارسون صحبت کرد، همه‌چیز در چند ثانیه برهم ریخت. ناسزاها آغاز شد و در میان هیاهو، والی‌پور بی‌حرکت ماند. مردی تنومند نزدیک شد و او را تکان داد. مثل چوب خشک بر زمین افتاد. آب سردی از دهانش جاری شد. کسی با بیمارستان تماس گرفت، اما کار تمام بود. صاحب رستوران بالای سرش آمد، با دقت به چهره‌اش خیره شد و با آرامش گفت: «C'est fini»



عشق سیاه

سیروس مرادی

Cyrousm@yahoo.com

والی‌پور در ایران مردی متشخص بود. او در کابینه‌های دهه‌های چهل و پنجاه تا مقام معاونت وزیر بالا رفت. برای خودش در ایران برو و بیایی داشت و حتی چندین بار نامش به عنوان کاندیدای وزارت بر سر زبان‌ها افتاد، اما هیچ‌گاه به نتیجه‌ای نرسید. با این حال، همین شایعات بر اعتبار و نفوذ او در جامعه آن روز ایران می‌افزود. مثل بسیاری از انقلاب‌زده‌ها، اصلاً نفهمید چه شد. ماجرا درست شبیه فائزهای شهر بازی بود، ناگهان سقوطی شدید و بعد سکوتی مطلق. همه‌چیز در عرض دو سال برایش تمام شد. خودش هم نفهمید بر چه مبنایی به آمریکا مهاجرت کرد. تمام مشاغلش در ایران فنی بودند و هیچ خطری متوجه او نبود. اما به قول خودش، عنان اختیار را به دست همسرش سپرد و خیلی سریع به آمریکا آمد و در لس‌آنجلس ساکن شد. به سرعت هم در آنجا تبدیل به «انگشت ششم» شد. خوب یادش بود که در ایران از این اصطلاح برای کسانی استفاده می‌کردند که نه می‌شد آنها را از وزارتخانه اخراج کرد و نه استفاده درستی از آنها داشت. این افراد هیچ‌گاه عضو رسمی خانواده محسوب نمی‌شدند و در عین حال، مثل یک مبلان به‌دردنخور هم قابل کنار گذاشتن نبودند. مثل پیرمردان اسکیمو، فقط نشسته بود تا بمیرد. روابطش با همسرش از وقتی به آمریکا آمده بودند، از بد به بدتر تبدیل شد. زنش همیشه بین او و فرزندانش، بچه‌ها را ترجیح می‌داد. والی‌پور معتقد بود همسرش برای حفظ ظاهر و وجهه خود، به فرزندان باج می‌دهد و احترامی که از آن برخوردار است، به بهای گزافی به دست می‌آید. یواش‌یواش خودش هم باورش شد که به عضوی زائد بدل گشته است. او حالا شصت و هشت ساله بود و احساس می‌کرد باید از نظر سلامتی بسیار مراقب خودش باشد. دیگر آن دوران که می‌توانست سه شبانه‌روز در کوهستان و بیابان به شکار برود، گذشته بود. هزینه‌های درمانی در آمریکا سر به فلک می‌کشید، اما مجبور به پرداخت آنها بود. همیشه احساس می‌کرد چیزی در زندگی‌اش کم است، اما نتیجه چندین چک‌آپ متوالی هیچ مسئله خاصی را نشان نمی‌داد.

یک شب یکشنبه که همه در خانه جمع بودند، ناگهان توجه جمع به او جلب شد. از سر میز شام بلند شد و به بهانه تماشای تلویزیون، با بشقاب غذایش گوشه‌ای نشست. در واقع طاقت دیدن چهره هیچ‌کدام را نداشت. یک‌باره احساس کرد همه دارند درباره‌اش پیچ می‌کنند. چیزی نمی‌فهمید، اما در نهایت صدای همسرش را به وضوح شنید که گفت: «والی‌پور باید با یک روان‌شناس مشورت کند»، والی‌پور پوزخندی زد و وانمود کرد اصلاً نشنیده است. اما فکر مراجعه به روان‌شناس رهايش نمی‌کرد. با ترس و لرز و پنهانی، از دفتر تلفن آدرس و شماره روان‌شناسی را یادداشت کرد و قراری برای ابتدای هفته آینده گذاشت. از اسم دکتر حدس زده بود که باید مکزیکی باشد، اما لهجه‌اش آن‌قدر خوب بود که بتواند صحبت‌هایش را بفهمد. دکتر دهان بزرگی داشت و دندان‌های نامرتب، اما پیراهن سفیدش از تمیزی برق می‌زد. وقتی می‌خندید، غبغب چندلایه‌اش مثل پستان گاو تکان می‌خورد. والی‌پور پاکت‌های آزمایش پزشکی‌اش را به دکتر کارلوس داد. او چند لحظه مکث کرد، ناگهان آنها را کنار انداخت و گفت: «سینیوریتا! سینیوریتا! ابتدا والی‌پور نفهمید منظور چیست، اما خیلی زود متوجه شد. جلسه با چند جوک لهستانی به پایان رسید. از مطب که بیرون آمد، نوشیدنی خرید و با تأنی جرعه‌جرعه نوشید. با خودش فکر کرد چرا زودتر به این راه حل فکر نکرده بود. در ایران، به قول خودش، جز

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

We Offer a Complete Course in Drivers' Education & Training with Professional Instructors

- ♦ Driving
- ♦ Training
- ♦ Traffic School
- ♦ Drivers Education
- ♦ Seniors, Teens & Adults
- ♦ Free Home & School Pickup
- ♦ Hiring & Training Instructors

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده اند می توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس‌ها به زبان فارسی نیز عرضه می گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 370-9696 ♦ (408) 394-5249

۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی

Cyrousm@yahoo.com

شرکت مالیاتی و حسابداری توس



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

- Full Accounting and Tax services
- Accounting structure modifying
- Business formation and consulting
- کلیه امور حسابداری و مالیاتی
- اصلاح و ایجاد ساختارهای حسابداری
- مشاوره و ثبت انواع شرکت

All Personal Tax Returns Are Protected Against IRS Audit and Identity Thefts

Tax Professional | Reza Farshchi

email: Reza@tous.services cell: 650 720 0182

T 408 610 9440 F 408 645 5129 ✉ info@tous.services 🌐 www.tous.services

📍 21060 W Homestead Rd #208, Cupertino, California 95014



در یک اسم چه چیزی نهفته است؟ همانطور که هر کسی که سعی کرده است از یک راه دشوار و سخت عبور کند می‌تواند به شما بگوید، املائی انگلیسی به طور بدنامی نامنظم و بی‌قاعده است. در زمان شکسپیر حتی آشفته‌تر بود. در نتیجه، بیش از هشتادوسه روش کاملاً معتبر برای نوشتن شکسپیر وجود دارد. «شکسپیر» (Shagspere) و «شکسپرد» (Shaxberd) فقط دو مورد از عجیب‌ترین آنها هستند. حتی خود شاعر بزرگ نیز در ثابت‌نوشتن نام خانوادگی خود مشکل داشت. او آن را حداقل به شش روش مختلف و با دستخطی به‌طور فزاینده‌ای نامرتب امضا کرد: «شکپر» (Shackper) (در یک

شهادت سال ۱۶۱۲)، «شکسپیر» (Shakspear) (در یک سند سال ۱۶۱۲)، «شکسپی» (Shakspea) (در یک وام رهنی سال ۱۶۱۲)، «شکسپر» (Shackspere) (در صفحه اول وصیت‌نامه سال ۱۶۱۶ او)، «شکسپر» (Shakspeare) (در صفحه ۲ همان سند)، و در نهایت، «شکسپیر» (Shakspeare) (در صفحه ۳ همان وصیت‌نامه آخر). حداقل هر بار کمی به شکل درست نزدیک‌تر می‌شد.

آه، گوزن! آیا محبوب‌ترین شاعر و نمایشنامه‌نویس انگلستان یک دزد پست و فرومایه بوده است؟ افسانه‌های عامه می‌گویند که در دهه ۱۵۸۰، شکسپیر جوان به دلیل شکار غیرقانونی گوزن در ملک یک قاضی قدرتمند به نام سر توماس لوسی (Sir Thomas Lucy) دستگیر شد. اندکی پس از مرگ شکسپیر، یک روحانی به نام ریچارد دیویس (Richard Davies) نوشت که این نمایشنامه‌نویس در جوانی «به دزدی گوشت گوزن و خرگوش معروف بود» و لوسی «بارها او را شلاق زد، گاهی زندانی کرد و در نهایت باعث شد از زادگاهش فرار کند، فراری که به پیشرفت بزرگ او انجامید» به هر دلیلی که بود، شکسپیر در همان دوران از استراتفورد به لندن گریخت. حتی ممکن است انتقامی از آزاددهنده خود گرفته باشد. گفته می‌شود شخصیت «قاضی شالو» (Justice Shallow) در نمایش‌های «بانوان سرخوش ویندزور» (The Merry Wives of Windsor) و «هنری ششم، بخش دوم» (Henry VI)، تصویر کم‌رنگی از لوسی است.

مالیات این رو بده! تا سال ۱۵۹۷، شکسپیر با معیارهای زمان خودش فردی ثروتمند محسوب می‌شد. و ظاهراً به استراتژی سنتی ثروتمندان برای حفظ دارایی‌های خود پی برده بود: یعنی همان فرار از مالیات! نام او در فهرست بدهکاران مالیاتی دفتر مالیات پادشاهی آن سال ثبت شده است. سه سال بعد، بدهی‌اش ظاهراً هنوز پرداخت نشده بود. در سند مالیاتی سال ۱۶۰۰ آمده: «مالیات ۱۳ شیلینگ و ۴ پنی هنوز پرداخت نشده» و این بدهی به اسقف وینچستر ارجاع داده شده است، کسی که حوزه قضایی او شامل بدنام‌ترین زندان بدهکاران لندن می‌شد. اسناد بعدی نشان می‌دهند که شکسپیر، یا کسی از طرف او، بالاخره پول را پس داد.

شایلاک واقعی: شکسپیر شاید همیشه بدهی‌های خود را پرداخت نمی‌کرد، اما اصرار داشت دیگران بدهی‌شان را بپردازند. او به عنوان یک وام‌دهنده خسیس شناخته می‌شد که به دوستان نیازمندش پول قرض می‌داد، البته با بهره زیاد! پدر داماد آینده‌اش یک بار گفته بود: «اگر با آقای شکسپیر معامله می‌کنی، تا میتوانی پولت را پس بگیر و برگرد!» شکسپیر مشهور بود که برای وصول بدهی‌های معوق، حتی کم‌مقدار به دادگاه شکایت می‌برد. بدتر از آن، او خسیسی به اندازه «اسکروچ» بود. حتی یک پنی هم به فقرای استراتفورد کمک نکرد و در دوران قحطی، به انبار کردن غله و جو شهرت داشت. پژوهشگران هنوز در این بحث هستند که آیا وصیت او به همسرش، که فقط «دومین تختخواب خوب» خانه را به او بخشید یک حرکت عاشقانه بود یا آخرین خست یک مرد محتضر.

پسر ویل؟ پسران نامشروع نقش‌های مهمی در چندین نمایشنامه شکسپیر دارند، پس جای تعجب نیست اگر خودش هم یکی داشته باشد. او بیشتر وقتش را در لندن می‌گذراند و همسرش، آن هائوی را در استراتفورد تنها گذاشته بود تا از بچه‌ها مراقبت کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

نگاهی شوخ طبعانه به زندگی ویلیام شکسپیر

برگردان: علی محمد طباطبایی

همسر شکسپیر در روز عروسی‌شان چندین ماهه باردار بود، و او آخرین زنی نبود که فرزندی از این شاعر به دنیا آورد.

۲۳ آوریل هم یکی از شادترین و هم غمگین‌ترین روزها در تاریخ ادبیات است. این همان روزی است که در سال ۱۵۶۴ ویلیام شکسپیر متولد شد (اگر به این فرضیه منطقی اعتقاد داشته باشید که تولد او سه روز قبل از غسل تعمیدش بوده) و همچنین روزی است که پنجاه و دو سال بعد در همان روز درگذشت. ۲۳ آوریل ۱۶۱۶ همچنین روز درگذشت میگل د سروانتس (Miguel de Cervantes) است، اما قطعاً حتی نویسنده دن کیشوت هم با افتخار می‌پذیرفت که توسط مردی که بزرگترین نویسنده تاریخ شناخته می‌شود، تحت الشعاع قرار گیرد.

شکسپیر دقیقاً در یک خانواده اشرافی متولد نشد. پدرش، جان، یک دستکش‌ساز موفق بود که گاهی با قانون مشکل پیدا می‌کرد. او به دلیل نگهداری توده کود در مقابل خانه خانواده‌اش جریمه شد و به دلیل فروش پشم در بازار سیاه تحت پیگرد قرار گرفت. زمانی که عضو محترم شورای شهر بود، شکسپیر پدر به تدریج شاهد کاهش موقعیت اجتماعی خود بود تا جایی که درخواست او برای دریافت نشان خانوادگی توسط کالج هرالدز (College of Herald) رد شد. ویلیام شکسپیر بعدها در جایی که پدرش شکست خورده بود موفق شد و شعار «Non sanz droit» («نه بدون حق») را انتخاب کرد که نشان می‌دهد او هنوز از نحوه برخورد پدرش عصبانی بود.

جزئیات زندگی اولیه این شاعر بزرگ مبهم است. در هجده سالگی، با آن هائوی (Anne Hathaway) بیست‌وشش ساله ازدواج کرد که در روز عروسی حداقل سه ماهه باردار بود. تا سال ۱۵۸۵، شکسپیرها دوقلوهایی نیز به خانواده اضافه کرده بودند. حدود این زمان، شکسپیر به اصطلاح از نقشه محو می‌شود. گمانه‌زنی‌های زیادی در مورد فعالیت‌های او در طول هفت سال بعد وجود دارد. برخی می‌گویند که او به عنوان منشی، باغبان، کالسکه‌ران، ملوان، چاپگر یا نزول خوار کار می‌کرد. یکی از طرفداران خیال‌پرداز شکسپیر حتی ادعا می‌کند که مدتی را به عنوان راهب فرانسیسکن گذرانده است. احتمالاً هرگز داستان واقعی را نخواهیم دانست.

شکسپیر در سال ۱۵۹۲ به اسناد تاریخی بازمی‌گردد، زمانی که یک نمایشنامه‌نویس دیگر او را در نوشته‌ای به عنوان «کلاغ تازه‌به‌دوران‌رسیده‌ای که با پره‌های ما زیبا شده» محکوم می‌کند. تندخویی این اظهارنظر نشان می‌دهد که ویل جوان در آن زمان در لندن به میزان قابل توجهی موفقیت دست یافته بود. اگرچه نمایش‌نامه‌های اولیه او امروز ممکن است کمی خام به نظر برسند، اما در آن زمان بسیار پرفرودار بودند. درآمد حاصل از کمدی‌های مستهجنی مانند «کمدی اشتباهات» (Comedy of Errors) و تراژدی‌های خونینی مانند «تیتوس آندرونیکوس» (Titus Andronicus) به شکسپیر این امکان را داد که زندگی یک مرد نجیب‌زاده روستایی را داشته باشد، هدفی که همیشه به آن آرزو داشت. او در املاک و مستغلات معامله می‌کرد، با بهره وام می‌داد و برای پس گرفتن آن شکایت می‌کرد، و سهمی در تئاتر گلوب خرید که به ثروتمند شدنش کمک کرد. او همچنین با خیال راحت به همسرش خیانت می‌کرد، از پرداخت مالیات طفره می‌رفت و عموماً مانند مردی رفتار می‌کرد که نه قانون و نه اخلاق بورژوازی به او دسترسی نداشتند. آیا جای تعجب دارد که چرا این مرد را دوست داریم؟

زندگی برای شکسپیر وقتی در سال ۱۶۱۳ به املاک خود در استراتفورد (Stratford) بازنشته شد، خوب بود و از آن زمان تاکنون از نظر شهرت ادبی برایش خوب بوده است. البته، هنوز کسانی هستند که ادعا می‌کنند کسی با چنین پیشینه فروتنانه‌ای و با تحصیلات نه چندان قابل توجهی نمی‌توانسته چنین نمایش‌نامه‌های درخشانی بنویسد، اما آنها اکثر افرادی عجیب مانند ساموئل تیلور کولریج (Samuel Taylor Coleridge)، هنری جیمز (Henry James)، چارلز دیکنز (Charles Dickens)، جیمز جویس (James Joyce) و سر جان گیلگود (Sir John Gielgud) هستند. برخی حتی ادعا می‌کنند که ملکه الیزابت اول (Queen Elizabeth I) نمایش‌نامه‌های شکسپیر را نوشته است، اگر چه چگونگی ادامه نوشتن آنها پس از مرگش در سال ۱۶۰۳ هنوز یک راز است. شکسپیر واقعی تا سال ۱۶۱۶ زندگی کرد، زمانی که احتمالاً پس از یک دوره نوشیدن مشروبات الکلی سنگین بیمار شد و در سن پنجاه و دو سالگی که سن بالایی برای آن زمان بود درگذشت.

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

Burg & Brock. dose not warranty or guarantee the outcome of any legal matter.



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی
وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی
نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

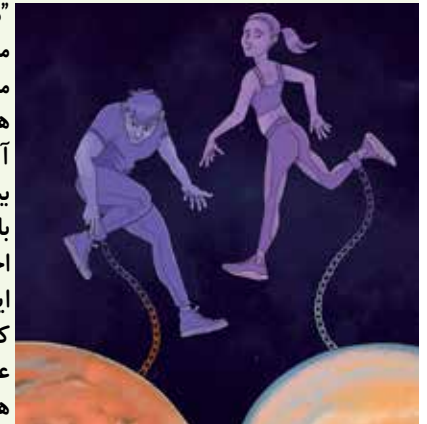
(888) 979-7979

Powerful Injury Lawyers are subsidiaries of Law Offices of Burg & Brock, Law Offices of B

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

نوشته: دکتر جان گری ترجمه: اشرف عدیلی (بخش شانزدهم)

هنر حمایت از یکدیگر بی آنکه عوض شویم: در سمینارم، ساندرا گفت: «من بیست سال تلاش کردم که لاری را به حرف بیاورم. می‌خواستم با من درد دل کند و انتقادپذیر باشد. اما متوجه نبودم چه چیز مهمی را در زندگی‌ام از دست می‌دهم:



«مردی» که می‌توانست وقتی من آسیب‌پذیر بودم و درد دل می‌کردم، از من حمایت کند. این همان چیزی بود که نیاز داشتم. آخر همین هفته، بیشتر از تمام بیست سالی که با شوهرم بودم، با او صحبت و درد دل کردم. حالا احساس می‌کنم واقعاً دوستم دارد. این همان چیزی بود که گمش کرده بودم. فکر می‌کردم او باید عوض شود، ولی حالا می‌دانم هیچ‌کدام از ما ایرادی نداریم؛

فقط بلد نبودیم چگونه از هم حمایت کنیم، ساندرا همیشه از سکوت لاری شکایت داشت. او خود را قانع کرده بود که سکوت لاری، احساس صمیمیت را ناممکن می‌کند. در آن سمینار یاد گرفت که درباره احساساتش صحبت کند، بی‌آنکه از لاری انتظار داشته باشد یا او را آمرانه به تغییر وادارد. ساندرا آموخت به جای راندن لاری به خاطر سکوتش، از همان سکوت قدردانی کند. همین باعث شد لاری شنونده بهتری شود. او یاد گرفت گوش بدهد بی‌آنکه لزوماً دنبال حل مشکل باشد. بسیار مؤثر است که مرد هنر گوش کردن را بیاموزد، تا اینکه وادار شود سفره دلش را باز کند. وقتی مرد یاد می‌گیرد به حرف‌های کسی که دوستش دارد گوش کند و ببیند قدردانی می‌شود، به تدریج خود نیز شروع به درد دل خواهد کرد.

وقتی مردی حس می‌کند به خاطر گوش کردنش قدردانی می‌شود و به خاطر سکوتش طرد نمی‌گردد، آرام‌آرام قادر می‌شود حرف بزند. وقتی بفهمد مجبور نیست صحبت کند، خودبه‌خود شروع به حرف زدن می‌کند. اما در آغاز، بیش از هر چیز نیاز به پذیرش دارد. اگر زنی هنوز هم از سکوت مرد کلافه می‌شود، فراموش کرده که او «از کره مریخ آمده است».

وقتی مردی کناره‌گیری نمی‌کند؛ لیزا و جیم دو سال بود که ازدواج کرده بودند و همه کارها را با هم انجام می‌دادند. هیچ‌وقت از هم جدا نمی‌شدند. کم‌کم جیم بداخلاق، بی‌حال و دمدمی شد. لیزا در جلسه خصوصی گفت:

«او دیگر آدم سرحالی نیست. هر کاری کردم تا روحیه‌اش را عوض کنم، بی‌فایده بود. دوست دارم با او به رستوران، خرید، سفر یا مهمانی بروم، اما او نمی‌خواهد. دیگر هیچ‌جا با هم نمی‌رویم. فقط تلویزیون می‌بینیم، می‌خوریم، می‌خواهیم و سر کار می‌رویم. سعی می‌کنم دوستش داشته باشم، اما از دستش عصبانی‌ام. زندگی با او مثل زندگی با یک حلزون شده. نمی‌دانم چه کنم. او از جایش تکان نمی‌خورد.» بعد از آشنایی با «چرخه صمیمیت مرد» و «تئوری کش»، هر دو فهمیدند چه اتفاقی افتاده است: آن‌ها بیش از حد به هم نزدیک بودند. جیم نیاز داشت کناره‌گیری کند، اما بلد نبود. او فکر می‌کرد باید همه چیز را با لیزا تقسیم کند و حتی احساس گناه داشت اگر می‌خواست تنها باشد. لیزا هم همین‌طور.

در جلسه از لیزا پرسیدم چرا این‌همه با هم وقت می‌گذرانند. گفت: «فکر می‌کردم جیم ناراحت می‌شود اگر به تنهایی خوش بگذرانم. یک بار تنها خرید رفتم، خیلی ناراحت شد.» جیم گفت: «آن روز یادم هست، اما از دست تو ناراحت نبودم. از ضرر مالی کارم ناراحت بودم. راستش همان روز از تنهایی لذت بردم، اما جرئت نکردم بگویم. فکر کردم ناراحت می‌شوی.» با این آگاهی تازه، لیزا فهمید لازم نیست این‌همه نگران جیم باشد. کناره‌گیری او فرصتی شد تا خودش مستقل‌تر شود. شروع کرد به کارهایی که دوست داشت: با دوستانش بیرون رفت، به تئاتر و جشن تولد رفت. نتیجه شگفت‌انگیز بود: رابطه‌شان تغییر کرد. جیم دوباره شاد شد، به لیزا توجه بیشتری نشان داد، و ظرف دو هفته سرحال شد.

در جلسه، جیم گفت: «خیال‌م راحت شد. احساس می‌کنم دوستم دارند. وقتی لیزا

به خانه می‌آید و خوشحال می‌شود که مرا می‌بیند، حس فوق‌العاده‌ای است. وقتی نیست دلم برایش تنگ می‌شود. تقریباً یادم رفته بود این احساس را. قبلاً هر کاری می‌کردم کافی نبود. لیزا مدام مرا به کاری وامی‌داشت یا سؤال می‌پرسید. حالا که خودش مسئول شادی‌اش شده، من هم انرژی بیشتری دارم. این یک معجزه است.»

ممانعت در چرخه صمیمیت: زن‌ها ممکن است ناخواسته مانع چرخه صمیمیت مرد

۱. به دنبال مرد رفتن وقتی کناره‌گیری می‌کند. ۲. تنبیه کردن مرد به خاطر کناره‌گیری‌اش.

رفتارهای پیگیرانه:

فیزیکی: مرد به اتاق دیگر می‌رود، زن دنبالش می‌رود. یا زن کارهای دلخواهش را رها می‌کند تا فقط کنار او باشد.

احساسی: زن نگران حال او می‌شود، می‌خواهد کمک کند، یا با ترحم و تشویق بیش از حد او را خفه می‌کند. گاهی هم با نگاه یا ملامت، او را وادار می‌کند بماند.

ذهنی: زن با پرسش‌های سرزنش‌گرانه مثل «چطور می‌تونی با من این‌طور رفتار کنی؟» یا «وقتی از من دور می‌شی نمی‌فهمی چقدر اذیت می‌کنی؟» مرد را بازمی‌گرداند. یا آن‌قدر تلاش می‌کند خوشحال و بی‌عیب باشد که هویت خودش را از دست می‌دهد، فقط برای این که مرد بهانه‌ای برای کناره‌گیری نداشته باشد. دومین راه، توبیخ کردن مرد است: زن با سرزنش و تنبیه، در عمل مانع بازگشت مرد می‌شود و در نتیجه قلب او کمتر به روی زن گشوده می‌گردد.

رفتارهای تنبیه‌آمیز:

جسمی: وقتی مرد می‌خواهد به سوی زن بازگردد، زن او را پس می‌زند. او حتی از نظر جنسی نیز مرد را طرد می‌کند؛ اجازه نمی‌دهد نزدیکش شود یا به او دست بزند. ممکن است دست روی او بلند کند یا وسایلی را بشکند تا ناراحتی‌اش را نشان دهد. وقتی مرد به خاطر کناره‌گیری تنبیه می‌شود، در آینده از این کار می‌ترسد. این ترس چرخه طبیعی او را می‌شکند. حتی ممکن است خشمی در وجودش شکل بگیرد که مانع بروز احساسات صمیمانه‌اش شود. در نتیجه، شاید پس از کناره‌گیری دیگر بازنگردد

احساسی: وقتی مرد برمی‌گردد، زن غمگین است و او را مقصر می‌داند. زن نمی‌تواند یا نمی‌خواهد او را ببخشد که تنها گذاشته است. هیچ کاری از دست مرد بر نمی‌آید که زن را دوباره شاد کند. در چنین شرایطی مرد احساس عجز می‌کند و دست از تلاش برمی‌دارد. زن با لحن، کلمات و نگاه‌های سرزنش‌آمیز احساسات خود را به همسرش منتقل می‌کند.

ذهنی: وقتی مرد بازمی‌گردد، زن تمایلی ندارد احساساتش را با او در میان بگذارد. او سرد شده و از سکوت مرد خشمگین است. دیگر به توجه او اطمینان ندارد و با توبیخ، فرصتی برای تبدیل شدن او به «مرد ایدئال» باقی نمی‌گذارد. حتی اگر مرد با شادی بازگردد، در قلب زن جایی ندارد. زمانی که مرد به دلیل کناره‌گیری تنبیه می‌شود، به تدریج می‌ترسد که عشق زن را از دست بدهد. در ذهنش این باور شکل می‌گیرد که اگر فاصله بگیرد، دیگر شایسته عشق زن نیست. او گمان می‌کند طرد خواهد شد. همین ترس، مانع بازگشت او از «غار» می‌شود.

تأثیر گذشته مرد بر چرخه صمیمیت: ممکن است در دوران کودکی، مرد تجربه‌ای داشته که مانع چرخه طبیعی او شده است. شاید دیده باشد که پدرش هنگام کناره‌گیری با سرزنش‌های مادر روبه‌رو می‌شده. چنین مردی ممکن است حتی نداند به کناره‌گیری نیاز دارد و ناخودآگاه به‌جای فاصله گرفتن، وارد مشاجره شود. این مرد معمولاً حساس است و سعی می‌کند همیشه مهربان و خدمتگزار باشد، اما بخشی از قدرت مردانه‌اش را سرکوب می‌کند. او از کناره‌گیری احساس گناه می‌کند و بدون اینکه بداند چرا، میل به قدرت و هیجان عشق را از دست می‌دهد. چنین فردی یا بیش از حد وابسته می‌شود یا از تنهایی و خلوت شخصی هراس دارد. در عمق وجودش، ترس از «دوست نداشته شدن» پنهان است که ریشه در تجربه‌های کودکی دارد. برخی مردان نمی‌دانند چگونه کناره‌گیری کنند، و برخی دیگر نمی‌دانند چگونه نزدیک شوند. مردی که ظاهر قوی و پهلوان‌گونه دارد، مشکلی با کناره‌گیری ندارد، اما از نزدیک شدن و صمیمی شدن می‌ترسد. او ممکن است باور داشته باشد که شایسته عشق نیست و تصویر مثبتی از بازگشت ندارد. چه مرد حساس و چه مرد پهلوان‌نما، هر دو از چرخه طبیعی و سالم صمیمیت دور می‌مانند.

اهمیت درک چرخه برای هر دو جنس: فهمیدن این چرخه برای زن و مرد به یک اندازه ضروری است. بسیاری از مردان از کناره‌گیری خود احساس گناه می‌کنند یا تصور می‌کنند مشکلی دارند. دانستن این حقیقت که این روند طبیعی است، هم برای مرد آرامش‌بخش است و هم برای زن.

شرم بدن

مریم دهکردی



این موارد از خودمان پیرسیم «آیا به ما ربطی دارد که درباره خوب یا بد شدن فردی با کم شدن یا افزایش وزن، نظر بدهیم؟»

تفاهم یعنی توانایی تحمل تفاوت‌ها
شرم بدن فقط جایی نیست که کسی را به خاطر وزن و استایل بدنش قضاوت می‌کنند. بسیاری از زنان به خاطر فرم بینی، شکل دندان‌ها، پوست و موهایشان تجربه شرم از

بدن را دارند. حقیقت این است که شرم بدن دست در دست استانداردهای برساخته زیبایی دارد. استانداردهایی که در زمان مصرف گرایی و مد و فشن به جامعه به ویژه جامعه زنان تحمیل می‌شود.

«ژینوس» زنی است که می‌گوید سال‌ها به واسطه فرم بینی خود شرم از بدن را تجربه کرده است: «مادر و خواهرم بینی‌های بسیار خوش فرم و زیبایی دارند. من اما بینی‌ام را از پدرم به ارث بردم. یادم می‌آید در کودکی هر وقت می‌گفتند شبیه پدرت هستی خشمگین می‌شدم. فکر می‌کردم باید زیبا باشم و زیبایی وقتی کامل بود که شبیه مادرم می‌شدم. ۱۸ ساله که بودم وقت عمل بینی گرفتم اما مشکلی پیش آمد و نشد و بعد از آن هم گرفتار زندگی و درس و کار شدم. شاید تنها بازمانده دوستان دبیرستانم باشم که هیچ عمل زیبایی نکرده. از آن حساسیت گذشته‌ام اما همچنان وقتی کسی می‌گوید صورت به این قشنگی چرا بینی‌ات را عمل نمی‌کنی چند روزی به هم می‌ریزم.»

تجربه «هلیا» از شرم بدن اما متفاوت است. او به بیماری «ویتیلیگو» مبتلاست. یک بیماری پوستی با ریشه ژنتیکی و خودایمنی که موجب ایجاد لکه‌های سفید روی پوست بدن می‌شود. هلیا می‌گوید: «من در همه دفتر خاطرات دوران نوجوانی‌ام نوشته‌ام که من هرگز نمی‌توانم ازدواج کنم و باید مستقل باشم چون چه کسی حاضر است با کسی که پوستش لکه دارد زندگی کند. مادرم من را هزاران بار به دکترهای مختلف برد و برای بهبود من توانش را به کار گرفت. فکرش را بکنید آدم‌ها مثلاً می‌خواستند خیرخواهی کنند می‌گفتند خوب شد روی صورتت نیست. یا همچنان می‌پرسند شوهرت مشکلی ندارد؟ روی همه اعضای بدنت این لکه‌ها را داری؟ اما به مرور زمان و افزایش آگاهی به این پذیرش رسیدم که باید تفاوت‌های خودمان با بقیه را بپذیریم. هر کسی شبیه خودش است.»

آیا شرم بدن فقط زنان را هدف قرار می‌دهد؟ اگرچه فشار جامعه بر زنان در مورد قرار گرفتن در چارچوب‌های استانداردهای زیبایی بیشتر است اما این بدان معنا نیست که تنها زنان شرم بدن را تجربه می‌کنند. «آرش» یکی از معدود مردانی است که درباره تجربه خود از شرم بدن حرف می‌زند. او می‌گوید: «گمانم من هم فرق زیادی با بقیه ندارم. اغلب می‌شنیدم وای خیلی چاق شدی، بیشتر گوینده‌ها هم برای سلامتی‌ام ابراز نگرانی می‌کردند که اگر سخته کنی و از دست‌وپای بیفتی کسی نیست تر و خشکت کند.» او می‌گوید با شنیدن این جمله‌ها این احساسات را تجربه کرده: «افسرده شدم ناامید شدم اعتماد به نفسم از بین رفت. از خودم و تصویر خودم متنفر شدم. هر لباسی نمی‌پوشم. نه فقط مدل و برش و سایز لباس، بلکه حتی رنگش هم سعی می‌کنم آنقدر خنثی باشد که به چشم نیاید. در رابطه عاطفی هم نه تنها خودم را با او مقایسه می‌کنم مدام حس می‌کنم دیگران هم دارند ما را با هم مقایسه می‌کنند.» آرش از احساس ناامنی ناشی از تجربه شرم بدن بیش از هر چیزی رنج برده است: «اندر این حس ناامنی زیاد و قوی بود که اگر کسی که به من نزدیک است از تیپ و هیکل کسی تعریف کند من معذب می‌شوم. حس می‌کنم اگر معیار خوبی آن فرد است پس مسلماً من به هیچ‌وجه انتخاب کسی نیستم. تا یک جایی شاید بشود آدم به خودش بگوید عوضش من باهوشم یا هنرمندم یا باسوادم یا مهربانم این‌ها می‌شوند بهایی که حس می‌کنی باید درازای تحمل شدن به‌عنوان یک آدم بدهیکل و بدهیبت پردازی حسی که نادرست است اما متأسفانه هست.»

بدن تو و اثر نظر دیگری بر روح و روان: شرم بدن برای انسان‌هایی که به لحاظ فرهنگی و ژنتیک، در مقایسه با بدن‌های ایده‌آل متفاوت به نظر می‌رسند و احساس ناکافی بودن می‌کنند، یک حس دائمی و درونی است. کیانا بنی‌هاشمی، روان‌درمانگر درباره درونی بودن احساس شرم می‌گوید: «افراد اگر در کودکی ارزشمندی‌شان به یک سری شروط وابسته شده باشد وقتی وارد جامعه می‌شوند مدام به دنبال تأیید و پذیرفته شدن از طرف جامعه هستند.»

«من وقتی به تو نگاه کردم با خودم می‌گویم هدیه پشت لباسش را ندیده؟ تو چربی‌های بدنت را نمی‌بینی؟ اما یک‌جوری با اعتمادبه‌نفس رفتار می‌کنی که انگار بهترین انتخاب را داشتی و بهترین استایل را داری!»

این جملات بخشی از اظهارنظر «شیرین مقدم» یکی از داوران برنامه «زن روز» درباره بدن و استایل هدیه یکی از شرکت‌کنندگان این برنامه است. برنامه «زن روز» یک مسابقه در حیطه مد و استایل است که زنان شرکت‌کننده روبروی سه داور استایل خود را نمایش می‌دهند و از آنها نمره می‌گیرند. این برنامه از یوتیوب پخش می‌شود و مجری آن مهناز افشار، بازیگر مشهور ایرانی است. بخش‌هایی از اظهارنظر داوران در برنامه زن روز با واکنش‌های زیادی از سوی کاربران فضای مجازی روبرو شده است. بسیاری رفتار داوران را از مصادیق شرم از بدن یا (body shaming) و در مقابل عده‌ای می‌گویند این برنامه درباره مد و بهتر شدن استایل آدم‌هاست، بنابراین بهتر است داورها صادقانه صحبت کنند. ما در این گزارش قصد نداریم به تحلیل برنامه زن روز بپردازیم اما به بهانه اتفاقات این برنامه و صحبت درباره شرم بدن سراغ افرادی رفته‌ایم که شرم از بدن را تجربه کرده‌اند و به این پرسش پاسخ داده‌ایم که شرم از بدن با روان و احساس ارزشمندی انسان چه می‌کند؟ و در آخر اگر شنونده عبارت‌هایی هستیم که به ما را از بدمان شرمگین می‌کنند، چه کنیم؟

بادی شیمینگ (Body shaming) یا شرم از بدن به معنی تحقیر یک فرد با نقدهای منفی و نامناسب در مورد شکل و اندازه بدن او است. نظر دادن درباره وزن و شکل بدن دیگران یکی از مصادیق پرتکرار «شرم بدن» است. عبارت‌هایی مثل «تو چرا نی‌قلیونی؟»، «لباس به‌تنت زار می‌زنه»، «تو دیگه چرا ورزش می‌کنی؟ می‌خواهی چپو آب کنی؟»، «یکم به خودت برس دیدی زیر چشم‌هاتو؟»، «این همه دندون‌پزشک خوب داریم این دندونه تو داری؟» و مواردی از این دست، از کلیشه‌ای‌ترین عباراتی هستند که هرکدام بخشی از بدن را هدف قرار داده و مخاطب را به‌واسطه شکل و فرم چهره و بدنش مورد قضاوت قرار می‌دهند.

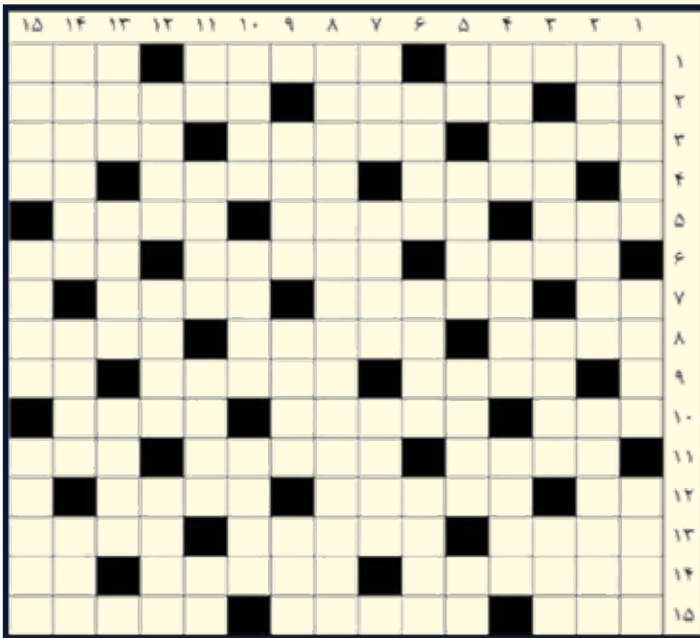
درباره وزن آدم‌ها نظر ندهید: «النا» زنی جوانی است که در سال‌های نوجوانی و ابتدای جوانی بسیار لاغر بوده است. دختری برخوردار از یک خانواده مرفه که اتفاقاً پدری پزشک دارد. او می‌گوید: «من هرگز از یاد نمی‌برم که چون پدرم پزشک اطفال بود خیلی مراقب سلامت ما بود و همیشه در برابر کسانی که به او می‌گفتند دخترت چرا اینقدر لاغر است پاسخش این بود که او سالم و سلامت است و فیزیکش همین است. پدرم خیلی پشت من بود اما واقعا این کافی نبود چون من که فقط در خانواده نبودم. بیرون می‌رفتم، دانشگاه می‌رفتم، فامیل داشتیم، دوست و آشنا داشتیم. مدام قضاوت می‌شدم. یادم هست در تابستان گرم من دوتا شلوار می‌پوشیدم که پاهایم از آن شکل لاغری که توجه دیگران را جلب می‌کرد خارج شود ولی خیلی رنج بزرگی بود، از صبح که دارم به خاطراتم فکر می‌کنم اشکم بند نمی‌آید.» این یکی از هزاران نمونه اظهارنظرهای مخرب درباره وزن و اندازه بدن دیگری است.

«ری‌را» زن جوان دیگری است که به دلیل لاغری زیاد تحت فشار قرار می‌گرفت: «به خانواده‌ام می‌گفتند دخترتان حتماً بیماری یا مشکلی دارد. مدام من را به آزمایش می‌بردند اما همه چیز نرمال بود. مدام توی گوشم می‌خواندند زنی که خیلی لاغر باشد شوهر پیدا نمی‌کند یا بچه‌دار نمی‌شود. در ۱۸ سالگی ۳۷ کیلو بودم و همه‌جا مثل بچه‌ها با من رفتار می‌کردند. این باعث شده بود اعتماد به نفسم پایین بیاید. در نتیجه همین واکنش‌های بی‌پایان به وزن کم من باعث شد من بروم سراغ داروهای عطاری و با یک تصمیم اشتباه معده‌ام با مشکلات عجیبی مواجه شد که حاصلش شده تا همیشه مشکل معده.»

اغلب آدم‌ها می‌دانند که نباید صریح و مستقیم درباره کم یا زیاد بودن وزن دیگران صحبت کنند. گاهی حتی تعریف کردن از کاهش یا افزایش وزن که به قول گویند گانش با هدف تشویق افراد صورت می‌گیرد رنگی از شرم بدن دارد. مثلاً وقتی به کسی می‌گویید: «چه خوب وزن کم کردی» این پیام را می‌رسانید که پیش‌ازاین ظاهر خوبی نداشته است و همین به ویژه در زنان احساس شرم از بدن ایجاد می‌کند. ضمن این‌که ما اغلب نمی‌دانیم که آیا کاهش یا افزایش وزن بدن آدم‌ها حاصل یک دوره سخت بیماری است! یا به دلیل افزایش اضطراب است! یا موضوعی طبیعی مثل بارداری یا یائسگی در جریان است یا ژنتیکی است، بنابراین خوب است در

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



مردم ایران همواره نماد شجاعت، صبر و ایستادگی در برابر سختی‌ها و ناملایمات بوده‌اند. آنان با تاریخ کهن و فرهنگی غنی، ارزش‌های انسانی و عدالت‌خواهی را پاس داشته‌اند. در لحظات دشوار، صدای آنان پژواک آزادی و امید در سراسر جهان شده است. هر حرکت اجتماعی و مبارزه مدنی‌شان، گامی بزرگ در مسیر تغییر و پیشرفت جامعه بوده است. همبستگی و همدلی آنان در مواقع بحران الهام‌بخش نسل‌های آینده است. مردم ایران نشان داده‌اند که هیچ مانع و سختی نمی‌تواند اراده و امید آنان را خاموش کند.

عمودی

- ۱- به پایان رساندن - سیاره آبی و خاکی - جذب کننده
- ۲- سنگ نوشته - اثری از تونی موريسون - مکانی در کاخ‌های شاهان
- ۳- از کشورهای آفریقایی - جمع درس - شاعر مسافر
- ۴- رنگی از خانواده سبز - کرم حشره - شهری در استان آذربایجان غربی
- ۵- آزاده - نقشه کش - تکیه کالم درویش - دریا
- ۶- سرگرد قدیم - از ورزش‌های راکتی - گرفتگی زبان
- ۷- جمع شعبه - مقابل پایین - آسانتر
- ۸- از آثار تاریخی همدان
- ۹- واحد پول آمریکا - سالخ شتر - حيله گر
- ۱۰- فرماندهان - دوباره - ایشان
- ۱۱- خمیدگی کاغذ - غنیمت گیرنده - اثری از امیل زوال - لبه شمشیر
- ۱۲- گروه - مرد بی ریش - شهر زعفران
- ۱۳- اشاره به نزدیک - آگاه و فهمیده - زمینی
- ۱۴- اثری از آلفرد دوموسه - برادر شیرازی - ترس و گریز
- ۱۵- زنجبیل شامی - زهرها - رفتار اجتماعی

افقی

- ۱- صنعتی در شعر - نوعی شیرینی - دستور و حکم
- ۲- ضمیر دوم شخص مفرد - کیش و آیین - رودی در برزیل
- ۳- سخت و استوار - کوهی در سندج - نوعی حریر
- ۴- قدرت و توان - شیوایی - انبار کشتی
- ۵- از جنس فلز بادیه - فدیة - هدیه دادن
- ۶- بلندمرتبه - تیشه درودگری - قرص روانگردان
- ۷- نگاه خیره - پرشدن - وقت و هنگام
- ۸- بهشت زیر پای اوست - از شهرهای استان اصفهان - قطعه ای در چرخ خیاطی
- ۹- ظرف فلزی - یار مرد کهن - حرف سیزدهم انگلیسی
- ۱۰- روش و شیوه - عطرمایه - جزیره
- ۱۱- ردیف - دوری و فراق - جاده و مسیر
- ۱۲- جام معروف - واحد پول السالوادور - نقض کننده
- ۱۳- گرفتاران - جانب و پهلو - پسر فریدون در شاهنامه
- ۱۴- ابزار درشت نمایی - جار زننده - ضمیر اول شخص جمع
- ۱۵- غنی و ثروتمند - پایبند - پراکنده شده

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکلا سابق شرکت‌های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.



Ali Moghaddami

- ♦ Personal Injury
- ♦ Business Litigation
- ♦ Employment Law
- ♦ Criminal Defense
- ♦ Insurance Dispute



- ♦ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ♦ کلیه دعاوی تجاری
- ♦ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ♦ کلیه امور جنایی در دادگاه‌های ایالتی و یا فدرال
- ♦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت‌های بیمه

315 Arden Ave., #10
Glendale, CA 91203

Free Consultation
Tel: (818) 640-3131

84 W. Santa Clara St. #700
San Jose, CA 95113

تعدادی از بناها، آثار و شگفتی‌های تاریخی باستانی

- ♦ قصر کنوسوس در کرت یونان، مرکز تمدن مینوسی.
- ♦ شهر تئوتیواکان در مکزیک، با هرم خورشید و هرم ماه.
- ♦ شهر پرسپولیس در ایران، پایتخت باشکوه هخامنشیان.
- ♦ معبد بوروبودور در اندونزی، بزرگ‌ترین بنای بودایی جهان.
- ♦ آکروپولیس آتن در یونان، مجموعه‌ای از معابد باستانی.
- ♦ مجسمه ابوالهول در مصر، نگهبان اسرار اهرام.
- ♦ شهر کارتاژ در تونس، یکی از بزرگ‌ترین قدرت‌های دریایی باستان.
- ♦ معبد لوکسور در مصر، پرستشگاهی برای آمون.
- ♦ هرم خورشید در مکزیک، یکی از بزرگ‌ترین هرم‌های جهان.
- ♦ معبد انگکور وات در کامبوج، عظیم‌ترین معبد مذهبی دنیا.
- ♦ شهر تروی در ترکیه، مشهور به جنگ اسطوره‌ای تروی.
- ♦ معبد دلفی در یونان، جایگاه اوراکل و پیشگویی‌ها.
- ♦ هرم جوزر در سقاره مصر، نخستین هرم پلکانی تاریخ.
- ♦ شهر ممفیس در مصر، نخستین پایتخت باشکوه فراعنه.
- ♦ معبد بل در پالمیرا سوریه، یکی از مهم‌ترین پرستشگاه‌های خاورمیانه باستان.
- ♦ شهر موهنجودادو در دره سند (پاکستان)، از نخستین شهرهای برنامه‌ریزی شده جهان.
- ♦ معبد ابوسمبل در مصر، ساخته رامسس دوم با مجسمه‌های عظیم.
- ♦ قصر شوش در ایران، مرکز سیاسی و هنری هخامنشیان.
- ♦ معبد ارگ اربیل در کردستان عراق، یکی از قدیمی‌ترین سکونتگاه‌های جهان.
- ♦ قصر الحمراء در اسپانیا، یادگار تمدن اسلامی اندلس.

- ♦ اهرام جیزه در مصر، تنها بازمانده عجایب هفتگانه باستان.
- ♦ باغ‌های معلق بابل در عراق، ساخته شده برای همسر نبوکدنصر دوم.
- ♦ فانوس اسکندریه در مصر، راهنمای کشتی‌ها در دریای مدیترانه.
- ♦ مجسمه زئوس در المپیا یونان، شاهکاری از فیدیاس.
- ♦ معبد آرتمیس در افسوس ترکیه، بزرگ‌ترین معبد یونانی باستان.
- ♦ آرامگاه هالیکارناسوس در ترکیه، مقبره پادشاه کاریا.
- ♦ کلوسئوم رم در ایتالیا، آلفی‌تئاتری عظیم برای نبرد گلادیاتورها.
- ♦ دیوار بزرگ چین که هزاران کیلومتر برای دفاع از مرزها کشیده شد.
- ♦ پارتئون آتن در یونان، معبدی باشکوه برای الهه آتنا.
- ♦ استون‌هنج در انگلستان، سازه‌ای مرموز از سنگ‌های عظیم.
- ♦ تاج‌محل در هند، آرامگاهی عاشقانه ساخته شده توسط شاه جهان.
- ♦ شهر پترا در اردن، شهری تراشیده شده در دل کوه.
- ♦ مجسمه رودس در یونان، مجسمه عظیم خدای خورشید.
- ♦ شهر ماچو پیچو در پرو، پایتخت اسرارآمیز اینکاها.
- ♦ مجسمه‌های موآی در جزیره ایستر، ساخته شده توسط تمدن پولینزی.
- ♦ شهر بابل باستان در عراق، مرکز تمدن بین‌النهرین.
- ♦ زیگورات اور در عراق، پرستشگاهی پله‌ای برای خدای ماه.

فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شروالدین
احتمال دارد برای مدتی به سفری دور یا دیداری خانوادگی بروید. این ماه عشق در زندگی‌تان رنگی جدی‌تر می‌گیرد و می‌تواند تصمیمی ماندگار رقم بخورد. در کار، مسئولیت‌های تازه‌ای بر دوش‌تان گذاشته می‌شود که توانایی‌تان را نشان خواهد داد. وضعیت مالی‌تان نیاز به مدیریت بهتر دارد اما به‌زودی گشایشی خواهد رسید.	عشق و محبت در زندگی شما پررنگ‌تر خواهد شد و رابطه‌ای قدیمی دوباره معنا پیدا می‌کند. در کارتان باید صبور باشید، چرا که نتیجه‌ی تلاش‌ها به‌زودی آشکار می‌شود. از نظر مالی فرصتی برای پس‌انداز و برنامه‌ریزی پیدا می‌کنید. دوستان و اطرافیان به شما انرژی مثبت می‌دهند.	کارتان شما را به مرحله‌ای تازه و امیدوارکننده می‌رساند. سفری به مکانی سرد اما خاطره‌انگیز خواهید داشت. پولی که به شما بدهکار بودند، بازخواهد گشت. نیاز دارید زمان بیشتری را برای آرامش ذهنی بگذارید. دوستی قدیمی دوباره به شما نزدیک خواهد شد.	خانواده در انتظار خبر مهمی از شما هستند. پولی که مدت‌ها انتظارش را داشتید، می‌رسد. شخصی با کلامش الهام‌بخش شما می‌شود. جرئت پیدا می‌کنید حرفی را که مدت‌ها نگفته بودید بیان کنید. موقعیت اجتماعی‌تان بالاتر خواهد رفت. پایان ماه با آرامش و امید همراه خواهد شد.
بهمن	آبان	امرداد	اردیبهشت
دوستان و نزدیکان شما به حمایت عاطفی‌تان نیاز پیدا می‌کنند. سفری کاری یا خانوادگی ممکن است برای‌تان پیش آید که دید تازه‌ای به زندگی می‌دهد. در روابط عاشقانه آرامش و صمیمیت بیشتری پیدا می‌کنید. در محیط کار، فرصتی تازه پدیدار می‌شود که اگر هوشیار باشید سود زیادی می‌برد.	امکان دارد به یک سفر کاری یا تفریحی دعوت شوید که ارزش پذیرفتن دارد. احساسات عاشقانه‌تان عمیق‌تر می‌شود و شاید تصمیمی مهم در رابطه بگیرید. در محیط کار با چالشی روبه‌رو می‌شوید که نیازمند آرامش و درایت است. مسائل مالی‌تان در حال بهبود است و خبری خوش به شما می‌رسد.	فرصتی طلایی برای رشد فردی در انتظارتان است. در کار، خلاقیت‌تان مسیر تازه‌ای باز می‌کند. سفری معنوی یا آرامش‌بخش برایتان رقم خواهد خورد. از نظر مالی، باید مراقب ولخرجی باشید. به آرامش روانی خود بیش از همیشه توجه کنید. فردی شما را از ته دل تحسین می‌کند.	در عشق، ارتباطات پر از شوخی و نشاط خواهد بود. در کار، موفقیتی غیرمنتظره کسب می‌کنید. خانواده با شما لحظات گرم و صمیمی خواهند داشت. سفری پرهیجان به مکان جدید پیش رو دارید. از نظر مالی، راهی تازه برای درآمد پیدا می‌کنید. انرژی و شادابی‌تان زبانزد اطرافیان خواهد شد.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
در کار و شغل‌تان، موفقیتی چشمگیر انتظار شما را می‌کشد. مسائل مالی رو به بهبود می‌رود و شانس در این زمینه همراه‌تان است. دوستانی قدیمی به دیدارتان می‌آیند و خاطرات خوش گذشته زنده می‌شود. فرصتی برای سفری معنوی یا دلنشین پیش خواهد آمد که حال‌تان را آرام می‌کند.	در عشق، لحظات شیرین و دلنشینی تجربه خواهید کرد و روابط‌تان گرم‌تر می‌شود. در کارتان پیشرفت‌های کوچکی رخ می‌دهد که پایه‌گذار موفقیت آینده است. شرایط مالی باثبات‌تر می‌شود و فرصتی برای افزایش درآمد خواهید داشت. دوستی جدید وارد زندگی شما می‌شود که صمیمیتی خوشایند به همراه دارد.	این ماه در روابط عاطفی شما روشنایی تازه‌ای پدیدار می‌شود و دل‌تان آرام‌تر خواهد شد. در زمینه‌ی کار، فرصتی کوچک اما سودمند پیش می‌آید که اگر جدی بگیرید به موفقیت می‌رسید. از نظر مالی خرج‌های غیرمنتظره‌ای دارید اما با تدبیر جبران می‌کنید. دوستانی قدیمی دوباره با شما ارتباط خواهند گرفت.	دوستی تازه به زندگی‌تان می‌آید. به جمعی تازه وارد می‌شوید که به رشد شما کمک می‌کند. عشق شما به آرامی اما با ثبات رشد خواهد کرد. سفر کاری یا خانوادگی در راه است. به سلامتی قلب خود توجه بیشتری داشته باشید. شخصی از شما قدردانی بزرگی خواهد کرد.

کسب و کارهای خانگی ایرانیان در خارج از کشور

نوشته اختصاصی: بابک افشار

نمونه‌های موفق: نمونه‌های متعددی از کسب و کارهای خانگی ایرانی در آمریکا، کانادا، اروپا و استرالیا وجود دارند که نه تنها از نظر اقتصادی موفق بوده‌اند، بلکه به شناخت و محبوبیت فرهنگ ایرانی نیز کمک کرده‌اند. فروشگاه‌های آنلاین صنایع دستی ایرانی، کلاس‌های آشپزی و شیرینی‌پزی سنتی، و حتی کانال‌های آموزشی و محتوای دیجیتال فارسی، نمونه‌هایی از این موفقیت‌ها هستند. یک نکته مهم این است که این کسب و کارها اغلب با استفاده از فضای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی توسعه می‌یابند. این امر به ایرانیان خارج از کشور امکان می‌دهد محصولات و خدمات خود را به مشتریان جهانی عرضه کنند و همزمان، فرهنگ و هنر ایرانی را به جهانیان معرفی کنند.

چالش‌ها: با وجود موفقیت‌های متعدد، کسب و کارهای خانگی با چالش‌های متعددی روبرو هستند. از جمله می‌توان به محدودیت‌های قانونی در برخی کشورها، مشکلات دسترسی به بازارهای بزرگ، هزینه‌های بالای حمل و نقل و رقابت با تولیدکنندگان محلی و جهانی اشاره کرد. علاوه بر این، حفظ کیفیت محصولات و خدمات و ایجاد اعتماد در مشتریان خارجی، نیازمند زمان، تجربه و سرمایه است.

آینده کسب و کارهای خانگی ایرانیان: با توجه به روند جهانی شدن اقتصاد و افزایش استفاده از فناوری‌های دیجیتال، کسب و کارهای خانگی ایرانیان در خارج از کشور نه تنها به عنوان یک منبع درآمد، بلکه به عنوان ابزاری برای حفظ فرهنگ و هویت جمعی اهمیت بیشتری خواهند یافت. دولت‌ها و سازمان‌های جامعه مدنی می‌توانند با ارائه آموزش‌های حرفه‌ای، ایجاد شبکه‌های حمایتی و تسهیل دسترسی به بازارها، این کسب و کارها را تقویت کنند.

کسب و کارهای خانگی ایرانیان در خارج از کشور نمونه‌ای از همزیستی اقتصاد و فرهنگ هستند. آنها نشان می‌دهند که مهاجران نه تنها می‌توانند به اقتصاد جامعه میزبان کمک کنند، بلکه می‌توانند فرهنگ و هنر خود را نیز زنده نگه دارند و انتقال دهند. این کسب و کارها فرصتی برای تقویت هویت ایرانی، توانمندسازی اقتصادی و ایجاد پیوند اجتماعی فراهم می‌کنند و می‌توانند الگویی برای دیگر جوامع مهاجر نیز باشند. در نهایت، کسب و کارهای خانگی ایرانیان پلی هستند میان گذشته و آینده، میان فرهنگ و اقتصاد، و میان جامعه ایرانی در داخل و خارج از کشور. این پلی است که امید، خلاقیت و استقلال را به همراه دارد.

در سال‌های اخیر، کسب و کارهای خانگی به یکی از پدیده‌های مهم اقتصادی و فرهنگی در میان ایرانیان مهاجر تبدیل شده است. این کسب و کارها که معمولاً از خانه‌ها و با سرمایه‌های کوچک شروع می‌شوند، نه تنها به تأمین معیشت خانواده‌ها کمک می‌کنند، بلکه نقش مهمی در حفظ هویت فرهنگی، انتقال سنت‌ها و ایجاد پیوندهای اجتماعی ایفا می‌کنند.

اهمیت اقتصادی کسب و کارهای خانگی: کسب و کارهای خانگی ایرانیان طیف وسیعی از فعالیت‌ها را شامل می‌شوند، از تولید و فروش صنایع دستی، پوشاک و خوراکی‌های سنتی گرفته تا خدمات آموزشی و مشاوره‌ای، و حتی فعالیت‌های دیجیتال مانند تولید محتوا، طراحی وب و فروش آنلاین محصولات فرهنگی. این فعالیت‌ها باعث شده تا بسیاری از خانواده‌های مهاجر بتوانند علاوه بر تأمین نیازهای روزمره، به استقلال مالی و توانمندسازی اقتصادی برسند. تحقیقات نشان داده است که کسب و کارهای خانگی، به ویژه در میان جوامع مهاجر، می‌توانند اشتغال‌زایی غیررسمی ایجاد کنند و از فشار اقتصادی خانواده‌ها بکاهند. این نوع فعالیت اقتصادی اغلب برای زنان و جوانان فرصت‌های شغلی انعطاف‌پذیر فراهم می‌کند و امکان ترکیب مسئولیت‌های خانوادگی با کسب درآمد را فراهم می‌آورد.

اثرات فرهنگی و اجتماعی: یکی از مهم‌ترین ابعاد کسب و کارهای خانگی، نقش آنها در حفظ هویت فرهنگی ایرانیان مهاجر است. تولید صنایع دستی، تهیه غذاهای سنتی ایرانی، آموزش موسیقی یا زبان فارسی، و حتی ارائه خدمات هنری و آموزشی، همه و همه به انتقال فرهنگ و ایجاد حس تعلق به جامعه ایرانی کمک می‌کنند. این کسب و کارها به ویژه برای نسل دوم و سوم مهاجران، پلی میان هویت ملی و زندگی در جامعه میزبان ایجاد می‌کنند. آنها فرصتی فراهم می‌آورند تا نوجوانان و جوانان با فرهنگ، هنر و زبان ایرانی آشنا شوند و در عین حال، مهارت‌های زندگی و کارآفرینی را نیز بیاموزند.

Pouyan's music

Teaches piano
& keyboard
Children & adults

Dj Pouyan
Live music

For all occasions

(925) 963-7982

استخدام

مدیر حرفه‌ای شبکه‌های اجتماعی

برای مدیریت اینستاگرام، یوتیوب، توئیتر و وبسایت،
به یک نیروی متعهد، خلاق و مسئولیت‌پذیر نیازمندیم.

مهارت‌های الزامی:

- ♦ تسلط کامل بر Photoshop | Premiere | After Effects
- ♦ توانایی تولید، برنامه‌ریزی و انتشار پست و ویدئو
- ♦ آشنایی کامل با دیجیتال مارکتینگ و اصول سئو
- ♦ پاسخ‌گویی سریع، محترمانه و حرفه‌ای
- ♦ تعهد به زمان‌بندی و ارائه خروجی منظم

علاقه‌مندان مشخصات خود را به شماره زیر ارسال نمایند:

۴۸۰۵-۸۵۰ (۸۱۸)

خیلی قدیم های تهران

بخش دوم

عباس پناهی



صلوات بفرستد. همسرش هم در میان زنان محله تا می‌توانست فخر می‌فروخت و دانسته و نادانسته سخن می‌گفت. او تعریف می‌کرد که خواننده‌ای آمده که جواد صدایش را بسیار دوست دارد. زن‌ها پرسیدند: «آن خواننده کیست؟» گفت: «خانم ناشناس». زن‌ها تعجب کردند: «عجب اسمی دارد!» زن بدیع‌زاده توضیح داد: «نه، اسمش چیز دیگری است اما از ترس در و همسایه که برایش حرف نزنند، نام خود را ناشناس گذاشته است. حتی ترانه زیبایی هم دارد به نام شبنم که می‌گوید: اسم من شبنم، عمر من یک‌دمه!»

در حقیقت، او داشت از «پوران» سخن می‌گفت؛ همسر عباس شاپوری، آهنگساز معروف. شاپوری همسرش را به دنیای خوانندگی آورد، اما جامعه سنتی آن زمان نمی‌پذیرفت زنی، به‌ویژه زن شوهردار، خواننده باشد. به همین دلیل پوران مدتی با نام «خانم ناشناس» آواز می‌خواند. ترانه‌های معروفی چون شبنم، شب بود و بیابان بود و تب عشق را با همین نام اجرا کرد و بعدها نامش را به «بانو شاپوری» تغییر داد. پس از جدایی از شاپوری، به نام «پوران» شناخته شد که در اصل «پوران طاقانی» بود. آن زمان تعداد خوانندگانی که جرئت سنت‌شکنی داشتند و به قشربون اعتنایی نمی‌کردند بسیار اندک بود. تا آنجا که حافظه‌ام یاری می‌کند، خوانندگانی چون قمرالملوک وزیری، ملوک ضرابی، دلکش، مرضیه، روح‌انگیز (با ترانه معروف گل پامچال)، پروانه (خواننده شب‌های تهران)، شمس (با ترانه نرگس شیراز) و غزال (با آواز آی حمومی، آی حمومی، راه حموم از کجاس) در میانشان بودند. همچنین خوانندگان مردی مانند بدیع‌زاده، درویش‌خان دشتی، رضا قلی ظلی، تاج اصفهانی، بنان، قاسم جلی، منوچهر شفیعی، بهرام سیر، شوکتی و چند نفر دیگر که نامشان از ذهنم رفته است. آن روز من سراپا گوش بودم و از گفته‌های همسر بدیع‌زاده برای خودم گنجینه‌ای از اطلاعات می‌ساختم. هنوز برایم عجیب است که چرا در همان پنج، شش سالگی آن حرف‌ها را چنین امانت‌دارانه در صندوق ذهنم ذخیره می‌کردم، بی‌آنکه بدانم به چه کارم می‌آیند. از جمله حرف‌هایی که او زد و اثری منفی بر ذهن کودکانه‌ام گذاشت، این بود که با وجودی که خانه‌اش تنها صد متر با خانه ما فاصله داشت، به مادرش گفت: «اگر به من هزار تومان هم بدهند، حاضر نیستم در خانه‌ای زندگی کنم که این‌قدر به قبرستان نزدیک است.»

با این حال، همسایه‌هایی هم داشتیم که آن‌قدر خوب بودند که تقریباً می‌توانم بگویم عاشقانه دوستشان داشتم. در فاصله‌ای نه‌چندان دور، در طبقه دوم خانه‌ای دوطبقه، مادر و دختر بسیار مهربانی زندگی می‌کردند. دختر حدود بیست سال داشت و معلم دبستان بود. به‌خاطر محبت‌هایش به من، در همان سنین کودکی عاشقش شده بودم و از ته دل دوستش داشتم. نامش پروانه بود. هر وقت از کنار خانه ما می‌گذشت یا از پنجره خانه‌شان مرا می‌دید، صدایم می‌زد و می‌پرسید: «منو دوست داری؟ منو می‌گیری؟» و من سرخ می‌شدم و گرمایی عجیب در تمام بدنم می‌دوید.

روزی شایع شد که بعدازظهر خورشید گرفتگی خواهد شد و زمین در تاریکی فرو خواهد رفت. می‌گفتند اگر کسی مستقیم به خورشید نگاه کند، کور می‌شود، مگر با عینک دودی پررنگ. همان روز مادرم برای هر یک از ما یک عینک دودی کائوچویی خرید (در آن زمان هنوز پلاستیک به بازار نیامده بود) به قیمت یک ریال. با آن عینک در عالم دیگری سیر می‌کردم، چون عکس‌هایی از مردان با عینک جلوی ویتترین عکاسی‌ها دیده بودم که با ژست‌های مردانه ایستاده بودند. وقتی عینک را می‌زد، خودم را شبیه آن مردها تصور می‌کردم.

خورشید آرام آرام رو به کاسته شدن رفت. نیم‌دایره‌ای سیاه در دلش فرو رفت و وقتی دایره‌ای کامل آن را پوشاند، ناگهان همه‌جا تاریک شد. باد سردی وزید و هوا چنان سرد گردید که با وجود تابستان بودن، سرمایش غیرقابل تحمل بود. با عینک به خورشید نگاه می‌کردم اما هنوز چشمم را می‌زد. تنها حلقه باریکی از نور دور سیاهی می‌درخشید. پس از مدت کوتاهی، سیاهی آرام‌آرام از خورشید کنار رفت و روشنائی بازگشت.

وقتی آن پیرمرد افسانه‌ها را با حالتی خوف‌انگیز و با چهره‌ای که خود هراس‌شنونده را تشدید می‌کرد، بازگو می‌نمود، من تمام آن داستان‌ها را در سیمای خود او ترسیم می‌کردم و حالتی آمیخته از ترس و احترام نسبت به او در من پدید می‌آمد. شبی همه دور تا دور حیاط نشسته بودیم و به قصه‌های پیرمرد گوش می‌دادیم. هیچ صدایی جز برخورد استکان با نعلبکی او شنیده نمی‌شد، و شعله چراغ لامپ گردسوز با سایه‌روشن‌های هراس‌انگیزش بر چهره‌اش، او را شبیه به موجودی غیرانسانی جلوه می‌داد. ناگهان برادر کوچک‌ترم با حرکات بدنش نشان داد که نیاز به دستشویی دارد، اما جرئت سخن گفتن نداشت. مادر بلافاصله به من و خواهرم دستور داد همراه او برویم تا بتواند قضای حاجت کند. ما، در حالی که خود دچار وحشت بودیم و نمی‌خواستیم رشته قصه از دستمان بدر رود، با اکراه و دلخوری برخاستیم و هر کدام ضربه‌ای به پشت گردن برادرم زدیم و از خانه بیرون رفتیم.

آسمان نیمه‌مهتابی بود و سایه‌ها پررنگ‌تر از همیشه. پشت خانه ما ویرانه‌ای بود که تنها بخشی از دیوارهای فرو ریخته‌اش باقی مانده بود. بعضی همسایه‌ها زباله‌هایشان را در آن خالی می‌کردند، و هر اندازه التماس و خواهش از سوی خانواده ما و یکی دو همسایه دیگر کارگر نیفتاده بود. در نهایت مردم خشمگین روی دیوار ویرانه نوشتند: «بر پدر و مادرش لعنت که در اینجا آشغال بریزد». من که از سه‌سالگی به مکتب‌خانه «خاله‌خانم» می‌رفتم و با قرآن و حروف الفبا آشنا شده بودم، نوشته‌ها را می‌توانستم بخوانم، گرچه بسیاری از کلمات را درست درک نمی‌کردم. حتی گاهی تلفظ غلط بود؛ چنان‌که واژه «لعنت» را هیچ‌وقت درست ادا نمی‌کردم و آن را «نعلت» می‌گفتم. برادرم شلوارش را پایین کشید تا جیش کند و ما چون قراولان، با تن لرزان پشت سرش ایستاده بودیم. نگاه‌هایمان مدام به اطراف می‌چرخید که مبادا ناگهان جن یا موجودی موهوم بر ما ظاهر شود و همان بلایی را بر سرمان بیاورد که بر سر زائران گمشده در بیابان آورده بود. عاملی دیگر نیز بر وحشت‌مان می‌افزود: در فاصله دویست، سیصد قدمی خانه ما، قبرستانی قرار داشت که از بس داستان‌های برآمدن مردگان از گور را شنیده بودیم، حتی نگاه کردن به آن سمت هم وحشت‌مان را برمی‌انگیخت. اگر شبی ناچار می‌شدیم برای دیدن یکی از دوستان مادرم که خانه‌اش آن سوی گورستان بود برویم، تمام قبرستان را دور می‌زدیم تا مبادا مرده‌ای دست از گور بیرون بیاورد و پایمان را بگیرد و ما را به درون قبر بکشد.

در حالی که از ترس حتی موهای ریز صورتم سیخ شده بود، ناگهان چشمم به موجودی افتاد شبیه روباه که روی دو پا ایستاده بود. دست و پایش به‌جای پنجه به سُم ختم می‌شد و یک دستش را به دیوار خرابه تکیه داده، خیره نگاهم می‌کرد. از وحشت زبانم بند آمد؛ تنها توانستم دست خواهرم را بکشم. او نیز به محض دیدن جهتی که نگاه من دوخته بودم، جیغی کشید و پا به فرار گذاشت. بیچاره برادرم که در حال جیش کردن بود و شلوارش تا نیمه پایین آمده بود و نمی‌توانست درست بدود، با دیدن فرار ما شروع به دویدن کرد. چند بار زمین خورد و دوباره برخاست، در حالی که هنوز ادرارش تمام نشده بود و از او می‌ریخت. هرسه خود را به پشت پدر انداختیم و سنگر گرفتیم، در حالی که کسی نمی‌دانست چه اتفاقی افتاده است. بزرگ‌ترها پرسیدند چه شده؟ من بریده‌بریده، آنچه را که دیده بودم - یا ذهن وحشت‌زده‌ام ساخته بود - بازگو کردم. مردها گمان بردند گرگ یا روباهی بوده که به قصد دریدن بچه‌ها به خانه نزدیک شده است. هر یک وسیله‌ای برداشتند تا حیوان وحشی را از پا در آورند، اما چیزی نیافتند و دست خالی بازگشتند. از آن شب به بعد، هرگاه یکی از بچه‌ها نیاز به دستشویی پیدا می‌کرد، باید همراه بزرگتری بیرون می‌رفت. پیرمرد هم به احترام آن بزرگ‌تر قصه‌اش را متوقف می‌کرد تا همه دوباره گرد هم آیند.

یک روز، یکی از اهالی محل از دنیا رفته بود و جنازه‌اش را برای دفن آورده بودند. همه همسایه‌ها جلوی خانه ما جمع شده بودند و هر کس چیزی می‌گفت. در میان جمع، جواد بدیع‌زاده - خواننده معروف آن زمان با ترانه مشهور «آقایان یکی به پول خروس، خانم‌ها یکی به پول خروس» - همراه همسرش ایستاده بود تا برای مرده

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

www.pezhvak.com



این ماشین کجاست؟ گفت: «بله، صفر آقا همین جا است.» گفتیم: «نشانم بده، انعامت را بگیر.» همین که اسم انعام را بردم، در آن موقع شب ناگهان فوجی از بچه‌های ریز و درشت از زمین جوشیدند و مثل علف هرز دورم جمع شدند! همه می‌خواستند جای صفر آقا را نشان بدهند. همراه بچه‌ها راه افتادم. در کوچه‌پس‌کوچه‌های ده مرتب دور و برم گردوخاک

می‌کردند و غبار غلیظی را به حلقم فرو می‌دادند که آمیخته با پشگل گاو و گوسفند بود. از اطلاعات بچه‌ها فهمیدم صفر آقا در آن ده زن و خانه دارد، فهمیدم آن «بنده خدا» که طلبش عقب افتاده کیست و «تصفیه حساب» یعنی چه. در کوچه‌های تنگ و خاک‌آلود قریب نیم کیلومتر راه رفتیم تا به خانه صفر آقا رسیدیم. پس از ده دقیقه معطلی، صفر آقا نیمه‌عریان، با یک زیرپیراهن نازک و زیرشلواری کوتاه دم در آمد. همین که چشمش به من افتاد، پرید لباسش را پوشید، بیرون دوید و با چرب‌زبانی از اینکه معطل کرده معذرت خواست.

ولی این بار بلایی به سرم آورد که از هر دفعه بدتر بود. مقداری که رفت، ناگهان متوجه شدم ماشین مثل آدم‌های مست مرتب به چپ و راست زیگزاگ می‌رود. راننده سرش را روی رُل گذاشته و خوابش برده بود! بیدارش کردم و گفتم: «آخر پدر آمرزیده، به من رحم نمی‌کنی، به ماشین رحم کن. تو اگر زیر تیغ دودم بخوابی، خطرش کمتر از این است که پشت رُل بخوابی.» گفت: «چه کنم؟ دست خودم نیست، سه شب است نخوابیده‌ام.» وحشت کردم و گفتم: «پس چرا با این حال رانندگی می‌کنی؟» گفت: «مجبورم؛ دو تا زن دارم و هفت تا بچه. نه تا شکم را باید سیر کنم.» گفتم: «ولی تو با این کارت آخر سر دو تا بیوه و هفت تا یتیم باقی می‌گذاری که نان آورشان با ماشین به قعر جهنم دره پرتاب شده.» گفت: «حق با شماست. اما چه کار کنم؟ خیلی چرت‌م گرفته. بهتر است شما پشت رُل بنشینید.» چاره‌ای نداشتم جز قبول. او هم که از خدا می‌خواست، فوراً جای خودش را با من عوض کرد و روی نیمکت عقب افتاد و بلافاصله خرناسش بلند شد.

من پشت رُل نشستم، غافل از اینکه رانندگی با ماشینی که هیچ به آن عادت ندارم کار آسانی نیست. ماشینی که خودم داشتم از نوع کوچک بود با دنده معمولی و رُل معمولی، ولی آن آمریکایی دنده اتوماتیک داشت با رُل هیدرولیک. کمی که گاز می‌دادم ماشین پر می‌کشید. به عادت‌هایی که به رُل ماشین خودم کرده بودم، سر هر پیچ که محکم می‌پیچاندم، ماشین چنان تند می‌پیچید که چیزی نمانده بود از جاده بیرون برود یا چه شود. دیدم اگر تند برانم خطرناک است، اگر هم باز صفر آقا را پشت رُل بگذارم خطرناک‌تر است. پس بهتر است با حداقل سرعت بروم تا شاید سالم به مقصد برسم. عدم آشنایی با رانندگی آن ماشین، شلوغی جاده، و چراغ‌های پر نور ماشین‌های روبه‌رو مصیبتی دلهره‌آور بود که «مسلمان نشنود و کافر نبیند». بعضی اتوبوس‌ها و کامیون‌ها آن قدر چراغ روشن می‌کردند که گویی عمارتی را چراغان کرده و چهارچرخ هم زیرش انداخته‌اند و در جاده به حرکت درآورده‌اند! من که خیال می‌کردم ساعت یازده یا دوازده شب در خانه‌ام باشم، ساعت شش صبح نزدیک خانه رسیدم. در حالی که جانم به لبم رسیده بود. دیدم صفر آقا هنوز گرم خَر و پُف است، راه به پایان رسیده و خواب او به پایان نرسیده!

فکر کردم با این آدم چه کنم. شاید اگر کس دیگری جای من بود، چمدانش را برمی‌داشت و می‌رفت و بقیه کرایه را هم نمی‌داد. ولی وجدانم راضی نشد. چند بار صدایش زدم و تکانش دادم تا بیدار شد. اول خیال می‌کرد یکی از قهوه‌چی‌های بین راه بیدارش کرده و می‌خواست فحش بدهد. اما وقتی دویست و پنجاه تومان پول کف دستش گذاشتم و بوی اسکناس به مشامش خورد، فوری به هوش آمد و چشمانش باز شد. پول‌ها را شمرد و گفت: «همین؟ پس انعام من کجاست؟» بی‌آنکه اعتنایی کنم، چمدانم را برداشتم و راه افتادم. فقط شنیدم غرولندکنان گفت: «هرچه آدم پست فطرت و کنس است به تور من می‌خورد! ای به خشکی شانس!»

سفری با صفر آقا

ابوالقاسم حالت

چند روز پیش صبح به ملاقات دوست عزیزی رفتم. دیدم سرحال نیست و کسالت از چشمانش گودافتاده‌اش می‌بارد. خیال کردم شب سر پوکر نشسته و صبح پوکر بر خاسته است. ولی او علت کسالت خود را این‌طور تعریف کرد:

«دیروز در اصفهان بودم و تصمیم داشتم شب با هواپیما خودم را به تهران برسانم، ولی به هواپیما نرسیدم. چون مجبور بودم صبح اول وقت سر کار باشم، تصمیم گرفتم ماشینی دربست کرایه کنم که یک راست مرا از اصفهان به تهران بیاورد. به یکی از بنگاه‌های مسافربری رجوع کردم. آقایایی از پشت میز برخاست و همراه من از مغازه بیرون آمد. یک ماشین بسیار شیک و پت‌وپهن و گنده آمریکایی نشانم داد و گفت: «این بهترین ماشین ماست. بهترین راننده را هم در اختیارتان می‌گذارم که سه‌ساعته شما را به تهران برساند و پانصد تومان از شما بگیرد.» برای اطمینان خاطر پرسیدم: «آن وقت تا تهران در هیچ جا توقف نمی‌کند؟» با خنده‌ای تمسخرآمیز گفت: «این چه سؤالی است؟ معلوم است وقتی ماشین دربست گرفتید، ماشین و راننده‌اش از مبدا تا مقصد در اختیار شما هستند. مطمئن باشید امشب ساعت یازده و نیم یا دوازده در رختخوابتان خوابیده‌اید و ان شاء الله خواب‌های خوش می‌بینید.» بر حسب عادات آبا و اجدادی چانه‌ای زدم و پنجاه تومان تخفیف گرفتم. دویست تومان دادم و قرار شد دویست و پنجاه تومان دیگر را در تهران به راننده بپردازم.

راننده پشت رُل نشست و من هم در صندلی عقب لم دادم و حرکت کردیم. هنوز بیست کیلومتر از اصفهان دور نشده بودیم که ماشین را به بهانه پاره شدن تسمه پروانه کنار یک قهوه‌خانه نگه داشت. نمی‌دانم راست می‌گفت یا دروغ، این قدر می‌دانم که قریب سه ربع ته ماشین خمیازه کشیدم تا مجدداً راننده پشت رُل نشست. مقداری که رفتیم باز دم یک قهوه‌خانه نگه داشت. گفتم: «آقا، من عجله دارم. اینجا دیگر برای چه نگه داشته‌ای؟» با لحنی خشن جواب داد: «گرسنه هستم، می‌فرمایید شام نخورم؟» بی‌آنکه منتظر جواب من شود رفت و درست یک ساعت معطل کرد. وقتی سرش فریاد زدم و اعتراض کردم، چنان به روی خودش نیاورد که خیال کردم کر است! با خنده گفت: «آقا، اینجا ماست‌های کیسه‌ای خوبی دارند. یکی دو تا کیسه ببرید.» مثل اینکه می‌خواست یادم بیندازد که جوش و جلا زدن فایده‌ای ندارد و باید ماست‌ها را کیسه کرد. گفتم: «آقا، خواهش می‌کنم عجله کن.» گفت: «عجله کار شیطان است.»

باز پس از طی ده‌دوازده کیلومتر ایستاد. این مرتبه به بهانه اینکه رادیاتور ماشین آب لازم دارد. هرچه نشستم، برنگشت. بالاخره از ماشین پیاده شدم و این طرف و آن طرف دنبالش گشتم تا او را جلوی یک رستوران دیدم که کنار حوض، لب یک تخت، پهلوی رفیقش نشسته و یک گیلان آبجو به دست گرفته است. به شوخی و جدی گفتم: «آقا، رادیاتور ماشین آب می‌خواست یا رادیاتور خودت؟» در برابر این حرف، با خونسردی گیلانش را بلند کرد و گفت: «به سلامتی!» و آن را تا ته سرکشید و دنبالم راه افتاد. در راه گفت: «ناراحت نباشید، بالاخره می‌رسیم. فوقش دو ساعت دیرتر، چه فرقی می‌کند؟» همین که ماشین راه افتاد، خودش هم «راه افتاد» و شروع کرد به کرکری خواندن. پس از قدری دلی‌دلی و امان‌امان، با صدایی که آدم را به یاد «انکر الأصوات لصوت الحمیر» می‌انداخت، این شعر را خواند:

هنوز اول عشق است، اضطراب مکن / تو هم به مطلب خود می‌رسی، شتاب مکن

فهمیدم کله‌اش گرم شده. گفتم: «مشروب خوردن و رانندگی کردن در بیابان آن‌هم در شب؟» میان حرفم پرید و گفت: «آقا، یک گیلان آبجو که چیزی نیست. اگر جو مستی می‌آورد، الاغ‌ها صبح تا غروب مست بودند و جفتک به طاق طویله می‌زدند.» هنوز بیست دقیقه نرفته بود که باز دم یک قهوه‌خانه نگه داشت. دیگر از کوره در رفتم و فریاد زدم: «اینجا دیگر چرا؟ اگر تو کار نداری، من هزار کار دارم.» حرفم را برید و گفت: «آقا، به دو دست بریده حضرت عباس قسم می‌خورم از اینجا به بعد فقط در تهران بایستم و شما را دم منزل پیاده کنم. فقط بدهی مختصری به یک بنده خدا دارم، خدا را خوش نمی‌آید بیش از این معطلش کنم. دو دقیقه حسابش را می‌رسانم و برمی‌گردم.» این دو دقیقه، ده دقیقه شد و بیست دقیقه شد و آقا برنگشت. حسابی کلافه شده بودم. رفتم تمام سوراخ‌سنبه‌های قهوه‌خانه را گشتم، او را پیدا نکردم. از یک بچه دهاتی که نزدیک ماشین بود پرسیدم: «می‌دانی راننده

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی و یک)

پرویز صیاد به همایون گفت: «به این می گویند نویسنده»



عبدالعلی همایون

استودیوها نصب کردند. همان‌جا هشدار دادند که به دلیل کمبود جا و زیادی برنامه‌ها، باید شش ماه کار سریال را در چهار هفته تمام کنیم. ناچار این شرایط را پذیرفتم. در دو هفته، نزدیک چهار قسمت را آماده کرده بودیم که ناگهان یکی از دستگاه‌ها، ظاهراً «میکسر»، خراب شد و کارمان موقتاً تعطیل گردید. روز بعد که پیگیری کردم، گفتند تا اطلاع ثانوی و رسیدن متخصص فرانسوی از پاریس باید صبر کنیم، آمدن او ممکن است سه تا شش هفته طول بکشد. پرسیدم آیا می‌شود دکورها را به استودیوی دیگری انتقال داد؟ گفتند: «کدام استودیوی خالی؟ جشن‌های دوهزار و پانصد ساله سلطنت در پیش است!»

چهار هفته صبر کردم، اما از مهندس فرانسوی خبری نشد. به عید نوروز کمتر از دو هفته مانده بود که به کمک کامبیز آزرندگان، کارگردان فنی برنامه، موفق شدیم استودیوی کانال آموزشی (کانال ۳ سابق متعلق به «حبیب ثابت») را بگیریم. مشکل این بود که آن استودیو از نظر فنی تجهیزات کافی نداشت. به مسئولان گفتم اگر یک فرستنده سیار در اختیارم بگذارند، کار سریال را یکسره خواهم کرد. با بی‌ربغتی قبول کردند، اما تنها برای سه روز. سه شبانه‌روز کار مداوم در محلی که آمادگی کامل نداشت، چیزی مانده بود مرا از پا بیندازد، به‌خصوص که علاوه بر مشکلات سریال، کار همیشگی من در رادیو نیز تمام وقتم را می‌گرفت. به هر حال، سه روز مانده به نوروز، فیلم‌برداری تمام شد. ناگفته نماند در طول شش هفته‌ای که فیلم‌برداری به علت خرابی دستگاه تعطیل شده بود، هر یک از بازیگران سریال به کار دیگری مشغول شده بودند: توران مهرزاد با نصرت کریمی فیلم تخت‌خواب سه‌نفره را آغاز کرده بود، گرجی برای شرکت در فیلم خاک اثر مسعود کیمیایی به یزد رفته بود و دیگران هم هر کدام گرفتاری‌های خود را داشتند.

قرار بود من و آزرندگان به‌اتفاق یک مهندس طی سه روز باقی‌مانده، فیلم‌های ضبط‌شده را «ادیت» کنیم، اما آزرندگان خبر داد که به‌دلیل خستگی زیاد قصد دارد پیش از نوروز همراه خانواده‌اش به آبادان برود. اگر هر کس دیگری به‌جز من کارگردان این سریال بود، مسلماً هر دم بیل روز اول فروردین ۱۳۵۲ از تلویزیون ملی ایران پخش نمی‌شد. اما چون خودم فیلمساز و آشنا به کار «ادیت» بودم، مسئله را جدی نگرفتم و همان شب به‌اتفاق مهندس، که متأسفانه نامش را به خاطر ندارم، دست به کار شدیم. سه شب، از ساعت هشت شب تا پنج صبح، بی‌وقفه کار کردیم و سحرگاه روز اول فروردین ۱۳۵۲ تمام قسمت‌های ادیت‌شده را تحویل بخش پخش دادیم. ساعت یک بعدازظهر همان روز، بسیاری از دشمنان و مخالفانم که شرط بسته بودند این سریال هرگز از تلویزیون پخش نخواهد شد، چون در گوشه‌ای دورافتاده در اهواز بودند و به تلویزیون دسترسی نداشتند، خود را به قهوه‌خانه‌ای نیمه‌راه رساندند و با کمال شگفتی هر دم بیل را دیدند. یکی از بچه‌های رادیو هم صد تومان برنده شد، چون به خصوصیات اخلاقی من آگاه بود و می‌دانست که برای پخش سریال تا آخرین لحظه تلاش خواهم کرد.

سه هفته پس از پخش سریال هر دم بیل از تلویزیون ملی ایران، مجله تماشا به سردبیری ایرج گرگین، طی نظرسنجی از بینندگان، یا به قول تلویزیونی‌ها «تماشاگران»، خواست بهترین سریال سال را معرفی کنند. در همان سال، سریال پرتعداد مراد برقی و همچنین سرکار استوار نیز به‌طور هفتگی پخش می‌شد. حتی شایع بود که هنگام پخش مراد برقی پرنده‌ای در خیابان پر نمی‌زد و رانندگان تاکسی از بردن مسافر خودداری می‌کردند تا زودتر به خانه برسند و پای تلویزیون بنشینند. با وجود این، و در میان بهت کارکنان رادیو و تلویزیون، مجله تماشا در اردیبهشت ۱۳۵۲ اعلام کرد که سریال هر دم بیل بهترین سریال سال شناخته شده و توران مهرزاد و اکبر مشکین نیز به‌عنوان بهترین بازیگران از سوی خوانندگان انتخاب شده‌اند. وقتی این شماره منتشر شد، با آنکه مسئولان مجله سعی کرده بودند نام مرا، نویسنده، کارگردان و تهیه‌کننده سریال، بسیار کوچک و در آخرین سطر خبر بیاورند، سیل نامه‌های تبریک از تهران و شهرستان‌ها به سویم روانه شد. به دستور رضا قطبی، مدیرعامل رادیو و تلویزیون ملی ایران، جشنی در تلویزیون برپا شد و به من، مهرزاد و مشکین جوایزی اهدا گردید. دنباله مطلب در صفحه ۴۸

در یکی از جلسات هفتگی روزنامه توفیق با جوانی آشنا شدم که می‌گفتند کارمند شعبه پست و تلگراف مجلس شورای ملی است و برادرش نیز برای خوانندگان قدیمی، از جمله تاج اصفهانی، تصنیف‌های بسیاری ساخته است. همایون آواز خوشی داشت، خطی زیبا، صمیمی و رفیق‌باز بود و گاه‌وبیگاه اشعاری هم می‌سرود. در توفیق آن زمان اشعارش با نام‌های مستعار «ع.ه. کوکو» و «پیکان» چاپ می‌شد. تنها چیزی که به فکرش نمی‌رسید هنرپیشگی بود، زیرا ظاهراً خانواده‌اش موافق نبودند.

او در همان شعبه پست و تلگراف مجلس شورای ملی کار می‌کرد و پدرش ریاست آن بخش را بر عهده داشت. بعدها که با من صمیمی‌تر شد، هر روز در «لقاظه»، معروف‌ترین رستوران آن زمان، همدیگر را می‌دیدیم و در گشت‌وگذارهای شبانه نیز با هم بودیم. حتی یک بار در خانه همایون، با استاد زرین‌پنجه آشنا شدم و به روی یکی از آهنگ‌هایش شعری ساختم که بعدها «بنان» خواند.

در سال ۱۳۲۱ من، همایون و جمعی از هنرپیشگان تئاتر تهران «تماشاخانه هنر» را تأسیس کردیم. همایون در این تئاتر بارها به روی صحنه رفت و در نمایشنامه‌هایی چون اصلی و کرم، مشهدی عباد و آرشین مالالان شرکت داشت. ماجرای هنرپیشه شدن او از آنجا آغاز شد که من در سال‌های ۱۳۲۲ و ۱۳۲۴ در برنامه «کارگران» که از طرف وزارت کار ارائه می‌شد، یک نمایش هفتگی داشتم. هفته‌ای یک روز، هنرپیشگانی چون عصمت صفوی، نیکتاج صبری، رقیه چهره‌آزاد و عطاالله زاهد همراه من به محل فرستنده رادیو می‌آمدند و برنامه نمایش ما به‌طور زنده اجرا و پخش می‌شد.

روزی یکی از هنرپیشگان، به‌گمانم عباس مصدق بود، نتوانست به موقع برسد. همایون از من خواست که نقش او را به عهده بگیرد. من با ترس و لرز فراوان قبول کردم و برخلاف انتظارم، او نقش را به‌خوبی ایفا کرد. از همان تاریخ به جمع ثابت هنرپیشگان برنامه «کارگران» پیوست. بعدتر روی صحنه تئاتر هم رفت، اما زمانی به شهرت رسید که در سریال تلویزیونی سرکار استوار نقش استوار را بر عهده گرفت. در آن سال‌ها فعالیت من بیشتر به رادیو، سینما و گاه دوبلاژ فیلم‌های خارجی محدود می‌شد. با آنکه رادیو و تلویزیون ادغام شده و هر دو زیر نظر «رضا قطبی» اداره می‌شدند، اما میان رادیویی‌ها و افراد تازه‌کار تلویزیون همکاری چندانی نبود. دلیلش هم روشن بود: هنرمندان رادیو تجربه و شهرت کافی داشتند، در حالی که بسیاری از تلویزیونی‌ها با تکیه بر روابط یا خودخواهی، حاضر نبودند آنها را به رسمیت بشناسند. جز یکی‌دو نفر که با مقامات تلویزیون سر و سری داشتند، باقی اگر پایشان به جام جم، محل تلویزیون، می‌رسید، با کارشکنی جدی مواجه می‌شدند.

به عنوان نمونه، پس از پخش داستان شب هر دم بیل در رادیو، تصمیم گرفتیم آن را به صورت یک سریال تلویزیونی درآوریم. اما این کار بیش از یک سال طول کشید. شورای بررسی نمایشنامه‌ها، با وجود پخش رادیویی داستان، ماه‌ها تصویب آن را عقب انداخت و بعد اصلاحاتی خواست که به نظرم درست نمی‌آمد. نزدیک بود از ساخت سریال منصرف شوم تا اینکه موضوع را با «فریدون رهنما»، مسئول اداره نمایش تلویزیون، در میان گذاشتم. او که خود فیلمساز قابل‌ی بود، منطقی برخورد کرد و با جمله‌ای دلگرم‌کننده گفت: «وقتی مردم آثار شما را قبول کرده‌اند، من هم دربست قبول می‌کنم.»

به این ترتیب اجازه شروع کار داده شد. گروهی از هنرمندان بنام آن روز، چون توران مهرزاد، اکبر مشکین، سرور رجائی، مرتضی احمدی و گرجی، گرد هم آمدیم. قرار شد هفته‌ای سه روز در استودیوی تخت‌جمشید متعلق به وحدت تمرین کنیم. طرح دکورها را هم به بخش مربوط سپردم و قول گرفتیم در هشت هفته آماده شوند. اما این هشت هفته به شانزده هفته کشید. پس از آماده شدن نیز گفتند استودیوی خالی ندارند و باید منتظر بمانیم. اصرار و مراجعاتم حتی به اسدالله پیمان، مدیر تولید تلویزیون، نتیجه نداد تا اینکه پس از سه ماه، دکورها را در یکی از

نمی‌گفتم که خواهد دوخت غیرت چشم از رویت
نمی‌گفتم که خواهد بست همت رختم از کویت
نمی‌گفتم کند سرکشی بگسل که می‌ترسم
دل من زین کشاکش بگسلد پیوند از مویت
نمی‌گفتم نگردان قله بد نیتان خود را
و گرنه روی می‌گردانم از محراب ابرویت
نمی‌گفتم سخن درباره بدگوهران کم گو
که دندان می‌کنم یکباره از لعل سخنگویت
نمی‌گفتم بهر کس روی منما و مکن نوعی
که گر از حسرت رویت بمیرم ننگرم سویت
نمی‌گفتم ازین مردم فریبی میکنی کاری
که من باطل کنم بر خویش سحر چشم جادویت
نمی‌گفتم ازین به محتشم را بند بر دل نه
که خواهد جست و خواهد جست او از زلف هندویت
محتشم کاشانی

تو را من زهر شیرین خوانم ای عشق،
که نامی خوش‌تر از اینت ندانم.
و گر - هر لحظه - رنگی تازه گیری،
به غیر از زهر شیرینت نخوانم.

تو زهری، زهر گرم سینه‌سوزی،
تو شیرینی، که شور هستی از توست.
شراب جام خورشیدی، که جان را
نشاط از تو، غم از تو، مستی از توست.

بسی گفتند: «دل از عشق برگیر!
که: نیرنگ است و افسون است و جادوست!»
ولی ما دل به او بستیم و دیدیم
که او زهر است، اما... نوشداروست!

چه غم دارم که این زهر تب‌آلود،
تنم را در جدایی می‌گدازد
از آن شادم که در هنگامه درد،
غمی شیرین دلم را می‌نوازد.

اگر مرگم به نامردی نگیرد:
مرا مهر تو در دل جاودانی‌ست.
و گر عمرم به ناکامی سرآید،
تو را دارم که مرگم زندگانی‌ست.
فریدون مشیری

پاییز می‌رسد که مرا مبتلا کند
با رنگ‌های تازه مرا آشنا کند
پاییز می‌رسد که همانند سال پیش
خود را دوباره در دل قالیچه، جا کند
او می‌رسد که از پس نه ماه انتظار
راز درخت باغچه را بر ملا کند
او قول داده است که امسال از سفر
اندوه‌های تازه بیارد - خدا کند -

او می‌رسد که باز هم عاشق کند مرا
او قول داده است به قولش وفا کند
پاییز عاشق است و راهی نمانده است
جز این که روز و شب بنشیند دعا کند
شاید اثر کند و خداوند فصل‌ها
یک فصل را به خاطر او جا به جا کند

تقویم خواست از تو بگیرد بهار را
تقدیر خواست راه شما را جدا کند
خش‌خش... صدای پای خزان است، یک نفر
در را به روی حضرت پاییز وا کند
علیرضا بدیع

چون سنگ‌ها، صدای مرا گوش می‌کنی
سنگی و ناشنیده فراموش می‌کنی
رگبار نوبهاری و خواب دریاچه را
از ضربه‌های وسوسه مغشوش می‌کنی
دست مرا که ساقه سبز نوازش است
با برگ‌های مرده هم‌آغوش می‌کنی
گمراه‌تر ز روح شرابی و دیده‌را
در شعله می‌نشانی و مدهوش می‌کنی
ای ماهی طلایی مرداب خون من
خوش باد مستیت، که مرا نوش می‌کنی
تو دره بنفش غروبی که روز را
بر سینه می‌فشاری و خاموش می‌کنی
در سایه‌ها فروغ تو بنشست و رنگ باخت
او را به سایه از چه سیه پوش می‌کنی؟
فروغ فرخزاد

خاکی و ترا مشک خُتن دانستم
خاری و ترا گل و سمن دانستم
دردا که من آنم که تو می‌دانستی
افسوس تو آن نه‌ای که من دانستم
عمادی شهریار

خاموشی لبهام یادت هست
تو عصر فروردین بی برگشت
از تو چه پنهان، عاشقت بودم
از دل نه از سلول سلولم
با تو جهانم تازه تر می‌شد
از روزهای طبق معمولم
تو زنده تر بودی و کوچک‌سال
با دامن گلداز و کوتاهت
گفتم: بمانم با تو؟ گفتی: نه!
گفتم: خدا... گفتی: که همراهت
گفتی: برو... عشق من و این خاک همراهت
خندیدم و دل‌کندم از دنیا
رفتم که برگردم به آغوش
رفتم که برگردم به رویاها
خون رفت، آتش رفت و من ماندم
بی قلب عاشق زیر خاک سرد
عشق تو قطره قطره بیرون زد
از چشمهای عاشقم با درد
نفرین به هر کی تو لباس من
قلب تو رو با بد دلی آزد
نفرین به دنیایی که خالی شد
نفرین به رویایی که بی من مُرد
تو چشمهای «عکس» من گاهی
با گوشه چشم تماشا کن
لعلت به این ترسی که بین ماست
من عاشقت بودم... تو حاشا کن!
تا این غبار خسته بنشینه
ما با همیم، این رابطه، این عشق
بین من و بین تو شیرینه
عبدالجبار کاکایی

در میان من و تو فاصله هاست
گاه می‌اندیشم
می‌توانی تو به لبخندی این فاصله را برداری
تو توانایی بخشش داری
می‌توانی تو به من زندگانی بخشی
یا بگیری از من آن چه را می‌بخشی
چشم‌های تو به من می‌بخشد
شور عشق و مستی
و تو چون مصرع شعری زیبا
سطر برجسته‌ای از زندگی من هستی
حمید مصدق

عکس رویت چون فتد در آب آب از خود رود
گر فشانی زلف مشکین مشک ناب از خود رود
سینه بر آتش کباب است و ز سوز او دلم
بر مثال قطره خون کز کباب از خود رود
با خیال آن دو لب هر دم رود از خود کمال
هر که را در سر بود چندین شراب از خود رود
کمال خجندی

ای زندگی تن و توانم همه تو
جانی و دلی، ای دل و جانم همه تو
تو هستی من شدی، از آنی همه من
من نیست شدم، در تو از آنم همه تو
مولانا





کنم، خیلی مونده تا نویسنده بشم. ولی یکی دو کتاب نوشتم و تموم کردم. چندتایی هم در دست نوشته. پرسید: «چاپ هم کردیدی؟» گفتم: «نه هنوز، پولش رو نداشتم». گفت: «پس اعتماد من بی‌راه نبود؟» گفتم: «نه، اشتباه می‌کنی. هر نویسنده‌ای قابل اعتماد نیست. خیلی وقت‌ها برعکس، چون ذهنشون پر از تصوراته، دست به کارهایی می‌زنن که گفتنی نیست».

از صحبت کردن گل‌نم با آن لهجه شیرین خیلی خوشم می‌آمد، دوست داشتم ساعت‌ها برایم حرف بزند. اما نمی‌دانم چرا گاهی ناگهان ساکت می‌شد، نگاهش روی نقطه‌ای ثابت می‌ماند، انگار خاطره‌ای ذهنش را درگیر کرده باشد. گاهی هم نگاهش را از من می‌زدید و به سمت دیگری می‌برد.

ساعتی از ظهر گذشته بود که به مقصد رسیدیم. نخست باید هتلی رزرو می‌کردم، پس یکی از هتل‌های شیک و مشرف به اقیانوس را انتخاب کردم. گرچه اجاره اتاق بسیار بالا بود، اما وقتی همراهی چون گل‌نم داشتم که اهل سفر و خوش‌گذرانی بود و حاضر بود بیشتر هزینه‌ها را خودش بپردازد، به قول معروف هتل هم باید کلاس خودش را داشته باشد. دو اتاق پهلوه‌پهلوه گرفتم که در میانی آنها را به هم وصل می‌کرد. هر کدام به اتاق خود رفتم و ساعتی بعد برای ناهار از هتل بیرون زدم. رستورانی می‌شناختم بر روی اسکله، رو به اقیانوس، با غذاهای لذیذ. او را به آنجا بردم. رستوران تقریباً پر از مشتری بود. گل‌نم با خوشحالی از من تشکر کرد و گفت: «رستوران قشنگیه، نگاه‌ایمان در یک لحظه به هم گره خورد. چند ثانیه‌ای که طولانی به نظر می‌رسید، نگاه‌ها در هم ماند. قطره اشکی در چشمانش جمع شد و آرام روی گونه‌اش لغزید. دستش را گرفتم و پرسیدم: «گل‌نم، چی شده؟» دستش را کشید و بی‌کلام از جا برخاست. من هم بلند شدم. کیفش را برداشتم، با اشاره خواست بنشینم و به سوی دستشویی رفت. خیلی دلم می‌خواست دلیل اندوهش را بدانم. هنوز هیچ چیز از او نمی‌دانستم، نه این که چرا اینجاست، چند سال دارد، پدر و مادرش کجا هستند، هزاران سؤال بی‌جواب. با خودم گفتم: «اصلاً به من چه. من فقط یک راهنما هستم تا جاهای دیدنی شهر را نشانم بدهم. بهتر است کارم را بکنم و برگردم به زندگی خودم. در این سن و سال و شرایط، دیگر درست نیست خودم را درگیر ماجرابی تازه کنم». اما دل و جانم آرام نبود.

وقتی برگشت، گفتم: «می‌بخشید، شما رو ناراحت کردم». سعی کردم موضوع را عوض کنم. چند جوک برایش تعریف کردم که خندید و کمی سبک شد. بعد هم او را به چند جای دیدنی و مشهور شهر بردم که بسیار مورد توجهش قرار گرفت. شب، حدود ساعت ده به هتل برگشتم. گل‌نم پیشنهاد کرد سری به بار هتل بزنیم. بار در محوطه‌ای دایره‌ای شکل بود، حوضی در میان و آتشی افروخته در مرکز آن. دور تا دور، مبل‌های راحتی گذاشته بودند. شعله‌های آتش هم گرما می‌بخشید و هم فضایی رمانتیک می‌آفرید. به محض دیدن آن منظره، گل‌نم پیشنهاد داد بیرون بنشینیم. پرسیدم چه می‌نوشد. گفت شراب. یک بطری شراب سفید سفارش دادم. انعکاس چراغ‌ها بر آب، صدای آرام امواج، و موسیقی ملایم هتل، ما را به دنیایی دیگر می‌برد. گل‌نم که روبه‌رویم نشسته بود، بلند شد و کنارم نشست. سرش را روی شانه‌ام گذاشت، دستش را در بازوی من حلقه کرد و مرا به خود کشید. از این حرکت غافلگیر شدم، اما خوشحال، شاید اثر شراب بود که تعارف را کنار گذاشته بود. گفت: «هوا خنکه». گفتم: «اگه سردته بریم داخل». گفت: «نه، همین‌جا خوبه». و بیشتر خودش را به من چسباند. دستم را روی شانه‌اش گذاشتم و او را بیشتر در آغوش گرفتم.

سومین گلاس شرابش را هم پر کرد. به سلامتی من قدری نوشید و با لحنی پر از حسرت گفت: «تا حالا شبی به این زیبایی نداشتم. کاش هیچ‌وقت صبح نمی‌شد». سرش را بوسیدم و گفتم: «بریم استراحت کنیم. فردا خواهی دید روز و شبی زیباتر از امشب هم هست». گفت: «چطور؟ ما که فقط امشب اینجا هستیم». زیر بازویش را گرفتم و بلندش کردم. بقیه شرابش را یک‌نفس نوشید. بازوی مرا گرفته بود و آرام آرام تا اتاقش آمد. در را برایش باز کردم، کفش‌هایش را درآوردم و روی تخت خواباندم. سپس از در داخلی به اتاق خود رفتم. آن‌قدر خسته بودم که به سرعت لباس‌هایم را درآوردم، زیر لحاف خزیدم و بی‌درنگ به خوابی سنگین فرو رفتم.

گل‌نم

بخش دوم

شیدوش باستانی



مقدمه: با سپاس و قدردانی، تقدیم به دوست زیبا و نازنینم، گل‌نم. شانزده سال طول کشید تا توانستم گل‌نم را پیدا کنم و از او اجازه بگیرم تا داستان زندگی‌اش را همان‌گونه که بود، به رشته تحریر درآورم. اگرچه بهره‌چندانی از نویسنده‌گی ندارم، اما اطمینان دارم گیرایی داستان او، خواننده را با خود همراه خواهد کرد. این داستان برای گل‌نم، بیست‌وپنج سال درد، رنج و سختی بود و برای من، تنها یک ماه خاطره، خاطره‌ای برای تمام عمر. در این سرگذشت، نویسنده خود را از هرگونه تشابه اسمی، استراتژی رزمی، منطقه‌ای یا اشتباهات تاریخی که ممکن است رخ داده باشد، میرا می‌داند. به درخواست گل‌نم، از چاپ و ارائه عکس او خودداری شده است.

چهارشنبه ۷ آگوست ۱۹۹۵: سوار ماشین شدم و به راه افتادم. خیلی خوشحال بودم، دختری زیبا، جوان و شاید هم پولدار، که راستش کمی هم از او خوشم آمده بود. همین باعث شد مسیر یک ساعت و نیمه با وجود ترافیک اصلاً خسته‌کننده به نظر نرسد و راحت تا هتل بروم. دیدم در لابی هتل نشسته و لیوان قهوه‌ای در دست دارد. برخلاف روز اولی که دیده بودمش، این بار پیراهن یقه‌باز و آستین‌کوتاهی پوشیده بود که اندام زیبا و خوش‌فرمش را بیشتر نشان می‌داد. وقتی مرا دید، از جا بلند شد، چند قدم جلو آمد و سلام کرد. جواب دادم: «سلام گل‌نم، چطوری؟ لباس قشنگی پوشیدی، ولی مونتری سرد». خنده‌ای کرد که صورتش را زیباتر می‌نمود و گفت: «لباس گرم هم برداشتم، این‌طوری خوبه؟» پرسیدم: «قهوه‌ات رو نمی‌خوری؟» گفت: «چرا، توی ماشین می‌خورم».

اوایل راه هر دو ساکت بودیم؛ شاید هر کدام منتظر بودیم دیگری سر صحبت را باز کند. چند بار ناخودآگاه نگاه‌هایمان به هم افتاد و لبخندی رد و بدل کردیم، ولی باز سکوت. تا اینکه گل‌نم بی‌مقدمه گفت: «خیلی خوشحالم که قبول کردی بیای. تنهایی داشت اذیت می‌کرد». گفتم: «راستی هنوز به سؤال اون روزم جواب ندادی. اینجا اومدی فقط گردش یا می‌خواهی بمونی؟» گفت: «درسته، جوابش برام سخته. راستش نمی‌دونم. برات خیلی مهمه؟» گفتم: «ببخش اگه پرسیدم، شاید اگه کس دیگه‌ای بود، برام مهم نبود». لبخند زد و گفت: «ممنون که من برات مهمم، ولی نمی‌خوام امروزمو خراب کنم». از این که با سؤال بی‌جایی ناراحتش کرده بودم، دلخور شدم. برای همین موضوع را عوض کردم و گفتم: «من چند سالی هست این کارو شروع کردم. تو اولین مسافر جوونی هستی که تنها می‌برم گردش. چند وقت اینجا می‌مونی؟ مثل این که تو فکر بود و سؤال منو نشنیدی. فقط برگشت نگاهم کرد و پرسید: «با من بودی؟» گفتم: «بله، چند وقت تو کالیفرنیا یا آمریکا می‌مونی؟» گفت: «نمی‌دونم، نمی‌خوام برگردم، ولی از طرفی خیلی می‌ترسم». پرسیدم: «از چی می‌ترسی؟» گفت: «از تنهایی، از بیکاری، از این که به کسی نمی‌تونم اعتماد کنم». گفتم: «ولی به من اعتماد کردی. اگه اعتماد نداشتی، یه دختر جوون چطور می‌تونه با کسی که نمی‌شناسه و حتی راه‌ها رو بلد نیست، سفر بره؟» نگاهش به بیرون انداخت و گفت: «ولی شما گفتید کارتون همینه؟» گفتم: «بله، کارمه. اما معمولاً کسانی که با من میان، از طریق آژانس معرفی می‌شن و اون‌ها به آژانس اعتماد می‌کنن». پرسید: «مگه فرقی هم می‌کنه؟ گفتید برای خودتون کار می‌کنید، حالا می‌گید با آژانس هستید؟» گفتم: «درست می‌گی. کارت ویزیت دادم به آژانس‌ها. اگه مسافری بخواد جاهای دیدنی رو ببینه، منو معرفی می‌کنن. نه پولی از من می‌گیرن و نه چیزی میدن. فقط رضایت مشتری‌هاشون براشون مهمه». با لبخند گفت: «پس حتماً قابل اعتمادی که آژانس بهتون مشتری می‌فرسته. البته، نمی‌دونم چرا، یه جووری بهتون اعتماد کردم». گفتم: «ممنون، من به این اعتماد نیاز دارم».

پرسید: «شما از بی‌اعتمادی دیگران نسبت به خودتون شکایت دارید؟» گفتم: «نه، ولی شما هم همین الان گفتید که نمی‌تونید به کسی اعتماد کنید. ما تو جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که همه‌چیزش روی بی‌اعتمادی بنا شده. پس چه شکایتی؟ اما وقتی کسی بهت اعتماد می‌کنه، واقعاً خوشحال‌کننده‌ست». پرسید: «چرا باید این‌طور باشه؟» گفتم: «بحث مفصلیه، توی یکی دو ساعت نمی‌شه گفت. کتابی در دست نوشتن دارم که جواب خیلی از چراها رو می‌ده». با ناباوری پرسید: «شما نویسنده‌اید؟» گفتم: «نویسنده که چه عرض

فلسفه درد

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

فلسفه درد از ژرف‌ترین موضوعاتی است که ذهن انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است. درد، هم تجربه‌ای جسمانی است و هم تجربه‌ای روحی، و هر دو وجه آن همواره با پرسش‌های فلسفی گره خورده‌اند: چرا رنج وجود دارد؟ چه

معنایی در پس درد نهفته است؟ آیا درد تنها نشانه‌ای از نقصان و کاستی است یا می‌تواند راهی برای شناخت، رشد و تعالی باشد؟ پاسخ به این پرسش‌ها در سنت‌های فلسفی و دینی گوناگون، ابعاد متنوعی یافته است. از منظر نخست، درد پدیده‌ای زیستی است. جسم انسان با درد هشدار می‌دهد، آسیب را نشان می‌دهد و ما را وادار می‌کند تا برای حفظ بقا اقدامی کنیم. بدون درد،



بدن قادر به دفاع از خود در برابر تهدیدها و جراحات نبود. بنابراین، درد از دیدگاه زیست‌شناختی ضرورتی حیاتی دارد. اما فراتر از این سطح، آنچه توجه فیلسوفان را جلب کرده، کیفیت آگاهی انسان از درد و معنایی است که به آن می‌بخشد. انسان برخلاف حیوانات، نه تنها درد را حس می‌کند، بلکه درباره آن می‌اندیشد، از آن می‌پرسد و می‌کوشد جایگاه آن را در کلیت زندگی دریابد.

در سنت‌های فلسفی یونان باستان، رواقیون بر این باور بودند که درد بخشی از نظم طبیعی جهان است و نباید آن را دشمن مطلق دانست. آنان بر این تأکید می‌کردند که انسان باید در برابر درد و رنج، آرامش و استقامت درونی بیابد، چرا که آنچه انسان را می‌شکند، خود درد نیست، بلکه قضاوت او درباره آن است. در نگاه رواقی، انسان زمانی به آزادی درونی می‌رسد که درد را به عنوان واقعیتی گریزناپذیر بپذیرد و به جای انکار یا گریختن، در دل آن، معنا و قدرت بیابد.

ادیان ابراهیمی، به ویژه مسیحیت، درد را گاه با مفهوم رستگاری پیوند زده‌اند. رنج، در این سنت، راهی برای پالایش روح و آزمونی برای ایمان تلقی شده است. در عرفان اسلامی نیز درد جایگاهی والا دارد، جایی که شاعرانی چون مولانا و حافظ، رنج را پلی برای رسیدن به معرفت و عشقی الهی دانسته‌اند. در نگاه عارفان، درد نه نشانه بی‌معنایی جهان، بلکه راهی است برای بیداری و گشودن چشم دل. درد در این معنا نعمتی پنهان است که آدمی را از خواب غفلت برمی‌انگیزد.

در دوران مدرن، نگاه فلسفی به درد رنگی دیگر یافت. فیلسوفانی مانند شوپنهاور، رنج را حقیقت بنیادین هستی دانستند. از نظر او، زندگی سرشار از خواستن و ناکامی است و در این چرخه، درد جایگاهی اجتناب‌ناپذیر دارد. در مقابل، نیچه بر آن بود که رنج می‌تواند خلاقیت و اراده قدرت را در انسان بیدار کند. او باور داشت که انسان در کشاکش با درد و رنج است که شکوفا می‌شود و توانایی‌های نهفته خویش را آشکار می‌کند. به قول او: «آنچه مرا نکشد، نیرومندترم می‌کند». این نگرش نیچه‌ای، درد را نه صرفاً مصیبتی برای اجتناب، بلکه فرصتی برای تحول و آفرینش می‌داند.

روانشناسی معاصر نیز از زاویه‌ای دیگر به درد نگریسته است. بسیاری از روانشناسان بر این باورند که رنج‌های روانی، از دست دادن‌ها، شکست‌ها و اضطراب‌ها، اجتناب‌ناپذیرند، اما آنچه تعیین‌کننده است، واکنش انسان به این رنج‌هاست. در این دیدگاه، فلسفه درد به نوعی فلسفه پذیرش تبدیل می‌شود: انسان نمی‌تواند از درد بگریزد، اما می‌تواند از آن بیاموزد و آن را به ابزاری برای رشد شخصی بدل کند.

فلسفه درد، در نهایت، ما را با پرسشی اساسی روبرو می‌سازد: آیا می‌توان زیستنی انسانی و پر معنا داشت بی‌آنکه رنجی وجود داشته باشد؟ پاسخ بسیاری از فیلسوفان و اندیشمندان این است که نه. زیرا درد بخشی جدا نشدنی از تجربه انسانی است، همچون سایه‌ای که روشنایی زندگی را کامل می‌کند. بدون درد، ارزش خوشی‌ها درک نمی‌شد و معنای شفقت، همدلی و تسکین رنگ می‌باخت.

به همین دلیل، هنر زیستن نه در نابودی کامل درد، بلکه در درک فلسفی آن است. انسان می‌تواند بیاموزد که در پس هر درد، معنایی برای کشف وجود دارد و در دل هر رنج، نیرویی برای دگرگونی نهفته است. فلسفه درد ما را فرا می‌خواند که به جای انکار یا فرار، به آن گوش بسپاریم، از آن بیاموزیم و آن را به نردبانی برای آگاهی و تعالی بدل کنیم.

رد و تأثیر کلمات

پژواک نامرئی در جان انسان

نوشته اختصاصی: دکتر فرامرز مهیاری - روانکاو، روانشناس، مشاور



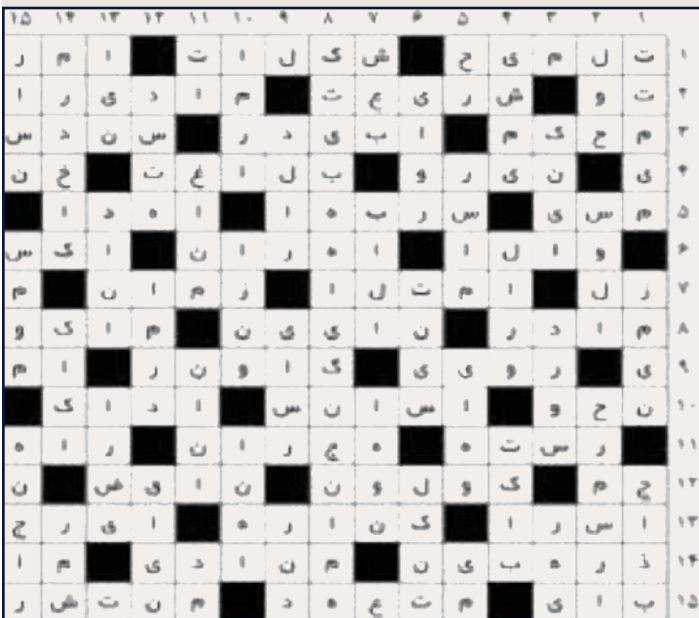
کلمه، ساده‌ترین و در عین حال نیرومندترین ابزار بشر است. از نخستین لحظه‌هایی که انسان توانست صداهای پراکنده را به نشانه‌ای برای معنا بخشیدن به اندیشه‌های خود تبدیل کند، کلمات به موجوداتی زنده و اثرگذار بدل شدند. کلمه تنها ترکیبی از حروف و صدا نیست، بلکه حامل اندیشه، احساس، خاطره و انرژی است. هر سخنی که گفته می‌شود، ردی نامرئی از خود برجای می‌گذارد؛ ردی که ممکن است سال‌ها در ذهن و دل انسان‌ها باقی بماند و مسیر زندگی آنان را دگرگون سازد.

قدرت خلاق یا ویرانگر کلمات: کلمات همان‌قدر که توانایی ساختن دارند، می‌توانند ویران کنند. یک جمله کوتاه می‌تواند امیدی تازه در دل انسان بیافریند یا برعکس، او را به ورطه یأس بکشاند. سخن سازنده همچون نوری است که در دل تاریکی می‌تابد، جمله‌ای ساده مثل «به تو ایمان دارم» می‌تواند انگیزه‌ای عظیم در وجود فرد ایجاد کند. سخن ویرانگر اما مانند تیری است که مستقیم بر قلب می‌نشیند، جمله‌ای تحقیرآمیز می‌تواند عزت‌نفس فردی را سال‌ها خدشه‌دار کند. روان‌شناسان معتقدند ضمیر ناخودآگاه ما تفاوت چندانی میان حقیقت بیرونی و سخن تکرار شده قائل نمی‌شود. وقتی بارها می‌شنویم «نمی‌توانی»، ذهن ما آن را حقیقتی مسلم می‌پندارد، و وقتی بارها می‌شنویم «توانایی»، همان ذهن برای رسیدن به آن توانایی مسیر می‌سازد.

اثر ماندگار کلمات، ردی در حافظه و جان: کلمات شنیده‌شده گاه فراموش می‌شوند، اما رد آنها باقی می‌ماند. یک جمله محبت‌آمیز دوران کودکی، می‌تواند در بزرگسالی همچون پناهگاهی امن در ذهن ما زنده شود. برعکس، یک سخن زهرآلود، حتی اگر به یاد نیاوریم چه کسی و در چه شرایطی آن را گفته، می‌تواند زخمی کهنه در وجودمان باقی بگذارد. کلمات همچون بذرهایی هستند که در ذهن کاشته می‌شوند. برخی از این بذرها جوانه می‌زنند و به درختان تناور باور و اعتماد بدل می‌شوند، و برخی دیگر علف‌های هرزی هستند که می‌توانند سراسر باغ روح را فرا گیرند.

کلمات به مثابه انرژی: فراتر از روان‌شناسی، بسیاری بر این باورند که کلمات حامل انرژی‌اند. واژه‌ها می‌توانند فرکانس ارتعاشی خاصی ایجاد کنند. برای همین است که دعا، نیایش یا حتی تکرار یک جمله مثبت، در روح و جسم انسان آرامش‌پدید می‌آورد. در سوی مقابل، کلمات خشمگین و پر از نفرت می‌توانند تنش و اضطراب ایجاد کنند، حتی اگر معنای آنها را به‌درستی نفهمیم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸



یا نقره‌ای، جلوه‌ای مدرن، رسمی ایجاد می‌کند. این رنگ مناسب فضاهای کاری یا سبک‌های مینیمال صنعتی است. سفید عاجی (Ivory)، بسیار شبیه رنگ سفید گرم است، این رنگ با تهرنگی گرم، ملایم و طبیعی است، که آن را برای فضاهای کلاسیک و آرام‌بخش بسیار ایده‌آل کرده است. سفید مرواریدی (Pearl White)، و یا

صدفی، با بازتاب نور ملایمی که دارد، اغلب در طراحی‌های لوکس و دکوراسیون مجالس و جشن‌ها استفاده می‌شود.

سفید خاکی (Off White)، دارای تهرنگ خاکستری یا بژ که فضای طبیعی و ملایمی ایجاد می‌کند و برای سبک‌های روستیک و مدرن ترکیبی بسیار مناسب است. هر یک از این طیف‌ها با توجه به نورپردازی محیط، وسایل و ترکیب رنگی اطراف، می‌توانند جلوه‌ای کاملاً متفاوت ایجاد کنند.

ویژگی شخصیت افرادی که به رنگ سفید علاقه دارند: علاقه‌مندان به رنگ سفید اغلب شخصیتی منظم و دقیق دارند. آن‌ها از شلوغی و بی‌نظمی دوری می‌کنند و تمایل دارند زندگی‌شان ساختارمند و روی برنامه باشد. این افراد کمال‌گرا هستند و سعی می‌کنند در کارها و روابطشان به بهترین شکل عمل کنند.

علاقه‌مندان به رنگ سفید، معمولاً آرام، صلح‌جو و مهربان‌اند و از ایجاد تنش در روابط خود پرهیز می‌کنند. آن‌ها برای شفافیت و صداقت ارزش بالایی قائل هستند و تمایل دارند همه چیز در زندگی‌شان روشن و بدون ابهام باشد. چنین افرادی اغلب به دنبال تجربه‌های نو هستند و از شروع‌های تازه واهمه ندارند.

با این حال، علاقه زیاد به سفید گاهی می‌تواند نشانه محافظه‌کاری یا ترس از اشتباه باشد. این افراد ممکن است بیش از حد محتاط عمل کنند تا مبادا از مسیر درست منحرف شوند. در مقاله‌ی بعد، به طور مفصل به کاربرد رنگ سفید در فضاهای مختلف دکوراسیون داخلی می‌پردازیم. با من همراه باشید.

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>
hastidesign99@gmail.com

رنگ سفید و روانشناسی آن

در مقالات قبل درباره رنگ‌های اصلی، روانشناسی و کاربردها در طراحی داخلی صحبت کردیم. اگر همراه من بوده‌اید، می‌دانید که رنگ‌ها از گذشته تا امروز نقشی مهم در زندگی ما داشته‌اند، آن‌ها فقط برای زیبایی نیستند، بلکه پیام‌ها، احساسات و معنای خاصی را منتقل می‌کنند. هر رنگ می‌تواند به شکلی عمیق بر احساسات و فضای ما اثر بگذارد، خاطراتی را زنده کند یا حال و هوایمان را به کلی تغییر دهد.

این بار سراغ رنگ سفید می‌رویم. رنگی ساده و بی‌آلایش که نماد پاکی و آغاز تازه است و قدرتی شگفت‌انگیز در ایجاد آرامش و هماهنگی دارد. سفید تقریباً با همه رنگ‌ها هماهنگ می‌شود، به همین

«به وقت بهار، اثر کلود مونه»

دلیل در طراحی داخلی، مد، معماری و حتی انتخاب‌های روزمره جایگاه ویژه‌ای دارد. شاید همین ویژگی خنثی و در عین حال تأثیرگذار باعث شده که سفید قرن‌ها به عنوان رنگی پرکاربرد و ماندگار در فرهنگ‌های مختلف باقی بماند.

روانشناسی رنگ سفید: از ویژگی‌های روانشناسی رنگ سفید، می‌توان به نماد پاکیزگی، سادگی، آرامش و صداقت اشاره کرد. این رنگ می‌تواند فضایی روشن، آرامش‌بخش و منظم ایجاد کند و به دلیل بازتاب بالای نور، فضا را دل‌بازتر و بزرگ‌تر نشان دهد. سفید در بیشتر مواقع مفهوم «آغاز تازه» دارد. به همین دلیل در شروع پروژه‌های جدید، مراسم عروسی یا طراحی فضاهایی که قرار است الهام‌بخش باشند، بسیار استفاده می‌شود. حضور سفید

در این موقعیت‌ها، حسی از امید، پاکی و شروعی نو را منتقل می‌کند. از نظر فرهنگی، سفید معانی متفاوتی در نقاط مختلف جهان دارد. در بسیاری از کشورهای غربی، سفید رنگ شادی، جشن و ازدواج است. در مقابل، در برخی

فرهنگ‌های شرقی و آیین‌های سنتی، سفید به عنوان رنگ عزاداری و وداع با زندگی شناخته می‌شود که نشان‌دهنده پاکی روح و جدایی از دنیای مادی است. همین‌طور، در فضاهای درمانی مانند بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها و آزمایشگاه‌ها، رنگ سفید به دلیل ایجاد حس نظم، پاکیزگی و بهداشت، به طور گسترده استفاده می‌شود. با این حال، روانشناسان هشدار می‌دهند که استفاده بیش از حد از سفید خالص و بدون همراهی رنگ‌های گرم یا طبیعی، می‌تواند باعث ایجاد حس سردی، بی‌روحی و یکنواختی شود. بنابراین برای ایجاد تعادل، معمولاً پیشنهاد می‌شود سفید با رنگ‌ها یا بافت‌هایی ترکیب شود که گرما و عمق بیشتری به فضا ببخشند.

طیف‌های مختلف رنگ سفید: گرچه سفید در نگاه اول یک رنگ ساده و تک رنگ به نظر می‌رسد، اما در عمل طیف‌های گوناگونی دارد که هر کدام با تهرنگ‌ها و درخشش متفاوت، فضایی خاص را ایجاد می‌کنند، بیایید باهم به طیف‌های مختلف این رنگ بپردازیم.

سفید خالص (Pure White)، سفید بی‌ته‌رنگ و درخشان که بیشترین بازتاب نور را دارد و فضایی مینیمال، مدرن به وجود می‌آورد.

سفید گرم (Warm White)، که در ایران با نام «سفید گرم» و یا «سفید شیری» شناخته می‌شود. این نوع سفید، دارای تهرنگ زرد یا گرم است که محیط را صمیمی‌تر، دوستانه‌تر و گرم‌تر جلوه می‌دهد و انتخابی عالی برای اتاق‌های نشیمن و فضاهای خانوادگی است.

سفید سرد (Cool White)، که با نام سفید یخچالی شناخته می‌شود، با تهرنگ آبی

دفتر خدمات بین‌المللی

Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

♦ ثبت نام در سایت میخک ♦ تنظیم انواع متن وکالتنامه ♦ درخواست تمدید پاسپورت ♦ درخواست تعویض شناسنامه ♦ درخواست تعویض کارت ملی ♦ گرفتن وقت حضوری یا غیر حضوری از سفارت

انجام کلیه امور حقوقی، کیفری، ملکی، تجاری، ثبتی، خانواده و در دادگاه‌های ایران زیر نظر وکلای با تجربه و پایه یک دادگستری

۴۳۸۳-۸۷۷-۶۶۹

جهت مشاوره و حل کلیه مسائل حقوقی خود با دفتر خدمات بین‌المللی تماس بگیرید!

زندگی در لحظه حال، راز آرامش و سعادت درونی

نوشته اختصاصی: دکتر مهدی حیدری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

زندگی در لحظه حال رمز اصلی دستیابی به احساس عمیق سعادت، عشق و یگانگی



با جهان هستی است. بسیاری از ما در پی خوشبختی، آرامش و معنا هستیم، اما اغلب آن را در گذشته یا آینده جست‌وجو می‌کنیم. در حالی که حقیقت ساده است: تنها جایی که زندگی واقعی جریان دارد «اکنون» است. در این نوشته به معنای حضور، تفاوت آن با لحظه حال، و راه‌های تمرین زندگی در اکنون می‌پردازیم.

معنای حضور: هسته اصلی حضور، آگاهی است. حضور یعنی بیداری در برابر حقیقت

وجود. هیچ چیز واقعی و جاوید تغییر نمی‌کند، در عمق همه‌چیز، نیرویی ابدی و آرام جریان دارد. این «هستی» یا «بودن»، انرژی جهان‌شمولی است که تار و پود تمام موجودات را می‌سازد. از آنجا که شما وجود دارید، همیشه بخشی از این ذات جاویدان هستید. وقتی در حضور زندگی می‌کنید، درک می‌کنید که هویت واقعی شما فراتر از افکار و احساسات گذراست. با این آگاهی، رنج‌های عاطفی قدیمی رنگ می‌بازند، و شادی، همدلی، عشق به خویش و دلسوزی برای دیگران جایگزین آن می‌شود.

حضور و لحظه حال: باید دانست که «حضور» و «لحظه حال» دقیقاً یکی نیستند. لحظه حال همان «اکنون» است، اما حضور یعنی آگاهی از این اکنون. شما ممکن است در لحظه حال باشید، اما بدون آگاهی، آن را حس نکنید. لحظه حال دروازه است و حضور، ورود آگاهانه به آن. وقتی آگاهانه تشخیص می‌دهید که در لحظه حال قرار دارید، تازه حضور آغاز می‌شود.

مراقبه برای زندگی در لحظه حال: یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای تمرین حضور، مراقبه آگاهی است. تنها پنج دقیقه در روز کافی است: چشمان خود را ببندید، نفس‌های آرام و عمیق بکشید، و به صداها، بوها، تماس لباس با پوست، و حس تنفس توجه کنید. تنها ناظر باشید، بدون قضاوت. کلید ماندن در حضور، یادآوری مداوم است. هر بار که ذهن به گذشته یا آینده می‌رود، آرام آن را بازگردانید. این تمرین ساده، اگر به طور روزانه ادامه یابد، به تدریج ذهن را آرام و قلب را سبک می‌کند.

تمرین حضور در کار و زندگی روزمره: محیط کار یکی از چالش‌برانگیزترین مکان‌ها برای حفظ حضور است. فشار اهداف، روابط کاری، و استرس روزانه ذهن را به آینده یا نگرانی می‌کشاند. اما درست همین شرایط بهترین فرصت برای تمرین است. به جای واکنش عجولانه، چند نفس عمیق بکشید و به لحظه بازگردید. به یاد داشته باشید که ارزش واقعی کار، تنها در نتیجه بیرونی نیست بلکه در کیفیت توجه و حضور شماست. تمرکز بر عشق، قدردانی و سپاسگزاری، حتی در کوچک‌ترین امور کاری، می‌تواند معنای تازه‌ای به زندگی روزمره بدهد.

زندگی در لحظه حال تنها یک شعار معنوی نیست، راهی عملی برای آزاد شدن از زنجیر گذشته و ترس‌های آینده است. حضور یعنی بیداری در برابر حقیقت هستی و پذیرش آنچه اکنون هست. وقتی آگاهانه در لحظه زندگی کنیم، آرامشی عمیق، عشقی بی‌قید و شرط، و یگانگی با جهان را تجربه خواهیم کرد.

با درج آگهی در نشریه پژواک،
پیشه و خدمات خود را به
ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

قلب و امکان شکستن آن، تأملی فلسفی

نوشته اختصاصی: سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی. روان درمانگر

قلب، در نگاه نخست، عضوی زیستی است که زندگی انسان را با هر تپش خود تداوم می‌بخشد. تپیدن مداوم آن است که مرز میان بودن و نبودن ما را روشن می‌کند. اما قلب تنها یک پمپ خون نیست، قرن‌هاست که در فرهنگ‌ها، ادبیات، و فلسفه، جایگاهی فراتر یافته و نماد عشق، اندوه، شور، امید و حتی حقیقت شده است. پرسش از این که «آیا قلب می‌تواند بشکند؟» در واقع پرسشی دوگانه است: یکی در حوزه زیست‌شناسی و روان‌شناسی، و دیگری در ساحت فلسفه و معنا.

قلب زیستی و قلب احساسی: از منظر پزشکی، پدیدهای وجود دارد که به آن



سندرم قلب شکسته (Takotsubo Cardiomyopathy) می‌گویند. در این حالت، فرد پس از یک ضربه روحی شدید، مانند فقدان عزیز، جدایی، یا شوک عاطفی، دچار درد و ضعف در قلب می‌شود. به گونه‌ای که نشانه‌های آن شبیه سکت قلبی است. پزشکان ثابت کرده‌اند که استرس و اندوه می‌تواند قلب جسمانی را واقعاً در معرض خطر قرار دهد. این واقعیت نشان می‌دهد که مرز میان جسم و روان چندان سخت و صلب نیست، و درد عاطفی می‌تواند به جسم نیز راه پیدا کند.

قلب در فلسفه و عرفان: در زبان فلسفی و عرفانی، قلب تنها گوشت و خون نیست، بلکه کانون وجودی انسان است. در اندیشه‌های اسلامی و شرقی، قلب را مرکز شهود و دریافت حقیقت می‌دانند. عارفان معتقدند که قلب ظرف عشق الهی است و شکستن قلب، یعنی از هم گسیختن پیوندی که انسان را به خود و به هستی متصل می‌کند. در متون عرفانی آمده است که خداوند در دل‌های شکسته جای دارد. این نگاه نشان می‌دهد که شکستن قلب، هرچند دردناک، می‌تواند دروازه‌ای باشد برای باز شدن به سوی حقیقتی عمیق‌تر.

تجربه انسانی از شکست قلب: هر انسانی، دیر یا زود، در زندگی با تجربه «دل‌شکستگی» روبه‌رو می‌شود. این دل‌شکستگی می‌تواند ناشی از شکست عشقی، خیانت، بی‌وفایی دوستان، یا حتی ناکامی‌های بزرگ زندگی باشد. در این تجربه، انسان احساس می‌کند چیزی در درونش فرو می‌ریزد، گویی ستون حیاتی‌اش ترک برداشته است. آنچه شکسته می‌شود، شاید خود اعتماد، امید یا پیوند عاطفی باشد، اما چون انسان از دیرباز قلب را جایگاه این عواطف می‌دانسته، این شکست در زبان ما به شکل «شکستن قلب» جلوه می‌کند.

پرسش فلسفی از رنج و شکستن: از منظر فلسفه، این پرسش مطرح است: چرا ما اصلاً چنین شکنندگی‌ای داریم؟ چرا قلب ما می‌شکند؟ پاسخ را می‌توان در ماهیت انسان جست. انسان موجودی است که در عین میل به جاودانگی، در جهانی ناپایدار زندگی می‌کند. او به عشق، دوستی و معنا دل می‌بندد، اما همواره در معرض فقدان است. شکستن قلب، یادآوری محدودیت و فناپذیری ماست. همان چیزی که فیلسوفان آن را «تراژدی هستی» می‌نامند: میل به بی‌نهایت، در کنار گرفتار بودن در مرزهای محدود.

امکان دوباره برخاستن: اما نکته مهم این است که قلب، حتی پس از شکستن، توان ترمیم و دگرگونی دارد. از دیدگاه فلسفی، شکستن قلب نوعی «آگاهی نو» است: ما با شکستن می‌آموزیم که چه چیزی در زندگی برایمان اصیل است. این شکست می‌تواند انسان را فرو بریزد، یا بالعکس، او را به درک عمیق‌تری از خود و جهان برساند. در این معنا، شکستن قلب پایان نیست، بلکه مرحله‌ای از مسیر رشد است. درست همان‌طور که در شعرهای بسیاری آمده است: زخمی که بر دل می‌نشیند، راهی به روشنایی می‌گشاید.

قلب می‌تواند بشکند، هم در معنای جسمانی و هم در معنای عاطفی و فلسفی. این شکست، گواه شکنندگی انسان و هم‌زمان نشانه ظرفیت او برای تغییر و تعالی است. اگر قلب هرگز نمی‌شکست، انسان شاید هیچ‌گاه به عمق عشق، فقدان و حقیقت پی نمی‌برد. پس، شکستن قلب هرچند تلخ است، اما بخشی از راز زیستن است؛ تجربه‌ای که ما را به خودمان، به دیگری، و گاه به حقیقتی فراتر پیوند می‌دهد.

تخته‌نرد و رازهای پنهان آن

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

♦ سی مهره بازی، یادآور سی روز ماه است.
♦ و در نهایت، انداختن تاس، نمادی از سرنوشت و بخت است که همیشه در زندگی نقش ایفا می‌کند.

این نمادها نشان می‌دهند که تخته‌نرد تنها یک بازی نیست، بلکه شبیه‌سازی کوچکی از هستی و گذر زمان است. در حقیقت، انسان با هر بار انداختن تاس و هر حرکت مهره‌ها، بخشی از زندگی را تجربه می‌کند: گاهی باید با بخت همراه شد و گاهی با تدبیر و صبر از دل سختی‌ها راهی تازه جست.

فلسفه تخته‌نرد: بزرگ‌ترین راز تخته‌نرد در ترکیب شانس و خرد است. برخلاف شطرنج که تماماً بر منطق و برنامه‌ریزی استوار است، تخته‌نرد به ما می‌آموزد که زندگی همیشه در کنترل ما نیست. گاهی تاس بر وفق مراد نمی‌نشیند و گاهی مهره‌ها در تنگنا قرار می‌گیرند. اما هنر بازیکن واقعی این است که با شرایط موجود بهترین تصمیم را بگیرد. این همان فلسفه زندگی است: در جهانی که بخش بزرگی از آن در دست ما نیست، باید یاد بگیریم در همان اندازه‌ای که اختیار داریم، بهترین انتخاب را بکنیم.

راز ماندگاری تخته‌نرد: ماندگاری تخته‌نرد طی قرن‌ها نشان می‌دهد که انسان همواره در پی یافتن معنا در بازی و سرگرمی بوده است. این بازی به ما یادآوری می‌کند که زندگی آمیزه‌ای از تلاش و تصادف است، از امید و ناامیدی، از برد و باخت. شاید به همین دلیل است که هنوز پس از گذشت هزاران سال، تخته‌نرد در کافه‌ها، خانه‌ها و جمع‌های دوستانه زنده است و جذابیت خود را از دست نداده. راز تخته‌نرد در این است که به ما می‌آموزد چگونه با شانس و سرنوشت روبرو شویم، چگونه در دل محدودیت‌ها فرصت بسازیم و چگونه در شکست، معنای تازه‌ای از تلاش را جست‌وجو کنیم. هر مهره‌ای که حرکت می‌کند، یادآور این حقیقت است که زمان در گذر است و هر تاسی که می‌افتد، نشان می‌دهد که زندگی همیشه چیزی فراتر از محاسبه‌های ماست. به همین دلیل، تخته‌نرد تنها یک بازی نیست، بلکه روایتی فلسفی از زندگی است که در سکوت مهره‌ها و صدای تاس‌ها برایمان حکایت می‌شود.

تخته‌نرد، یکی از کهن‌ترین بازی‌های جهان، نه تنها یک سرگرمی ساده که آینه‌ای از اندیشه، فلسفه و نگاه انسان به زندگی است. این بازی که ریشه‌های آن به هزاران



سال پیش و تمدن‌های کهن شرق، به ویژه ایران باستان، باز می‌گردد، در خود رمز و رازی دارد که فراتر از انداختن تاس و جابه‌جا کردن مهره‌هاست. تخته‌نرد در طول تاریخ هم به عنوان وسیله‌ای برای سرگرمی به کار رفته و هم به عنوان نمادی از سرنوشت، شانس، تدبیر و گذر زمان.

ریشه‌های تاریخی: بر اساس یافته‌های باستان‌شناسی، نخستین نمونه‌های تخته‌نرد به حدود ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد بازمی‌گردد. در ایران، روایت‌ها می‌گویند که این بازی در دوره ساسانیان به اوج محبوبیت خود رسید و حتی داستانی نقل می‌شود که پادشاه هند، بازی شطرنج را به دربار ساسانی هدیه داد و در مقابل، وزیر دانای ایرانی، بزرگمهر، برای پاسخ به این چالش، تخته‌نرد را ابداع کرد تا نشان دهد زندگی تنها در منطق و محاسبه خلاصه نمی‌شود، بلکه بخت و شانس نیز نقشی جدی دارند.

نمادها و معانی پنهان: راز تخته‌نرد در لایه‌های نمادین آن نهفته است:

- ♦ صفحه بازی با ۲۴ خانه، نمایانگر ۲۴ ساعت شبانه‌روز است.
- ♦ مهره‌های سیاه و سفید نماد شب و روزند.
- ♦ دو دسته دوازده‌تایی خانه‌ها، ماه‌های سال را نشان می‌دهند.
- ♦ چهار قسمت زمین، چهار فصل سال هستند.



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

با مدیریت ایرانی به همراه کادری مجرب و با داشتن پیشرفته ترین دستگاه های چاپ و ارائه بهترین سرویس در کلیه امور چاپی برای هموطنان عزیز

- ♦ Self & Full Service Copying
- ♦ Perfect Binding
- ♦ Tape Binding
- ♦ Laminating
- ♦ GBC Binding
- ♦ Wire-O-Binding
- ♦ Saddle Sticking
- ♦ Graphics Services
- ♦ Fold, Perf & Scoring



- ♦ Manuals
- ♦ Data Sheets
- ♦ General Printing
- ♦ Newsletters
- ♦ Catalogs
- ♦ Invoices
- ♦ Business Cards
- ♦ Letterhead
- ♦ Presentation

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

لاکپشت، جانوری کهن، آرام و راز آلود

نوشته اختصاصی: محمد شجاعی - زیست شناس



لاکپشت از جمله شگفت‌انگیزترین موجودات جهان است که از دیرباز همواره با نمادهایی چون صبر، طول عمر و استواری در فرهنگ‌ها و اساطیر گوناگون حضور داشته است. این جانور با لاک سخت و منحصر به فرد خود، میلیون‌ها سال است

که بر زمین زندگی می‌کند و بقای آن به عنوان یکی از قدیمی‌ترین گونه‌های زنده، نشانگر سازگاری بی‌نظیرش با طبیعت است. لاکپشت‌ها بیش از ۲۰۰ میلیون سال قدمت دارند

و از دوره تریاس، یعنی حتی پیش از ظهور دایناسورها، در زمین زیسته‌اند. ساختار لاک آنها، که بخشی از اسکلت بدنشان محسوب می‌شود، یکی از اصلی‌ترین دلایل بقای این جانور در گذر زمان بوده است. لاک هم محافظتی طبیعی در برابر شکارچیان است و هم به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند.

لاکپشت‌ها به دو دسته کلی خشکی‌زی و آبی‌زی تقسیم می‌شوند. لاکپشت‌های خشکی‌زی بیشتر در مناطق گرم و خشک زندگی می‌کنند و با پاهای ستبر و ناخن‌های بلند، توانایی حرکت روی خاک و سنگ را دارند. در مقابل، لاکپشت‌های دریایی و آب شیرین، باله‌ها و پاهای پهن‌تری دارند که برای شنا مناسب است. امروزه بیش از ۳۵۰ گونه لاکپشت در سراسر جهان شناخته شده است که هر کدام ویژگی‌ها و شیوه‌های زندگی خاص خود را دارند.

لاکپشت‌ها جانورانی آرام و کم‌تحرك هستند که اغلب روز خود را در جست‌وجوی غذا، استراحت یا غوطه‌ور شدن در آب می‌گذرانند. رژیم غذایی آنها بسته به گونه می‌تواند گیاهخواری، گوشتخواری یا همه‌چیزخواری باشد. لاکپشت‌های خشکی‌زی معمولاً از گیاهان، سبزی‌ها و میوه‌ها تغذیه می‌کنند، در حالی که گونه‌های دریایی ممکن است از عروس‌های دریایی، ماهی‌های کوچک یا گیاهان دریایی استفاده کنند. در بسیاری از فرهنگ‌ها، لاکپشت نماد عمر طولانی، آرامش، پایداری و خرد است. در اسطوره‌های آسیایی، لاکپشت یکی از چهار حیوان مقدس است و در برخی افسانه‌ها، زمین بر پشت لاکپشتی عظیم قرار گرفته است. در فرهنگ بومیان آمریکا نیز لاکپشت نماد زمین، باروری و زندگی پایدار است.

یکی از ویژگی‌های حیرت‌آور لاکپشت‌ها، طول عمر آنهاست. برخی گونه‌های خشکی‌زی مانند لاکپشت آلدابرا یا لاکپشت غول‌پیکر گالاپاگوس می‌توانند بیش از ۱۵۰ سال عمر کنند. این طول عمر باعث شده است که لاکپشت در ذهن انسان به‌عنوان نمادی از جاودانگی و استمرار شناخته شود.

با وجود قدمت و سازگاری فوق‌العاده، لاکپشت‌ها امروزه در معرض تهدیدهای جدی قرار دارند. تخریب زیستگاه‌ها، آلودگی دریاهای، شکار غیرقانونی و استفاده از لاک یا تخم آنها، از مهم‌ترین عواملی هستند که بقای این جانور را به خطر انداخته‌اند. بسیاری از گونه‌های لاکپشت در فهرست قرمز اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت (IUCN) به‌عنوان گونه‌های در معرض انقراض ثبت شده‌اند.

لاکپشت‌ها نقشی حیاتی در تعادل اکوسیستم ایفا می‌کنند. آنها با تغذیه از گیاهان یا جانوران خاص، به کنترل جمعیت گونه‌ها کمک کرده و با پراکندن دانه‌ها، موجب رشد گیاهان جدید می‌شوند. لاکپشت‌های دریایی نیز در چرخه حیات اقیانوس‌ها نقش مهمی دارند و حذف آنها می‌تواند بر تعادل زیستی دریاهای اثر منفی بگذارد. حفظ لاکپشت‌ها تنها وظیفه نهادهای محیط زیست نیست، بلکه به آگاهی و همکاری مردم نیز نیاز دارد. پرهیز از خرید محصولات ساخته‌شده از لاک لاکپشت، حفاظت از سواحل محل تخم‌گذاری، کاهش استفاده از پلاستیک و حمایت از برنامه‌های حفاظت، می‌تواند نقشی بزرگ در بقای این موجودات ایفا کند.

لاکپشت، این مسافر دیرینه زمین، نه تنها یک گونه جانوری است، بلکه بخشی از تاریخ، فرهنگ و فلسفه زندگی بشر محسوب می‌شود. آرامش و طول عمر او یادآور این حقیقت است که در جهانی پرشتاب، گاهی باید آرام‌تر زیست، با صبر پیش رفت و با طبیعت در هماهنگی بود.

گرگ، جایگاه و نقش آن در طبیعت وحش

نوشته اختصاصی: محمد شجاعی - زیست شناس



شناخته می‌شود. گرگ‌ها از دیرباز در فرهنگ‌ها و افسانه‌های ملل گوناگون حضور پررنگی داشته‌اند، گاه به‌عنوان نماد قدرت و شجاعت و گاه به‌عنوان نماد خطر و ترس. در عین حال، این موجود جایگاهی کلیدی در اکوسیستم‌ها دارد و نقش مهمی در حفظ تعادل طبیعی ایفا می‌کند.

ویژگی‌های زیستی: گرگ‌ها پستاندارانی گوشت‌خوار هستند و بدنی عضلانی، پاهایی بلند و

دندان‌هایی تیز و نیرومند دارند. وزن یک گرگ بالغ معمولاً بین ۳۰ تا ۶۰ کیلوگرم متغیر است و طول بدنش از ۱ تا ۵/۱ متر می‌رسد. رنگ پوشش بدن گرگ‌ها بسته به زیستگاهشان می‌تواند خاکستری، قهوه‌ای، سیاه یا سفید باشد. حس بویایی بسیار قوی و شنوایی دقیق از مهم‌ترین توانایی‌های زیستی گرگ است که او را به شکارچی‌ای کارآمد تبدیل می‌کند.

رفتار اجتماعی: برخلاف تصور رایج که گرگ‌ها را حیواناتی منزوی نشان می‌دهد، این جانوران زندگی اجتماعی بسیار پیچیده‌ای دارند. آنها به صورت گله‌ای زندگی می‌کنند که معمولاً شامل یک جفت غالب (نر و ماده آلفا) و فرزندان آنهاست. در گله، سلسله‌مراتب مشخصی برقرار است و هر فرد جایگاه خاصی دارد. همکاری در شکار، مراقبت گروهی از توله‌ها و دفاع مشترک از قلمرو از ویژگی‌های بارز زندگی گرگی است.

رژیم غذایی: گرگ‌ها گوشت‌خوارانی انعطاف‌پذیرند. شکار اصلی آنها شامل گوزن، آهو، گاو کوهی و دیگر پستانداران علف‌خوار است، اما در نبود شکار بزرگ، از جوندگان، پرندگان و حتی لاشه‌ها نیز تغذیه می‌کنند. آنها در شکار دسته‌جمعی می‌توانند حیواناتی بسیار بزرگ‌تر از خود را نیز از پا درآورند.

نقش اکولوژیک: گرگ‌ها از نظر بوم‌شناسی اهمیت فراوانی دارند. با شکار علف‌خواران، جمعیت آنها را کنترل می‌کنند و در نتیجه از تخریب بیش از حد پوشش گیاهی جلوگیری می‌شود. پژوهش‌های انجام شده در پارک ملی یلواستون آمریکا نشان داده است که بازگرداندن گرگ‌ها پس از دهه‌ها انقراض محلی، تعادل زیست‌محیطی را دوباره برقرار کرده و حتی مسیر جریان رودخانه‌ها را تغییر داده است؛ نمونه‌ای بارز از اهمیت این شکارچی راس.

جایگاه فرهنگی و اسطوره‌ای: در فرهنگ‌های گوناگون، گرگ چهره‌ای دوگانه دارد. در برخی اسطوره‌ها، او نگهبان، یار و الهام‌بخش قهرمانان است. برای نمونه، در اسطوره روم باستان، «رومولوس و رموس» توسط یک گرگ ماده پرورش یافتند. در ادبیات فارسی نیز گرگ اغلب نماد خطر، حيله یا درنده‌خویی است، اما گاهی نشانی از قدرت و استقلال نیز دارد. در فرهنگ‌های سرخ‌پوستی آمریکای شمالی، گرگ نماد خرد، راهنمایی و وفاداری است.

تهدیدها و وضعیت حفاظتی: گرگ‌ها در بسیاری از مناطق جهان به دلیل شکار بی‌رویه، تخریب زیستگاه و ترس انسان‌ها از حمله به دام‌ها، کاهش جمعیت شدیدی را تجربه کرده‌اند. در برخی کشورها این حیوان به‌طور کامل منقرض شده، اما در دهه‌های اخیر با وضع قوانین حفاظتی و پروژه‌های احیا، جمعیت گرگ‌ها تا حدودی احیا شده است. امروزه در فهرست سرخ اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت (IUCN)، گرگ در وضعیت کم‌خطر (Least Concern) قرار دارد، اما برخی زیرگونه‌ها همچنان در آستانه انقراض‌اند.

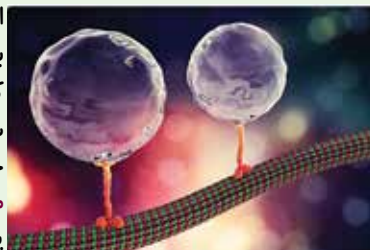
گرگ و انسان: رابطه انسان و گرگ رابطه‌ای پیچیده است. از یک سو، اجداد سگ‌های اهلی امروزی از گرگ‌ها جدا شده‌اند و این جانور نقش مستقیم در زندگی بشر داشته است. از سوی دیگر، برخوردهای منفی، شکار و افسانه‌هایی که گرگ را هیولایی خون‌آشام معرفی می‌کردند، موجب دشمنی دیرینه میان انسان و گرگ شده است. امروزه نگاه علمی و زیست‌محیطی در حال جایگزین شدن با باورهای منفی گذشته است و گرگ بیشتر به‌عنوان بخشی ارزشمند از طبیعت شناخته می‌شود.

گرگ نه تنها یکی از زیباترین و پرابهت‌ترین حیوانات حیات‌وحش است، بلکه نقش مهمی در تعادل طبیعت دارد. او در فرهنگ بشری نیز جایگاهی ویژه یافته و همواره الهام‌بخش داستان‌ها، اسطوره‌ها و حتی ترس‌ها بوده است. شاید راز ماندگاری گرگ در همین دوگانگی نهفته باشد: موجودی که همزمان می‌تواند نماد خطر و نماد قدرت، نماد تنهایی و نماد وفاداری باشد.

کینزین، پروتئین حرکتی و راز حمل و نقل درون سلولی

نوشته اختصاصی: دکتر سعید مروت - متخصص ژنتیک

زندگی در نگاه نخست شاید با اندام‌ها و بافت‌ها شناخته شود، اما راز واقعی حیات در مقیاسی بسیار کوچک‌تر نهفته است، درون سلول‌ها. هر سلول، شهری پربها و زنده است که نیاز به سازماندهی، ارتباط و جابه‌جایی مداوم دارد. یکی از بازیگران اصلی این هماهنگی، پروتئینی است به نام کینزین (Kinesin)، پروتئینی که همچون وسیله‌ای حمل و نقل درون سلول عمل می‌کند و بدون آن، جریان حیات دچار اختلال می‌شود.



ماهیت کینزین: کینزین یک نوع پروتئین حرکتی (motor protein) است.

این دسته از پروتئین‌ها توانایی حرکت دارند و با استفاده از انرژی شیمیایی (ATP) مسیرهایی مشخص را درون سلول طی می‌کنند. کینزین‌ها به ریزلوله‌ها (microtubules) متصل می‌شوند، رشته‌هایی پروتئینی که نقش اسکلت و مسیرهای ارتباطی درون سلول را بر عهده دارند.

سازوکار حرکت: شاید جالب باشد بدانیم کینزین‌ها دقیقاً مانند موجودی دوبا روی ریزلوله‌ها حرکت می‌کنند. آنها دارای دو بخش شبیه پا هستند که یکی پس از دیگری جلو می‌روند و بار خود را با دقت حمل می‌کنند. انرژی این حرکت از تجزیه‌ی ATP تأمین می‌شود، همان مولکولی که سوخت اصلی واکنش‌های زیستی در بدن است.

نقش حیاتی در جابه‌جایی: کینزین‌ها مسئول حمل و نقل انواع بارها درون سلول هستند:

تفاوت ذهن و مغز

نوشته اختصاصی: دکتر سحر بیگی - متخصص اعصاب و روان

مغز و ذهن دو مفهوم مرتبط اما متفاوت هستند که اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند. در حالی که مغز یک اندام فیزیکی و قابل مشاهده است، ذهن یک مفهوم انتزاعی و غیرقابل لمس محسوب می‌شود. برای درک بهتر تفاوت‌های این دو، باید هر یک را جداگانه بررسی کنیم.

تعریف مغز: مغز یکی از پیچیده‌ترین اعضای بدن انسان است که در مجمله قرار دارد و از میلیاردها نورون تشکیل شده است. این اندام مسئول پردازش اطلاعات، کنترل عملکردهای حیاتی بدن (مانند ضربان قلب و تنفس)، و ایجاد هماهنگی بین اندام‌هاست. مغز از نظر فیزیکی قابل مشاهده، لمس و مطالعه است و با استفاده از فناوری‌هایی مانند MRI و EEG می‌توان فعالیت آن را بررسی کرد.

ویژگی‌های مغز:

- یک ساختار فیزیکی و بیولوژیکی است.
- از سلول‌های عصبی (نورون‌ها) تشکیل شده است.
- وظیفه پردازش اطلاعات، کنترل حرکات بدن و تنظیم عملکردهای حیاتی را بر عهده دارد.

می‌توان آن را با ابزارهای علمی مطالعه کرد.

تعریف ذهن: ذهن یک مفهوم غیرمادی است که شامل افکار، احساسات، خاطرات، آگاهی و فرآیندهای شناختی می‌شود. ذهن همان چیزی است که باعث می‌شود فرد بتواند بیندیشد، تصمیم بگیرد، احساس کند و تجربیات گذشته را به یاد آورد. برخلاف مغز، ذهن را نمی‌توان مستقیماً مشاهده یا اندازه‌گیری کرد، بلکه تنها از طریق رفتارها و عملکردهای شناختی قابل درک است.

ویژگی‌های ذهن:

- یک پدیده انتزاعی و غیرمادی است.
- شامل آگاهی، تفکر، احساسات و حافظه می‌شود.
- از طریق فعالیت‌های مغزی بروز پیدا می‌کند اما خود یک ساختار فیزیکی نیست.

وزیکول‌ها: کیسه‌های کوچکی که حامل مواد شیمیایی، پروتئین‌ها یا هورمون‌ها هستند **اندام‌ها:** مانند میتوکندری (نیروگاه سلول) که گاهی باید به بخش‌های خاصی از سلول منتقل شوند.

پروتئین‌ها و اجزای ساختاری: که برای رشد یا ترمیم نیاز به جابه‌جایی دارند. این جابه‌جایی به سلول امکان می‌دهد تا به موقع مواد لازم را دریافت کند، پیام‌های عصبی منتقل شوند و فعالیت‌های حیاتی بدون وقفه ادامه یابد.

اهمیت در دستگاه عصبی: نقش کینزین در دستگاه عصبی انسان به ویژه چشمگیر است. سلول‌های عصبی طولانی‌ترین سلول‌های بدن هستند و پیام‌های عصبی نیازمند انتقال سریع مواد در طول آکسون‌ها (رشته‌های عصبی) هستند. کینزین‌ها در این مسیر همچون کاروان‌هایی دائماً در رفت‌وآمدند تا انتقال پیام‌های عصبی ممکن شود. هر گونه اختلال در این پروتئین می‌تواند منجر به بیماری‌های عصبی جدی گردد.

ارتباط با بیماری‌ها: تحقیقات نشان داده است که نقص یا اختلال در عملکرد کینزین‌ها با بیماری‌های گوناگونی در ارتباط است، از جمله بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون که در آنها انتقال مواد در سلول‌های عصبی دچار مشکل می‌شود. اختلالات رشد سلولی که می‌تواند به بروز برخی سرطان‌ها مرتبط باشد. نقایص ژنتیکی نادر که موجب مشکلات حرکتی و رشد در بیماران می‌شود.

نمادی از نظم شگفت‌انگیز طبیعت: نگاه به کینزین تنها نگاه به یک پروتئین نیست، بلکه نگاهی است به نظم شگفت‌انگیزی که طبیعت در کوچک‌ترین مقیاس‌ها پدید آورده است. در جهانی که به چشم ما اغلب پر هرج و مرج می‌نماید، درون سلول‌ها قانونی دقیق و نظم بی‌نظیر حکم فرماست، جایی که کینزین‌ها همچون مسافران خستگی‌ناپذیر، بار حیات را بر دوش می‌کشند.

شناخت کینزین‌ها نه تنها درک ما از سلول و بدن را عمیق‌تر می‌سازد، بلکه ما را به اندیشیدن درباره‌ی عظمت زندگی در کوچک‌ترین جزئیات فرا می‌خواند. پروتئین‌هایی مانند کینزین نشان می‌دهند که حیات مجموعه‌ای از معجزات کوچک اما پیوسته است، معجزاتی که اگر از حرکت باز ایستند، جریان زندگی از هم فرو می‌پاشد.

♦ تحت تأثیر تجربه، یادگیری و محیط قرار دارد.

تفاوت‌های کلیدی بین ذهن و مغز:

♦ مغز یک اندام فیزیکی است، از بافت عصبی، نورون‌ها و شبکه‌های زیستی ساخته شده و کارکردش قابل مشاهده و اندازه‌گیری است.



♦ ذهن پدیده‌ای غیرمادی است، شامل افکار، احساسات، آگاهی و ادراک ما می‌شود و بیشتر به تجربه درونی انسان مربوط است.

♦ مغز مانند سخت‌افزار است، در حالی که ذهن به نرم‌افزار شباهت دارد.

رابطه بین ذهن و مغز: با وجود تفاوت‌های قابل توجه، ذهن و مغز به شدت به یکدیگر وابسته هستند. ذهن بدون فعالیت مغزی نمی‌تواند وجود داشته باشد، و مغز بدون فعالیت ذهنی عملکردی فراتر از کنترل فیزیولوژیک نخواهد داشت. به بیان ساده:

♦ مغز مانند سخت‌افزار (Hardware) یک کامپیوتر است که تمام پردازش‌ها را انجام می‌دهد.

♦ ذهن مانند نرم‌افزار (Software) است که افکار، احساسات و تصمیمات را شکل می‌دهد.

دانشمندان علوم اعصاب معتقدند که ذهن نتیجه فعالیت‌های مغزی است. با این حال، برخی فلاسفه و روانشناسان بر این باورند که ذهن ممکن است یک پدیده مستقل از مغز باشد که فراتر از فرآیندهای بیولوژیکی عمل می‌کند.

ذهن و مغز دو مفهوم متفاوت اما به هم پیوسته هستند. مغز یک اندام فیزیکی است که می‌توان آن را مشاهده و مطالعه کرد، در حالی که ذهن مجموعه‌ای از افکار، احساسات و آگاهی است که به واسطه فعالیت مغزی شکل می‌گیرد. درک این تفاوت به ما کمک می‌کند تا نقش عوامل ذهنی و مغزی را در سلامت روان، یادگیری و تصمیم‌گیری بهتر بشناسیم.

هنر رها کردن

نوشته اختصاصی: محمدرضا رستگاریا - مربی زندگی

هنر رها کردن، هنری عمیق و در عین حال دشوار است، هنری که انسان در طول زندگی بارها و بارها به آن نیاز پیدا می‌کند اما اغلب درک و پذیرش آن آسان نیست. رها کردن به معنای بی‌اعتنایی یا بی‌مسئولیتی نیست، بلکه نوعی پذیرش آگاهانه و دلیرانه است، پذیرش اینکه همه چیز در کنترل ما نیست و بسیاری از امور، چه در روابط انسانی و چه در تجربه‌های شخصی، سرنوشت و مسیری مستقل دارند که اصرار بیهوده برای نگاه داشتن شان تنها ما را فرسوده و خسته می‌کند.



انسان همواره به دلایل گوناگون به چیزها، آدم‌ها، خاطرات یا حتی باورهایی گره می‌خورد و این گره‌ها گاه تبدیل به زنجیرهایی می‌شوند که او را از حرکت به سوی آینده بازمی‌دارند. دلبستگی به رابطه‌ای که دیگر کارکردی ندارد، پافشاری بر شغلی که آرامش و رضایت نمی‌دهد، چنگ زدن به خاطراتی که جز اندوه چیزی به همراه ندارند، یا حتی اصرار بر داشتن تصویری خاص از خود یا دیگران، همگی نمونه‌هایی از ناتوانی در رها کردن‌اند. آنچه انسان در این وضعیت تجربه می‌کند، بیشتر از جنس رنج، اضطراب و بی‌قراری است؛ زیرا میان میل به نگاه داشتن و نیاز به آزادی، در کشاکش مداوم باقی می‌ماند.

رها کردن پیش از هر چیز نوعی آگاهی است. آگاهی از اینکه هر چیزی در زمان خود معنا دارد و به هنگام رسیدن پایان، باید با احترام و آرامش آن را بدرود گفت. درست همانند برگ درختی که در پایان پاییز آرام آرام از شاخه جدا می‌شود، رها کردن نیز به معنای تسلیم خردمندانه در برابر چرخه طبیعی زندگی است. این آگاهی نه تنها بار روانی را سبک می‌کند، بلکه به انسان امکان می‌دهد فضای درونی خویش را برای تجربه‌های تازه، امیدهای نو و فرصت‌های دیگر آماده سازد.

بسیاری از رنج‌های انسانی از اینجا سرچشمه می‌گیرند که ذهن به گذشته چنگ می‌زند یا در آینده مبهم گرفتار می‌شود. رها کردن به معنای زندگی کردن در اکنون است، به معنای یافتن آرامش در لحظه حاضر، بدون آنکه بار گذشته یا دلهره فردا بر دوشمان سنگینی کند. انسان با رها کردن می‌آموزد که گذشته تکرارشدنی نیست و آینده هم با اضطراب ساخته نمی‌شود، بلکه با گشودگی، ایمان و امید شکل می‌گیرد.

یکی از ابعاد مهم هنر رها کردن، در روابط انسانی نمود می‌یابد. گاه رابطه‌ای به پایان می‌رسد، خواه در دوستی، خواه در عشق، خواه در همکاری‌های اجتماعی. بسیاری در این لحظات با چنگ و دندان می‌خواهند آن رابطه را زنده نگه دارند، حتی اگر دیگر چیزی جز پوسته‌ای خالی باقی نمانده باشد. در حالی که رها کردن در چنین شرایطی نه نشانه ضعف، بلکه نشانه بلوغ است. رها کردن یعنی پذیرفتن اینکه مسیرها جدا شده‌اند، ولی خاطره‌ها و آموخته‌ها همچنان می‌توانند ارزشمند بمانند.

رها کردن حتی در حوزه درونی و فردی نیز اهمیت دارد. هر انسان در طول زندگی با زخم‌ها، اشتباه‌ها، ناکامی‌ها و حسرت‌های فراوانی روبرو می‌شود. اگر این زخم‌ها همواره باز نگاه داشته شوند، اگر فرد نتواند از خطاهای گذشته بگذرد و خود را ببخشد، روحش فرسوده خواهد شد. رها کردن در این معنا یعنی بخشیدن خود و دیگران، یعنی شکستن چرخه تکرار رنج‌ها.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۹

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

درون گراها و برون گراها و تفاوت‌هایشان

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

شخصیت انسان‌ها یکی از پیچیده‌ترین ابعاد وجودی آنان است که در طول تاریخ مورد توجه فیلسوفان، روان‌شناسان و اندیشمندان بوده است. یکی از مهم‌ترین تقسیم‌بندی‌هایی که درباره ویژگی‌های شخصیتی مطرح شده، تمایز میان «درون گرایی» و «برون گرایی» است؛ مفهومی که نخستین بار به صورت علمی توسط کارل گوستاو یونگ، روان‌شناس برجسته سوئیسی، مطرح شد و سپس در نظریه‌های شخصیتی دیگر گسترش یافت. این دو گرایش به نوعی نشان‌دهنده



جهت‌گیری انرژی روانی افراد است، درون گراها انرژی خود را بیشتر از دنیای درونی، افکار و احساسات شخصی می‌گیرند، در حالی که برون گراها انرژی و نشاط خود را عمدتاً از تعامل با محیط بیرونی و ارتباط با دیگران کسب می‌کنند.

درون گراها عموماً افرادی آرام، متمرکز و متفکر به شمار می‌روند. آنها بیشتر از تنهایی و خلوت لذت می‌برند و فرصت‌هایی را که بتوانند به تفکر، مطالعه یا کارهای فردی بپردازند ارزشمند می‌دانند. چنین افرادی به ندرت به دنبال مرکز توجه بودن هستند و ترجیح می‌دهند در جمع‌های کوچک و صمیمی حضور پیدا کنند تا در اجتماعات بزرگ و پرهیاهو. سکوت برای آنان نه تنها خستگی‌آور نیست، بلکه فرصتی برای تجدید قوا و آرامش محسوب می‌شود. البته این امر به معنای نداشتن مهارت اجتماعی در آنان نیست، بلکه درون گراها برای برقراری ارتباط نیاز به محیطی امن و معنادار دارند و زمانی که چنین شرایطی فراهم شود، می‌توانند روابطی عمیق، پایدار و صادقانه ایجاد کنند.

در نقطه مقابل، برون گراها افرادی پرنرژی، اجتماعی و فعال به حساب می‌آیند. آنها معمولاً از بودن در جمع، گفتگو با دیگران و حضور در فعالیت‌های گروهی انرژی می‌گیرند. برون گراها تمایل دارند افکار و احساسات خود را به صورت آشکار بیان کنند و از این طریق با محیط اطراف در تعامل باشند. برای بسیاری از برون گراها، تنهایی طولانی‌مدت می‌تواند کسالت‌بار و خسته‌کننده باشد، چرا که آنان از پویایی و تغییر محیط پیرامون خود تغذیه روانی می‌کنند. این گروه معمولاً توانایی بالایی در برقراری ارتباط سریع و گسترده دارند و اغلب به راحتی در جمع‌های بزرگ دیده می‌شوند و خود را ابراز می‌کنند.

تفاوت درون گرایی و برون گرایی صرفاً در سطح اجتماعی و ارتباطی خلاصه نمی‌شود، بلکه در زمینه‌های دیگر نیز خود را نشان می‌دهد. به طور مثال، درون گراها اغلب برای تصمیم‌گیری زمان بیشتری صرف می‌کنند، زیرا تمایل دارند همه چیز را با دقت بررسی و از زوایای گوناگون تحلیل کنند. در مقابل، برون گراها معمولاً تصمیمات خود را سریع‌تر می‌گیرند و در عمل گرایی و واکنش نشان دادن به موقعیت‌ها چابک‌تر هستند. در زمینه یادگیری نیز می‌توان مشاهده کرد که درون گراها بیشتر از مطالعه و تحقیق فردی بهره می‌برند، در حالی که برون گراها معمولاً از بحث گروهی، کارگاه‌های عملی و تعاملات جمعی بهتر یاد می‌گیرند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۹

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624



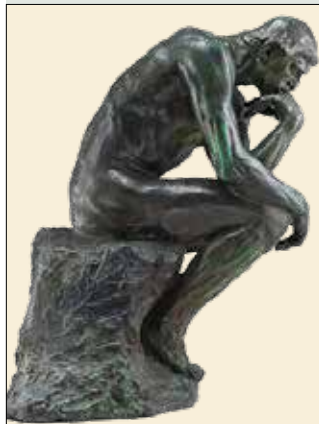
کرده و با ذخیره سازی کربن، با تغییرات اقلیمی مقابله می کنند. **بخشندگی بی پایان:** درختان در تمام مراحل زندگی شان سودمندند. در جوانی سایه و اکسیژن می دهند، در میان سالی میوه و چوب، و حتی پس از مرگ

نیز به صورت سوخت، الوار یا مواد آلی به چرخه حیات بازمی گردند. این بخشندگی بی وقفه، ویژگی است که کمتر موجودی در زمین دارد.

جایگاه فرهنگی و معنوی: از روزگاران کهن، درختان در فرهنگ ها و ادیان، نماد زندگی، پایداری و خرد بوده اند. درخت زندگی در اسطوره ها، سدر مقدس در متون مذهبی، و سرو همیشه سبز در فرهنگ ایرانی، همه نشان دهنده احترام بشر به این موجودات است. بسیاری از آیین ها و سنت ها، کاشت درخت را عملی مقدس می دانند. **تهدیدهای امروز:** با وجود این همه نیکی، درختان امروز با تهدیدهای جدی روبرو هستند: جنگل زدایی، آتش سوزی ها، آلودگی هوا، و تغییرات اقلیمی. هر درختی که قطع می شود، نه فقط بخشی از طبیعت، بلکه بخشی از تاریخ و حافظه زمین از بین می رود.

مسئولیت ما: اگر درختان شریف ترین ساکنان زمین اند، وظیفه ما به عنوان هم خانه های این سیاره، حفاظت از آنهاست. کاشت درخت، مراقبت از جنگل ها، کاهش مصرف کاغذ، و حمایت از پروژه های حفاظت محیط زیست، گام های کوچکی هستند که می توانند اثر بزرگی داشته باشند.

شاید روزی انسان ها بیاموزند که مانند درختان، در سکوت ببخشند و بدون چشمداشت به دیگران سود برسانند. درختان یادآور این حقیقت اند که بزرگی، در بلندی قامت یا طول عمر نیست، بلکه در عمق بخشندگی و بی ادعایی است. آنها با ریشه هایشان زمین را در آغوش گرفته اند و با شاخه هایشان آسمان را لمس می کنند، پیوندی ابدی میان خاک و آسمان، میان زندگی و جاودانگی.



شک گرایی و تفکر تحلیلی، تأثیر زیادی بر فلسفه علم گذاشت.

عصر روشنگری: علم و عقل: در قرن هجده، عصر روشنگری به اوج خود رسید و تأکید بر عقل و علم به عنوان ابزارهای اصلی برای درک جهان و بهبود زندگی انسانی افزایش یافت. دانشمندی مانند نیوتن با نظریه های خود در زمینه فیزیک، پایه های علمی جدیدی را بنا نهادند. نیوتن با اثر خود «اصول ریاضی فلسفه طبیعی»، نظریه گرانش را معرفی کرد و تأثیر عمیقی بر علم و فلسفه گذاشت.

قرن نوزدهم: ظهور علوم جدید: قرن نوزدهم شاهد ظهور علوم جدید مانند زیست شناسی، شیمی و فیزیک مدرن بود. نظریه تکامل داروین به عنوان یکی از مهم ترین نظریات علمی، چالش های جدیدی را برای فلسفه و دین مطرح کرد. همچنین، ظهور نظریه های جدید در فیزیک، مانند نظریه نسبیت اینشتین، به تغییر درک ما از زمان و فضا منجر شد.

قرن بیستم و بیست و یکم: علم و تکنولوژی: در قرن بیستم، علم و تکنولوژی به هم پیوسته شدند و تأثیرات عمیقی بر زندگی انسان ها گذاشتند. پیشرفت های علمی در زمینه های مختلف، از جمله پزشکی، مهندسی و علوم کامپیوتر، زندگی روزمره را متحول کردند. همچنین، مباحث فلسفی جدیدی در زمینه علم و تکنولوژی، مانند اخلاق علمی و تأثیرات اجتماعی علم، به وجود آمدند.

تاریخچه علم و فلسفه علم نشان دهنده یک سفر پیچیده و چندوجهی است که از دوران باستان آغاز شده و به عصر مدرن رسیده است. این سفر نه تنها شامل پیشرفت های علمی بلکه تغییرات فلسفی و اجتماعی نیز می شود. علم به عنوان یکی از ابزارهای اصلی برای درک جهان، همچنان در حال تحول و توسعه است و چالش های جدیدی را پیش روی بشر قرار می دهد. درک این تاریخچه می تواند به ما کمک کند تا به آینده علم و تأثیرات آن بر جامعه نگاه بهتری داشته باشیم.

درختان، شریف ترین ساکنان زمین

نوشته اختصاصی: کمال عطایی - دکترای تخصصی - مهندسی کشاورزی

در گستره بی کران حیات بر زمین، موجودات بسیاری زندگی می کنند، از میکروارگانیسم های نادیدنی تا انسان های پر ادعا. اما در میان تمام این ساکنان، شاید هیچکس به اندازه درختان شایسته لقب «شریف ترین» نباشد. این موجودات خاموش و صبور، قرن هاست که در کنار ما زندگی می کنند، زندگی می بخشند و بی هیچ چشمداشتی از ما مراقبت می کنند.

شرافت در سکوت: شرافت، همیشه در هیاهو و تظاهر جلوه گر نمی شود، گاه در سکوت و فروتنی پنهان است. درختان از لحظه ای که جوانه می زنند، تا زمانی که به قامت بلند و پرشکوه خود می رسند، تنها به بخشیدن می اندیشند. نه از ما توقع پاداش دارند، نه منتظر تحسین. حتی اگر در برابرشان بی تفاوت باشیم، باز هم سایه و اکسیژن خود را از ما دریغ نمی کنند.

ریه های زمین: درختان به عنوان ریه های زنده زمین، هوا را پاک می کنند. از طریق فتوسنتز، دی اکسید کربن را جذب و اکسیژن آزاد می کنند. این چرخه حیاتی نه تنها برای انسان، بلکه برای همه موجودات زنده ضروری است. تخمین زده می شود که یک درخت بالغ می تواند سالانه اکسیژن مورد نیاز چند انسان را فراهم کند.

پناهگاه و خانه: درختان مأمن هزاران گونه موجود زنده اند، از پرندگان و سنجاب ها گرفته تا حشرات و قارچ ها. شاخه ها و برگ ها سقفی برای لانه ها می شوند، تنه ها و حفره ها جایگاه امنی برای زندگی. حتی برگ های افتاده بر زمین، پوششی برای خاک و مأوایی برای موجودات کوچک هستند.

نقش در تعادل اکولوژیکی: جنگل ها و درختان، نقش کلیدی در تعادل آب و هوایی و جلوگیری از فرسایش خاک دارند. ریشه هایشان خاک را محکم نگه می دارد و مانع از شسته شدن آن در باران های سیلابی می شود. پوشش گیاهی شان دمای محیط را تعدیل

تاریخچه و فلسفه علم: از ارسطو تا عصر مدرن

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه شناس

علم به عنوان یک روش سیستماتیک برای درک جهان طبیعی، از قرون وسطی تا عصر مدرن، تحولات عظیمی را تجربه کرده است. این سفر فکری و علمی شامل تغییراتی در روش های تحقیق، تأملات فلسفی و درک ما از واقعیت است. در این مقاله، به بررسی تاریخچه علم و فلسفه علم از دوران باستان تا عصر مدرن می پردازیم.

دوران باستان: ارسطو و افلاطون: در یونان باستان، فیلسوفانی چون ارسطو و افلاطون نقش کلیدی در شکل گیری تفکر علمی داشتند. افلاطون به ایده های انتزاعی و مفاهیم نظری اهمیت می داد، در حالی که ارسطو بر مشاهده و تجربیات عینی تأکید داشت. ارسطو به عنوان یکی از بنیان گذاران علم تجربی شناخته می شود و روش های استدلال منطقی او به عنوان مبنای بسیاری از علوم طبیعی و اجتماعی مورد استفاده قرار گرفت.

قرون وسطی: علم و دین: در دوران قرون وسطی، علم به شدت تحت تأثیر مذهب قرار گرفت. کلیسا به عنوان نهاد غالب، بسیاری از نظریات علمی را محدود و یا رد کرد. با این حال، دانشمندان اسلامی مانند ابن سینا و ابن رشد آثار یونانیان را حفظ و توسعه دادند. این آثار در قرن های بعدی به اروپا منتقل شد و به احیای علم کمک کرد. **عصر رنسانس: بازگشت به علم تجربی:** عصر رنسانس، دوره ای بود که در آن تفکر علمی دوباره جان گرفت. دانشمندی مانند گالیله و کپرنیک به بررسی های تجربی و رصد های آسمانی پرداختند و نظریه های نوینی را مطرح کردند. گالیله با استفاده از تلسکوپ، کشفیات جدیدی در زمینه نجوم انجام داد و به چالش کشیدن نظریات سنتی پرداخت. این دوران آغازگر تغییرات عمیق در علم و فلسفه بود.

قرن هفدهم و هجدهم: روش علمی و فلسفه تجربی: در قرن هفدهم، فیلسوفانی مانند رنه دکارت و فرانسویس بیکن به توسعه روش علمی پرداختند. بیکن، با تأکید بر تجربیات و مشاهدات، روش علمی را به عنوان یک ابزار برای کشف حقیقت معرفی کرد. این رویکرد به تدریج منجر به شکل گیری علم مدرن شد. دکارت نیز با فلسفه

رحم زن، سر آغاز حیات و رمز هستی

نوشته اختصاصی: دکتر پوران قیاسی - متخصص زنان و زایمان

رحم زن یکی از شگفت‌انگیزترین پدیده‌های آفرینش است، جایی که حیات انسانی آغاز می‌شود و پیوند میان ماده و معنا شکل می‌گیرد. در نگاه علمی، رحم عضوی ماهیچه‌ای در دستگاه تولید مثل زنانه است که محیطی امن برای پرورش جنین فراهم می‌آورد. اما در نگاه فلسفی، رحم تنها یک اندام زیستی نیست، بلکه جایگاه «آغاز»، نماد زایش و بستری برای درک عمیق‌تر از چرخه هستی است.



رحم در بُعد علمی: از دیدگاه زیست‌شناسی، رحم با ساختار لایه‌ای خود، آندومتر، میومتر و پریمتر، شرایطی فراهم می‌کند که سلول تخم بارور شده بتواند در آن لانه‌گزینی کند و رشد نماید. تغییرات هورمونی ماهانه، دیواره رحم را آماده پذیرش حیات تازه می‌سازد.

این هماهنگی میان مغز، غدد درون‌ریز و اندام‌های تناسلی، نشان از پیچیدگی شگفت‌انگیز بدن انسان دارد. رحم توانایی گسترش چندین برابر اندازه طبیعی خود را دارد و در طول دوران بارداری، به خانه‌ای برای جنینی تبدیل می‌شود که در مدت کوتاهی از چند سلول به موجودی کامل با میلیون‌ها سلول، اندام و سیستم زنده بدل می‌گردد. این قابلیت، رحم را به یکی از پویاترین اندام‌های بدن تبدیل کرده است.

رحم و فلسفه حیات: فلسفه همواره به پرسش «آغاز» توجه داشته است. رحم در این میان، رمز عینی این آغاز است، جایی که «هیچ» به «چیزی» بدل می‌شود و هستی

حق انتخاب یا حق قانون‌گذاری؟

نوشته اختصاصی: سمیه بهبودی - کارشناس ارشد مشاوره در مامایی



سقط جنین یکی از بحث‌برانگیزترین موضوعات اجتماعی، سیاسی و اخلاقی در جهان امروز است. پرسش اصلی اینجاست: آیا دولت‌ها و مردم حق دارند قوانینی بگذارند که سقط جنین را منع کنند یا محدودیت‌هایی برای آن ایجاد نمایند؟ یا این که تصمیم‌گیری درباره سقط جنین باید به طور کامل بر عهده فرد و به‌ویژه زن باردار باشد؟

نگاه حقوقی و قانونی: دولت‌ها بر اساس ساختارهای

حقوقی و قانون اساسی خود، همواره در تلاشند تا میان حقوق فردی و منافع عمومی توازن برقرار کنند. از یک سو، دولت‌ها خود را مسئول «حفظ جان» می‌دانند و بر این اساس برخی معتقدند که جنین نیز باید دارای حق زندگی باشد. از سوی دیگر، حقوق فردی و آزادی‌های اساسی ایجاب می‌کند که هر شخص، به‌ویژه زن باردار، اختیار تصمیم‌گیری درباره بدن و زندگی خود را داشته باشد. این تعارض منجر به تصویب قوانین متفاوت در کشورهای گوناگون شده است، در برخی کشورها سقط جنین تقریباً به‌طور کامل آزاد است، در حالی که در برخی دیگر ممنوعیت کامل یا محدودیت‌های جدی برقرار است.

دیدگاه اخلاقی و فلسفی: از نظر اخلاقی، پرسش اساسی این است که «زندگی انسان از چه زمانی آغاز می‌شود؟» اگر لحظه تشکیل نطفه را آغاز زندگی بدانیم، سقط جنین به معنای سلب حیات تلقی می‌شود. اما اگر فردیت و انسانیت را تنها پس از شکل‌گیری آگاهی، سیستم عصبی یا توانایی زیست مستقل بدانیم، سقط جنین می‌تواند به‌عنوان انتخابی اخلاقی برای حفظ سلامت و آزادی زن موجه شمرده شود. در این میان، فیلسوفان آزادی‌خواه بر این نکته تأکید دارند که هیچ‌کس حق ندارد دیگری را وادار کند بار بارداری ناخواسته را تحمل کند، همان‌طور که هیچ‌کس حق ندارد فردی را مجبور به اهدای عضو کند، حتی اگر جان انسانی دیگر به آن وابسته باشد.

نقش مردم در قضاوت اجتماعی: فراتر از قانون و فلسفه، قضاوت مردم نیز نقشی پررنگ در شکل‌گیری فضای اجتماعی دارد. در جوامعی که فرهنگ عمومی سقط جنین را عملی ناپسند و گناهکارانه می‌داند، زنان اغلب دچار شرم، پنهان‌کاری و

فردی تازه شکل می‌گیرد. متفکران بسیاری رحم را نماد «جهان کوچک» دانسته‌اند، مکانی تاریک و پنهان، اما پر از حرکت، صدا و نورهای نخستین.

هستی‌شناسی رحم، ما را به این اندیشه می‌رساند که زندگی تنها محصول تصادف‌های زیستی نیست، بلکه فرایندی معنادار است که در بستری اسرارآمیز آغاز می‌شود. رحم در این نگاه، نه فقط یک اندام فیزیولوژیک، بلکه «معبد آغاز حیات» است.

رحم و پیوند انسان با طبیعت: رحم را می‌توان بازتابی از کل کیهان دانست. همان‌گونه که زمین بذر را در خود می‌پرورد تا گیاه برآید، رحم نیز بذر حیات انسانی را می‌پروراند. هر دو در سکوت و تاریکی، رشد را ممکن می‌سازند. این همسانی، پیوندی میان زن و طبیعت برقرار می‌کند و زن را به نگهبان و تداوم‌بخش چرخه حیات بدل می‌سازد.

رحم و هویت زنانه: از منظر اجتماعی و روان‌شناختی، رحم اغلب با هویت زن پیوند خورده است. با این حال، محدود کردن زن به «رحم» خطری جدی برای آزادی و شخصیت اوست. باید میان «قداست رحم» به عنوان سرچشمه حیات و «هویت زن» که بسیار فراتر از این اندام است، تمایز قائل شد. زن موجودی کامل است، خواه مادر شود یا نه، اما نمی‌توان نقش رحم را در فرهنگ‌ها، اسطوره‌ها و باورهای انسانی نادیده گرفت.

رحم و پزشکی نوین: پیشرفت‌های پزشکی، از لقاح مصنوعی تا پیوند رحم، نشان می‌دهد که علم در تلاش است این اندام را بهتر بشناسد و حتی جایگزین‌هایی برای آن بیافریند. رحم مصنوعی که در پژوهش‌های اخیر مطرح شده، پرسش‌های اخلاقی تازه‌ای پیش روی بشر گذاشته است: آیا می‌توان حیات را بیرون از بطن زن آغاز کرد؟ و اگر چنین شود، معنای مادری چگونه دگرگون خواهد شد؟

جمع‌بندی فلسفی: رحم زن را می‌توان «کتاب هستی» نامید؛ متنی زنده که از پیدایش، رشد و تداوم زندگی سخن می‌گوید. این اندام، هم از نظر علمی مهم‌ترین نقش را در بقای نوع بشر دارد و هم از نظر فلسفی، نماد آغاز و تداوم هستی است. احترام به رحم، تنها احترام به بدن زن نیست، بلکه احترام به راز زندگی، طبیعت و آینده بشریت است.

فشار روانی می‌شوند. در مقابل، در جوامعی که بر آزادی انتخاب فردی تأکید دارند، زنان می‌توانند بدون ترس از قضاوت، درباره بدن خود تصمیم بگیرند. نکته مهم این است که قضاوت عمومی نباید به خشونت، طرد یا محدود کردن حقوق زنان بینجامد، بلکه باید مبتنی بر درک، همدلی و احترام به انتخاب‌های شخصی باشد.

مسئولیت دولت در برابر جامعه: دولت‌ها از یک سو موظف به حمایت از حقوق زنان و از سوی دیگر ملزم به رعایت ارزش‌های فرهنگی و دینی جامعه هستند. این دو وظیفه گاه در تعارض قرار می‌گیرند. در چنین شرایطی، وظیفه دولت می‌تواند ایجاد راه‌حل میانه باشد: فراهم کردن شرایط آموزش جنسی، دسترسی به ابزارهای پیشگیری از بارداری، مشاوره روانی و پزشکی، و در نهایت اجازه تصمیم‌گیری به زن در شرایط خاص. محدودیت مطلق نه تنها مشکلات را حل نمی‌کند، بلکه منجر به سقط‌های غیرقانونی و ناپایم می‌شود که سلامت زنان را تهدید می‌کند.

پرسش اصلی «چه کسی حق دارد تصمیم بگیرد؟» همچنان بدون پاسخ قطعی باقی مانده است. واقعیت این است که زندگی انسان پیچیده‌تر از آن است که با قوانین سخت‌گیرانه یا قضاوت‌های اجتماعی ساده بتوان درباره آن حکم داد. سقط جنین نه فقط یک مسئله پزشکی، بلکه مسئله‌ای انسانی، اجتماعی و فلسفی است. اگرچه دولت‌ها حق دارند قوانینی در این زمینه وضع کنند، اما این قوانین نباید آزادی‌های بنیادین زنان را نقض کند. در نهایت، شاید بهترین پاسخ این باشد که جامعه به جای قضاوت و محدودیت، باید بر آموزش، حمایت و احترام به انتخاب فردی متمرکز شود؛ چرا که هیچ‌کس بهتر از خود زن باردار نمی‌داند چه چیزی برای او و زندگی‌اش درست‌تر است.

ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک کسب و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624

انسان‌های کنشی و واکنشی، دو روی یک سکه رفتار انسانی

نوشته اختصاصی: دکتر شهره پایدار - روانشناس

زندگی روزمره انسان‌ها همواره با تصمیم‌ها، واکنش‌ها و کنش‌های گوناگون همراه است. هر فرد در برابر شرایط بیرونی و درونی خود، شیوه‌ای برای پاسخ‌گویی



برمی‌گزیند. در روان‌شناسی و فلسفه رفتار، دو نوع رویکرد اصلی قابل تشخیص است: انسان‌های کنشی (فعال و مبتکر) و انسان‌های واکنشی (پیرو شرایط و متأثر از محرک‌ها). این

دو دسته، گرچه مطلق و جدایی‌ناپذیر نیستند و هر انسانی ممکن است در شرایط گوناگون در هر دو حالت قرار گیرد، اما شناخت تفاوت‌های آنها می‌تواند در رشد فردی و اجتماعی اهمیت ویژه‌ای داشته باشد.

تعریف انسان کنشی: انسان کنشی کسی است که ابتکار عمل را در دست دارد و به جای آنکه منتظر شرایط بیرونی بماند، خود شرایط را می‌سازد. او آینده را صرفاً نتیجه تقدیر یا اتفاق نمی‌داند، بلکه سهمی برای اراده، برنامه‌ریزی و انتخاب خود قائل است. انسان کنشی:

- ♦ دارای چشم‌انداز و هدف مشخص است.
- ♦ به جای شکایت از مشکلات، به دنبال راه‌حل می‌گردد.
- ♦ مسئولیت‌پذیر است و نتایج تصمیم‌های خود را می‌پذیرد.
- ♦ در برابر فشار محیط، استقلال نسبی دارد و اجازه نمی‌دهد محرک‌ها به تنهایی مسیر زندگی‌اش را تعیین کنند.
- ♦ انرژی خود را صرف ساختن آینده و تحقق ایده‌ها می‌کند.
- تعریف انسان واکنشی:** انسان واکنشی در برابر رویدادها، بیشتر نقش «پاسخ‌دهنده» دارد تا «سازنده». او تصمیم‌ها و رفتارهایش را بر اساس شرایط بیرونی، فشارها، و تأثیرات دیگران شکل می‌دهد. انسان واکنشی:
- ♦ در نبود محرک بیرونی، کمتر حرکت و انگیزه نشان می‌دهد.
- ♦ اغلب منتظر تغییر شرایط می‌ماند تا خود تغییر کند.
- ♦ مسئولیت را به عوامل بیرونی یا دیگران نسبت می‌دهد.
- ♦ تحت تأثیر جو و هیجانات جمعی قرار می‌گیرد.
- ♦ انرژی خود را در پاسخ به محرک‌ها مصرف می‌کند، نه در خلق موقعیت‌های نو.
- تفاوت بنیادین این دو رویکرد:** تفاوت اصلی میان این دو دسته در «مرکز کنترل» است. انسان کنشی مرکز کنترل درونی دارد و باور دارد که می‌تواند بر محیط اثر بگذارد. اما انسان واکنشی بیشتر مرکز کنترل بیرونی دارد و سرنوشت خود را وابسته به شرایط، افراد یا رخدادها می‌داند. این تفاوت نگرش، آثار ژرفی بر کیفیت زندگی، موفقیت شغلی، روابط اجتماعی و حتی سلامت روانی دارد.

پیامدهای اجتماعی: جامعه‌ای که افراد کنشی بیشتری داشته باشد، توانمندتر و نوآورتر خواهد بود. پیشرفت علمی، فرهنگی و اقتصادی در چنین فضایی رشد می‌کند. جامعه‌ای که اکثریت آن واکنشی باشند، بیشتر در برابر مشکلات منفعل می‌شود و منتظر اقدام «دیگران» می‌ماند. در چنین محیطی، تغییرات مثبت کند و دشوار شکل می‌گیرد.

آیا انسان فقط کنشی یا واکنشی است؟ واقعیت این است که هیچ انسانی صد درصد کنشی یا صد درصد واکنشی نیست. هر فرد بسته به موقعیت، شرایط اقتصادی، فرهنگی و روانی می‌تواند میان این دو حالت جابه‌جا شود. برای مثال، ممکن است فردی در محیط کاری بسیار کنشی باشد اما در روابط خانوادگی واکنشی عمل کند. نکته مهم، تقویت ظرفیت کنشگری است تا فرد بتواند در حوزه‌های بیشتری نقش فعال و سازنده ایفا کند.

راهکارهایی برای پرورش انسان کنشی:

تقویت خودآگاهی: شناخت نقاط قوت، ضعف، انگیزه‌ها و ارزش‌های فردی.
هدف‌گذاری شفاف: نوشتن اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت و پایبندی به آنها.
مسئولیت‌پذیری: به جای سرزنش دیگران، پذیرش سهم خود در هر اتفاق.
مدیریت هیجان‌ها: کنترل خشم، ترس و ناامیدی تا تصمیم‌ها اسیر واکنش‌های لحظه‌ای نشوند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

در بین «تو» و «ترس»

نوشته اختصاصی: دکتر مریم حجازی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

انسان در طول زندگی، همواره در کشاکشی پنهان و آشکار با ترس‌هایش به سر می‌برد. ترس نه پدیده‌ای مطلقاً منفی است و نه همواره دشمنی سرسخت، بلکه گاهی چون آینه‌ای عمل می‌کند که عمیق‌ترین لایه‌های وجودی ما را بر ما آشکار می‌سازد. در این میان، وقتی پای «تو» در میان باشد، چه این «تو» معشوقی باشد، چه آرزویی دست‌نیافتنی، چه رؤیایی خاموش و چه معنایی والا‌تر از خود، رابطه ما با ترس رنگ و بویی تازه پیدا می‌کند.

«تو» می‌توانی نماد عشق باشی، همان نیرویی که آدمی را از مرزهای عادی زندگی عبور می‌دهد و او را به سوی خطر، بی‌قراری و دل‌تپیدن‌های ناشناخته می‌کشاند. در این حالت، ترس در برابر تو به مانعی بدل می‌شود که گاه می‌خواهد راه را سد کند و گاه همچون سایه‌ای همراهی‌ات می‌کند تا مبادا جسارت بی‌پایان به نابودی بینجامد. ترس از دست دادن تو، ترس نرسیدن به تو، یا حتی ترس ناباوری داشتن تو، همه در امتداد همین تجربه‌ها شکل می‌گیرند.

از سوی دیگر، «تو» می‌توانی نشانه آزادی باشی، همان نقطه‌ای که انسان در آن تصمیم می‌گیرد قفس‌های دیرین را بشکند. اما آزادی، همواره ترسناک است. میان تو و ترس، فاصله‌ای باریک وجود دارد، فاصله‌ای که اگر انسان جرئت گام نهادن در آن را بیابد، به بلوغ می‌رسد. شاید به همین دلیل است که بسیاری از فیلسوفان بر این باورند که «ترس، آغاز معرفت است»؛ زیرا کسی که از چیزی نمی‌ترسد، هرگز معنای رهایی را نخواهد شناخت.

در بُعدی دیگر، «تو» می‌توانی خود انسان باشی، خویشتنی که در جستجوی شناخت خویش است. در این میان، ترس همان پرده‌ای است که بر حقیقت درونی افتاده. ترس از تنهایی، از پیری، از شکست، یا حتی از موفقیت، همگی چهره‌های مختلف همان جابجایی هستند که میان «تو» و کشف ژرفای وجودت ایستاده‌اند. تنها با روبرو شدن با این ترس‌هاست که می‌توانی به خویشتن راستین نزدیک شوی.

جالب آن‌که، رابطه میان «تو» و ترس، همواره دوسویه است. گاهی تو هستی که ترس را می‌آفرینی، و گاهی ترس است که به تو معنا می‌دهد. مثلاً در عشق، اگر بیم از دست دادن وجود نداشته باشد، شاید قدر داشتن نیز چندان عمیق حس نشود. یا در مسیر آزادی، اگر هراس از محدودیت‌ها نباشد، لذت رهایی کمتر درک خواهد شد. بنابراین، نمی‌توان ترس را تنها یک دشمن تلقی کرد. ترس، مرز میان آسایش و دگرگونی است. اگر در میانه این مرز بایستی، درمی‌یابی که «تو»، هر چه یا هر کس که باشی، ارزش زیستن را می‌افزایی و ترس، صرفاً آموزگاری است که به ما می‌آموزد چگونه به سمت تو حرکت کنیم، بی‌آن‌که در دام سایه‌هایش گرفتار شویم. میان «تو» و «ترس»، سرنوشت انسان رقم می‌خورد. هر بار که دل به تو می‌سپاریم، باید از ترس‌ها عبور کنیم. و هر بار که از ترس‌ها عبور می‌کنیم، تو را روشن‌تر و زلال‌تر درمی‌یابیم.

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

ماهنامه پژواک



ادامه مطلب نقد و بررسی فیلم... از صفحه ۱۶

فلسفه آب ریختن پشت سر مسافر

گلنار

در فرهنگ ایرانی، بسیاری از رسوم و آیین‌ها ریشه در تاریخ، باورهای اساطیری، و تجربه‌های زیسته نسل‌ها دارند. یکی از این سنت‌های ماندگار، «آب ریختن پشت سر مسافر» است، رسمی ساده و در عین حال سرشار از معنا که هنوز هم در خانه‌های ایرانی، هنگام بدرقه عزیزان، به چشم می‌خورد. این رفتار نمادین، که در ظاهر چیزی جز ریختن مشتی آب در مسیر رفتن مسافر نیست، در عمق خود حامل فلسفه‌ای سرشار از امید، دعا و پیوند انسان با طبیعت است.

نخستین لایه معنایی این رسم به نماد حیات بودن آب بازمی‌گردد. آب از کهن‌ترین روزگاریها، در همه فرهنگ‌ها، سرچشمه زندگی و پاکی دانسته شده است. ایرانیان نیز از دوران باستان آب را مقدس می‌دانستند و در آیین‌های زرتشتی، آب جایگاه ویژه‌ای داشت. ریختن آب پشت سر مسافر، در حقیقت دعایی خاموش برای جاری ماندن زندگی اوست، همان‌گونه که آب همیشه در حرکت و روانی است. مسافر نیز در سفرش بی‌خطر و سبکبال بماند و به سلامت بازگردد.



از سوی دیگر، این رسم نمادی از پاکی و زدودن بدی‌هاست. ایرانیان باور داشتند که آب توانایی دور کردن پلیدی‌ها و چشم‌بد را دارد. بنابراین، هنگام رفتن مسافر، خانواده با ریختن آب، نوعی سپر معنوی در مسیر او ایجاد می‌کردند، گویی قطرات آب می‌توانستند سایه خطر، غم و ناامنی را از او دور سازند.

در لایه‌ای دیگر، آب به عنوان پیونددهنده دل‌ها معنا می‌یابد. وقتی عزیزی راهی سفر می‌شود، دل‌های مانده در خانه سرشار از دلتنگی است. ریختن آب پشت سر مسافر، نمادی است از آرزوی بازگشت او و حفظ رشته محبت. آب روان، فاصله‌ها را از میان برمی‌دارد و امید به دیدار دوباره را زنده نگاه می‌دارد.

از منظر روان‌شناسی اجتماعی نیز، این رفتار کوچک تسکین‌دهنده دل‌های بدرقه‌کنندگان است. خداحافظی همیشه دشوار است و نگرانی برای سلامت مسافر ذهن خانواده را درگیر می‌کند. عمل نمادینی چون ریختن آب، نوعی آرامش خاطر ایجاد می‌کند، زیرا فرد احساس می‌کند کاری برای حفاظت از عزیزش انجام داده است، حتی اگر آن کار صرفاً جنبه نمادین داشته باشد.

برخی پژوهشگران نیز این رسم را به اسطوره‌های کهن ایرانی پیوند می‌زنند. در بسیاری از روایت‌های باستانی، آب گذرگاه میان این جهان و جهان دیگر معرفی می‌شد و عبور از آن نمادی از آغاز یا پایان سفری مهم بود. به همین دلیل، ریختن آب پشت سر مسافر، شاید بازمانده‌ای از همان اندیشه اسطوره‌ای باشد که سفر را تجربه‌ای مقدس می‌دانست و آب را نشانه‌ای همراهی ایزدی.

این رسم ساده، در کنار همه معانی نمادین خود، یادآور جایگاه ویژه‌ی آب در فرهنگ ایرانی است. مردمی که در سرزمینی نیمه‌خشک زیسته‌اند، همواره برای آب ارزشی فراتر از یک عنصر طبیعی قائل بوده‌اند. آب، برای ایرانیان، هم زندگی است، هم پاکی، هم پیوند و هم دعا.

در نهایت، می‌توان گفت فلسفه «آب ریختن پشت سر مسافر» ترکیبی است از امید، دعا، تقدس و آرامش روانی. این رسم، اگرچه ممکن است برای نسل‌های جدید گاه خرافی به نظر آید، در حقیقت بیانگر زبان شاعرانه مردم برای ابراز عشق و نگرانی نسبت به عزیزانشان است. در دنیای پرشتاب امروز، شاید بیش از هر زمان دیگر به چنین آیین‌های کوچک اما پرمعنا نیاز داشته باشیم، آیین‌هایی که به ما یادآوری می‌کنند سفر تنها حرکت جسم نیست، بلکه حرکتی روحانی است که با دعا، عشق و پیوند عاطفی خانواده معنا می‌یابد.

مهربانی زبانی جهانی است که دل‌ها را به هم نزدیک می‌کند. نوری است که حتی در تاریک‌ترین لحظات، راه را روشن می‌سازد. با مهربانی می‌توان زخمی را التیام داد و آملی تازه آفرید. جهان با مهربانی انسان‌ها زیباتر و قابل‌زیست‌تر می‌شود.

پرده دوم، ماجرا را از نگاه شخصیت‌های مختلف شهر پیش می‌برد؛ معلمی که آخرین بار کلاس را دیده، پدر و مادری که دلواپس فرزندشان هستند، و حتی شاهدی اتفاقی که هیچ‌کس حرفش را جدی نمی‌گیرد. این جابه‌جایی دیدگاه‌ها و تدوین دقیق بین سکانس‌ها، عمق تازه‌ای به حادثه می‌بخشد و باعث می‌شود مخاطب حس کند با یک معمای اجتماعی طرف است نه صرفاً یک روایت ترسناک تک‌خطی. کرگر با کنار هم گذاشتن خرده‌روایت‌ها، موفق می‌شود حس درگیر شدن کل شهر در بحران را باورپذیر ترسیم کند. مشکل اصلی آن‌جاست که این طراحی هوشمندانه در پرده سوم به شکل ناامیدکننده‌ای هدر می‌رود. به جای آن‌که اوج تعلیق در قالب یک پیچش غافلگیرکننده یا یک لحظه شوک‌آور به ثمر برسد، فیلم رو به مسیری می‌رود که بیشتر شبیه افشای مستقیم حقیقت است. لحظه‌ای که «اطلاعات کامل» جلوی چشم مخاطب گذاشته می‌شود، عملاً حکم خاموش کردن موتور کنجکاوی را دارد. از آن نقطه به بعد، دیگر هیچ ابهام یا کشمکش بزرگی باقی نمی‌ماند و تماشاگر صرفاً می‌نشیند تا ماجرا به یک سرانجام نسبتاً قابل‌پیش‌بینی برسد. این همان جایی است که Weapons بر خلاف پتانسیل بالای دو سوم ابتدایی، خود را در سطح یک اثر «خوب اما نه ماندگار» تثبیت می‌کند.

با این‌که فیلمنامه در پرده پایانی فرود نرمی ندارد، نمی‌توان از چند دستاورد مهم فیلم گذشت. فیلم‌برداری که با هدایت Greig Fraser انجام شده، نمونه‌ای از تصویربرداری دقیق و پر جزئیات است. تصحیح رنگ با حسابگری، نورپردازی پرحس و قاب‌بندی‌ها اغلب با دقتی مثال‌زدنی طراحی شده‌اند. یکی از نماهای درخشان فیلم، در اواخر روایت رخ می‌دهد؛ جایی که دوربین بی‌وقفه یک شخصیت را که در حال دویدن است تعقیب می‌کند و کودکی هراسان پشت سر او می‌دود. نمایی کوتاه که در فضای کلی فیلم گم نشده و نشان می‌دهد هنوز هم می‌توان با یک ایده ساده بصری، ضربه عاطفی موثری به بیننده زد. بعد از مدت‌ها، دیدن کارگردان و فیلمبرداری که برای چنین نماهایی وقت می‌گذارند، حس خوب «زحمت کشیدن برای سینما» را برمی‌گرداند.

ادامه مطلب تازه‌های دنیای پزشکی... از صفحه ۲۵

کار اصلی این قارچ متوقف کردن رشد رگ‌های خونی جدید در تومورهاست، که مانع تغذیه آنها شده و باعث مرگ سلول‌های سرطانی (Apoptosis) می‌شود. تحقیقات نشان داده است که در سرطان‌های پروستات و پستان، که وابستگی هورمونی دارند، بسیار مؤثر است. از آنجا که روش‌های درمانی مانند شیمی‌درمانی و پرتودرمانی موجب تضعیف سیستم ایمنی بیماران می‌شوند و خطر ابتلا به عفونت‌های میکروبی را افزایش می‌دهند، مصرف هم‌زمان این سه قارچ می‌تواند اثرات جانبی درمان را کاهش دهد. همچنین مصرف قارچ رای‌شی همراه با قارچ دیگری به نام Cordy-caps (ceps) به بهبود سریع‌تر بیماران و ارتقای کیفیت زندگی آنها کمک می‌کند. این قارچ دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی است و رادیکال‌های آزاد مضر را از بدن دفع کرده و به روند بهبود بیماری یاری می‌رساند.

ادامه مطلب انسان‌های کنشی... از صفحه ۵۱

یادگیری مداوم: کسب دانش و تجربه برای یافتن راه‌حل‌های نو.
تمرین ابتکار عمل: آغاز کردن کارها بدون انتظار برای شرایط ایده‌آل.
شناخت مرز میان کنش و واکنش، در حقیقت شناخت مرز میان «زندگی فعال» و «زندگی منفعل» است. انسان کنشی همان کسی است که با امید، برنامه و اراده می‌تواند مسیر تازه‌ای برای خود و جامعه‌اش بگشاید. در حالی که انسان واکنشی در چرخه تکرار و انفعال گرفتار می‌شود. اگر هر فرد بتواند گامی کوچک در جهت افزایش کنشگری خود بردارد، جامعه نیز به تدریج از حالت انتظار و وابستگی فاصله می‌گیرد و به سوی پویایی و خلاقیت گام برمی‌دارد. زندگی صحنه‌ای است که بر آن یا بازیگر می‌شویم یا تماشاگر. انسان کنشی با قلم اراده، نقش خود را می‌نویسد و بر صحنه می‌آید، اما انسان واکنشی تنها به حرکت دیگران پاسخ می‌دهد. اگر هر کس بتواند یک گام کوچک برای خلاقیت و ساختن بردارد، رودخانه‌ی تغییر از دل قطره‌ها جاری خواهد شد. پس بیایم به جای آن‌که اسیر باد حوادث باشیم، خود نسیمی باشیم که شاخه‌ای را به رقص درمی‌آورد و نوری را به تاریکی می‌تاباند.

ادامه مطلب رد خون بر ... از صفحه ۴

در دوران معاصر، تام ریگان اخلاق کانتی را به حیوانات نیز گسترانده و برای آنها نیز ارزش ذاتی قائل شده است. او در کتاب دفاع از حقوق حیوانات استدلال می‌کند که بسیاری از حیوانات دارای ذهن، ترجیحات و آگاهی‌اند و زین‌رو باید همانند انسان‌ها «سوژه‌های زندگی» تلقی شوند.

همچنین بعضی از فیلسوفان معاصر بر اساس رویکرد فضیلت‌گرا (virtue ethics) حیوانات را موضوع لحاظ اخلاقی دانسته‌اند. فضیلت‌گرایی ریشه در فلسفه ارسطویی دارد و به جای تمرکز بر نتایج یا قواعد بر ویژگی‌های شخصیتی مانند شفقت، عدالت، و خویشتن‌داری تأکید می‌کند. بر این اساس، مارتا نوسام با رویکردی مبتنی بر قابلیت‌ها (capabilities approach) معتقد است که موجودات زنده، از جمله حیوانات، قابلیت‌هایی دارند و جلوگیری از شکوفایی این قابلیت‌ها غیراخلاقی است. بر اساس هرسه رویکرد، وارد کردن درد و رنج غیرضروری به حیوانات کاری غیراخلاقی است. پس، اگر بپذیریم که کشتن حیوانات برای امور مذهبی کاری غیرضروری است، آنگاه این کار بر اساس رویکردهای پیش‌گفته غیراخلاقی است. افزون بر رویکردهای اخلاقی، قربانی کردن حیوانات برای مقاصد مذهبی را همچنین باید از نظر گاهی سیاسی و در ارتباط با بحث حدود آزادی دینی بررسی کرد. آیا باورهای دینی باید مطلقاً محترم شمرده شوند حتی اگر به رنج دیگر موجودات بینجامند؟ فیلسوفان لیبرالی مانند جان راولز (به ویژه در کتاب لیبرالیسم سیاسی) و جوزف رز (در کتاب اخلاق و آزادی) تأکید می‌کنند که آزادی دینی باید در چارچوب عدالت اجتماعی و حقوق دیگران محدود شود و دیگرانی همچون برایان لایتر استدلال می‌کنند که دین نباید «مصونیت اخلاقی» داشته باشد.

همچنین، السدیر کاکرن، بر پایه فلسفه جوزف رز، استدلال می‌کند که چون حیوانات دارای منافع هستند پس همچون انسان‌ها، حقوقی دارند و ما هم در قبال آنها وظایفی داریم. دیدگاهی از این دست حقوق حیوانات را نه فقط اخلاقی بلکه سیاسی می‌شمارند و ایجاب می‌کنند که درست همان‌سان که مذهب نباید بر انسان‌ها تحمیل شود و حقوق پایه آنها را نقض کند، سنت‌های مذهبی نباید حقوق حیوانات را نقض کنند. چنین رویکردهایی در بسیاری از کشورها زمینه‌ساز قوانین جدیدی شده‌اند که آیین قربانی را، دست‌کم در شکل عمومی یا خشن، محدود یا ممنوع کرده‌اند. مثال جالبی در این زمینه پرونده کلیسای لوکومی بابالو آی (۱۹۹۳) است. در دین سانتیریا که ریشه در سنت‌های آفریقایی-کارائیبی دارد سنت قربانی کردن حیوانات وجود دارد. در شهر هایلایا در ایالت فلوریدا، در واکنش به افتتاح یک کلیسای سانتیریا، قوانینی علیه قربانی کردن حیوانات تصویب شد اما دیوان عالی حکم داد که این قوانین ناقض اصل آزادی مذهب در قانون اساسی آمریکا است. این پرونده نمونه‌ای از تقابل ارزش‌های چندفرهنگ‌گرایی با دغدغه‌های حقوق حیوانات در نظام‌های لیبرال است.

آیین قربانی در تلاقی با جنبش‌های حقوق حیوانات: در دهه‌های اخیر آیین قربانی یکی از موضوعات اصلی در تقابل میان سنت دینی و کنشگری حقوق حیوانات بوده است. سازمان‌های مردم‌نهادی مانند سازمان «رفتار اخلاقی با حیوانات» نیز بارها در بیانیه‌ها و گزارش‌های خود به موضوع قربانی کردن حیوانات، به ویژه در اعیاد دینی مانند عید قربان و مراسم کاپاروت، پرداخته و خواهان کنار گذاشتن این سنت شده‌اند. در سطوح بالاتر، سازمان‌هایی مثل «سازمان جهانی دفاع از حیوانات» و «گروه اروپایی حمایت از حیوانات» نیز از راه‌های حقوقی و دیپلماتیک دولت‌ها را به تنظیم قوانین سخت‌گیرانه‌تر در مورد ذبح دینی و مناسکی واداشته‌اند. در اتحادیه اروپا، به ویژه در کشورهای اسکاندیناوی، هلند و سوئیس، ذبح حیوانات بدون بی‌حسی پیشین (که در آیین قربانی رایج است) ممنوع اعلام شده است. گروه‌های دینی به تندی به این گونه محدودیت‌ها واکنش نشان داده‌اند اما کنشگران این محدودیت‌ها را پیروزی مهمی در مسیر اخلاقی‌سازی قانون می‌دانند. در بریتانیا، قانون نسبتاً متأخر «رفاه حیوانات در هنگام ذبح» به صراحت خواهان کاهش درد حیوانات در هنگام ذبح است. گرچه برای ذبح دینی استثناهایی وجود دارد، اما فشار نهادهای حقوق حیوانات سبب شده که شمار زیادی از کشتارگاه‌ها زیر نظارت دقیق دام‌پزشکان و دوربین‌های مدار بسته فعالیت کنند. در ایران نیز گرچه قانون مدونی درباره رفاه حیوانات وجود ندارد، در سال‌های اخیر دولت ناگزیر شده است که در مورد برگزاری آیین قربانی در معابر عمومی محدودیت‌هایی وضع کند. کنشگران گاهی در روش‌های مستقیم‌تر یا رادیکال‌تر با اشغال میدان‌های قربانی،

بازداشت نمادین گوسفندان، یا بستن ورودی‌های کشتارگاه‌ها کوشیده‌اند که آیین قربانی را عملاً متوقف کنند. برای نمونه، در فرانسه، فعالان سازمان L۲۱۴ با ورود به کشتارگاه‌های مسلمانان در حومه پاریس و انتشار ویدیوهایی از شرایط دردناک ذبح به دولت فشار آوردند تا در مجوزهای ذبح مذهبی بازنگری کند. این گونه کنشگری گرچه اغلب با واکنش‌های امنیتی و قضائی مواجه می‌شود اما می‌تواند آیین قربانی را در محافل پارلمانی، رسانه‌ها، و نهادهای مدنی مطرح کند.

در کشورهای اسلامی نیز کارزارهایی در این مورد، به ویژه از سوی جوانان و فعالان محیط زیست، پا گرفته است. برای نمونه، در اندونزی، کمپینی با عنوان «قربانی بدون ذبح» (Kurban Tanpa Menyembelih) پیشنهاد می‌دهد که به جای ذبح حیوانات، کمک‌های مالی به پناهگاه‌های حیوانات یا خانواده‌های نیازمند اهدا شود. این نوع کنش‌گری گرچه هنوز دستاوردهای محدودی دارد اما نشان‌دهنده تحولی در نگاه بخشی از مسلمانان به آیین قربانی است.

بازخوانی‌های دینی: آیا آیین قربانی را می‌توان از نو تأویل کرد؟ در مواجهه با فشارها از سوی رویکردهای اخلاقی و فلسفی از یک سو و فعالیت کنشگران از سوی دیگر، پرسش بنیادینی برای سنت‌های دینی پدید آمده است: آیا می‌توان آیین دیرینه قربانی کردن حیوانات را، بی‌آنکه گوهر ایمان آسیب ببیند، از نو بازخوانی و تأویل کرد؟ این پرسش فقط الهیاتی نیست بلکه با مسئله سازگاری دین با ارزش‌های نوین جهانی، از جمله حقوق حیوانات، خشونت‌پرهیزی، و هم‌زیستی میان انواع و گونه‌های زیستی، نیز گره خورده است.

در دهه‌های اخیر، تلاش‌هایی برای تفسیر دوباره آیین قربانی، به‌ویژه در سنت اسلامی، انجام شده است. این بازخوانی‌ها اغلب از منظری اخلاق‌محور، نمادگرایانه یا کارکردگرا صورت می‌گیرند. نواندیشان دینی کوشیده‌اند با بازخوانی فلسفه قربانی در قرآن، به تفسیری غیرخشن و نمادین از این آیین دست یابند. آیه «هرگز [نه] گوشت‌های آنها و نه خون‌هایشان به خدا نخواهد رسید، ولی [این] تقوای شماست که به او می‌رسد» (سوره حج، آیه ۳۷) دست‌مایه چنان تفسیرهایی شده است. بعضی نواندیشان دینی گفته‌اند که می‌توان این آیین را با اهدای مال، نذر گیاهخواری، یا حتی مراقبه جمعی جایگزین کرد، امری که در برخی جوامع مسلمان مهاجر در غرب رو به گسترش است. برخی از فقیهان نوگرا نیز کوشیده‌اند با تکیه بر اصول فقهی مانند «تبدیل موضوع» و «تغییر حکم به سبب تغییر زمان»، آیین قربانی را بازتعریف کنند. برای نمونه، یوسف قرضاوی، فقیه مصری، در فتوایی اشاره کرده که ذبح قربانی واجب نیست بلکه سنت مؤکده است و در شرایط خاص می‌توان آن را با کمک به نیازمندان جایگزین کرد.

جمع‌بندی و چشم‌انداز: امروزه در شرایطی که فیلسوفان اخلاق و کنشگران حقوق حیوانات بیش از هر دوره‌ای در تاریخ از حقوق حیوانات دفاع می‌کنند، سنت قربانی کردن برای مقاصد مذهبی با چالش‌های جدی روبرو است. این باور هرچه بیش‌تر رایج می‌شود که سنت قربانی کردن برای خدا سنتی خشونت‌آمیز و غیرضروری است. در این میان، به‌ویژه دین اسلام وضعیت بغرنجی دارد زیرا سنت قربانی کردن را ضروری قلمداد و نهادهای دینی کرده است، قربانی کردن در اسلام نه تنها نوعی سنت دینی بلکه یکی از ارکان مهم مناسک حج و عید قربان است که پیوندی ژرف با خاطره و هویت دینی مسلمانان دارد. با این حال، به نظر می‌رسد که حتی نواندیشان دینی نیز که به طور سنتی نقش بازاندیشی در دین و تطبیق دادن دین با زمان را بر عهده داشته‌اند هنوز عمدتاً با نگرشی انسان‌محور مسائل را می‌بینند و چنان که باید به موضوع حقوق حیوانات در ارتباطش با دین نمی‌پردازند.

بی‌تردید سنت قربانی در آینده با مقاومت‌های بیش‌تری روبرو خواهد شد و به نظر می‌رسد که چالش‌های دین اسلام در این زمینه در نهایت فقط می‌تواند در گونه‌ای دین‌ورزی اخلاق‌محور پایان یابد، دینی که به جای پافشاری بر صورت‌های خشونت‌بار گذشته، بتواند گوهر معنوی سنت‌ها را با کرامت حیوانات، همدلی زیستی، و مسئولیت‌پذیری اخلاقی درآمیزد. این گذار، گرچه آهسته و پرمناقشه است، می‌تواند نشانه‌ای باشد از بلوغ اخلاقی در جوامع انسانی: آنجا که دیگر ایمان به بهای رنج دیگری، حتی یک حیوان بی‌زبان، سنجیده نمی‌شود.

آزادی گرانباترین سرمایه انسان است که به او امکان پرواز در آسمان اندیشه و انتخاب می‌دهد. در سایه آزادی، روح آرام می‌گیرد و خلاقیت شکوفا می‌شود. آزادی نه در بی‌پیدی، بلکه در آگاهی و احترام به مرزهای دیگران معنا می‌یابد. زندگی بی‌آزادی، تنها زیستنی خاموش و بی‌روح است.

ادامه مطلب ده اشتباه بزرگ... از صفحه ۲۳

جنگ جهانی دوم، هم متحدان و هم دشمنان اذعان داشتند که اغلب مقامات عالی آمریکا افراد جدی هستند، کار خود را می‌شناسند و حتی زمانی که دیگران با آنان موافق نبودند، باید به سخنانشان گوش داد. اما ترامپ چالپوسی و وفاداری را بیش از شایستگی یا صداقت ترجیح می‌دهد. به همین دلیل، رئیس اداره آمار کار را صرفاً به خاطر گزارش دقیق درباره ناکامی سیاست‌های اقتصادی‌اش اخراج کرد. از این پس، مقامات خارجی کمتر تمایل خواهند داشت از رهبری آمریکا پیروی کنند، زیرا نه به تخصص و قضاوت هم‌تایان آمریکایی خود احترام خواهند گذاشت و نه به آنچه «واقعیت» خوانده می‌شود. آن‌ها این را آشکارا نخواهند گفت، چون می‌دانند چالپوسی شرط ورود به کاخ سفید فعلی است، اما می‌توان مطمئن بود که وقتی یک نمایش مضحک می‌بینند، به‌خوبی می‌شناسند.

پایین آوردن سطح علمی و فکری آمریکا: بزرگ‌ترین دارایی راهبردی ایالات متحده موقعیت ژئوپلیتیکی بسیار مطلوب آن است، اما این مزیت عظیم همواره با دانشگاه‌ها، کالج‌ها و دیگر نهادهای علمی تراز اول جهان تقویت شده است. این مراکز هر سال میلیاردها دلار از محل شهریه دانشجویان خارجی به اقتصاد کشور تزریق می‌کنند. کشفیات و ایده‌های تازه‌ای ارائه می‌دهند که بهره‌وری را بالا می‌برد، ما را سالم‌تر و امن‌تر می‌کند و برتری فناورانه ارتش آمریکا را حفظ می‌نماید. اگر رئیس‌جمهور باشید و بخواهید ایالات متحده قدرت برتر جهان باقی بماند، باید شبانه‌روز تلاش کنید تا جایگاه مسلط کشور در بیشتر حوزه‌های علم، فناوری و آموزش حفظ شود، به‌ویژه اگر بدانید چین تا چه اندازه سخت در تلاش است تا از آمریکا پیشی بگیرد. کاری که نباید انجام دهید این است که بودجه فدرال برای تحقیقات علمی را کاهش دهید، دانشگاه‌های آمریکا را با اتهامات ساختگی (که بازی با نام ترامپ هم در آن هست) هدف قرار دهید، دانشجویان خارجی را از تحصیل در این مراکز دلسرد کنید و آمریکا را برای دانشمندی که مشتاق فعالیت علمی هستند، به مکانی کم‌جاذبه‌تر بدل کنید. با این حال، دقیقاً همین کاری است که دولت ترامپ انجام داده است. آسیب‌ها شاید بلافاصله آشکار نشود، اما گسترده، پایدار و دشوار برای جبران خواهد بود.

این ده مورد را کنار هم بگذارید، تصویری از نابودی سیستماتیک چیزی به دست می‌آید که همکار فقیدم جوزف نای به شهرت «قدرت نرم» توصیفش می‌کرد. نای استدلال می‌کرد که قدرت نرم پیش از هر چیز «قدرت جذب» است، این‌که جامعه‌ای باشید که دیگران آن را تحسین کنند، بخواهند دست‌کم در برخی زمینه‌ها از آن الگو بگیرند، شما را به‌طور کلی خیرخواه و نه صرفاً مهاجم خودخواه ببینند، و کشوری که نماد ارزش‌ها یا آرمان‌های مشترک گسترده باشد. قدرت نرم جایگزین قدرت سخت نمی‌شود، اما باعث می‌شود دیگر کشورها داوطلبانه از رهبری آمریکا پیروی کنند و در نتیجه، استفاده از قدرت سخت کمتر ضروری گردد.

چین می‌کوشد قدرت نرم بیشتری در کنار قدرت سخت رو به رشدش به دست آورد، عمدتاً با تلاش برای متقاعد کردن دیگران که واقعا متعهد به یک نظم جهانی عادلانه‌تر و باثبات‌تر از ایالات متحده است. نیازی نیست ادعاهای پکن را باور کنید تا درک کنید که این پیام در بخش‌های زیادی از جهان شنونده همدل خواهد داشت. اما ایالات متحده در پاسخ چه می‌کند؟ تحت دولت ترامپ ۲۰۰، آمریکا تعرفه‌های تنبیهی بر کشورهای دیگر به دلایل گوناگون و تقریباً تصادفی و بدون توجه به پیامدها اعمال می‌کند. به‌طور غیرقانونی به کشورهای دیگر و کشتی‌های غیرنظامی حمله می‌کند و به متحدانش برای کشتن ده‌ها هزار غیرنظامی بی‌گناه، از جمله کودکان، کمک می‌رساند. نه تنها مرتکبان چنین جنایاتی را تحریم نمی‌کند، بلکه مقامات دادگاه کیفری بین‌المللی را که در حال تحقیق درباره این اقدامات هستند، هدف تحریم قرار می‌دهد. در داخل کشور، دستور اعزام نیرو به خیابان‌های پایتخت را صادر کرده، مردم را بدون طی فرآیند قانونی بازداشت و اخراج می‌کند و قوانین را به شیوه‌های بی‌شمار دیگری نقض می‌نماید. و در همین حال، رئیس‌جمهور خود و خانواده‌اش را ثروتمندتر می‌سازد، شورشیان را تجلیل می‌کند و کسانی را که کوشیدند آنان را پاسخگو کنند، مجازات می‌نماید. تنها دیگر مستبدان بالقوه هستند که این اقدامات را تحسین خواهند کرد یا می‌خواهند تقلید و دنبال کنند.

بسیاری از دولت‌های ریاست‌جمهوری در آغاز اشتباهات ناشیانه‌ای مرتکب می‌شوند و عملکردشان با گذشت زمان بهتر می‌شود؛ زیرا بی‌کفایت‌ترین مقامات اخراج می‌شوند و باقی‌مانده یاد می‌گیرند که وظایف خود را مؤثرتر انجام دهند. اما این نخستین دوره ترامپ نیست، او اکنون مسن‌تر و از نظر ذهنی انعطاف‌ناپذیرتر است و تیمش این بار به شکل غیرعادی‌ای در برابر واقعیت، شواهد، منطق یا یادگیری مقاوم به نظر می‌رسد. و این بدان معناست که این فهرست اشتباهات سیاست خارجی در طول زمان بسیار طولانی‌تر خواهد شد.

نمایش‌های بی‌فایده از قدرت نظامی: ترامپ را می‌توان به‌خاطر احتیاط در پرهیز از «جنگ‌های بی‌پایان» که جورج دبلیو. بوش، رئیس‌جمهور پیشین، را به دام انداخت و باراک اوباما هم نتوانست از آن بگریزد، ستود. اما او علاقه دارد از نیروی هوایی در کارزارهای کوتاه علیه دشمنان ضعیفی استفاده کند که توانایی تلافی آسان علیه آمریکا را ندارند، مانند ایران، حوثی‌ها در یمن یا یک قایق کوچک حامل قاچاقچیان مواد مخدر در کارائیب. مشکل این است که این اقدامات نیمه‌تصادفی جنگی هیچ هدف راهبردی ملموسی به بار نمی‌آورند، حوثی‌ها همچنان سرسخت‌اند، برنامه هسته‌ای ایران نابود نشد، و جریان مواد مخدر غیرقانونی از آمریکای لاتین هم با این نمایش سیاسی غیرقانونی قطع نخواهد شد. تلاش‌های موازی ترامپ برای تبدیل ارتش آمریکا به ابزاری برای سرکوب داخلی نیز باید همه آمریکایی‌ها را نگران کند؛ هم به دلیل تهدیدی که برای آزادی در داخل ایجاد می‌کند و هم به این علت که استفاده از گارد ملی و دیگر منابع نظامی در خاک آمریکا، توان ایالات متحده را برای مقابله با مجموعه‌ای فزاینده از دشمنان خارجی نیرومند کاهش خواهد داد.

تلاش برای در اختیار گرفتن فدرال رزرو: تلاش ترامپ برای برکناری جروم پاول، رئیس فدرال رزرو، و لیزا کوک، عضو هیئت‌مدیره، شاید در ظاهر موضوعی صرفاً داخلی به نظر برسد، اما پیامدهای بزرگی برای سیاست اقتصادی خارجی آمریکا دارد. یک بانک مرکزی مستقل و قابل‌اعتماد باعث افزایش اعتماد خارجی‌ها می‌شود که سیاست پولی ایالات متحده تابع منافع شخصی یا هوس‌های رئیس‌جمهور نیست، در نتیجه، تمایل بیشتری به پذیرش بدهی آمریکا و استفاده از دلار به عنوان ارز ذخیره جهانی خواهند داشت. وقتی سیاستمداران کنترل سیاست پولی را به دست می‌گیرند، همان‌طور که رجب طیب اردوغان، رئیس‌جمهور ترکیه، انجام داد یا رهبران مختلف آرژانتین در گذشته کرده‌اند، نتایج معمولاً فاجعه‌بار است. اگر جمهوریخواهان در سنا و دیوان عالی کنونی از تلاش ترامپ برای سیاسی کردن فدرال رزرو حمایت کنند، آن‌گاه جان رابرتز، رئیس دیوان عالی، و همکارانش جایگاهی ویژه در تاریخ بدرفکاری‌های ویرانگر قضایی خواهند یافت.

نهادینه کردن بی‌کفایتی: این اشتباهات سیاست خارجی تعجب‌آور نیست، زیرا دولت عمداً افرادی را به سمت‌ها منصوب کرده که نه صلاحیت لازم برای مسئولیت‌های خود دارند، نه تجربه‌ای در اداره سازمان‌های بزرگ، و نه به خاطر دانش حرفه‌ای بلکه صرفاً به دلیل وفاداری شخصی به رئیس‌جمهور انتخاب شده‌اند. بله، منظورم شما هستید، پیت هگست، وزیر دفاع، و شما، تُولسی گابارد، مدیر اطلاعات ملی، و به‌ویژه شما، استیو وینکاف، فرستاده ویژه. واقعا چه کسی به یک سرمایه‌دار املاک و مستغلات بدون هیچ تجربه دیپلماتیک، مأموریت دشوار حل جنگ اوکراین و پایان دادن به نسل‌کشی در غزه را می‌سپارد؟ پاسخ: رئیس‌جمهوری که واقعا اهمیتی به دستیابی به هیچ‌یک از این اهداف نمی‌دهد. این‌ها همان افراد بی‌جدیتی هستند که فکر می‌کنند با نامیدن یک پهنه آبی به «خلیج آمریکا» یا تلاش برای تغییر نام وزارت دفاع، ایالات متحده ناگهان امن‌تر، قوی‌تر و شکوفاتر خواهد شد.

می‌دانم چه فکری می‌کنید. با توجه به برخی نوشته‌های دیگرم، شاید گمان کنید من از نابود کردن «بوروکراسی سیاست خارجی» خوشحال می‌شوم و بنابراین از تلاش ترامپ برای پاکسازی وزارت خارجه، اخراج افسران ارشد نظامی و مقامات عالی اطلاعاتی، و فشار بر بسیاری از کارمندان غیرسیاسی برای استعفا استقبال خواهم کرد. اما همان‌طور که پیش‌تر گفته‌ام، مشکلات اصلی سیاست خارجی اخیر آمریکا نه از سوی کارشناسان غیرسیاسی در خدمات مدنی یا دیپلماتیک، بلکه از جاه‌طلبی‌های معیوب همه رؤسای‌جمهور پس از جنگ سرد یا منصوبان سیاسی‌ای ناشی شده که آنها برای مشاوره و اجرای دیدگاه‌هایشان به آن‌ها تکیه داشتند.

ترامپ چه می‌کند؟ او سراغ گروه نخست رفته است، از جمله تحلیلگر ارشد روسیه در سیا، کارشناسان غیرسیاسی امنیت سایبری مانند جن ایستریلی، یا ژنرال تیموتی ها، رئیس آژانس امنیت ملی و فرماندهی سایبری. دلیلش، اگر باور کنید، این است که یک فعال افراطی در شبکه‌های اجتماعی به نام لورا لوومر از آنها خوشش نمی‌آید. یکی از دیپلمات‌های توانای ما، ویلیام برنز، سفیر پیشین و رئیس سابق سیا، اخیراً یادآور شد: «اگر تحلیلگران اطلاعاتی سیا می‌دیدند رقابتی ما دست به چنین خودکشی قدرت‌های بزرگ می‌زنند، ویسکی باز می‌کردیم. اما در واقع، این صدای تق‌تق لیوان‌های شامپاین است که در کرملین و ژونگ‌نانهای شنیده می‌شود.»

چرا این موضوع اهمیت دارد؟ زیرا یکی از ابرنقاط قدرت ایالات متحده، این برداشت گسترده بود که کشور توسط افرادی کارداران اداره می‌شود که در بیشتر موارد می‌دانستند چه می‌کنند. آن‌ها معصوم نبودند (چه کسی هست؟) اما از زمان

ادامه مطلب نگاه‌ی شوخ... از صفحه ۲۹

در سفرهای بازگشت به خانه، از شهر آکسفورد می‌گذشت و معمولاً در مسافرخانه‌ای متعلق به جان داونانت (William Davenant)، یک شراب‌فروش ثروتمند، اقامت می‌کرد. داونانت همسر خوشچهره‌ای به نام «جین» داشت، و البته شایعه است که او «بیلی شکس» با هم «هیولای دوپشت» را آفریدند! پسر جین که ویلیام داونانت (William Davenant) نام داشت، در فوریه ۱۶۰۶ به دنیا آمد. شکسپیر پدرخوانده این کودک بود. وقتی پسر بزرگ شد، شباهت‌های عجیبی به پدر ادعایی‌اش پیدا کرد. ویلیام داونانت نمایشنامه‌نویس، مدیر تئاتر و شاعری شد که در سال ۱۶۳۷ به عنوان ملک‌الشعرای انگلستان انتخاب شد. او حتی در سال ۱۶۶۷ با جان درایدن (John Dryden) روی نسخه‌ای جدید از توفان (The Tempest) همکاری کرد. ساموئل باتلر (Samuel Butler) درباره او نوشت: «به نظر می‌رسید با همان روحیه شکسپیر می‌نوشت و کاملاً راضی بود که پسر او خطاب شود». بدون آزمایش DNA، شاید هرگز از صحت این ادعا مطمئن نشویم.

اولیت با ویلیام: شکسپیر هوسباز یک بار دوست و همبازی خود، ریچارد بوربیج (Richard Burbage)، را از ملاقات عاشقانه با یک زن جوان که نزدیک تئاتر زندگی می‌کرد، محروم کرد. او شنید که آن دو برای یک قرار مخفیانه برنامه ریزی می‌کنند. زن به بوربیج گفت: «خودت را به نام ریچارد سوم معرفی کن.» شکسپیر که سریع فکر کرد، به سمت خانه زن شتافت، نام رمز توافق شده را پشت در گفت و به اتاق خواب او راه یافت تا جلسه پرحرارتی را با او سپری کند. وقتی چند دقیقه بعد «بوربیج» رسید، شکسپیر یادداشتی برایش فرستاد: ویلیام فاتح (William the Conqueror) پیش از ریچارد سوم (Richard III) آمد.

به هر نام دیگر...: اینکه شکسپیر کمی عیاش بوده انکارناپذیر است. بالاخره او ۲۶ سونات عاشقانه پر از شهوت برای زنی متأهل ناشناس به نام «بانوی سیاه‌پوش» سرود. اما آیا محترم‌ترین شاعر عاشقانه‌سرای جهان گاهی اوقات برای تیم مقابل هم بازی می‌کرد؟ پژوهشگران هنوز در حال بحث هستند که آیا شکسپیر دوجنس‌گرا بوده است یا نه. طرفداران این ایده به ۱۲۶ سونات دیگر او اشاره می‌کنند که برای مردی به نام «جوان خوش‌چهره» یا «لرد خوش‌سینما» سروده شده. تنها نسخه سونات‌هایی که در زمان حیاتش منتشر شد، به «آقای دلبلیو.اچ» (Mr. W. H) مرموز تقدیم شده است. و در وصیت‌نامه‌اش، شکسپیر به دوستان مردش، جان همینگز (John Heminges)، ریچارد بوربیج (Richard Burbage) و هنری کاندل (Henry Condell)، پول داد تا انگشت‌های یادبودی بخردند که نشان‌دهنده رابطه نزدیکشان باشد. چنین شواهدی دهه‌هاست که باعث بحث‌های دانشگاهی شده است.

بستگان شرم‌آور: مانند بیشتر چهره‌های مشهور، شکسپیر هم بستگان شرم‌آوری داشت که البته هیچ‌کدامشان به پای دامادش، توماس کوینی (Thomas Quiney)، نمی‌رسیدند. کوینی، صاحب میخانه‌ای بددهن که یک بار به دلیل فروش شراب تقلبی محاکمه شد، همسر مناسبی برای جودیت (Judith)، دختر شکسپیر، نبود. با این حال شکسپیر مانع ازدواج آنها نشد و این دو در ۱۰ فوریه ۱۶۱۶ و آنهم درست دو ماه قبل از مرگ شکسپیر ازدواج کردند. هنوز یک عروسی کهنه نشده بود که جودیت فهمید کوینی با زن دیگری رابطه دارد. منطقه استراتفورد غرق در رسوایی شد. خود شکسپیر سریعاً وصیت‌نامه‌اش را تغییر داد تا کوینی را کاملاً از ارث محروم کند. در ۲۶ مارس، این میخانه‌دار هرزه به جرم «ارتباط نامشروع» محکوم شد. دستور داده شد که به صورت عمومی توبه کند، هرچند بعداً این حکم به پرداخت جریمه ناچیز و توبه خصوصی کاهش یافت. این ماجرای کثیف باعث شایعاتی شد مبنی بر اینکه شکسپیر توسط خود کوینی به قتل رسید، به عنوان انتقام برای محروم کردن او از ارث. با این حال، هیچ مدرک محکمی برای اثبات این نظریه وجود ندارد.

شاعر خشک و جدی: برای منصرف کردن گورکن‌ها از نبش قبر و انتقال بقایای او به استخوان‌دان (کاری رایج در آن زمان)، شکسپیر روی قبرش یک نفرین نوشت. این سنگ‌نوشته چنین است: «ای دوست خوب، به خاطر مسیح، از کندن خاکی که اینجا نهفته است پرهیز! خوشا به حال کسی که این سنگ‌ها را نگه دارد، و نفرین بر کسی که استخوان‌های مرا جابه‌جا کند.» برخی پژوهشگران پیشنهاد کرده‌اند بقایای شکسپیر نبش قبر شود، یا برای بررسی جرمه‌اش و تعیین دقیق‌تر ظاهرش، یا برای تأیید شایعه‌ای که می‌گوید او با مجموعه‌ای از شاهکارهای منتشر نشده دفن شده است. اما تاکنون هیچکس جرات نکرده است این نفرین را نادیده بگیرد.

افسانه‌ها و سوءبرداشت‌ها: علاوه بر جنجال بی‌پایان درباره اینکه چه کسی «واقعاً»

ادامه مطلب تکنولوژی زیستی... از صفحه ۱۰

چالش‌ها و ملاحظات اخلاقی: با تمام این پیشرفت‌ها، چالش‌های اخلاقی و اجتماعی نیز مطرح هستند. دستکاری ژنتیکی، هزینه بالای درمان‌های پیشرفته، دسترسی نابرابر به فناوری و پیامدهای بلندمدت تغییرات ژنتیکی از جمله موضوعاتی است که نیاز به بررسی دقیق دارد. جوامع علمی و سیاسی باید با همکاری یکدیگر، راهکارهای اخلاقی و مقرراتی برای استفاده امن از این فناوری‌ها ایجاد کنند.

آینده تکنولوژی زیستی: پیش‌بینی می‌شود که در دهه آینده، ژن‌درمانی، سلول‌های بنیادی و مهندسی بافت به شکل گسترده در درمان بیماری‌های صعب‌العلاج مورد استفاده قرار گیرد. بیماری‌هایی که تاکنون غیرقابل درمان بودند، مانند برخی سرطان‌های پیشرفته، بیماری‌های نادر ژنتیکی و آسیب‌های نخاعی شدید، ممکن است به لطف پیشرفت‌های بیوتکنولوژی، قابل کنترل یا درمان شوند.

تکنولوژی زیستی مرزهای علم پزشکی را درهم شکسته و آینده‌ای پرامید برای درمان بیماری‌های صعب‌العلاج پیش روی بشر گشوده است. این پیشرفت‌ها تنها با همکاری جهانی، پژوهش علمی و حمایت از بیماران قابل تحقق است. امید است که در آینده نزدیک، میلیون‌ها نفر بتوانند از زندگی سالم و طولانی‌تری بهره‌مند شوند و بیماری‌های صعب‌العلاج، تنها بخشی از تاریخ پزشکی باشند و نه تجربه‌ای ناامیدکننده. تکنولوژی زیستی، پلی است میان علم و زندگی، پلی که امید، درمان و آینده‌ای روشن برای بشریت فراهم می‌کند.

ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

ما در ایام جوانی متولی آقا دار بودیم؛ نذر و نذور خلائق را میدزدیدیم با این پول میرفتیم سینما استخر فیلم‌های بروس لی تماشا میکردیم البته قبل از اینکه برویم سینما یک توک پا میرفتیم مغازه یک آقای بد اخلاق عنق منکسره ای بنام آقای پور قلیچ یک فقره نان و لوبیای فرد اعلاى وطنی با روغن زیتون و پیاز همراه یک لیوان آبجوی کله کوچی میل میفرمودیم بعدش میرفتیم سینما تا عیش مان کامل بشود!

هیچی، فقط می‌خواستیم بگویم حالا که الحمدالله رییس روسای مملکت مان شتر را با بار و خر را با آخورش میدزدند؛ خدا کند این آقای آقا دار، ما را بابت این اختلاس ببخشد و بیامرزادو در این پیرانه سری یقه مان را در این ولایت غربت نگیرد که: هی عمو اوغلی! بیا آن پول‌ها را پس بده!

زندگی زیباست، حتی اگر گاهی با دشواری‌ها همراه باشد. هر طلوع خورشید یادآور فرصتی تازه برای عشق، امید و آفرینش است. لبخندهای ساده، مهربانی‌های کوچک و لحظه‌های ناب، روح زندگی را روشن می‌کنند. در پس هر سختی، بذری از رشد و آگاهی نهفته است. زیبایی زندگی در همین جریان پیوسته بودن، دگرگونی و امید جاودانه پنهان است.

نمایش‌نامه‌های شکسپیر را نوشته، چندین افسانه رنگارنگ درباره زندگی و حرفه او ساخته شده است. یک افسانه مداوم می‌گوید شکسپیر در نوشتن نسخه کتاب مقدس شاه جیمز (King James Bible) مشارکت داشته. (۴) ظاهراً اگر مزبور ۴۶ را باز کنید و از ابتدا ۴۶ کلمه و از انتها ۴۶ کلمه بشمارید، به کلمات «تکان» (shake) و «نیزه» (spear) می‌رسید [یعنی همان نام شکسپیر.م]. (این چه چیزی را ثابت می‌کند، خدا می‌داند!) افسانه دیگری می‌گوید شکسپیر در واقع یک نجیب‌زاده ایتالیایی به نام میکِل آنجلو کرولالانزو (Michelangelo Crollalanzo) (که ترجمه نامش می‌شود «تکان دادن نیزه» یا همان shake spear) بوده که در ۲۴ سالگی به انگلستان فرار کرد تا از تفتیش عقاید اسپانیایی‌ها در امان بماند.

بارنوم و شاعر: هر ساله میلیون‌ها نفر به استراتفورد-آپون-ایون (Stratford-upon-Avon) می‌روند تا زادگاه شکسپیر را ببینند. اگر پی.تی. بارنوم (P. T. Barnum)، نمایشگردان آمریکایی سیرک، به خواسته‌اش رسیده بود، کلبه‌ای که شکسپیر در آن به دنیا آمد ممکن بود در حلقه سوم سیرک قرار می‌گرفت، درست کنار فیل رقمان و پسر سگ‌چهره (dog-faced boy)! در دهه ۱۸۵۰، بارنوم از وضعیت اسفناک این بنا (بخشی از آن به عنوان قصابی استفاده می‌شد) چنان شوکه شد که سعی کرد آن را بخرد تا به آمریکا بفرستد و نمایش دهد. اما قبل از اینکه معامله کامل شود، دولت انگلستان، که به حق شرمسار شده بود وارد شد و آن ملک را به عنوان بنای ملی ثبت کرد.

ادامه مطلب اشرف الملوک... از صفحه ۵

امینی از قول مادرش نقل می‌کند که «وقتی تصمیم به دخول در مبارزه سیاسی گرفتم پیش مستوفی‌الممالک رفتم و گفتم که در اثر ضعف حکومت و نداشتن دادرس برای حفظ حقوق و نجات زندگی خود و بچه‌هایم ناگزیرم وارد در کشمکش شوم و چون یک نفر زن هستم دشمنان از هیچ‌گونه تهمت و افترا و حملات ناجوانمردانه کوتاهی نخواهند کرد ولی من با توکل به خداوند متعال، ایمان به حقانیت خودم از هیچ چیز باک ندارم و با اطمینان به پیروزی در این جنجال وارد می‌شوم».

این اختلاف مدت زیادی ادامه داشت تا آنکه در کودتای سیدضیا در سال ۱۲۹۹ خانواده امین‌الدوله نگران شدند و اشرف‌الملوک به همراه همسر و فرزندان به قم رفتند تا در صورت بروز خطر در صحن بست بنشینند. در همین موقع خبر رسید که پرونده زمین لشت نشاء از رشت به تهران منتقل شده و احضاریه‌ای به درخت کنار در خانه‌شان در پارک امین‌الدوله نصب شده است. بالاگرفتن اختلاف با میرزا کریم‌خان رشتی و ارتباط و روابط او با دادگستری، محسن امین‌الدوله را به این نتیجه رسانده بود که کار تمام است و برای همین هم نباید به دادگاه رفت اما امینی می‌گوید که مادرش در مقابل «استدلال تسلیم‌آمیز پدرم برآشفته و گفت من کسی نیستم که خود را دست‌بسته تسلیم زور کنم. من می‌روم و با اتکاء خداوند متعال تا آخرین نفس مبارزه کنم و اگر محکوم شدم و شکست خوردم لاقول پیش وجدانم و مردم سربلند هستم که جنگ کرده و شکست خورده‌ام نه اینکه از میدان جنگ فرار کرده باشم».

در این دوره محسن امین‌الدوله از کار کناره گرفته و اشرف‌الملوک با نه فرزند (هشت پسر و یک دختر) مسئولیت خانواده و املاک را بر عهده داشت. برای همین هم برای پس گرفتن املاک با رضاشاه دیدار کرد که آن زمان سردار سپه و وزیر جنگ بود. سردار سپه رأی به نفع اشرف‌الملوک داد و دستور بازگرداندن املاک او را صادر کرد. اشرف‌الملوک حالا مسئولیت املاک لشت نشاء، باغ الهیه، پارک امین‌الدوله و املاک کهریزک را برعهده داشت و حساب و کتابش بسیار دقیق بود. علی امینی در باره مادرش می‌گوید: «قدرت کار و فعالیت مادرم شگفت‌انگیز بود و خوب یاد دارم که در عین گرفتاری‌های گوناگون دقیقه‌ای غفلت از عمران و آبادی املاکش نداشت و در فصل درختکاری با وجود برف و سرما چه در تهران و چه در کهریزک ساعات طولانی در بیابان به دست خود درختکاری کرد و برای رسیدگی به کار مقنی‌ها شخصاً طناب به کمر بست و درون چاه رفت و در مطالب مربوط به قنای و بنایی و کشاورزی فوق‌العاده مطلع و وارد بود».

زن قدرتمند و فعال: او با آنکه سوادش در حد خواندن و نوشتن بود اما «قدرت بیان فوق‌العاده‌ای» داشت و همگان را تحت تأثیر قرار می‌داد. مهدی بامداد در جلد سوم کتاب شرح حال رجال ایران می‌نویسد: «فخرالدوله زنی بود بلکه می‌توان گفت مردی بود بسیار فعال، پشتکاردار، مدیره، مدبره، خیلی مرتب و منظم، اجتماعی، عاقل، بااطلاع از اوضاع مملکتی و جریان روز. شوهر و فرزندان از او خیلی حساب می‌بردند و احترام او را خیلی داشتند و بدون مشاوره با او اقدام به کاری نمی‌نمودند. اموالی که از میرزا علیخان امین‌الدوله به محسن‌خان امین‌الدوله به ارث رسید اگر مدیریت و فعالیت او در کار نبود ممکن بود که به کلی از بین برود. کوشش و زرنگی او بود که آن اموال حفظ و نگهداری شد. مهدی بامداد می‌نویسد: «فخرالدوله بین زنان ایران زن فوق‌العاده‌ای بود و نبوغی داشت و نظیرش در ایران خیلی کم بود. از گفته‌های شاه فقید رضا شاه پهلوی است که گفته است «قاجاریه یک مرد و نیم داشته است مردش فخرالدوله و نیم مردش آقامحمدخان بوده». یکی از روزها من این موضوع را از فخرالدوله پرسیدم که شاه چنین چیزی گفته است آیا صحت دارد؟ فخرالدوله به من جواب داد که من هم مثل شما چنین چیزی شنیده‌ام، «دکتر منصوره اتحادیه تاریخ‌نگار و نویسنده هم می‌گوید: «گفته شده که رضا شاه گفته قاجاریه اگر یک مرد داشت مثل فخرالدوله سلطنت را از دست نمی‌دادند».

زنی بخشنده و پیشرو: فخرالدوله با آنکه از تمولین زمانه خود به حساب می‌آمد اما حساب و کتاب دقیقی در دخل و خرجش داشت. برای نمونه او به هر یک از فرزندان خود ماهی چهار هزار تومان حقوق می‌داد وقتی پسرش علی امینی که در دولت فضل‌الله زاهدی وزیر مالیه بود، برای حقوق دو ماهه که هشت هزار تومان می‌شد، مراجعه کرد، متوجه شد که فقط دو هزار تومان به او پرداخت شده است و وقتی دلیل آن را از مادرش پرسید، فخرالدوله گفت: «یکی از مأمورین مالیه شش هزار تومان از مستأجرین من رشوه گرفته و من آن پول را به مستأجرین پس دادم و گفتم از حقوق تو که وزیر مالیه هستی کسر کنند، تا بفهمی مردم از دست مأمورین جنابعالی آقای وزیر چه می‌کشند»، فخرالدوله علاوه بر نه فرزندش، چندین دختر و پسر دیگر داشت که همگی در پارک امین‌الدوله زندگی می‌کردند: «این اطفال همه سرراهی بودند و خانم فخرالدوله

آنان را فرزندان خود می‌نامید. وضع زندگی این اطفال بسیار خوب بود. بعد از بزرگ شدن به دختران جهیزیه و به پسران سرمایه لازم جهت کار می‌داد. می‌گویند خانم فخرالدوله ۲۸ عروس و داماد داشت که همگی آنان از همین ایتم سرراهی بودند، علاوه بر این، او همه‌ساله به صدها خانواده تهی‌دست کمک می‌کرد. او چند مسجد و مدرسه، بیمارستان و آسایشگاه در تهران، کهریزک و لشت نشاء بنا کرد. ولی با تمام این احوال، همیشه تا دینار آخر حساب پول خود را نگه می‌داشت.

در دوره جنگ اشرف‌الملوک به همراه گروهی یک خیریه با نام «بنگاه بانوان برای نگهداری یتیمان» در کهریزک تأسیس کرده بود که در آن از دختران یتیم نگهداری می‌شد و آنجا را با همکاری دخترش اداره می‌کرد. سنگ بنای آسایشگاه خیریه کهریزک نیز در املاک او گذاشته شده که پیشتر درمانگاه امین‌الدوله بوده است. دکتر محمدرضا حکیم‌زاده بنیانگذار مؤسسه کهریزک که در اوایل دهه پنجاه رئیس بیمارستان فیروزآبادی بود از دیدن بیماران معلول و پیر در اطراف بیمارستان رنجیده‌خاطر بود و خودش می‌گوید: من از دیدن این وضع و بدبختی معلولان یا بیماران غیر قابل درمان زجر می‌کشیدم تا به خواست ایزد توانا بدون توجه به جوانب کار درمانگاه متروکه مرحوم امین‌الدوله واقع در کهریزک که با هزینه مرحومه بانو فخرالدوله که از بانوان نیکوکار بوده، دایر گردیده بود و به دلایلی سال‌ها درب آن بسته مانده بود مورد استفاده قرار دادم و دو سه نفر معلول که پناهی نداشتند در آن جا بستری کردم و هدم این بود که به لطف ایزد توانا و کمک نیکوکاران، این بیچارگان در آن جا بخوابند و تا زمانی که زنده هستند تا حد امکان از آنها پذیرایی گردد. این کار را هم کردم. هسته اولیه هیئت مؤسس تشکیل شد به خواست خداوند متعال و همت بانیان خیراندیش فعالیت آغاز شد».

سید محسن ماجدی، تهران‌پژوه نیز می‌گوید: «اشرف‌الملوک فخرالدوله در دهه ۳۰ اولین ژرناتور برق را به محله ری و سرتخت آورد که به «برق خانوم» معروف شد. تا قبل از این ژرناتور، روشنایی حرم عبدالعظیم حسنی و کوچه‌های اطراف آن با نور شمع تأمین می‌شد. ولی با آمدن برق خانوم، آستان حضرت، خانه‌ها و کوچه‌های اطراف هم از این ژرناتور تغذیه می‌کردند».

گفته می‌شود که او اولین مؤسسه تاکسی‌رانی تهران را تأسیس کرده و یا کارخانه قند و کبریت‌سازی درست کرده اما برخی تاریخ‌نویسان می‌گویند که ما در این دوره با فقر اطلاعات تاریخی به خصوص در باره تاریخ زنان آن دوره روبرو هستیم و با قرائن و شواهد موجود قادر به تأیید این اقدامات نیستیم.

فخرالدوله در سال ۱۳۲۹ به دلیل موقوفات آموزشی، از سوی وزارت فرهنگ نشان سپاس دریافت کرد. در همان سال شوهرش محسن امین‌الدوله درگذشت و بنابر وصیتش هیچ مجلسی برگزار نشد و هزینه ختم به بنگاه خیریه بانوان برای نگهداری از یتیمان داده می‌شود و فخرالدوله نیز همین روش را در پیش می‌گیرد و وصیت می‌کند که بعد از مرگش مراسمی گرفته نشود و هزینه‌ی آن صرف امور خیریه شود در جامعه مردانه‌ای که زنان نقش چندانی در مسائل اجتماعی و اقتصادی نداشتند، فخرالدوله را می‌شود پیشگام زنان قاجاری دانست. او برخلاف عرف جامعه آن روز، تنها دخترش را به عنوان وصی بعد از مرگش معرفی می‌کند. او در وصیت‌نامه‌اش علاوه بر تعیین سهم هر یک از فرزندان، می‌نویسد: «یک ثلث از کلیه متروکات من را اعم از منقول و غیرمنقول و وجوه نقد و غیره خارج و به تصرف دخترم معصومه بدهند که مشارالیه طبق دستوری که در این وصیت‌نامه داده‌ام رفتار و فرزندان من حق هیچ‌گونه سؤال و پرسشی از او نخواهند داشت». او از دخترش می‌خواهد که با این اموال و وجوه نقد، به همه کسانی که برای او کار می‌کردند حقوق و مقرری در نظر گیرد. در وصیت‌نامه برای برخی علاوه بر پرداخت مقدار معینی پول به صورت یکجا و در قالب پاداش، مبالغی نیز به صورت ماهانه حقوق در نظر می‌گیرد و از دخترش می‌خواهد که تا پایان عمر به آنها پرداخت شود. اشرف‌الملوک فخرالدوله پنج سال بعد از مرگ شوهرش در بیست‌وپنجم دیماه ۱۳۳۴ در سن ۷۳ سالگی بر اثر سکته‌ی قلبی درگذشت و در گورستان ابن بابویه در جنوب تهران به خاک سپرده شد.

در سال‌های اخیر بخشی از قبرستان ابن بابویه که آرامگاه خانوادگی فخرالدوله بود، خراب شد و عمارت فخرالدوله در خیابان فخرآباد که در فهرست آثار ملی ثبت شده، از سوی شهرداری به «خانه مداحان اهل بیت» واگذار شد. این خانه تاریخی در بخشی از اراضی پارک امین‌الدوله قرار داشت که در اواخر قاجار به میرزا احمدخان منشورالملک از مدیران وزارت خارجه فروخته شد اما همچنان به عمارت فخرالدوله معروف است. هفتاد سال از مرگ این زن قدرتمند قاجاری می‌گذرد اما همچنان یادش در کارهای خیریه و در بناهایی چون عمارت فخرالدوله و مسجد فخرالدوله یا فخرآباد زنده است.

ادامه مطلب خانه های خشمگین... از صفحه ۲۱

یکی از ساکنان کوهپایه نشین کوی «منبع آب» می گوید: «اکثریت ساکنین، کارگر روزمزد هستند، هر خانواده حداکثر دو کودک دارد که به مدرسه می روند و بیشتر خانواده های این محل، تحت پوشش اداراتی شبیه به بهزیستی و کمیته امداد^[۴] هستند و هزارگاهی کمک هایی دریافت می کنند. به استاندار، فرماندار، شهردار و هرکسی که دستی در بالا دارد، نامه نوشتیم و شرح دادیم که بر اثر پس لرزه های گوناگون در برهه های زمانی متفاوت، شکاف هایی در دیواره کوه پشت خانه ایجاد شده و در خطر ریزش است. نیامدند، حتی پاسخی هم ندادند. اما پس از اینکه کوه چندبار ریزش کرد و نصف خانه ی کوچک ما فرو ریخت و محقرتر شد، آمدند و حکم های تخلیه بقیه ی خانه های خراب را آوردند؛ فرزند خانواده وقتی به مدرسه می رود، با چکمه های پلاستیکی از مسیرهای گل آلود می گذرد و از کوه پایین می آید. سرانجام، پس از ده دقیقه پیاده روی و کوهنوردی به خیابان اصلی می رسد تا سوار اتوبوس شود و به مدرسه برسد.

زاویه دوربین سقف چوبی و آهنی خانه اش را نشان می دهد و صدای کولر گازی پنجره ای که خبر از خراب بودن موتور می دهد فضای خانه را پر کرده است. می گوید: «با وجود این، در پای کوه آلونکی هست برای برگشتن. سقفی هست، حتی اگر در خطر فرو ریختن باشد. این بهتر است از بی خانمان و سربار دیگران بودن.»

[۱] آسیه پناهی زنی اهل کرمانشاه بود که در جریان تخریب خانه اش توسط شهرداری و درگیری با مأموران، به علت استنشاق گاز فلفل و اشک آور، دچار سکتی قلبی شد و درگذشت.

[۲] محله کیانپارس شرقی و غربی در جوار رودخانه ی کارون قرار دارد. ساکنان این منطقه به قشر مرفه اهواز تعلق دارند.

[۳] در پاییز ۱۳۹۶، دو کودک به نام های شادمهر منصوریان و شقایق کاظمی بر اثر ریزش کوه در محله «منبع آب» جان باختند.

[۴] مسئولیت رسمی سازمان بهزیستی کشور و کمیته ی امداد امام خمینی حمایت از افراد و خانواده های نیازمند و آسیب پذیر است.

ادامه مطلب نقش رسانه های... از صفحه ۲

در نهایت، پرسش اصلی این است: رسانه های مهاجر در روزگار بحران چه می خواهند باشند؟ تنها تربیونی برای تبلیغات و منفعت جوی های زودگذر یا چراغی برای حفظ فرهنگ، هویت و پیوندهای اجتماعی ایرانیان در غربت؟ تجربه نشان داده است که آنچه ماندگار می شود، نه سود مادی بلکه صداقت، تعهد و پایبندی به رسالت فرهنگی است. رسانه هایی هستند که نشان داده اند می توان در دل بحران، کلمه را به ابزاری برای امید، همبستگی و آگاهی بدل ساخت. وظیفه همه ماست که قدر چنین رسانه هایی را بدانیم، آنها را تقویت کنیم و نگذاریم قدرت کلمه گرفتار سوداگری شود، چرا که تنها در پرتو کلمه صادقانه و متعهد است که راه آینده روشن خواهد شد.

ادامه مطلب سه سال پس از... از صفحه ۹

نباید فراموش کرد که جنبش «زن، زندگی، آزادی» تنها جنبشی زنانه یا جوانانه نبود، بلکه حرکتی ملی بود که همه گروه های اجتماعی را در بر گرفت. کارگران، دانشجویان، معلمان، هنرمندان و حتی بسیاری از بازاریان، در کنار زنان و جوانان، به میدان آمدند. این همگرایی نشان داد که عدالت و آزادی مطالبه ای عمومی است، نه محدود به یک قشر خاص. اما در کنار این امید، چالش ها نیز همچنان پابرجاست. سرکوب حکومتی سخت تر از همیشه ادامه دارد و مهاجرت اجباری بسیاری از فعالان، جامعه را از سرمایه های انسانی خود محروم کرده است. با این همه، حقیقتی روشن وجود دارد: هیچ قدرتی نمی تواند آرمان آزادی را برای همیشه خاموش کند. سه سال از ژئنا گذشت، اما شعله زن، زندگی، آزادی همچنان در دل ها روشن است. این شعله تنها با اتحاد مردم است که به آتشی برای آزادی بدل خواهد شد.

هرچقدر هم این کامنت ها از طرف آدم های نزدیک تر به افراد داده شود قدرت تخریب ارزشمندی و عزت نفس بالاتر می رود، بنابراین یادمان باشد از احساسات ناخوشایندی که سراغمان می آیند به عنوان یک چراغ راهنما استفاده کنیم. جستجو کنیم که چه چیزی در این سوال یا کامنت وجود دارد که حال ما را بد کرده؟ جواب به این سوال سرنخی است برای اینکه بدانیم چرا چنین کامنتی را نتوانستیم نشنیده بگیریم و از آن عبور کنیم.»

در آبان ۱۳۹۸، بعد از دو هفته اعتراض، ۳۰-۲۰ مأمور نظامی ریختن توی خونه ها و حدود صد تا جویون رو دستگیر کردن! جالبه... واسه دستگیری و کارهای امنیتی همیشه وقت هست و راه بازه... اما اگه دزدی بشه و زنگ بزیم به پلیس، می گن، نه اون جا جاده نیست! دسترسی نداریم، بیا آگاهی، شکایت ثبت کن! ما می دونیم تبعیض چیه، ما می دونیم برای افتتاح پارک تفریحی توی مناطق بالانشینی مژ کیانپارس^[۲] بودجه هست، اما برای نوسازی و آسفالت سازی و افتتاح درمانگاه واسه حاشیه شهر بودجه ای نیست... ما هیچ اهمیتی برای شماها نداریم، فقط می خواید ما رو از شهر پاک کنید. مثل سیلاب های عمدی که نوروز ۹۸ به سمت روستاهای عرب نشین و زمین های کشاورزی مردم روانه کردید تا اون زمین های خالی از سکنه، تبدیل به پتروشیمی و پالایشگاه بشن... با این جا هم همین کارو می کنید...»

برق و آب شهری قطع شده است. تیغ تیز آفتاب در بالای محله «منبع آب»، در ردیف خانه های غیرقانونی (به اصطلاح مأموران شهرداری) می توان زنان و مردان و کودکان ساکتی را دید که تنها اطراف را تماشا می کنند. در پنج سال اخیر، مأموران چند بار آمده و اختطاریه تخلیه خانه ها را صادر کرده اند.

«خانه ی ممدعلی (محمدعلی) را که همسایه چند کوچه ی بالاتر بودند، خراب کردند، آن جا دقیقاً در کوهپایه قرار دارد، همان جا که هر سال در فصل باران، آب و گل شره می کند از سقف های بسیار کوتاه تا حیاط خانه ها... همان جا که تخته سنگ های کوه ریزش می کنند و جان شادمهر و شقایق^[۳] شش و چهارساله را می گیرد. به همان خانه ها آمده اند تا به جای بهسازی و بهترسازی، دشمنی کنند و خانه را از ریشه درآورند و مسئله را برای همیشه پاک کنند. آن ها با دوربین های گران قیمت و دفتر دستک هایشان اخبار مرگ دو کودک را پوشش دادند، در روزنامه و تلویزیون، تا بعدها چماقی شود بر سر همان مردم برای بیرون راندنشان. این کار را می کنند تا برای همیشه به حاشیه دنیا برویم، نابود شویم و شهر زیباتر شود.»

ادامه مطلب شرم بدن... از صفحه ۳۳

روبروی فرد کلی آدم قرار می گیرند که جلب رضایت همه شان طبیعتاً ناممکن است به همین دلیل شرم و ناکامی در افراد عمیق تر می شود، به گفته این روان درمانگر شرم درونی که مشمول شرم از ظاهر ما هم می شود مثل عینکی روی چشم و مثل سمکی روی گوش قرار می گیرد: «اغلب آدم ها دنیا را با این فیلتر درک می کنند. بگذارید یک مثال شخصی بزنم. من هر بار تصویری از خودم به اشتراک می گذارم پیام هایی می گیرم با این مضمون که چقدر خسته ای! اول آرایش کن بعد عکس بگذار یا چیزهایی از این دست. این ها ورودی هایی است که مغز من دریافت می کند و طبیعتاً من کنترلی روی آنها ندارم چون این پیام ها همیشه هست، اما به عنوان یک بزرگسال باید بتوانم آنها را مدیریت کنم، کیانا بنی هاشمی می گوید کسانی که به دیگران شرم بدن می دهند پروسه معینی را طی می کنند: «اغلب کسانی که چنین نظراتی درباره ظاهر بقیه می دهند در اولین مرحله تصویری می بینند که با استانداردهایشان همخوان نیست، در مرحله دوم با خودشان می گویند من باید به این طرف بگویم که این چیزی که دیده ام بد است و چطوری باید بهترش کرد. این افراد عموماً همین استانداردهای سختگیران را در مورد خودشان هم دارند.»

این روان درمانگر می گوید بهترین روش برای اینکه جلوی شرم بدن دادن به دیگری را بگیریم پرسیدن چند سؤال ساده از خودمان است: «چه اتفاقی افتاده که من دارم از دیدن بدن لاغر یا تصویر بی آرایشی یا بینی عمل نشده دیگری اذیت می شوم؟ دوم اینکه چه شده که من فکر می کنم باید به طرف مقابل بگویم این غلط است و چیزی که من فکر می کنم درست ماجراست؟ آیا اگر دیگری با من این کار را بکند احساس خوبی خواهم داشت؟ خودم را با استاندارد دیگران تغییر می دهم؟»

اگر شنونده عبارت هایی هستیم که به ما حس شرم از بدن می دهند چه کنیم؟ کیانا بنی هاشمی می گوید اگر کسی با شرم درونی شده رشد کرده باشد وقتی شنونده چنین عبارت هایی است نمی تواند در برابر توپی که به سوییچ پرتاب شده جاخالی بدهد: «صداهایی که این دسته از آدم ها می شنود با صدای سرنشگر درونی آنها همسو است. در نتیجه این توپ را می گیرند و وارد بازی می شوند. گفتگوی درونی شان می شود ای وای زشت و خسته ام پس بهتر است عکسم را پاک کنم. چاقم بهتر است این لباس را نپوشم. لاغرم بهتر است داروی اشتها آور بخورم.

ادامه مطلب رد و تاثیر... از صفحه ۴۲

پژوهش‌هایی روی اثر صدا و واژه بر مولکول‌های آب نشان داده است که کلمات مثبت می‌توانند ساختاری زیباتر و منظم‌تر در بلورهای آب ایجاد کنند، در حالی که کلمات منفی موجب آشفتگی در همان ساختار می‌شوند. اگر بدن انسان عمدتاً از آب تشکیل شده است، می‌توان تصور کرد که اثر کلمات بر ما تا چه اندازه عمیق است.

رد اجتماعی و فرهنگی کلمات: کلمات نه تنها بر فرد، بلکه بر جامعه نیز اثر می‌گذارند. یک شعار سیاسی می‌تواند انقلابی به پا کند. یک شعر می‌تواند حافظه جمعی یک ملت را شکل دهد. حتی ضرب‌المثل‌ها، که گاه ساده به نظر می‌رسند، ردی از اندیشه نسل‌ها هستند که در فرهنگ جاودانه شده‌اند. از این رو، رسانه‌ها و نویسندگان مسئولیتی دو چندان دارند. هر کلمه‌ای که در مطبوعات یا شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود، می‌تواند جامعه‌ای را به سمت آرامش و رشد سوق دهد یا برعکس، به کینه و تفرقه دامن بزند.

مسئولیت فردی در انتخاب کلمات: ما اغلب به این فکر نمی‌کنیم که چگونه سخن می‌گوییم. کلمات را مثل آب روان جاری می‌کنیم، بی‌آنکه به اثرشان بیندیشیم. اما هر یک از ما مسئول رد کلماتی هستیم که بر زبان می‌آوریم. پیش از گفتن، باید بیندیشیم: «آیا سختم حقیقت دارد؟»، «آیا گفتنش لازم است؟»، «آیا با مهربانی و احترام همراه است؟». همین سه پرسش ساده می‌تواند جهان را جای بهتری برای زیستن سازد. کلمات تنها ابزار ارتباطی نیستند، آنها ردی عمیق در جان انسان و جامعه باقی می‌گذارند. می‌توانند امید را شعله‌ور کنند یا ویرانی بیافرینند. می‌توانند پلی میان دل‌ها بسازند یا دیواری بلند برافرازند. اگر باور کنیم که هر واژه بذراست، آن‌گاه در انتخاب کلمات محتاط‌تر خواهیم بود، بذرهایی می‌کاریم که روزی درختان مهربانی، دوستی و رشد از آنها بروید. در نهایت، رسالت ما این است که پیام‌های چگونه کلماتی را بر زبان بیاوریم که نه تنها ردی نیکو در دل دیگران برجای بگذارند، بلکه پژواکشان همچون نوایی آرام‌بخش در جان خودمان نیز طنین‌انداز شود.

زیبایی نه در ظاهر، بلکه در نگاهی است که جهان را با عشق می‌بیند.
آنچه از دل روشن می‌تابد، زیباتر از هر چهره و رنگی است.

نویسندگان تلویزیون برد. اما وقتی متوجه شدند نویسنده من هستم، کارشکنی آغاز شد. بهمنیار پافشاری کرد و نوشته را به شورای عالی تلویزیون سپرد. روزی من و او بنا به درخواست شورا در جلسه‌ای حاضر شدیم. پرویز صیاد گفت: «این داستان علیه مادرزن است و ممکن است مادرزن‌ها اعتراض کنند»، در دفاع گفتیم: «به‌عنوان طنزنویس آنچه در جامعه می‌بینم بازتاب می‌دهم. این موضوع واقعیت زندگی داماد و مادرزن ایرانی است»، گفتند: «بله، چنین مشکلی هست، اما باید نادیده گرفته شود»، سپس ایرج پزشک‌زاد گفت: «فلانی، قید این داستان را بزن. وقتت را تلف نکن، شورا آن را تصویب نخواهد کرد»، پاسخ دادم: «جالب است! اکنون که رادیو و تلویزیون ادغام شده، من مسئول مهم‌ترین برنامه رادیویی یعنی شما و رادیو هستم. چطور نوشته‌هایم در رادیو پخش می‌شود اما تلویزیون مانع آن است؟» چون پاسخی ندادند، جلسه را ترک کردم.

مدت‌ها گذشت و دیگر حتی به فکر برنامه‌سازی در تلویزیون نبودم. شبی پس از مدتی طولانی، عبدالعلی همایون را در خانه دوستی دیدم. صحبت از سریال سرکار استوار شد که پرویز صیاد می‌ساخت. همایون گفت: «افسوس که این برنامه نویسنده ندارد. چرا تو برای ما چیزی نمی‌نویسی؟» گفتم: «می‌دانی که میان ما رادیویی‌ها و تلویزیونی‌ها رابطه خوبی نیست و یقین دارم هرچه بنویسم شورا رد می‌کند»، همایون پیشنهاد داد با نام مستعار بنویسم. فکر بدی به نظرم نرسید، به‌ویژه که می‌خواستم بار دیگر تلویزیونی‌ها را بیازمایم.

هفته بعد نخستین داستان سرکار استوار را با امضای «جعفر نوری» به همایون دادم. او آن را به صیاد رساند. صیاد پس از خواندن گفته بود: «این می‌شود نویسنده! چرا او را با ما آشنا نمی‌کنی؟» همایون جواب داده بود: «فعلاً در تهران نیست، وقتی برگشت معرفی‌اش می‌کنم». به این ترتیب یازده قسمت از سرکار استوار را نوشتم و هر بار همایون دستم‌زد را نقداً رساند. تا اینکه روزی، نمی‌دانم چرا، راز را فاش کرد. صیاد که مدتی در بهت بود، گفت: «می‌دانستم این داستان‌ها کار یک نویسنده حرفه‌ای است». همایون علاوه بر نمایش‌های رادیویی، در فیلم دشمن زن (۱۳۳۷) با شرکت ملک‌مطیعی و ویدا قهرمانی نیز نقش مهمی ایفا کرد. بخشی از این فیلم شامل یک تابلوی موزیکال ده دقیقه‌ای بود که با صدای همایون و دیگران ضبط شد.

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

با این همه، کاباره‌روها و سیاه‌پوستان همچنان بی‌چون و چرا او را می‌ستودند و شهرتش روز به روز فزونی می‌یافت. مجلات مصور پرتیراژ مرتب عکس‌ها و گزارش‌هایی از او چاپ می‌کردند: در حال شکار شیر و فیل و پلنگ، یا در کنار گاوبازها و ماجراجویی‌های دیگر. سرانجام در سال ۱۹۵۴، جایزه نوبل ادبیات به او اهدا شد، زیرا داوران این جایزه تحت‌تأثیر سبک نو و روایت متفاوتش قرار گرفتند و جایگاهی بلند در ادبیات برای او قائل شدند.

حل معضل یک کیف گمشده: حدود یک ماه بود که کیف جیبی سیاه‌رنگم را گم کرده بودم. بارها تمام جیب‌های لباس‌هایم را گشتم و همه گوشه‌وکنار خانه و حتی اتومبیل را زیرورو کردم، اما بی‌فایده بود. دیشب با خود اندیشیدم آخرین بار چه زمانی کیفم را از جیب بیرون آوردم. یادم آمد روزی در پستخانه کوچک محله، هنگام پرداخت هزینه پستی. به بهانه‌ی خرید تمبر دوباره به همان پستخانه رفتم. خانمی مکزیکی آنجا کار می‌کند که با او آشنا هستم. از او پرسیدم: «ممکن است کیف جیبی سیاه من اینجا جا مانده باشد؟» بی‌درنگ کشویی را باز کرد و گفت: «بفرمایید!» آن‌قدر از پیدا شدن کیفم خوشحال و هیجان‌زده شدم که چند بار پشت‌سرهم به او گفتم: «سال نو مبارک». در همان شادی، یادم رفت مبلغی انعام به او بدهم. به راستی بد شد، درست می‌گویم؟

تنزل قصیده و ترقی غزل: در روزگار استیلای طوایف ترک‌تبار، با برجیده شدن دربارها و از میان رفتن مراکز حمایت از شاعران، مدیحه‌سرایی و قصیده‌گویی رونق پیشین خود را از دست داد. در عوض، غزل جایگاه والائری یافت و رو به کمال رفت. قصیده بیشتر در خدمت ستایش دیگران بود، حال آن‌که غزل بیانگر امیال، احساسات و آرزوهای شاعر به شمار می‌آمد.

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

مردان و زنان عاقل: مردان معمولاً نمی‌دانند که کناره‌گیری ناگهانی و بازگشتشان چه تأثیر عمیقی بر زنان می‌گذارد. با شناخت این چرخه، مرد متوجه می‌شود که گوش دادن صادقانه به حرف‌های زن تا چه حد مهم است. زن نیاز دارد مطمئن باشد که مورد احترام و پذیرش قرار گرفته است. مرد عاقل وقتی نیاز به خلوت دارد، به همسرش اطمینان می‌دهد که باز خواهد گشت. مثلاً می‌گوید: «نیاز دارم مدتی تنها باشم، بعد می‌توانیم وقت خوبی با هم بگذرانیم». یا وقتی زن صحبت می‌کند و او نیاز به فاصله دارد، می‌تواند بگوید: «باید کمی درباره این موضوع فکر کنم، بعد دوباره حرف می‌زنیم». زن عاقل هم یاد می‌گیرد که مرد را مجبور به صحبت نکند. او تنها از او می‌خواهد شنونده خوبی باشد و احساساتش را با آرامش بیان می‌کند، بدون انتظار متقابل. به این ترتیب، مرد بدون فشار می‌آموزد به تدریج درد دل کند. زن نه او را تنبیه می‌کند و نه تعقیب، بلکه صبورانه با آگاهی و عشق همراهی می‌کند.

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

در این مجلس که بسیاری از کارکنان رادیو و تلویزیون و هنرمندان تئاتر و سینما حضور داشتند، مجید محسنی، هم‌کلاسی و دوست چندین‌ساله‌ام، درباره من سخن گفت و یادآوری کرد که ما از کلاس سوم ابتدایی عاشق تئاتر بودیم و هر چند ماه یک‌بار در مدرسه نمایشی ترتیب می‌دادیم.

پیروزی سریال هردم بیل در حقیقت شکستی بزرگ بود برای آن دسته از کارکنان تلویزیون که خود را تافته جدا بافته می‌دانستند و به تجربه ما قدیمی‌ترها اعتقادی نداشتند. چند ماه بعد، با اینکه قصد سفر به آمریکا را داشتیم، به اصرار دوستان تصمیم گرفتم ادامه سریال را در تلویزیون پی بگیرم و کارگردانی آن را به عزت‌الله مقبلی بسپارم. در این فاصله فریدون رهنما به دلیل بیماری عازم فرانسه شد و مقامات بالا «داوود رشیدی» را جانشین او کردند. از همان آغاز آشکار بود که رشیدی با ادامه سریال موافق نیست و می‌گفت: «در غیاب شما، هیچکس از عهده کارگردانی هردم بیل بر نمی‌آید». حتی روزی از طریق پرویز ظهوری، رئیس دفتر اداری، نمایش، باخبر شدم که برخی مخالفانم تصمیم گرفته‌اند به هر نحو مانع ادامه کارم در تلویزیون شوند.

مدتی بعد برای یک ماه به آمریکا رفتم. پس از بازگشت، بهمنیار به خانام آمد و از من خواست سریالی تازه با حضور او و چند هنرمند دیگر طراحی کنم. او گفت با سران تلویزیون رابطه خوبی دارد و تصویب این برنامه با مشکلی روبه‌رو نخواهد شد. داستانی کمدی - انتقادی در سیزده قسمت نوشتم و بهمنیار آن را به شورای

ادامه مطلب ایران از دیده... از صفحه ۶

سومریان، آشوریان و بابلیان از سه هزار سال پیش از میلاد در این مسیر تجارت می‌کردند. اما یونانیان به سبب موقعیت مدیترانه‌ای خود، دیرتر به این عرصه پا گذاشتند. آنان اقیانوس هند را «دریای اریتره» (Erythraeum Mare) می‌نامیدند که خلیج فارس و دریای سرخ را نیز دربر می‌گرفت. به نظر می‌رسد پیش از داریوش اول، هیچ یونانی در این آب‌ها سفر نکرده بود.

نخستین کاوشگر، اسکیلکس اهل کاریندا (Caryanda) بود که به فرمان داریوش برای شناسایی مسیر و مصب رود سند رهسپار شد. او در حدود ۵۱۰ ق.م. همراه گروهی از یونانیان ایونی، سفر خود را از شهر اتاک (Attok) آغاز کرد، از رود کابل به سند رسید، سپس به دریا وارد شد و با دور زدن شبه‌جزیره عربستان، از طریق دریای سرخ به مصر رسید. این سفر دو سال و نیم به طول انجامید.

داریوش در پی این اکتشاف، ایالت سند را به قلمرو خویش افزود و راه دریایی مدیترانه به هند را با احیای کانالی میان نیل و دریای سرخ گشود. کتیبه‌ای هیروگلیفی از زمان فتح مصر باقی مانده که می‌گوید: «منم داریوش شاه، از ایران سخن می‌گویم. مصر را گشودم و به فرمان من این کانال از نیل تا دریایی که به ایران می‌رود، کنده شد. به دستور من کشتی‌ها از آن گذشتند و از مصر به ایران رسیدند».

با اینکه زادگاه اسکیلکس به موطن هردود نزدیک بود و مورخ بزرگ احتمالاً از سفر او آگاهی داشت، تنها اشاره مختصری به آن کرده است. کمبود اطلاعات موجب شد برخی پژوهشگران در واقعیت این سفر تردید کنند، اما دلیل قانع‌کننده‌ای در رد آن وجود ندارد. به احتمال زیاد گزارشی از اکتشافات اسکیلکس به زبان یونانی ایونی موجود بوده که بعدها نئارخوس (Nearchus) در سفر دریایی خود از سند تا فرات از آن بهره برد.

ادامه مطلب هنر رها کردن... از صفحه ۴۸

با رها کردن، فرد یاد می‌گیرد که گذشته بخشی از مسیر بوده اما هویت و سرنوشت نهایی او را تعیین نمی‌کند. در سطحی عمیق‌تر، رها کردن نوعی اعتماد به جریان هستی است. اعتماد به اینکه زندگی، همچون رودخانه‌ای جاری، خود راهش را می‌یابد و نیرویی فراتر از خواست محدود ما، هدایتگر مسیر است. هرگاه انسان به این باور برسد، اضطراب کنترل مداوم فروکش می‌کند و جای خود را به آرامش، پذیرش و آزادی می‌دهد.

رها کردن البته نیازمند تمرین و صبر است. هیچکس یکباره نمی‌تواند دل از تمام دلبستگی‌ها ببرد. اما می‌توان با گام‌های کوچک آغاز کرد، از بخشیدن یک کینه قدیمی گرفته تا دل‌کندن از شیئی که سال‌ها بی‌استفاده در گوشه‌ای مانده است. هر بار که چیزی را رها می‌کنیم، چه مادی و چه معنوی، سبکی و آرامشی تازه بر ما حاکم می‌شود و گویی فضای بیشتری برای نفس کشیدن می‌یابیم.

هنر رها کردن، هنری است که به انسان بال پرواز می‌دهد. نه پروازی به معنای گریز از زندگی، بلکه پروازی به سوی زیستنی رها از بار اضافی، رها از زنجیر گذشته و آزاد برای تجربه‌ی زیبایی‌ها و شگفتی‌های تازه. این هنر، راهی برای رسیدن به آرامش درونی و هم‌زیستی هماهنگ با جهان است.

ادامه مطلب درون گراها و برون... از صفحه ۴۸

از نظر هیجانی نیز تفاوت‌هایی میان این دو گروه وجود دارد. درون‌گراها به دلیل تمرکز بالاتر بر دنیای درونی خود، حساسیت بیشتری نسبت به احساسات شخصی و تغییرات درونی دارند و گاهی بیش از حد درگیر افکار و عواطف خود می‌شوند. این ویژگی می‌تواند آنان را آسیب‌پذیرتر در برابر اضطراب یا نگرانی کند، هرچند همین ویژگی سبب می‌شود که عمق بیشتری در روابط و درک مسائل انسانی داشته باشند. برون‌گراها اما معمولاً سریع‌تر احساسات خود را تخلیه کرده و از فشارهای روانی عبور می‌کنند، زیرا تعامل اجتماعی برایشان فرصتی برای رهایی از تنش‌ها و بازایی تعادل است.

با این حال، نباید این دو دسته را به صورت مطلق و جدا از هم در نظر گرفت. بسیاری از افراد ترکیبی از ویژگی‌های هر دو گروه را در خود دارند و بسته به شرایط، ممکن است گاه رفتارهای درون‌گرایانه و گاه رفتارهای برون‌گرایانه از خود نشان دهند.

ادامه مطلب روستای زرگر... از صفحه ۲۲

خطاهای رایج در معرفی زرگر: در برخی نوشته‌های توریستی، زبان مردم زرگر به اشتباه «رومانیایی» (زبان رسمی کشور رومانی) معرفی شده یا آن را «ترکیبی از فارسی و ترکی» دانسته‌اند. این ادعاها نادرست یا بسیار ساده‌سازانه‌اند. زرگری زبان/گویی «هندآریایی» و خویشاوند رومانی‌بالکانی است، هرچند به سبب تماس طولانی، وام‌گیری از فارسی و ترکی در آن طبیعی است.

فرهنگ و زندگی: زرگری‌ها همانند دیگر روستاهای فلات ایران، اقتصادشان بر کشاورزی و دامداری خرد استوار بوده و آیین‌ها و موسیقی محلی نیز، با وام‌گیری‌های متقابل از همسایگان ترک‌زبان و فارسی‌زبان، هویت چند فرهنگی روستا را شکل داده است. گزارش‌های میدانی فرهنگی و رسانه‌ای نیز بر همین آمیختگی تأکید دارند.

پیشنهادهایی برای پاسداشت زبان زرگری: گردآوری پیکره گفتاری از نسل‌های مختلف و ثبت روایت‌های شفاهی خانوادگی. تولید مواد آموزشی ساده (واژه‌نامه دونیم‌زبانه، دفترچه عبارت‌های روزمره) برای خانواده‌ها. تشویق مدارس محلی به پروژه‌های «میراث زبانی» (Language Heritage Projects). همکاری با گروه‌های دانشگاهی مستندساز برای ضبط و آرشو عمومی. این‌ها اقداماتی کم‌هزینه اما مؤثر برای تقویت انتقال میان‌نسلی‌اند. (در حال حاضر نیز گروه‌های پژوهشی بر مستندسازی تأکید دارند).

زرگر روستایی است با تجربه‌ای زبانی منحصر به فرد در ایران: جامعه‌ای سه‌زبانه که «زرگری/رومانو»، گونه‌ای از رومانی‌بالکانی، را همچنان به عنوان زبان هویتی خود نگاه می‌دارد، زبانی که تحت فشار زبان‌های غالب قرار دارد و به مستندسازی و حمایت فرهنگی نیازمند است. برای روایت‌های دقیق، باید به پژوهش‌های زبان‌شناختی اتکا کرد و از تکرار خطاهای رایج درباره «رومانیایی» پرهیز نمود.

ادامه مطلب پیشگام زمانه... از صفحه ۷

این «پراکنده آرزویی» به تعبیر منتقد از قدرت شاعر کاسته است. از این روست که نه فقط عصیان او، که شعر و هیجان او نیز، سیلابی نیست که تخته سنگ‌ها را بغلتاند. حاصل این که شعرها جویبارانی است که به هر گوشه و کنار می‌لغزد. در ارزیابی پرهام شعرهای کسرایی در آوا حس و بیانی مجرد و محدود دارند که از نگرش گسترده و وسیع ناتوان مانده‌اند. نگاه و نگرش شاعر از یک سو به سویی دیگر می‌رود، تا آنجا که گویی شعرهای دفتر آوا نه از یک شاعر که از چندین شاعر است. آنچه از این یادداشت انتقادی می‌توان دریافت اشاراتی است گفته و ناگفته به پراکنده گویی و ضعف و سستی و سردی بیان سیاق کسرایی که منتقد با زبانی نرم و آرام و شاعرانه گوشزد کرده است.

سیرت زیبا چون گوهری پنهان است که ارزش انسان را آشکار می‌سازد. زیبایی ظاهر با گذر زمان کمرنگ می‌شود، اما سیرت نیکو جاودان می‌ماند. دل‌های پاک و اندیشه‌های روشن، سرچشمه‌ی این زیبایی درونی‌اند. هر جا سیرت زیبا باشد، اعتماد و آرامش نیز شکوفا می‌شود.

روان‌شناسان این افراد را «میانه‌گرا» می‌نامند. در واقع، شخصیت انسان طیفی است که در یک سوی آن درون‌گرایی عمیق و در سوی دیگر برون‌گرایی شدید قرار دارد، و اکثر افراد در جایی میان این دو نقطه جای می‌گیرند.

شناخت تفاوت‌های درون‌گرایی و برون‌گرایی اهمیت فراوانی در زندگی فردی و اجتماعی دارد. این شناخت می‌تواند به افراد کمک کند تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسند و در مسیر رشد فردی از آنها بهره بگیرند. همچنین در روابط میان‌فردی، آگاهی از این تفاوت‌ها سبب می‌شود درک متقابل بیشتر شود و سوءتفاهم‌ها کاهش یابد. در محیط‌های کاری نیز توجه به این ویژگی‌ها می‌تواند باعث افزایش بهره‌وری شود، چرا که هر گروه در شرایط و وظایف خاصی بهترین عملکرد را از خود نشان می‌دهد.

در نهایت می‌توان گفت درون‌گراها و برون‌گراها دو روی متفاوت اما مکمل از یک حقیقت هستند. جهان برای پویایی خود به تفکر عمیق، خلاقیت و آرامش درون‌گراها نیاز دارد، همان‌گونه که به انرژی، ارتباط و پویایی برون‌گراها محتاج است. پذیرش این تفاوت‌ها و احترام به آنها، نه تنها ما را در مسیر شناخت بهتر خویشتن یاری می‌کند، بلکه به غنای روابط انسانی و شکوفایی جمعی نیز کمک خواهد کرد.



The 48th Mill Valley Film Festival

Oct 2 - 12, 2025

Jamileh Davoudi

The Mill Valley Film Festival will start on October 2 and will run through October 12 at venues in Mill Valley, San Rafael, Larkspur, and Berkeley. It will feature 138 films from 40 countries with 52% of the films directed or co-directed by women or non-binary filmmakers. This year, the festival opens with **Hamnet**, a devastating love story based on Maggie O'Farrell's novel of the same title. Writer/Director Chloe Zhao and actor Jessie Buckley are expected to attend and participate in a post-screening Q&A.

One of the Big Nights at the festival on Oct 6 is dedicated to Jafar Panahi who will be attending in person! Winner of this year's Palme d'Or at Cannes, his latest film **It Was Just An Accident** follows a group of citizens pondering revenge against a man they believe was their torturer. There will be a reception following the program in San Rafael. The second screening will be on Oct 11 at BAMPFA in Berkeley.



Calle Malaga



The President's Cake

There are also two short films from Iran. **Remove Before Use** directed by Shokufeh Ahmad is about a grieving husband who finds an unexpected solution to his trauma. **The Scene** directed by Ramina Rezaie is about a young girl who loves acting and to get a small role in a movie, she jeopardize her daily routine and family tradition. There is also a feature film from the US, **Honey-Joon**, a movie directed by Lilian Mehrel about middle-aged Lela who fled the Iranian Revolution decades ago and remains bitterly attuned to her homeland's ongoing political travails.

The festival's lineup includes many Academy Award submissions for Best International Film:

Calle Malaga, Morocco's submission is another fascinating film by Maryam Touzani about a 74 year old woman living in Tangier who decides to reclaim her life and finds herself in an unexpected romance where desire, joy, and freedom aren't bound by age.

Happy Birthday, Egypt's submission directed by Sarah Goher is a portrayal of the harsh realities of classism, poverty and child worker exploitation experienced by a vibrant 8-year-old and her resilience.

The Love that Remains, Iceland's submission directed by Hlynur Palmason tenderly captures a year in the life of a family as parents navigate their separation. It portrays the bittersweet essence of faded love and shaded memories amidst the changing seasons.

Chile's submission **The Mysterious Gaze of the Flamingo**, set in a Chilean mining town in 1982, where 11-year-old Lidia, raised by a fierce queer community, faces fear, violence, and love's transformative power in Diego Céspedes' poetic, absurd, and deeply human modern western.

The President's Cake is the first Iraqi feature to play at Cannes. This big-hearted drama won the festival's Camera d'Or. While people in 1990's Iraq struggle to survive, 9-year old Lamia has been selected to prepare a cake to celebrate the President's birthday!

In Norway's submission **The Sentimental Value**, directed by Joachim Trier, sisters Nora and Agnes reunite with their estranged father, a once-renowned director who offers stage actress Nora a role in what he hopes will be his comeback film.



HoneyJoon

There is a Palestinian film, **Once Upon A Time in Gaza**, directed by twins brothers Tarzan and



The Sentimental Value



Rental Family

Arab Nasser which premiered at the Cannes. It uses dark humor and absurdist elements to portray life in Gaza in 2007 after Hamas seized control.

Steal This Story, Please! directed by Tia Lessin and Carl Deal is a personal documentary about Amy Goodman, an iconic independent journalist most of us know from her program "Democracy Now" at KPFA. It highlights the critical role of journalism in shaping our understanding of the world and in compelling action.

The festival concludes with **Rental Family**, directed by award winning Japanese director Hikari about an actor who has lived in Tokyo for seven years where parts for Americans are few. He enters a unique Japanese industry where people lacking family or friends or colleagues can hire surrogates to fill those roles.

These are only a few examples of this year's great lineup. For complete film listing and to purchase tickets, please visit the festival website:

<https://www.mvff.com/>

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

با ۲۰ سال سابقه در دادگاه‌های کالیفرنیا
و دوره مخصوص از دانشگاه هاروارد

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

- ✓ Criminal Law
- ✓ Family Law
- ✓ Personal Injury
- ✓ DUI
- ✓ Theft
- ✓ Domestic Violence
- ✓ Divorce
- ✓ Child Custody
- ✓ Family Support



خدمات حقوقی:

- ✓ امور جنایی
- ✓ حقوق خانواده
- ✓ تصادفات رانندگی
- ✓ رانندگی در حال مستی
- ✓ سرقت
- ✓ خشونت خانگی
- ✓ طلاق
- ✓ حضانت فرزند
- ✓ نفقه و حمایت مالی خانواده

Accepting cases in Santa Clara County, Alameda County, and Contra Costa County



Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۵ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

(408)298-1500

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت
حقوق قانونی شما در امور تصادفات،
از شما دریافت نخواهد شد!

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126