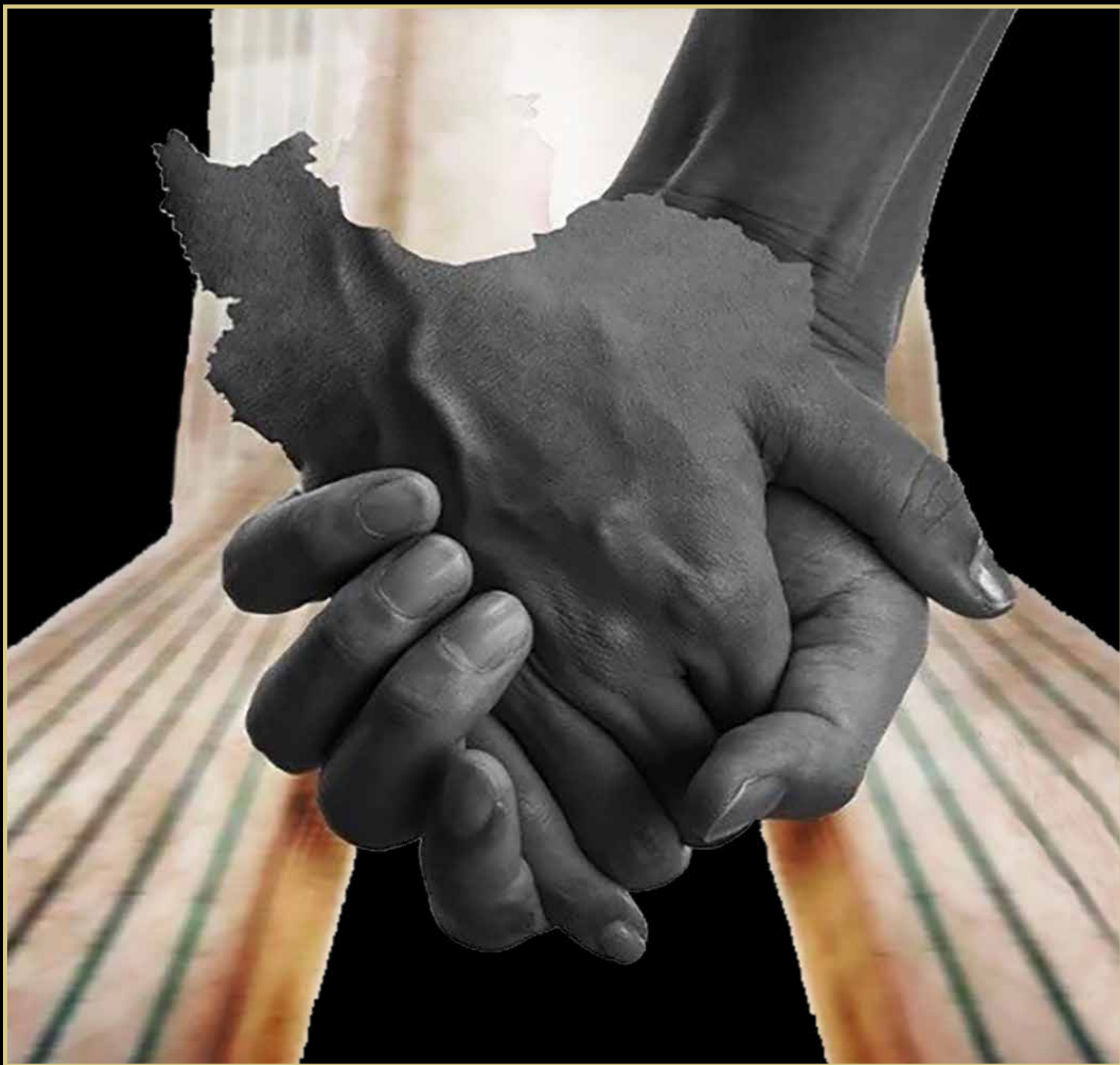




علی مقدمی

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 مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا

با بیش از ۳۵ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

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 ۳۵ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

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

(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.



دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

تشخیص، درمان و پیشگیری از ناراحتی‌های مفاصل و استخوان، مشکلات ورزشی، صدمات کاری و آسیب‌های ناشی از تصادفات رانندگی با پیشرفته‌ترین تجهیزات پزشکی

Relieve pain, restore balance, and regain your health with advanced chiropractic care.

Fataneh Hooshdaran, D.C.

جهت تسکین و بهبود دردهای:

♦ سردرد ♦ روماتیسم ♦ دیسک کمر ♦ درد شانه و زانو
♦ دردهای عصبی ♦ درد گردن ♦ کمردرد ♦ درد دست‌ها
♦ Headaches ♦ Rheumatism ♦ Herniated Disc ♦ Shoulder &
Knee Pain ♦ Nerve Pain ♦ Neck Pain ♦ Lower Back Pain ♦ Hand Pain

مطب مجهز به:

♦ دستگاه‌های فیزیکیال تراپی
♦ ماساژ طبی و ورزشی
♦ میز Doc Decompression Table

From sports injuries to everyday discomfort, we help your body heal naturally.



آیا از درد گردن، کمر یا مفاصل رنج می‌برید؟
آیا می‌خواهید بدون دارو و جراحی، سلامتی و انرژی خود را بازیابید؟
کایروپراکتر روشی علمی و طبیعی برای بازگرداندن تعادل به بدن است.

(408)244-7677

Serving: San Jose & Santa Clara

www.chiropracticusaca.com

2797 Park Ave., Suite #103, Santa Clara, CA 95050

یادداشت سردبیر

خوانندگان گرامی ماهنامه پژواک، با فرارسیدن نوروز باستانی، این آیین کهن زایش و نو شدن، بر خود وظیفه می‌دانم صمیمانه‌ترین تبریک‌هایم را به شما عزیزان تقدیم کنم. نوروز یادآور امید است، یادآور اینکه پس از هر زمستانی، بهاری در راه است. در این سال‌ها، پژواک به یاری شما زنده مانده و بالیده است. از خوانندگان وفاداران، از نویسندگان فرهیخته و از آگهی‌دهندگان که با اعتماد و حمایت‌شان همراه ما بوده‌اند، قلباً سپاسگزارم. اگر پژواک امروز جایگاهی دارد، حاصل همین اعتماد و همدلی است.

پژواک از نخستین روز انتشار، نشریه‌ای مستقل بوده و هست، وابسته به هیچ حزب، گروه یا سازمانی نیست و نخواهد بود. استقلال برای ما یک شعار نیست، یک اصل بنیادین است. ما خود را متعهد می‌دانیم که به همه جریان‌ها و گروه‌هایی که صادقانه در پی آزادی، منافع ملی و کرامت مردم ایران هستند احترام بگذاریم و صدای گفتگو و آگاهی باشیم. باور داریم رسانه مستقل، وجدان بیدار جامعه است و باید بی‌هراس و بی‌وابستگی، در کنار مردم بایستد.

امسال اما نوروز در حالی از راه می‌رسد که دل بسیاری از ایران‌دوستان و آزادی‌خواهان در سوگ کشته‌شدگان ماه‌های اخیر سنگین است. خانواده‌هایی داغدارند، جوانانی از میان ما رفته‌اند و زخمی عمیق بر پیکر میهن نشسته است. نمی‌توان از بهار گفت و این اندوه بزرگ را نادیده گرفت. یاد و نام آنان که جان‌شان را برای آزادی مردم و سربلندی میهن فدا کردند، در حافظه تاریخ این سرزمین ماندگار خواهد بود و ما هرگز آنان را فراموش نخواهیم کرد.

ایران، این سرزمین کهن با فرهنگی چند هزار ساله، امروز نیز همچون مردمانش در بند است. هم مردم در اسارت‌اند و هم خود کشور. اما تاریخ نشان داده است که هیچ زمستانی ابدی نیست. امید دارم با اتحاد و همبستگی مردم، راهی به سوی آزادی، عدالت و آرامشی که حق مسلم‌شان است گشوده شود. ما که بیرون از مرزها زندگی می‌کنیم، مسئولیتی سنگین‌تر بر دوش داریم و باید صدای هم‌وطنان داخل کشور باشیم، صدای آنان که شاید امکان فریاد زدن ندارند.

نوروز پیام نو شدن و امید است. بیایید در کنار اندوه، امید را نیز زنده نگه داریم، امید به فردایی آزادتر، انسانی‌تر و شایسته مردم بزرگ ایران. پژواک همچنان در این مسیر، در کنار شما خواهد بود، مستقل، متعهد و وفادار به حقیقت. با سپاس از همراهی همیشگی‌تان و با آرزوی سالی سرشار از سلامتی، آگاهی و آزادی برای همه ایرانیان.

با احترام، افلیا پرویزاد

نوروزتان پیروز و دل افروز
به امید سالی سرشار از صلح، مهربانی و عشق
پژواک و همکاران



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	یادداشت سردبیر (افلیا پرویزاد) - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)
صفحه ۷	سیروی پرهام (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	اتحاد واقعی (افلیا پرویزاد)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره‌وشی)
صفحه ۱۳	توان خرید و دیگر (شان انصاری)
صفحه ۱۴	اخبار
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	آگهی
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	خرس در دانشگاه (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	آگهی
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)
صفحه ۳۳	اخبار
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	فال
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	خیلی قدیم‌های تهران (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	داستان (ابوالقاسم حالت) - اخبار
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	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	دنباله مطلب
صفحه ۵۸	دنباله مطلب
صفحه ۵۹	دنباله مطلب
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

چرا معترضان در ایران احساس خیانت می کنند

روزنامه گاردین - ۲۶/۱۸/۰۱

بسیاری باور داشتند که یک رئیس جمهور آمریکا، برای نخستین بار، به یاری آنان خواهد آمد، اما اکنون پس از بازداشت های گسترده و سرکوب خشونت آمیز، تنها چیزی که باقی مانده، ناامیدی است.

وقتی ترامپ گفت اگر نیروهای ایرانی به سوی معترضان شلیک کنند، او آنان را «نجات» خواهد داد، سیاوش شیرزاد



حرف او را باور کرد. این پدر ۳۸ ساله پیش تر نیز دیده بود که اعتراض ها شکل می گیرند و سپس با خشونت سرکوب می شوند. اما این نخستین بار در زندگی او بود که رئیس جمهور ایالات متحده وعده حمایت از معترضان را می داد. دلگرم از این سخنان، شیرزاد هشدارهای خانواده اش را نادیده گرفت و به خیابان رفت و به جمعیت رو به افزایش پیوست. نیروهای امنیتی شروع به تیراندازی کردند، اما کمکی از راه نرسید. در ۸ ژانویه، اینترنت قطع شد و ایران در تاریکی فرو رفت. شیرزاد در جریان اعتراضی در تهران هدف گلوله قرار گرفت و ساعتی بعد بر اثر جراحات جان باخت و پسری ۱۲ ساله از خود به جا گذاشت. پسرعموی او که به دلیل نگرانی از پیامدها نخواست نامش فاش شود، گفت: «سیاوش تا آخرین لحظه امیدوار بود کمک ترامپ برسد. به او گفتیم نرو، خطرناک است. اما قاطعانه پاسخ داد: ترامپ گفته از ما حمایت می کند، من می روم.»

چند روز بعد، ترامپ از ایرانیان خواست به اعتراض ها ادامه دهند و «نهادهای خود را به دست بگیرند» و گفت «کمک در راه است»، در حالی که گزارش ها از احتمال

حمله به ایران حکایت داشت. اما تنها یک روز بعد، او به طور ناگهانی تغییر موضع داد و به خبرنگاران گفت تضمین هایی دریافت کرده که مقامات ایرانی کسی را اعدام نخواهند کرد، بدین ترتیب، دست کم موقتاً از مداخله نظامی عقب نشینی کرد. در ایران، معترضان دچار یأس شدند. با وجود اطمینان بخشی های ترامپ، کشتار معترضان ادامه یافت. خیابان های تهران خالی بود، جز وانت هایی که نیروهای مسلح امنیتی در آن گشت می زدند، همان خیابان هایی که تنها چند روز پیش ده ها هزار نفر در آن راهپیمایی کرده بودند. اعتراض ها در استان های خارج از پایتخت ادامه داشت، اما به دلیل قطع ارتباطات، دستیابی به تصویری دقیق از گستره آن دشوار بود. یکی از ساکنان تهران در پیام هایی که از طریق یک فعال به روزنامه گاردین منتقل شد، گفت: «بازداشت های گسترده در حال انجام است. به محض آن که توجه ترامپ جای دیگری جلب شود، اعدام ها آغاز خواهد شد.»

مقامات ایرانی پیگرد معترضان را تشدید کردند. تلویزیون دولتی تصاویری از اعتراضات اجباری پخش کرد و رئیس قوه قضائیه ایران به بازجویی از بازداشت شدگان پرداخت. گروه های حقوق بشری هشدار دادند که احتمالاً معترضان از دادرسی عادلانه برخوردار نخواهند شد و نگرانی های جدی درباره شرایط نگهداری آنان وجود دارد. بیش از ۳۰ نهاد حقوق بشری در نامه ای مشترک نوشتند: «الگوهای گذشته در ایران نشان می دهد که دوره های ناآرامی گسترده با افزایش سوءاستفاده ها در بازداشتگاه ها همراه است، جایی که این افراد در معرض خطر قتل های فراقضایی، ناپدیدسازی اجباری، شکنجه و دیگر بدرفتاری ها قرار دارند.» با این حال، مقامات از اجرای احکام اعدام علیه معترضان خودداری کردند، از جمله حکم اعدام معترض ۲۶ ساله، عرفان سلطانی لغو شد و اعلام گردید که اعدامی در کار نخواهد بود. ایرانیان خارج از کشور احساس خیانت کردند. آنان دو هفته شاهد سرکوبی بی رحمانه در خیابان های ایران بودند. پیام های خانواده ها به ندرت می رسید و سخن ترامپ مبنی بر این که «کمک در راه است» برایشان همچون تنها ریسمان امید بود. الهام، ایرانی ساکن سیدنی، گفت: «برای کسی که در خارج از کشور زندگی می کند، این مثل سیلی به صورت است. ایرانیان پیش تر هم ناامید شده اند. این بار حس می کردیم قرار است متفاوت باشد.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

کلینیک تخصصی درمان بیماری های پا



Dr. Farnak Pourghasemi, DPM

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

Foot-Related Conditions & Treatments

- ♦ Bunions, Calluses, Corns
- ♦ Hammer Toe, Ingrown Toenail
- ♦ Sports Medicine & Injuries
- ♦ Heel Pain & Diabetic Foot Care
- ♦ Ankle Arthroscopy
- ♦ Pediatric Foot Conditions
- ♦ Flat Feet & Orthotics
- ♦ Skin & Nail Conditions

خدمات ما شامل:

- ♦ درمان بیماری های پا ناشی از دیابت و روماتیسم
- ♦ درمان عفونت های قارچی ناخن و پوست پا
- ♦ تشخیص و درمان بیماری های پا در کودکان
- ♦ اصلاح صافی کف پا و ناهنجاری های حرکتی
- ♦ آرتروسکوپی مچ پا
- ♦ درمان صدمات و آسیب های ورزشی
- ♦ انگشت چکشی، ناخن فرو رفته
- ♦ ترمیم و بازتوانی پارگی ماهیچه، غضروف و انواع شکستگی های پا



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام های شماست

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

SHAWN ANSARI GROUP PRESENTS

Welcome To Avenue One Where Modern Design Meets Effortless Living

6063 Raleigh Road | San Jose 95123

3 bedroom | 3.5 bath | 1,793± SF | 1,120± SF Lot | \$1,148,888

This beautifully appointed tri-level townhome offers light-filled spaces, thoughtful separation of living areas, and a layout designed for both comfort and connection. The bright and spacious interior includes a private ground-level bedroom with a full bath ideal for guests or a home office. Upper levels provide excellent privacy featuring a primary suite with soaring ceilings and a generous walk-in closet along with an additional en-suite bedroom. An attached side-by-side two-car garage offers ample storage. The main living level showcases a stunning great room with Mohawk hardwood flooring and a gourmet kitchen complete with an island, granite slab countertops and backsplash, stainless steel appliances, gas range with exhaust hood, refrigerator and microwave. A conveniently located upper-level laundry room includes washer, dryer, linen/towel cabinets. This home is enhanced with numerous upgrades including whole-house water filtration and softener, fresh interior paint, plush carpeting, recessed lighting, window shutters, central HVAC, Nest thermostats on multiple levels, and a Ring doorbell. Ideally situated in one of the most desired locations within the community, the home enjoys abundant nearby street parking and is adjacent to an open seating area and play space. Residents of Avenue One enjoy resort-style amenities including a fully equipped fitness center with spin room, clubhouse, heated pool and spa, basketball and tennis courts, outdoor exercise areas, scenic walking trails, pet park, and convenient access to a vibrant nearby retail center and commute routes.



Shawn Ansari

M: 408.529.4574

shawn.ansari@compass.com

DRE # 01088988

REALTOR®

shawn
ansari



**Scan for
Property website**



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.

(Hyphasis)، ادامه و پایان ماجرای لشکر کشی اسکندر به هند را رقم زد. سپاهیان اسکندر بر اثر مرارت‌های فراوان و جنگ‌های متمادی خسته و فرسوده شده بودند و آرزوی بازگشت در دل داشتند. اسکندر در کنار رود هیفاز نطقی ایراد کرد تا آنان را به فتوحات بیشتر ترغیب کند. این سخنرانی که آریان آن را نقل کرده است (کتاب پنجم، فصل ششم، بند دوم)، تصویری گویا از برداشتی است که اسکندر از «ارض مسکون» در ذهن داشت.

او پس از آن‌که سرزمین‌هایی را که از یونان تا رود هیفاز به تصرف درآمده بود، یک‌به‌یک برمی‌شمارد، می‌گوید: «برای کارهای جوانمردان، اگر پایانی هم باشد، باز کارهایی است که نام آنان را جاودان می‌سازد. اگر کسی از شما بپرسد، باید بداند که ما از رود گنگ و اقیانوس مشرق، که با دریای هند و سپس با دریای گرگان (بحر خزر) و دریای پارس پیوند می‌یابد و سراسر جهان را در بر می‌گیرد، چندان دور نیستیم. از دریای پارس تا ستون‌های هرقل (جبل الطارق) پیش خواهیم رفت و سراسر لیبیا (آفریقا) را همچون آسیا فتح خواهیم کرد و مرزهای جهان، مرزهای دولت ما خواهد شد. اگر اکنون بازگردیم، در پشت سر خود انبوهی از اقوام جنگجو باقی خواهیم گذاشت. در آن سوی هیفاز، تمامی مردمانی که تا اقیانوس مشرق سکونت دارند و در شمال، همه ملت‌هایی که در کنار دریای گرگان زیست می‌کنند، و نیز سکاها، پشت سر ما خواهند بود. همین که بازگشت ما آغاز شود، شورشی همگانی تمامی فتوحات ما را واژگون خواهد ساخت، زیرا پیروزی‌های ما هنوز استوار نگشته و ملت‌هایی که کاملاً مطیع نشده‌اند، دیگران را نیز بر ضد ما خواهند شوراند. پس یا باید راه خود را ادامه دهیم یا هر آنچه را به دست آورده‌ایم از کف بدهیم. ای یاران، دل قوی دارید و در راه دلاوران استوار بمانید.»

با این همه، سپاهیان خسته و فرسوده اسکندر از گذر از صحرای وسیع ثار (Thar) و رسیدن به رود گنگ بیم داشتند و تمایلی به پیشروی بیشتر نشان نمی‌دادند. اسکندر در حقیقت تنها اندکی از مرزهای قلمرو ایران در روزگار داریوش اول فراتر رفته بود و در نظر داشت رود سند را مرز نهایی امپراتوری خود قرار دهد و در آن سوی این رود، دولت‌هایی تابع و تحت‌الحمایه ایجاد کند. از همه مهم‌تر، او در پی دستیابی به دریایی بود که سپاهیان‌ش مشتاق رسیدن به آن بودند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش هفتم
دکتر حسن جوادی



در سال ۳۲۷ ق.م. اسکندر از معبر ۱۴۰۰۰ پای کوشان در جبال هندوکش عبور کرد و به شهر اسکندریه قفقاز که خود بنیان نهاده بود، رسید. سپس در شهر نیکتا (Nicaea)، که بنا بر روایتی همان کابل امروزی است، به تدارک مقدمات لشکر کشی پرداخت. در این زمان، اسکندر با فرمانروایی به نام تاکسیلس (Taxiles) که بر سرزمین تاکسیلا (Taxila) حکومت می‌کرد، پیمان دوستی بست و به همراه او چند تن از سرداران خود را از طریق تنگه خیبر روانه کرد تا پلی از قایق‌ها بر روی رود سند بسازند. خود اسکندر نیز از راه دره کابل به سوی ساحل رود سند حرکت کرد. تمام مسیر حرکت او از میان کوهستان‌های صعب‌العبور و دره‌های خطرناک می‌گذشت و در بیشتر موارد، جنگجویان محلی مقاومتی مردانه از خود نشان می‌دادند. فتح این نواحی، آن هم در شرایط سخت اقلیمی و هوای نامساعد، از جمله پیروزی‌های مهم اسکندر به‌شمار می‌رفت. او پس از عبور از رود سند - که به گفته مورخان یونانی، پس از رود گنگ، بزرگ‌ترین رود آسیاست - به تاکسیلا رسید و سپس از رود هیداسپ (Hydaspes) یا جهلم گذشت و پوروس (Paurava یا Porus)، بزرگ‌ترین فرمانروای پنجاب را مغلوب کرد و به ثروتی بی‌حساب دست یافت. پوروس که سپاهی انبوه داشت و از فیل‌های جنگی بهره می‌برد، نبردی دلیرانه انجام داد؛ چنان‌که اسکندر به شدت تحت تأثیر شجاعت او قرار گرفت و وی را در فرمانروایی همان سرزمین ابقا کرد.

فتح سرزمین گلوزیس (Glauses) در مرز کشمیر، عبور از رودهای چناب، راوی، هیدراتس (Hydraotes)، نبرد با کاتیان‌ها (Cathaeans)، که زنان‌شان پس از مرگ شوهران خود دست به خودسوزی می‌زدند، و سرانجام رسیدن به کنار رود هیفاز



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 اظهارنامه‌های 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

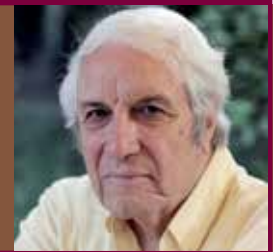
51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

سیروس پرهام

۱۴۰۴ - ۱۳۰۷

بخش اول

دکتر ایرج پارسی نژاد



سیروس پرهام

پسند پرهام و همفکران او از نیمه دوم قرن بیستم رونق خود را از دست داد. متفکران و منتقدان، از نظرگاه‌های متفاوت و گاه متضاد و متعارض، درباره مفهوم «واقعیت» به بحث و جدل پرداختند و ضمیر ناخودآگاه را بخش مهمی از واقعیت ذهنی انسان دانستند.

نقد کتاب: انتقاد کتاب بخش مهمی در کارنامه سیروس پرهام است. او در برجیدن بساط تقریظ و تعارف فضلا از نشریات زمانه مؤثر بود. پرهام راه و رسم نقد کتاب عصر خود را زاده عقل تاریخی و اجتماعی جامعه

ایرانی می‌دانست: «مادام که خوانندگان و نویسندگان و شاعران و هنرمندان درباره نفس انتقاد کتاب سوءتفاهم دارند، دشوار است که بتوان به این نابسامانی و آشفتگی سروسامان داد.» به گمان پرهام علت آمیختگی «انتقاد کتاب» با «تقریظ» ناشی از این سوءتفاهم جاهلانه است که یا باید از کتابی تقریظ و ستایش کرد و یا بر آن تاخت. از این روست که نویسندگان کتاب یا به سراغ شخصیت سرشناسی می‌روند که بر کتاب آن‌ها «مقدمه» بنویسد یا دوستانی که آن را «تقریظ» کنند و از ذکر جمیل نویسنده عالی‌مقام درگذرند. در نتیجه، عقیده عمومی بر این اصل بنا شده که هر کس از کتابی انتقاد می‌کند و ستایش نمی‌کند بی‌شبهه غرض و مرض دارد یا با شخص نویسنده «بد» است یا کسی او را تحریک کرده و به جان نویسنده انداخته و گرنه محال است منتقد صرفاً به خاطر تجزیه و تحلیل و ارزیابی یک کتاب یا اثر هنری به سراغ کتاب یا اثری برود و به انگیزه حرفه یا ذوقیات خود به آن بپردازد. همین است که هنوز بیشتر تاب انتقاد واقعی از کتاب خود را نمی‌آورند. پرهام در پایان مقاله خود، راه‌هایی از این بازار آشفته در انتقاد کتاب را موقوف به دگرگونی وضع اجتماعی می‌داند: مادام که شرایط اجتماعی برای گروهی منتقد دانا و دلیر و شریف که در تارهای عنکبوتی ترس و حسد و حسرت و زبونی و یا دوستی و رفیق‌بازی گرفتار نباشند، انتقاد کتاب به سروسامان نخواهد رسید.

نقد ادبی: نباید سهم پرهام را در پیشگامی‌اش در نقد ادبی ایران در عقاید و سلیقه‌های فکری و فلسفی‌اش جست. نقد تحلیلی او در کتاب‌های تحقیقی در حوزه تاریخ هنر و فرهنگ و ادبیات ایران مهم و قابل توجه است، از جمله این نقدها می‌توان از تحلیل انتقادی او از کتاب «نقد ادبی» عبدالحسین زرین‌کوب یاد کرد.

پرهام در انتقاد خود یادآور می‌شود که زرین‌کوب در کتاب خود ابتدا از سیر نقد ادبی در ایران تا اوایل قرن بیستم یاد کرده و پس از گزارش نظریه‌های انتقادی و تحولات آرای نقد ادبی به بحث درباره شیوه‌های نقادی در یونان و روم قدیم و ایران و عرب پرداخته است. همین جاست که ناهماهنگی آشکاری میان مباحث نخستین فصل کتاب و فصول مبسوط بعدی پدیدار می‌شود. شاید اگر مؤلف نام تألیف خود را «تاریخ نقد ادبی در یونان و روم و ایران و عرب» می‌گذاشت و از آرای جدید نقد ادبی در اروپا به عنوان مقدمه‌ای به کتاب خود یاد می‌کرد، این ناهماهنگی آشکار نمی‌شد. متأسفانه خواننده در برابر مویی از اصول و شیوه‌های تازه نقد ادبی، کوهی از منازعات شاعرانی چون غضائری رازی و عنصری بلخی و امثالهم می‌بیند که جای آن در این کتاب نیست. بی‌تردید اگر به همان نسبت که مؤلف به انبوه عقاید و افکار صاحب‌نظران عرب توجه کرده از آرا و نظریات منتقدان اروپایی نیز یاد می‌کرد، اثر او بدل به تاریخ جامعی از نقد ادبی می‌شد که می‌توانست سالیان سال قابل استفاده باشد. به گمان پرهام در نقد ادبی زرین‌کوب شیوه‌های گوناگون نقد، خاصه در فصل «ارزش‌ها و روش‌ها» به اجمال برگزار شده و نکته‌های فراوانی فروگذاشته شده است. او در یاد کردن از روش نقد می‌گوید: «ملاک حکم و قضاوت منتقد زشتی و زیبایی است و آنچه می‌تواند این ملاک و معیار را به دست دهد قوه ذوق است. حال آنکه، چنان که می‌دانیم، ذوق مانند زشتی و زیبایی امری اعتباری است و مفهوم ثابتی ندارد و تابع اوضاع و احوال و مقتضیات جغرافیایی و تاریخی است که بر طبایع بشر تأثیر گذار است. از این رو هشدار زرین‌کوب در اینکه منتقد باید ذوق خود را از تأثیر و نفوذ هر مذهب و مسلک دینی و سیاسی و اجتماعی منزله نگاه دارد هشدار واهی و نفی واقعیت است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

صبح دوشنبه ۱۷ شهریور ۱۴۰۴ / ۸ سپتامبر ۲۰۲۵ وقتی از خواب بیدار شدم، فخرالدین انوار تلفن کرد و خبر بد را به من داد. انوار مدیر تارنمای آرته باکس (Arte Box) کارش آرشیو شفاهی و تهیه فیلم و گفتگو با اهل فرهنگ و هنر و ادب است. او مدت‌ها بود که گفتگو با دکتر پرهام را در برنامه خود داشت. نمی‌دانستم کارش به کجا کشیده. آنچه او گفت ماجرای عجیب بود که بیشتر رنگ قصه و افسانه عرفا را داشت.

انوار گفت: همکاران من در تهران پیگیر پایان کار خود با دکتر پرهام بودند که او هر بار، به علت پیری و خستگی و بی‌حوصلگی عذر می‌آورد. من روز شنبه، دو روز پیش از واقعه، از آنجا که «دل من همی‌داد گفتی گویی/ که باشد مرا روزی از تو جدایی» تلفن کردم به همکارانم در تهران. گفتم یادتان باشد استاد در مرز نودوهفت سالگی است. امروز هرطور شده به خانه او بروید و کار نیمه‌تمام را تمام کنید «که سنگ‌اندار هجران در کمین است». آنها چنین کردند. گویا آن روز پیرمرد ذهن بیدار و روشنی داشته تا آنجا که نکته‌های مبهم گفتگوهای قبلی خود را هم توضیح می‌داده. دیروقت شب شده، دستور پیتزا داده. خودش هم تکه‌ای خورده و رفته که بخوابد، که خوابید. سیروس پرهام مردی بود ایران‌دوست و ایران‌شناس، از جنس و جَمَ مردانی از نوع ایرج افشار، دلبسته ایران، بنیانگذار سازمان اسناد ملی ایران، پیشرو در ویراستاری کتاب و در نقد ادبی و نقد کتاب در ایران، مؤثر در شناختن و شناساندن قالی ایران و هنرهای ملی ما به جهانیان و آراسته به هنرها و فضائل دیگر از جمله نویسنده نثر دقیق و درست و شیوای فارسی. من افسوس می‌خورم که چرا در سلسله کتاب‌های خود در تاریخ نقد ادبی جدید ایران دفتری را به سیروس پرهام اختصاص ندادم. پیشروی و تأثیر او در نقد ادبی ایران، که کمتر از فاطمه سیاح و احسان طبری نبود. زمانی که پرهام «رنالیسم و ضد رنالیسم در ادبیات» را نوشت، او هم ادامه‌دهنده راه کسانی بود که در نقد ادبی ارزش‌های هنری و زیبایی‌شناختی آثار را فروگذاشته بودند و بر زمینه اجتماعی آن تأکید می‌کردند. اما حقیقت این است که امروزه، پس از گذشت بیش از هشتاد سال، خرده گرفتن به کار منتقدان ادبی آن روزگار چندان دشوار نیست.

پرهام همواره از من گله‌مند بود که در بیان پیشینه ادبی گذشته‌اش در اشاره به ستایشش از مکتب رنالیسم سوسیالیستی و نویسندگان میان‌مایه‌ای مانند شولوخوف و گورکی و غفلتش از جیمز جویس و مارسل پروست، پیشگامی او را در نقد تحلیلی، با توجه به موازین نقد علمی و عقل نقاد، در مقابل تقریظ متعارف فضلالی آن زمان نادیده می‌گیرم. پرهام حق داشت، اما حقیقت این است که او از همان سال‌های دهه ۱۹۵۰، وقتی به امریکا رفت در تأثیر مارکسیسم غالب بر ذهن جوانان زمانه قرار گرفت که حاصل آن در بازگشت به ایران، همین کتاب رنالیسم و ضد رنالیسم بود که این اواخر دیگر به شدت گذشته از آن دفاع نمی‌کرد.

من در بررسی مجموعه مقالات «همگام با زمانه» از مقاله پرهام درباره داستان‌نویسان ایرانی یاد کرده بودم، که گفته بود نثر محمد حجازی احساساتی و محروم از هر گونه اندیشه‌ای است، درحالی‌که بر اوراق آثار داستانی محمود اعتمادزاده (م.ا. به‌آذین) تعقل و تفکر روان است. اینجاست که به گمان من دلبستگی پرهام به «تعقل و تفکر» به‌آذین او را از نقد بی‌طرفانه دور کرده بود. هم‌چنان‌که باور او به مکتب رنالیسم ستایش اغراق‌آمیزش است از «شوهر آهو خانم» که «بی هیچ گمان بزرگ‌ترین رمان زبان فارسی از توان‌ترین داستان‌نویس ایرانی است» و تأیید او از داستان‌های کوتاه جمال میرصادقی در مکتب «رنالیسم اجتماعی»، هرچند که یادآور می‌شود «رنالیسم میرصادقی آمیخته به سلاست و صداقت در حد ساده‌دلی و خام‌اندیشی است، به دور از گرایش عمیق فلسفی»

اما نکته مهمی که پرهام در نقد تحلیلی خود از آن غفلت کرده است این است که غرض از رنالیسم تقلید از واقعیت نیست، تعبیر هنرمندانه‌ای است از واقعیت، به صورتی که نویسنده آن را از منظر خود بازآفرینی می‌کند. وانگهی رنالیسم مورد



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

مجازات مردم: تحریم‌های آمریکا علیه ایران

امیلی شرایبر - روزنامه براون پالیتیکال ریویو

طور فزاینده‌ای بیماران آسیب‌پذیر را تحت تأثیر قرار داده‌اند، چراکه ارسال دارو و تجهیزات پزشکی برای بیمارستان‌ها متوقف شده است، نتوانی در رساندن اقلام حیاتی به اقشار آسیب‌پذیر نشان می‌دهد که ایالات متحده، به نام جلوگیری از نقض حقوق بشر، خود به شکلی دیگر به شهروندان ایرانی آسیب می‌زند. تحریم‌ها نه تنها بار سنگینی بر دوش مردم ایران گذاشته‌اند، بلکه به طرزی طنزآمیز، جایگاه اقتصادی همان نهادهایی را تقویت کرده‌اند که قرار بود تضعیف شوند. بسیاری از تحریم‌ها در ابتدا با هدف محدود کردن مقامات جمهوری اسلامی طراحی شدند تا پیشرفت اقتصادی آنان را مختل کنند، اما در عمل، موفقیت نسبی اقتصادی این نهادها را افزایش داده‌اند. برای نمونه، بخش قابل‌توجهی از تحریم‌ها سپاه پاسداران و رهبران آن را هدف گرفت. با این حال، از آنجا که این نهادها دارایی‌ها و منافع گسترده‌ای در شرکت‌های غربی ندارند، تحریم‌ها تأثیر محدودی بر آنها گذاشته است. در نتیجه، این گروه‌ها توانسته‌اند قدرت نسبی خود را در اقتصاد ایران افزایش دهند. افزون بر این، زمانی که تحریم‌ها اعمال می‌شود، شرکت‌های کوچک بخش خصوصی توان کمتری برای دور زدن محدودیت‌ها دارند، در حالی که شرکت‌های بزرگ وابسته به سپاه فشارها را بهتر تحمل می‌کنند. این وضعیت موجب گسترش نفوذ اقتصادی سپاه شده است. بدین ترتیب، آمریکا در حالی خود را منجی مردم ایران در برابر حکومتی سرکوبگر معرفی می‌کند که در عمل، بخش‌های کوچک‌تر و آسیب‌پذیرتر اقتصاد را تضعیف و توانمندی‌های سپاه را تقویت می‌کند. هر تحریم اقتصادی، به گونه‌ای امتیازی برای این نهادها و فشاری مضاعف بر مردم عادی بوده است. ترکیب بحران انسانی و مزایای اقتصادی برای سپاه نشان می‌دهد که تحریم‌ها به اهداف اعلامی خود نرسیده‌اند، با این حال همچنان به عنوان ابزار محبوب سیاست آمریکا در قبال ایران باقی مانده‌اند. دو عامل در تداوم این سیاست نقش دارد: سیاست داخلی آمریکا و سیاست داخلی ایران. در آمریکا، تحریم ایران برای بسیاری ابزاری ضروری در مقابله با قدرت‌های اقتدارگرا تلقی می‌شود. رهبران آمریکایی از تحریم‌ها برای تقویت پایگاه داخلی خود بهره برده‌اند. ترامپ تحریم ایران را بخشی از سیاست «اول آمریکا» معرفی می‌کرد، و بایدن نیز از آن به عنوان نشانه‌ای از واکنش آمریکا به حملات ایران علیه اسرائیل یاد می‌کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

عادت‌های کهنه به سختی از میان می‌روند و اتکای ایالات متحده به تحریم‌ها نیز از این قاعده مستثنا نیست. هرچند تحریم‌ها به ابزار محبوب سیاست‌گذاران آمریکایی بدل شده‌اند، کارآمدی آنها به هیچ‌وجه تضمین شده نیست. تحریم‌های اعمال شده علیه ایران نشان می‌دهد که اهداف اعلامی تحریم‌ها اغلب محقق نمی‌شوند. در واقع، این اقدامات پیامدهای ناخواسته‌ای به همراه داشته‌اند، از جمله ایجاد بحران‌های انسانی، تقویت قدرت گروه‌های اقتدارگرا مانند سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، و افزایش ناآرامی‌های داخلی. این پیامدها نشان می‌دهد که هرچند آمریکا خود را در نقش قهرمان بشردوستانه جهانی معرفی می‌کند، رهبرانش بیش از جان شهروندان ایرانی، به موفقیت سیاسی خود اهمیت می‌دهند.

در حال حاضر، تحریم‌های اعمال شده علیه ایران شامل ممنوعیت تسلیحاتی و محدودیت‌هایی در بخش‌های مختلف اقتصاد کشور است. ایالات متحده امیدوار است سیاست‌های جمهوری اسلامی ایران را در زمینه‌هایی چون نقش‌آفرینی منطقه‌ای، حمایت از تروریسم بین‌المللی، برنامه‌های هسته‌ای و موشکی، و نقض حقوق بشر تغییر دهد. همان‌گونه که این فهرست اهداف نشان می‌دهد، آمریکا اغلب تحریم‌ها را با نمایشی از دغدغه‌مندی برای بهبود حقوق بشر توجیه می‌کند. در مورد ایران، این تحریم‌ها همچنین با هدف تضعیف اقتصاد کشور به کار گرفته شده‌اند. تحریم‌ها به عنوان ابزاری مؤثر برای دستیابی به اهداف سیاسی و پرهیز از پیامدهای منفی اقدام نظامی معرفی می‌شوند، اما تأثیر آنها بر غیرنظامیان نشان می‌دهد که راه‌حل بی‌نقصی نیستند، آن‌گونه که رهبران آمریکا ادعا می‌کنند. تحریم‌ها به‌طور ناخواسته موجب شکل‌گیری بحران انسانی در ایران شده‌اند، زیرا مانع دسترسی کافی مردم به دارو و تجهیزات پزشکی شده‌اند. تحریم‌های شدید به

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.

مشاقتان منتظر همکاری با شما هستم!



Mansour Rezaee



A Berkshire Hathaway Affiliate

DRE: 01208728

- ✓ 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

اتحاد واقعی یعنی پذیرفتن تفاوت ها

افلیا پرویزاد

احساس کند دیده می شود، شنیده می شود و حق دارد خودش باشد. تحمیل شباهت، رابطه را شکننده می کند، احترام به تفاوت، آن را عمیق تر می سازد. در عرصه اجتماعی نیز چنین است. جامعه ای که در آن افراد نتوانند آزادانه بیندیشند و هویت خود را ابراز کنند، هرچند ظاهراً یکپارچه به نظر برسد، در باطن دچار شکاف های عمیق است. اتحاد تحمیلی، همچون دیواری است که با رنگ یکدست پوشانده شده، اما ترک های پنهانش دیر یا زود آشکار می شود. اتحاد مبتنی بر پذیرش تفاوت ها، اما همچون پلی است که از اتصال قطعات گوناگون ساخته شده، هر قطعه شکل خود را دارد، اما در کنار هم کارکردی مشترک می یابند.

پذیرفتن تفاوت ها نیازمند بلوغ فکری و عاطفی است. انسان ناپخته، تفاوت را تهدید می بیند، زیرا آن را چالشی برای باورهای خود تلقی می کند. اما انسان بالغ می داند که حقیقت، گسترده تر از نگاه فردی اوست. او می فهمد که شنیدن صدای دیگران، به معنای از دست دادن هویت خویش نیست، بلکه فرصتی برای رشد و گسترش افق های ذهنی است. اتحاد واقعی در گفتگو شکل می گیرد، نه در خاموش کردن صداها. در جهان امروز که شبکه های اجتماعی میدان اصلی تبادل اندیشه شده اند، خطر قطبی شدن بیش از هر زمان دیگری احساس می شود. الگوریتم ها اغلب ما را در دایره ای از همفکران محصور می کنند و صدای مخالف را به حاشیه می رانند. در چنین فضایی، تحمل تفاوت به چالشی جدی بدل می شود. اما اگر آگاهانه بکوشیم از این حصار بیرون بیاییم، می توانیم فرهنگ گفتگو را زنده نگه داریم. اتحاد در عصر دیجیتال یعنی توانایی شنیدن بدون توهین، نقد کردن بدون تحقیر و ایستادن بر اصول بدون حذف دیگری. اتحاد واقعی همچنین به معنای نادیده گرفتن خطا یا بی عدالتی نیست. پذیرش تفاوت ها به معنای پذیرش ظلم نیست. مرز روشنی میان احترام به تنوع و تسلیم در برابر رفتار نادرست وجود دارد. جامعه متحد، در عین پذیرش گوناگونی، بر اصول مشترکی همچون کرامت انسانی، عدالت و آزادی پای می فشارد. این اصول مشترک همان زمینی است که تفاوت ها بر آن می رویند. یکی از بزرگ ترین موانع اتحاد، ترس است، ترس از ناشناخته ها، ترس از دست دادن جایگاه، ترس از تغییر. تاریخ نشان داده است که رهبران خردمند با کاستن از این ترس ها و ایجاد احساس امنیت، زمینه همبستگی را فراهم کرده اند.

اتحاد، واژه ای است که بسیار بر زبان ها جاری می شود، اما کمتر به ژرفای معنای آن اندیشیده می شود. بسیاری گمان می کنند اتحاد یعنی یکسان شدن، یعنی همه به یک شکل بیندیشند، یک گونه سخن بگویند و یک مسیر را بی هیچ پرسشی دنبال کنند. اما اتحاد واقعی نه در هم شکل شدن، بلکه در هم دل شدن است. اتحاد اصیل، توانایی پذیرفتن تفاوت ها است، هنری است برای کنار هم ایستادن با وجود اختلاف ها، نه به رغم آنها. اگر به طبیعت بنگریم، درمی یابیم که هماهنگی در دل تنوع شکل می گیرد. باغی که تنها یک گل داشته باشد، هرچند زیبا، اما یکنواخت است، شکوه باغ در تنوع رنگ ها و عطرهاست. جامعه انسانی نیز چنین است. انسان ها با پیشینه های گوناگون، باورهای متفاوت، سلیقه های متنوع و تجربه های منحصر به فرد در کنار یکدیگر معنا پیدا می کنند. اتحاد زمانی شکل می گیرد که این تفاوت ها نه تهدید، بلکه فرصت تلقی شوند.

در طول تاریخ، هرگاه گروهی کوشیده اند همه را به یک قالب فرو بکاهند، نتیجه آن سرکوب، خشونت و گسست اجتماعی بوده است. نمونه های فراوانی از نظام های تمامیت خواه در قرن بیستم نشان می دهد که تحمیل یک اندیشه واحد، نه تنها وحدت نمی آفریند، بلکه بذر کینه و مقاومت را می کارد. در مقابل، کشورهایی که بر پایه تنوع فرهنگی و قومی شکل گرفته اند، همچون سوئیس یا کانادا، با پذیرش رسمی چند زبانی و چند فرهنگی توانسته اند ثبات و همزیستی پایدارتری را تجربه کنند. این کشورها کامل نیستند، اما تجربه شان نشان می دهد که پذیرش تفاوت ها می تواند بنیان همبستگی ملی باشد.

اتحاد واقعی از سطح خانواده آغاز می شود. در یک خانواده سالم، اعضا الزاماً شبیه یکدیگر نیستند. ممکن است یکی درون گرا باشد و دیگری برون گرا، یکی محافظه کار و دیگری نوگرا، اما پیوند خانوادگی زمانی استوار می ماند که هر فرد



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Iran Vakil & Notary

با مدیریت رامین کرم ویسی

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

انجام امور دفتر حفاظت منافع ایران بدون حضور و مراجعه به واشنگتن

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستیم!

- ♦ قبول وکالت و پیگیری کلیه دعاوی حقوقی، خانوادگی، جزایی، ملکی و تجاری در دادگاه های ایران
- ♦ انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و تنظیم انواع وکالتنامه و صلح نامه
- ♦ وصول مطالبات و رفع ممنوع الخروجی در ایران
- ♦ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان
- ♦ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی
- ♦ انحصار وراثت و وصول سهم الارث
- ♦ خرید و فروش املاک در ایران
- ♦ تنظیم انواع وکالتنامه های قانونی و قراردادهای
- ♦ تنظیم مبایعه نامه، وصیت نامه و ثبت طلاق و ازدواج
- ♦ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه
- ♦ رفع تصرف و تخلیه املاک، مشاوره و تنظیمات ملکی و ثبتی
- ♦ تهیه و اخذ عکس پاسپورت

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان پذیر است

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می شود

امکان پیگیری روند پرونده های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

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



ایران و افغانستان هر دو تهدیدی برای هندوستان به شمار می‌آمدند و این دولت به هیچ روی حاضر نبود هند را از دست بدهد. آنان حفظ هندوستان را در جلوگیری از نفوذ خیالی روسیه می‌دانستند که می‌پنداشتند از طریق شمال ایران به آنجا راه خواهد یافت. از این رو، با تصمیم دولت انگلیس، امیر پنجاب (هندوستان) و شجاع‌الملک،

که انگلیسی‌ها او را برای حکومت افغانستان در نظر گرفته بودند، مقرر شد هیأتی به کابل اعزام شود تا زمینه برکناری دوست‌محمدخان، حکمران کابل که سخت متمایل به ایران بود، و نیز برادرش کهندل‌خان، حاکم قندهار، فراهم آید و شجاع‌الملک، دوست و متحد انگلیس و در آن زمان جیره‌خوار دولت هندوستان، بر تخت حکومت کابل نشاند. عمل دولت انگلیس نیز با گشودن سر کیسه‌های پول، مردم افغانستان را به اطاعت واداشتند. هدف از همه این اقدامات، کوتاه کردن دست دولت ایران از افغانستان و راندن دوست‌محمدخان، هم‌پیمان ایران، از آن سرزمین بود. این نقشه به اجرا درآمد. شجاع‌الملک با نظارت دولت انگلیس و با حمایت امیر پنجاب به قدرت رسید و بلافاصله وزیرمختار دولت انگلیس در تهران، مستر مک‌نیل، اعلامیه‌ای صادر کرد که بر اساس آن، روابط حسنه ایران و انگلیس قطع می‌شد. علت این اقدام، تجاوز قشون ایران به افغانستان و پیشروی آن در آن نواحی اعلام گردید و اطاعت امیر دوست‌محمدخان و برادرانش از ایران بهانه این لشکرکشی عنوان شد.

در همین حال، دوست‌محمدخان، حکمران کابل، می‌کوشید میان عشایر و طوایف گوناگون افغانستان اتحادی برقرار سازد و بر این باور بود که چنین اتحادی مانع نفوذ بیگانگان در خاک افغانستان خواهد شد؛ امری که دقیقاً با منافع دولت انگلیس در تضاد بود، زیرا آنان هر کجا قدم می‌گذاشتند، نخست به ایجاد تفرقه و جدایی میان اقوام می‌پرداختند. این لشکرکشی در ظاهر به بهانه حرکت محمدشاه به سوی افغانستان انجام شد، اما در واقع هدف دولت انگلیس اشغال افغانستان و مسلح کردن سرزمین‌های آسیای مرکزی علیه ایران بود؛ کشوری که به سبب نزدیکی‌اش به روسیه، موجب نگرانی شدید سیاستمداران انگلیسی شده بود. سرگذشت این لشکرکشی، داستانی بس غم‌انگیز و رقت‌بار است، چراکه از میان چهل هزار نفری که به افغانستان اعزام شدند، تنها یک پزشک زنده ماند و جان سالم به در برد و بعدها توانست روایت این فاجعه را بازگو کند.

این قشون پس از ورود به افغانستان، کابل، قندهار و غزنه را تصرف کرد و دوست‌محمدخان، حکمران کابل، را به اسارت گرفت. دیگر برادران او و کهندل‌خان به دولت ایران پناه آوردند. انگلیسی‌ها شجاع‌الملک را بر تخت سلطنت افغانستان نشانند، اما او در حقیقت حاکمی دست‌نشانده و بی‌اختیار بود، زیرا زمام امور عملاً در دست خود آنان قرار داشت. ایشان با گشودن صندوق‌های طلا و هزینه کردن آن برای مطیع ساختن مردم، سیاستی فاسد و ناپسند در پیش گرفتند. هرچند این روش در آغاز با موفقیت‌هایی همراه بود، اما سرانجام با شکست کامل روبه‌رو شد و خرابی‌ها و پیامدهای سنگینی به‌جا گذاشت.



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش دوم

در مبحث شماره گذشته سخن بدان‌جا رسید که چون محمدشاه، شاه ایران، برای محاصره هرات به آنجا لشکر کشید و ده ماه آن شهر را در محاصره داشت، دولت انگلستان، که همواره خود را قیم مردم خاورمیانه می‌پنداشت، از بیم نزدیکی و دوستی دولت روسیه با ایران، و برای تهدید دولت ایران، به جزیره خارک لشکر کشید. این دولت با تهدید محمدشاه مبنی بر این‌که اگر از هرات عقب‌نشینی نکند، به ایران اعلان جنگ خواهد داد، شاه را ناگزیر به عقب‌نشینی کرد.

متأسفانه در آن دوران، در عرصه سیاست ایران نه رجال سیاسی کارآمدی وجود داشت و نه نیروی نظامی منسجمی. شوربختانه برخی از پادشاهان قاجار نیز، تحت تأثیر دسیسه‌های دشمنان و با همدستی دولت‌های روس و انگلیس، حتی وزیران لایق و کاردان خود را از میان برمی‌داشتند. در آن زمان، قائم‌مقام فراهانی، مردی لایق، کاردان و نویسنده‌ای دانشمند، عهده‌دار وزارت محمدشاه بود، اما با همان دسیسه‌ها، محمدشاه فرمان داد او را خفه کنند. سرنوشتی که بعدها برای امیرکبیر، آن بزرگ‌مرد و ناجی ایران، نیز تکرار شد، مردی که به فرمان ناصرالدین‌شاه، با دسیسه‌های مادر شاه «مهدعلیا» و نیرنگ دولتمندان روس و انگلیس، به قتل رسید. این سیاست پلید که بارها و بارها از سوی آن دولت‌ها علیه سرزمین ایران اعمال شد، بار دیگر کشور را سال‌ها به عقب راند. فرمان قتل امیرکبیر لکه ننگی بود که هرگز از دامان ناصرالدین‌شاه پاک نشد.

محمدشاه در بازگشت از محاصره هرات و پس از طی یک منزل راه، نامه‌ای نوشت که شرح آن چنین است. او می‌نویسد: «زمانی که ما به خراسان آمدمیم تا از آنجا به برقراری امنیت در آن ناحیه و شمال افغانستان، که دچار ناآرامی بود، بپردازیم، بزرگان تمام آن ولایت به یاری ما شتافتند. از غوریان، بادغیس، فیروزکوه هزاره و بسیاری نقاط دیگر، قشونی بزرگ فراهم شد که موجب رضایت کامل ما بود. آذوقه و بُنه به کفایت موجود بود و سردار دوست‌محمدخان، حکام قندهار و بزرگان سیستان و بلوچستان نامه‌ها فرستادند و اعلام داشتند که در صورت لزوم، مطیع و منقاد دولت ایران خواهند بود. در همین زمان، با آن‌که سه ایلچی انگلیسی در سه عهدنامه جداگانه تعهد کرده بودند که در امور افغانستان و روابط آن با ایران دخالتی نخواهند کرد، اما چون حکام آن دیار را مطیع پادشاه ایران دیدند، بی‌درنگ کشتی‌های جنگی خود را به خاک ایران، یعنی جزیره خارک، گسیل داشتند و به پادشاه ایران پیغام دادند که اگر هرچه زودتر از محاصره هرات و پیگیری امور افغانستان دست نکشد، به فارس و کرمان لشکر خواهند کشید و آن مناطق را تصرف خواهند کرد.»

محمدشاه در ادامه می‌نویسد که صلاح ندید با دولت انگلیس وارد جنگ شود، زیرا دو سال بود که ایران با ازبکان و افغانان در کشاکش به سر می‌برد و بیم خساراتی جبران‌ناپذیر می‌رفت، از این رو فرمان عقب‌نشینی صادر کرد. از دید دولت انگلیس،

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



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

مشاوره رایگان و فروش بیمه‌های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا
(408)-309-7006

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555

ماهنامه پژواک

www.pezhvak.com

(408) 221-8624



زیر دست به انتخاب می‌زنند:
 ♦ موقعیت مکانی در برابر مترائ
 ♦ زمان رفت و آمد در برابر قیمت خرید
 ♦ خانه‌های آماده سکونت در برابر املاک نیازمند بازسازی
 این تصمیم‌ها بسیار شخصی‌اند، اما انعطاف‌پذیری به مزیتی کلیدی برای خریداران موفق تبدیل شده است.

تفاوت‌های منطقه‌ای در سراسر Bay Area: توان خرید در مناطق مختلف Bay Area تفاوت چشمگیری دارد. در حالی که مناطقی مانند پالو آلتو، لوس آلتوس و بخش‌هایی از سان‌فرانسیسکو همچنان در زمره گران‌ترین‌ها هستند، برخی زیربازارها در ایست‌بی، جنوب سن‌خوزه و مناطق بیرونی Peninsula گزینه‌های قابل‌دسترس‌تری ارائه می‌دهند. این موضوع توجه خریداران را به محله‌های نوظهور یا کمتر دیده‌شده افزایش داده و اهمیت شناخت دقیق و محلی بازار را دوچندان کرده است.

معنای این شرایط برای بازار منطقه Bay Area: چالش‌های توان مالی در حال بازتعریف الگوی خرید و فروش املاک در سراسر Bay Area هستند. خریداران امروز تحلیل‌گرتر، محتاط‌تر و ارزش‌محورتر از دوره‌های قبلی هستند. خانه‌هایی که قیمت‌گذاری هوشمندانه و منطبق با انتظارات خریداران دارند، همچنان فروش می‌روند، اما لیستینگ‌هایی که با قیمت فرامنطقه‌ای به بازار عرضه می‌شوند معمولاً مدت طولانی‌تری در بازار باقی می‌مانند. برای فعالان حوزه املاک، موفقیت در این فضا وابسته به تنظیم انتظارات واقع‌بینانه، آموزش دقیق مشتریان درباره توان خرید واقعی و کمک به تدوین پیشنهادهایی رقابتی اما سالم از نظر مالی است.

نگاهی به آینده: بهبود چشمگیر توان خرید در Bay Area در کوتاه‌مدت بعید به نظر می‌رسد. محدودیت‌های ساختاری عرضه، مراکز اشتغال قوی و تقاضای پایدار بلندمدت همچنان فشاری شدید بر هزینه‌های مسکن وارد می‌کنند. هرچند تغییرات نرخ بهره یا افزایش محدود عرضه ممکن است کمی فضا ایجاد کند، اما خریداران باید خود را برای بازاری آماده کنند که آمادگی، صبر و استراتژی را پاداش می‌دهد. در بازار املاک امروز Bay Area، توان خرید فقط یک چالش نیست، بلکه چارچوب اصلی تمام تصمیم‌های خرید است. خریدارانی که این واقعیت را درک کنند و خود را با آن تطبیق دهند، با اعتمادبه‌نفس بیشتری می‌توانند گام بردارند.

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش
 املاک در پی‌یریا با بیش از ۳۵ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



Shawn Ansari, Realtor

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

(408) 529-4574

COMPASS
DRE: 01088988

Shawn.Ansari@Compass.com www.shawnansari.com

شان انصاری

مشاور سرمایه‌گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



توان خرید و دیگر چالش‌های خریداران در بازار املاک منطقه Bay Area

توان خرید همواره یکی از ویژگی‌های تعیین‌کننده بازار مسکن در منطقه Bay Area بوده است، اما امروز به بزرگ‌ترین چالش خریداران تبدیل شده است. با وجود فروکش کردن هیجان سال‌های اوج معاملات، ترکیب قیمت‌های بالای مسکن، نرخ‌های بالای وام، کمبود عرضه و عدم ثبات اقتصادی، خرید خانه در منطقه Bay Area را به تصمیمی هدفمند تبدیل کرده است. با اینکه تقاضا به دلیل وجود مراکز شغلی قدرتمند و جذابیت بلندمدت منطقه همچنان پابرجاست، خریداران باید در یکی از پیچیده‌ترین چشم‌اندازهای توان خرید در سراسر آمریکا حرکت کنند.

ابر چالش‌های ورود به بازار: منطقه Bay Area همواره در فهرست گران‌ترین بازارهای مسکن ایالات متحده قرار دارد. میانگین قیمت منزل در کانتی‌های سان‌فرانسیسکو، سن‌میتو، سانتا کلارا، مارین و آلامیدا، حتی با وجود کند شدن رشد قیمت‌ها در سال‌های اخیر، همچنان بسیار بالاتر از میانگین ملی است. برای خریداران، این به این معنی است که چالش توان خرید از همان زمان ورود به بازار شروع می‌شود. خانه‌های ابتدایی، آپارتمان‌ها و تاون‌هاوس‌ها اغلب قیمت‌هایی دارند که در بسیاری از نقاط دیگر کشور جزو املاک لوکس محسوب می‌شوند. به همین دلیل، خریداران باید با آمادگی مالی قوی و انتظارات واقع‌بینانه وارد بازار شوند.

تأثیر شدیدتر نرخ وام در بازارهای گران: نرخ‌های وام مسکن در منطقه Bay Area تأثیری چندبرابری دارند. چون قیمت خرید بالاست، هر افزایش در نرخ بهره مستقیماً به رشد چشمگیر پرداخت ماهانه منجر می‌شود. حتی تغییرات جزئی در نرخ بهره می‌تواند در طول عمر وام، هزاران دلار به هزینه ماهانه خریدار اضافه کند. به همین دلیل، بسیاری از خریداران تمرکز خود را از «حداکثر قدرت خرید» به «توان پرداخت ماهانه» تغییر داده‌اند. استفاده از وام‌های با نرخ شناور، کاهش نرخ بهره با کمک فروشنده (buy-down) و پیش‌پرداخت‌های بالاتر، به ویژه میان خریداران حوزه فناوری و مشاغل تخصصی، رایج‌تر شده است.

کمبود عرضه و رقابت در بازارهای خرد: کمبود موجودی منزل همچنان یکی از بزرگ‌ترین محدودیت‌های بازار منطقه Bay Area است. بسیاری از مالکان به دلیل داشتن وام با نرخ‌های بسیار پایین گذشته، تمایلی به فروش ندارند و همین موضوع عرضه مجدد را کاهش داده است. در کنار آن، محدودیت‌های zoning و کندی ساخت‌وساز جدید نیز رشد مسکن را به چالش کشیده است. در نتیجه، رقابت در برخی بازارهای خرد همچنان بالاست، به ویژه برای خانه‌هایی با موقعیت مناسب، نزدیک به حمل‌ونقل عمومی، مدارس برتر و مراکز اشتغال بزرگ. اگرچه برخی بخش‌های بازار کند شده‌اند، اما املاک مطلوب با قیمت‌گذاری درست هنوز هم پیشنهادهای متعدد و خریداران سریع دارند.

چالش‌های سنگین برای خریداران بار اول: خریدارانی که منزل اول خود را می‌خرند با موانع جدی‌تری روبرو هستند. قیمت‌های بالا، بدهی وام‌های دانشجویی، اجاره‌های سنگین و هزینه‌های بالای زندگی، پس‌انداز برای پیش‌پرداخت و ذخیره‌ی مالی را حتی برای خانواده‌های پردرآمد دشوار کرده است.

بسیاری از این خریداران با روش‌های زیر خود را با بازار تطبیق می‌دهند:

- ♦ شروع با آپارتمان یا تاون‌هاوس
- ♦ خرید در فاصله دورتری از مراکز اصلی اشتغال
- ♦ اتکا به کمک مالی خانواده یا مشارکت‌های سرمایه‌ای
- ♦ نگاه بلندمدت و دیدن خرید اول به عنوان یک پله اولیه در مسیر رشد
- در چنین بازار گرانی، آموزش و راهنمایی حرفه‌ای اهمیت حیاتی دارد، زیرا اشتباهات می‌توانند هزینه‌های بسیار سنگینی به همراه داشته باشند.
- بازاری مبتنی بر مصالحه:** فشار توان خرید، بازار منطقه Bay Area را به بازاری مبتنی بر انتخاب و مصالحه تبدیل کرده است. خریداران معمولاً بر اساس گزینه‌های

روزمرگی جهالت و فخر نادانی

محمود تجلی مهر



یک نماد تشریفاتی دارند. اما همین آدم خواستار سلطنت موروثی استبدادی و مطلقه برای مردم کشورش است. برای همان مردمی که این روزها برایشان اشک می‌ریزد و اینجا و آنجا تظاهرات ده و بیست هزار نفری برگزار می‌کند، آرزوی استبداد بعدی را دارد. اگر

هم چنین چیزی در ایران به قدرت برسد، آدم «عادی این روزها» به احتمال زیاد زندگی در اروپا و آمریکا را ترجیح می‌دهد. من هنوز نتوانسته‌ام در جو هیجانی این روزها حتی توجه یک نفر از این آدم‌های «عادی این روزها» را به این انبوه تناقض آشکار و فاحش و به این رفتار دور از اخلاق جلب کنم.

آدم «عادی این روزها» کف بر لبان به مخالف خود می‌گوید: «مردم ایران رهبر خود را انتخاب کرده‌اند». وقتی می‌گویی «در کدام انتخابات؟» می‌گوید «مگر کوری و هزارهزار مردم کف خیابان را نمی‌بینی؟ همین یعنی انتخاب!» وقتی رضا پهلوی می‌آید و می‌گوید «به من تنها بگوئید رضا پهلوی و لقب کینگ را نگوئید»، وقتی به آدم «عادی این روزها» در بروکسل می‌گویی «رضا پهلوی بارها گفته که برایش جمهوری بهترین شکل حکومت در ایران است»، با خشم می‌گوید: «غلط کرده گفته، مگه با او نه؟»

در این روزها چند بار در اینجا و آنجا به گونه‌ای نیمه‌شوخی می‌گفتم: این نسل موهوم ۵۷ای که آدم‌های «عادی این روزها» ساخته‌اند و به خاطر سرنوشت شاه مورد ناسزا قرار داده‌اند، هزار بار از این‌هایی که این روزها در کف خیابان‌های خارج از ایران جولان می‌دهند، ملایم‌تر، منعطف‌تر و باادب‌تر بود. من یاد می‌آید که بی‌اخلاقی‌ترین کاری که در سال ۵۷ دیدم، چاپ عکس فرح پهلوی با بیکی‌نی در کنار دریا در صفحه وسط یکی از روزنامه‌های سراسری بود و بر اساس درک آدم «عادی آن روزها»، مثلاً نماد فساد بود. همان روزها این کار مورد انتقاد بسیاری بود که طرفدار انقلاب هم بودند. می‌گفتم این باید شوخی سرنوشت باشد که آن نسل ۵۷ای تربیت‌شده نظام شاهی بود و این آدم‌های «عادی این روزها» تربیت‌شده حکومت آخوندی. این تفاوت فرهنگی است و البته این‌ها ادعا هم دارند که می‌خواهند به دوران باشکوه سال‌های پیش از ۵۷ بازگردند! سخنی که به گونه‌ای نیمه‌جدی و به عنوان شوخی سرنوشت بیان می‌کردم ناگهان با هانا آرنست و ابتذال شر ارتباط یافت. انسانی که اندیشه و نقد را کنار می‌گذارد و یا هیچ‌گاه آن را نیاموخته است، به دنبال نجات‌دهنده می‌گردد که فرای تصور و خدایگان است. او به دنبال رهبر و شاه، به دنبال امام زمان، به دنبال مرجع تقلید، به دنبال خدایگان اعلیحضرت همایونی می‌رود که هم ابتذال و روزمرگی او را تأیید کند و هم به او راه نجات را نشان دهد. آن زمان است که آن یکی «شر»، کسی که می‌گفت وای به روز آن ملتی که من رهبرش باشم، امروز رهبر مسلمین جهان است، اما حقارتش نیز برجاست و هیچ‌گاه برطرف نشده است؛ در اعماق زمین مخفی شده و به یک دستورش آدم‌های «عادی این روزها» هزارهزار انسان را می‌کشند. به یک دستورش سال‌هاست آدم‌های «عادی این روزها» برای حکومت جنایت، پهلپاد و موشک و سیستم فیلترینگ می‌سازند. سال‌هاست از هر تربیونی که شده می‌گوئیم تخصص مسئولیت اجتماعی می‌آورد، شما تنها دستور اجرا نمی‌کنید بلکه مشاور و همکار جنایت هستید، گوش آدم‌های «عادی این روزها» بدهکار نیست.

در اینجا است که باز روح هانا آرنست به سراغمان آمده، یادمان می‌آورد که حکومت توتالیتار مردمان خودش را بار می‌آورد. آن‌ها چهره‌ای خون‌خوار و هیولوار ندارند؛ چیزی که هانا آرنست وقتی پا به دادگاه آدولف آیشمن گذاشت، خیال می‌کرد. آن‌ها آدم‌های «عادی این روزها» هستند. تردید گام نخستین در دانش است و دانش نماد آزادی. وقتی انسان اندیشه و قدرت تردید را به کنار می‌نهد و یا هیچ‌وقت آن‌ها را نمی‌آموزد، می‌شود فرمان‌بردار و مطیع. تردید، اندیشه و خرد تعطیل، گوش و چشم بسته، دهان فراخ! می‌شود همان هیولاهایی که دستور اجرا می‌کنند و می‌توانند در دو روز ده‌ها هزار انسان بی‌دفاع را بکشند، می‌توانند کارهایی خارج از تصور انسان متمدن انجام دهند که این روزها از ایران می‌شنویم. همین آدم‌های «عادی این روزها»، بسیجی‌ها و جنایتکارانی هستند که روز آن کارها می‌کنند و سپس نزد خانواده خود می‌روند و با بچه‌هایشان روزگار می‌گذرانند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

درست ۹ سال از آن روزی می‌گذرد که خانم «کلی آن کانوی»، مشاور دونالد ترامپ در کاخ سفید، در برابر خبرنگاران ایستاده بود و وقتی کسی به او گفت این‌ها که می‌گویند با نمونه‌ها (facts) نمی‌خواند، او با چهره‌ای حق‌به‌جانب گفت: «ما نمونه‌های آلترناتیو (alternative facts) داریم». هنوز ابتدای موج تازه ترک‌تازی گرایش‌های عوام‌فریبانه (پوپولیستی) بود و آن حرف در آن روزها هر انسان خردمند و متمدنی را مبہوت کرد. البته ما ایرانی‌ها ده سال پیش از آن احمدی‌نژاد را دیده بودیم که پشت‌تاز حقه‌بازی و دروغ‌گویی آشکار و فخر به آن‌ها بود. اما به هر حال، خانم کانوی نقطه عطفی بود در عادی‌سازی و ابتذال آن پدیده‌ای که این روزها همه‌گیر شده و من با تکیه بر هانا آرنست آن را «روزمرگی جهالت و فخر نادانی» می‌نامم.

آنچه توجه مرا جلب می‌کند، جهالت و نادانی است که به گونه‌ای گسترده عادی شده که دیگر نمی‌توان آن را به سخره گرفت. آدم‌ها راست‌راست راه می‌روند و با چشمان و گوش‌های بسته و با صدای بلند دروغ می‌گویند و از آن بدتر، منکر دانش و آگاهی و هر آن‌چه می‌شوند که تمدن انسانی از دوران روشننگری تاکنون به دست آورده است. اگر تاکنون ندانستن چیزی مایه گونه‌ای شرمساری درونی بود و انسان از این که چیزی را نمی‌دانست، پنهان یا آشکار خجالت می‌کشید، اکنون آن را با صدای بلند اعلام می‌کند و کف بر لبان و چماق در دستان بر سر آگاهی و دانش می‌کوبد. من کاری به آن‌هایی که آگاهانه دروغ می‌پراکنند و همه چیز را وارونه جلوه می‌دهند ندارم. آن‌ها کارشان بر اساس برنامه است و هدفمند. اشاره من به توده انبوه هزارهزار است؛ همین آدم‌های معمولی پیرامون ما، همین آدم‌های «عادی این روزها». همین‌هایی که این روزها عرصه را بر دانش، بر روشننگری و خرد تنگ ساخته‌اند. اگر به هانا آرنست تکیه کنیم، می‌توانیم بگوئیم که وقتی آدم‌ها تنها می‌شوند و دیگر به چیزی تردید نمی‌کنند، آن وقت است که فرمان می‌برند، دست به عمل می‌زنند و آن وقت است که از میان آن‌ها آدولف آیشمن‌ها به وجود می‌آیند، همان‌هایی که وقتی می‌بینی‌شان، گمان می‌بری با یک کارمند ساده ثبت احوال، یک مسئول بی‌آزار آرشیو روبرو هستی که البته می‌تواند هم این گونه باشد، اما او هم زمان یک جنایتکار هم می‌تواند باشد، همان گونه که آیشمن بود.

اگر به نمونه‌های «عادی» یا روزمره زبانی خودمان در فرهنگ فارسی بنگریم، چیزهای جالبی می‌یابیم. وقتی در برابر حرفی سخیف می‌خواهی استدلال بیاوری، آدم «عادی این روزها» می‌گوید: تو می‌خواهی «سخنرانی» کنی، می‌خواهی «درس» بدهی، من حوصله‌اش را ندارم. او با درس و سخنرانی مشکل دارد و واژه «روشنفکر» را به عنوان ناسزا به کار می‌برد. هرچند خیلی هم دوست دارد در میان هم‌سانان خود یکدیگر را با لقب استاد، دکتر و مهندس بنامند، در حالی که خودش دیوار دانشگاه را از درون ندیده است. به گمان نادرستش خیال می‌کند هر کسی دکتر یا مهندس بود، لزوماً روشنفکر هم هست؛ که او هم در نهان دلش می‌خواهد باشد ولی نمی‌تواند. او اثرهای هم ساخته است به نام «فلسفه‌بافی» و منظورش هر حرفی است که چون آن را درک نمی‌کند پس باید پرت‌وپلا باشد. برای این‌ها فیلسوف کسی است که در برج عاج نشسته، حرف‌های قلمبه و سلمبه می‌زند و از واقعیت‌ها به دور است. برای آدم «عادی این روزها» یک دانشگاهی پایش روی زمین نیست و در تئوری‌های انتزاعی غرق شده؛ «آقا این حرف‌ها تئوریه و از عمل به‌دوره». آدم «عادی این روزها» هیجان را «احساس» می‌نامد. به گمان او احساس از عقل به دور است. وقتی به او می‌گویی این رفتار از خرد به دور است، با رفتاری حق‌به‌جانب و تهاجمی می‌گوید: من انسانم و ربات نیستم. انگار آدم روبرویش ربات و ماشین است. آدم «عادی این روزها» معتقد است که هر کسی دانش بیشتر دارد، از واقعیت‌ها دورتر است. او حوصله خواندن ندارد و اهل عمل است. از زمانی که همان دانشمندان نشسته در برج عاج و به‌دور از واقعیت، اینترنت را ساخته و در اختیارش قرار داده‌اند، دیگر هیچ خدایی را بنده نیست. از یک سو حوصله خواندن ندارد، به‌ویژه اگر نوشته‌ای دور و دراز یعنی بیشتر از سه خط باشد و از سوی دیگر در شبکه‌های اجتماعی بیش از ۹۰ درصد نوشته‌های مبتذل را هم تولید و یا بازپخش می‌کند.

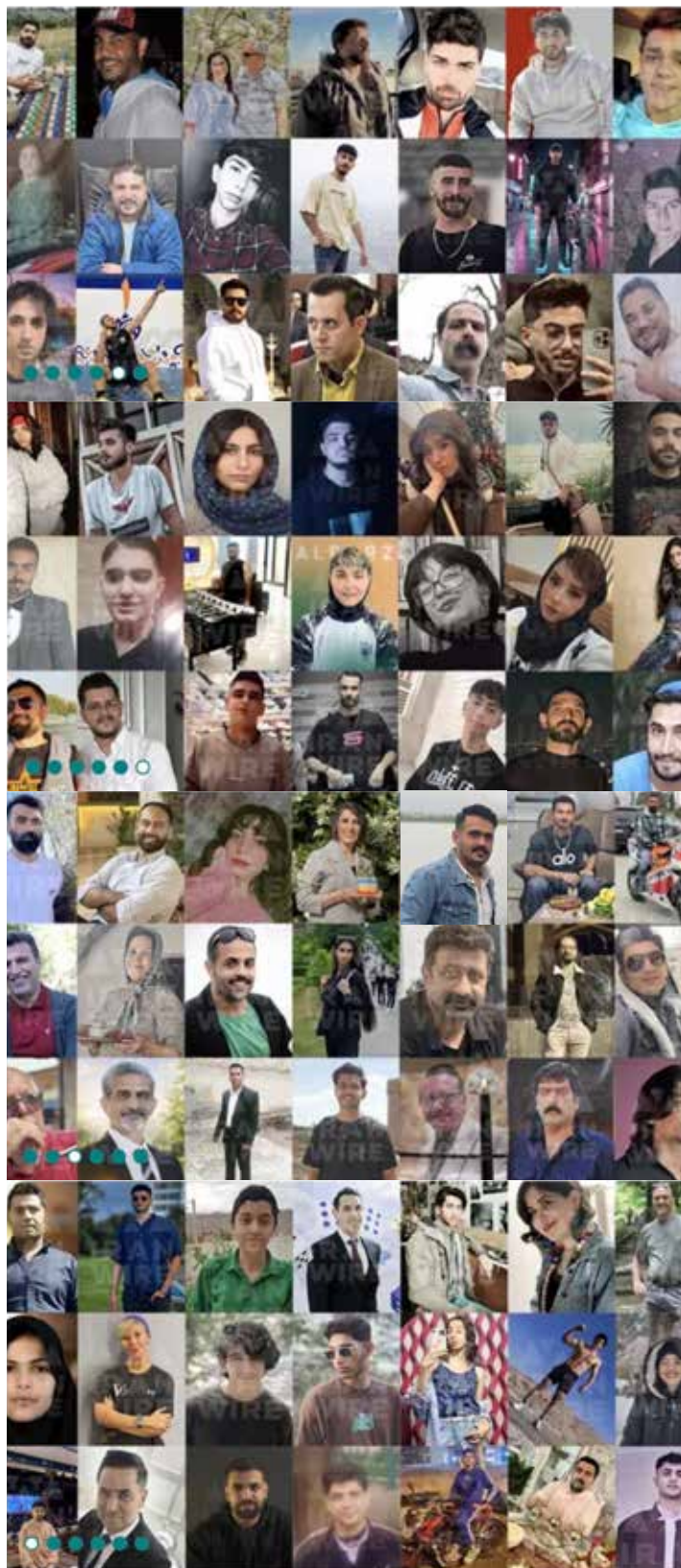
آدم «عادی این روزها» ده‌ها سال است در اروپا و آمریکا و در امنیت اجتماعی زندگی می‌کند؛ در دموکراسی، در جامعه آزاد و فدرال، در جمهوری‌ها و از جمله در پادشاهی‌هایی که در واقع کاملاً جمهوری هستند و بر اساس تاریخ ویژه خودشان

سرکوب خونین اعتراضات دی ماه

پس از سرکوب خونین اعتراضات در شب‌های ۱۸ و ۱۹ دی، نیروهای جمهوری اسلامی به دستور «علی خامنه‌ای»، رهبر و فرمانده کل قوا، در نقاط مختلف کشور به روی معترضان آتش گشودند. این اعتراض‌ها که از ۷ دی ۱۴۰۴ آغاز شده بود، با به کارگیری سلاح‌های مرگبار و تجهیزات سنگین به شدت سرکوب شد و شمار زیادی از معترضان جان خود را از دست دادند. مقام‌های جمهوری اسلامی در روزهای نخست اعلام کردند که کشته‌شدگان قربانی «تروریست‌های مسلح» بوده‌اند. با این حال، اسناد و گزارش‌های موجود نشان می‌دهد که نیروهای سپاه پاسداران، بسیج و پلیس مستقیماً در عملیات سرکوب مشارکت داشته‌اند و در جریان این برخوردها، هزاران نفر کشته شده‌اند. مقامات رسمی اعلام کرده‌اند که در این دو شب ۳۱۱۷ نفر جان باخته‌اند، آماری که نیروهای نظامی و غیرنظامیان را به‌طور یک جا در بر می‌گیرد. دولت «مسعود پزشکیان» نیز فهرستی شامل ۲۹۸۶ نام منتشر کرده، بی‌آنکه تفکیکی میان نظامیان و شهروندان عادی ارائه دهد. با این حال، نام بسیاری از قربانیان در فهرست‌های رسمی دیده نمی‌شود. بررسی‌های مستقل نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از جان‌باختگان را مردان جوان تشکیل می‌دهند که عمدتاً بر اثر اصابت گلوله‌های سلاح‌های سنگین کشته شده‌اند.



آرمین دادفر ۲۱ ساله - آرمین سلطان‌محمدی جوان ۱۹ ساله - آروین وفایی نوجوان ۱۶ ساله - آریا علیدوست ۲۳ ساله - آریا هنرمند، ۲۷ ساله - آریانا ارجمندی ۲۳ ساله - آریا کشکولی ۲۰ ساله - آکو محمدی - آیدا حیدری ۲۱ ساله - ابوالفضل یغموری، ۱۷ ساله - اجمین مسیحی ۲۷ ساله - احسان افشاری ۳۹ ساله - احسان اکبری ۲۷ ساله - احسان سوری ۴۴ ساله - احمد خسروانی ۲۱ ساله - احمد هاشمی - احمد رضا امانی ۲۸ ساله - اردشیر زارعی ۴۰ ساله - اشکان (هادی) اصائلو ۳۳ ساله - الینا حجتی ۲۳ ساله - امیرپارسا اشکبوس ۲۰ ساله - امیرحسام خدایاری - امیرمحسن الهیاری - امیرحسین امیری وفا ۲۹ ساله - امیرحسین جوادزاده ۲۵ ساله - امیرحسین رازگردانی ۲۴ ساله - امیرحسین سهرابی ۲۱ ساله - امیرحسین گودرزی ۲۱ ساله - امیرحسین محمدزاده - امیررضا فتحیان ۴۰ ساله - امیررضا میرزایی ۲۸ ساله - امیررضا نوروزی - امیرسالار بهمنی‌نژاد ۱۶ ساله - امیرعلی - حیدری ۱۷ ساله - امیرمحمد کوهکن - امیرمهدی نعمتی‌نژاد ۱۷ ساله - امین رضایی ۳۱ ساله - امین قبادی ۲۰ ساله - ایمان نجارحسینی ۲۱ ساله - بابک جعفری ۳۴ ساله - بابک صادقی‌محسنی ۳۱ ساله - بهروز نیکخواه ۳۴ ساله - بهنام کاشانی ۳۳ ساله - پارسا صفار - پانته آشپاسی ۲۴ ساله - پروانه خجندی‌راد ۵۰ ساله -



پژمان نوروز رجبی ۲۷ ساله - پوریا حمزه‌ای ۲۰ ساله - پیام بابوکوهستانی ۳۵ ساله - جلیل میلانلویی ۴۷ ساله - جمیله شفیعی ۶۶ ساله - جواد گنجی - حامد دلداری ۳۲ ساله - حدیثه اکبرزاده ۱۹ ساله - حسن سماکوش ۴۸ ساله - حسن قادری - حسین رحیمی ۴۴ ساله - حسین شیرکول ۴۲ ساله - حسین ناصری ۷۳ ساله - حمید فقیه ۶۰ ساله - خداداد شیروانی‌منفرد ۳۷ ساله - دانیال دینی - رحمان حسین‌نژاد ۴۸ ساله - رستم مبارک‌آبادی ۳۰ ساله - رسول جعفری ۱۹ ساله - رسول کدیوریان ۱۷ ساله - رضا کدیوریان ۲۰ ساله - رضا احمدی، ۴۳ ساله - رضا اسکندری‌پور ۳۷ ساله - رضا امیری ۱۷ ساله - رضا حاجی‌مرادی ۳۱ ساله - **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

نقد و بررسی فیلم بی سر و صدا

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: مجیدرضا مصطفوی، کارگردان، فیلم‌نامه‌نویس و تهیه‌کننده اهل ایران است. از مهم‌ترین فعالیت‌های او تهیه‌کنندگی و کارگردانی فیلم‌های سینمایی آستigmat و انارهای نارس است.

بازیگران: پیمان معادی - فرشته حسینی - محمدشاکری - هانیه توسلی - مهران غفوریان - مهدی حسینی‌نیا

خلاصه داستان: فیلم بی سروصدا داستان زندگی یک مرد ساده و خوب به نام سیامک است که توسط عده‌ای آدم ریاکار و دروغگو محاصره شده است. هم مژگان همسرش به او می‌گوید که ساده است و هر کسی که از کنار او رد می‌شود چیزی را در پاچه او فرو می‌کند و هم راننده محل نگهداری الاغ‌ها او و پسرش را افراد بی‌عرضه‌ای می‌داند که که می‌شود به راحتی سر آنها شیره مالید. فیلم بی سروصدا روایتی شاعرانه، تلخ و تکان‌دهنده از زیست روزمره مردمی است که در سکوت فریاد می‌زنند.

نقد فیلم: سینمای اجتماعی ایران در سال‌های اخیر به مرحله‌ای رسیده که به سختی می‌توان آن را همچنان «سینمای اجتماعی» نامید. اغلب فیلم‌ها با ادعای نگاهی واقع‌گرایانه به مشکلات مردم ساخته می‌شوند، اما در عمق خود نه درک دقیقی از اجتماع دارند و نه شناختی از روایت. «بی سر و صدا» از همین دسته فیلم‌هاست، اثری که می‌خواهد درباره فقر، طبقه فرودست و ناتوانی انسان در برابر سازوکار جامعه سخن بگوید، اما در عمل چیزی بیش از یک سلسله موقعیت بی‌ربط و بی‌منطق ارائه نمی‌دهد. فیلم با داستانی ظاهراً ساده آغاز می‌شود: مردی میانسال، زخم‌خورده از زندگی و گرفتار در بن‌بست مالی، در تلاش است برای خانواده‌اش کاری کند، اما هر قدمش به سقوط دیگری ختم می‌شود. ایده اولیه مردی در تقابل با ساختار بی‌رحم اجتماع، بارها در سینمای ایران امتحان شده و در مواردی درخشان از آب درآمده است، اما در «بی سر و صدا» هیچ انسجام یا تمرکزی وجود ندارد تا این ایده را به درامی منسجم تبدیل کند. مشکل اصلی، از فیلمنامه‌ای می‌آید که نه ساختار دارد، نه منطق



درونی، و نه حتی درکی از چرایی وجود خود. روایت مانند وصله‌هایی از چند داستان کوتاه بی‌ربط کنار هم چیده شده است. از سیرکی در حاشیه شهر گرفته تا روابط کارگر و کارفرما، از نوجوانی عاشق‌پیشه تا زنی مرموز، همه به فیلم وارد و بی‌هیچ نتیجه‌ای رها می‌شوند. گویی نویسنده صرفاً هر تصویری را که در ذهن داشته، به صفحه آورده، بی‌آنکه

بداند چگونه باید آن را با دیگری پیوند دهد. نمونه روشن این آشفتگی، صحنه‌هایی است که بدون مقدمه یا ضرورت در دل فیلم جای گرفته‌اند. حضور مکرر سیرک، که هیچ معنایی در پیشبرد داستان ندارد، تصویری است از همین گم‌گشتگی. در سینما، المان‌ها باید در خدمت روایت باشند، سیرک می‌توانست استعاره‌ای از نمایش دروغین زندگی، یا نشانه‌ای از پوچی معاصر باشد، اما در این‌جا صرفاً تزئینی است بی‌هدف. جایگزینش می‌توانست هر چیز دیگری باشد و هیچ خللی در فیلم ایجاد نمی‌شد. وقتی عناصر داستان این‌چنین قابل تعویض‌اند، یعنی نویسنده جهان اثر را در نیافته است.

«بی سر و صدا» در سطح شخصیت‌پردازی نیز به بن‌بست می‌خورد. از پیمان معادی انتظار می‌رود که به عنوان بازیگری با تجربه و کارنامه‌ای قابل توجه، بتواند وزن درام را بر دوش بکشد، اما نقش او از اساس تهی از عمق است. شخصیتش در حد «آدم بدبختی که همه چیز علیه اوست» متوقف می‌ماند. هیچ گذشته مشخصی ندارد، مسیر شخصیتی‌اش تعریف نشده و تصمیم‌هایش تابع منطق درونی نیستند. در نتیجه تماشاگر نه با او هم‌دلی می‌کند و نه حتی نسبت به سرنوشتش کنجکاو می‌ماند. ضعف موقعیت‌پردازی این بحران را بیش‌تر می‌کند. «بی سر و صدا» مانند مجموعه‌ای از صحنه‌های تمرینی در کلاس فیلمنامه‌نویسی است که هر کدام برای تمرین زاویه‌دید یا گره‌اندازی نوشته شده‌اند، اما هرگز به مرحله فیلم داستانی نرسیده‌اند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۱

مراقبت‌های بهداشتی با کیفیت و غذای سالم در دسترس هستند.



همین حالا اولین قدم را بردارید، ببینید آیا شرایط دریافت Medi-Cal و CalFresh را دارید یا نه!

Medi-Cal مراقبت‌های سلامت رایگان یا با هزینه کم و با کیفیت را ارائه می‌دهد. و با CalFresh، هر ماه مزایایی برای خرید میوه تازه، لبنیات، گوشت و موارد دیگر دریافت خواهید کرد! بسیاری از افراد واجد شرایط هر دو برنامه Medi-Cal و CalFresh هستند، که به حفظ سلامت و قدرت شما کمک می‌کند.



سازمان‌های اجتماعی می‌توانند در روند درخواست Medi-Cal و CalFresh به شما کمک کنند. یکی از این سازمان‌ها را در نزدیکی خود پیدا کنید!

HealthyAC.org

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

رستوران فیمس 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**

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

**Same Day
Delivery**

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندان

۲۰ سال تجربه در درمان و آموزش در دانشکده های دندانپزشکی ایران و آمریکا

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

• دندانپزشکی عمومی • جراحی ایمپلنت های دندان • 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

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

سازمان ملل و رنج مردم ایران، سکوتی ساختاری یا بن‌بست سیاسی؟

نوشته اختصاصی: محمد فراهانی - دکتری حقوق عمومی

در طی سال‌ها سخن از «نادیده‌انگاری» رنج و کشتار مردم ایران توسط سازمان ملل و دیگر نهادهای بین‌المللی بارها مطرح شده است. این پرسش که «چرا سازمان ملل به آن‌گونه که انتظار می‌رود به بحران‌های داخلی ایران رسیدگی نمی‌کند؟» نه تنها یک پرسش سیاسی است، بلکه ریشه در سازوکار، ساختار و محدودیت‌های سازمان ملل دارد. در این مقاله تلاش می‌کنم به صورت جامع، تحلیلی و بدون انحراف از واقعیت‌ها به این موضوع بپردازم.

ساختار و مأموریت سازمان ملل، ابزار محدود یا مسئولیت گسترده؟ سازمان ملل متحد نهادی است متشکل از دولت‌های عضو، با هدف اصلی حفظ صلح و امنیت بین‌المللی، توسعه همکاری‌های بین‌المللی و ارتقاء حقوق بشر. اما این سازمان نه یک دولت جهانی است و نه قدرت اجرایی مستقلی دارد. اساسنامه سازمان ملل بر حفظ حاکمیت کشورها تأکید دارد و بسیاری از اقدامات آن تنها با توافق اعضا ممکن می‌شود. بنابراین، حتی اگر بخش‌هایی از دبیرخانه یا نهادهای زیرمجموعه سازمان ملل به موارد نقض حقوق بشر اعتراض کنند، هیچ تضمینی وجود ندارد که بتوانند آن اعتراض را به شکل مصوبه الزام‌آور، تحریم یا مداخله مستقیم تبدیل کنند.

حق و تو در شورای امنیت، سد سیاست بزرگ بر حقوق بشر: یکی از کلیدی‌ترین محدودیت‌های سازمان ملل، حق و تو در شورای امنیت است. پنج عضو دائم این شورا (آمریکا، روسیه، چین، فرانسه و بریتانیا) می‌توانند جلوی تصویب هر قطعنامه‌ای را بگیرند. تجربه نشان داده است که در موضوعاتی چون بحران‌های داخلی کشورها، شکست یا سکوت شورای امنیت بیش از همه به حق و تو بازمی‌گردد. در مورد ایران، برخی از این اعضا منافع ژئوپلیتیک و اقتصادی دارند که باعث می‌شود نگاه آنها به بحران‌های داخلی ایران محدود یا محتاطانه باشد. نه فقط قدرت‌های بزرگ، بلکه حتی برخی کشورهایی که در مجامع بین‌المللی درباره حقوق بشر سخنرانی می‌کنند، در پشت صحنه ممکن است مسیر تعامل و مداخلات با ایران را به جای تقابل و رویارویی مستقیم انتخاب کنند.

تلاش در چارچوب‌های حقوقی و دستیابی به مدارک مستند: سازمان ملل برای پیگیری موارد نقض حقوق بشر نیاز به گزارش‌های دقیق، بررسی‌های میدانی، مدارک مستند و شهادت‌های قابل دفاع دارد. در مواردی مانند سرکوب اعتراضات در ایران، دولت ایران از ورود نهادهای بین‌المللی، گزارشگران ویژه یا کمیسیون‌های تحقیق مستقل جلوگیری کرده یا محدودیت‌های شدیدی وضع کرده است. این یعنی بخش‌های حقوق بشری سازمان ملل ممکن است موارد بسیار جدی را ثبت، تحلیل و گزارش کنند، اما نتوانند آنها را به قطعنامه‌های اجرایی تبدیل کنند چون نمی‌توانند بر اساس بررسی میدانی مستقل مدرک‌آوری کنند.

فشارهای سیاسی و تعارض منافع در نشست‌های حقوق بشری: کمیسیون‌های حقوق بشر، شورای حقوق بشر و گزارشگران ویژه‌ها در عمل بسیار تحت تأثیر فشارهای سیاسی هستند. گزارش‌هایی که در این نهادها تهیه می‌شود، باید از مسیرهای دولت‌های عضو، دیپلماسی‌های پیچیده و رقابت‌های منطقه‌ای عبور کند. برای نمونه برخی دولت‌های منطقه‌ای یا جهانی ممکن است نخواهند وضعیت ایران به شکل رسمی محکوم شود.

❖ برخی دولت‌ها ممکن است بخواهند روابط اقتصادی، نفتی یا امنیتی با ایران را حفظ کنند و به همین دلیل در عمل نسبت به موارد نقض حقوق بشر سکوت کنند.

❖ گروه‌های سیاسی در سازمان ملل ممکن است استفاده از یک بحران حقوق بشری را ابزاری برای پیشبرد اهداف دیگر خود کنند و در نتیجه توجه واقعی به قربانیان کاهش یابد.

اولویت‌بندی بحران‌ها؛ رقابت برای دیده‌شدن: در جهان امروز، بحران‌های متعددی در حال وقوع‌اند هستند. از جنگ اوکراین تا خشونت در یمن، بحران‌های انسانی در آفریقا، ناآرامی‌ها در آمریکای لاتین و... سازمان ملل به دلیل منابع محدود خود ناچار به اولویت‌بندی بحران‌ها است. این بدان معنا نیست که برخی قربانیان کمتر درد دارند، بلکه منابع، توجه رسانه‌ای و فشار دیپلماتیک برای پیگیری نمی‌تواند به همه بحران‌ها یکسان اختصاص یابد. در چنین فضایی، کشورهایی که قدرت لابی‌گری، رسانه‌ای و دیپلماتیک بیشتری دارند، توجه و واکنش‌های بیشتری دریافت می‌کنند.

متأسفانه مردم ایران، با وجود جمعیت زیاد و عمق بحران، در این رقابت دیده‌شدن در مجامع بین‌المللی اغلب در موقعیت ضعیف‌تری قرار گرفته‌اند.

نگاه دولت‌ها به «امنیت ملی» و تفسیر متفاوت از «حقوق بشر»: بسیاری از دولت‌ها، حتی در غرب، وقتی پای منافع استراتژیک، انرژی، امنیت منطقه‌ای یا رقابت با کشورهای دیگر در میان است، حقوق بشر را در اولویت دوم یا سوم قرار می‌دهند. برای این کشورها، «ثبات سیاسی» و «روابط دیپلماتیک» گاهی ارزشمندتر از فشار علنی بر نقض حقوق بشر در یک کشور خاص است. ایران، به عنوان کشوری با موقعیت ژئوپلیتیک حساس (نفت، گاز، امنیت منطقه‌ای، نقش در خاورمیانه)، در عمل قربانی چنین ملاحظات شده است. کشورهایی که در ظاهر حقوق بشر را تبلیغ می‌کنند، در پس پرده ممکن است بخواهند با ایران تعامل کنند تا منافع بزرگ‌تر خود را تأمین نمایند. این نوع محاسبات غیرانسانی نیست، بلکه کاملاً سیاسی است.

آیا سازمان ملل واقعاً «نادیده می‌گیرد»؟ یا واکنش‌هایش «نامناسب» است؟ پاسخ دقیق این است که سازمان ملل نادیده نمی‌گیرد، بلکه به شدت تحت محدودیت‌های ساختاری، سیاسی، حقوقی و دیپلماتیک قرار دارد. گزارش‌گیری، ثبت وقایع، تهیه اسناد حقوق بشری انجام می‌شود، اما تبدیل این گزارش‌ها به اقدام مؤثر مانند قطعنامه‌های الزام‌آور، تحریم یا مداخله مستقیم به دلایل بالا خیلی دشوار است. یعنی سازمان ملل وقایع را ثبت می‌کند، اما نمی‌تواند بدون موافقت اعضا، اجرای واقعی داشته باشد، و این ماجرا با فشارهای سیاسی، منابع محدود و اولویت‌بندی دنیایی پیچیده‌تر شده است.

پیامد این «نادیده‌انگاشتن» برای مردم ایران: این وضعیت پیامدهای مهمی دارد: احساس بی‌اعتمادی به سازوکارهای جهانی در میان مردم قربانی تقویت می‌شود. رسانه‌های بین‌المللی ممکن است تمرکز کافی بر بحران‌های انسانی نداشته باشند. دولت‌های مسئول نقض حقوق بشر کمتر مجبور به پاسخگویی عملی می‌شوند. قربانیان احساس می‌کنند صدای‌شان به گوش جهانیان نمی‌رسد. اما همزمان، باید توجه کرد که جامعه مدنی جهانی، رسانه‌های مستقل، فعالان حقوق بشر و سازمان‌های غیردولتی، هرچند مستقل از سازمان ملل، تلاش می‌کنند همین وقایع را ثبت، افشا و هشدار دهند.

دنیاه مطلب در صفحه ۵۸

SKYWAY CHILDCARE
Established 2006

YOUR CHILD'S HOME AWAY FROM HOME

FOR APPOINTMENTS 408-499-1914
WWW.SKYWAYCHILDCARE.COM
contact@skywaychildcare.com



دفتر خدمات بین المللی



Office of International Services

با بیش از ۱۵ سال تجربه در زمینه
ترجمه مدارک رسمی و غیر رسمی و تکمیل فرم‌ها و امور اداری

Translation of Official and Non-Official Documents

ما به عنوان مترجمان غیر رسمی، با بیش از ۱۵ سال تجربه در ترجمه مدارک برای دادگاه‌ها، اداره مهاجرت، دفاتر وکلا، پزشکان و سایر نهادهای رسمی فعالیت می‌کنیم. ترجمه‌ها تاکنون همواره مورد پذیرش قرار گرفته و همراه با نامه تأییدیه ارائه می‌شوند. خدمات ترجمه در هر دو جهت، از فارسی به انگلیسی و از انگلیسی به فارسی، انجام می‌گیرد.

ترجمه شناسنامه، کارت ملی، مدارک تحصیلی، برگه‌های دادگاه مهاجرت، گواهی ازدواج و طلاق، قراردادهای نامه‌های رسمی و سایر مدارک

♦ تکمیل تمامی فرم‌های اداره مهاجرت آمریکا از جمله درخواست پناهندگی، درخواست اجازه کار، درخواست اقامت دائم (گرین کارت) و سایر فرم‌های مرتبط ♦ انجام امور مربوط به Will & Trust

♦ تکمیل فرم‌های Medicare, Medi-Cal, Disability, Covered California

ثبت و امور اداری کسب و کارها:

- ♦ Limited Liability Company (LLC) ♦ Corporation (S Corp / C Corp)
- ♦ Nonprofit (501(c)(3)) ♦ Doing Business As (DBA)

برای ترجمه و تکمیل مدارک خود با اطمینان کامل با ما تماس بگیرید



(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد

توجه: خدمات ارائه شده جنبه حقوقی یا وکالتی ندارد.



راه افتاد، اما شنیدم کسی در طبقه چهارم گفت: «فرد توی آسانسور گیر کرده، نمی‌شود تا شب همان‌جا بماند؟» باید یادماند بعداً خدمه تعمیرات را به خاطر خراب بودن آسانسور اخراج کنم. قبلاً هم بدبختی داشتم، اما حالا آن‌قدر زیاد شده که کلافه‌ام کرده است. همیشه از شکست بیزار بوده‌ام و تا پیش از این کمتر طعمش را چشیده بودم، اما

حالا مدام با آن روبه‌رو می‌شوم و این مرا افسرده و مأیوس می‌کند. نمی‌دانم هنوز توان انجام کار لازم را دارم یا نه. من در تمام زندگی‌ام کوشیده‌ام برنده باشم؛ از کودکی در بازی و ورزش جلوتر از دیگران بودم و گاهی هم برای بردن کلک می‌زدم. از رقابت با برادرهایم لذت می‌بردم و شیرین‌ترین لحظه‌هایم وقتی بود که پدر و مادرم را قانع می‌کردم همان کاری را بکنند که من می‌خواستم. در دوران دبیرستان، هم در فعالیتهای فوق برنامه و هم در ورزش، پرشور و اهل رقابت و روکم کنی بودم. یاد گرفته بودم چطور رقیبانم را با جنجال و هیاهو از میدان به در کنم و یک جوری مغلظه کنم که هیچ کس نتواند مچم را بگیرد. در هر کاری، اول به دنبال فوت و فنی می‌گشتم که بتوانم با آن از دیگران جلو بقیتم و در کسب اینطور پیروزیها مهارت پیدا کرده بودم. اصلاً برای همین بود که زندگی می‌کردم.

در دوران بلوغ، دخترها هم وارد رقابت‌هایی شدند که باید در آنها برنده می‌شدم. از تسلط بر آنها لذت می‌بردم. می‌خواستم همه دخترهای لوند، سانتی‌مانتال، قدبلند، قدکوتاه و به‌ویژه آنهایی را که پا نمی‌دادند، به چنگ بیاورم و بعد از هر شکار، سراغ طعمه بعدی می‌رفتم. حالا که فکر می‌کنم، شاید دلیل فرارم از کم آوردن رفتار برادرهای بزرگ‌ترم بود که مرا به خاطر کوچکی مسخره می‌کردند. من هم می‌کوشیدم از حد خودم فراتر بروم و هیچ چیز برایم شیرین‌تر از کم آوردن آنها نبود. هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، در این کار موفق‌تر بودم. وقتی کوچک و درمانده بودم، با خود عهد کرده بودم تلافی کنم و کردم. پدرم هم ظاهراً از این روحیه خوشش می‌آمد، چند بار شنیدم آهسته گفت: «همین روزهاست که این آن‌چوچک کثافتی مثل پدر پیرش بشود».

در دانشگاه حقوق خواندم، با درجه عالی فارغ‌التحصیل شدم و به یک مؤسسه حقوقی بزرگ دعوت شدم. حالا پس از بیست سال، یکی از شرکای اصلی آن مؤسسه‌ام با درآمدی شش‌رقمی؛ در حالی که برادرهایم شغل پدر را ادامه می‌دهند. اما برنده بودن آسان نیست. با اینکه در دانشگاه رقابت بی‌رحمانه و از پشت خنجر زدن را آموخته بودیم، فهمیدم در دنیای واقعی بیش از آن لازم است. یاد گرفتم به کسی فرصت عرض‌اندام ندهم. برای موفقیت باید حقه بلد بود و اگر لازم شد، هر قدر هم کثیف، مقابله‌به‌مثل کرد. روی خودم کار کردم تا پست و رذل باشم؛ به کلاس‌های روابط اجتماعی رفتم و یاد گرفتم اعتماد جلب کنم، دروغ بگویم، حقه بزنم و حقیقت را طور دیگری جلوه دهم. آموختم چه وقت کسی را زمین بزنم و چه وقت بالا ببرم. با این مهارت‌ها، اگر وکیل نمی‌شدم، می‌توانستم یک نمایشگاه اتومبیل را هم خوب اداره کنم. وکیل دادگستری موفق‌تر شدم و خیلی زود از قدرتی که به دست آورده بودم سرمست شدم، به‌ویژه وقتی می‌توانستم قانون را به سمتی که می‌خواستم منحرف کنم، هرچه منحرف‌تر بهتر. استفاده معمول از قانون هنر نیست؛ هر تازه‌کاری از پیش برمی‌آید. اما فقط یک استاد می‌تواند آن را در راستای منافع شخصی، حتی اهداف خلافش، به کار گیرد. از میدان به در کردن آدم‌های لطیف و درستکاری که انگار برای شکست آفریده شده‌اند لذت می‌برم و وظیفه خود می‌دانم به این موجودات احساساتی یاد بدهم کم نیاورند یعنی چه.

هرگز ازدواج نکردم و پشیمان هم نیستم. هر وقت بخوام مدتی را با کسی می‌گذرانم، بی‌دردسر خانه و خانواده و بی‌آنکه زنی آن‌قدر به من نزدیک شود که در کارهایم نظر بدهد یا بی‌پرداخت حق‌المشاوره از نظرم استفاده کند. بیشتر وقتم صرف کار می‌شود، جایی که می‌دانم برنده‌ام. بسیاری از موکلانم که خوب می‌دانند چه کرده‌اند، با ترس وارد دادگاه می‌شوند و با حکم تبرئه بیرون می‌آیند. بعضی‌ها را هفت‌هشت بار تبرئه کرده‌ام.

بیشعوری

نوشته: دکتر خاویر کرمنت ترجمه: محمود فرجامی
بخش اول

مقدمه مترجم: آیا از همسایه‌ای که زباله‌هایش را در جوی آب می‌ریزد عصبانی می‌شوید؟ آیا برای گرفتن یک امضا روزها در اداره‌ای سرگردان بوده‌اید؟ آیا رفتار رئیس‌تان را توهین‌آمیز می‌دانید؟ دلتان خواسته صندلی را بر سر پزشکی بکوبید که پس از ساعت‌ها انتظار، بدون شنیدن توضیحاتان نسخه می‌نویسد؟ از مجری‌های تلویزیون یا حرف‌های سیاستمداران عصبی می‌شوید؟ وسوسه خفه کردن بزرگ‌ترهای فامیل که مدام نصیحت می‌کنند به سراغتان می‌آید؟ با همکاران زیر آب‌زن درگیری دارید؟ دوستانی دارید که هر هفته سراغتان می‌آیند تا شما را به کسب‌وکاری تازه یا آیینی جدید دعوت کنند؟ رابطه‌تان با همسرتان چگونه است؟ به جدایی فکر می‌کنید یا حتی جرأتش را ندارید؟ آیا فرزندان دارید که مدام باعث سرافکندگی‌تان می‌شوند؟

اگر پاسخ‌تان مثبت است، این سلسله مقالات برای شماست، زیرا با «بیشعورها» سروکار دارید. این کتاب، پدیده بیشعوری را به عنوان خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشر بررسی می‌کند و راهنمایی عملی برای شناخت و نحوه برخورد با مبتلایان ارائه می‌دهد. اما اگر پاسخ‌تان منفی است، شاید خطر جدی‌تری تهدیدتان می‌کند. شاید بیشعوری یک «بیماری» باشد، بیماری‌ای که برای پیشگیری و درمانش باید آن را درست شناخت. بیشعوری حماقت نیست. بسیاری از بیشعورها نه تنها احمق نیستند، بلکه از هوش، استعداد، موقعیت اجتماعی و امکانات مالی قابل توجهی برخوردارند. خودخواهی، وقاحت و تعرض آگاهانه به حقوق دیگران، جوهره بیشعوری است، نه نادانی. پزشکی که به بیمار اجازه سخن گفتن نمی‌دهد یا سیاستمداری که با وعده‌های توخالی سوءاستفاده می‌کند، از سر حماقت چنین نمی‌کند. شهروندی هم که زباله‌اش را کنار سطل در جوی آب می‌ریزد، از ناآگاهی این کار را انجام نمی‌دهد. واقعیت تلخ آن است که در طول تاریخ، بیشترین آسیب‌ها را بیشعورها وارد کرده‌اند، نه نادانان. بسیاری از جنایتکاران بزرگ تاریخ، افرادی باهوش و پرتلاش بوده‌اند که ترکیب استعدادشان با خودخواهی و بی‌اخلاقی، فجایعی بزرگ آفریده است. در دنیای مدرن نیز با افزایش سطح آموزش، به‌اشتباه گمان برده‌ایم که سواد الزاماً فرهنگ می‌آورد، حال آنکه بیشعورهای بیشتری پرورش یافته‌اند. کافی است به ایدئولوگ‌ها و نظریه‌پردازانی بنگریم که از دانشگاه‌های معتبر برخاسته‌اند و قربانیان فراوانی بر جای گذاشته‌اند. خاویر کرمنت این واقعیت دردناک را دستمایه کتاب طنزآمیز خود قرار داده است.

سرگذشت فرد

روی صندلی کارم ولو شدم، آن‌قدر خسته بودم که نمی‌توانستم بقیه روز را تاب بیاورم. ساعت تازه نه‌وربع بود، اما انگار بدبختی ساعت سرش نمی‌شد. وقتی از خواب بیدار شدم سر حال بودم، اما سر صبحانه حالم گرفته شد. هر روز صبحانه‌ام مشخص است: تخم‌مرغ آب‌پز سه‌دقیقه‌ای، ژامبون، نان تست، آب‌میوه و قهوه. آن روز تخم‌مرغ حتی چند ثانیه بیشتر جوشیده بود. مگ، پیشخدمت را صدا زدم و اعتراض کردم. با نگاهی تمسخرآمیز گفت دوباره درستش می‌کند و طعنه زد که «برگردانیم توی قابلمه و ناپزش کنیم؟» تهدیدش کردم که اگر این‌طور رفتار کند انعامی در کار نیست. چند دقیقه بعد هم، وقتی برای سومین بار خواستم قهوه‌ام را پر کند، تمام کتری را روی لباسم خالی کرد و گفت عمدی نبوده؛ اما من باور نکردم. بدتر از صبحانه، مسیر محل کار بود. در جاده‌ای با سرعت مجاز ۳۵ مایل، با سرعت ۵۰ رانده بودم؛ پلیس متوقفم کرد و دو جریمه داد. یکی هم برای نیستن کمربند. اعتراض کردم که چرا راننده خطرناک جلویی را جریمه نمی‌کند؛ نتیجه‌اش اضافه‌شدن جریمه‌ای دیگر به جرم ترمز بود. مبلغ آن‌قدر بالا رفت که باید برای پرداخت پول قرض می‌کردم.

وقتی به محل کار رسیدم، ماشینم را در جای همیشگی پارک کردم، اما همین که پیاده شدم، پایم داخل تاپاله بزرگی از اسب رفت. حتماً کسی سر به سرم می‌گذاشت، اما وقت پیدا کردنش را نداشتم، هر چند خیلی‌ها مظنون بودند. ماجرا به اینجا ختم نشد. در راه دفترم در بالاترین طبقه، آسانسور بین طبقه سوم و چهارم گیر کرد. زود

گفت: «خواندن نهج البلاغه برای بچه های محله مان!» کم مانده است آدم را به اتهام خواندن قانون اساسی همین حکومت اسلامی بگیرند و پندازند زندان و یک محکومیت ده ساله هم به او بدهند! از این نظام مقدس الهی هر چه بگویی بر می آید!

♦ ♦ ♦ ♦

اول صبحی پا می شوم می روم قدمی بزنم، همان دور و بر خانه ام. همه جا سبز است، آهوان همچنان اینجا و آنجا پر سه می زنند، گهگاه با دیدنم می روند و گاه با آن چشمان زیبای افسونگرشان خیره نگاهم می کنند که: «ای غریبه اینجا چه میکنی؟» ناز و نوازشان می کنم و می گویم: «غریبه نیستم! همسایه ایم، زاده اضطراب جهانم، از کنار معدن طلا می گذرم، معدنی که روزگاری کعبه آمال طلاجویان جهان بوده است، امروز اما سوت و کور آنجا افتاده است. می روم سراغ درختان گلآبی و سیب. آنجا در میان جنگل ایستاده اند، تابستان گذشته مهمان ناخوانده سفره سخاوت شان بوده ام، اکنون بی برگ و بی بارند. می گویم: «سلام بر شما، تابستان به دیدن تان خواهم آمد، البته اگر زنده بمانم!» از تمشک ها نشان و نشانه ای نیست، اما اینجا و آنجا گلی با رنگی شگفت، گویی زمستان را به چالش کشیده است، چنان سر زنده و زیباست انگار نسیم بهاری بر او وزیده است. نیم ساعتی میان درختان سر به آسمان ساییده راه میروم. آه، چه آرامشی! چه آرامشی! هیچ صدایی از هیچ جایی بگوش نمی رسد. کاشکی زندگی آدمیان نیز چنین آرامشی میداشت! کاشکی.

♦ ♦ ♦ ♦

توی یک سوپر مارکت ایرانی می بینم. تا چشمش به من می افتد می آید جلویم دست به سینه می ایستد و می گوید: «سلام عرض کردیم دکتر جان!» به دور و برم نگاه میکنم خیال میکنم با یکی دیگر دارد احوالپرسی می کند. دستش را دراز می کند و با من دست میدهد. می گوید: «حال و احوال حضرت مستطاب عالی چطور است آقای دکتر؟» می گویم: «بخشید قربان! من دکتر نیستم.» می گوید: «اختیار دارین آقای دکتر! شکسته نفسی می فرمایین! ما هر شب شما را در تیلیویزیون می بینیم!» از حرف زدنش معلوم است سواد درست حسابی ندارد، لباس اش هم به تنش گریه می کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳



می گوید: دانشگاه درس می دادم. با موتور سیکلت میرفتم سر کارم. وقتی کلاس ها تعطیل میشدند یک ساعت تو محوطه دانشگاه قدم میزدم چون نمی خواستم دانشجویانم بفهمند این عالیشان است و استادشان است و لولهنش هم خیلی آب می گیرد، سوار موتور می شود می آید سر کار. معمولاً موتور را سه چهار تا بلاک دورتر پارک می کردم تا چشم دانشجویان به آن نیفتد. بعد از مدتی حقیقتاً از این وضعیت ذله شدم. یک روز دست به آسمان کردم گفتم: «خدایا! خداوند! تا کی باید این ذلت را تحمل کنم؟ نمی شود گشایشی در کارم فراهم کنی ای حضرت باری تعالی؟ ای خدایی که از خزانه غیب، گبر و ترسا وظیفه خور داری؟» این بار خداوند تبارک و تعالی استغاثه ها و ناله هایم را شنید و بلافاصله به آن پاسخ داد: همان روز موتورم را دزد برد

♦ ♦ ♦ ♦

سوار ماشینش شد برود کرج، پاسدارها جلوی ماشینش را گرفتند و گفتند: «صندوق عقب را باز کن!» صندوق عقب ماشینش را باز کرد. صدها عکس و پوستر «آقا، آنجا بود. دستگیرش کردند، کتکش زدند، شیشه های ماشینش را شکستند، بردندش زندان. پرسید: «برادران! برای چه دستگیرم کرده اید؟ چیکار کرده ام؟» گفتند: «قیافه ات نشان میدهد اغتشاشگر هستی. این عکس ها را م ببری بدهی دست اغتشاشگران تا بسوزانند.» طفلکی حالا در زندان است، شاید به اتهام تبلیغ علیه نظام مقدس به ده بیست سال زندان محکوم شود! کسی چه می داند؟ شاید بگویند مفسد فی الارض است ببرندش پای دیوار الله اکبر تیر بارانش کنند!

یکی هم بود آمده بود زندان. پرسیدند: «چقدر محکومیت داری؟» گفت: «ده سال» پرسیدند: «چیکار کرده بودی؟ پای شمس العماره بغیغو گفته ای؟ جرمت چیست؟»

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

«دشمن» تلقی کرده و واکنش شدیدتری نشان می‌دهد. هیستامین باعث التهاب، تورم دست و صورت و خارش شدید پوستی می‌شود. عوامل مستعدکننده آلرژی بیشتر در کودکان، افرادی با سابقه اگزما (Eczema)، سابقه خانوادگی آلرژی یا آلرژی‌های دیگر دیده می‌شود. همچنین برخی آلرژن‌های محیطی و گیاهی، به‌ویژه در فصل بهار، می‌توانند واکنش‌های آلرژیک را تشدید کنند.

حساسیت به مواد غذایی (Food Intolerance): اگر فرد پس از مصرف برخی غذاها دچار ناراحتی‌های گوارشی شود، این حالت معمولاً آلرژی نیست و به آن عدم تحمل غذایی گفته می‌شود. در این وضعیت، مصرف مقدار کم غذا ممکن است مشکلی ایجاد نکند. بهترین مثال، عدم تحمل لاکتوز در شیر است که ماده قندی آن (Lactose) در برخی افراد باعث مشکلات گوارشی می‌شود و لازم است از شیر بدون لاکتوز استفاده کنند.

مسمومیت غذایی (Food Poisoning): گاهی مسمومیت غذایی علائمی شبیه آلرژی ایجاد می‌کند. در این حالت، آلودگی‌های باکتریایی، به‌ویژه در کنسروهای آلوده، عامل اصلی هستند. یکی از مهم‌ترین باکتری‌های ایجادکننده مسمومیت غذایی E. coli است که در موارد شدید حتی می‌تواند منجر به مرگ شود. کنسروهای خانگی باید در شرایط کاملاً بهداشتی و عاری از آلودگی تهیه شوند. همچنین برخی قارچ‌ها می‌توانند سمی باشند. کم‌آبی بدن در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی مشاهده می‌شود و مصرف مایعات اهمیت زیادی دارد.

مواد افزودنی غذایی: برخی مواد افزودنی غذایی نیز می‌توانند باعث واکنش‌های شدید و ایجاد حساسیت شوند؛ از جمله: MSG - شیرین‌کننده‌های مصنوعی - رنگ‌های غذایی - سولفیت‌ها (که برای نگهداری در شراب و کنسروهای میوه استفاده می‌شوند)

پیشگیری: تنها راه مؤثر پیشگیری از آلرژی غذایی، حذف کامل ماده یا غذای آلرژی‌زا است. با وجود تلاش بسیاری از افراد، گاهی این مواد به‌صورت ناخواسته مصرف می‌شوند. برای تشخیص دقیق نوع آلرژی، لازم است با متخصص آلرژی بالینی مشورت شود تا از طریق آزمایش‌ها و روش‌های تشخیصی، ماده آلرژی‌زا شناسایی و از رژیم غذایی حذف گردد.

تازه های دنیای پزشکی



آلرژی یا حساسیت به مواد غذایی

آلرژی به مواد غذایی ناشی از واکنش بدن به پروتئین‌ها یا مواد افزودنی موجود در غذاهاست که موجب تحریک سیستم ایمنی می‌شود. در برخی موارد، این واکنش می‌تواند بسیار شدید بوده و به شوک آنافیلاکسی (Anaphylaxis) منجر شود که در موارد نادری حتی خطر مرگ را به همراه دارد. در میان مواد غذایی، انواع مغزها (به‌ویژه بادامزمینی) از مهم‌ترین عوامل ایجاد واکنش‌های شدید آلرژیک به شمار می‌آیند. در سال‌های اخیر، آلرژی غذایی رو به افزایش بوده است و گاهی حتی مقدار بسیار کمی از ماده آلرژی‌زا می‌تواند موجب اختلال در هضم غذا، واکنش‌های پوستی، تورم صورت و مجاری تنفسی شود. مواد آلرژی‌زا واکنش شدید سیستم ایمنی را فعال می‌کنند. در مقابل، حساسیت به مواد غذایی لزوماً واکنش ایمنی ایجاد نمی‌کند و در واقع نوعی آلرژی محسوب نمی‌شود. بسیاری از افراد این دو را با یکدیگر اشتباه می‌گیرند، زیرا برخی علائم آن‌ها مشابه است؛ از جمله اسهال، تهوع، استفراغ و گرفتگی عضلات. آلرژی غذایی حدود ۴ تا ۸ درصد کودکان زیر سه سال و حدود ۲ درصد بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گرچه درمان قطعی و فوری برای آلرژی غذایی وجود ندارد، اما برخی کودکان با افزایش سن این حساسیت را از دست می‌دهند. علائم آلرژی معمولاً ظرف چند دقیقه تا یک ساعت پس از مصرف ماده آلرژی‌زا ظاهر می‌شوند.

بر اساس آمارهای جدید در ایالات متحده، حدود ۳.۳ میلیون نفر به بادامزمینی (Peanut) و حدود ۷ میلیون نفر به غذاهای دریایی (Seafood) آلرژی دارند. متأسفانه آلرژی غذایی سالانه حدود ۳۰ هزار مورد شوک آنافیلاکسی در آمریکا ایجاد می‌کند که از این میان حدود ۲ هزار نفر نیاز به بستری در بیمارستان پیدا می‌کنند و سالانه حدود ۱۳۰ نفر جان خود را از دست می‌دهند. درمان این وضعیت معمولاً شامل حساسیت‌زدایی سیستم ایمنی (Desensitization) یا پرهیز کامل از ماده آلرژی‌زا (در صورت شناسایی دقیق آن) است.

مهم‌ترین مواد آلرژی‌زا عبارت‌اند از: انواع مغزها - ماهی - غذاهای دریایی و صدف‌دار (Shellfish) - تخم‌مرغ - شیر و در برخی کودکان، شکلات.

در واکنش‌های آلرژیک، سیستم ایمنی گاهی یک ماده غذایی را به اشتباه به عنوان عامل خارجی و مضر شناسایی می‌کند. در این حالت، موادی مانند هیستامین (Histamine) و IgE ترشح می‌شوند. در دفعات بعدی تماس با همان ماده، بدن آن را

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals



در این کتاب مطالب مهمی مورد بحث قرار گرفته است که نتیجه تحقیقات سال‌های اخیر در مورد ارتباط مواد غذایی و سلامتی انسان می‌باشد. این کتاب برای پزشکان، پرستاران، دارو سازان، دندانپزشکان، متخصصین تغذیه و کلیه دانشجویان وابسته، مطالبی نو و آموزنده ارائه می‌دهد. کتاب در حال حاضر از طریق شرکت آموزون قابل تهیه می‌باشد.

ناشر: شرکت AuthorHouse

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان

Ali Driving & Traffic School

کلاس های 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 کلاس ها به زبان فارسی نیز عرضه می گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ♦ (408) 370-9696



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



خرس در دانشگاه

سیروس مرادی

Cyrousm@yahoo.com

یک خرس خاکستری که در جستجوی غذا وارد دانشگاه شده بود، به ضرب دو گلوله کشته شد. اخیراً دفترچه خاطرات خرس خاکستری پیدا شده و این چند صفحه، نقل عینی یادداشت‌های میشا است.

من میشا هستم، خرس خاکستری چهار ساله. هم‌اکنون که این سطور را می‌نویسم، مطمئن هستم که آخرین لحظات زندگی‌ام را طی می‌کنم. تاکنون دو گلوله به بدنم اصابت کرده و خونریزی زیادی داشته‌ام. اینکه چرا کار من به اینجا کشید را در همین دفتر خاطراتم نوشته‌ام. امیدوارم کسی پیدا شود که بعد از من آنها را پیدا کرده و چاپ نماید. آخ! دیگر انگشتانم نای گرفتن قلم را ندارند. سرما سخت اذیت می‌کند. چقدر دلم برای یک لقمه عسل موم‌دار در این لحظات آخرین عمرم لک زده است. همه خرس‌های ماده در سن من آرزوهای دور و درازی دارند. چقدر دلم می‌خواست با ساشا، نامزد من (خرس سیاه پنج‌ساله)، ازدواج کرده و دو تا توله خوشگل پس بیندازم. با توله‌هایم بازی کرده و راه و چاه زندگی را یادشان بدهم. شاید چاپ این خاطرات باعث شود که همه خرس‌ها، اعم از خاکستری و سفید و سیاه، هیچ‌گاه هوس رفتن به دانشگاه به سرشان نزنند. دانشگاه واقعا جای خطرناکی است. دیگه دارم... مام... می‌میرم...

پنجشنبه اول دی‌ماه: امروز درست یک هفته است که غذا نخورده‌ام. هر سال این موقع من در خواب زمستانی بودم، ولی با آلودگی‌های اخیر اصلاً ساعت زندگی من از کار افتاده است. معلوم نیست کی بهار است و کی زمستان. غذا دیگر به راحتی سابق گیر نمی‌آید. روزی که انتظار باران داری، برف می‌آید و روز سوم، وسط زمستان، هوا عین بهار گرم می‌شود. این انسان‌ها از بس آشغال درست کرده و جنگل‌ها را قطع می‌کنند، دیگر برای ما فضایی برای زندگی باقی نگذاشته‌اند. با وجود آنکه از شهر متنفرم و بابا و مامان صدها بار به من گفته‌اند از آدم‌ها و شهر دوری کن، ولی چاره‌ای ندارم. رویم نمی‌شود با ساشا، نامزد من، از گرسنگی حرف بزنم. آخه اون بیچاره هم از گرسنگی یک پوست و استخوان شده است.

الان اوایل صبح است و فکر می‌کنم برای وارد شدن به شهر بهترین موقع به حساب می‌آید. از ماشین‌ها خیلی وحشت دارم. دوستان زیادی داشته‌ام که در عبور از جاده‌ها بی‌احتیاطی کرده و زخمی شده‌اند. حتی یادم می‌آید که یکی‌شان کشته شد. در گرگ‌ومیش صبحگاهی هیچکس به من توجهی ندارد. این آدم‌ها هم جانوران عجیبی هستند. واقعا روی دو پا راه رفتن خیلی سخت است. من فقط می‌توانم دقایقی روی دو پایم بایستم، ولی راه نمی‌توانم بروم. آنها لباس‌های عجیب و غریبی می‌پوشند. من فقط از توله‌های آدم‌ها، که معمولا به آنها می‌گویند بچه‌آدم، خوشم می‌آید. فکر می‌کنم آنها هم مرا دوست دارند. واقعا راه رفتن و بازی کردن بچه‌آدم‌ها خیلی بامزه و قشنگ است. چقدر دلم می‌خواهد آنها را بغل بگیرم و ببوسم، ولی خوب می‌دانم که آدم‌بزرگ‌ها به آنها یاد داده‌اند که از ما متنفر باشند. با این حال من مطمئنم که بچه‌ها ما را خیلی دوست دارند. آنها هر چیزی به شکل و شمایل خرس را می‌پسندند، از سس گوجه‌فرنگی گرفته تا شکلات و اسباب‌بازی و صد البته عکس‌های ما را روی لباس‌هایشان خیلی می‌پسندند.

بعد از عبور از یک میدان بزرگ و پر از انواع چراغ‌های رنگارنگ، بوی خوشایندی به مشام رسید. یک ضرب‌المثل رایج در جنگل می‌گوید که حیوان گرسنه بو را از صدها متر فاصله می‌شنود. بو دقیقا از زیرزمین ساختمان بزرگی می‌آمد. با وجود

۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی

Cyrousm@yahoo.com

آنکه من بی‌سودم و خواندن و نوشتن بلد نیستم، ولی از دیدن تعدادی دختر و پسر جوان حدس زدم که باید در دانشگاه یا مدرسه باشم. با احتیاط به در ورودی نزدیک شدم. مردی که اورکت ضخیمی پوشیده بود، با احتیاط از کیوسک رنگ‌ورو رفته‌ای بیرون آمد و به من نزدیک شد. حدس زدم باید حراست دانشگاه باشد. با صدای گرفته‌ای، بدون اینکه به صورت من نگاه کند، کارت دانشجویی خواست. در حالی که از زور گرسنگی نای راه رفتن نداشتم، سینه‌ام را صاف کرده و گفتم که من یک خرس خاکستری هستم، نه دانشجو، و به دنبال بوی غذا اینجا آمده‌ام.

مأمور حراست، در حالی که پوزخندی می‌زد، گفت: «من از این حرف‌ها زیاد شنیده‌ام. تو فکر می‌کنی با این چهار دست‌وپا رفتن مسخره‌ات می‌توانی سر من کلاه بگذاری؟ طبق مقررات، هر کسی وارد دانشگاه شود باید کارت داشته باشد. فهمیدی حالا؟» دیدم سروکله زدن با او اصلاً فایده‌ای ندارد. مأمور حراست مدتی به صورتم دقیق شد و گفت: «من فکر می‌کنم تو از آن‌هایی هستی که نتوانسته‌ای شهریه‌ات را پردازی و همه این کلک‌ها را برای این سوار می‌کنی که بدون دادن شهریه داخل دانشگاه شوی و در کلاس‌ها حضور یابی، ولی اشتباه می‌کنی.» بلافاصله با اشاره او دو مأمور دیگر آمدند و مرا به اداره آموزش هدایت کردند.

اداره آموزش بوی عجیبی می‌داد، عین مراکز تزییق آمپول بود. همه با بهت و تعجب به من نگاه می‌کردند. اینکه من چهار دست‌وپا راه می‌روم، اصلاً برایشان مهم نبود. مدیر آموزش، در حالی که اسمم را می‌پرسید، در کامپیوترش به دنبال وضعیت تحصیلی‌ام بود. در حالی که «میشا» را در دهانش مزمره می‌کرد، از من رشته‌ام را پرسید. برایش توضیح دادم که من یک خرس گرسنه‌ام که یک هفته است چیزی نخورده‌ام و اصلاً دانشجو نیستم. او با ناباوری به من خیره شد و گفت: «من اسم و فامیل‌های عجیب و غریب زیاد دیده‌ام. اینکه میشا خرس هستی اصلاً برایم مهم نیست، ولی قیافه‌ات به دانشجویان مشروط و با غیبت‌های زیاد و ستاره‌دار بیشتر می‌خورد.» مدیر آموزش به دو مأمور اشاره کرد تا مرا به امور مالی دانشگاه ببرند. اصلاً نای حرکت نداشتم. امور مالی خیلی شلوغ‌تر از امور آموزش بود، پر از کامپیوتر و کارمند. آنقدر شلوغ بود که مرا با دانشجوی دیگری اشتباه گرفتند. خانمی که عینک ته استکانی زده بود، بعد از آنکه بیش از صد بار بر صفحه کلید کامپیوترش کوبید، برآیم نزدیک پنج میلیون تومان بدهی حساب کرد. معلوم شد که من اصلاً هزینه خوابگاه را نپرداخته‌ام. وقتی برایشان توضیح دادم که من اصلاً در بیابان‌ها زندگی می‌کنم و به خوابگاه دانشجویی عادت ندارم، خیلی خندیدند و گفتند که به هر حال آنها یک تخت در خوابگاه برای من خالی نگه داشته بودند و اینکه من از آن استفاده نکرده‌ام برایشان مهم نیست و باید حتماً هزینه‌ها را پردازم.

گرسنگی دیگر داشت کلافه‌ام می‌کرد. در یک لحظه توانستم خودم را از دست دو مأمور خلاص کرده و به سوی آشپزخانه دوم. آشپزخانه گرم‌تر از اتاق‌های دیگر بود. از بوی نان و عسل و برنج مست شدم. من قبلاً با این بوها در کنار روستاها آشنا شده بودم. کارگران و آشپزهای رستوران با تعجب به من نگاه می‌کردند. آنها هیچ‌گاه دانشجویی را این‌قدر گرسنه ندیده بودند. مرد قدبلند و چاقی که ظاهراً رئیس آشپزخانه بود، مثل مارشال رومل جلو آمد و مرا تهدید کرد که اگر آشپزخانه را ترک نکنم، به رئیس دانشگاه گزارش خواهد داد. تازه فهمیدم که عسل و مربا کجا انبار شده‌اند. شیشه عسل را با یک حرکت شکستم. نمی‌دانید خوردن عسل، بعد از چند سال که حسرت به دل بودم، چه کیفی داشت. رئیس آشپزخانه بن‌های غذا را نشانم می‌داد و از من می‌خواست اگر از آن کاغذها دارم، به او بدهم. من که تازه افتاده بودم به شکم‌چرانی، دیگر برایم مهم نبود که آنها چه فکر می‌کنند. شروع کردم با ولع غذا خوردن.

به فریزر ماهی‌ها داشتیم نزدیک می‌شدم. آخرین باری که ماهی خوردم، فقط هشت ماهه بودم. مادر در یک رودخانه محلی ماهی شکار کرد و من و برادرم دلی از عزا درآوردیم. با یک حرکت، فریزر و یخچال را واژگون کردم و همه چیز را به هم ریختم. خوب به خاطر دارم که با یک تلفن رئیس آشپزخانه، همه در آنجا جمع شدند. در بین صحبت‌های آنها جملاتی نظیر شورش، اقدام بر علیه امنیت، براندازی، نوکر اجنبی و از این کلمات به گوشم می‌خورد، ولی من اصلاً گوشم بدهکار این الفاظ نبود و می‌خوردم. یک دفعه احساس کردم سکوت سنگینی بر فضا غالب شد. دیدم دو نفر مأمور تفنگ به دست به سوی من نشانه رفته‌اند. از تفنگ خاطرات بدی دارم. مادر همیشه ما را از آن می‌ترساند و می‌گفت با دیدن آن با آخرین سرعت فرار کنید. رئیس آشپزخانه چندین بار به من اخطار کرد که تسلیم شوم، ولی من به هیچ وجه حاضر به کوتاه آمدن نبودم.

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

برای ایران آینده، صدای قانون، برابری و شادی از اعماق سیاهی

رقیه رضایی



که با حسرت به مردم نگاه می‌کند، او سپس از آرزوهای محیط زیستی‌اش می‌گوید: «آرزو دارم آسمان آبی باشد، زمین آباد باشد. مردم شهر بخندند. اعدامی در کار نباشد. دوست دارم یک سه‌شنبه بیاید من و دوستان دور هم ناهار جمع شویم، بدون این‌که نگران احکام اعدام باشیم. واقعا آرزو دارم ایران بیدار باشد، این فعال محیط زیست با اشاره به تجربه ناموفق اصلاحات و سرخوردگی ناشی از آن برای جوان‌های هم‌نسل خودش می‌گوید: «تنها راه حل مشکلات فعلی تغییر رژیم است. حکومت نشان داده که نمی‌خواهد مطالبات مردم را بشنود و برایش درخواست بدیهیات یک زیست انسانی غیرقابل هضم است. مردم ما چیزی جز یک رفاه نسبی، امنیت شغلی و تعهد دولت به مردمش نمی‌خواهند. حالا در جامعه‌ای هستیم که اگر فردی ۳۰ سال کار کرده باشد و در دوران بازنشستگی به سر برسد، نمی‌تواند یک رفاه اجتماعی نسبی داشته باشد. من به جرات می‌گویم سازش با رژیم هیچ آینده‌ای ندارد و خیانت به نسل‌های بعدی ایران است. باید رژیم عوض شود و باید حکومت دینی جای خودش را به سیستمی سکولار بدهد که خود مردم انتخاب کردند.»

ایران کشوری است متکثر، زخم‌خورده، اما زنده و مطالبه‌گر: این زن سال‌های سال از جوانی‌اش را در زندان بوده، چون بر حقوق شهروندان ایرانی تاکید داشته است. مبارزه‌ای تماما مدنی که چنان‌چه ایران حاکمان دیگری داشت، او باید در یکی از نهادهای اصلی جامعه مدنی فعالیت می‌کرد، نه زیر سایه ترس از بازداشت، پرونده سازی و زندان دوباره. او می‌گوید که ایران آینده را کشوری می‌بیند که «جامعه‌اش از ترس عبور کرده و حق شهروندی را جایگزین تبعیض و سرکوب کرده، کشوری متکثر، زخم‌خورده، اما زنده و مطالبه‌گر». به گفته این زندانی سیاسی سابق، «مردمی که زیر فشار هم‌زمان اقتصادی، سیاسی و اجتماعی فرسوده شده‌اند، اما هنوز ایستاده‌اند و خواهان حکومتی پاسخ‌گو و مبتنی بر حقوق برابرند، جز این لایق صفات دیگری نیستند. او تاکید دارد که در چنین ایرانی، «زیست شرافتمندانه، امنیت شغلی، دسترسی عادلانه به منابع، آموزش، درمان و تامین اجتماعی بخش جدایی‌ناپذیر از حق شهروندی‌ست، نه امتیازی وابسته به رانت، وفاداری یا حذف دیگری.» به گفته او، ایران آینده باید ایرانی باشد که در آن حقوق اساسی انسان رعایت می‌شود و «در آن هیچکس به‌خاطر عقیده، هویت، جنسیت یا مطالبه‌گری زندانی نشود و کرامت انسانی خط قرمز حاکمیت باشد، نه امتیاز اعطایی!» او بار دیگر بر تنوع اتنیکی، جنسیتی و طبقاتی جامعه تاکید کرده و ادامه می‌دهد که «ایرانی که زن، بهایی، کرد، بلوچ، عرب، کارگر و دگراندیش شهروندان درجه‌دو نباشند و احزاب مختلف بتوانند آزادانه نماینده مردم در ساختار قدرت باشند، نه حذف‌شده یا سرکوب‌شده، آرزویی است که او برای ایران بعد از جمهوری اسلامی دارد: «در چنین ساختاری، کار، دستمزد عادلانه، حق تشکیل‌یابی صنفی، امنیت معیشت و امکان برنامه‌ریزی برای آینده از حقوق بدیهی همه شهروندانست و فقر، نابرابری و محرومیت سیستماتیک به‌عنوان ابزار حکمرانی بازتولید نمی‌شود.» او برای این بینش و رویا راهکارهایی نیز دارد: «بازسازی سیاست از دل جامعه، تقویت نهادهای مدنی، به‌رسمیت‌شناختن تنوع هویتی-سیاسی، و فشار مستمر و سازمان‌یافته و خشنوت‌پرهیز برای گذار به حکمرانی قانون‌محور و آن‌چه امید را به جامعه فرسوده برگرداند، تغییرات پایدار که از فشار آگاهانه و جمعی متولد شود، نه از حذف صورت‌مساله.» به گفته او، «این تغییر زمانی معنا پیدا می‌کند که هم‌زمان به بهبود ملموس زندگی مردم بینجامد، کاهش شکاف طبقاتی، شفافیت اقتصادی و پایان‌دادن به اقتصاد رانتی که فقر را مزمن و امید را فرسوده کرده است.»

بیش از دو ماه از خونین‌ترین شب‌های اعتراضات در تاریخ معاصر ایران می‌گذرد. در حالی‌که در آن شب‌ها و در پی اعتراضات گسترده مردم، بسیاری امید به سرنگونی جمهوری اسلامی و بنا نهادن حکومتی بر پایه خواست و اراده مردم بسته بودند، حکومت اینترنت را از بنیان قطع کرد و هزاران معترض را در خیابان‌های شهرهای مختلف ایران به گلوله بست. پیش از آن‌که درهای ایران به‌روی ما و جهان بسته شود، با فعالان و زندانیان سیاسی سابق که برخی از آنها اینک دوباره به بازداشتگاه‌ها و زندان‌ها برده شده‌اند، گفت‌وگو کردم تا از آینده‌ای که برای ایران پیش چشم خود می‌بینند، بگویند. از آرزوهایشان برای کشوری که سال‌های جوانی‌شان را برای آن پشت میله‌های زندان گذرانده‌اند و از مسیری که گمان می‌برند، ایران را به آن مقصد خواهد رساند. هدف از این مصاحبه‌ها، درک تصویری بود که گروه‌های مختلف مخالف و مبارز علیه جمهوری اسلامی از فردای ایران دارد، اما با قطع اینترنت و شروع کشتار انتشار این مصاحبه‌ها به امروز موکول شد. این گزارش، گفته‌های چهار فعال و زندانی سیاسی است که راه رسیدن به ایران بدون جمهوری اسلامی را از دریچه تمرکز بر حقوق اساسی و بنیادین انسانی و مشخصا حقوق بشر می‌بینند. هویت مصاحبه‌شوندگان برای حفظ امنیت آنها محفوظ است.

زیستن زیر سایه دیکتاتوری مردم را خمیده و گوژپشت کرده: از سال ۱۳۸۸، سال‌های سال از عمرش را پشت دیوارهای زندان‌های مختلف در تهران و اطراف آن بوده است. زنی جوان که می‌گوید جمهوری اسلامی با تکیه بر سرکوب، در تمام این سال‌ها مانع شکل‌گیری نیروهای سیاسی هدفمند و سازمان‌ده در ایران شده و با بازداشت، حبس طولانی‌مدت و شکنجه توانسته تشکیل تشکلهایی که توان سازماندهی دارند را در نطفه خفه کند.

او می‌گوید: «در خارج از کشور هم نیروهای سیاسی در این سال‌ها به هزاران دلیل نتوانستند تشکیلاتی واحد و قدرتمند بسازند که از نظر سیاسی قابل دفاع باشد. در نتیجه همه این شرایط و در نبود تشکیلات منسجمی که بتواند نارضایتی‌ها و خشم مردم را در مسیری هدفمند به سمت حرکت‌های اعتراضی مستمر سوق دهد، آینده ایران برای من تصویری روشن نیست. زیستن زیر سایه دیکتاتوری مردم را خمیده و گوژپشت کرده است.» او می‌گوید که استیصال و درماندگی مردم داخل کشور به عملکرد افرادی در خارج از کشور گره خورده که «توان دستیابی به استراتژی و تاکتیک‌های مبارزاتی مشخص را ندارند و به همین دلیل اعتراضات به شکل شورش‌های پراکنده نمود پیدا می‌کند که از انسجام و هدفمندی خالی است.» این زن جوان روایی برای ایران دارد که آن را دور از آن‌چه امروز می‌بیند، توصیف می‌کند: «روایی من بهره‌مند شدن همه مردم کشور از یک زیست انسانی است. کشوری که در آن عدالت و برابری در کنار آزادی‌های اجتماعی معنادار شود. اما فاصله عمیقی میان این روایا و آنچه امروز در ایران جاریست می‌بینم.» او معتقد است تحقق این روایا، «جز با شکل‌گیری احزاب و نهادهای سیاسی ساختارمند با تشکیلات منسجم امکان‌پذیر نیست. تا زمانی که اعتراض‌های سیاسی و اجتماعی به شکل فرد محور و بر پایه روایت‌های فردی باشد نمی‌توان انتظار دگرگونی جمعی از آن داشت. تا زمانی که تشکیلات واحد و مشخصی وجود نداشته باشد که بتواند افراد با نگاه‌های همسو و متفاوت را حول یک خواسته و هدف مشخص سازماندهی کند و با کمک آنها به استقبال تغییر برود، تغییرات در لایه‌های رویی رخ می‌دهد و بنادین نخواهد بود. به باور من فقدان سازماندهی و ایدئولوژی‌ای که بتواند همگرایی ایجاد کند، گره اصلی استمرار شرایط فعلی در ایران است.»

ایران درگیر کابوس‌هایی ترسناک است، باید حکومت برود: فعال محیط زیست و زندانی سیاسی سابق است. او می‌گوید که آینده ایران را بسیار مبهم و با چالش‌های بسیار زیاد در زمینه‌های محیط زیست، فرهنگ، اقتصاد، امنیت اجتماعی، آموزش و البته مسایل رفاهی می‌بیند. به گفته او، ایران دچار کابوس‌هایی «خیلی ترسناک» است. این مرد به تنوی روی دست یکی از هم‌بندی‌هایش اشاره می‌کند و می‌گوید: «واقعا ایران بیدارم آرزوست. ایرانی که در آن نگران فردا صبح نباشیم وقتی توی خیابون راه می‌رویم از غم اطرافیان مان بغض نکنیم. بنییم پیرمرد دست فروش را سر چهارراه

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees Until We Win Your Case!

ettlements & 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 Persia



می‌شود، از او قدردانی می‌شود و تحسین، تصدیق و تشویق می‌گردد، احساس قدرت می‌کند. همانند داستان شوالیه زره‌پوش، وقتی زن‌ها می‌کوشند به شوهرشان کمک کنند و کارهای او را اصلاح نمایند، ناآگاهانه او را تضعیف و آزار می‌دهند. هر تلاشی برای تغییر مرد، نیازهای اصلی او، یعنی اطمینان، محبت، آمیزش، پذیرش، قدردانی، تحسین، تصدیق و تشویق، را از او می‌گیرد. رمز قدرت دادن به مرد این است که هرگز سعی نکنی او را عوض یا اصلاح کنی. ممکن است بخواهی او را تغییر دهی، اما فعلاً این خواسته را عملی نکن. تنها زمانی که

مستقیماً و به‌طور شخصی نظر تو را خواست، آمادگی دارد با کمک تو تغییر کند. **به او اطمینان بده، اظهار نظر نکن:** در سیاره ونوس، اظهار نظر رفتاری دوستانه تلقی می‌شود، اما در مریخ چنین نیست. زن‌ها باید به یاد داشته باشند که مریخی‌ها عقیده خود را بیان نمی‌کنند مگر آنکه مستقیماً از آنها خواسته شود. یکی از شیوه‌های ابراز علاقه به یک مریخی این است که به او اعتماد کنی و باور داشته باشی که می‌تواند به تنهایی مشکلت را حل کند. این به آن معنا نیست که زن باید احساساتش را سرکوب کند. اشکالی ندارد که زن کلافه یا حتی عصبانی شود، تا زمانی که نخواهد مرد را تغییر دهد. هر اقدامی برای تغییر مرد، ناپذیرفتنی و آزاردهنده تلقی می‌شود. وقتی زنی مردی را دوست دارد، اغلب می‌کوشد روابطشان را اصلاح کند، اما گاه در این مسیر، مرد را ناخواسته هدف اصلاحات پی‌درپی خود قرار می‌دهد و به تدریج می‌کوشد او را «سر و سامان» دهد؛ کاری که بیش از آنکه سازنده باشد، فرساینده است.

چرا مردها در برابر تغییر مقاومت می‌کنند؟ زن از راه‌های گوناگون می‌کوشد مرد را عوض یا اصلاح کند. او تصور می‌کند این تلاش‌ها نشانه محبت و دلسوزی است، اما مرد احساس می‌کند تحت نفوذ و کنترل قرار گرفته، پس عقب می‌کشد و مقاومت می‌کند. مرد سماجت زن را پس می‌زند، زیرا آن را به منزله نپذیرفته‌شدن خود می‌بیند. وقتی زن می‌کوشد مرد را تغییر دهد، مرد احساس اطمینان و پذیرشی را که برای رشد و تغییر به آن نیاز دارد، دریافت نمی‌کند و در نتیجه نمی‌تواند به سوی تعالی حرکت کند. تجربه‌ای که تقریباً همه با آن آشنا هستند این است: هرچه زن بیشتر برای تغییر مرد تلاش می‌کند، مرد سرسخت‌تر مقاومت نشان می‌دهد. مشکل از جایی آغاز می‌شود که زن واکنش مرد را نادرست تعبیر می‌کند. او به اشتباه می‌پندارد که چون مرد به اندازه کافی دوستش ندارد، حاضر نیست تغییر کند. در حالی که واقعیت درست برعکس است: مرد چون احساس می‌کند به اندازه کافی دوست‌داشتنی و پذیرفته شده نیست، در برابر تغییر مقاومت می‌کند. مرد زمانی که عشق، اطمینان، پذیرش و قدردانی را تجربه کند، خودبه‌خود تغییر می‌کند و به سوی رشد و تعالی می‌رود.

دو نوع مرد، یک نوع واکنش: دو نوع واکنش در میان مردها دیده می‌شود. گروهی هنگام تلاش زن برای تغییرشان، به‌شدت حالت تدافعی می‌گیرند و لجبازی می‌شوند. گروهی دیگر در ظاهر با تغییر موافقت می‌کنند، اما پس از مدتی همه چیز را فراموش کرده و به رفتار پیشین بازمی‌گردند. مرد یا با واکنش مستقیم، یا با سکوت، مقاومت خود را نشان می‌دهد. وقتی احساس دوست‌داشتن و پذیرش نکند، آگاهانه یا ناخودآگاه همان رفتار ناپسند را تکرار می‌کند، گویی می‌خواهد به‌طور غیرمستقیم ثابت کند که هنوز به پذیرش و عشق نیاز دارد. مرد برای اصلاح رفتار خود پیش از هر چیز نیازمند احساس دوست‌داشتن و پذیرفته شدن است، در غیر این صورت، در حالت تدافعی باقی می‌ماند. او باید احساس کند همان گونه که هست پذیرفته شده است، آنگاه خود راه‌هایی برای اصلاح رفتارهایش خواهد یافت.

مردها نمی‌خواهند «اصلاح» شوند: همان‌طور که مردها گاهی می‌خواهند به زن توضیح دهند که چرا نباید ناراحت باشد، زن‌ها نیز می‌کوشند توضیح دهند که چرا مرد نباید برخی رفتارها را داشته باشد. همان گونه که مردها به اشتباه می‌خواهند زن را «تعمیر» کنند، زن‌ها هم به اشتباه می‌خواهند مرد را «اصلاح» کنند. مردها دنیا را با نگاه مریخی می‌بینند و شعار نانوخته‌شان این است: «اگر خراب نیست، تعمیرش نکن». وقتی زن می‌کوشد مرد را تغییر دهد، مرد این پیام را دریافت می‌کند که گویی زن او را «خراب» می‌داند. این برداشت او را آزرده و وادار به دفاع از خود می‌کند، زیرا احساس می‌کند نه دوست داشته می‌شود و نه پذیرفته. یک مرد نیاز دارد بدون توجه به ایرادهایش پذیرفته شود. پذیرفتن نقص‌های یک انسان کار ساده‌ای نیست، به ویژه وقتی باور داریم که می‌تواند بهتر از این باشد. اما زمانی این پذیرش آسان‌تر می‌شود که بدانیم بهترین راه کمک به مرد برای رسیدن به تعالی، دست کشیدن از تلاش برای تغییر دادن اوست.

مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس»

نوشته: دکتر جان گری ترجمه: اشرف عدیلی (بخش بیست و یکم)

هنر گوش‌دادن بدون عصبانی‌شدن: اولین راهی که مرد می‌تواند در برآورده کردن نیازهای اولیه همسرش موفق شود، این است که بداند چگونه ارتباط برقرار کند. نوع برقراری ارتباط، به ویژه برای زنان ونوسی، اهمیت خاصی دارد. اگر مردی بیاموزد که به احساسات زن گوش دهد، می‌تواند او را سرشار از محبت، درک، احترام، صمیمیت، احساس ارزشمندی و اطمینان خاطر کند. یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که مردان با آن روبرو هستند این است که هنگام گوش‌دادن به حرف‌های زن، کلافه یا عصبانی می‌شوند، زیرا فراموش می‌کنند که زنان از سیاره ونوس هستند و طبیعتاً شیوه ارتباط برقرار کردنشان متفاوت است. فهرست زیر، راهکارها و پیشنهادهایی ارائه می‌دهد تا این تفاوت‌ها را به یاد داشته باشیم و بدانیم در چنین موقعیت‌هایی چه باید بکنیم.

چگونه گوش کنیم، بی آنکه عصبانی شویم؟ چه باید کرد و چه نباید کرد:

۱. خودت را مسئول درک او بدان. به دلیل عصبانیت خودت، او را سرزنش نکن. دوباره تلاش کن تا احساساتش را بفهمی.

۲. نفس عمیقی بکش و عجلانه حرف زن. آرام بمان و سعی کن خودت را کنترل کنی. تصور کن اگر دنیا را از نگاه او می‌دیدی، چه احساسی داشتی.

۳. اگر با راه‌حل‌های تو آرام نشد، او را سرزنش نکن. وقتی راه‌حل‌ها با آنچه او نیاز دارد هم‌خوانی ندارند، طبیعی است که حالش بهتر نشود. فعلاً از ارائه راه‌حل خودداری کن.

۴. اگر می‌خواهی دیدگاه متفاوتی را مطرح کنی، صبر کن تا حرفش تمام شود. سپس با اندکی ملایمت و تعدیل، نظر خودت را بیان کن. صداقت را بالا نبر.

۵. به او بگو که موضوع را کاملاً نفهمیده‌ای، اما واقعاً دلت می‌خواهد بفهمی. مسئولیت نفهمیدن را بپذیر و او را محکوم نکن یا طوری برخورد نکن که انگار حرف‌هایش برای بی‌اهمیت است.

۶. تا زمانی که او احساس می‌کند شنیده و درک شده است، از موضع دفاعی وارد نشو. بعد از آن، ایرادی ندارد که آرام و محترمانه توضیح بدهی و در صورت لزوم عذرخواهی کنی.

۷. درباره احساسات و عقایدش بحث و جدل نکن. در صورت لزوم، موقتاً از موقعیت فاصله بگیر. زمانی که تنش‌های عاطفی کمتر شد، فرصت مناسبی برای گفتگو فراهم می‌شود. نوشتن یک نامه عاشقانه را هم تمرین کن.

آنچه باید به خاطر داشته باشیم:

۱. یادت باشد عصبانیت تو ناشی از درک نکردن منظور زن است و هرگز او مقصر نیست
۲. یادت باشد شنیدن احساسات او در وهله اول ممکن است برای معنای روشنی نداشته باشد، اما باز هم ارزشمند است و نیاز به همدردی تو دارد.

۳. یادت باشد عصبانیت تو از این می‌آید که نمی‌دانی چه باید بکنی تا اوضاع را رو به راه کنی. گوش دادن و درک تو به او کمک می‌کند، حتی اگر بلافاصله آرام نشود
۴. یادت باشد لازم نیست با او هم‌عقیده باشی تا بتوانی نظرش را درک کنی یا به‌عنوان یک شنونده مورد قدردانی قرار بگیری.

۵. یادت باشد برای شنیدن حرف‌های او لازم نیست کاملاً منظورش را بفهمی.
۶. یادت باشد تو مسئول احساسات او نیستی. شاید به نظرت برسد که تو را مقصر می‌داند، اما در واقع نیاز دارد که درک شود.

۷. یادت باشد اگر رفتار او واقعاً تو را عصبانی می‌کند، احتمالاً به تو احساس امنیت و اطمینان ندارد. در اعماق وجودش، دخترچه‌ای است که می‌ترسد با گفتن دردهایش آسیب ببیند. او به مهربانی و دلسوزی تو نیاز دارد.

وقتی مرد می‌تواند بدون کلافگی و عصبانیت به احساسات زن گوش دهد، بزرگ‌ترین هدیه را به او داده است. او فضایی فراهم می‌کند تا زن بتواند احساساتش را بیان کند. هرچه زن بیشتر بتواند خود را توضیح دهد، بیشتر احساس می‌کند که شنیده و درک شده است، و در نتیجه می‌تواند با محبت بیشتری اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین، تصدیق و تشویق را که مرد نیاز دارد، ارائه دهد.

هنر قدرت دادن به مرد: همان‌طور که مردها برای برآورده کردن نیازهای اصلی عاطفی زن باید هنر گوش‌دادن را بیاموزند، زن‌ها نیز لازم است هنر قدرت دادن به مرد را یاد بگیرند. وقتی زن دواطلبانه به مرد اجازه می‌دهد از او حمایت کند، به او اختیار می‌دهد که همان گونه که هست، باشد. مرد زمانی که مورد اعتماد قرار می‌گیرد، پذیرفته

رخت سیاهی که جمهوری اسلامی بر تن فوتبال و ورزش ایران کرد

پیام یونسی پور

جنگ که از راه می‌رسد، گلوله و موشک که شلیک می‌شوند، دیگر میان ورزشکار و وکیل، خانه‌دار و پزشک، معلم و کارگر تفاوتی نیست. همه با هم در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرند. شواهد اما نشان می‌دهند در ایران، پیش از آن‌که یک حمله نظامی خارجی صورت گرفته باشد، بدون آن‌که دشمنی از خارج از مرزها گلوله و موشکی شلیک کرده باشد، هزاران ایرانی کشته شده‌اند، این بار به دست نیروهای حکومت. اگر چه منازعات نظامی کشورها با نیروهای نظامی خارجی و درگیری‌های داخلی طی سال‌های پس از جنگ جهانی دوم، نشان می‌دهد که ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای، سهمی چشم‌گیر در میان قربانیان داشته‌اند، ولی نه به اندازه خونی که جمهوری اسلامی طی دو روز در خیابان‌های ایران به زمین ریخت. نتیجه ۱۴ سال جنگ داخلی سوریه که از سال ۲۰۱۱ آغاز شد، کشته شدن ۲۱۱ ورزشکار سوری بود؛ ورزشکارانی که مانند سایر شهروندان به دست داعش، حشدالشعبی، ارتش بعث سوریه، لشکر فاطمیون، سپاه قدس و حملات هوایی روسیه کشته شدند. در جنگ روسیه و اوکراین که از سال ۲۰۲۲ آغاز شده، رسانه‌های جهان از کشته شدن ۲۰۲ ورزشکار خبر می‌دهند. کمی دورتر در جریان جنگ بوسنی و آن‌چه «محاصره سارایوو» نامیده می‌شود، ۳ ورزشکار شامل دو فوتبالیست و یک هندبالیست کشته شدند. محاصره سارایوو، طولانی‌ترین محاصره پایتخت یک کشور در تاریخ مدرن جنگ‌هاست که ۱۴۲۵ روز به طول انجامید و با جنگ و قحطی همراه بود. پس از گذشت یک ماه و با وجود ممنوعیت اطلاع‌رسانی رسانه‌های داخل کشور در مورد کشته‌شده‌های اعتراضات دی ۱۴۰۴، محدودیت و سانسور اخبار و همین‌طور زیر فشار قرار گرفتن خانواده‌های جان‌باختگان از سوی نیروها و نهادهای امنیتی جمهوری اسلامی، آمار اولیه‌ای از کشته شدن بیش از ۲۰ فوتبالیست و بیش از ۳۰ ورزشکار، در جریان اعتراضات ۱۴۰۴ وجود دارد؛ بدون جنگ خارجی و بدون شلیک موشک. در این گزارش، نگاهی می‌اندازیم به فوتبالیست‌ها و ورزشکارانی که در جریان اعتراضات سراسری دی‌ماه ۱۴۰۴ توسط نیروهای جمهوری اسلامی کشته شدند. تاکنون نام قریب به دو تیم فوتبال به عنوان جانباختگان اعتراضات سراسری منتشر شده، اما هنوز بازیکنان تیم فوتبال جمهوری اسلامی، واکنشی نسبت به هیچ‌یک از این نام‌ها و کشتار وسیع معترضان، فوتبالیست‌ها و ورزشکاران نشان نداده‌اند.

مجتبی ترشیز: مجتبی ترشیز بازیکن پیشین تیم فوتبال تراکتور پنجشنبه ۱۸ دی ۱۴۰۴ با شلیک گلوله نیروهای امنیتی جمهوری اسلامی کشته شد. او به همراه همسرش «آرزو مدنی» در اعتراضات شهرک اندیشه در غرب تهران شرکت کرده بود که هر دو توسط نیروهای امنیتی در یک کوچه بن‌بست محاصره می‌شوند. مجتبی ترشیز زمانی که متوجه می‌شود نیروهای حکومتی قصد تیراندازی دارند، همسرش را در آغوش می‌گیرد تا از او محافظت کند. او از پشت هدف بیش از ۱۰۰ گلوله ساچمه‌ای قرار گرفت و در حالی که ریه و قلبش به شدت آسیب دیده بود، در آغوش همسرش جان باخت. مجتبی ترشیز سابقه بازی در تیم‌های تراکتور، نساجی، استقلال خوزستان، مس کرمان، فجرسپاسی و مس رفسنجان را داشت و در سال‌های اخیر به مربی‌گری در تیم‌های پایه مشغول بود.

امیرمحمد کوهکن: امیرمحمد کوهکن مربی و داور فوتسال ایران و اهل «نی‌ریز» فارس بود که شبیه شب ۱۳ دی ۱۴۰۴ با شلیک مستقیم نیروهای امنیتی کشته شد. امیرمحمد کوهکن از سال ۱۳۹۸ مربی‌گری فوتسال را در استان فارس آغاز کرده بود و در رده‌های پایه و بزرگسالان فوتسال شهرهای «شیراز» و «نی‌ریز» سابقه مربی‌گری داشت. او از سال ۱۴۰۲ پس از گذراندن دوره‌ها و آزمون‌های داور، به صورت رسمی به عنوان داور فوتسال نیز فعالیت می‌کرد.

مهدی لواسانی: مهدی لواسانی مربی تیم‌های پایه فوتبال ایران و پدر یک پسر دو

ساله بود که شامگاه پنجشنبه ۱۸ دی ۱۴۰۴ با گلوله جنگی نیروهای حکومتی به قتل رسید. مهدی لواسانی بیش از ۱۰ سال سابقه مربی‌گری در سطح اول فوتبال پایه ایران را داشت و یکی از بهترین استعدادیاب‌های فوتبال ایران محسوب می‌شد. او به نیکوکاری و کمک‌رسانی به کودکان در مناطق محروم نیز شهرت داشت.

امیرحسین محمدزاده: امیرحسین محمدزاده بازیکن ۱۸ ساله تیم فوتبال جوانان «دلوار افراز» تهران، در اعتراضات شهروندان در محله افسریه تهران با گلوله ماموران سرکوب جمهوری اسلامی، کشته شد. باوجود کشته شدن محمدزاده در جریان اعتراضات ۱۴۰۴ نیروهای امنیتی به شرط پذیرش «بسیجی» بودن امیرحسین محمدزاده از

سوی خانواده‌اش، حاضر به تحویل پیکر او شدند. امیرحسین محمدزاده سابقه دعوت به اردوی تیم ملی نوجوانان فوتبال ایران را نیز داشت.

محمد مهدی مردانی: محمد مهدی مردانی، معروف به «ماهان» دانشجوی فوق لیسانس مدیریت صنعتی از دانشگاه صنعتی شاهرود، دروازه بان تیم فوتسال «مدیریت صنعتی» شاهرود، با سابقه قهرمانی و نایب قهرمانی فوتبال و فوتسال در لیگ‌های شهرستان، استان و دانشگاهی نیمه شب ۱۹ دی ۱۴۰۴ با شلیک گلوله جنگی نیروهای حکومتی کشته شد. محمد مهدی مردانی در شهر قدس (رباط کریم) به اعتراضات پیوست، مورد هدف گلوله جنگی قرار گرفت و مجروح شد. او خودش را کشان کشان تا جلوی در خانه کشید، اما از شدت خونریزی و پیش از رسیدن به بیمارستان جان باخت.

سعید صفری: سعید صفری پیشکسوت ۴۹ ساله، بازیکن سابق و مربی فوتبال ایلام، در جریان اعتراضات جمعه ۱۹ دی ۱۴۰۴ به دست نیروهای جمهوری اسلامی مجروح شد. به کما رفت و ۲۴ دی ۱۴۰۴ جان باخت. سعید صفری بازیکن پیشین تیم فوتبال پاس و پرسپولیس ایلام و از مربیان پایه فوتبال بود. یکی از دوستان نزدیک او که با ایران

وایر صحبت کرده گفته است که تکنیک و دریل‌هایش در زمان بازیگری زبانزد شهر بود. قدی بلند داشت و چهره‌ای جذاب. برای همین در ایلام به او می‌گفتند «پسر آلمانی».

زهرا آزادپور: زهرا آزادپور، بازیکن لیگ فوتبال زنان ایران، جمعه ۱۹ دی ۱۴۰۴ در اعتراضات کرج با شلیک گلوله نیروهای جمهوری اسلامی به قتل رسید. زهرا آزادپور ۲۷ ساله، بازیکن تیم فوتبال زنان «مهرگان پردیس» تهران بود که سابقه بازی در تیم‌های «آذرخش» و «صبا» و دعوت به اردوی تیم‌های ملی فوتبال زنان ایران را

هم داشت. او در کنار فوتبال، از کوهنوردهای حرفه‌ای ایران نیز محسوب می‌شد و قله‌های «دماوند» و «اسپیلت» را فتح کرده بود.

میلاد افروخته: میلاد افروخته دروازه‌بان فوتبال و مربی تیم‌های پایه فوتبال در رشت بود که ۱۸ دی ۱۴۰۴ برای اعتراضات به خیابان رفت و مورد هدف شلیک نیروهای

جمهوری اسلامی قرار گرفت. ماموران حکومتی در خیابان مطهری رشت به میلاد با تیر جنگی شلیک کردند. مردم بلافاصله به کمکش آمدند تا او را به بیمارستان برسانند، اما او در راه بیمارستان درگذشت. نیروهای امنیتی جمهوری اسلامی خانواده

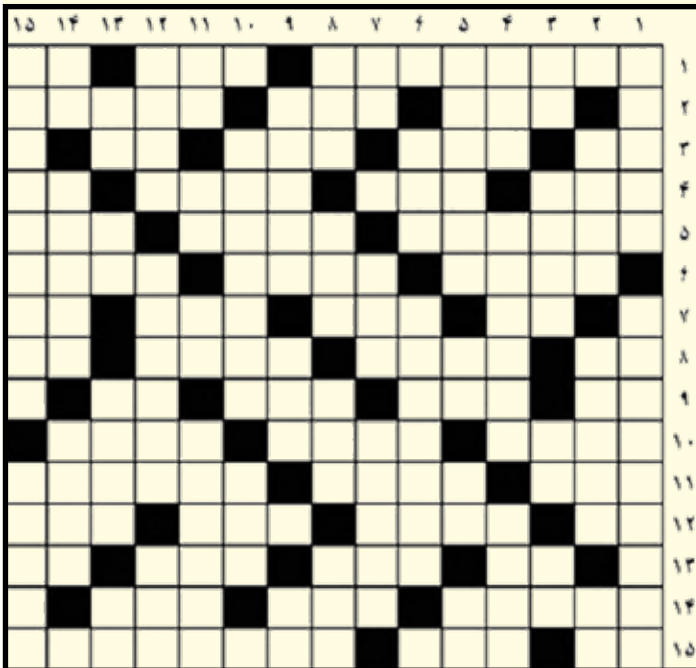
میلاد افروخته را وادار کردند که پیکر او را شبانه، بدون حضور دوستان و اقوام، با حضور ماموران امنیتی و حتی بدون انجام مراسم‌های سوگواری به خاک بسپارند.

محمد امین عبدی: «محمد امین عبدی» فوتبالیست ۲۱ ساله و دانشجوی ترم آخر رشته تربیت بدنی.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



دلتنگی برای وطن، احساسی است که نه در واژه‌ها کامل می‌شود و نه در فاصله‌ها کم‌رنگ. گاهی سال‌ها می‌گذرد، اما یک بوی آشنا، یک آهنگ قدیمی یا حتی شنیدن نام شهری دور، قلب را به تپشی دیگر می‌اندازد. وطن فقط یک نقطه روی نقشه نیست، مجموعه‌ای از خاطره‌هاست، از کوچه‌هایی که کودکی در آن دویده، از صدای سلام همسایه‌ها، از غروب‌هایی که رنگشان با هیچ جای دنیا یکی نیست.

عمودی

- ۱- دارای اختلالات روحی - فقدان تعریف ها و مقرراتی که در جهت کوتاه ساختن دادوستد و جلوگیری از تجارت در میان ملل وضع شده است
- ۲- کله پز - عقاید - صوت تحسین
- ۳- از حروف الفبای انگلیسی - سهیم در تجارت - صدمه - آبکی
- ۴- ابریشم پست - برافروختگی - چاق و فربه
- ۵- از انواع کبابها - پایه - گلابی - شرنگ
- ۶- نوعی پارچه براق - درآمد به دست آمده از نگهداری سهام
- ۷- تصدیق آلمانی - مرتبه - عقیده باطنی
- ۸- دانش - سوریه قدیم - از قدرتهای اقتصادی جهان - عضو تنفسی
- ۹- مرکز عدسی - گاه از آن کوه می سازند - ناشنوا
- ۱۰- نسبت بازده تولید بر واحد ورودی در طی زمان معین - مقابل فرشته
- ۱۱- دریای عرب - حرف ندا - حرف تصدیق - چین خوردگی های زمین
- ۱۲- از حبوب - نوآوری - پول خارجی
- ۱۳- کوچکترین سه رقمی - قدم یکپا - اشرار - نام ترکی
- ۱۴- امر به رفتن - به هدف نرسیده - هرچیز باریک و دراز
- ۱۵- عمل واگذاری خدماتی که قبلا توسط دولت تامین میشد به شرکت های بخش خصوصی - بردش معروف است

افقی

- ۱- روش های تصویب شده توسط کنگره آمریکا که برطبق آن کنگره به لویجی که به وسیله ریاست جمهوری در جهت تایید و اجرای موافقت نامه های بازرگانی بین المللی آمریکا ارائه میشود طی مدت معینی رای میدهد- وسط - چهره
- ۲- پیشگویی - غریبال ویژه
- ۳- واحد سطح - ظرف آبکشی - محل بازگشت - دوستی
- ۴- پادزهر - شهر آرزو - خاندان - حرف صریح
- ۵- سوبسید - پرسفک بودن - همراه گل
- ۶- چک - کتف و دوش - اشعه مجهول
- ۷- بالاپوش مردان - شخصیت شاهنامه ای - بخشش - عدد فوتبالی
- ۸- محل و مکان - از ظروف مطبخ جمع کره - ترش و شیرین
- ۹- حرف تنفر - شیرعرب - از نوشیدنی های داغ - درون دهان
- ۱۰- سواران - سیاهی پشت اجسام - پشیمان
- ۱۱- درخت انگور - بزرگتر - مالکیت چیزی ارزشمند که معمول برمعیار پول سنجیده می شود
- ۱۲- مخفف اگر - درود - پهلوان - عالی
- ۱۳- رایحه - خزنده گزنده - کتاب هندوان - عالمت جمع فارسی
- ۱۴- شیطان - خوب - چین و چروک پوست
- ۱۵- گروه و جماعت چاشنی غذا - برداشت های پی درپی و غیرمترقبه نقدی از بانک ها که به سبب کاهش ناگهانی در اعتماد دارندگان حساب و یا ترس از اینکه بانک توسط موسسه امتیازدهنده تعطیل شود، به وجود می آید.

دفاتر و کالت علی مقدمی

وکیل سابق شرکت های بیمه با بیش از ۳۰ 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 دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ♦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

315 Arden Ave., #10
Glendale, CA 91203

Free Consultation
Tel: (818) 640-3131

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



وطنم تنم چه باشد که بگویم تنی تو
که تو جانی و سراپا همه جان روشنی تو
وطنم تو بوی باران به شب ستاره باران
که خوشی و خوشترینی به مذاق میگساران
من اگر سروده باشم وطنم تو شعر نابی
من اگر ستاره باشم وطنم تو آفتابی
وطنم، وطنم، وطنم ایران
همه جانی به تنم وطنم ایران
وطنم خوشا نسیمت که وزدنش گل از گل
وطنم خوشا شمیمت که دمیدنش تغزل
وطنم که شعر حافظ شده وصله تن تو
که شکفته شعر سعدی به بهار دامن تو
وطنم درودی از من به تو به عاشقانت
که سپرده ام به پیکت به نسیم مهربانت
ایران من، ایران من
ای مهر تو بر جان من

حسین منزوی

فال سنارگان

دی مسئولیت‌های کاری افزایش می‌یابد و جدیت بیشتری در امور دیده می‌شود. پیشرفت مالی به صورت تدریجی اما پایدار رخ می‌دهد. مذاکرات رسمی به نتیجه مثبت می‌رسد. پادشاه یا تقدیر دریافت می‌شود. ثبات بیشتری در زندگی روزمره ایجاد می‌شود. پروژه‌های بلندمدت آغاز خواهد شد. حمایت اطرافیان در تصمیم‌های مهم مؤثر است.	مهر روابط اجتماعی و کاری گسترش می‌یابد و فرصت‌های تازه‌ای ایجاد می‌شود. شراکت یا همکاری جدیدی شکل می‌گیرد. تعادل میان کار و زندگی شخصی بهتر می‌شود. احتمال سفر رسمی یا دیدار مهم وجود دارد. درآمد جانبی افزایش می‌یابد. سوء تفاهم‌های گذشته برطرف می‌شود و فضای عاطفی آرام‌تر خواهد شد.	تیر مسائل عاطفی و خانوادگی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند و روابط صمیمانه‌تر می‌شود. امکان آشتی یا بهبود روابط گذشته وجود دارد. برنامه‌ریزی مالی دقیق‌تری انجام می‌شود و احتمال دریافت مطالبات معوق مطرح است. تصمیم‌هایی درباره خانه یا محل سکونت شکل می‌گیرد. برخی نگرانی‌های قدیمی پایان می‌یابد.	شروالدین در این ماه زمینه آغاز پروژه‌ها و برنامه‌های تازه فراهم می‌شود و انرژی عمومی افزایش می‌یابد. احتمال دریافت خبر مثبت در حوزه شغلی یا تحصیلی وجود دارد. شرایط مالی روندی رو به بهبود پیدا می‌کند و برخی موانع قدیمی برطرف می‌شود. دیدارهای خانوادگی و جمع‌های دوستانه پررنگ‌تر خواهد شد.
بهمن ایده‌های نو و خلاقانه شکل می‌گیرد و زمینه نوآوری فراهم می‌شود. افراد جدیدی به شبکه ارتباطی افزوده می‌شوند. پیشرفت در حوزه فناوری یا فعالیت‌های آنلاین دیده می‌شود. پیشنهاد کاری متفاوتی مطرح می‌شود. برخی برنامه‌ها تغییر خواهد کرد. استقلال مالی افزایش می‌یابد. فعالیت گروهی موفق شکل می‌گیرد.	آبان برخی موضوعات پنهان آشکار می‌شود و تصویر روشن‌تری از شرایط به دست می‌آید. تصمیم جدی درباره روابط پیچیده اتخاذ می‌شود. شرایط مالی به شکل محسوسی بهبود می‌یابد. نگرانی قدیمی پایان پیدا می‌کند. تمرکز بر مسائل درونی افزایش می‌یابد. پیشنهاد ویژه‌ای مطرح می‌شود که نیازمند بررسی دقیق است.	امرداد توانایی‌ها و مهارت‌ها بیش از گذشته دیده می‌شود و فرصت درخشیدن فراهم می‌گردد. احتمال ارتقا یا موفقیت رسمی وجود دارد. رقابت‌ها با نتایج مطلوب همراه خواهد بود. پیشنهاد مالی قابل توجهی مطرح می‌شود. پروژه‌های بزرگ آغاز خواهد شد و جایگاه اجتماعی تقویت می‌شود. دعوت به مراسم یا رویداد مهمی صورت می‌گیرد.	اردیبهشت فرصت مناسبی برای تصمیم‌گیری‌های مهم ایجاد می‌شود. همکاری‌های تازه نتایج قابل قبولی به همراه دارد. امکان انجام یک سفر کوتاه یا مأموریت کاری وجود دارد. زمینه پیشرفت در امور اداری یا آموزشی مهیا می‌شود. روابط عاطفی و خانوادگی در مسیر آرام‌تری قرار می‌گیرد.
اسفند اختلاف‌ها و دلخوری‌های قدیمی برطرف می‌شود. مسائل مالی معوق تسویه خواهد شد. آرامش بیشتری در فضای خانوادگی برقرار می‌شود. قدردانی یا هدیه‌ای رسمی دریافت می‌شود. برنامه‌ریزی جدی برای سال آینده صورت می‌گیرد. دیدار با افراد تأثیرگذار انجام می‌شود. تغییر مثبتی در محیط خانه ایجاد می‌شود.	آذر موفقیت در آزمون‌ها یا رقابت‌ها حاصل می‌شود. سفری الهام‌بخش در این ماه محتمل است. خبر خوش‌اندازی دریافت می‌شود. امید و انگیزه عمومی افزایش می‌یابد. فعالیت‌های آموزشی گسترش پیدا می‌کند. مبلغی غیرمنتظره دریافت خواهد شد. برنامه تفریحی یا ورزشی تازه‌ای آغاز می‌شود.	شهریور تمرکز بر نظم و برنامه‌ریزی دقیق افزایش می‌یابد. اصلاح اشتباهات گذشته به بهبود شرایط کمک می‌کند. مدیریت مالی به شکل منظم‌تری انجام می‌شود. امور اداری با موفقیت پیش می‌رود. برنامه‌ای برای سلامت یا ورزش آغاز می‌شود. این ماه با بهرهوری و پیشرفت تدریجی همراه است. مهارت‌های فردی توسعه پیدا می‌کند.	خرداد احتمال جابه‌جایی یا سفر کاری وجود دارد. خبری غیرمنتظره مسیر برخی برنامه‌ها را تغییر می‌دهد. فضای کلی ماه پویا و پرتحرک خواهد بود. تغییرات ناگهانی در برنامه‌ها رخ خواهد داد و انعطاف‌پذیری اهمیت پیدا می‌کند. تصمیم‌های سرنوشت‌سازی درباره آینده گرفته می‌شود.

پدیده تماشاگر و پخش مسئولیت: وقتی همه می بینند و هیچکس قدم بر نمی دارد

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

برابر فقر، خشونت، تبعیض، سرکوب یا بحران‌های زیست محیطی، افراد می‌گویند: «این وظیفه دولت است»، «کار نهادهاست»، «من به تنهایی چه می‌توانم بکنم؟» و مسئولیت، بار دیگر میان جمع گم می‌شود. حتی در عصر شبکه‌های اجتماعی، این پدیده چهره‌ای تازه یافته است. هزاران نفر یک خبر دردناک را می‌بینند، واکنش نشان می‌دهند، آن را بازنشر می‌کنند، اما اقدام عملی به حداقل می‌رسد. احساس مشارکت مجازی، جای کنش واقعی را می‌گیرد و تماشاگر بودن، با وجدانی نسبتاً آسوده ادامه می‌یابد.

ادبیات، بسیار پیش‌تر از علم روان‌شناسی، این پدیده را دیده و درباره‌اش هشدار داده است. سعدی با صراحت می‌گوید: «تو نیکی می‌کن و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز» این سخن، دعوتی روشن به مسئولیت فردی است، حتی اگر جمع خاموش باشد. و آنجا که می‌گوید: «بنی آدم اعضای یک پیکرند»، یادآور می‌شود که بی‌تفاوتی نسبت به درد دیگری، در نهایت آسیبی است به کل پیکره‌ی جامعه. در ادبیات معاصر نیز، بارها با شخصیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که «تماشاگر، باقی می‌مانند و همین تماشا، به فاجعه می‌انجامد. ادبیات به ما یادآوری می‌کند که سکوت، خود نوعی کنش است؛ کنشی با پیامد.

پیامدهای پدیده تماشاگر و پخش مسئولیت عمیق و گسترده‌اند. کاهش همدلی، تضعیف حس شهروندی، بی‌اعتمادی اجتماعی و عادی‌شدن بی‌عملی، از نتایج مستقیم آنهاست. جامعه‌ای که در آن افراد مدام منتظر دیگری می‌مانند، به تدریج توان واکنش خود را از دست می‌دهد و مشکلات، به جای حل شدن، انباشته می‌شوند. اما شناخت این پدیده‌ها، نخستین گام برای عبور از آنهاست. وقتی بدانیم ذهن ما در جمع چگونه عمل می‌کند، می‌توانیم آگاهانه در برابر آن بایستیم. پرسش ساده‌ای مانند «اگر من اقدام نکنم، چه می‌شود؟» می‌تواند مسیر یک موقعیت را تغییر دهد. در نهایت، پدیده تماشاگر و پخش مسئولیت به ما یادآوری می‌کند که اخلاق، از لحظه‌ای آغاز می‌شود که فرد تصمیم می‌گیرد منتظر نماند. بسیاری از تغییرات بزرگ، نه با جمع‌های عظیم، بلکه با یک نفر آغاز شده‌اند، کسی که سکوت را شکست و قدم اول را برداشت. جهان، بیش از آنکه به تماشاگر نیاز داشته باشد، به انسان‌های مسئول نیاز دارد.

در بسیاری از لحظه‌های حساس زندگی، فاجعه نه از نبود انسان‌ها، بلکه از حضور خاموش آنان شکل می‌گیرد. لحظه‌هایی که همه شاهدند، اما هیچکس پیش‌قدم نمی‌شود. این سکوت جمعی، نه همیشه از بی‌رحمی، بلکه اغلب از دو پدیده به هم پیوسته روان‌شناختی و اجتماعی ناشی می‌شود: پدیده تماشاگر و پخش مسئولیت. این دو مفهوم توضیح می‌دهند چرا انسان‌ها در جمع، برخلاف انتظار، کمتر کمک می‌کنند، چرا وقتی مسئولیت میان چند نفر تقسیم می‌شود، اقدام فردی کاهش می‌یابد و چرا گاهی

«دیدن» جای «عمل کردن» را می‌گیرد.

پدیده تماشاگر زمانی رخ می‌دهد که فرد در موقعیتی قرار می‌گیرد که نیاز به کمک، واکنش یا تصمیم فوری وجود دارد، اما به دلیل حضور دیگران، احساس می‌کند مسئولیت اصلی بر عهده او نیست. هرچه تعداد شاهدان بیشتر باشد، احتمال اقدام هر فرد کمتر می‌شود. ذهن انسان در این شرایط، ناخودآگاه زمزمه می‌کند: «حتماً یکی دیگر کاری می‌کند».

در دل این پدیده، سازوکاری مهم‌تر نهفته است: پخش مسئولیت. پخش مسئولیت به حالتی گفته می‌شود که در حضور دیگران، حس تعهد فردی کاهش می‌یابد. مسئولیت اخلاقی و عملی، میان نگاه‌ها و سکوت‌ها تقسیم می‌شود و در نتیجه، سهم هر فرد آن قدر کوچک به نظر می‌رسد که گویی می‌توان از آن چشم پوشید. این مفاهیم نخستین‌بار به طور جدی پس از حادثه‌ای تکان‌دهنده وارد ادبیات علمی شدند. در دهه شصت میلادی، زنی به نام کیتی جنوویز در یکی از محله‌های نیویورک مورد حمله قرار گرفت و جان خود را از دست داد. در حالی که ده‌ها نفر صدای فریادهای او را شنیدند. بسیاری از شاهدان بعداً گفتند تصور می‌کردند دیگران با پلیس تماس گرفته‌اند. این واقعه پژوهشگران را با پرسشی عمیق روبه‌رو کرد: چرا حضور شاهدان بیشتر، لزوماً به کمک بیشتر منجر نمی‌شود؟ پاسخ، در پیوند میان پدیده تماشاگر و پخش مسئولیت نهفته بود.

ریشه‌های این بی‌عملی جمعی تنها در بی‌تفاوتی خلاصه نمی‌شود. عوامل متعددی در شکل‌گیری آن نقش دارند. ترس از قضاوت اجتماعی یکی از مهم‌ترین آنهاست. انسان‌ها می‌ترسند واکنش‌شان اشتباه، اغراق‌آمیز یا نابجا تلقی شود. سکوت دیگران به عنوان نشانه‌ای تعبیر می‌شود که شاید موقعیت آنقدرها هم جدی نیست. در نتیجه، فرد به جای اعتماد به قضاوت خود، رفتار جمع را معیار قرار می‌دهد. ابهام موقعیت نیز نقش مهمی دارد. وقتی دیگران واکنشی نشان نمی‌دهند، فرد دچار تردید می‌شود: آیا واقعاً کمکی لازم است؟ آیا من اشتباه برداشت کرده‌ام؟ این تردید، زمان را می‌بلعد و فرصت اقدام از بین می‌رود.

پدیده تماشاگر و پخش مسئولیت محدود به موقعیت‌های اضطراری نیستند. این رفتارها در لایه‌های مختلف زندگی اجتماعی حضور دارند. در خیابان، وقتی کسی زمین می‌خورد و نگاه‌ها رد می‌شوند. در محل کار، زمانی که مشکلی وجود دارد اما مسئول مشخصی برای آن تعریف نشده است. در خانواده‌ها، وقتی همه می‌دانند گفتگویی ضروری است، اما هیچکس آغازگر نمی‌شود. در سطحی گسترده‌تر، در

Pouyan's music
Teaches piano & keyboard
Children & adults
Dj Pouyan
Live music
For all occasions
(925) 963-7982



ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

www.pezhvak.com



روستای صلوات

نیز در دانستن داستان‌های شاه عباس ید طولایی داشت و ذهنش انباری از روایت‌های مربوط به شاه عباس بود. اما بدون چای نمی‌توانست داستان بگوید. با هر کلمه‌ای از داستان، قلی‌چای می‌نوشتید، استکانش را به نعلبکی می‌زد و دوباره ادامه می‌داد. از آغاز یک داستان شاه‌عباسی تا پایانش، بیش از ده استکان چای را

جرعه‌جرعه می‌نوشتید. او همیشه شاه عباس را «شاه عباس جنت‌مکان» می‌خواند و محال بود کسی حتی یک‌بار نام شاه عباس را بدون «جنت‌مکان» از دهان او بشنود. این کار برایش حکم وظیفه‌ای شرعی و ملی را داشت، همان‌گونه که بسیاری از مذهبی‌ها نام علی‌بن‌ابی‌طالب را همواره با «حضرت» و «علیه‌السلام» بر زبان می‌آورند و حذف آن را توهینی به مقام امامت می‌دانند و خود را مستوجب عذاب اخروی می‌شمارند.

عزیزخان اهل روستای «صلوات» از توابع مشکین‌شهر بود، روستایی که از املاک متعلق به دایی من به شمار می‌آمد. آنها به تهران آمده بودند تا دخترشان «سَرین‌گل» را، که دختری جوان و زیبا بود اما دچار کچلی شده بود، معالجه کنند. از آنجا که خانه ما به هر حال با خانه خان و ارباب آن روستاها نسبت و ارتباط مستقیم داشت، هر یک از اهالی آن نواحی که در تهران گرفتاری‌ای پیدا می‌کردند، مهمان خانه ما می‌شدند، و در واقع چاره دیگری هم نداشتند، چرا که نه کسی را می‌شناختند و نه جایی برای رفتن داشتند. در این‌جا ناچارم بگویم: خدا مادر را بیامرزد، زنی نیک‌سرشت و خیرخواه بود که با هر یک از روستاییانی که به خانه ما می‌آمدند، همچون مادری دلسوز رفتار می‌کرد. با جان و دل از آنها پذیرایی می‌کرد و تا جایی که حتی از توانش فراتر بود، پیگیر کار و گرفتاری‌هایشان می‌شد. همیشه هم می‌گفت: «جای دوری نمی‌رود.» پدرم، که هیچ‌گونه ارتباط عاطفی یا شناخت قبلی با آن روستاییان نداشت، با این حال هرگز ندیدم روی ترش کند یا حتی در خلوت، نزد مادرم، درباره آنها یا هزینه‌هایی که به هر حال بر دوشش می‌افتاد، گله یا اعتراضی بکند.

بیمارستان هزار تخت‌خوابی، که در آن زمان بیمارستان پهلوی نام داشت و پس از فتنه ۵۷ به بیمارستان امام خمینی تبدیل شد، تازه در بیابانی ساخته شده بود که با شهر فاصله زیادی داشت. برای رسیدن به آن، باید از جاده‌های خاکی و پر از چاله و چوله با اتوبوس می‌گذشتند و بیماران برای معالجه به پزشکان مراجعه می‌کردند. کودکان را نیز به‌خاطر حفظ بهداشت، به داخل بیمارستان راه نمی‌دادند. یک یا دو بار مادرم مرا به اجبار با خود برده بود، مرا جلوی دروازه بیمارستان متوقف کردند و پس از سفارش‌های بسیار، سرانجام «سَرین‌گل» را به داخل بردند. من هم در میان سنگلاخ‌ها به دنبال ملخ‌هایی با بال‌های سرخ، سبز، آبی و نارنجی می‌دویدم و آنها را می‌گرفتم. حتی پایشان را میان انگشتانم نگه می‌داشتم و وادارشان می‌کردم پر بزنند تا رنگ‌های زیبایشان را ببینم. وقتی از بیمارستان برمی‌گشتند، بر روی سر سَرین‌گل ماده‌ای بنفش رنگ می‌دیدم که داروی ضد کچلی بود. برای ادامه درمان، آنها مجبور بودند مدت طولانی در خانه ما بمانند تا اینکه ابوالفتح کاری پیدا کرد و خانه‌ای اجاره کردند و به خانه خود نقل مکان نمودند. با این حال، خانه ما همچنان جایگاه نخست آنها بود و ما هم از دیدنشان شاد می‌شدیم.

روستای صلوات، روستایی بسیار قدیمی و شاه‌نشین یکی از برجسته‌ترین قهرمانان میهنی ایران، یعنی بابک خرمدین بود. در واقع، پایتخت بابک همین روستا بود و از آنجا اشیای عتیقه و سکه‌هایی کشف شد که خبرش به میراث فرهنگی رسید و آنها روستا را زیر نظر گرفتند. پیش از آنکه میراث فرهنگی از این موضوع باخبر شود، روستاییانی که در حیاط خانه‌شان کوزه‌هایی پر از سکه‌های طلا پیدا می‌کردند، به‌طور مرموز خانه و زندگی خود را در روستا ترک می‌کردند و در تهران گم و گور می‌شدند در خانه ما مدتی یک سطل پر از سکه‌های مسی متعلق به زمان بابک بود که نمی‌دانم به کجا رفت و چه اتفاقی برای آنها افتاد. پدرم مردی جوان و خوش‌سلیقه به نام بهرام داشت که گل‌های مصنوعی می‌ساخت و به فروشگاه‌ها می‌فروخت. گاهی وقت‌ها که پدرم می‌خواست آذوقه، میوه یا سایر وسایل را به خانه برساند، بهرام را مامور می‌کرد. او همچنین خیلی دوست داشت ساعتی با ما بازی کند و گاهی روش ساخت گل را به ما بیاموزد.

خیلی قدیم‌های تهران

بخش هفتم

عباس پناهی



معمولاً رسم بر این بود که خانواده‌های دوست یا اقوام، در زمستان‌ها، پس از صرف شام، دسته‌جمعی به خانه یکدیگر می‌رفتند و تا پاسی از شب، در کنار هم و به دور کرسی، جمع می‌نشستند، از هر دری سخنی می‌گفتند و سپس به قصه‌ای گوش می‌دادند که آن را کسی خوش‌گفتارتر یا باتجربه‌تر روایت می‌کرد. اصولاً خانه ما مرکز ثقل دوستان و اقوام بود و تقریباً هر شب، یا یک شب در میان، در زمستان‌ها، فامیل و دوستان به خانه ما می‌آمدند. دور تا دور کرسی به طور فشرده اشغال می‌شد، به طوری که برای ما بچه‌ها جایی برای نشستن نمی‌ماند و ناچار هر یک در بغل یکی از اقوام می‌نشستیم و با جان و دل به قصه‌های پدرم گوش می‌سپردیم. قصه‌ها بیشتر درباره افسانه‌های شاه اسماعیل بود، از کودکی عجیب و غریبش، شرح پهلوانی‌هایش، و داستان عشقش به دختر شیرزنی که خود را در پوشش مردان درمی‌آورد و نام «عرب زنگی» بر خود نهاده بود، از چگونگی نبرد شاه اسماعیل با «عرب زنگی»، شکست او، و بر ملا شدن راز این زن دلاور. صدها ماجرای شیرین دیگر نیز از نبردهای حیرت‌انگیز شاه اسماعیل روایت می‌شد.

پدرم همچنین از قصه‌های عیاری به نام «کوراوغلی» می‌گفت؛ از عشق دوطرفه‌اش به دو اسب محبوبش، «قیرآت» (اسب سیاه) و «دورآت» (اسب سفید)، از توانایی‌های هر یک در جنگ و گریزها، و از رفتار لوتی‌منشانه کوراوغلی با عیاران زیردستش، مانند «دلی احمد» (احمد دیوانه) و دیگرانی که هر کدام خود را با لقب «دیوانه» معرفی می‌کردند. گاه نیز قصه عاشق و معشوقی را می‌شنیدیم که همچون شیرین و فرهاد، در دیار آذربایگان شهره بودند، «اسلی و کرم». این داستان‌ها آن‌چنان شیرین و جذاب بودند که دوستان و اقوام، سر از پا نداشتند، هر شب خود را به خانه ما می‌رساندند تا از دنباله قصه‌ها جانمانند.

هر شب، پیش از رسیدن مهمانان، مادرم با آتش‌چرخان، ذغال‌ها را سرخ و شعله‌ور می‌کرد، سماور ذغالی را از آب پر می‌نمود، آتش را از بالای لوله سماور به میان آتشدان می‌ریخت و آب را به جوش می‌آورد. قوری بزرگی را از چای پر می‌کرد و استکان‌نعلبکی‌ها را شسته و آماده پذیرایی می‌گذاشت. در سینی بزرگی که روی کرسی قرار داشت، چراغ گردسوز در وسط جای می‌گرفت و دور تا دور آن، کاسه‌هایی پر از آجیل‌های مختلف چیده می‌شد. میز کوتاهی هم در گوشه اتاق، درست در سمت راست جایگاه مادرم، قرار داشت که سماور و سینی استکان‌نعلبکی‌ها روی آن گذاشته می‌شد تا همیشه بر آنها مسلط باشد.

کرسی ما از همه کرسی‌هایی که دیده بودم بزرگ‌تر و جادارتر بود و همین خود دلیلی محکم برای گرد آمدن دوستان در خانه ما به‌شمار می‌آمد. من همیشه، همین که پدرم شروع به گفتن داستان می‌کرد، به هر شکلی که بود خودم را به او می‌رساندم، در بغلش جا می‌گرفتم و آن‌قدر در خیال، همراه قهرمانان داستان‌ها پیش می‌رفتم که سرانجام در خواب غرق می‌شدم. دیگر نمی‌دانستم سر باقی ماجرا به کجا کشیده می‌شود و تنها زمانی از خواب می‌پریدم که پدرم برای مشایعت مهمانان برمی‌خاست، مرا به جای خواب خودم می‌برد و می‌گذاشت. آن‌وقت بود که باری از حسرت و اندوه از دست دادن ادامه‌ی داستان، در دلم می‌نشست. اما خوبی‌اش این بود که آن چنان خواب‌آلود بودم که بلافاصله دوباره به خواب می‌رفتم و تا صبح فردا، اثری از آن حسرت باقی نمی‌ماند، و شبی دیگر می‌آمد و داستانی دیگر. تنها زمانی شکل داستان‌ها عوض می‌شد که عموی بزرگم به خانه ما می‌آمد. او شاهنامه را از بر بود و با همه جزئیاتش، از آغاز تا پایان، آن را می‌شناخت. با این حال، برای ما چند داستان از همه جذاب‌تر بود و اغلب از او می‌خواستیم که همان‌ها را دوباره تعریف کند: نبرد رستم و سهراب، برآمدن و قیام کاوه آهنگر علیه ضحاک، نبرد رستم در خردسالی با پیل و پس از آن با کک کوهزاد، داستان به دنیا آمدن زال و بزرگ شدنش در آشیانه سیمرغ، و نیز جنگ رستم با دیو سپید و هفت‌خان رستم. اما داستان رستم و سهراب برای او حکمی دیگر داشت. وقتی به روز آخر نبرد رستم و سهراب می‌رسید، آن را با اشک در چشمانش می‌خواند.

یکی از خانواده‌هایی که همیشه دسته‌جمعی به خانه ما می‌آمدند، خانواده عزیزخان بود، با همسرش «آراسته»، پسرش ابوالفتح و دخترش که «سَرین‌گل» نام داشت. عزیزخان

رازهای نهفته در سخنان کهن

نوشته اختصاصی: سولماز مولوی

شش ماه معطلی برای یک کار نیمساعتی

ابوالقاسم حالت

زرگر از زر می‌زند، نه از هوا
آدم عاقل و توانمند، ارزش واقعی را از مهارت و دارایی می‌شناسد، نه از چیز بی‌ارزش.
نه هر که آینه سازد، خود را شفاف ببیند
همه توانایی‌ها یا ظاهر خوب، تضمین فهم درست از خود نیست.
سنگ بزرگ، نشانه نزدن است
گاهی وقتی کسی هدف بزرگ می‌گذارد، احتمال شکست و نشدنش زیاد است.
گرچه دستش به گوشت نمی‌رسد، می‌گوید بو می‌دهد
وقتی کسی به چیزی نرسیده، آن را کوچک می‌شمرد یا تحقیر می‌کند.
از کوزه همان برون تراود که در اوست
رفتار و گفتار آدم نشان‌دهنده درون اوست؛ هیچ چیز از خودش نیست.
چاه کن همیشه ته چاه می‌افتد
کسی که برای دیگران بدی یا تله درست می‌کند، خودش در دام می‌افتد.
با خربزه می‌خوایان دهن شیر بچسبانی؟
وقتی با چیزی کوچک یا بی‌ربط می‌خواهی مشکلی بزرگ را حل کنی.
نه بیخ ریشه کندن، نه بی‌برگی کشتن
یعنی کار را با احتیاط و تدبیر انجام دادن، نه افراط و نه تفریط.
آتش زیر خاکستر هم شعله می‌کشد
گاهی آرامش ظاهری، فقط پوششی برای مشکلات و خشم‌های نهفته است.
شیرین گفتن، تلخ کردن کارها را آسان نمی‌کند
حرف نرم و خوشایند، همیشه مشکلات را حل نمی‌کند؛ عمل لازم است.
آب که از سر گذشت، چه یک وجب چه صد وجب
وقتی حد تحمل گذشته، تفاوت جزئی اهمیت ندارد؛ یعنی مشکلات وقتی خیلی بزرگ شوند، دیگر جزئیات معنایی ندارد.
گلیم خود را از آب بیرون کشیدن
مسئولیت اشتباهات خود را به عهده گرفتن و از خطرهای یا ضررهای جان سالم به در بردن
نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود
هیچ موفقیتی بدون تلاش و سختی به دست نمی‌آید.
موریانه هم از دیوار کاه به جان خانه می‌افتد
دشمن کوچک اما پیوسته، می‌تواند بزرگ‌ترین خسارت‌ها را وارد کند.
هر که طاووس خواهد، جور هندوستان کشد
اگر بخواهی چیز بزرگ و زیبا داشته باشی، باید سختی‌ها و مشکلات آن را تحمل کنی
مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد
کسی که تجربه تلخی داشته، نسبت به کوچک‌ترین نشانه‌های مشابه حساس می‌شود
نه هر که رقصید، قهرمان است
ظاهر یا رفتار پرزرق و برق، معیار توانایی واقعی نیست.
دل به دل راه دارد، نه دهان به دهان
ارتباط واقعی و صادقانه از دل‌هاست، نه صرفاً از حرف‌ها و گفتارها.
با یک دست نمی‌توان دو هندوانه برداشت
نمی‌توان همه چیز را همزمان به خوبی انجام داد؛ باید انتخاب کرد و اولویت داد.
زخم زبان، از شمشیر هم سخت‌تر است
بعضی آسیب‌ها و ضربه‌ها ظاهری ندارند اما عمیق و ماندگارند؛ حرف تلخ می‌تواند بیش از عمل بد، تأثیر بگذارد.
دومی را نشان داد و گفت: «اینجا هم بنویس: (وجه فوق دریافت شد) و امضا کن.» نوشت و امضا کرد. بعد برگ سوم را نشان داد که باز نوشت و امضا کرد. زیر آنها سه برگ صورت‌حساب باریک و زردرنگ بود. صندوق‌دار باز یک جا را نشان داد و گفت: «این‌جا هم بنویس: (وجه فوق دریافت شد) و امضا کن.» زیر این سه برگ هم نوشت و امضا کرد. صندوق‌دار چند ورق زد و این دفعه سه برگ مربع‌شکل سبزرنگ جلوی او گذاشت و باز گفت: «بنویس: (وجه فوق دریافت شد) و امضا کن.» پس از این که همه آنها امضا شد، صندوق‌دار برگشت که پول بشمارد و به او بدهد، ولی ناگهان دید یارو به دیوار هم دارد می‌نویسد: (وجه فوق دریافت شد). گفت: «آقا، چرا دیوار را خط‌خطی می‌کنی؟» جواب داد: «بخشید! از بس که گفتید این جمله را بنویسم، دیگر به نوشتنش عادت کرده‌ام.»

دو نفر، یکی کلفت و کوتاه و دیگری نازک و دراز، صبح شنبه از بیست‌ودو پله بالا رفتند و به اتاق بزرگی رسیدند که در آن ده میز دیده می‌شد. اما هشت میز خالی بود و فقط دو نفر پشت دو میز نشسته بودند. آقای کلفت و کوتاه خیلی با احتیاط به مردی که پشت یکی از میزها نشسته بود نزدیک شد و با اشاره به میز پهلویی از او پرسید: «این آقا تشریف ندارند؟» یارو با سرسنگینی جواب داد: «می‌بینی که تشریف ندارند.» آقای کلفت و کوتاه گفت: «کجا هستند؟» گفت: «چه می‌دانم.» یارو با حسرت سری تکان داد و رو به رفیقش کرد و گفت: «امروز هم باید دست خالی از اینجا برگردیم.» رفیقش گفت: «می‌نشینیم تا بیایند.» دو نفری روی نیمکتی نشستند که در همان اتاق، کنار دیوار بود. آقای کلفت و کوتاه سگرمه‌ها را در هم کرد و پرسید: «آخر این‌ها کجا هستند؟» رفیقش جواب داد: «معمولاً چهارشنبه بعدازظهر از تهران بیرون می‌روند که هواخوری و دواخوری کنند. قاعداً باید جمعه بعدازظهر هم برگردند که شنبه صبح سر کارشان باشند. اما چون جمعه بعدازظهر جاده خیلی شلوغ است و مسافرت در این جاده‌های باریک خطر جانی دارد و در شرع مقدس اسلام هم حفظ سلامت بدن از جمله واجبات است، عده‌ای از کسانی که در تعطیلات آخر هفته به مسافرت رفته‌اند، برای اینکه در بازگشت به ترافیک سنگین و خطر تصادف برخورد، جمعه را هم می‌مانند و شنبه حرکت می‌کنند. این است که شنبه‌ها هم بعضی از میزها خالی است.» مردی که پشت میز نشسته بود و صحبت این دو نفر را می‌شنید گفت: «آقا، این حرف‌ها کدام است؟ امروز صبح هم پشت میزشان بودند، منتهی...» آقای کلفت و کوتاه ناگهان از کوره در رفت. مثل خمره باروتی که آتش گرفته باشد منفجر شد و فریاد زد: «پس کجا رفته‌اند؟ آخر برای شندرغاز طلبم چقدر بدم؟ چقدر باید از این پله‌ها پایین رفت و بالا آمد؟ شش ماه است که هی مرا مثل یوبو بالا و پایین می‌کنند. چقدر باید سگ‌دو بزنم؟ انگار جان سگ دارم. انگار خدا هفت تا جان به من داده. از بدبختی دو دفعه انفاکتوس کردم و نمردم. خدایا مرا بکش و از روی زمین بردار. ای خدا... ای خدا...» همین‌طور هی خدا خدا کرد و فریاد زد و صدایش اوج گرفت و خشمش به جوش آمد، تا جایی که رنگش مثل گچ سفید و چشمش مثل کاسه خون سرخ شد و دهانش کف کرده بود و با وجود سردی هوای اتاق، شر و شر از صورتش عرق می‌چکید. به شنیدن فریادهای او، همه از اتاق‌های دیگر به این اتاق ریخته بودند و می‌کوشیدند که ساکتش کنند، ولی حریفش نمی‌شدند. بیچاره آن‌قدر فریاد زد که ناگهان از حال رفت و تالاب، مثل نعش، به زمین افتاد و همه ترسیدند از اینکه مبادا سگته کرده باشد. بعضی‌ها برای اینکه به نعش کشی نیفتند و دست و بال شان بند نشود، بواشکی فلنگ را بستند و به اتاق‌های خود گریختند. ولی چند نفر که گویا پرونده این بابا دستشان بود و می‌ترسیدند گندش درآید، دورش را گرفتند و یقه‌اش را باز کردند و پیشانی‌اش را مالیدند و آب به صورتش زدند تا حالش جا آمد. بعد بلافاصله دستگاه اداری به کار افتاد و چون واقعاً می‌خواست کار کند، سریع‌تر از ماشین به گردش درآمد و تمام چوب‌هایی هم که به اسم مقررات و تشریفات لای چرخ‌های این ماشین وجود داشت و مایه معطلی بود، به کنار رفت. بایگان که نبود و می‌گفتند رفته حکم مرخصی خود را بگیرد، با تلفن احضار شد. ممیز حسابداری هم که می‌گفتند رفته وام مسکن بگیرد، مثل اینکه مویش را آتش زده باشند، فوری پشت میزش برگشت. به تندی برق و باد پرونده بابا را بیرون کشیدند و یک برگ پرداخت تنظیم کردند و امضاها را عمر و زید و بکر هم یکی پس از دیگری زیرش خورد و یکی دو سه مهر هم مثل سالک به سر و صورتش زدند و در دفتر اندیکاتور وارد کردند و به صندوق فرستادند. همان آقا که اول با سرسنگینی جواب یارو را می‌داد، این دفعه با خوش‌رویی پیش رفت و مؤدبانه گفت: «تشریف ببرید پول تان را از صندوق بگیرید. صندوق درست در انتهای این راهرو است. به امان خدا. خوش آمدید!» آقای کلفت و کوتاه با رفیق نازک و درازش در دالان به راه افتاد. وسط راه به او گفت: «دیدی؟ شش ماه مرا دواندند، آن هم برای سندی که تهیه‌اش فقط نیم‌ساعت کار داشت! وقتی دم صندوق رسیدند، صندوق‌دار اوراق پرداخت را جلوی آنها گذاشت. روی هم سه برگ کاغذ نیم‌ورقی بود. یک جا را نشان داد و گفت: «بنویس: (وجه فوق دریافت شد) و امضا کن.» نوشت و امضا کرد. صندوق‌دار ورق زد و پای برگ

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی و ششم)

من، کریم فکور و جمشید شبیانی، مورچه و دانه ارزن



کریم فکور

جدیدی از لندن وارد کرده بود، از من و فکور خواست اشعاری را برای ضبط صفحه آماده کنیم. اما قنبری، شبیانی و مجید محسنی با کمپانی کلمبیا قرارداد داشتند و نمی‌توانستند با شرکت دیگری همکاری کنند. در نتیجه نصرالله عشقی پیشنهاد کرد که من شخصاً ترانه‌های فکاهی خودم را بخوانم، ترانه‌هایی مثل «غلام یحیی»، «خانم دبیر»، «اسمال سه‌کله» و «گردش شمرون» که آن روزها فوق‌العاده مورد پسند مردم واقع شده بود و اغلب در کوچه و خیابان، زیر لب زمزمه‌شان می‌کردند.

روزی که برای ضبط این صفحات به استودیوی موزیکال کمپانی رفتم، حادثه‌ای رخ داد که باعث تأخیر در ضبط شد. ماجرا از این قرار بود که پس از تمرین‌های مکرر، همین که دستگاه ضبط به کار افتاد، ناگهان سروصداهایی از خیابان بهارستان شنیده شد. از پشت پنجره نگاه کردیم و جمعیت نسبتاً زیادی را دیدیم که به سرکردگی «سید شمس‌الدین قنات‌آبادی» و «بهرام خاقانی» قهرمان معروف بوکس، به طرف مجلس شورای ملی حرکت می‌کردند. این افراد طرفداران سید ابوالقاسم کاشانی بودند که از خانه او در پامنار به راه افتاده و برای اعتراض به اعمال دولت وقت (به گفته مردم، دولت صدر الاشراف) به خانه ملت می‌رفتند. اما گروهی از سربازان مسلح عرض خیابان را اشغال کرده و قصد داشتند مانع نزدیک شدن آنها به مجلس شورای ملی شوند. جمعیت و سربازان چند قدمی یکدیگر توقف کردند و قنات‌آبادی با افسر فرمانده مشغول مذاکره شد، اما ظاهراً این گفتگو نتیجه‌ای نداشت، زیرا افسر بلافاصله دستور «دست تفنگ» داد و کمی بعد تیر هوایی شلیک شد. مردم و تظاهرکنندگان شروع به عقب‌نشینی کردند و تعدادی از آنها با سنگ و چوب به سربازان حمله کردند. تیراندازی مجدداً آغاز شد و در این میان، تیر به پای راست بهرام خاقانی، از طرفداران کاشانی، اصابت کرد. همچنین یک تیر هوایی رضا خواجه‌نوری، هم‌کلاسی سابق من و همسایه عشقی، را از پای درآورد. نیم ساعت بعد، غائله تقریباً پایان یافت، اما ما ناچار شدیم کار ضبط را تعطیل کنیم. از آن روز به بعد، برای من و فکور مسلم شد که مشکلاتی در کار وجود دارد و به حکم قضا و قدر، نمی‌توانیم اشعارمان را در صفحات گرامافون ضبط کنیم. با این حال، یک ماه بعد ضبط صفحات در موزیکال کمپانی انجام شد و برای کمپانی کلمبیا نیز از لندن مهندس دیگری فرستاده شد. من به جای ده صفحه، تعداد بیست صفحه ۷۸ دور ضبط کردم که ده صفحه موزیکال کمپانی تماماً با صدای خودم و ده صفحه کلمبیا با صدای مجید محسنی و حمید قنبری بود.

در سال ۱۳۲۶، کریم فکور در باشگاه راه‌آهن یک مجلس شب‌نشینی برگزار کرد که عواید نسبتاً خوبی داشت. کمی بعد، جمشید شبیانی و فکور به من پیشنهاد دادند که در باغ انجمن موسیقی ملی، متعلق به روح‌الله خالقی و یارانش، یک شب‌نشینی بزرگ برپا کنیم و علاوه بر شام کامل، نمایش موزیکال «بنگاه عشق» را هم برای میهمانان روی صحنه بیاوریم. این ایده چندان بد به نظر نمی‌رسید، زیرا در آن زمان انجمن موسیقی ملی یکی از بهترین و معروف‌ترین اماکن بود و صداها تن از علاقه‌مندان در کنسرت‌های آن شرکت می‌کردند. مقدمات کار را شبیانی فراهم کرد و فکور نیز به عنوان مسئول تدارکات به دنبال چاپ بلیت و پیدا کردن یک سرآشپز قابل و انجام سایر امور رفت. پیدا کردن سرآشپز آسان بود، زیرا بین دوستان ما جوانی به نام «حسین» بود که خودش و پدرش در سفارت آمریکا کار می‌کردند. مهارت حسین در طبخ غذاهای ایرانی و فرنگی و به ویژه تهیه دسرهای متنوع به قدری بود که تمام شرکت‌کنندگان در جشن اولین سال تولد دخترم (سال ۱۳۳۱) او را بهترین سرآشپز دنیا لقب دادند. حسین قول داد که مسئله شام را شخصاً زیر نظر داشته باشد، اما به دلیل کمبود وقت، من و فکور قبول کردیم تمام مایحتاج را طبق فهرستی که او می‌دهد بخیریم و تحویل دهیم. یادم می‌آید یک روز پیش از شب‌نشینی، ما دو نفر تمام گوشت فیله موجود در خیابان استانبول را خریدیم و انبار کردیم. پیش از آن، در کافه قنادی فردوسی، «صادق هدایت» به ما گفته بود که مواظب باشیم با این همه خرید، مثل مورچه و دانه ارزن نشویم و دانه ارزن ما را به طرف پایین قل ندهد، منظور هدایت این بود که خرید اجناس روزمره مانند گوشت، نان، سبزی و پیاز کار ما نیست و درست هم می‌گفت. اما در آن لحظات، ما غرق کار خودمان بودیم و نمی‌دانستیم چه می‌کنیم.

سال ۱۳۲۵، زمانی که من سردبیر روزنامه فکاهی توفیق بودم، محمدعلی توفیق، مدیر روزنامه، جوانی را به من معرفی کرد که بسیار خوش‌رو، کم‌حرف و خجالتی بود. این جوان که آن روزها در دانشکده ادبیات تحصیل می‌کرد، به گفته خودش از پیروان مکتب «ابوالقاسم حالت» بود. آنان که با اشعار فکاهی سر و کار دارند و آثار حالت را خوانده‌اند، می‌دانند که او در سرودن شعرهای پر معنا و دوپهلو واقعاً مهارت داشت. حالت که در توفیق با نام «خروس لاری» شناخته می‌شد، هر هفته سبکی تازه ارائه می‌داد و مضامین جدیدی را وارد شعر می‌کرد. یکی از جالب‌ترین کارهای او ساختن «شعر کش‌دار» بود؛ شعری که خواننده ناچار بود آن را دقیقاً به همان صورت کش‌دار بخواند. نخستین بیت کش‌دار حالت چنین بود: «رفیق من که اهل نور و کجوره - به هر تازی رسی بیلش نشان، کبر و غروره».

به هر حال، این جوان تازه وارد که نامش «کریم فکور» بود، مدتی با نویسندگان توفیق همکاری داشت و بعدها، زمانی که من شخصاً روزنامه حاجی‌بابا را منتشر می‌کردم، به همراه «حسن زارع» و «جمشید وحیدی» به عضویت هیئت تحریریه در آمد و اشعارش را با امضای مستعار «فتنه» منتشر می‌کرد. فکور از همان اوایل به سرودن ترانه‌های جدی نیز علاقه نشان می‌داد. آشنایی او با حمید قنبری باعث شد ترانه‌های عاشقانه‌اش را «حمید و ناهید» از رادیو اجرا کنند. ناهید سرفراز که سال‌ها با من و قنبری همکاری داشت، دختر جوانی بود با صدایی گرم و دلنشین که مورد پسند همگان قرار می‌گرفت. شهرت و محبوبیت ناهید موجب شد او را برای ایفای نقش اول زن در فیلم «دستکش سفید» انتخاب کنم. در این فیلم، قنبری، تفکری، عبدالله محمدی و اکبر مشکین نیز شرکت داشتند. در مدت کوتاهی، ترانه‌های فکاهی و جدی‌ای که من و فکور می‌ساختیم، بر سر زبان‌ها افتاد و به همین دلیل کمپانی کلمبیا از ما دعوت کرد تا تعدادی صفحه ۷۸ دور ضبط کرده و به بازار عرضه کنیم.

در آن زمان، چون در ایران امکانات ضبط صفحه وجود نداشت، تجهیزات ضبط را از انگلستان به ایران می‌آوردند و همراه این وسایل، یک مهندس انگلیسی نیز برای انجام کار ضبط اعزام می‌شد. طبق قراردادی که کمپانی کلمبیا با مقامات انگلیسی امضا کرده بود، برای ضبط بیش از یکصد صفحه گرامافون فقط سه ماه زمان تعیین شده بود. در این سه ماه، اغلب هنرمندان، اعم از خوانندگان، نوازندگان، شاعران و آهنگسازان، به محل ضبط مراجعه می‌کردند و هر کدام اصرار داشتند که کارشان در اولویت قرار گیرد. در این گیرودار، وسواس بیش از حد مهندس انگلیسی و ایرادهای جزئی‌ای که می‌گرفت، عرصه را بر خوانندگان و نوازندگان تنگ کرده بود و اغلب پیش می‌آمد که در طول یک روز تنها یک یا دو قطعه ضبط شود.

یک روز که مهندس انگلیسی برای آماده کردن وسایل مدام دست به دست می‌کرد و با آمد و رفت‌های مکرر حوصله حسین یاحقی، بنان و مهدی غیائی «نوازنده ضرب» را سر برده بود، همه تصمیم گرفتند به عنوان تلافی، مهندس انگلیسی را به قول معروف دست بیندازند و این وظیفه را به عهده مهدی غیائی، که بسیار شوخ و بذله‌گو بود، گذاشتند. وقتی مهندس کارها را رو به راه کرد و به اتاق ضبط برگشت و از پشت میکروفن پرسید: «ردی؟» یعنی «آماده‌اید؟»، مهدی غیائی دهانش را جلوی میکروفن گذاشت و با صدایی عجیب گفت: «موسیو، ریدی!» مهندس سراسیمه به محلی که نوازندگان و خوانندگان بودند آمد و پرسید: «اینجا چه خبر است؟» ناگهان همه زدند زیر خنده و مهندس که به شدت عصبانی شده بود گفت: «امروز ضبط تعطیل است». این را گفت و به محل اقامتش در هتل پلازا برگشت و روز بعد به طرف لندن پرواز کرد. در اثر این حادثه، ضبط صفحه به تأخیر افتاد و من و کریم و فکور که خودمان را برای اجرای قرارداد آماده کرده بودیم، تصمیم گرفتیم قرارداد را نادیده بگیریم و به سراغ کار خودمان برویم. اتفاقاً درست در همان زمان، کمپانی دیگری به نام «موزیکال کمپانی» به مدیریت نصرالله عشقی که دستگاه ضبط



اشکم ولی به پای عزیزان چکیده ام
خارم ولی به سایه گل آرمیده ام
با یاد رنگ و بوی تو ای نو بهار عشق
همچون بنفشه سر به گریبان کشیده ام
چون خاک در هوای تو از پا افتاده ام
چون اشک در قفای تو با سر دویده ام
من جلوه شباب ندیدم به عمر خویش
از دیگران حدیث جوانی شنیده ام
از جام عافیت می نابی نخورده ام
وز شاخ آرزو گل عیشی نچیده ام
موی سپید را فلکم رایگان نداد
این رشته را به نقد جوانی خریده ام
ای سرو پای بسته به آزادگی منازل
آزاده من که از همه عالم بریده ام
گر می گریزم از نظر مردمان رهی
عیبم مکن که آهوی مردم ندیده ام
رهی معیری

پر کن پیاله را
کاین آب آتشین
دیری ست ره به حال خرابم نمی برد
این جامها - که در پی هم می شوند
دریای آتش است که ریزم به کام خویش،
گردآب می ریاید و، آبم نمی برد.
من با سمند سرکش و جادویی شراب،
تا بیکران عالم پندار رفته ام
تا دشت پر ستاره اندیشه های گرم
تا مرز ناشناخته مرگ و زندگی
تا کوچه باغ خاطره های گریز پا،
تا شهر یادها...
دیگر شراب هم
جز تا کنار بستر خوابم نمی برد.
هان ای عقاب عشق!
از اوج قله های مه آلود دور دست
پرواز کن به دشت غم انگیز عمر من
آنجا ببر مرا که شرابم نمی برد.
در راه زندگی،
با این همه تلاش و تمنا و تشنگی،
با اینکه ناله می کشم از دل که: آب... آب...!
دیگر فریب هم به سراپم نمی برد
پر کن پیاله را.

فریدون مشیری

روی بنمایی و دل از من شوریده ربایی
تو چه شوخی که دل از مردم بی دیده ربایی
تو که خود فاش توانی دل یک شهر ربودن
دل شوریده روا نیست که دزدیده ربایی
شوریده شیرازی

آن زمان که بنهادم سر به پای آزادی
دست خود ز جان شستم از برای آزادی
تا مگر به دست آرم دامن وصالش را
می دوم به پای سر در قفای آزادی
با عوامل تکفیر صنف ارتجاعی باز
حمله می کند دایم بر بنای آزادی
در محیط طوفان زای، ماهرانه در جنگ است
ناخدای استبداد با خدای آزادی
شیخ از آن کند اصرار بر خرابی احرار
چون بقای خود ببیند در فنای آزادی
می توان تو را گفتن پیشوای آزادی
فرخی ز جان و دل می کند در این محفل
دل نثار استقلال، جان فدای آزادی
فرخی یزدی

زندگی زیباست ای زیبا پسند
زنده اندیشان به زیبایی رسند
آنقدر زیباست این بی بازگشت
کز برایش می توان از جان گذشت
مردن عاشق نمی میراندش
در چراغ تازه می گیراندش
باغ ها را گرچه دیوارو در است
از هواشان راه با یکدیگر است
شاخه ها را از جدایی گر غم است
ریشه هاشان دست در دست هم است
هوشنگ ابتهاج

ای آن که غمگنی و سزاواری
وندن نهان سرشک همی باری
از بهر آن کجا بیرم نامش
ترسم ز بخت انده و دشواری
رفت آن که رفت و آمد آنک آمد
بود آن که بود، خیره چه غمداری؟
هموار کرد خواهی گیتی را؟
گیتی ست، کی پذیرد همواری
مستی مکن، که ننگرد او مستی
زاری مکن، که نشنود او زاری
شو، تا قیامت آید، زاری کن
کی رفته را به زاری باز آری؟
آزار بیش بینی زین گردون
گر تو به هر بهانه بیازاری
گویی گماشته ست بلایی او
بر هر که تو دل بر او بگماری
ابری پدید نی و کسوفی نی
بگرفت ماه و گشت جهان تاری
فرمان کنی و یا نکنی، ترسم
بر خویشتن ظفر ندهی باری!
تا بشکنی سپاه غمان بر دل
آن به که می بیاری و بگساری
اندر بلای سخت پدید آید
فضل و بزرگمردی و سالاری
رودکی سمرقندی

باز ملای پلید و شیاد
مظهر ریب و ریا و بیداد
اهرمن ننگت باد!
شیخ بیچاره چه بی تدبیری
با همه خلق جهان درگیری
جان شیرین جوان می گیری
می زنی تیشه به فرق فرهاد
اهرمن ننگت باد!
باغ در دست تو ناپاک افتاد
سرو پای خس و خاشاک افتاد
غنچه پُرپر شد و بر خاک افتاد
می چکد خون ز گلوی فریاد
اهرمن ننگت باد!
ای که در کار ولایت لنگی
سر به سر نام نداری ننگی
با خداوند خرد می جنگی
بشکنند این کمر استبداد
اهرمن ننگت باد!
اهرمن سرو روان را کشتی
خیزش تیزیلان را کشتی
شور سهراب جوان را کشتی
مادرش از ته دل می زد داد
اهرمن ننگت باد!
اهرمن این هیجان می بینی
خیزش نسل جوان می بینی
نعره شیرزان می بینی
این ندا بود که آوا سر داد
اهرمن ننگت باد!
گوش کن گوش صدا می پیچد
این صدا در همه جا می پیچد
می رود پای خدا می پیچد
دختر ملت ایران جان داد
اهرمن ننگت باد!
اهرمن قلب سیاهی داری
نفرت انگیز نگاهی داری
آدمی خوار سپاهی داری
دیر یا زود دهندت بر باد
اهرمن ننگت باد!

م. سپند

به سراغ من اگر می آیی
پشت هیچستانم
پشت هیچستان رگ های هوا پر قاصد هایی است
که خبر می آرند از گل واشده دورترین نقطه خاک
پشت هیچستان چتر خواهش باز است
تا نسیم عطشی در بن برگی بدود
زنگ باران به صدا می آید
آدم اینجا تنهاست
و در این تنهایی سایه نارونی تا ابدیت جاریست
به سراغ من اگر می آیی
نرم و آهسته بیایید
که مبدا ترک بردارد چینی نازک تنهایی من.
سهراب سپهری





دو دل‌داده رایج است نیز اغلب عشق نیست، بلکه کشتی غریزی و میل درونی برای رسیدن به وصال است، چیزی که بیشتر با شهوت، عادت، حس مالکیت، حسادت و گاه خشم و انتقام همراه می‌شود. عشق در نگاه اول، توجه به زیبایی ظاهری است، امری که در سرشت هر انسانی وجود دارد. سپس مرحله‌ی جلب توجه، جذب، دلربایی، دوستی، تماس، و در نهایت میل جنسی شکل می‌گیرد. در روابط جنسی، رضایت درونی نقش اصلی را دارد. اگر آمادگی و پذیرش درونی وجود داشته باشد، رابطه موجب لذت و آرامش می‌شود، و اگر نباشد، نتیجه‌اش تنفر و آسیب روانی است. به همین دلیل است که تجاوز، فارغ

از جنسیت قربانی، آسیب‌های عمیق روحی به‌جامی‌گذارد. آنچه پس از تجربه نخست لذت جنسی رخ می‌دهد، میل به تکرار است. انسان به این احساس خو می‌گیرد و آن را به اشتباه عشق می‌نامد. در زندگی زناشویی نیز، رابطه‌ای که با کشتی و شهوت آغاز شده، به تدریج جای خود را به عادت، انس، احترام و همراهی می‌دهد و عشق آغازین دیگر همان معنا را ندارد. عشق‌های زمینی معمولاً با ترس از جدایی، تلاش برای حفظ رابطه، و در صورت گسست، انتظار یا تکرار دوباره همراه‌اند. در واقع، در جذب اولیه دو نفر، احساس عمیق عاشقانه نقشی ندارد، آنچه هست، جاذبه جنسی و خوددوستی است. لحظه‌ای کوتاه، شاید هنگام اوج لذت، حالتی شبیه عشق پدید می‌آید، لحظه‌ای گذرا. اما اگر این لحظه کوتاه به حالتی پایدار و آگاهانه تبدیل شود، شهوت می‌تواند رنگی روحانی بگیرد. عشق حقیقی، نه عادت است و نه تلاش، حالتی درونی و ذهنی است، بی‌تنفر، بی‌مالکیت و بی‌توقع. عشق واقعی هرگز به نفرت تبدیل نمی‌شود. آنچه معمولاً (عاشق چیزی بودن) نامیده می‌شود، عاشق انسان، کار یا شیء، در حقیقت نوعی میل و وابستگی است و می‌تواند به تنفر هم بینجامد. عشق واقعی، همان است که عرفا از آن سخن می‌گویند، حالتی روحانی، بی‌جدایی، سرشار از ایثار و از خودگذشتگی. عشقی که در آن، عاشق جز معشوق پناهی ندارد و زندگی و مرگ را یکسان می‌بیند، گل‌نم که با دقت به حرف‌های من گوش می‌داد گفت: «من هنوز قانع نشدم و حرف ترا قبول ندارم، زیرا این داستان‌هایی که راجع به شیرین و فرهاد، لیلی و مجنون و ویس و رامین و غیره هست یعنی هیچکدام عشق واقعی نبوده‌اند؟» گفت: «با کمال تأسف باید بگویم نه. تمام این داستان‌ها بیش نیستند، و اگر هم واقعیتی در آنها باشد باز امیال نفسانی بشر در آن دخالت مستقیم دارد، عشق آنست که با روح تو در ارتباط باشد نه با امیال نفسانی تو. در این دنیائی که من و تو زندگی می‌کنیم هر روزه میلیون‌ها بار این کلمه بین افراد بشر رد و بدل می‌شود که هیچکدام معنی و مفهومی ندارد و فقط یک نوع کشتی و جلب و جذب برای روابط جنسی و یا سوء استفاده‌های مادی که به خاطرش چه فجایعی که اتفاق می‌افتد و یا جنایاتی که صورت می‌گیرد و تنها علتش هم جهل و نادانی است،

گل‌نم سکوت کرد و به فکر فرو رفت. فنجان قهوه‌اش تمام شده بود. بلند شد، دوباره آن را پر کرد و به سر میز برگشت و گفت: «شما خیلی خوب صحبت می‌کنید. سؤال‌های زیادی در زندگی من بی‌جواب مانده، مخصوصاً وضع فعلی‌ام. شما مرا وادار می‌کنید دریچه‌ی دلم را به رویتان باز کنم و آنچه را سال‌ها در خود انباشته‌ام برایتان بگویم. داستانم طولانی است، اما پر از درد و رنج. دوست دارید امروز برویم جایی کنار دریا یا در دل طبیعتی آرام و بی‌سروصدا تا چند ساعتی وقت داشته باشیم؟ شاید با گفتن سرگذشت کمی آرامش فکری پیدا کنم.» گفت: «این روزها و ساعت‌ها کاملاً متعلق به توست و من در اختیار توام. هر طور راحتی عمل می‌کنیم. اگر هم نمی‌خواهی لباس عوض کنی، می‌توانیم همین حالا برویم.» گفت: «با همین لباس راحت‌م، فقط بگذار کیفم را از اتاقم بردارم.»

با هم به اتاقش رفتیم. نظافتچی هتل اتاق را مرتب کرده بود. گل‌نم آرایشش را کمی تجدید کرد، عطری به خود زد، کیفش را از روی تخت برداشت، پاکتی از آن بیرون آورد و گفت: «نمی‌دانم حسابم چقدر می‌شود. این بیست هزار دلار است، این هم پاسپورت و بلیت‌هایم. پیش شما باشم، می‌ترسم گمشان کنم.» گفت: «چرا این همه پول را همراهت آورده‌ای؟ چرا در بانک نگذاشتی؟» جواب داد: «حساب بانکی ندارم. به هتل هم اطمینان ندارم، برای همین همراهم آوردم.» کمی فکر کردم و گفتم: «اگر اشکالی ندارد، من این پول‌ها را در بانک می‌گذارم. هزینه سفر را من می‌پردازم و بعد با هم حساب می‌کنیم.» قبول کرد.

گل‌نم

بخش هفتم

شیدوش باستانی



به آرامی روی تخت نشاندمش. موهایش را از روی صورتش کنار زدم، بوسه‌ای بر پیشانی‌اش نشاندم و لیوانی آب از یخچال اتاق برایش آوردم. آب را خورد و وقتی کمی آرام شد، دو تا بالش به دیواره تخت گذاشتم تا تکیه دهد، لحاف را رویش انداختم و گفتم: «خوب، حالا هرچه می‌خواهی بگویی بگو، من گوش می‌کنم.» اشاره کرد که روی تخت، کنار او بنشینم. من کاملاً به خودم مسلط بودم و حالا فقط احساس پدری را داشتم که دخترش به مشکلی برخورد و با تمام وجود می‌خواست راهنمایی‌اش کند، اما این درخواست دوباره افکارم را به هم ریخت. توی دلم گفتم: «لامصب، این یکی دیگر نه.» می‌خواستم حرفش را بشنوم که ندای درونم گفت: «پس احساس پدرانه چه شد؟» عجب گیری افتاده بودم.

بلند شدم و کنار تخت نشستم، به بالش تکیه دادم، دستش را در دست گرفتم و گفتم: «گل‌نم جان، سعی کن به من بگویی چه چیزی تو را این‌طور به هم ریخته؟ می‌دانم ممکن است کسی در زندگی‌ات باشد که حالا از او دوری، کسی که دوستش داری و این گریه‌ها از دل‌تنگی باشد. می‌توانی به من اعتماد کنی، حرف بزنی تا سبک شوی. من از تو چیزی نمی‌دانم که بتوانم کمکت کنم.» نگاهم کرد، دوباره زد زیر گریه، سرش را روی شانه‌ام گذاشت و دستش را دور گردنم انداخت. کمی که گریه کرد، کم‌کم صدایش پایین آمد و بعد از چند دقیقه قطع شد. گویا خوابش برد. من با افکاری پریشان جرأت حرکت نداشتم، می‌ترسیدم بیدارش کنم. هنوز در خواب بود. آرام از جایم بلند شدم. چند لحظه‌ای اندام زیبایش را که از زیر لحاف بیرون مانده بود نگاه کردم و آن همه زیبایی را تحسین کردم. لحاف را دوباره رویش کشیدم و به اتاق خودم رفتم.

خیلی مغرور و پیروز بودم، البته از نظر خودم. شاید کسانی باشند که مرا تأیید نکنند، برایم مهم نیست. آنچه برای من اهمیت داشت این بود که در امانت خیانت نکردم و بر نفسم غلبه کردم. خوشبختانه همین موضوع اعتماد گل‌نم را به من صدچندان کرد. **شنبه ۱۷ آگوست ۹۵:** صبح آن روز وقتی پایین آمد، لباس ساده‌ای پوشیده بود، شلوار جین با بلوز یقه‌دکمه‌ای که کمی برایش تنگ می‌نمود و کفش کتانی. وقتی مرا دید که منتظرش هستم، به سمتم آمد، صورتم را بوسید و گفت: «صبح بخیر.» با هم برای صبحانه به رستوران هتل رفتیم. صبحانه به صورت بوفه چیده شده بود و هرکسی به سلیقه خودش چیزی برمی‌داشت و سر میزی می‌نشست. من با کمی تخم‌مرغ، نان و یک لیوان چای، و گل‌نم با فنجانی قهوه و یک تکه کیک سر میز آمدیم. پرسیدم: «صبحانه نمی‌خوری؟» گفت: «نه، دیشب خیلی خوردم، گرسنه نیستم.» روی صندلی‌ها نشستیم. دقایق اول سکوت عمیقی بر هر دوی ما سنگینی می‌کرد، شاید هرکدام سعی داشتیم موضوعی برای شروع صحبت پیدا کنیم. گل‌نم این سکوت را شکست و گفت: «من دیشب خیلی شما را اذیت کردم، ببخشید. و همچنین خیلی ممنونم. حال خوشی نداشتم، نمی‌دانم اگر کس دیگری بود چه اتفاقی می‌افتاد. حالا می‌فهمم اعتماد کردن به شما اشتباه نیست.» حرفی نزدیم تا رشته کلامش را قطع نکنم. ادامه داد: «راستش من نمی‌دانم دقیقاً عشق واقعی چیست و چه باید می‌کردم.» پرسیدم: «منظورت از عشق کدام عشق است؟ عشق بین دو دل‌داده؟ یا عشق مادر و فرزند؟ یا عشق به خدا؟» پرسید: «مگر فرقی هم دارد؟» گفتم: «مسئله من عقیده دارم هیچ عشقی جز عشق به خدا وجود ندارد، بقیه یا غریزه‌اند، یا عادت و یا نوعی وابستگی.» گفت: «چطور چنین چیزی می‌گویی؟» گفتم: «در همه فرهنگ‌ها، وقتی از عشق سخن می‌گویم، در واقع می‌خواهیم میزان علاقه یا احساس خود را نسبت به معشوق، فرزند یا خدا بیان کنیم. این احساس‌ها از غریزه درونی انسان سرچشمه می‌گیرند، غریزه‌های طبیعی و ژنتیکی که در انسان و حیوان به شکل‌های گوناگون عمل می‌کند. محبت مادر به فرزند، بیش از آن که عشق باشد، غریزه‌ای طبیعی است، غریزه حفظ خود. مادر، فرزند را از پاره‌ای از تن خویش می‌داند، چون او را در وجود خود پرورانده و سال‌ها از او مراقبت کرده است. همان‌گونه که انسان از بدن خود محافظت می‌کند، از فرزندش نیز محافظت می‌کند. حتی فداکاری مادر برای فرزند نیز ریشه در همین غریزه دارد، نه در عشق به معنای عمیق آن. آنچه میان

راز ماندگاری انسان، توان دوباره برخاستن

نوشته اختصاصی: دکتر غزل جمشیدی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

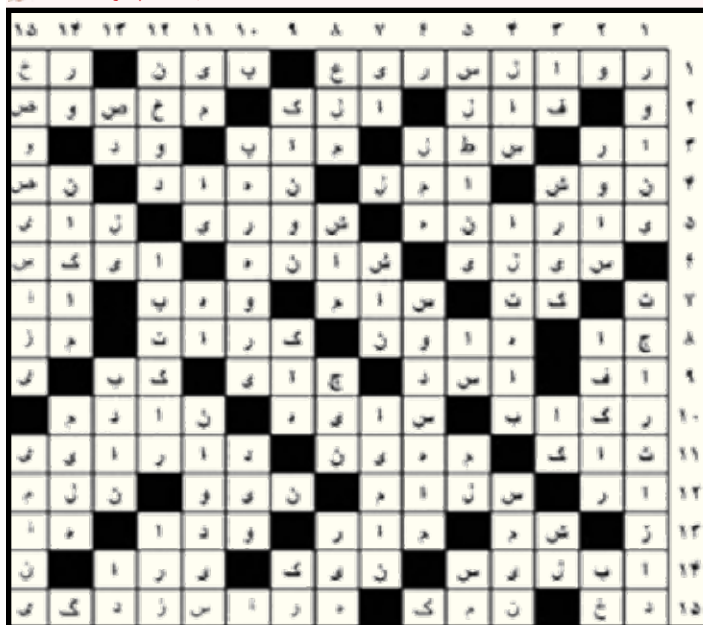
در روزگاری که تندبادهای زندگی بی‌وقفه بر جان انسان می‌وزند، سخن گفتن از «تاب‌آوری» بیش از هر زمان دیگر ضرورت دارد. جهان امروز، با همه پیشرفت‌ها و آسانی‌های ظاهری، سرشار از فشارهای روحی، ناامنی‌های اقتصادی، دگرگونی‌های شتابان اجتماعی و تنهایی‌های پنهان است. در چنین فضایی، آنچه انسان را از فروپاشی باز می‌دارد، نه نبود رنج، بلکه توان ایستادن در دل رنج است. این توان را تاب‌آوری می‌نامیم، نیرویی درونی که به ما اجازه می‌دهد خم شویم، اما نشکنیم، زمین بخوریم، اما دوباره برخیزیم.

تاب‌آوری به معنای بی‌درد بودن یا بی‌تفاوت ماندن نیست. انسان تاب‌آور نیز اندوهگین می‌شود، می‌ترسد، اشک می‌ریزد و حتی گاه احساس درماندگی می‌کند. تفاوت در آن است که در همان تاریکی، روزنه‌ای از امید را جستجو می‌کند. تاب‌آوری هنر یافتن معنا در دل بحران است، هنر تبدیل زخم به تجربه و تجربه به دانایی. این ویژگی، نه موهبتی آسمانی برای گروهی خاص، بلکه قابلیت انسانی است که می‌توان آن را پرورش داد.

در سطح فردی، تاب‌آوری با نگرش انسان به خود و جهان پیوندی ژرف دارد. فردی که می‌پذیرد زندگی آموزه‌ای از کامیابی و ناکامی است، کمتر از شکست‌ها در هم می‌شکند. او شکست را پایان راه نمی‌بیند، بلکه آن را بخشی از مسیر رشد می‌داند. چنین فردی مسئولیت احساسات خویش را می‌پذیرد و می‌داند که هر چند همه رخدادها در اختیار او نیست، اما شیوه پاسخ دادن به آنها در اختیارش هست. همین آگاهی، سرچشمه قدرت درونی اوست. تاب‌آوری همچنین با عزت نفس و خودباوری گره خورده است. انسانی که ارزش خویش را تنها به نتیجه‌ها وابسته نمی‌کند، در برابر نوسان‌های زندگی استوارتر می‌ماند. اگر کاری آن‌گونه که می‌خواسته پیش نرود، خود را بی‌ارزش نمی‌پندارد. او می‌داند که انسان بودن، یعنی امکان خطا و فرصت آموختن. این نگاه مهربانانه به خویش، سپری نیرومند در برابر فشارهای بیرونی است.

در خانواده، تاب‌آوری به معنای توان عبور از بحران‌ها با همدلی و گفتگوست. خانواده‌ای تاب‌آور است که در هنگام بیماری، تنگنای مالی یا اختلاف، به جای سرزنش، به هم نزدیک‌تر شود. چنین خانواده‌ای مشکل را دشمن مشترک می‌بیند، نه یکدیگر را. فرزندی که در فضای پذیرش و حمایت رشد می‌کند، در بزرگسالی نیز در برابر دشواری‌ها مقاوم‌تر خواهند بود، زیرا در کودکی آموخته‌اند که پس از هر زمین خوردن، دستی برای برخاستن وجود دارد. در گستره اجتماع، تاب‌آوری چهره‌ای گسترده‌تر می‌یابد. جامعه تاب‌آور، جامعه‌ای است که در برابر بحران‌های سیاسی، اقتصادی یا طبیعی، دچار فروپاشی اخلاقی نمی‌شود. همبستگی، اعتماد عمومی و حس مسئولیت مشترک، پایه‌های چنین جامعه‌ای را می‌سازد.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۵



میان صفر و صد، دعوتی به بلوغ فکری و مدارا

نوشته اختصاصی: آریتا دانشوری - روانشناس بالینی

در دورانی که فاصله‌های جغرافیایی کمتر از همیشه شده است، گاهی به نظر می‌رسد فاصله میان ذهن‌ها بیشتر و نگاه‌ها بسته‌تر شده‌اند. یکی از ریشه‌های این تنگ‌نظری پنهان، شیوه‌ای از اندیشیدن است که آن را «تفکر سیاه و سفید» یا «نگاه صفر و صد» می‌نامند، نگرشی که در آن، انسان‌ها، رخدادها و اندیشه‌ها تنها در دو سوی افراطی جای می‌گیرند: یا کاملاً خوب‌اند یا کاملاً بد، یا حق مطلق‌اند یا باطل محض، یا دوست‌داشتنی‌اند یا نفرت‌انگیز. در این نگاه، جایی برای طیف، میانه، تردید، رشد و دگرگونی باقی نمی‌ماند. جهان به دو اردوگاه تقسیم می‌شود و ذهن، آسوده از پیچیدگی، در سادگی خطرناک خود پناه می‌گیرد.



ناآگاهانه برای ساده‌سازی واقعیت است. ذهن انسان برای آن‌که از آشفتگی و ابهام بکاهد، گاه به دسته‌بندی‌های تند و قطعی پناه می‌برد. این شیوه در کودکی طبیعی است، کودک جهان را به خوب و بد تقسیم می‌کند تا بتواند آن را بفهمد. اما بلوغ فکری آنجاست که انسان درمی‌یابد حقیقت، اغلب آمیزه‌ای از نور و سایه است. مشکل زمانی آغاز می‌شود که این شیوه ساده‌انگارانه تا بزرگسالی ادامه می‌یابد و به عادت ذهنی بدل می‌شود.

در سطح فردی، نگاه صفر و صدی می‌تواند آسیب‌های ژرفی بر جای بگذارد. فردی که خود را یا کاملاً موفق می‌بیند یا کاملاً شکست‌خورده، تاب اشتباه کردن را از دست می‌دهد. اگر کاری بی‌نقص نباشد، آن را بی‌ارزش می‌پندارد. چنین نگاهی بذر اضطراب، احساس بی‌کفایتی و ناامیدی را در جان انسان می‌کارد. بسیاری از رنج‌های خاموش، از همین انتظار «کامل بودن یا هیچ بودن» زاده می‌شوند. در روابط عاطفی نیز این نگرش می‌تواند ویرانگر باشد؛ کافی است شریک زندگی خطایی کند تا در ذهن فرد گرفتار این نوع اندیشه، از جایگاه «همه چیز» به «هیچ چیز» سقوط کند. چنین سقوطی نه از بزرگی خطا، بلکه از تنگی نگاه سرچشمه می‌گیرد.

در گستره خانواده، تفکر سیاه‌وسفید گاه خود را در داوری‌های شتاب‌زده نشان می‌دهد. فرزندی که یک‌بار نافرمانی می‌کند، «ناسپاس» نامیده می‌شود، یا همسری که در دوره‌ای دچار فرسودگی روحی است، «بی‌مسئولیت» خوانده می‌شود. این برچسب‌های قطعی، فرصت گفت‌وگو، درک و اصلاح را می‌سوزاند. هنگامی که انسان‌ها در قالب‌های سخت و تغییرناپذیر زندانی شوند، رشد و آشتی دشوار می‌شود. در عرصه اجتماع، این شیوه اندیشیدن پیامدهایی گسترده‌تر و گاه خطرناک‌تر دارد. جامعه‌ای که در آن مردم به دو دسته «ما» و «آنها» تقسیم شوند، به سرعت به سوی شکاف، دشمنی و حذف پیش می‌رود. بسیاری از خشونت‌ها و سرکوب‌ها از دل همین نگاه مطلق‌گرا زاده شده‌اند؛ نگاهی که مخالف را نه انسانی با دیدگاهی دیگر، بلکه دشمنی نابخشودنی می‌بیند. در چنین فضایی، گفت‌وگو جای خود را به جدال می‌دهد و حقیقت قربانی تعصب می‌شود.

رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نیز گاه ناخواسته به این قطبی‌سازی ذهنی دامن می‌زنند. پیام‌های کوتاه، تیترهای هیجانی و داوری‌های فوری، مجالی برای اندیشیدن چندسویه باقی نمی‌گذارد. مخاطب به‌تدریج عادت می‌کند که موضعی فوری و قاطع بگیرد، بی‌آن‌که فرصت بررسی، سنجش و همدلی داشته باشد. نتیجه آن است که جامعه به میدان رویارویی دیدگاه‌های افراطی بدل می‌شود، نه بستری برای هم‌فهمی. با این همه، رهایی از تفکر سیاه و سفید ناممکن نیست. نخستین گام، آگاهی است، این‌که انسان از خود پیرسد: «آیا واقعا تنها همین دو گزینه وجود دارد؟» اغلب اگر اندکی درنگ کنیم، درمی‌یابیم که میان صفر و صد، ده‌ها درجه وجود دارد. می‌توان پذیرفت که فردی در برخی زمینه‌ها توانمند و در برخی دیگر نیازمند رشد است. می‌توان قبول کرد که یک اندیشه، هم نکته‌های ارزشمند دارد و هم کاستی‌هایی. این پذیرش طیف، نشانه ضعف نیست، نشانه بلوغ است.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۷

اگر فقط به یک لوستر وسط سقف اکتفا کنید، فضای خنثی شما تخت و بی‌روح دیده می‌شود. برای اینکه به محیط عمق بدهید، بهتر است از ترکیب چندین منبع نوری استفاده کنید. نورهای موضعی، آباژورها یا حتی نورهای مخفی، با ایجاد سایه‌روشن‌های ظریف روی سطوح، به فضا بُعد می‌دهند و باعث می‌شوند دکوراسیون شما حتی در سادگی مطلق هم جذاب و زنده به نظر برسد.

اشتباهات رایج در استفاده از رنگ‌های خنثی: با وجود محبوبیت رنگ‌های خنثی،

استفاده‌ی نادرست از آنها می‌تواند نتیجه‌ای ناامیدکننده به همراه داشته باشد. یکی از رایج‌ترین اشتباهات، استفاده بیش از حد از یک رنگ خاص بدون ایجاد هیچ‌گونه تنوع است. مثلاً فرض کنید کل یک اتاق را فقط با یک طیف خاکستری بپوشانید؛ بدون اینکه بازی با سایه‌ها، بافت‌ها یا نورپردازی در

آن وجود داشته باشد، فضا خیلی زود دلگیر و خسته‌کننده به نظر می‌رسد. اشتباه دیگری که نباید از آن غافل شد، فراموش کردن قدرت تضاد یا همان کنتراست است. فضاهای خنثی نیز به تضاد نیاز دارند. این تضاد لزوماً نباید با رنگ‌های جیغ باشد؛ بلکه می‌توانید با تغییر در میزان تیرگی و روشنی رنگ‌ها، استفاده از متريال‌های مختلف یا اضافه کردن چند عنصر تیره، به فضا عمق بدهید. وقتی کنتراست را کاملاً حذف می‌کنید، فضا هوی‌تر را از دست می‌دهد و چشم هیچ نقطه تمرکزی برای دیدن پیدا نمی‌کند. در نهایت، یکی از بزرگترین خطاهای این است که رنگ خنثی را فقط بر اساس ترند یا سلیقه شخصی انتخاب کنیم، بدون اینکه کاربری آن اتاق یا وضعیت نوری‌اش را در نظر بگیریم. رنگی که در یک کاتالوگ یا خانه دیگر زیبا به نظر می‌رسد، ممکن است در شرایط نوری خاص خانه شما نتیجه کاملاً متفاوتی بدهد. بنابراین، همیشه بهتر است موقعیت واقعی فضا را اولویت قرار دهید تا دکوراسیون شما به جای یک تقلید ساده، به نتیجه‌ای متناسب و دلنشین ختم شود.

نقش رنگ تأکیدی در فضاهای خنثی
یکی از بهترین ترفندها برای اینکه اجازه ندهید یک فضای خنثی بی‌روح و یکنواخت

به نظر برسد، استفاده هوشمندانه از رنگ‌های تأکیدی است. منظور از رنگ تأکیدی این نیست که فضا را پر از رنگ‌های تند کنید، بلکه هدف این است که با اضافه کردن چند لکه‌ی رنگی در مقیاسی کوچک، یک نقطه تمرکز بسازید که چشم از تماشای آن لذت ببرد. این رنگ‌ها می‌توانند خیلی ساده و در قالب اجزایی مثل کوسن‌ها، یک فرش، تابلوهای نقاشی روی دیوار یا حتی پارچه یک صندلی تک وارد چیدمان شوند. راز موفقیت در این کار، رعایت تعادل است، یعنی رنگ تأکیدی باید فقط به قدری باشد که توجه را به خود جلب کند، بدون اینکه آرامش و هارمونی کل اتاق را به هم بزند.

نکته جالب اینجاست که در یک محیط خنثی، حتماً لازم نیست به سراغ رنگ‌های خیلی جیغ بروید. حتی رنگ‌های باوقار و ملایمی مثل سبز زیتونی، آبی خاکستری یا قهوه‌ای سوخته هم می‌توانند به عنوان رنگ تأکیدی عمل کنند. انتخاب درست این جزئیات، در واقع امضای یک طراح موفق است، که به فضا شخصیت و هویت می‌دهد. رنگ‌های خنثی زمانی به اوج تأثیرگذاری خود می‌رسند که با یک نورپردازی اصولی، کنتراست سنجیده و دقت در جزئیات همراه شوند. این رنگ‌ها فقط یک پس‌زمینه ساده نیستند، بلکه فرصتی به شما می‌دهند تا فضایی منعطف، متعادل و ماندگار طراحی کنید که هیچ‌وقت از مد نمی‌افتد.

در این مجموعه مقالات، سعی کردم دنیای رنگ‌های خنثی را از نگاهی تازه بررسی کنم؛ از روان‌شناسی آن‌ها گرفته تا فوت‌وفن‌های اجرا و نورپردازی. تمام این مسیر به ما نشان می‌دهد که انتخاب طیف‌های خنثی، به معنای فرار از رنگ‌ها نیست، بلکه انتخابی آگاهانه برای رسیدن به ایجاد یک فضای زیبا است. در نهایت، یک طراحی موفق با رنگ‌های خنثی، فضایی است که در آن سکوت به درستی هدایت شده باشد. سکوتی که به فضا اجازه می‌دهد نفس بکشد، رشد کند و با تک‌تک لحظات زندگی روزمره‌تان هماهنگ شود.

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی

طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com



فراتر از سادگی: رقص نور، تضاد و فرار از تکرار

در مقاله پیشین، آموختیم که چگونه رنگ‌های خنثی را انتخاب کنیم، تفاوت فضاهای عمومی و خصوصی را درک کردیم و از اهمیت لایه‌بندی و قدرت بافت‌ها سخن گفتیم. اما حقیقت این است که حتی دقیق‌ترین پالت‌های رنگی هم بدون فوت‌وفن‌های نهایی، ممکن است به نتیجه‌ای متوسط یا یکنواخت ختم شوند. آنچه یک فضای خنثی را از سطح «قابل قبول» به سطح «خیره‌کننده» ارتقا می‌دهد، فراتر از انتخاب

کد رنگ است، این موفقیت در گروهی درک نور، ایجاد کنتراست هوشمندانه و اجتناب آگاهانه از یکنواختی است. در این مقاله، به سراغ امضای نهایی طراح می‌رویم، همان ظرافت‌هایی که به فضای شما روح می‌بخشند و به آن تعادل بصری و آرامش عمیقی می‌رسد که همیشه در جستجویش بودید. با من



همراه باشید تا یاد بگیریم چگونه به سکوت رنگ‌های خنثی، قدرت بیان ببخشیم. **رابطه رنگ‌های خنثی با نور طبیعی:** نور طبیعی یکی از مهم‌ترین عناصر تأثیرگذار بر درک رنگ‌های خنثی است. این رنگ‌ها به دلیل ماهیت آرام و خلوص پایین‌شان، مانند یک آینه عمل می‌کنند، آنها بیش از هر طیف دیگری تحت تأثیر تابش خورشید قرار می‌گیرند و در هر ساعت از شبانه‌روز، می‌توانند چهره‌ای متفاوت از خود نشان دهند. تصور کنید یک خاکستری روشن را برای دیوارهای خود انتخاب کرده‌اید، این رنگ در نور صبحگاهی، خنک و کریستالی به نظر می‌رسد، اما همین رنگ



در نور عصر، گرم‌تر و درخشان‌تر دیده می‌شود. به همین دلیل است که طراحان حرفه‌ای توصیه می‌کنند پیش از انتخاب نهایی، فضا را در ساعات مختلف روز (از طلوع تا غروب) بسنجید.

در فضاهایی با نور شمالی که نور سرد و

ملایم است، برای فرار از بی‌روحی فضا، به سراغ خنثی‌های گرم‌تر مثل بژ، کرم یا سفیدهای استخوانی بروید تا حس گرما را در فضایتان القا کند. در مقابل، فضاهایی با نور جنوبی که غرق در آفتاب مستقیم هستند، دست شما برای استفاده از خنثی‌های سردتر باز است تا تعادلی دلپذیر میان حرارت نور و خنکای رنگ ایجاد کنید. در طراحی داخلی، نور طبیعی و رنگ خنثی باید به‌عنوان یک ترکیب دیده شوند، نه دو عنصر جداگانه. هماهنگی دقیق میان این دو، همان رازی است که پایه و اساس آرامش بصری در خانه‌ی شما را بنا می‌کند.

تأثیر نور مصنوعی و دمای رنگ: در بسیاری از فضاهای داخلی، به ویژه در شب، نور مصنوعی نقش اصلی را در نمایش رنگ‌ها ایفا می‌کند. در واقع، انتخاب دمای نور می‌تواند شخصیت یک رنگ را به کلی عوض کند. مثلاً اگر از لامپ‌هایی با نور گرم استفاده کنید، رنگ‌های خنثی روی دیوارها گرم‌تر و صمیمی‌تر به نظر می‌رسند. این نوع نور برای فضاهای نشیمن، اتاق خواب و فضاهای استراحت بسیار مناسب است. در مقابل، نورهای سردتر حس و حالی مدرن و جدی به فضا می‌دهند و چون وضوح بالاتری ایجاد می‌کنند، برای جاهایی مثل آشپزخانه یا اتاق کار که به دقت بیشتری نیاز داریم، عالی هستند.

اما یک نکته کلیدی که نباید از آن غافل شد، پرهیز از نورپردازی یکنواخت است.

نژادپرستی و کلیشه‌های نژادی، ترس‌هایی که واقعیت نیستند

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه شناس

نژادپرستی فقط یک «نظر شخصی» یا «سلیقه فردی» نیست، بلکه نگرشی است که می‌تواند به تبعیض، بی‌عدالتی و شکاف عمیق اجتماعی منجر شود. در بسیاری از جوامع، از جمله ایالات متحده، هنوز هم افرادی هستند که از سیاه‌پوستان، لاتین‌تبارها یا دیگر اقلیت‌های نژادی خوششان نمی‌آید یا حتی از آنها می‌ترسند. اما این ترس‌ها و نفرت‌ها اغلب بر پایه کلیشه‌ها، روایت‌های سیاسی و بازنمایی‌های ناقص رسانه‌ای شکل گرفته‌اند، نه بر واقعیت‌های پیچیده اجتماعی.

ترس از سیاه‌پوستان، کلیشه‌ای دیرینه: یکی از رایج‌ترین کلیشه‌ها در آمریکا، پیوند دادن سیاه‌پوستان با جرم و خشونت است. برخی افراد، صرفاً به دلیل رنگ پوست، احساس ناامنی می‌کنند یا فاصله می‌گیرند. این تصویرسازی ریشه تاریخی دارد، از دوران برده‌داری تا دوره قوانین تبعیض‌آمیز «جیم کرو» و حتی تا امروز، روایت‌هایی ساخته شده که سیاه‌پوستان را «خطرناک» نشان دهد. در حالی که آمارهای جنایی نشان می‌دهد جرم پدیده‌ای چندعاملی



است و به فقر، نابرابری آموزشی، تبعیض ساختاری و دسترسی محدود به فرصت‌ها مرتبط است، نه به نژاد. همچنین در سال‌های اخیر، بسیاری از حملات تروریستی داخلی در آمریکا توسط افراط‌گرایان سفیدپوست انجام شده است، اما تمرکز رسانه‌ای همواره به یک شکل و به یک اندازه نبوده است. برجسته‌سازی مداوم جرائم برخی گروه‌ها و نادیده گرفتن جرائم مشابه در گروه‌های دیگر، تصویری نامتوازن در ذهن جامعه ایجاد می‌کند.

واقعیت این است که جامعه سیاه‌پوست آمریکا سهمی عظیم در ساخت و پیشرفت این کشور داشته است. اقتصاد اولیه آمریکا بر پایه کار اجباری بردگان آفریقایی شکل گرفت، میلیون‌ها انسان که بدون دستمزد، در شرایط غیرانسانی، زیرساخت‌های کشاورزی و اقتصادی کشور را بنا کردند. پس از لغو برده‌داری نیز، سیاه‌پوستان در صنعت، ارتش، علوم، سیاست، هنر، موسیقی و ورزش نقشی اساسی ایفا کرده‌اند. فرهنگ معاصر آمریکا بدون تأثیر جامعه آفریقایی‌تبار قابل تصور نیست. اکثریت سیاه‌پوستان، مانند هر جامعه دیگری، مردمانی زحمتکش، خانواده‌دوست و قانون‌مدار هستند. تعمیم رفتار اقلیتی از افراد به کل یک جامعه، بی‌عدالتی آشکار است.

نگاه به مکزیکی‌ها و لاتین‌تبارها، نیروی کار نادیده گرفته شده: در مورد مکزیکی‌ها و دیگر لاتین‌تبارها نیز کلیشه‌هایی مانند «غیرقانونی»، «سربار اقتصادی» یا «تهدید فرهنگی» رایج است. این در حالی است که بخش بزرگی از اقتصاد آمریکا بر دوش نیروی کار مهاجر است. بسیاری از کارهای سخت و طاقت‌فرسا، از کشاورزی و برداشت محصولات گرفته تا ساختمان‌سازی، صنایع غذایی و خدمات شهری، توسط کارگران لاتین‌تبار انجام می‌شود. این مشاغل اغلب کم‌درآمد، پرخطر و کم‌امنیت هستند، اما برای چرخیدن اقتصاد ضروری‌اند. در بسیاری از ایالت‌ها، اگر کارگران مهاجر یک روز سر کار حاضر نشوند، زنجیره تأمین مواد غذایی و خدمات شهری دچار اختلال می‌شود. از نظر فرهنگی نیز، خانواده‌محوری، همبستگی اجتماعی و سخت‌کوشی از ویژگی‌های برجسته بسیاری از خانواده‌های لاتین‌تبار است. نرخ مشارکت بالای آنان در کار و کارآفرینی نشان می‌دهد که نه تنها «بار» نیستند، بلکه بخشی فعال از موتور اقتصادی کشور محسوب می‌شوند.

نقش رسانه و سیاست در شکل‌گیری ذهنیت‌ها: نمی‌توان نقش رسانه‌ها و گفتمان‌های سیاسی را در شکل‌گیری این ذهنیت‌ها نادیده گرفت. وقتی اخبار جرائم به شکلی انتخابی پوشش داده می‌شود و بر هویت نژادی متهم تأکید می‌گردد، اما در موارد دیگر چنین تأکیدی وجود ندارد، ذهن مخاطب به سمت الگوهای نادرست هدایت می‌شود. این انتخاب‌های روایی می‌تواند ناخواسته یا آگاهانه باشد، اما نتیجه آن تقویت کلیشه‌هاست. همچنین در دوره‌های بحران اقتصادی یا تنش‌های اجتماعی، برخی جریان‌های سیاسی برای جلب حمایت عمومی، اقلیت‌ها را به عنوان «مقصر» معرفی می‌کنند. این راهکار کوتاه‌مدت سیاسی، در بلندمدت به شکاف اجتماعی و بی‌اعتمادی عمیق منجر می‌شود.

چرا متعصب‌ها نمی‌فهمند؟

تحلیلی بر ریشه‌ها، مکانیسم‌ها و پیامدهای تعصب

نوشته اختصاصی: سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی. روان درمانگر

متعصب بودن یکی از پیچیده‌ترین و مخرب‌ترین ویژگی‌های رفتاری انسان در جامعه امروز است. واژه «متعصب» اغلب به کسی اطلاق می‌شود که در باورها، عقاید یا هویت فکری‌اش چنان جدی و غیرقابل انعطاف عمل می‌کند که شنیدن نظر دیگران، مواجهه با شواهد جدید یا حتی اندیشیدن به زاویه‌ای متفاوت را دشوار یا محال می‌سازد. پرسش بنیادین این مقاله این است: چرا متعصب‌ها نمی‌فهمند؟ یعنی چرا بسیاری از کسانی که در باورهایشان سختگیر، بی‌انعطاف و غیرقابل تغییر می‌شوند، مواجهه با فهم دیگران، جریان آزاد اطلاعات و واقعیت‌های متفاوت را نفی یا انکار می‌کنند؟

برای پاسخ، باید به سه سطح کلی نگاه کنیم: ریشه‌های روانی و شناختی تعصب - ساختارهای اجتماعی و فرهنگی تقویت‌کننده آن - پیامدها و چرایی ادامه این وضعیت

ریشه‌های روان‌شناختی و شناختی تعصب

(الف) نیاز به امنیت روانی: انسان‌ها از همان کودکی در پی «امنیت» و «ثبات» هستند. باور داشتن به یک حقیقت قطعی، به ویژه در شرایط بحران، بی‌ثباتی یا فقدان کنترل، احساس آرامش و تسلط می‌دهد. برای چنین ذهن‌هایی، «تردید» و «ابهام» تهدیدی برای هویت روانی است. متعصب‌ها اغلب از ترس عدم ثبات شناختی فرار می‌کنند و برای همین در برابر اطلاعات تازه مقاومت می‌ورزند.

(ب) جایگزینی فهم با یقین: برخی از ساختارهای مغزی در پردازش اطلاعات به شکل مطلق‌گرا عمل می‌کنند:

♦ دسته‌بندی سریع و ساده اطلاعات

♦ حذف تناقضات با انکار یا تحریف

♦ تأکید بر مواردی که با باور موجود همخوانی دارد

این مدل پردازش، ذهن را به حالت «جواب قطعی» می‌برد و امکان تفکر نقادانه را تضعیف می‌کند.

(ج) خودمحوری ادراکی (Egocentrism): وقتی فرد باور دارد که راه او «تنها راه درست» است، دیگر قادر نمی‌شود دیدگاه دیگران را واقعاً درک کند، نه به این دلیل که ظرفیت ادراکی ندارند، بلکه چون نمی‌خواهند بسنجند، در نتیجه، فهم دیگری را به «تهدیدی برای خود» تفسیر می‌کنند.

نقش ساختارهای اجتماعی و فرهنگی در شکل‌گیری تعصب

(الف) هنجارهای اجتماعی و گروه‌گرایی: جامعه‌هایی که بر گرایش‌های قبیله‌ای، گروه‌محور و هویت‌بنیان تأکید دارند، به‌طور ناخودآگاه ارزش‌های مشترک را بر ارزش‌های فردی ترجیح می‌دهند. این امر باعث می‌شود:

♦ باورهای گروه تقویت شود

♦ دیدگاه مخالف به عنوان «خطر برای هویت جمعی» دیده شود

در چنین فضایی، فهم جای خود را به حفظ موقعیت می‌دهد.

(ب) رسانه‌ها و حباب اطلاعاتی: در عصر دیجیتال، انسان‌ها به اطلاعات هم‌راستا با باورهایشان دسترسی بیشتر دارند و کمتر مواجهه مستقیم با دیدگاه‌های متفاوت پیدا می‌کنند. الگوریتم‌ها به جای تنوع، تأیید باورهای قبلی را تقویت می‌کنند، این همان حباب اطلاعاتی است که تعصب را بیمه می‌کند.

(ج) ساختارهای قدرت و نقض مسئولیت: وقتی قدرت اقتصادی، سیاسی یا فرهنگی در دست گروهی است که از باورهای بسته پشتیبانی می‌کند، نظام‌های آموزشی، ساختارهای رسانه‌ای و حتی قانون‌گذاری نیز جهت‌گیری‌ای تک‌بعدی پیدا می‌کنند. این وضعیت، تعصب را نه فقط فردی، که نهادی می‌سازد.

چرا متعصب‌ها نمی‌فهمند؟

با ترکیب عوامل روانی و اجتماعی، پاسخ واضح‌تر می‌شود:

چون مواجهه با واقعیت متفاوت را تهدید می‌پندارند: برای ذهن متعصب، هر ایده متفاوت مثل زلزله هویتی است که می‌تواند باور قطعی را فرو بریزد.

چون ارزش «فهمیدن» را با «باور داشتن» اشتباه می‌گیرند: آنها می‌پندارند فهمیدن یعنی پذیرفتن مطلق، در حالی که فهمیدن در حقیقت توان مقاومت همزمان در برابر دو نگاه متفاوت است.



و انقباض طول پدیدار شدند. اگر انسانی بتواند با سرعتی نزدیک به سرعت نور حرکت کند، زمان برای او کندتر خواهد گذشت. این دیگر خیال پردازی ادبی نیست، بلکه نتیجه‌ای دقیق از معادلات فیزیکی است. سرعت نور تنها درباره

سرعت نور، مرز نهایی حرکت و راز زمان و کیهان

نوشته اختصاصی: ابراهیم راغبی - پژوهشگر فضایی

سرعت نور، این واژه آشنا اما شگفت‌انگیز، یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم در جهان فیزیک است، مفهومی که نه تنها درباره نور، بلکه درباره ساختار زمان، فضا و حتی سرنوشت کیهان سخن می‌گوید. هنگامی که از سرعت نور صحبت می‌کنیم، در حقیقت از حد نهایی سرعت در جهان سخن می‌گوییم، مرزی که طبیعت برای حرکت هر چیز مادی یا حامل اطلاعات تعیین کرده است.

سرعت نور در خلأ برابر با ۲۹۹,۷۹۲,۴۵۸ متر بر ثانیه است، یعنی تقریباً ۳۰۰ هزار کیلومتر در هر ثانیه. برای درک این عدد کافی است بدانیم که نور می‌تواند در یک ثانیه بیش از هفت بار به دور کره زمین بگردد. این عدد آن قدر بنیادی است که امروز به عنوان یک ثابت جهانی با نماد C شناخته می‌شود و حتی تعریف رسمی «متر» نیز بر اساس همین سرعت تنظیم شده است.

نخستین اندازه‌گیری نسبتاً دقیق سرعت نور در قرن هفدهم توسط ستاره‌شناس دانمارکی، اوله رومر انجام شد. او با مشاهده تأخیرهای منظم در زمان وقوع خسوف‌های قمر مشتری دریافت که نور برای طی کردن فاصله در فضا به زمان نیاز دارد. بعدها دانشمندانی چون جیمز کلرک ماکسول با ارائه معادلات الکترومغناطیسی نشان دادند که نور نوعی موج الکترومغناطیسی است و سرعت آن از دل قوانین برق و مغناطیس به دست می‌آید. این کشف، پیوندی عمیق میان نور و ساختار بنیادی طبیعت برقرار کرد.

اما نقطه عطف اصلی در فهم ما از سرعت نور با نظریه نسبیت خاص آلبرت اینشتین در سال ۱۹۰۵ رقم خورد. اینشتین نشان داد که سرعت نور در خلأ برای همه ناظران، صرف نظر از سرعت حرکتشان، یکسان است. این اصل ساده پیامدهایی انقلابی داشت: زمان و فضا دیگر مطلق نبودند، بلکه به هم وابسته و انعطاف‌پذیر شدند. از دل همین نظریه بود که پدیده‌هایی چون انساع زمان (کند شدن گذر زمان در سرعت‌های بالا)

نور مرئی نیست، همه امواج الکترومغناطیسی، از امواج رادیویی گرفته تا پرتوهای ایکس، در خلأ با همین سرعت حرکت می‌کنند. با این حال، وقتی نور وارد محیطی مانند آب یا شیشه می‌شود، سرعتش کاهش می‌یابد. این کاهش به دلیل برهم‌کنش نور با اتم‌های ماده است، نه تغییر در ذات ثابت جهان C. همین کاهش سرعت سبب پدیده شکست نور و شکل‌گیری رنگین کمان می‌شود.

یکی از پیامدهای شگفت‌انگیز محدود بودن سرعت نور، نگاه ما به آسمان شب است. وقتی به ستارگان می‌نگریم، در حقیقت گذشته را تماشا می‌کنیم. نور خورشید حدود هشت دقیقه طول می‌کشد تا به زمین برسد، یعنی ما خورشید را آن گونه می‌بینیم که هشت دقیقه پیش بوده است. برخی ستارگان چنان دورند که نورشان میلیون‌ها سال در راه بوده است. بنابراین، کیهان برای ما همچون آرشیوی زنده از تاریخ است و سرعت نور، کلید خواندن این تاریخ محسوب می‌شود.

در کیهان‌شناسی نیز سرعت نور نقشی بنیادی دارد. فاصله‌های نجومی معمولاً با واحد «سال نوری» سنجیده می‌شوند، یعنی مسافتی که نور در یک سال طی می‌کند. این واحد نشان می‌دهد که حتی سریع‌ترین چیز جهان نیز برای پیمودن فاصله‌های کیهانی به زمانی عظیم نیاز دارد. همین محدودیت، مفهوم «افق کیهانی» را پدید آورده است، مرزی که فراتر از آن، نور هنوز فرصت نداشته به ما برسد.

از سوی دیگر، طبق نسبیت خاص، هیچ جسمی که جرم سکون دارد نمی‌تواند به سرعت نور برسد، زیرا با نزدیک شدن به این سرعت، انرژی لازم برای شتاب گرفتن بی‌نهایت می‌شود. این محدودیت، ستون فقرات فیزیک مدرن است و ساختار علت در جهان را حفظ می‌کند، یعنی مانع از آن می‌شود که پیام یا اثری پیش از علت خود پدیدار شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷



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 Stching
- ♦ 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

خطرهای مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها

محمدرضا توکلی صابری / دکترای داروسازی و استاد بازنشسته دانشگاه

آنتی بیوتیک‌ها از زمان کشف پنی سیلین توسط الکساندر فلمینگ، نجات بخش انسان‌ها بوده‌اند. جهان با کشف این داروها وارد عصر تازه‌ای شد. بیماری‌هایی که روزی کشنده بودند، درمان پذیر شدند. اما همانقدر که این داروها مفیدند، مصرف نادرست و بی‌رویه آنها می‌تواند به فاجعه‌ای ملی یا حتی جهانی منجر شود، فاجعه‌ای که امروز نشانه‌های آن را به روشنی می‌بینیم: آن فاجعه افزایش مقاومت آنتی بیوتیکی است.

آنتی بیوتیک چیست؟ آنتی بیوتیک‌ها داروهایی هستند که برای مقابله با عفونت‌های باکتریایی ساخته شده‌اند. این داروها یا باکتری‌ها را می‌کشند (باکتری کش)

یا مانع تکثیر آنها می‌شوند (باکتریوستاتیک) هستند. نکته مهم این است که آنتی بیوتیک‌ها تقریباً هیچ اثری بر ویروس‌ها، قارچ‌ها یا انگل‌ها ندارند. بسیاری از بیماری‌های شایع مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، اکثر



گلودردها، بسیاری از سرفه‌ها و بسیاری از سینوزیت‌ها ماهیت ویروسی دارند، نه باکتریایی. با این حال، بسیاری افراد به محض مشاهده علائم این بیماری‌ها، به دنبال آنتی بیوتیک می‌روند. این نخستین گام اشتباه است. آنتی بیوتیک‌ها در گروه بزرگ‌تری از ترکیبات به نام ضد میکروب‌ها (آنتی میکروبیالز) قرار دارند (ضد میکروب‌ها شامل داروهای ضد ویروسی، ضد قارچی، آنتی بیوتیک‌ها و ضد انگلی نیز هستند). اصطلاح آنتی بیوتیک توسط «سلمان واکسمن» (Selman Waksman) زیست-شیمیدان اوکراینی-آمریکایی ابداع شده است. خود واکسمن کاشف استرپتومیسین و آنتی بیوتیک‌های دیگری هم هست. این اصطلاح در ابتدا فقط به آنتی بیوتیک‌های حاصل از موجودات زنده، یعنی میکروارگانیسم‌ها گفته می‌شد و ترکیبات شیمی درمانی مانند سولفامیدها که کاملاً مصنوعی هستند، در این گروه قرار نمی‌گرفتند. اما امروزه به علت اینکه آنها هم باکتری‌ها را می‌کشند، جزو آنتی بیوتیک‌ها محسوب می‌شوند.

احتمالاً همه شما نام پنی سیلین یا استرپتومیسین یا سفالکسین را شنیده‌اید. پنی سیلین به‌طور طبیعی برای اولین بار در سال ۱۹۲۸ توسط الکساندر فلمینگ کشف شد. اما این «اوهارد والتر فلوری» و «ارنست بوریس چین» بودند که قارچ پنی سیلین را رشد داد، پنی سیلین را از آن جدا کردند و آثار درمانی آن را نشان دادند و آن را برای درمان عفونت‌ها به کار بردند. اهمیت آنتی بیوتیک‌ها به عنوان یک روش درمانی منجر به انقلابی در درمان بیماری‌های عفونی شد. تا پیش از کشف آنتی بیوتیک‌ها برای درمان عفونت‌ها از ترکیبات سمی مانند «استریکنین» و «آرسنیک» استفاده می‌شد. پس از کشف و سنتز آنتی بیوتیک‌ها، آنها به عنوان گلوله‌های جادویی شناخته شدند، زیرا آنتی بیوتیک‌ها داروهایی هستند که بدون آسیب رساندن به بدن میزبان می‌توانند عفونت را از بین ببرند.

تفاوت باکتری‌ها و ویروس‌ها: هم ویروس‌ها و هم باکتری‌ها موجب عفونت می‌شوند، اما آنتی بیوتیک‌ها فقط با باکتری‌ها مبارزه می‌کنند و بر ویروس‌ها تاثیری ندارند. باکتری‌ها بسیار بزرگ‌تر از ویروس‌ها هستند، یعنی بین ۵ تا ۱۰۰ برابر ویروس‌ها هستند.

عفونت‌های ویروسی: شامل سرماخوردگی، آنفلوآنزا، خروسک، لارنژیت، سرماخوردگی، عفونت قفسه سینه (برونشیت) و اکثر گلودردها می‌شود و عموماً بیش از عفونت‌های باکتریایی واگیردار هستند. اگر بیش از یک نفر در خانواده علائم بیماری یکسانی دارند احتمال ابتلا به عفونت ویروسی بسیار زیاد است. عفونت‌های ویروسی معمولاً ظرف ۴ تا ۵ روز بهبودی حاصل می‌شود، اما تا بهبودی کامل ممکن است سه هفته زمان ببرد.

عفونت‌های باکتریایی: عفونت‌های باکتریایی هم به همان اندازه می‌توانند شما را بیمار کنند. اما شیوع آنها نسبت به عفونت‌های ویروسی کمتر است. عفونت‌های باکتریایی به راحتی از شخصی به شخص دیگر منتقل نمی‌شوند. نمونه‌های متداول عفونت‌های باکتریایی عبارتند از: گلودرد استرپتوکوکی و بعضی از انواع ذات‌الریه. علامت ابتلا به ویروس‌ها و باکتری‌ها چیست؟ یکی از علائم آنها تب است. تب یعنی

افزایش دمای بدن که اغلب ناشی از بیماری است. سرخ شدن و داغ شدن پوست و خشکی آن، حتی در زیر بغل، از نشانه‌های تب است. در واقع تب نوعی مکانیزم محافظتی است که به بدن در مبارزه با عفونت کمک می‌کند. تب هم با عفونت‌های باکتریایی و هم ویروسی می‌تواند بروز کند. وجود تب در بدن در مقابله با عفونت کمک می‌کند. تب می‌تواند هم با عفونت‌های باکتریایی و هم ویروسی بروز کند. بنابراین سرماخوردگی، آنفلوآنزا، اکثر گلودردها و بسیاری از سرفه‌ها با آنتی بیوتیک درمان نمی‌شوند.

سرماخوردگی و آبریزش بینی: سرماخوردگی از ویروس‌ها ناشی می‌شود. حدود ۲۰۰ ویروس مختلف وجود دارد که می‌تواند عامل سرماخوردگی باشد. کودکان ممکن است بین ۸ تا ۱۰ بار در سال سرما بخورند. بزرگسالان کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند، چون بدنشان نسبت به بعضی از ویروس‌ها ایمن شده است **علائم سرماخوردگی:** در ابتدا، سردرد، تب و آبریزش چشم و در پی آن آبریزش بینی، گلودرد، عطسه و سرفه. مخاط بینی در ابتدا شفاف است، اما بعداً به زرد غلیظ یا سبز تغییر پیدا می‌کند.

آنفلوآنزا: آنفلوآنزا (یا فلو) عامل ویروسی دارد. بزرگسالان مبتلا به آنفلوآنزا از زمان شروع علائم به مدت ۳ تا ۵ روز احتمال دارد ویروس را پخش کنند. کودکان مبتلا به آنفلوآنزا تا ۷ روز احتمال دارد ویروس را پخش کنند.

علائم آنفلوآنزا: تب/لرز، سردرد، بدن درد یا درد عضلات، احساس خستگی، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی/عطسه، سرفه. گلودرد اغلب همراه با سرماخوردگی بروز می‌کند. اکثر گلودردها عامل ویروسی دارند. آنتی بیوتیک به درمان گلودردهای ناشی از ویروس کمکی نخواهد کرد. عامل بعضی از گلودردها باکتری‌های استرپتوکوکی است. اما اگر آبریزش بینی، سرفه، گرفتگی صدا، سرخی چشم یا اسهال با گلودرد همراه است، به احتمال زیاد ناشی از ویروس است و نه باکتری‌های استرپتوکوکی. تفاوت علائم سرماخوردگی با آنفلوآنزا این است که در آنفلوآنزا شروع سریع است و تب، درد و خستگی عضلانی، سردرد، سرفه خیلی شدیدتر از سرماخوردگی است. در سرماخوردگی آبریزش بینی، عطسه و گلودرد شدیدتر و شایع‌تر از آنفلوآنزا است.

طبقه‌بندی آنتی بیوتیک‌ها: آنتی بیوتیک‌ها را می‌توان با توجه به ویژگی هدف آنها طبقه‌بندی کرد: گروه کوچکی از آنتی بیوتیک‌ها انواع خاصی از باکتری‌ها مانند باکتری‌های گرم منفی یا گرم مثبت را هدف قرار می‌دهند. اصطلاح باکتری گرم مثبت و گرم منفی به این معنی است که آیا باکتری‌ها در روش رنگ آمیزی «گرم» قادر به حفظ رنگ هستند یا خیر، به طوری که باکتری‌های گرم مثبت می‌توانند رنگ آمیزی گرم را حفظ کنند، در حالی که باکتری‌های گرم منفی قادر به حفظ رنگ‌ها نیستند. حفظ یا عدم حفظ رنگ به دلیل تفاوت ساختاری در دیواره سلولی باکتری‌ها ایجاد می‌شود. آنتی بیوتیک‌ها همچنین می‌توانند توسط ارگانیسم‌هایی که در برابر آنها موثر هستند و با توجه به نوع عفونتی که برای از بین بردن آن مفید هستند، طبقه‌بندی شوند، مانند ضد قارچ‌ها، ضد پروتوزوآها، و غیره. همچنین آنتی بیوتیک‌ها را می‌توان به دو گروه باکتری‌ساید و باکتریواستاتیک طبقه‌بندی کرد. آنتی بیوتیک‌های باکتری‌ساید با باکتری کش به‌طور مستقیم باکتری‌ها را می‌کشند، در حالی که باکتریواستاتیک‌ها یا مهارگرها از تقسیم شدن و تکثیر باکتری‌ها جلوگیری می‌کنند. با این حال، این طبقه‌بندی‌ها مبتنی بر نتایج آزمایشگاهی است. در عمل، هر دو اینها می‌توانند عفونت‌های باکتریایی را در بدن از بین ببرند.

یک نوع طبقه‌بندی دیگر بر اساس مکانیسم اثر آنها است. یعنی چگونه و در چه قسمتی از ساختمان باکتری اثر می‌گذارند و آن را از بین می‌برند. مثلاً بعضی آنتی بیوتیک‌ها مانند پنی سیلین‌ها و سفالوسپورین‌ها روی ساختمان دیواره سلولی باکتری اثر کرده و از ساختن آن جلوگیری می‌کنند و وقتی دیواره سلول باکتری درست تشکیل نشد، پاره شده و باکتری می‌میرد. بعضی‌ها روی سنتز پروتئین‌های باکتری‌ها اثر می‌گذارند مانند تتراسیکلین‌ها و کلیندامایسین و بعضی روی سنتز یا ترمیم دی‌ان‌ای اثر می‌گذارند مانند مترونیدازول و نیتروfurانتوئین. یک نوع دیگر طبقه‌بندی بر اساس تعداد باکتری‌هایی است که می‌کشند. یعنی طیف اثر گسترده‌ای دارند یا محدودی، بنابراین آنتی بیوتیک‌های گسترده طیف یا وسیع الطیف یا براد اسپکترم داریم که روی باکتری زیادی از جمله گرم منفی و گرم مثبت اثر می‌کنند، مانند تتراسیکلین‌ها و ماکرولیدها و آنتی بیوتیک‌های باریک طیف مثل پنی سیلین جی یا وانکومایسین. البته طبقه‌بندی‌های دیگری هم وجود دارند که اختصاصی است. من توضیح نمی‌دهم، مثل طبقه‌بندی بر اساس ساختمان شیمیایی.

سرنگونی دیکتاتوری بدون دخالت خارجی

نوشته اختصاصی: بابک مولوی



تاریخ بشر پر است از تجربه‌هایی که نشان می‌دهد ملت‌ها، حتی بدون کمک مستقیم کشورهای دیگر، قادر هستند دولت‌های خودکامه و دیکتاتوری را به چالش کشیده و از پای درآورند. دیکتاتورها معمولاً با استفاده از قدرت نظامی، سرکوب سیاسی، محدود کردن آزادی‌های مدنی و کنترل رسانه‌ها، قدرت خود را تحکیم می‌کنند، اما هیچ حکومتی نمی‌تواند در برابر اتحاد، همبستگی و اراده ملت مقاومت کند. سرنگونی یک حکومت دیکتاتوری بدون دخالت خارجی نیازمند ترکیبی از مقاومت مدنی، برنامه‌ریزی استراتژیک، استفاده از ابزارهای قانونی و فشار اجتماعی است. در واقع، تجربه تاریخی نشان می‌دهد که قدرت واقعی همیشه در دست مردم است و با روش‌های هوشمندانه و مسالمت‌آمیز، حتی یک ملت کوچک می‌تواند دولتی بزرگ و سرکوبگر را زمین گیر کند.

موفقیت چنین جنبش‌هایی به چند عامل کلیدی بستگی دارد:

همبستگی داخلی: مردم باید با وجود ترس و سرکوب، متحد و هماهنگ عمل کنند. **مقاومت مدنی و غیرخشونت‌آمیز:** تظاهرات، اعتصاب‌ها و نافرمانی مدنی راه‌های اثربخش برای ایجاد فشار بر حکومت هستند.

اطلاع‌رسانی و آگاهی عمومی: مردم باید بدانند چه حقوقی دارند و چگونه می‌توانند صدای خود را به گوش دیگران برسانند.

فشار فرهنگی و اجتماعی: تغییر نگرش‌ها و ارزش‌ها در جامعه، بستری برای گذار به دموکراسی ایجاد می‌کند.

در ادامه پنج نمونه تاریخی واقعی را بررسی می‌کنیم که ملت‌ها بدون دخالت خارجی توانستند دولت‌های دیکتاتوری را سرنگون کنند.

انقلاب گل رز در گرجستان (۲۰۰۳): پس از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی، گرجستان تحت ریاست ادوارد شوارنادزه دچار فساد گسترده و تقلب انتخاباتی شد. مردم از فقر، بی‌عدالتی و سوء مدیریت دولتی رنج می‌بردند. با وجود قدرت نظامی حکومت، ملت با تظاهرات مسالمت‌آمیز، تجمعات خیابانی و اعتصاب‌های مدنی توانستند اعتراض خود را سازمان‌دهی کنند. رسانه‌های محلی و شبکه‌های اجتماعی به انتقال اطلاعات و هماهنگی حرکت‌ها کمک کردند. نتیجه این تلاش‌ها، استعفای شوارنادزه و انتقال قدرت به رهبران اپوزیسیون بود، بدون آنکه نیروی نظامی خارجی دخالت کند. این تجربه نشان داد که فشار مدنی گسترده و هوشمندانه می‌تواند دیکتاتور را وادار به تسلیم کند.

انقلاب پرتقال در اوکراین (۲۰۰۴): در سال ۲۰۰۴، تقلب گسترده در انتخابات ریاست جمهوری و تلاش برای تحمیل یک نامزد مورد حمایت روسیه باعث شد مردم به میدان‌های اصلی کیف بیایند. اعتراضات مسالمت‌آمیز، اعتصاب‌های مدنی و حضور گسترده در خیابان‌ها از جمله ابزارهایی بود که مردم به کار بردند. با اتحاد و برنامه‌ریزی دقیق، توانستند فشار زیادی بر دولت وارد کنند. سرانجام انتخابات دوباره برگزار شد و نامزد مورد نظر مردم به قدرت رسید. درس مهم این تجربه، اهمیت سازماندهی، صبر و مقاومت مسالمت‌آمیز در مقابله با فشارهای شدید دولتی است.

گذار دموکراتیک اسپانیا پس از مرگ فرانکو (۱۹۷۵-۱۹۷۶): پس از مرگ ژنرال فرانکو، اسپانیا هنوز تحت محدودیت‌های شدید سیاسی و آزادی‌های مدنی قرار داشت. مردم با استفاده از فعالیت‌های فرهنگی، تجمعات مدنی، احزاب و انجمن‌های مدنی توانستند فشار اجتماعی ایجاد کنند. این فشار فرهنگی و مدنی، زمینه‌ای برای تصویب قانون اساسی جدید و گذار به حکومت دموکراتیک فراهم کرد. این مثال نشان می‌دهد که تغییر فرهنگی و ایجاد آگاهی سیاسی می‌تواند مسیر دموکراتیک شدن جامعه را تسهیل کند.

انقلاب مردمی در فیلیپین (۱۹۸۶): دیکتاتوری فردیناند مارکوس با فساد گسترده و محدود کردن آزادی‌ها، جامعه را تحت فشار قرار داده بود. مردم با اعتراضات خیابانی، اعتصاب کارگران، فعالیت‌های دانشجویی و نافرمانی مدنی فشار ایجاد کردند. حتی ارتش نیز بخش‌هایی از خود را از دولت جدا کرد. نتیجه این جنبش، استعفای مارکوس و روی کار آمدن رهبران دموکراتیک بود. این نمونه نشان می‌دهد که اتحاد ملی و گسترش نافرمانی مدنی، ابزارهای قدرتمندی برای پایان دادن به حکومت دیکتاتوری هستند.

انقلاب مخملی در چکسلواکی (۱۹۸۹): حکومت کمونیستی چکسلواکی آزادی‌های

مدنی را محدود کرده بود و مردم از سانسور و سرکوب رنج می‌بردند. مردم با تظاهرات گسترده، تجمعات دانشجویی و کارگری، اطلاع‌رسانی محلی و همبستگی ملی توانستند حکومت را زمین گیر کنند. سرانجام رژیم کمونیستی سرنگون شد و رهبران دموکراتیک روی کار آمدند. این تجربه نشان داد که مقاومت مسالمت‌آمیز و اطلاع‌رسانی عمومی می‌تواند حتی طولانی‌ترین و سرکوبگرترین حکومت‌ها را از بین ببرد.

این نمونه‌ها نشان می‌دهد که ملت‌ها بدون دخالت خارجی هم می‌توانند دیکتاتورها را از پای درآورند. موفقیت جنبش‌های مردمی وابسته به:

همبستگی و اتحاد ملت: همبستگی به معنی ایستادن مردم کنار هم و عمل هماهنگ در برابر ظلم و سرکوب است. وقتی یک ملت متحد باشد، حکومت نمی‌تواند با تهدید، ترس یا تقسیم‌بندی‌های اجتماعی آنها را کنترل کند. اتحاد باعث می‌شود که اعتراض‌ها قوی‌تر و تأثیرگذارتر شوند، و انگیزه مردم برای ادامه مقاومت حفظ شود. **مثال:** در انقلاب گل رز در گرجستان، مردم با اتحاد در خیابان‌ها و عدم ترس از سرکوب، توانستند رئیس‌جمهور وقت را وادار به استعفا کنند. اگر گروه‌های مختلف جامعه با هم همکاری نمی‌کردند، حکومت می‌توانست اعتراض‌ها را به راحتی سرکوب کند.

مقاومت مسالمت‌آمیز: مقاومت مسالمت‌آمیز یعنی استفاده از روش‌های غیرخشونت‌آمیز برای اعتراض و فشار بر حکومت، مانند تظاهرات، اعتصاب‌ها، نافرمانی مدنی و تحریم‌ها. این نوع مقاومت مزیت قانونی و اخلاقی دارد و مردم را در نظر افکار عمومی و نهادهای داخلی و بین‌المللی مشروع می‌کند. خشونت مستقیم اغلب به سرکوب شدید و از بین رفتن حمایت عمومی منجر می‌شود.

مثال: انقلاب مخملی در چکسلواکی کاملاً مسالمت‌آمیز بود. مردم با تجمع‌های صلح‌آمیز و اعتراضات خیابانی، حکومت کمونیستی را مجبور به کناره‌گیری کردند بدون آنکه خونریزی گسترده‌ای اتفاق بیفتد.

اطلاع‌رسانی و آگاهی عمومی: اطلاع‌رسانی و آگاهی یعنی مردم بدانند چه حقوقی دارند، مشکلات جامعه چیست و چگونه می‌توانند اقدامات موثر انجام دهند. بدون آگاهی، مردم نمی‌توانند تصمیمات هوشمندانه بگیرند یا حرکت‌های خود را هماهنگ کنند. رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و جلسات عمومی ابزارهایی برای آموزش و اطلاع‌رسانی هستند.

مثال: در انقلاب پرتقال اوکراین، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نقش کلیدی در اطلاع‌رسانی درباره تقلب انتخاباتی و هماهنگی تظاهرات داشتند. این آگاهی عمومی باعث شد مردم به شکل گسترده و سازمان‌یافته در خیابان‌ها حاضر شوند.

فشار فرهنگی و اجتماعی: فشار فرهنگی و اجتماعی به معنی ایجاد تغییر در نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای مردم و نهادها است. این نوع فشار باعث می‌شود که حکومت نتواند با سرکوب، جامعه را کنترل کند، زیرا مردم به تدریج رفتار و عقاید جدیدی اتخاذ می‌کنند که با دیکتاتوری سازگار نیست. فرهنگ می‌تواند شامل هنر، ادبیات، موسیقی، اعتراض‌های نمادین و آموزش باشد.

مثال: در گذار دموکراتیک اسپانیا پس از مرگ فرانکو، فشار فرهنگی و فعالیت‌های مدنی و آموزشی باعث شد جامعه به ارزش‌های دموکراتیک روی آورد و پذیرای قانون اساسی جدید شود.

صبر و برنامه‌ریزی استراتژیک: سرنگونی یک دیکتاتوری یک فرایند طولانی و پیچیده است و نیاز به صبر و برنامه‌ریزی دقیق دارد. برنامه‌ریزی استراتژیک شامل تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، انتخاب زمان مناسب برای اعتراض‌ها و استفاده از ابزارهای مختلف فشار است. شتابزدگی می‌تواند به شکست جنبش و سرکوب شدید منجر شود.

غذاهای سنتی، آیین‌ها و تفاوت‌های جالب در سفره‌های جهان

گلنار



غذا فقط وسیله‌ای برای رفع گرسنگی نیست، بلکه بخشی از هویت فرهنگی، تاریخ، جغرافیا و حتی باورهای معنوی هر ملت است. اگر بخواهیم یک فرهنگ را عمیق‌تر بشناسیم، کافی است به سفره مردم آن نگاه کنیم. عادات

غذایی هر جامعه بازتابی از اقلیم، منابع طبیعی، ساختار اجتماعی، مذهب و تجربه‌های تاریخی آن ملت است. در این مقاله، نگاهی جامع به عادات غذایی در فرهنگ‌های مختلف جهان، غذاهای سنتی، مراسم ویژه و تفاوت‌های جالب میان آنها می‌اندازیم. **تأثیر جغرافیا بر عادات غذایی:** جغرافیا یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌دهنده رژیم غذایی ملت‌هاست. در مناطق ساحلی مانند ژاپن و نروژ، مصرف ماهی و غذاهای دریایی بسیار رایج است. در ژاپن، سوشی و ساشیمی نه تنها غذا بلکه بخشی از فرهنگ احترام به تازگی و سادگی مواد اولیه است. در مقابل، در مناطق کوهستانی یا سردسیر مانند مغولستان، مردم بیشتر از گوشت قرمز و لبنیات استفاده می‌کنند، زیرا دامداری مهم‌ترین منبع تغذیه در آن مناطق است. در کشورهای گرمسیری مانند هند یا تایلند، استفاده از ادویه‌های تند و معطر رایج است. ادویه‌ها علاوه بر طعم‌دهی، خاصیت ضدباکتریایی دارند و در آب‌وهوای گرم کاربرد بهداشتی نیز پیدا می‌کنند.

نقش مذهب در غذا خوردن: در بسیاری از فرهنگ‌ها، دین تعیین‌کننده نوع غذا و شیوه مصرف آن است. در کشورهای اسلامی مانند ایران، ترکیه و اندونزی، رعایت حلال بودن غذا اهمیت زیادی دارد. گوشت خوک مصرف نمی‌شود و ذبح حیوانات طبق اصول شرعی انجام می‌شود. در هند، بسیاری از هندوها گوشت گاو نمی‌خورند، زیرا گاو حیوانی مقدس به شمار می‌رود. در آیین یهودیت، قوانین «کوشر» مشخص می‌کند چه غذاهایی مجاز هستند. در مسیحیت نیز برخی فرقه‌ها در ایام خاص مانند روزه پیش از عید پاک، از مصرف برخی غذاها خودداری می‌کنند. این محدودیت‌ها باعث شکل‌گیری تنوع غذایی خاصی در هر جامعه شده است.

غذاهای سنتی به عنوان نماد هویت ملی: بسیاری از کشورها غذاهایی دارند که به نماد ملی آنها تبدیل شده است. در ایران، غذاهایی مانند قورمه‌سبزی، فسنجان و چلوکباب بخش جدایی‌ناپذیر فرهنگ مهمان‌نوازی هستند. در ایتالیا، پاستا و پیتزا نماینده تاریخ آشپزی این کشورند. در مکزیک، تاکو و غذاهای مبتنی بر ذرت بخش مهمی از رژیم غذایی مردم را تشکیل می‌دهد. در چین، تنوع منطقه‌ای بسیار بالاست، از غذاهای تند سیچوان گرفته تا خوراک‌های ملایم‌تر کانتونی. غذا در این کشورها فقط خوراک نیست، بلکه بخشی از غرور ملی و میراث فرهنگی محسوب می‌شود.

مراسم و آیین‌های غذایی: در بسیاری از فرهنگ‌ها، غذا نقش محوری در مراسم و جشن‌ها دارد. در ایران، سفره نوروز با هفت‌سین و غذاهای ویژه سال نو همراه است. در آمریکا، جشن «شکرگزاری» با بوقلمون کامل و غذاهای سنتی خانوادگی برگزار می‌شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

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

رنگ‌های پرچم‌های جهان و معنای آنها

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی



پرچم‌ها یکی از مهم‌ترین نمادهای هر کشور هستند و هر رنگ و شکل در آنها پیام خاصی به مردم و جهان منتقل می‌کند. انتخاب رنگ‌ها در پرچم‌ها معمولاً با تاریخ، فرهنگ، مذهب و ارزش‌های ملت مرتبط است. در این مقاله به بررسی معنای

رنگ‌های مختلف و دلیل انتخاب آن‌ها در پرچم کشورهای جهان می‌پردازیم. **قرمز: قدرت، شجاعت و ایثار:** قرمز یکی از رایج‌ترین رنگ‌ها در پرچم‌هاست. این رنگ معمولاً نشانگر شجاعت، فداکاری و مقاومت در برابر دشمن است. **ایران:** قرمز نماد خون شهیدان و ایثار ملت ایران است. **چین:** قرمز نشانگر انقلاب و کمونیسم است. **ترکیه:** قرمز نماد خون شهیدان و مبارزه برای استقلال است. **آبی: آزادی، صلح و وفاداری:** آبی در پرچم‌ها معمولاً به معنای وفاداری، عدالت و صلح است.

ایالات متحده آمریکا: آبی نماد وفاداری و عدالت است. **استرالیا:** آبی نمایانگر وفاداری به سلطنت بریتانیا و دریانوردی است. **هلند:** آبی نماد وفاداری و آزادی مردم است. **سبز: طبیعت، امید و دین:** سبز رنگ طبیعت و زمین و همچنین نماد اسلام در بسیاری از کشورهای مسلمان است.

پاکستان: سبز نمایانگر دین اسلام است و سفید نماد اقلیت‌های مذهبی. **ایران:** سبز نماد اسلام و امید ملت است.

نیجریه: سبز نشان‌دهنده کشاورزی و طبیعت غنی کشور است. **سفید: صلح و پاکی:** سفید در پرچم‌ها معمولاً به معنای صلح، پاکی و بی‌گناهی است. **ژاپن:** سفید نماد صداقت و صلح است و دایره قرمز خورشید را احاطه کرده است. **سوئیس:** سفید نشانگر صلح و بی‌طرفی کشور است. **هند:** سفید در پرچم، صلح و وحدت ملی را نشان می‌دهد.

سیاه: مقاومت و تاریخ تلخ: سیاه معمولاً به معنای مقاومت، غم یا تاریخ تلخ کشور است. **آلمان:** سیاه بخشی از سه رنگ پرچم است که نشانگر سنت‌ها و تاریخ است. **کنیا:** سیاه نمایانگر مردم و مقاومت در برابر استعمار است. **عراق:** سیاه یادآور مبارزه برای آزادی و عزت ملت است. **زرد / طلایی: ثروت، خورشید و فراوانی:** زرد یا طلایی اغلب نشانگر ثروت، فراوانی و خورشید است.

آلمان: رنگ زرد نشانگر منابع طبیعی و امید به آینده است. **کلمبیا:** زرد نمایانگر ثروت و منابع طبیعی کشور است. **بلژیک:** زرد بخشی از سه رنگ پرچم و نماد روشنائی و امید است. **رنگ‌های ترکیبی و نمادهای فرهنگی:** بسیاری از کشورها از ترکیب رنگ‌ها برای بیان ارزش‌ها و تاریخ خود استفاده می‌کنند.

پرچم فرانسه (آبی، سفید، قرمز): نماد آزادی، برابری و برادری است که شعار انقلاب فرانسه شد.

پرچم ایتالیا (سبز، سفید، قرمز): سبز طبیعت، سفید صلح و قرمز فداکاری مردم را نشان می‌دهد.

پرچم هند (نارنجی، سفید، سبز): نارنجی شجاعت، سفید صلح و سبز رشد و فراوانی را نشان می‌دهد.

انتخاب رنگ در پرچم‌ها همیشه تصادفی نیست و هر کشور با الهام از تاریخ، فرهنگ، مذهب و ارزش‌های ملی خود، رنگ‌ها و ترکیب‌های خاصی را برگزیده است. رنگ‌ها نماد هویت ملی، افتخارات تاریخی، آرمان‌های مردم و گاهی حتی مقاومت و فداکاری هستند. از این رو، مطالعه پرچم‌های جهان نه تنها برای آگاهی عمومی، بلکه برای درک عمیق فرهنگ و تاریخ ملت‌ها ضروری است.

آداب اجتماعی در فرهنگ‌های مختلف

نوشته اختصاصی: محمدرضا جعفری - پژوهشگر

از سلام‌دادن تا مهمان‌نوازی، قوانین نانوشته‌ای که جهان را متفاوت می‌کند

آداب اجتماعی مجموعه‌ای از رفتارها، نشانه‌ها و قواعد نانوشته‌ای است که هر جامعه برای برقراری ارتباط محترمانه و منظم میان افراد خود ایجاد کرده است. این آداب، ریشه در تاریخ، مذهب، ساختار اجتماعی و حتی شرایط جغرافیایی دارند. آنچه در یک کشور نشانه ادب است، ممکن است در کشوری دیگر رفتاری ناپسند تلقی شود. در این مقاله به بررسی مهم‌ترین تفاوت‌های آداب اجتماعی در فرهنگ‌های مختلف جهان می‌پردازیم.

شیوه‌های سلام‌دادن، اولین نشانه احترام: سلام‌دادن ساده‌ترین اما مهم‌ترین رفتار اجتماعی است. در ژاپن، تعظیم کردن رایج‌ترین شیوه سلام است و میزان خم شدن نشان‌دهنده درجه احترام است. دست دادن در این کشور کمتر رایج است و تماس بدنی محدودتر است. در بسیاری از کشورهای اروپایی مانند فرانسه، بوسه بر گونه (معمولاً دو یا سه بار) میان دوستان و آشنایان رایج است. در هند، حرکت «ناماسته» با قرار دادن دو دست به هم و کمی خم کردن سر، نشانه احترام است. در کشورهای خاورمیانه مانند ایران، دست دادن همراه با احوال‌پرسی گرم و گاهی روبوسی میان هم‌جنس‌ها رایج است. در برخی فرهنگ‌ها مانند تایلند، لمس سر دیگران بی‌ادبانه تلقی می‌شود، زیرا سر مقدس‌ترین بخش بدن محسوب می‌شود.

آداب غذا خوردن، قوانین پشت میز: همان‌طور که غذا در فرهنگ‌ها متفاوت است، شیوه غذا خوردن نیز تفاوت دارد. در چین، گذاشتن چاقبستیک به صورت عمودی در برنج بی‌احترامی محسوب می‌شود، زیرا یادآور مراسم عزاداری است. در فرانسه، قرار دادن دست‌ها روی میز (اما نه آرنج‌ها) نشانه ادب است. در هند و برخی کشورهای آفریقایی، غذا خوردن با دست (معمولاً دست راست) امری طبیعی و محترمانه است. در ایران معمولاً صبر می‌شود تا همه سر سفره حاضر شوند و بزرگ‌تر یا میزبان آغاز غذا را اعلام کند. تعارف کردن و اصرار محترمانه برای بیشتر خوردن، بخش مهمی از فرهنگ مهمان‌نوازی ایرانی است. در کره جنوبی، شروع غذا پیش از بزرگ‌تر مجلس بی‌ادبی محسوب می‌شود. در ایتالیایی، افراد از یک سینی مشترک غذا می‌خورند که نشانه اعتماد و همبستگی اجتماعی است.

مفهوم مهمان‌نوازی: مهمان‌نوازی در بسیاری از فرهنگ‌ها ارزش بالایی دارد، اما شکل آن متفاوت است. در ایران و بسیاری از کشورهای خاورمیانه، پذیرایی گرم و اصرار میزبان برای خوردن بیشتر غذا نشانه احترام است. در ژاپن، مهمان‌نوازی با دقت، نظم و رعایت جزئیات همراه است، بدون اغراق یا رفتار نمایشی. در کشورهای اسکاندیناوی مانند سوئد، مهمان‌نوازی ساده‌تر و غیررسمی‌تر است و تأکید کمتری بر تشریفات وجود دارد. در برخی فرهنگ‌ها، بردن هدیه هنگام رفتن به خانه میزبان ضروری است، در حالی که در برخی دیگر این کار اختیاری است.

فاصله شخصی و ارتباط غیرکلامی: میزان فاصله فیزیکی در گفتگو نیز از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. در کشورهای آمریکای لاتین و خاورمیانه، افراد هنگام صحبت فاصله کمتری با یکدیگر دارند و تماس بدنی بیشتر است. در کشورهای شمال اروپا مانند نروژ یا فنلاند، حفظ فاصله شخصی اهمیت زیادی دارد و نزدیکی بیش از حد ممکن است ناراحت‌کننده باشد. تماس چشمی نیز معانی متفاوتی دارد. در فرهنگ‌های غربی، نگاه مستقیم نشانه صداقت است، اما در برخی فرهنگ‌های آسیایی، نگاه طولانی به بزرگ‌تر ممکن است بی‌احترامی تلقی شود. روابط اجتماعی در ایران نسبتاً صمیمی است و فاصله فیزیکی هنگام گفتگو معمولاً کمتر از فرهنگ‌های سردتر است. حرکاتی مانند دست روی سینه گذاشتن هنگام سلام یا تشکر، نشانه احترام و ادب محسوب می‌شود.

وقت‌شناسی و مفهوم زمان: مفهوم «دیر رسیدن» در همه فرهنگ‌ها یکسان نیست. در آلمان و سوئیس، وقت‌شناسی بسیار جدی گرفته می‌شود و تأخیر حتی چند دقیقه‌ای بی‌احترامی محسوب می‌شود. در برخی کشورهای مدیترانه‌ای یا آمریکای لاتین، انعطاف بیشتری نسبت به زمان وجود دارد و تأخیر کوتاه امری عادی است. در ژاپن، قطارها به دقت ثانیه حرکت می‌کنند و نظم زمانی بخشی از فرهنگ عمومی است. در ایران در محیط‌های رسمی و کاری، وقت‌شناسی اهمیت دارد و تأخیر چندان پسندیده نیست. اما در دیدارهای دوستانه، تأخیر کوتاه‌مدت معمولاً قابل قبول تلقی می‌شود.

تفاوت ساعت و تقویم در کشورهای مختلف، چرا سال نو در همه جا یکسان نیست؟

نوشته اختصاصی: محمدرضا جعفری - پژوهشگر

زمان، مفهومی جهانی است، اما شیوه اندازه‌گیری و آغاز سال در فرهنگ‌های مختلف یکسان نیست. اگرچه امروز بیشتر کشورها برای امور رسمی از یک تقویم مشترک استفاده می‌کنند، اما بسیاری از ملت‌ها همچنان تقویم سنتی خود را حفظ کرده‌اند و سال نو را در تاریخی متفاوت جشن می‌گیرند. در این مقاله به بررسی تفاوت ساعت‌ها، منطقه‌های زمانی و انواع تقویم‌ها می‌پردازیم و توضیح می‌دهیم چرا سال نو در سراسر جهان در یک روز مشخص برگزار نمی‌شود.

چرا ساعت در کشورهای مختلف متفاوت است؟ زمین هر ۲۴ ساعت یک بار به دور خود می‌چرخد. به همین دلیل، وقتی خورشید در یک نقطه طلوع می‌کند، در نقطه‌ای دیگر ممکن است نیمه‌شب باشد. برای حل این مسئله، جهان به منطقه‌های زمانی تقسیم شده است. در قرن نوزدهم و با گسترش راه‌آهن و ارتباطات، نیاز به استانداردسازی زمان بیشتر شد. در سال ۱۸۸۴، در کنفرانسی در شهر واشنگتن، نصف‌النهار گرینویچ در لندن به عنوان مبنای زمان جهانی انتخاب شد. از آن زمان، ساعت کشورها بر اساس فاصله‌شان از گرینویچ تنظیم می‌شود (UTC). برای مثال در ژاپن ساعت حدود ۹ ساعت جلوتر از گرینویچ است. در ایالات متحده آمریکا چندین منطقه زمانی وجود دارد. برخی کشورها مانند هند حتی اختلاف نیم‌ساعته با گرینویچ دارند. بنابراین، وقتی سال نو میلادی در کشوری آغاز می‌شود، ممکن است در کشور دیگر هنوز چند ساعت تا تحویل سال باقی مانده باشد.

تقویم میلادی، رایج‌ترین تقویم جهان: تقویم رسمی بیشتر کشورهای جهان امروز تقویم میلادی (گرگوری) است که در سال ۱۵۸۲ به دستور پاپ گرگوری سیزدهم اصلاح شد. این تقویم بر پایه گردش زمین به دور خورشید تنظیم شده و ۳۶۵ روز دارد (و هر چهار سال یک‌بار سال کبیسه با ۳۶۶ روز). بیشتر کشورها، از جمله کشورهای اروپایی، آمریکایی و بسیاری از کشورهای آسیایی و آفریقایی، از این تقویم برای امور رسمی، اقتصادی و بین‌المللی استفاده می‌کنند. سال نو میلادی در اول ژانویه آغاز می‌شود. اما این تنها تقویم موجود در جهان نیست.

تقویم هجری شمسی، آغاز سال با بهار: در ایران و افغانستان، تقویم رسمی کشور هجری شمسی است. این تقویم بر پایه حرکت خورشید تنظیم شده و یکی از دقیق‌ترین تقویم‌های جهان به شمار می‌رود. آغاز سال در این تقویم با لحظه دقیق اعتدال بهاری (نوروز) تعیین می‌شود، معمولاً در ۲۰ یا ۲۱ مارس. انتخاب این زمان ریشه در طبیعت و آغاز بهار دارد و نشان‌دهنده پیوند عمیق فرهنگ ایرانی با طبیعت است.

تقویم هجری قمری، سالی کوتاه‌تر: در بسیاری از کشورهای اسلامی، علاوه بر تقویم رسمی میلادی، از تقویم هجری قمری برای مراسم مذهبی استفاده می‌شود. این تقویم بر اساس گردش ماه به دور زمین تنظیم شده و حدود ۳۵۴ روز دارد، یعنی حدود ۱۱ روز کوتاه‌تر از سال خورشیدی. به همین دلیل، ماه‌های قمری هر سال نسبت به فصل‌ها جابه‌جا می‌شوند. برای مثال، ماه رمضان ممکن است یک سال در تابستان و چند سال بعد در زمستان قرار بگیرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

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

ادامه مطلب سرنگونی دیکتاتوری... از صفحه ۴۷

مثال: در فیلیپین، مردم با برنامه‌ریزی و هماهنگی بین گروه‌های دانشجویی، کارگری و سیاسی، جنبش عظیم مردمی ایجاد کردند که در نهایت فردیناند مارکوس را وادار به ترک قدرت کرد. اگر این برنامه‌ریزی نبود، مقاومت پراکنده و بی‌اثر می‌ماند. کلید موفقیت، تلاش جمعی و اجتناب از خشونت بی‌رویه است که مشروعیت جنبش را حفظ کرده و خطر سرکوب خونین را کاهش می‌دهد. تجربه تاریخی ثابت کرده که اراده ملت، حتی در شرایط دشوار و تحت حکومت‌های سرکوبگر، همیشه قدرت براندازی دارد.

روش‌های ایمن و مؤثر برای مقاومت مردم در برابر دیکتاتوری

مقاومت غیرخشونت‌آمیز و پنهان: بجای رفتن مستقیم به خیابان، می‌توان از اعتراضات هوشمندانه و نمادین استفاده کرد. مثال‌ها شامل: چسباندن شعارهای کوچک یا نمادین در فضاهای عمومی. دست به کارهای فرهنگی مثل موسیقی، تئاتر یا هنرهای بصری که پیام انتقادی دارند. نافرمانی‌های مدنی کوچک، مثل خودداری از همکاری با مقررات غیرمنطقی. این روش‌ها خطر کمتری دارند و به تدریج ذهن مردم و جامعه را آماده تغییر می‌کنند.

اطلاع‌رسانی و شبکه‌سازی: در دیکتاتوری، اطلاعات محدود و سانسور شده است، بنابراین مردم می‌توانند از راه‌های زیر عمل کنند:

استفاده از شبکه‌های اجتماعی رمزگذاری شده. توزیع اخبار و اطلاعات دقیق و واقعی درباره حکومت. ایجاد انجمن‌های کوچک و محرمانه برای همبستگی و آموزش مردم. هدف این است که آگاهی عمومی افزایش پیدا کند بدون آنکه فوراً توسط دولت سرکوب شوید.

اعتصابات و فشار اقتصادی: اعتراض مستقیم خیابانی همیشه خطرناک است، اما اعتصابات کارگری، دانشجویی یا صنفی می‌تواند فشار ایجاد کند. مردم می‌توانند به صورت جمعی از انجام برخی خدمات خودداری کنند تا دولت یا نهادها آسیب ببینند، بدون آنکه لزوماً جان خود را به خطر بیندازند.

ایجاد همبستگی و حمایت بین‌المللی: اگر امکانش باشد، ارتباط با سازمان‌های حقوق بشری و رسانه‌های بین‌المللی می‌تواند فشار بر حکومت افزایش دهد. حتی اطلاع‌رسانی مخفی و ارسال گزارش‌های معتبر درباره سرکوب‌ها باعث می‌شود حکومت احساس انزوا کند.

صبر و برنامه‌ریزی بلندمدت: در دیکتاتوری، تغییر سریع نادر است. مردم باید صبر و استقامت داشته باشند و حرکت‌های خود را با زمان‌بندی دقیق انجام دهند. از منابع و فرصت‌ها به صورت هوشمندانه استفاده کنند. از قربانی شدن بی‌مورد افراد جلوگیری کنند. نمونه‌های تاریخی نشان داده‌اند که دیکتاتوری‌ها زمانی سقوط می‌کنند که جنبش‌های هوشمند، متحد و طولانی‌مدت باشند، نه با شتابزدگی. در کشورهایی که اعتراض مستقیم می‌تواند کشنده باشد، مردم اغلب با هوشمندی، خلاقیت و اتحاد غیرمستقیم تغییر ایجاد می‌کنند، نه با خشونت یا مواجهه مستقیم روزانه با نیروهای سرکوب.

اهمیت رهبری و منابع در مقاومت مردم علیه دیکتاتوری

در شرایطی که مردم در یک کشور دیکتاتوری برای اعتراض به خیابان می‌آیند و دولت با استفاده از زور و خشونت، از جمله بازداشت، سرکوب یا حتی کشتار، آنها را سرکوب می‌کند، داشتن یک رهبر توانمند و مطمئن اهمیت حیاتی دارد. رهبر نه تنها می‌تواند راهبری و هدایت حرکت‌های مردمی را بر عهده بگیرد، بلکه می‌تواند استراتژی‌های ایمن و مؤثر برای مقابله با سرکوب ارائه دهد، از جمله برنامه‌ریزی برای تجمعات، ایجاد شبکه‌های مخفی اطلاع‌رسانی و هماهنگی بین گروه‌ها. علاوه بر هدایت، دسترسی به منابع ضروری مانند پول و تجهیزات نیز نقش مهمی دارد. پول می‌تواند برای تامین مواد غذایی، تجهیزات ارتباطی، دارو و حمایت از خانواده‌های معترضین استفاده شود، و حتی امکان سازماندهی تظاهرات و فعالیت‌های مدنی را تسهیل کند. داشتن دسترسی به ابزارهای دفاعی غیرمربکار مانند ماسک، کلاه ایمنی، عینک محافظ و تجهیزات امنیت دیجیتال، می‌تواند خطرات ناشی از خشونت دولت را کاهش دهد و اعتماد به نفس مردم را برای ادامه مقاومت افزایش دهد. بنابراین، ترکیب یک رهبری قوی با منابع کافی، به مردم امکان می‌دهد تا با خطر کمتر و اثربخشی بیشتر، در برابر دیکتاتوری ایستادگی کنند و مسیر حرکت خود را با دقت و امنیت بیشتری برنامه‌ریزی نمایند. بدون چنین رهبری و حمایت، اعتراضات مردمی ممکن است پراکنده، کم‌اثر یا حتی به فاجعه تبدیل شود.

روش‌های عملی مقاومت مردم تحت هدایت رهبر و با کمترین خطر: برای اینکه اعتراضات مردمی در برابر دیکتاتوری مؤثر و کم‌خطر باشد، رهبری قوی باید استراتژی‌های عملی و امن ارائه دهد. در ادامه چند روش کلیدی را شرح می‌دهیم: **ایجاد شبکه‌های اطلاع‌رسانی امن:** استفاده از پیام‌رسان‌های رمزگذاری شده برای

ادامه مطلب آداب اجتماعی... از صفحه ۴۹

هدیه دادن و آداب آن: هدیه دادن نیز قواعد خاص خود را دارد. در ژاپن، بسته‌بندی هدیه اهمیت زیادی دارد و باز کردن آن معمولاً در حضور هدیه‌دهنده انجام نمی‌شود. در چین، دادن ساعت یا چتر ممکن است معنای منفی داشته باشد. در بسیاری از کشورهای غربی، باز کردن هدیه در حضور فرد هدیه‌دهنده نشانه قدردانی است. در برخی فرهنگ‌ها، تعداد گل‌های هدیه‌شده نیز معنا دارد. در فرهنگ ایرانی، هدیه دادن نشانه محبت، احترام و قدردانی است و معمولاً در دیدارهای رسمی، مهمانی‌ها و مناسبت‌های خاص انجام می‌شود. هنگام دادن هدیه، تعارف و ابراز تواضع رایج است و معمولاً هدیه با احترام و قدردانی دریافت می‌شود.

احترام به بزرگ‌ترها و جایگاه اجتماعی: در فرهنگ‌های آسیایی مانند کره جنوبی و چین، سن و جایگاه اجتماعی نقش مهمی در شیوه صحبت کردن و رفتار دارد. حتی زبان رسمی و غیررسمی بر اساس سن مخاطب تغییر می‌کند. در جوامع غربی، ساختار ارتباطی اغلب افقی‌تر است و استفاده از نام کوچک رایج‌تر است. در بسیاری از کشورهای آفریقایی و خاورمیانه، احترام به بزرگ‌ترها یک ارزش اساسی اجتماعی محسوب می‌شود. احترام به بزرگ‌ترها یکی از ارزش‌های اساسی فرهنگ ایرانی است و در رفتار و گفتار روزمره دیده می‌شود. استفاده از عناوین محترمانه و رعایت نوبت در صحبت با افراد مسن‌تر، نشانه ادب اجتماعی است.

آداب اجتماعی، قوانین نانوشته‌ای هستند که روابط انسانی را سامان می‌دهند و از سوءتفاهم جلوگیری می‌کنند. این تفاوت‌ها نه تنها نشان‌دهنده تنوع فرهنگی جهان‌اند، بلکه یادآور این نکته هستند که «ادب» مفهومی نسبی و وابسته به فرهنگ است. شناخت این آداب، به ویژه در دنیای امروز که ارتباطات بین‌المللی گسترده‌تر شده، اهمیت زیادی دارد. احترام به تفاوت‌های فرهنگی نه تنها نشانه بلوغ اجتماعی است، بلکه پلی برای درک متقابل و همزیستی مسالمت‌آمیز میان ملت‌ها به شمار می‌رود.

هماهنگی تجمعات و اشتراک اخبار. انتشار مطالب آموزشی و خبری برای آگاه‌سازی مردم درباره حقوق خود و خطرات احتمالی.

مقاومت مسالمت‌آمیز و نمادین: تجمعات کوتاه، نشستن، ایستادن یا حمل پلاکاردهای نمادین به جای درگیری مستقیم. استفاده از هنر، موسیقی و تئاتر خیابانی برای جلب توجه داخلی و بین‌المللی بدون خشونت.

استفاده از کدها و نمادها برای ارتباط مخفی: رهبر می‌تواند علائم، رنگ‌ها یا نمادهای خاصی معرفی کند که اعضای حرکت بدون آشکار شدن هویت با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این روش خطر دستگیری را کاهش می‌دهد و هماهنگی میان گروه‌ها را حفظ می‌کند.

حمایت مالی و لجستیکی: جمع‌آوری پول برای کمک به خانواده‌های معترضین بازداشت شده یا آسیب دیده. تامین تجهیزات ضروری مانند ماسک، کلاه ایمنی، دارو و ابزار ارتباطی امن.

برنامه‌ریزی دقیق و تدریجی: رهبر باید مراحل کوتاه‌مدت و بلندمدت مقاومت را طراحی کند تا مردم آماده و مطلع باشند. برنامه‌ریزی تجمعات و راهپیمایی‌ها در زمان‌ها و مکان‌هایی که احتمال سرکوب کمتر است.

تمرکز بر آموزش و آگاهی عمومی: آگاه کردن مردم درباره قوانین، حقوق بین‌الملل و تجربه دیگر کشورها. آموزش روش‌های خودحفاظتی و اقدام‌های ایمن هنگام مواجهه با خشونت نیروهای امنیتی.

فشار فرهنگی و اجتماعی: تشویق به تحریم‌های صلح‌آمیز علیه مراکز قدرت دیکتاتوری (مانند نرفتن به ادارات دولتی یا شرکت‌های وابسته). افزایش فشار افکار عمومی از طریق هنر، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی.

انعطاف‌پذیری و تغییر تاکتیک: رهبر باید قادر باشد تاکتیک‌ها را براساس شرایط تغییر دهد و مردم را به سرعت هدایت کند. این امر خطر تلفات و سرکوب را کاهش می‌دهد و روحیه جمعی را حفظ می‌کند.

تقویت همبستگی و اعتماد: سازماندهی گروه‌های محلی و تیم‌های حمایتی برای ایجاد امنیت و اعتماد متقابل. نمایش همبستگی باعث کاهش ترس مردم و افزایش اعتماد به رهبری می‌شود.

مستندسازی اقدامات و نقض حقوق بشر: ثبت وقایع، عکس و ویدیو برای مستندسازی خشونت‌ها و ارائه به جامعه بین‌المللی. این اقدام می‌تواند فشار بین‌المللی ایجاد کرده و از مردم محافظت کند.

با رعایت این روش‌ها و هدایت درست یک رهبر توانمند، مردم می‌توانند با کمترین خطر و بیشترین اثربخشی، علیه دیکتاتوری مقاومت کنند و زمینه تغییر را فراهم

ادامه مطلب نقد و بررسی... از صفحه ۱۷

کارگردان، به جای خلق موقعیت، صرفاً به ثبت «رخداد» بسنده کرده است، رخدادی که نه مقدمه دارد و نه پیامد. هیچ اقدام شخصیت، تغییر قابل تشخیصی در جهان فیلم ایجاد نمی‌کند. این بی‌منطقی ساختاری باعث می‌شود فیلم در نقطه‌ای که باید به اوج برسد، کاملاً فروپاشد. در سینما، وقتی کنش علت-معلولی سست باشد، نقطه اوج اهمیتش را از دست می‌دهد و دیگر تأثیری نمی‌گذارد. «بی‌سر و صدا» نیز به همین سر نوشت دچار می‌شود: در صحنه اوج، که قرار است مخاطب شوکه یا منقلب شود، هیچ حس درونی منتقل نمی‌شود، چون پیش از آن هیچ پیوند عاطفی میان ما و شخصیت‌ها برقرار نشده است.

از منظر ارزش‌های فنی نیز فیلم دستاورد خاصی ندارد. میزانش‌ها خام، طراحی صحنه سطحی و فیلمبرداری فاقد امضا یا نگاه شخصی است. استفاده از رنگ‌های خاکستری و فضاهای ناپاک شهری، که قرار بوده حس فقر و واقع‌گرایی بدهد، برخلاف قصد فیلمساز، بیشتر به کلیشه‌ای‌ترین شکل ممکن بدل شده است. دوربین در فضایی فاقد هویت می‌چرخد و تماشاگر نمی‌داند در کجای این جهان قرار دارد. فقدان جغرافیای دقیق، از آپارتمان خانواده گرفته تا سیرک بی‌مکان، باعث می‌شود فضای فیلم بیشتر به کابوس پراکنده‌ای شبیه شود تا واقعیت اجتماعی. از سوی دیگر، گفت‌وگوها چنان مصنوعی و خشک هستند که احساس می‌کنی شخصیت‌ها نه با هم، بلکه با صفحه فیلمنامه حرف می‌زنند. دیالوگ‌ها هیچ کارکردی در پیشبرد داستان ندارند و اغلب صرفاً برای تکرار همان احوالات کلیشه‌ای «تنگ‌دستی» و «بی‌عدالتی» تکرار می‌شوند. در نتیجه حتی پویایی زبانی نیز از فیلم حذف شده است. اما شاید مهم‌ترین ایراد «بی‌سر و صدا» نه فنی باشد و نه ساختاری، بلکه مفهومی. فیلم وانمود می‌کند که قصد دارد تصویری از «جامعه آسیب‌دیده» ارائه دهد، اما در عمل دچار نوعی نگاه از بالا و تحقیرآمیز به طبقه پایین است. هر کس در حاشیه شهر زندگی می‌کند، فقیر، آلوده و بی‌اخلاق است. هر مردی که لباس کار پوشیده، حتماً شکست خورده و خشونت‌طلب است. هر زنی از محله پایین، لزوماً ابزاری برای ارضای حس ترحم یا شهوترانی دیگران است. این نگاهی است تأسفبار که بارها در سینمای ایران تکرار شده، اما هر بار زیان‌بارتر. جامعه فرودست برای این فیلمساز تنها پس‌زمینه‌ای برای نمایش فلاکت است، نه بستری برای فهم انسان.

این همان نکته‌ای است که تفاوت میان سینمای اجتماعی واقعی و ژست اجتماعی را رقم می‌زند. سینمای اجتماعی زمانی معنا می‌یابد که فیلمساز از درون طبقه خود آگاه باشد، درد را لمس کرده باشد و بتواند آن را ترجمه هنری کند. اما در «بی‌سر و صدا» سازنده صرفاً ناظر بیرونی است که چند تصویر از فقر دیده و تصمیم گرفته با همان پیش‌فرض‌ها فیلم بسازد. نتیجه، نمایشی تصنعی از رنج است، نه درکی واقعی از آن. در پایان، وقتی فیلم به سمت نتیجه‌گیری می‌رود، از بس هیچ مفهومی در طول روایت ساخته نشده، پایانی هم برای گفتن ندارد. قصه به همان سردرگمی آغازین ختم می‌شود، نه قهرمان راهی یافته، نه بیننده اندیشه‌ای در ذهن دارد. فیلم با یک ناتمام فرمال پایان می‌گیرد، اما نه آن ناتمامی اندیشمندانه آثار مدرن، بلکه ناتمامی از سر ندانم‌کاری.

در مجموع، «بی‌سر و صدا» یکی از ضعیف‌ترین تلاش‌های اخیر برای بازنمایی جامعه فرودست است، فیلمی که حتی نمی‌داند درباره چه حرف می‌زند. با فیلمنامه‌ای پر از سوراخ، شخصیت‌هایی کاریکاتوری و روایتی که نه منطق دارد و نه احساس، این اثر بیش از هر چیز نشان‌دهنده بحران فکری در سینمای اجتماعی امروز است. اثری بی‌هویت، بی‌ریشه و بی‌درک از اجتماعی که ظاهراً قرار بوده درباره‌اش سخن بگوید. «بی‌سر و صدا» نامی مناسب برای فیلمی است که هیچ صدایی ندارد، نه از درد جامعه، نه از معنای انسان، و نه از سینمایی که زمانی قرار بود آینه واقعیت باشد.

ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624

ادامه مطلب غذاهای سنتی... از صفحه ۱۸

در چین، سال نو قمری با غذاهای نمادین مانند دامپلینگ همراه است که نماد ثروت و خوشبختی هستند. در کشورهای عربی، ماه رمضان با افطارهای دسته‌جمعی و غذاهای مخصوص مانند خرما و سوپ آغاز می‌شود. این مراسم نشان می‌دهد غذا ابزار پیوند اجتماعی و تقویت روابط خانوادگی است.

تفاوت‌های جالب در شیوه غذا خوردن: عادات غذا خوردن در فرهنگ‌های مختلف بسیار متفاوت است. در برخی کشورهای آسیایی مانند چین، ژاپن و کره جنوبی، استفاده از چابستیک رایج است. در هند و برخی کشورهای آفریقایی، غذا خوردن با دست کاملاً طبیعی و حتی محترمانه است. در فرانسه، آداب میز غذا بسیار رسمی است و ترتیب سرو غذا اهمیت دارد. در ایتالیایی، مردم از یک سینی مشترک غذا می‌خورند که نشانه صمیمیت و برابری است. در برخی کشورها، صرف غذا ساعت‌ها طول می‌کشد و فرصتی برای گفتگو و معاشرت است، در حالی که در جوامع صنعتی، غذا خوردن گاهی سریع و فردی انجام می‌شود.

جهانی‌شدن و تغییر عادات غذایی: با گسترش رسانه‌ها و مهاجرت، غذاهای محلی به سرعت جهانی شده‌اند. پیتزا، سوشی، برگر و نودل تقریباً در همه جای جهان یافت می‌شوند. با این حال، در کنار جهانی شدن، بسیاری از کشورها تلاش می‌کنند غذاهای سنتی خود را حفظ کنند و حتی آنها را در فهرست میراث فرهنگی ثبت کنند. در عین حال، تغییر سبک زندگی باعث افزایش مصرف فست‌فود و غذاهای فرآوری شده شده که تأثیرات مثبت و منفی بر سلامت جامعه داشته است.

عادات غذایی هر ملت بازتابی از تاریخ، جغرافیا، مذهب و ارزش‌های فرهنگی آن جامعه است. غذا نه تنها نیاز جسمی را برطرف می‌کند، بلکه وسیله‌ای برای ایجاد هویت، همبستگی اجتماعی و انتقال سنت‌ها به نسل‌های بعدی است. بررسی تفاوت‌های غذایی در فرهنگ‌های مختلف نشان می‌دهد که تنوع غذایی جهان یکی از زیباترین جلوه‌های تنوع انسانی است. هر سفره داستانی از گذشته، باورها و امیدهای یک ملت را روایت می‌کند.

ادامه مطلب تفاوت ساعت... از صفحه ۱۹

سال نو چینی، تقویمی ترکیبی: در چین و برخی کشورهای شرق آسیا، سال نو سنتی بر اساس تقویم قمری-خورشیدی تعیین می‌شود. این جشن معمولاً بین ۲۱ ژانویه تا ۲۰ فوریه برگزار می‌شود. سال نو چینی با نماد حیوانات دوازده‌گانه شناخته می‌شود (سال اژدها، ببر، خرگوش و غیره). این تقویم همچنان نقش فرهنگی مهمی در زندگی مردم چین دارد، هرچند امور رسمی کشور با تقویم میلادی انجام می‌شود.

تقویم‌های دیگر در جهان: برخی فرهنگ‌ها هنوز تقویم‌های خاص خود را حفظ کرده‌اند. در هند چندین تقویم سنتی منطقه‌ای وجود دارد و سال نو در ایالت‌های مختلف در زمان‌های متفاوتی جشن گرفته می‌شود. در ایتالیایی تقویمی متفاوت استفاده می‌شود که حدود ۷ تا ۸ سال با تقویم میلادی اختلاف دارد. در برخی شاخه‌های مسیحیت ارتدوکس، سال نو مذهبی یا کریسمس بر اساس تقویم قدیمی ژولیانی محاسبه می‌شود.

چرا سال نو در همه‌جا یکسان نیست؟ دلایل اصلی تفاوت در زمان آغاز سال نو عبارت‌اند از پایه نجومی متفاوت: برخی تقویم‌ها خورشیدی‌اند، برخی قمری و برخی ترکیبی. ریشه‌های فرهنگی و مذهبی: هر ملت زمان مهمی را برای آغاز سال انتخاب کرده است، مانند بهار، برداشت محصول یا رویداد مذهبی.

تحوالات تاریخی: اصلاحات تقویمی در دوره‌های مختلف باعث ایجاد تفاوت شده‌اند. **هویت ملی:** بسیاری از کشورها حفظ تقویم سنتی را بخشی از هویت فرهنگی خود می‌دانند. **جهانی‌شدن و هم‌زیستی تقویم‌ها:** امروزه با وجود تقویم‌های مختلف، برای ارتباطات بین‌المللی، تجارت، سفر و فناوری از تقویم میلادی استفاده می‌شود. اما در سطح فرهنگی و مذهبی، تقویم‌های سنتی همچنان زنده‌اند. در واقع، بسیاری از کشورها دو یا حتی سه تقویم را هم‌زمان به کار می‌برند. یکی برای امور رسمی و دیگری برای مناسبت‌های فرهنگی و مذهبی. تفاوت ساعت و تقویم در کشورهای مختلف نتیجه ترکیب علم نجوم، تاریخ، فرهنگ و مذهب است. اگرچه جهان امروز برای هماهنگی جهانی از یک سیستم زمانی مشترک استفاده می‌کند، اما تنوع تقویم‌ها نشان می‌دهد که هر ملت نگاه خاص خود را به مفهوم «زمان» دارد. سال نو در همه‌جا یکسان نیست، زیرا آغاز سال برای هر فرهنگ معنایی ویژه دارد؛ گاهی با طلوع بهار، گاهی با گردش ماه و گاهی با سنت‌های تاریخی. همین تنوع، یکی از زیباترین جلوه‌های گوناگونی فرهنگی در جهان است.

ادامه مطلب خطرهای مصرف... از صفحه ۴۶

مقاومت آنتی بیوتیکی چیست؟ وقتی باکتری‌ها در معرض مقدار نامناسب، ناقص یا نامربوط آنتی بیوتیک قرار می‌گیرند، تعدادی از آنها که به علت ساختمان ژنتیکی متفاوت زنده مانده‌اند شروع به رشد می‌کنند. این تغییرات ژنتیکی سبب می‌شود که داروهای موجود دیگر نتوانند باکتری‌ها را از بین ببرند. نتیجه این فرآیند، ظهور باکتری‌های مقاوم است. چرا این مساله خطرناک است؟ چون یک عفونت ساده مانند عفونت ادراری می‌تواند تبدیل به بیماری شدید و مرگبار شود. به این ترتیب درمان بیماری‌ها طولانی‌تر و دشوارتر می‌شود. نیاز به آنتی بیوتیک‌های جدید و بسیار پرهزینه افزایش می‌یابد. در برخی موارد، اصلا داروی موثری وجود ندارد.

یک مثال واقعی: در جهان، باکتری‌های مقاوم به متیسیلین که یک آنتی بیوتیک است، در بیمارستان‌ها شایع شده و درمان آنها بسیار دشوار است یا پیدایش سالمونلای مقاوم در مواد غذایی که موجب عفونت‌های شدید روده‌ای می‌شود. توپرکولوز مقاوم به چند دارو که درمان آن ماه‌ها طول می‌کشد و هزینه‌های سنگین دارد. همچنین گونه‌های مقاوم اش‌ریشیا کلای که درمان عفونت‌های ادراری را بسیار سخت کرده‌اند. این باکتری‌ها مرزی نمی‌شناسند، از فرد به فرد، از شهر به شهر و از کشور به کشور منتقل می‌شوند. سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی می‌کند که اگر این روند متوقف نشود تا سال‌های آینده ممکن است سالانه میلیون‌ها نفر فقط به دلیل مقاومت آنتی بیوتیکی جان خود را از دست دهند. در بعضی از موارد خاص، مانند بیمارستان‌ها و برخی مکان‌های مراقبت از کودکان، میزان مقاومت آنتی بیوتیکی به حدی است که آنتی بیوتیک‌های معمولی و کم هزینه برای درمان عفونت‌هایی که به صورت متداول ایجاد می‌شوند، عملاً بی‌فایده هستند. این امر منجر به استفاده مکرر از ترکیبات جدیدتر و گران‌تر می‌شود که به نوبه خود مقاومت در برابر آن داروها را افزایش می‌دهد. به این ترتیب، مسابقه‌ای مداوم برای کشف آنتی بیوتیک‌های جدید و متفاوت، در تلاش برای جلوگیری از مغلوب شدن در نبرد با عفونت‌ها در جریان است. نگرانی عمده‌ای که وجود دارد، این است که ما سرانجام نتوانیم به این مسابقه ادامه دهیم و ممکن است انسان‌ها دوباره با عفونت‌های باکتریایی تهدیدکننده زندگی مانند دوران‌های گذشته روبه‌رو شوند. ممکن است دوباره به دوران پیش از کشف پنی‌سیلین بازگردیم. دورانی که جراحی‌های ساده، زایمان، بریدگی‌های کوچک و عفونت‌های سطحی می‌توانستند کشنده باشند. نمونه دیگر باکتری «استافیلوکوکوس اورئوس» است که در دهه چهل و پنجاه میلادی قرن بیستم با آنتی بیوتیک پنی‌سیلین قابل درمان بود. در حال حاضر، تقریباً همه سویه‌های این باکتری در برابر پنی‌سیلین مقاوم هستند و بسیاری از آنها در برابر نفسیلین نیز مقاومند، به این ترتیب تنها یک انتخاب محدود از داروها مانند وانکومایسین باقی مانده‌اند که برای درمان عفونت‌های حاصل از این نوع باکتری‌ها می‌توانند مفید واقع شوند.

همان‌طور که گفتیم مشکل مقاومت آنتی بیوتیکی زمانی بدتر می‌شود که از آنتی بیوتیک‌ها برای درمان بیماری‌هایی استفاده شود که در آنها، آنتی بیوتیک‌ها هیچ گونه اثربخشی ندارد، از جمله این بیماری‌ها می‌توان به سرماخوردگی یا سایر عفونت‌های ویروسی اشاره کرد. از سوی دیگر مقاومت آنتی بیوتیکی ممکن است زمانی شدت یابد که به‌طور گسترده از آنها به عنوان عامل پیشگیری (نه درمان) در تولید فرآورده‌های حیوانی خوراکی استفاده شود، زیرا در این حالت باکتری‌های بیشتری مقاومت پیدا می‌کنند.

آنتی بیوتیک‌ها به چه شکلی مصرف می‌شوند؟ آنتی بیوتیک‌ها به شکل‌های دارویی مختلفی تهیه و تولید می‌شوند: آنتی بیوتیک‌های خوراکی در صورتی که موثر باشند، به عنوان ساده‌ترین راه برای از بین بردن باکتری‌ها به شمار می‌آیند. آنتی بیوتیک‌های داخل وریدی برای موارد عفونت‌های حاد که دارو باید سریع وارد بدن شده و به اندام‌ها برسد مورد استفاده قرار می‌گیرند. آنتی بیوتیک‌ها ممکن است گاهی به صورت موضعی، مانند قطره‌های چشمی یا پمادها و کرم‌های پوستی نیز ساخته شده و مورد استفاده قرار گیرند.

چگونه می‌توانیم از مقاومت آنتی بیوتیکی پیشگیری کنیم؟ هر نفر از ما می‌توانیم در این کار پیشقدم باشیم. یعنی تنها هنگام نیاز واقعی آنتی بیوتیک‌ها را مصرف کنیم. دوره درمان را کامل کنیم. آنتی بیوتیکی را به دیگران توصیه نکنیم. آنتی بیوتیک خود را تا آخرین قرص یا کپسول استفاده کنیم. آنتی بیوتیک باقیمانده را برای دفعه بعد نگه نداریم. در سرماخوردگی و آنفلوآنزا آنتی بیوتیک استفاده نکنیم و از درمان‌های علامتی استفاده کنیم. یعنی اگر سردرد یا آبریزش بینی داشتیم این علامت‌ها را درمان کنیم و برای جلوگیری از عفونت‌ها واکسیناسیون را جدی بگیریم.

عوارض جانبی آنتی بیوتیک‌ها: آیا مصرف آنتی بیوتیک‌ها عوارضی دارد. البته مانند

هر داروی دیگری، چه شیمیایی، چه گیاهی و چه جانوری عوارضی دارند. ولی این عوارض را باید در برابر منافع آن سنجید و به کار برد. مصرف غیرضروری آنتی بیوتیک نه تنها بی‌فایده، بلکه همراه با عوارض خطرناک است: یکی از این عوارض آسیب به فلور طبیعی بدن است، یعنی همه باکتری‌ها موجود در سطح و در داخل بدن. بدن ما میزبان میلیاردها باکتری مفید است. آنتی بیوتیک‌ها وقتی بی‌رویه مصرف می‌شوند، این باکتری‌های مفید را نیز از بین می‌برند و مشکلاتی مانند اسهال، درد شکم، قارچ دهان، کاندیدای واژینال و اختلالات گوارشی مزمن به وجود می‌آورند. عارضه دیگر آلرژی‌های دارویی است. برخی آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند واکنش‌های آلرژیک شدید و حتی آنافیلاکسی ایجاد کنند که تهدیدکننده حیات است. آسیب کبدی و کلیوی از عوارض دیگر آنتی بیوتیک‌هاست. برخی آنتی بیوتیک‌ها در مصرف نادرست موجب آسیب جدی به کبد و کلیه می‌شوند. دیگر عوارض آنتی بیوتیک‌ها تداخل دارویی است.

آنتی بیوتیک‌ها با چه مواردی تداخل دارویی دارند؟ برخی آنتی بیوتیک‌ها با برخی داروها تداخل اثر دارند، تداخل دارویی یعنی مصرف آنتی بیوتیک همزمان با برخی داروها ممکن است عوارضی داشته باشد. بیشتر آنتی بیوتیک‌ها با داروی درمان‌کننده بیماری‌های قلبی عروقی و مشکلاتی مانند سوءهاضمه و درد تداخل اثر دارند. آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند اثربخشی داروهای دیگر را کم یا بیشتر کنند. کاهش تاثیر قرص‌های ضدبارداری، تداخل اثر با داروهای رقیق‌کننده خون، افزایش سمیت برخی داروهای قلبی یا ایجاد عفونت‌های شدیدتر است. گاهی مصرف نامناسب آنتی بیوتیک‌ها باعث رشد میکروب‌های مقاوم و ایجاد عفونت‌های بسیار خطرناک می‌شود، مانند عفونت‌های ناشی از کلوستریدیم دیفیسیل.

آنتی بیوتیک‌ها با الکل تداخل اثر دارند. مثلاً به هیچ وجه نباید داروی مترونیدازول را همراه با الکل مصرف کنید. مترونیدازول یک آنتی بیوتیک است که برای از بین بردن باکتری‌های گوارشی مصرف می‌شود، اما به شدت با الکل تداخل دارد و می‌تواند منجر به افزایش ضربان قلب، سردرد، حالت تهوع، درد قفسه سینه شود. خوب با توضیحاتی که دادم حالا ببینیم مصرف خودسرانه به چه معناست؟ مصرف خودسرانه تنها خوردن دارو بدون نسخه نیست. خودسرانه بودن می‌تواند شکل‌های گوناگونی داشته باشد: خرید دارو بدون نسخه و مصرف آن بر اساس حدس و گمان، استفاده از داروهای باقیمانده از درمان‌های قبلی، توصیه دوستان و آشنایان به مصرف یک آنتی بیوتیک، مصرف دارو مثلاً با این استدلال که «قبلاً برای من جواب داده و خوب بوده است»، تغییر دوز دارو بر اساس احساس شخصی، قطع مصرف آنتی بیوتیک و درمان به محض کاهش علائم بیماری و استفاده از آنتی بیوتیک برای بیماری‌های ویروسی. هر یک از این رفتارها در ظاهر ساده، اما در باطن بسیار خطرناک و همه این موارد مختلف مصرف خودسرانه است.

چرا مردم آنتی بیوتیک را خودسرانه مصرف می‌کنند؟ عوامل زیادی در این کار دخالت دارند که باید آنها را بشناسیم: یکی دسترسی آسان به دارو است، دیگر این تصور غلط «آنتی بیوتیک همه چیز را درمان می‌کند» یا تجربه قبلی استفاده موفق از آنتی بیوتیک‌ها، توصیه دوستان و اقوام، بی‌اعتمادی به پزشک، کمبود وقت برای مراجعه به پزشک، عدم آگاهی از خطرات مقاومت دارویی، تبلیغات غیرمسئولانه یا برداشت‌های غلط رسانه‌ای.

مصرف نادرست آنتی بیوتیک‌ها: شکل رایج مصرف نادرست آنتی بیوتیک‌ها عدم استفاده از آنها در کل دوره تجویز آنتی بیوتیک است، معمولاً به این دلیل که بیمار احساس بهبودی می‌کند، مصرف آنتی بیوتیک را قطع می‌کند، این در حالی است که ممکن است ارگانیزم عفونی در بدن بیمار به‌طور کامل از بین نرفته باشد. علاوه بر عدم موفقیت در درمان عفونت، این گونه از مصرف نادرست آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند منجر به ایجاد مقاومت باکتری در برابر آنتی بیوتیک شود، زیرا با کوتاه شدن دوره مصرف آنتی بیوتیک، برخی باکتری‌ها می‌توانند در بدن بیمار زنده بمانند و تکثیر یابند. استفاده از آنتی بیوتیک‌ها برای موارد نامناسب یکی دیگر از روش‌های رایج سوءمصرف آنها به شمار می‌آید. نمونه‌های شایع آن، استفاده از آنها برای درمان عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی است.

پیامدهای اجتماعی، اقتصادی و جهانی: مصرف خودسرانه یک مساله فردی نیست، یک بحران اجتماعی و جهانی است. پیامدهای اجتماعی انتقال باکتری‌های مقاوم در جامعه، همه‌گیری‌های جدید، کاهش اثربخشی داروها در بیمارستان‌ها، افزایش موارد بستری، پیامدهای اقتصادی افزایش هزینه درمان، طولانی شدن دوره از کارافتادگی، مصرف داروهای بسیار گران، فشار اقتصادی بر نظام سلامت، مهاجرت باکتری‌های مقاوم در میان کشورها، تهدید جدی سلامت جهان و سرانجام خطر بازگشت به دوران پیش از آنتی بیوتیک‌ها.

ادامه مطلب گيله مرد... از صفحه ۲۴

سیگاری روی لبش میگذارد، سیگاری هم به من تعارف می کند و می گوید: «میدونی دیشب چه اتفاقی افتاد؟» می گویم: «خیر است انشاءالله!» می گوید: «دیشب نشسته بودیم سر سفره شام، یکهو تیلیفون مون زنگ زد، پسرم گوشی رو ور داشت، گفت بابا بیا حاجی آقا هستن! رفتم پای تیلیفون، دیدم حاجی آقا ست، می پرسم: «حاجی آقا؟ کدوم حاجی آقا؟» می گوید: «حاجی آقای خودمون دیگه! حاجی علی آقا دیگه! آسید علی آقا خامنه ای رو میگم دیگه! ما از خیلی قدیم جیک و پیک مون با هم یکی بود، آره خودش بود. بهش گفتم به به! چه عجب شد که یاد ما کردی؟ جون شما حاجی آقا به نیم ساعتی با ما درد دل کرد، خیلی دلش از اوضاع پر بود! به من گفت که حاجی بدادم برس! اوضاع خیلی قرو قاتیه! اگه بدادم نرسی می ترسم دوباره به انقلابی بشه ها! می پرسم: «خب، شما چه گفتی؟» می گوید: «هیچی بابا! بهش گفتم آسید علی آقا! قربون جدت! حالا تیلیفون میکنن؟ حالا که دیگه خیلی دیره!»

ادامه مطلب خرس در دانشگاه... از صفحه ۲۷

تازه داشت غذاها زیر دندانم مژه می کرد. بلافاصله فهمیدم که اوضاع جدی است. از خوردن دست برداشتم و با آخرین سرعتی که در انگشتانم سراغ داشتم، شروع کردم به نوشتن. می دانستم که دیر یا زود مرا خواهند کشت. یادم می آید که یک نفر از حضار پیشنهاد کرد که مرا با شلیک گلوله مخصوصی بیهوش کنند، ولی بقیه گفتند با وجود آنکه دانشجویان (بخشید! خرس ها) تحت حفاظت هستند، چنین وسیله ای در تمام استان وجود ندارد. چندین بار خواستند به سوی من شلیک کنند، ولی تفنگ کار نکرد.

خواستم همه آن بزدل ها را بترسانم؛ به سمتشان هجوم بردم. ولوله ای شد و خیلی ها زیر دست و پا ماندند. سرانجام آنها یک تفنگ سالم پیدا کرده و اولین گلوله را به سویم شلیک کردند. گلوله درست به پایم خورد. داشتم آتش می گرفتم. چقدر دلم برای خوردن یک لقمه برف تازه لک زده بود. به آرامی دراز کشیدم. می دانستم که دیر یا زود به من نزدیک خواهند شد. می خواستم وقتی به اندازه کافی جلوتر آمدند، به سویشان حمله کنم. از وحشتشان کیف می کردم. مردی که تفنگ در دست داشت، جلوتر از همه می آمد. خیلی دلم می خواست بکشمش.

به دو قدمی من که رسیدند، با تمام توان به سویش خیز برداشتم. تفنگ افتاد زیر پای من و همگی در رفتند. این بار تفنگ بهتری را آوردند. گلوله دوم درست به زیر قلمم نشست. فقط توانستم آخرین دقایق زندگی ام را بنویسم. همه دفتر از خونم قرمز شد. از طرف من به نامزد، ساشا، سلام برسانید. من تا آخرین لحظه دوستش داشتم. از طرف من به او توصیه کنید با هر خرسی (سفید و سیاه و قهوه ای) که دوست دارد ازدواج کند. فقط هرگاه دوتایی عسل می خورند، به یاد من باشد. میشا.

تا برایشان آنتی بیوتیک تجویز کند. در واقع این کار آنها خطر مقاومت میکروبی را بیشتر می کند.

نتیجه گیری: آنتی بیوتیک ها ثروت بزرگ بشری اند، ابزاری که می تواند زندگی را نجات دهد. اما اگر نادرست استفاده شوند، به تهدیدی برای جان ما تبدیل می شوند. آنتی بیوتیک داروی معجزه گر نیست، دارویی بسیار دقیق و حساس است. آن را تنها در صورت نیاز و با تجویز پزشک مصرف کنید.

ماهنامه پژواک

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

ادامه مطلب خطرهای مصرف... از صفحه ۵۲

چند نمونه از مثال های بالینی:

عفونت ادراری مقاوم: بسیاری از مبتلایان به عفونت ادراری به دلیل مصرف آنتی بیوتیک های نامناسب در گذشته، به باکتری های مقاوم آلوده اند و درمان آنها بسیار دشوار شده است.

عفونت های پوستی مقاوم: جراحات های ساده که قبلا با داروهای معمولی درمان می شد، امروز گاه نیاز به بستری و مصرف داروهای بسیار قوی تری دارند.

سل مقاوم: هزاران نفر در جهان با سل مقاوم دست به گریبانند، درمان آن طولانی، پرهزینه و بسیار دشوار است.

چه باید کرد؟:

۱. مصرف آنتی بیوتیک فقط با نسخه پزشک. هیچ توجیهی برای مصرف خودسرانه وجود ندارد.

۲. تکمیل دوره درمان: چون نیمه کاره رها کردن درمان زمینه مقاومت را تقویت می کند.

۳. عدم استفاده از داروهای باقیمانده.

۴. عدم توصیه دارویی به دیگران. ۵. ارتقای سواد سلامت در جامعه.

۶. پیگیری و نظارت دولتی.

۷. فرهنگ سازی در رسانه ها، مدارس و خانواده ها.

آخرین سخن: آنتی بیوتیک ها ذخایر ارزشمند پزشکی هستند. ما حق نداریم این میراث گرانبها را با رفتارهای ناآگاهانه از بین ببریم. اگر فرهنگ صحیح مصرف آنتی بیوتیک را در جامعه نهادینه نکنیم، خانواده ما، همشهری ما، هموطن ما و جهان در برابر تهدیدی قرار می گیرد که عواقب آن از بسیاری از اپیدمی هایی که تاکنون دیده ایم، خطرناک تر است. باید از امروز، در خانه، در دانشگاه، در رسانه، در مدرسه و در هر فضایی، پیام دهنده این اندیشه باشیم که «آنتی بیوتیک فقط وقتی لازم است که فقط با تجویز پزشک مصرف شود».

شخص شما چه کاری باید انجام دهید؟: وقتی خودتان یا فرزندتان سرما می خورید یا سرفه می کنید، انتظار نداشته باشید که آنتی بیوتیک برایتان تجویز شود. اکثر این عفونت ها عامل ویروسی دارند و مصرف آنتی بیوتیک ها کمکی نمی کند. در مورد ویروسی یا میکروبی بودن عفونت تان و نیاز به آنتی بیوتیک با پزشکتان مشورت کنید. بهبودی اکثر بیماری های ویروسی، چهار تا پنج روز و بهبودی کامل آنها تا سه هفته زمان می برد در طول فصل سرما یا شیوع آنفلوآنزا، دستان تان را مرتب بشوید تا از ابتلا به بیماری یا سرایت آن جلوگیری به عمل آورید.

چه زمانی واقعا آنتی بیوتیک لازم نیست؟: آبریزش بینی، گرفتگی صدا، سرفه ساده، بدن درد، سرماخوردگی، گلودرد بدون علائم باکتری معمولاً ویروسی است. مصرف بی دلیل آنتی بیوتیک نه تنها کمکی نمی کند، بلکه می تواند اسهال شدید، آلرژی، آسیب به کبد و مقاومت میکروبی ایجاد کند.

چه زمانی واقعا آنتی بیوتیک لازم است؟: فقط در شرایطی که پزشک تشخیص باکتری بدهد، مانند عفونت ریوی باکتریایی. عفونت شدید سینوس ها، عفونت ادراری، عفونت پوست، عفونت گوش، در موارد مشخص گلودرد استرپتوکوکی که تشخیص باکتری فقط با معاینه یا آزمایش ممکن است.

عوارض قطع ناگهانی آنتی بیوتیک چیست؟: اگر آنتی بیوتیک ها را قبل از اتمام دوره قطع کنید، ممکن است باکتری ها به این دارو مقاوم شوند و در صورت ابتلا به همان عفونت، دیگر برای درمان موثر نباشند. اگر بعد از مصرف تعدادی از آنتی بیوتیک ها احساس کردید که درمان شده اید، باز هم باید تمام آنتی بیوتیکی را که پزشک برایتان تجویز کرده تا آخر مصرف کنید. هیچ گاه دارو را سرخود مصرف نکنید یا اینکه مصرف آن را سرخود قطع نکنید، زیرا این موارد باعث ایجاد مشکلاتی می شوند که ممکن است به این راحتی ها برطرف نشوند.

اشتباهات رایج مردم:

قطع زود هنگام دارو: به محض بهتر شدن، دارو را نیمه کاره رها می کنیم. باکتری های قوی تر زنده می مانند و نسل بعدی مقاوم می شود.

استفاده از باقیمانده آنتی بیوتیک های قبلی: هر عفونت علت متفاوتی دارد؛ داروی قدیمی ممکن است برای این عفونت جدید کاملاً بی اثر باشد.

گرفتن آنتی بیوتیک بدون نسخه: این یکی از اصلی ترین دلایل مقاومت میکروبی است اصرار به پزشک: برخی بیماران و خانواده هایشان پزشک را تحت فشار می گذارند

ادامه مطلب رخت سیاهی... از صفحه ۳۳

ادامه مطلب مجازات مردم... از صفحه ۹

در نتیجه، فارغ از اینکه چه کسی در قدرت باشد، تحریم‌ها باقی می‌مانند. زیرا لغو آنها ممکن است به خودکشی سیاسی در عرصه داخلی تعبیر شود. بسیاری از آمریکاییان تحریم ایران را برای امنیت ملی حیاتی می‌دانند و سیاستمداران نیز نمی‌خواهند با برداشتن آنها، متهم به نرمش در برابر اقتدارگرایی شوند.

از سوی دیگر، سیاست داخلی ایران نیز در تداوم تحریم‌ها نقش دارد. نرگس باجوعلی، انسان‌شناس دانشگاه جانز هاپکینز، توضیح می‌دهد که تحریم‌ها «قرار است آن‌قدر بر حکومت فشار بیاورد که رفتار خود را تغییر دهد، یا آن‌قدر بر جامعه فشار وارد کند که علیه حکومت برخیزد و آن را سرنگون کند»، اگرچه تحریم‌ها در فشار مستقیم بر حکومت چندان موفق نبوده‌اند، اما امکان اندکی وجود دارد که شرایط انقلابی را تقویت کنند. همین احتمال اندک ممکن است دلیل تداوم تحریم‌ها باشد، چراکه دولت آمریکا شاید امید دارد از جمعیت ایران به عنوان ابزاری در بازی تغییر رژیم بهره گیرد. در این چارچوب، وخامت شرایط زندگی می‌تواند از دید برخی سیاست‌گذاران آمریکایی، نتیجه‌ای مطلوب تلقی شود.

در سال‌های اخیر، ایران شاهد افزایش اعتراض‌ها و جنبش‌هایی علیه جمهوری اسلامی بوده است که ریشه در کیفیت پایین زندگی و کمبود منابع دارد. تأثیر منفی تحریم‌ها بر غیرنظامیان به خوبی مستند شده و آمریکا نمی‌تواند از آن بی‌اطلاع باشد. اگر حقوق بشر دغدغه اصلی بود، چنین تحریم‌هایی پابرجا نمی‌ماند. در عوض، منافع سیاسی و دستاوردهای انتخاباتی در کانون توجه قرار گرفته است.

برخی استدلال می‌کنند که لغو تحریم‌ها نیز لزوماً به بهبود وضعیت مردم ایران نمی‌انجامد و بنابراین حفظ آنها بهترین گزینه سیاستی است. با این حال، مشکلاتی چون کمبود دارو با رفع تحریم‌ها کاهش می‌یابد و نشان می‌دهد که این سیاست‌ها در وخامت اوضاع نقش دارند. مردم ایران میان دو فشار گرفتار شده‌اند: حکومتی سرکوبگر که به حقوق بشر بی‌اعتناست و قدرت خارجی‌ای که مدعی دفاع از حقوق بشر است، اما برای رسیدن به اهدافش حاضر است بر مردم عادی فشار وارد کند. افزون بر این، از آنجا که تحریم‌های آمریکا فاقد هدف نهایی روشن است و پیوسته تمدید و تشدید می‌شود، احتمالاً مردم ایران برای مدت طولانی‌تری رنج خواهند برد. اکنون ایالات متحده با تصمیمی حیاتی روبه‌روست: حفظ تحریم‌ها به دلیل ملاحظات داخلی و جایگاه جهانی، یا اصلاح سیاست‌ها برای کاهش آسیب به مردم ایران. این انتخاب شاید روشن باشد، اما برای سیاستمدارانی که بیش از هر چیز نگران موفقیت انتخاباتی خود هستند، چنین نیست. با ادامه تحریم‌ها، رهبران آمریکا می‌توانند ادعا کنند که برای امنیت ملی اقدام کرده‌اند، بی‌آنکه پیامدهای منفی این سیاست را به رسمیت بشناسند. حتی اگر این پیامدها را بپذیرند، ممکن است از فشار وارده بر مردم ایران به عنوان ابزاری برای ایجاد تغییرات سیاسی بهره گیرند. روشن است که تحریم‌ها نه الزاماً به دلیل کارآمدی، بلکه به عنوان ابزاری تبلیغاتی در سیاست داخلی آمریکا تداوم یافته‌اند. در این بازی قدرت، مردم ایران به مهره‌ای در صفحه شطرنج سیاست تبدیل شده‌اند.

کاراته در سبک «کیوکوشین» در سطح استانی و کشوری بود که ۱۴۰۴ دی ۱۸ با گلوله جنگی نیروهای حکومت کشته شد. یاشار سلطانی‌راد کشتی‌گیر ۲۷ ساله، شامگاه جمعه ۱۴۰۴ دی ۱۹، در اعتراضات «چهارراه تفرش» در محله «مهرآباد جنوبی» تهران، با مستقیم نیروهای جمهوری اسلامی به قتل رسید.

با در نظر گرفتن سطح فشارهای امنیتی وارد شده به خانواده کشته‌شده‌ها و همین‌طور سانسور و جلوگیری از انتشار آزاد اخبار در رسانه‌های داخل کشور، می‌توان انتظار داشت که اسامی جان‌باختگان اعتراضات سراسری ۱۴۰۴ به مراتب بیش از نام‌هایی باشد که تاکنون منتشر شده‌اند.

شامگاه جمعه ۱۴۰۴ دی ۱۹ در محله «امامت شهر» مشهد با شلیک گلوله نیروهای سرکوب جمهوری اسلامی کشته شد. محمد امین عبدی که در کنار فوتبال به شغل آزاد نیز مشغول بود، در شب حادثه محل کار خود در «سیدرضی» را تعطیل کرده و در مسیر بازگشت، در جریان اعتراضات هدف گلوله ماموران قرار گرفت. گلوله به پهلوی این بازیکن فوتبال و فوتبال ساحلی ایران اصابت کرد. او پس از انتقال به بیمارستان جان خود را از دست داد.

مبین قنبری: مبین قنبری، بازیکن ۲۰ ساله فوتبال ایران پنج‌شنبه ۱۴۰۴ دی ۱۸ در جریان اعتراضات سراسری در غرب تهران به ضرب گلوله ماموران سرکوب جمهوری اسلامی کشته شد. مبین قنبری متولد خوی بود و برای باشگاه پیکان تهران در رده امیدها و بزرگسالان بازی می‌کرد.

پدرام خالویی: پدرام خالویی، بازیکن رده نوجوانان فوتبال ایران، شامگاه ۱۹ دی ۱۴۰۴ در «سهره سیمین» اصفهان با شلیک گلوله جنگی نیروهای جمهوری اسلامی کشته شد. پدرام خالویی ۱۵ سال داشت و عضو تیم فوتبال سپاهان نوین اصفهان بود. نیروهای امنیتی او را در حالی که کنار پدرش بود، با شلیک گلوله به قلبش به قتل رساندند.

نادر مولوی: نادر مولوی بازیکن ۱۵ ساله تیم فوتبال «حامی» تهران، پنج‌شنبه ۱۴۰۴ دی ۱۸ در میدان «شهرری» تهران با شلیک گلوله جنگی ماموران حکومت کشته شد. او از هواداران استقلال تهران بود و به گفته اطرافیان تمامی بازی‌های این تیم در تهران را در ورزشگاه تماشا می‌کرد.

علی ایازی: علی ایازی، بازیکن ۱۹ ساله تیم امید «سپاهان» شامگاه پنج‌شنبه ۱۴۰۴ دی ۱۸ در خیابان «بزرگمهر» اصفهان با شلیک گلوله جنگی نیروهای حکومتی به قتل رسید. علی ایازی، پس از زخمی شدن ابتدا توسط یکی از شهروندان که در اعتراضات حضور داشت به بیمارستان صدوقی اصفهان منتقل شد اما پرسنل بیمارستان به دستور نیروهای امنیتی، از پذیرش او خودداری کردند. او را سپس به بیمارستان کاشانی منتقل کردند، اما به دلیل خونریزی شدید، جان سپرد.

ایمان بهادری: ایمان بهادری، مربی فوتبال پایه ایران و از چهره‌های شناخته‌شده فوتبال در شهر اراک شامگاه جمعه ۱۴۰۴ دی ۱۹ هدف شلیک گلوله نیروهای حکومتی قرار گرفت و جان خود را از دست داد. از ایمان بهادری به عنوان یکی از مربیان استعدادیاب و همچنین از مدرسین فوتبال پایه در اراک نام برده می‌شد. طبق گزارش‌ها، ایمان بهادری ابتدا از پشت سر مورد حمله و ضربه باتوم نیروهای حکومتی قرار می‌گیرد و زمانی که به زمین می‌افتد، ماموران جمهوری اسلامی به او تیر خلاص شلیک می‌کنند.

ربین مرادی: ربین مرادی، دانش‌آموز ۱۷ ساله و عضو تیم فوتبال سایپا، پنج‌شنبه ۱۴۰۴ دی ۱۸ با شلیک مستقیم نیروهای حکومتی در تهران کشته شد. ماموران امنیتی پدرش را مجبور کردند در «اعتراف اجباری» با صداوسیما جمهوری اسلامی، بگوید فرزندش توسط «تروریست‌ها» و «اغتشاشگران» کشته شده است. نیروهای حکومتی به ربین مرادی از پشت با گلوله جنگی شلیک کردند. به شکلی که گلوله از قفسه سینه او عبور کرد و از بدنش خارج شد. خانواده مرادی پنج‌شنبه در راه رفتن به مهمانی بود که ربین مرادی برای پیوستن به اعتراضات مردمی از خانواده جدا می‌شود، اما ساعاتی بعد هدف شلیک گلوله نیروهای حکومتی قرار می‌گیرد. تک تیرانداز حکومتی به ربین مرادی از پشت شلیک کرده بود.

از دیگر ورزشکاران کشته شده چه می‌دانیم؟ سیاهه فهرست ورزشکاران کشته شده توسط جمهوری اسلامی در جریان اعتراضات سراسری ۱۴۰۴ به همین نام‌ها ختم نمی‌شود. «حمیدرضا حدادی شاندیز»، «محمد حسین پور نخی»، «امیرحسین وندالوند» و «امیرمهدی کشاورز» بازیکنان جوان یا شاغل در لیگ‌های زیر گروه فوتبال ایران بودند که توسط جمهوری اسلامی به قتل رسیدند. «مسعود ذات‌پرور» قهرمان پرورش‌اندام ایران ۱۴۰۴ دی ۱۸ در رشت مورد هدف گلوله جنگی قرار گرفت و جان باخت. احمد خسروانی عضو تیم بسکتبالیست تیم سه نفره فرزندان شیران نیز ۱۴۰۴ دی ۱۸ در تهران با گلوله جنگی کشته شد. ماموران حکومتی، احمد صغری بدنساز و مربی پرورش‌اندام ۳۶ ساله را ۱۴۰۴ دی ۱۸ در کرج با شلیک گلوله به قتل رساندند.

هادی فروغی بسکتبالیست قهرمان مسابقات بسکتبال دانشگاهی ایران و مربی بسکتبال، ۴۳ سال داشت و پدر فرزندی ۳ ساله بود که ۱۴۰۴ دی ۱۸ در میدان «آرایشهر» تهران مورد هدف گلوله جنگی قرار گرفت و جان باخت. عرشیا براری متولد ۱۳۸۳ قهرمان پرورش‌اندام (فیتنس) و دارنده دو عنوان قهرمانی رقابت‌های

پژواک

نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

ادامه مطلب چرا متعصب ها... از صفحه ۴۴

چون قدرت گفتگو و شنیدن را تجربه نکرده‌اند: برای بسیاری، گفت‌وگو به معنای مباحثه و برنده شدن است، نه گفت‌وگو برای شناخت بهتر واقعیت. در چنین فضا، شنیدن به معنای ضعف یا تسلیم است.

چون در گروه‌های بسته اجتماعی رشد یافته‌اند: هرچه گروه اجتماعی بسته‌تر باشد، احتمال مواجهه با دیدگاه‌های متفاوت کمتر است، و در نتیجه تعصب تشدید می‌شود و فهم تحجر.

پیامدهای تعصب در جامعه

کاهش توان فکری جمعی: وقتی افراد در برابر حرف مخالف بسته می‌شوند، توان خرد جمعی سقوط می‌کند و راه‌حل‌های نوآورانه سرکوب می‌شود.

قطبی شدن اجتماعی: تعصب سبب می‌شود جامعه به بخش‌های متضاد و غیرقابل گفتگو تقسیم شود، بخش‌هایی که نه فقط باورها، بلکه تجربه‌های زیستی هم را هم نمی‌فهمند. خشونت کلامی و عملی: وقتی دیگری به مثابه تهدید دیده شود، گفتگو جای خود را به تقابل می‌دهد و خشونت حتی در سطح روزمره گسترش می‌یابد.

راه برون رفت: چگونه فهم را جایگزین تعصب کنیم؟

پرورش مهارت گفتگو: گفت‌وگو یعنی شنیدن تا ته دل حرف دیگری، نه آماده بودن برای پاسخ. این مهارت با تمرین واقعی و واکنش آگاهانه شکل می‌گیرد. آموزش تفکر نقادانه: تفکر نقادانه یعنی یاد گرفتن سؤال کردن، تحلیل کردن و تحمل ابهام و تناقض واقعیات.

مواجهه آگاهانه با اطلاعات متفاوت: قرار گرفتن در معرض رسانه‌ها، تجربه‌ها و دیدگاه‌های دیگر و پذیرش این واقعیت که حقیقت می‌تواند چند وجهی باشد.

متعصب‌ها «نهم» نیستند به خاطر کمبود توانایی ذهنی، بلکه به خاطر ترس، نیاز به تثبیت هویت، فضای اجتماعی بسته و فقدان تجربه گفت‌وگو است که فهم واقعیت را کنار می‌گذارند و به دفاع کورکورانه از باورهایشان می‌پردازند. فهمیدن، خلأیت ذهنی و گفتگو، هنوز ابزارهایی ارزشمند برای رهایی از این تله‌اند، و جامعه‌ای که این ابزارها را بیش‌تر پیروانند، توان مقاومت در برابر تعصب را بیش‌تر خواهد داشت.

ادامه مطلب راز ماندگاری... از صفحه ۴۲

هنگامی که مردم بیاموزند به جای گسترش ترس و ناامیدی، امید و همکاری را تقویت کنند، توان جمعی برای گذر از بحران‌ها چند برابر می‌شود. تاریخ نشان داده است که ملت‌هایی که سرمایه اجتماعی نیرومندتری دارند، پس از سخت‌ترین رخدادها نیز دوباره قد برافراشته‌اند. با این همه، تاب‌آوری به معنای تحمل بی‌پایان بی‌عدالتی یا سازگاری با شرایط نادرست نیست. گاه تاب‌آوری در ایستادن و اعتراض کردن معنا می‌یابد، در این‌که انسان کرامت خود را حفظ کند و برای بهبود شرایط بکوشد. تاب‌آوری، انفعال نیست، پایداری آگاهانه است. انسانی که تاب‌آور است، میان پذیرش آنچه تغییرناپذیر است و تلاش برای تغییر آنچه می‌تواند دگرگون شود، تمایز قائل می‌شود. پرورش تاب‌آوری نیازمند تمرین است. مراقبت از سلامت جسم، نظم در خواب و خوراک، گفتگو با دوستان مورد اعتماد، نوشتن احساسات، و یافتن هدفی فراتر از منافع کوتاه‌مدت، همگی به تقویت این توان کمک می‌کنند. همچنین، یادگیری از تجربه‌های گذشته نقش مهمی دارد. هر بار که انسان از بحرانی عبور می‌کند، اگر به مسیر طی شده بنگرد، درمی‌یابد که نیرویی بیش از آنچه می‌پنداشته در وجودش نهفته است. این شناخت، سرمایه‌ای برای آینده می‌شود.

در سال‌های میانسالی و پختگی، که انسان کارنامه‌ای بلند از فراز و نشیب‌ها در دست دارد، تاب‌آوری معنایی ژرف‌تر می‌یابد. فرد درمی‌یابد که بسیاری از آنچه روزگاری پایان دنیا می‌پنداشت، تنها فصلی گذرا بوده است. این نگاه پخته، آرامشی درونی می‌آفریند، آرامشی که نه از نبود طوفان، بلکه از شناخت توان خویش در عبور از طوفان زاده می‌شود. تاب‌آوری در نهایت، پیوندی عمیق با امید دارد، امیدی واقع‌بینانه، نه خیال‌پردازانه. امیدی که می‌گوید دشواری هست، اما پایان راه نیست. امیدی که انسان را به حرکت وامی‌دارد، حتی اگر گام‌ها کوچک باشد. در جهانی که خبرهای تلخ به سرعت منتشر می‌شود و دل‌ها را می‌آزارد، یادآوری این حقیقت ضروری است که درون هر انسان، ریشه‌ای برای ایستادن وجود دارد. زندگی بی‌چالش نخواهد بود اما انسان می‌تواند بیاموزد که در دل چالش‌ها بیابد. تاب‌آوری همان نیروی خاموشی است که اجازه نمی‌دهد تاریکی، چراغ درون را خاموش کند. اگر این نیرو در فرد، خانواده و جامعه پرورش یابد، حتی سخت‌ترین روزگار نیز توان شکستن ما را نخواهد داشت. شاید راز ماندگاری انسان در همین باشد: در توانایی برخاستن، هر بار که زمین خورده است.

ادامه مطلب چرا معترضان... از صفحه ۴

برای بسیاری از ایرانیان خارج از کشور، تغییر موضع ترامپ همچون پیروزی برای حکومت ایران تلقی شد. به جای کمک به سرنگونی حکومت، آن‌گونه که معترضان می‌خواستند، او قصد مذاکره با آن را داشت. اظهارات وزیر امور خارجه ایران، عباس عراقچی، در شبکه فاکس نیوز که خواستار دیپلماسی با آمریکا شد، بر نگرانی‌ها افزود. الهام افزود: «اگر ترامپ به حکومت فرصت نفس کشیدن بدهد، خیانتی عمیق خواهد بود که مردم عادی ایران از آن بهبود نخواهند یافت. این پایان امید است. بسیاری از غیرقابل پیش‌بینی بودن ترامپ سخن می‌گویند، اما استفاده از جان انسان‌های بی‌گناه برای نمایش سیاسی، غیرقابل تحمل است.»

در حالی که نیروهای آمریکایی از برخی پایگاه‌ها در خاورمیانه عقب‌نشینی می‌کردند و نشانه‌هایی از احتمال حمله آمریکا افزایش می‌یافت، هنوز مشخص نبود ترامپ چه برنامه‌ای برای ایران دارد. با وجود بی‌سابقه بودن اعتراض‌های سراسری، این اعتراض‌ها ثبات کوتاه‌مدت حکومت ایران را تهدید نکرده بودند، حکومتی که از نیروهای امنیتی مجهز و آموزش‌دیده برخوردار است. حمله به ایران می‌توانست به تلافی‌جویی علیه اسرائیل و آمریکا منجر شود، بی‌آن‌که لزوماً از معترضان محافظت کند. برخی تحلیلگران ایرانی نیز هشدار دادند که مداخله آمریکا می‌تواند ادعای وابستگی خارجی اعتراض‌ها را تقویت کند، بی‌آن‌که سودی واقعی برای اهداف معترضان داشته باشد. با این حال، ایرانیان در داخل و خارج کشور امیدوار بودند که جهان کاری انجام دهد، هرچند نمی‌دانستند دقیقاً چه باید باشد.

اعظم جنگروی، فعال ایرانی مقیم کانادا که دوست نزدیکش در اعتراض‌های اصفهان کشته شد، گفت: «مردم ایران حرف او را باور کردند و به سخنانش اعتماد کردند. اگر او علیه این حکومت سرکوبگر اقدامی نکند، آن اعتماد شکسته خواهد شد و مردم ایران فراموش خواهند کرد چه کسی کنارشان ایستاد و چه کسی روی برگرداند.» در ایران، بسیاری از معترضان خود را در وضعیت تعلیق می‌بینند. آنان که از جهان بیرون جدا افتاده‌اند و زیر فشار شدید نیروهای امنیتی قرار دارند، نمی‌دانند بار دیگر به خیابان بازگردند یا نه. البرز، یکی از ساکنان تهران، در پيامی که به گاردین منتقل شد، گفت: «اعتراض‌ها فعلاً متوقف شده است. مردم منتظرند ببینند ترامپ چه خواهد کرد.»

ادامه مطلب نژادپرستی و... از صفحه ۴۴

واقعیت علمی، نژاد مفهومی اجتماعی است: از منظر علمی، تفاوت ژنتیکی میان انسان‌ها بسیار اندک است. مفهوم «نژاد» بیشتر یک ساختار اجتماعی و تاریخی است تا یک تقسیم‌بندی زیستی دقیق. هیچ پژوهش علمی معتبری برتری یا پستی ذاتی یک گروه انسانی را تأیید نمی‌کند. استعداد، اخلاق، هوش و توانایی، به رنگ پوست وابسته نیست.

پیامدهای نژادپرستی: نژادپرستی نه تنها قربانیان را آسیب می‌زند، با تبعیض در آموزش، اشتغال، مسکن و عدالت قضایی، بلکه کل جامعه را دچار بی‌ثباتی و کاهش سرمایه اجتماعی می‌کند. بی‌اعتمادی میان گروه‌ها، کاهش همکاری اجتماعی و افزایش تنش‌ها از نتایج آن است. از سوی دیگر، فرد نژادپرست نیز در دایره‌ای از خشم و سوءظن گرفتار می‌شود که رشد فردی او را محدود می‌کند. نفرت، پیش از آنکه دیگری را بسوزاند، درون فرد را فرسوده می‌کند.

راه برون رفت، آگاهی و ارتباط انسانی: مقابله با نژادپرستی از آموزش آغاز می‌شود: شناخت تاریخ، درک ساختارهای نابرابر و بررسی انتقادی روایت‌های رسانه‌ای. اما شاید مؤثرترین راه، ارتباط مستقیم انسانی باشد. وقتی افراد از پیشینه‌های مختلف با یکدیگر کار می‌کنند، گفت‌وگو می‌کنند و تجربه مشترک می‌سازند، کلیشه‌ها رنگ می‌بازد.

پرسش ساده اما مهم این است: آیا قضاوت ما درباره یک گروه، حاصل تجربه گسترده و شناخت عمیق است یا نتیجه شنیده‌ها و تصاویر تکرار شده؟

ترس از «دیگری» اغلب ریشه در ناآگاهی دارد. سیاه‌پوستان، مکزیکی‌ها، آسیایی‌ها یا هر گروه دیگر، پیش از هر چیز انسان‌اند، با آرزوها، خانواده‌ها، تلاش‌ها و دغدغه‌هایی مشابه دیگران. جامعه‌ای که تنوع را به رسمیت بشناسد و بر پایه عدالت و احترام متقابل حرکت کند، نه تنها اخلاقی‌تر، بلکه قوی‌تر و پایدارتر خواهد بود. تاریخ نشان داده است که نفرت، آینده‌ای نمی‌سازد، اما همزیستی و عدالت، بنیان تمدن‌های پایدار را شکل می‌دهد.

ادامه مطلب خیلی قدیم های... از صفحه ۳۷

دو کامیون روشن که در جهت مخالف حرکت می کردند، تنها با دو دست. یک شب، یکی دیگر از کارگران پدرم که ارمی بود و ژرژیک نام داشت، آمد و دیدیم یک سگ کوچک سفید و پشم آلود را در بغل دارد. به من گفت: «این را برای تو خریدم. اسمش هم ژولی است.» من که از واقعیتها چیزی نمی دانستم، آن قدر ذوق زده شدم که سر از پا نشناختم و جلو پریدم تا سگ را بغل کنم، اما سگ به من پرخاش کرد و دندان نشان داد. سگ به شدت احساس غریبی می کرد. فوراً در راهرو خانه جعبه ای آوردیم و با یک تشک و روانداز برایش لانه ای درست کردیم. ژرژیک سگ را داخل جعبه گذاشت و رفت. دو روز تمام، هرچه آب و غذا جلوییش گذاشتیم لب نزد و به شدت با نزدیک شدن ما مخالفت می کرد. پس از دو روز آرام تر شد و دیدم هرچه به سوبیش قدم برمی دارم، اعتراضی نمی کند. رفتیم جلوی لانه اش نشستیم. مدتی نه من حرکتی کردم و نه او. بچه های دیگر هم چند قدم دورتر ایستاده بودند، آماده فرار، اگر ژولی به من حمله کرد. اما پس از چند دقیقه، ژولی تکانی خورد و کمی به من نزدیک شد. آرام آرام، باطمینان و سانی متری جلو آمد تا به من رسید. اول مرا بو کرد، بعد دستم را لیسید و سپس روی پاهایش ایستاد و دوروبرم چرخید. دستهایم را باز کردم و او انگار می دانست معنی اش چیست، پرید توی بغلم و نشست و دوستی ما از همان جا آغاز شد. بعدها یکی از دوستان ژرژیک به پدرم گفته بود که ژرژیک آن سگ را از یک خانم فرانسوی دزدیده بود تا با آرتیست بازی از او پولی بگیرد، اما وقتی شدت ناراحتی آن زن فرانسوی را دیده بود، از پس دادنش منصرف شده بود و چون جایی برای نگهداری سگ نداشت، به دروغ به من گفته بود: «این را برای تو خریدم.»

ادامه مطلب برای آینده ایران... از صفحه ۲۹

در ایران آینده همه شهروندان باید در مقابل قانون برابر باشند: مرد جوانی است، اما او هم چون دیگر هم فکران خود برای تأکید بر نقش قانون و لزوم قانونمدار بودن حاکمیت جمهوری اسلامی، بخش اعظمی از سالهای بزرگسالی اش را در زندان گذرانده است. او می گوید که آینده ایران را در افاق یک گذار تاریخی می بیند: گذاری از حکمرانی مبتنی بر حذف و سرکوب به نظامی که مشروعیت خود را از رضایت همه شهروندان می گیرد. در این آینده، اگرچه حتی بعد از جمهوری اسلامی قطعاً با چالش های ساختاری، اقتصادی و اجتماعی عمیقی مواجه خواهیم بود، اما می توانیم بر پایه بازسازی نهادها، احیای اعتماد عمومی و به رسمیت شناختن حقوق بنیادین انسان ها این سرزمین را بسازیم، به باور او، «آینده ایران ناگزیر به سمت نوعی بازتعریف رابطه حکومت و جامعه حرکت می کند که در آن کرامت انسانی و حق مشارکت سیاسی نقش محوری دارند.» اما رویای او برای ایران، جامعه ای است که در آن «اصل برابری شهروندان در برابر قانون، فارغ از عقیده، مذهب، جنسیت، اتمیک، گرایش فکری، به صورت نهادی تضمین شده باشد.»

«ایرانی که در آن آزادی بیان، تشکلیابی و اعتراض مسالمت آمیز نه تهدید، بلکه بخشی از سازوکار پویایی اجتماعی تلقی شود. در این رویا، توسعه نه صرفاً به معنای رشد اقتصادی، بلکه به عنوان فرآیندی انسانی، عادلانه و پایدار فهم می شود که کیفیت زندگی، آزادی بیان و امنیت روانی شهروندان را ارتقا می دهد.» او تحقق چنین رویایی را نیازمند رویکردی چندلایه و تدریجی دانسته و می گوید: «نخست، افزایش آگاهی عمومی و تقویت سرمایه اجتماعی از طریق آموزش، تشکلیابی، گفت و گوی انتقادی و حفظ حافظه تاریخی ضروری است. دوم، شکل گیری و تداوم کنش های مدنی خشونت پرهیز می تواند هزینه سرکوب را افزایش داده و امکان گذار را فراهم کند. و نهایتاً، پذیرش کثرت اجتماعی و پرهیز از انحصارطلبی سیاسی شرط اساسی هر گذار موفق است؛ چرا که بدون همبستگی با نیروهای دموکراسی خواه و مسوولیت پذیری جمعی، هیچ تغییر پایدار امکان پذیر نخواهد بود.»

حالا ایران در آستانه چیزی است که بسیاری آن را شروع یک پایان می نامند، شروعی که سنگ فرش خیابان ها را با خون فرزندان این خاک گلگون کرده، اما هنوز امید به پایان یک دیکتاتوری مذهبی در سوگواره های خانواده های داغ دار و خاطره گویی های جوانان از رفته هایشان زنده است.

۷. به یاد داشته باش اگر برایش «مسیر» تعیین کنی یا به جای او «تصمیم» بگیری، این احساس در او ایجاد می شود که قصد کنترل یا اصلاح رفتارش را داری. همان گونه که زن ها و مردها می آموزند چگونه با درک نیازهای بنیادین یکدیگر از هم حمایت کنند، تغییر و تعالی به صورت طبیعی و خودبه خود شکل می گیرد. با آگاهی بیشتر از نیازهای اصلی همسران، می توانید شیوه حمایت عاشقانه خود را متناسب با نیازهای او تنظیم کرده و رابطه تان را دلپذیرتر، آسان تر و کامل تر سازید.

یک شب که مامور بود پنجاه شصت نان مورد نیاز برای مراسمی را به خانه بیاورد، سگ های ولگرد دنبال او افتاده بودند و رهایش نمی کردند. از ترس، او نیمی از نان ها را به سوی سگ ها پرت کرده بود تا آنها را منصرف کند، اما همچنان تا در خانه همراهش آمدند و صدای کوییدن در میان عوعو سگ ها شنیده نمی شد. وقتی در را باز کردیم، رنگ رخسار بهرام پریده بود. مادرم پس از دادن یک قنداغ و یک کاسه آش، از او خواست تا تا پراکنده شدن سگ ها، پیش ما بنشیند. بهرام که پیش ما مقام پهلوانی داشت، دلش نمی خواست ما او را ترسو بدانیم و به همین سبب شروع به تعریف ماجرای خودش با سگ ها کرد. با ترسیم محل دقیق سگ ها و جایگاه خودش، روی زمین و با حرکت دست، لحظه به لحظه جا به جا شدن خود و سگ ها را برایمان توضیح می داد و یک خط در میان، در همان لحظه هایی که باید با یک حرکت تاکتیکی جایش را عوض می کرد، تأکید می کرد: «من که از سگ نمی ترسم. سگ ها هم می دانستند اگر به من نزدیک شوند، با این چکش مغزشان را داغان می کنم، برای همین جرأت نمی کردند جلو بیايند و فقط از دور عوعو می کردند.»

از آن شب به بعد، نام بهرام به «از سگ ترس» تغییر کرد و کمتر کسی او را به اسم اصلی اش صدا می زد. اما سال ها بعد، شاید پنج شش سال بعد، ناگهان عکسش را با انبوهی ریش بلند، روی برگه های تبلیغاتی دیدیم که در جایی به نمایش گذاشته شده بود و او را به عنوان پهلوانی بی بدیل معرفی می کرد. در این نمایش ها، کارهای محیر العقول انجام می داد: پرتاب سنگ های چندمینی به هوا و گرفتن آنها با ضربه سینه، عبور کامیونی پر از آدم از روی سینه اش، بلند کردن یک خر با دندان، که به دور کمرش بند و زنجیر بسته بودند، عبور یک اتومبیل از روی بازویش، و کشیدن

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

چگونه از عوض کردن مرد صرف نظر کنیم؟ زن چه می تواند بکند:

۱. ناراحتی مرد را نادیده بگیر، مگر آن که خودش بخواهد آن را با تو در میان بگذارد. می توانی اشاره های کوتاه به نگرانی ات بکنی، اما نه آن قدر زیاد که او احساس فشار کند، فقط در حدی که به گفت و گو دعوت شود.

۲. به او اطمینان بده که می تواند به تنهایی رشد و پیشرفت کند. احساسات را صادقانه با او در میان بگذارد، اما بدون آن که آمرانه از او بخواهی تغییر کند.

۳. صبور باش و مطمئن باش که او به تنهایی آنچه را لازم است یاد خواهد گرفت. منتظر بمان تا خودش نظر یا عقیده ات را از تو بخواهد.

۴. تمرین کن تا به او نشان بدهی برای دوست داشتن تو، لازم نیست بی عیب و کامل باشد. «گذشت» را تمرین کن.

۵. تمرین کن که کارهایت را به تنهایی انجام بدهی. برای راضی بودن، بیش از حد به او متکی نباش.

۶. زمانی که احساسات را بیان می کنی، یادآوری کن که قصد نداری به او بگویی «چه کار بکند»، بلکه فقط می خواهی احساسات تو را نیز در نظر بگیرد.

۷. آرام و پذیرنده باش. تمرین کن نقص ها و ایرادهایش را بپذیری. احساسات او را مهم تر از «فصایل» و «کمالاتش» بدان و از اصلاح و نصیحت کردنش پرهیز کن.

آنچه زن باید به یاد داشته باشد:

۱. به یاد داشته باش زمانی که مرد ناراحت است یا احساس می کند می خواهی او را تغییر بدهی، بیش از حد از او سؤال نکن.

۲. به یاد داشته باش به هر طریقی از اصلاح رفتار او صرف نظر کنی، او برای تعالی خود به عشق تو نیاز دارد، نه به پس زده شدن.

۳. به یاد داشته باش وقتی به او پیشنهادها یا ناخواسته می دهی، ممکن است احساس بی اعتمادی، تحت سلطه بودن یا نادیده گرفته شدن کند.

۴. به یاد داشته باش زمانی که مرد در برابر تغییر مقاومت می کند، اغلب از این احساس ناشی می شود که فکر می کند دوستش ندارند. او از ترس دوست داشته نشدن، به اشتباهاتش اعتراف نمی کند.

۵. به یاد داشته باش اگر از خودگذشتگی می کنی با این انتظار که مرد هم متقابلاً همان کار را انجام دهد، او ممکن است احساس فشار و اجبار برای تغییر کند.

۶. به یاد داشته باش می توانی احساسات منفی خود را با او در میان بگذاری، بدون آن که تلاشی برای عوض کردنش بکنی. وقتی مرد احساس می کند همان گونه که هست پذیرفته شده، گوش دادن برایش آسان تر می شود.

ادامه مطلب بیشعوری... از صفحه ۲۳

عاشق هنرنمایی مقابل هیئت منصفه‌ام، اینکه هشت نفر را قانع کنی موکل تو مثل نوزادی معصوم است، حتی اگر پول دزدی در جیبش باشد. برنده بودن را فقط از خودم نمی‌خواهم؛ کارکنانم هم باید همیشه برنده باشند. مثل اسب عساری از آن‌ها کار می‌کشم و اشتباه را تحمل نمی‌کنم. اگر کسی کم‌کاری‌اش را به زیادی کار ربط دهد، نمی‌پذیرم. هیچ‌کس حق ندارد برایم تعیین تکلیف کند یا از من ایراد بگیرد، چه کارمند باشد چه موکل. با این حال از کشمکش دائم با کارکنان خسته شده‌ام. وفاداری و تعهد کم شده است. در سه سال گذشته چند بار ناچار شده‌ام همه کارکنان مؤسسه را عوض کنم. حتی منشی و تایپیست خوب هم به سختی پیدا می‌شود و گاهی اسم کسانی را که دارم توی‌بخشان می‌کنم، به یاد نمی‌آورم.

تا پیش از این همه حساب‌و‌کتاب‌های مؤسسه دست خودم بود و فقط من از آن‌ها سر درمی‌آوردم، اما شرکا تازگی‌ها زیاد به من گیر می‌دهند؛ انگار باید بابت اعتبار و اعتدالی که برای مؤسسه فراهم کرده‌ام پاسخگو هم باشم. چیزی که اصلاً زیر بارش نمی‌روم، به ویژه از وقتی که بدون اطلاع دیگران مبالغ هنگفتی به خودم «قرض» داده‌ام. مشتری‌ها هم اعصابم را خرد می‌کنند. فقط در همین ماه گذشته سه موکل به اتهام قصور در دفاع از من شکایت کرده‌اند. قبول دارم در پرونده‌هایشان شکست خورده‌ام، اما فقط چون هیئت منصفه آن‌قدر فهم نداشت که قصه‌های زیرکانه‌ام اثر کند. بعضی پرونده‌ها همین‌طور از آب درمی‌آیند. البته مهم نیست، با این شکایت‌ها هم به شیوه همیشگی خودم برخورد می‌کنم و کاری می‌کنم شاکیان آرزو کنند هرگز کلمه «قصور» را نشنیده بودند. نمی‌فهمم چرا بعضی‌ها که تمام عمرشان بازنده بوده‌اند، از یک باخت دیگر این‌قدر ناراحت می‌شوند و حتی مرا متهم به ساخت‌وپاخت می‌کنند؛ من که اهل این کارها نیستم، مگر اینکه پیشنهاد بالاتری بدهند. حالا شاید بفهمید چرا خسته‌ام. کم‌کم به این نتیجه می‌رسم که این وضعیت بهای برنده شدن به هر قیمت است؛ و شاید دیگر نخواهم این بها را بپردازم.

●●●●

من فرد را در چنین وضعیتی دیدم. او باید سه واقعیت مهم را درک می‌کرد:

۱- او واقعا برنده نبود، بلکه فقط بیشعور بود. بیشعوری نوعی بیماری است که فرد را به رفتارهای مردم‌ستیزانه می‌کشاند. فرد از زندگی خسته نشده بود، از بیشعور بودنش خسته شده بود؛ از اینکه همه ترکش کرده بودند.

۲- وقتی کسی به بیشعوری مبتلا شود، این بیماری بر تمام جنبه‌های زندگی‌اش مسلط می‌شود. مثل انگل از وجودش تغذیه می‌کند و جدا شدن از آن آسان نیست. کسی که با حقه‌بازی یا زورگویی پیروز شود، در چرخه‌ای می‌افتد که خروج از آن دشوار است.

۳- برای رهایی از بیشعوری باید روی خود کار کرد. مهم نیست دیگران چه می‌کنند، حتی مهم نیست بسیاری هم بیشعور باشند. تنها دشمن تو خودتی و تنها کسی که می‌تواند این بیماری را از بین ببرد نیز خود تویی.

فرد از آن بیشعورهای تقریباً غیرقابل‌درمان بود. اولین بار که به او گفتم بیشعور است، گفت: «بیشعور باباته»، گفتم: «راست می‌گویی، نمی‌دانستم تو هم پدرم را می‌شناسی!» گفت منظورم فحش بوده. پرسیدم چرا؟ گفت: «چون اگر من بیشعورم، تو هم هستی.» گفتم: «دقیقا برای همین می‌توانم کمکت کنم.» بعدها گفت همان روز آن‌قدر گیجش کرده بودم که تصمیم به درمان گرفت. و این نکته مهمی است: مسیر درمان هر بیشعور متفاوت است و فرمول دقیقی ندارد. اما همیشه با اقرار به بیشعوری و تصمیم جدی برای تغییر آغاز می‌شود. سپس باید پوچی بنیادین شخصیت خود را شناخت (که برخی آن را «چاه» یا «چاله» می‌نامند)، فهمید با تغییر رفتار می‌توان آن را پر کرد، رفتاری در پیش گرفت که دیگران را صادقانه جذب کند، و باور کرد می‌توان زندگی را تغییر داد. هر بیشعوری که اصلاح شود، کیفیت زندگی جهان را بهتر می‌کند.

این تغییر آسان نیست، نیازمند دگرگونی اساسی در فکر و رفتار است. وقتی بفهمید خانواده و دوستان واقعا درباره شما چه فکر می‌کنند، شاید شوکه، افسرده یا شرمندۀ شوید. اما ارزشش را دارد. خوشبختانه ماجرای فرد پایان خوشی داشت. فهمید اگر می‌خواهد محبوب باشد باید کنار بازنده‌ها بایستد. با مگ ازدواج کرد، بی‌ام‌واش را به همان افسر پلیسی که جرمه‌اش کرده بود فروخت، به کارکنانش پاداش‌های کلان داد، استعفا کرد و به نیروهای حافظ صلح در افغانستان پیوست. مراسم خداحافظی‌اش شلوغ‌ترین مراسم تاریخ مؤسسه شد.

ادامه مطلب اتحاد واقعی... از صفحه ۱۰

برای نمونه، در دوران گذار آفریقای جنوبی از آپارتاید، نقش چهره‌هایی چون نلسون ماندلا در دعوت به آشتی و همزیستی، نمونه‌ای برجسته از تلاش برای ساختن اتحادی بر پایه پذیرش تفاوت‌های نژادی و تاریخی بود. او به جای انتقام، بر بخشایش و همزیستی تأکید کرد و نشان داد که اتحاد بدون پذیرش دیگری ممکن نیست.

در سطح فردی، تمرین پذیرش تفاوت‌ها از خودآگاهی آغاز می‌شود. هر یک از ما مجموعه‌ای از پیش‌داوری‌ها و قالب‌های ذهنی داریم. شناخت این قالب‌ها نخستین گام در شکستن آنهاست. وقتی بیاموزیم پیش از قضاوت، گوش دهیم و پیش از واکنش، بیندیشیم، راه برای همدلی گشوده می‌شود. همدلی پلی است که دل‌ها را به هم نزدیک می‌کند و زمینه اتحاد را فراهم می‌سازد.

اتحاد واقعی، پروژه‌ای کوتاه مدت نیست، فرآیندی مداوم است که نیاز به مراقبت دارد. همان‌گونه که دوستی یا زندگی مشترک بدون گفتگو و توجه پایدار نمی‌ماند، همبستگی اجتماعی نیز بدون تلاش مستمر دوام نمی‌آورد. هر نسل باید بار دیگر معنای اتحاد را بازتعریف کند و آن را با شرایط زمانه خود سازگار سازد.

در نهایت، اتحاد واقعی یعنی پذیرفتن این حقیقت ساده اما عمیق که انسان‌ها متفاوت‌اند و این تفاوت، نه نقص، بلکه ثروت است. جامعه‌ای که این ثروت را بشناسد و پاس بدارد، از درون نیرومند خواهد بود. اتحاد نه در حذف رنگ‌ها، بلکه در کنار هم نشان دادن آنهاست، نه در خاموش کردن صداها، بلکه در هماهنگ کردن آنها در سمفونی‌ای بزرگ‌تر. زمانی که بیاموزیم در عین تفاوت، دست در دست هم بایستیم، آن‌گاه به معنای راستین اتحاد نزدیک شده‌ایم، اتحادی که ریشه در احترام دارد و شاخه‌هایش در آینده‌ای روشن گسترده می‌شود.

ادامه مطلب سرعت نور... از صفحه ۴۵

با این حال، در دنیای کوانتومی پرسش‌هایی تازه مطرح شده‌اند. پدیده‌هایی چون درهم‌تنیدگی کوانتومی نشان می‌دهند که ذرات می‌توانند رفتاری هماهنگ و آنی از خود نشان دهند، حتی اگر فاصله‌ای عظیم میانشان باشد. هرچند این پدیده به انتقال اطلاعات سریع‌تر از نور منجر نمی‌شود، اما مرزهای درک ما از فضا و زمان را به چالش می‌کشد و افق‌های نوینی پیش روی فیزیک می‌گشاید. سرعت نور، فراتر از یک عدد، معیاری برای فهم واقعیت است. این ثابت جهانی به ما می‌آموزد که جهان محدود، اما قانونمند است؛ بی‌نهایت به نظر می‌رسد، اما در چارچوب اصولی دقیق عمل می‌کند. هر بار که چراغی روشن می‌شود، هر بار که پیامی از طریق امواج رادیویی مخابره می‌شود، و هر بار که به آسمان می‌نگریم، در حال تجربه جلوه‌ای از این حد نهایی طبیعت هستیم. در نهایت، سرعت نور نه تنها یکی از ارکان فیزیک مدرن است، بلکه یادآور این حقیقت ژرف است که حتی در گستره بی‌کران کیهان نیز قانون، نظم و سنجش‌پذیری حاکم است. نوری که از دوردست‌ترین کهکشان‌ها به چشم ما می‌رسد، حامل پیام گذشته است؛ پیامی که با سرعتی ثابت و بی‌امان سفر کرده تا داستان هستی را برای ما روایت کند.

ادامه مطلب میان صفر و... از صفحه ۴۲

پرورش انعطاف ذهنی نیز در این مسیر نقشی بنیادین دارد. گفت‌وگو با کسانی که دیدگاهی متفاوت دارند، مطالعه اندیشه‌های گوناگون و تمرین همدلی، ذهن را از زندان دوگانه‌ها آزاد می‌کند. همچنین، مهربانی با خود اهمیت دارد؛ وقتی انسان به خود اجازه خطا و یادگیری می‌دهد، دیگر نیازی نمی‌بیند که خویش را در دو قطب «عالی» یا «بی‌ارزش» زندانی کند.

زندگی، عرصه تضادها و همزیستی ناهمگونی‌هاست. هیچ انسانی سراسر نور یا سراسر تاریکی نیست. هر یک از ما آمیزه‌ای از توانایی و کاستی، دانایی و نادانی، عشق و ترس هستیم. پذیرش این پیچیدگی نه تنها ما را از داوری‌های شتاب‌زده می‌رهاند، بلکه امکان رشد فردی و همزیستی اجتماعی را نیز فراهم می‌آورد. شاید زمان آن رسیده باشد که به‌جای پرسیدن «کدام سوی حق است؟» پرسیم «چه بخشی از حقیقت در هر سو نهفته است؟» جهان خاکستری، گرچه فهمش دشوارتر از جهان سیاه و سفید است، اما انسانی‌تر، عادلانه‌تر و امیدبخش‌تر است. عبور از نگاه صفر و صدی، گامی است به سوی جامعه‌ای بردبارتر و ذهنی پخته‌تر، گامی کوچک در ظاهر، اما بزرگ در سرنوشت فرد و اجتماع.

ادامه مطلب سرکوب خونین... از صفحه ۱۵

رضا حسین زاده ۲۰ ساله - رضا فولادی ۳۴ ساله - رضا زحمتکش ۳۲ ساله - رضا مرادی عبدالوند ۱۷ ساله - روینا امینیان، - روح اله - اکبری ۳۴ ساله - روح الله ستاره مشتری - رهام سعادت ۱۷ ساله - ربین مرادی ۱۷ ساله - ریحانه یوسفی ۲۸ ساله - زهرا آزادپور ۲۷ ساله - زهره شمعی زاده ۳۳ ساله - زهره فاضلی ۳۸ ساله - سارا بهبودی، ۴۵ ساله - سامان (محمدرضا) دل آرام ۳۷ ساله - سامان نظری - ستایش شفیعی ۲۰ ساله - سجاد پورحسینی ۴۱ ساله - سجاد سلیمانی ۴۱ ساله - سعید جودکی رشنو ۳۵ ساله - سعید شیرالی، ۲۲ ساله - سعید گلسترخی ۳۱ ساله - سلیمان نوروزی - سوران فیضی زاده - سورنا گلگون ۱۸ ساله - سینا اشکبوسی ۱۷ ساله - سینا کاظمی ۲۲ ساله - سینا لوانی ۱۷ ساله - شاهین پورناصرانی ۲۹ ساله - شایان اسدالهی ۲۸ ساله - شبنم فردوسی ۳۷ ساله - شهریار حسن زربادی ۶۵ ساله - شیلان صالحی - صبا (ونوس) نگهبان ۲۴ ساله - صهبا رشتیان ۲۳ ساله - طاه صفری ۱۶ ساله - طاه نادری سمیرمی ۱۸ ساله - عارفه ییگی ۲۰ ساله - عرفان آزرد ۲۰ ساله - محمدعرفان فرجی ۱۸ ساله - عطا ابراهیم پور ۴۲ ساله - علی استخر ۲۵ ساله - علی پولادستون - علی جانانی ۲۰ ساله - علی طاهرخانی ۳۳ ساله - علی عباسی ۱۹ ساله - علی عزیزی - علی فاتحی ۲۳ ساله - علی محمودی ۳۳ ساله - علی مرادی ۴۲ ساله - علیرضا توکلی ۱۹ ساله - علیرضا سلمانی ۲۷ ساله - علیرضا سید صالح ۴۴ ساله - فاطمه طیبی ۴۰ ساله - کیما کامیاب - محمد رضایی ۳۲ ساله - محمود بیژنی - مسعود فقیه زاده ۳۶ ساله - منصوره حیدری - بهروز منصوری - نیما (محمدامین) پارسا ۲۶ ساله - یوسف مهربان ۲۸ ساله

ادامه مطلب سازمان ملل... از صفحه ۲۱

در کل، سازمان ملل درباره بحرانهای انسانی گزارش تهیه می کند و نهادهای حقوق بشری دارد و اسناد و آمار را ثبت می کند. اما در عمل نمی تواند بدون اجماع قدرت های جهانی عمل کند، و حق وتو و منافع سیاسی کشورهای عضو جلوی اقدامات موثر را می گیرد، و محدودیت های حقوقی و دسترسی مانع از واکنش عملی می شود و به همین دلایل بحران ها در رقابت دیده شدن در سطح جهانی مغفول می ماند

پیام امید: این واقعیت ها نباید ما را به ناامیدی بکشاند، بلکه باید ما را به فعالیت بیشتر، سازمان یابی مردمی و برخورداری از منابع مستقل اطلاعات و رسانه های جهانی تشویق کند. شکل گیری و گسترش شبکه های همبستگی جهانی، آگاه سازی رسانه ای، فشار بر دولت ها و پیگیری مستمر حقوق بشری می تواند در نهایت باعث ایجاد پاسخ های مؤثرتر و عدالت محورتر شود.

«مسئله ای نیست، فقط همان طور که گفتیم باید به همسرم اطلاع بدهم، چون ممکن است به خانه زنگ بزند و غیبت چندروزه من او را نگران کند.» با خوشحالی گفت: «پس می توانیم بیشتر بمانیم؟» پرسیدم: «تو کی می خواهی برگردی؟» سرش را به طرف پنجره چرخاند و گفت: «اصلاً نمی خواهم برگردم.» پرسیدم: «چرا؟» سکوت کرد. فهمیدم فکری ناراحتش کرده است. دستش را گرفتم و گفتم: «ببینم، چرا جواب ندادی؟» روی اش را برگرداند. بغض کرده بود و نوعی ناراحتی در چهره اش دیده می شد. گفت: «من اینجا هیچکس را ندارم، نه دوستی، نه آشنایی. از وقتی وارد آمریکا شدم، در همان هتل اتاق دارم. کارم این است که صبح از هتل بیرون بروم، در خیابان ها پرسه بزنم و شب برگردم هتل بخوابم. به هیچ چیز و هیچکس نمی توانم اعتماد کنم و نمی دانم فردا برایم چه خواهد شد. حالا شکر خدا شما را پیدا کرده ام و اصلاً نمی خواهم حتی یک دقیقه از شما جدا شوم. این که این سفر تمام شود و برگردیم و من دوباره تنها شوم، برایم مثل کابوس است.»

پرسیدم: «آیا تنها به آمریکا آمدی؟» گفت: «نه، با شوهرم آمدم.» با تعجب گفتم: «ن گفته بودی شوهر داری! حالا شوهرت کجاست؟» گفت: «مدتی است که غیبتش زده.» گفتم: «مگر می شود؟ یعنی چه غیبتش زده؟» گفت: «سه روز از آمدن من به آمریکا گذشته بود که شوهرم یک صبح از هتل بیرون رفت و دیگر برنگشت.» پرسیدم: «چرا به پلیس خبر ندادی؟» گفت: «قبلاً به من گفته بود اگر روزی رفت و برنگشت، نمی خواهد پلیس در جریان قرار بگیرد. برایم بلیت برگشت یک ساله گرفت، بیست و پنج هزار دلار هم گذاشت و گفت پول لازم برای شش ماه زندگی را هم در همین هتل برایم می گذارم. سعی کن خودت را ناراحت نکنی. اگر خواستی می توانی دوباره به ترکیه برگردی. اگر مرا پیدا کردی که چه بهتر، و اگر نه، آزادی هر کاری که خواستی بکنی؛ فقط بدان که من همیشه تو را دوست دارم.»

ادامه مطلب گل نم... از صفحه ۴۱

پول، پاسپورت و بلیت ها را گرفته ام و با خودم فکر کردم چطور با این همه اعتماد، بدون هیچ تردیدی آنها را به من سپرد. گل نم دستش را دور گردنم انداخت، صورتم را بوسید و گفت: «خیلی دوستت دارم.» گفته بودم بلوزش کمی تنگ بود، با این حرکت، یکی از دکمه ها باز شد و برجستگی سینه هایش نمایان گشت. لحظه ای کنترل از دستم خارج شد. او را در آغوش گرفتم و بوسیدم. لحظه ای عقب کشید، حالتی از ناباوری و هیجان در چشمانش موج می زد. آغوش ها دوباره به روی هم گشوده شد و لب ها همدیگر را طلب کردند. از شدت هیجان، هر دو روی تخت افتادیم. در آن موقعیت، خودداری برایم دشوار بود، اما بی آنکه به غرورش لطمه ای بزنم، چرخیدم و روی لبه تخت کنار او نشستم. پرسیدم: «حالت خوبه؟» گفت: «آره، خیلی خوبم.»

دستی به سرم کشید و بلند شد. نگاهی به یقه لباسش انداخت و گفت: «باید پیراهنم را عوض کنم.» همان جا پیراهن را از تنش درآورد، به سمت کمد رفت، لباس دیگری انتخاب کرد و پوشید. از راحتی رفتارش جا خوردم. در کشورهای غربی چنین رفتارهایی چندان نامعمول نیست، اما برای ما ایرانی ها معمولاً با ملاحظات بیشتری همراه است. من هم از جایم بلند شدم و گفتم: «بریم.» شنبه صبح ها بانک ها باز هستند، بنابراین اولین کاری که کردم این بود که به بانک رفتیم. من درخواست یک صندوق امانات موقت کردم، پول ها را داخل صندوق گذاشتم و پاسپورت را پیش خودم نگه داشتم، چون برای گرفتن اتاق به آن نیاز می شد. وقتی خیالم از بابت پول ها راحت شد، نقشه ای از داخل ماشین برداشتم تا شاید بتوانم برای آن روز جای مناسبی پیدا کنم که ساعتی بنشینم و صحبت کنیم. برایم خیلی مهم بود که سرگذشت گل نم را بشنوم. اما چون آشنایی چندانی نداشتم، رو به او کردم و گفتم: «اگر برایت خیلی مهم نیست، می توانیم به لاس وگاس برویم. بهتر است همین حالا راه بیفتیم، چون تقریباً پنج ساعت و نیم راه است. اگر یک ساعت هم برای ناهار اضافه کنیم، زمان خوبی می شود و می توانیم در مسیر هم صحبت کنیم.» گل نم کمی فکر کرد و گفت: «خیلی دلم می خواهد هالیوود، یونیورسال استودیو، دیزنی لند و خیابان های لس آنجلس را ببینم.» گفتم: «اگر بخواهی همه دیدنی های لس آنجلس را ببینی، حداقل یکی دو هفته با یک برنامه ریزی درست زمان لازم است، اما لاس وگاس را می شود یکی دو روزه دید، چون تقریباً همه چیز در یک جا و نزدیک به هم است. حالا انتخاب با خودت است، هر طور که دوست داری.» گفت: «می خواهی فقط هالیوود را ببینم و بعد هر چه شما بگویید.»

به هتل برگشتیم، وسایل مان را برداشتیم و با هتل تسویه حساب کردیم. ساعت دهنیم صبح بود که راه افتادیم. ابتدا گل نم را به خیابان N. Rexford Dr بردم، جایی که مجتمع بزرگی از فروشگاه ها قرار داشت. ماشین را در پارکینگ پارک کردم و با هم یکی دو ساعت در فروشگاه ها گشتیم. گل نم هم چند چیز برای خودش خرید. چون آن روز صبحانه نخورده بود، گفت اگر ممکن است برویم جایی چیزی بخوریم. در یکی از رستوران های همان جا غذای ساده ای سفارش دادیم و قرار گذاشتیم ساعتی هم در منطقه بورلی هیلز و هالیوود گردش کنیم و بعد به سمت لاس وگاس راه بیفتیم. در تمام این مدت، او دست در بازوی من داشت و بسیار شاد و خوشحال بود. تمام حرکات و حرف هایش برایم زیبا بود، انگار نه همسری داشتم و نه فرزندی که بخواهم به آنها فکر کنم. همه چیز را پاک فراموش کرده بودم. پدر عشق بسوزد که بسوزاند پدرم. خودم را اصلاً باور نمی کردم. آیا این من نبودم که در هر مجلس و محفلی از وفاداری و صداقت در زندگی زناشویی حرف می زدم؟ آیا این من نبودم که هرگز فکر نمی کردم روزی به همسرم دروغ بگویم یا خیانت کنم؟ به یاد می آورم زمانی که تازه با همسرم دوست شده بودم، روزی به او گفتم: «من به اعتماد تو احتیاج دارم و برای آن ارزش قائلم تا انحرافی در زندگی زناشویی مان پیش نیاید. اگر روزی کوچک ترین شک یا بدبینی نسبت به من پیدا کنی، بدان آن روزی است که من حتماً به تو خیانت کرده ام.» و حالا، پس از سال ها زندگی بدون هیچ انحرافی، داشتم ارزشمندی های چندین ساله زندگی ام را به دست فراموشی می سپردم. با خود گفتم: «خدا، خودم را به تو می سپارم.» بعد سری تکان دادم و از این دعای خودم خنده ام گرفت، با خود گفتم ای بابا، عشق نزد خداوند مقدس است، چون زیباترین مبادله احساسی میان بندگان اوست، به شرط آن که ریا و فریب در کار نباشد و بر پایه اصول اخلاقی و میل و رضایت درونی هر دو طرف شکل بگیرد. ساعت پنج بعد از ظهر بود که از لس آنجلس به سمت لاس وگاس راه افتادیم. در ابتدای راه، گل نم طبق معمول ساکت بود و حرفی نمی زد. پرسیدم: «تا حالا چطور بود؟ خوش گذشت؟» گفت: «بله، خیلی خوب بود، ولی کاش بیشتر می ماندیم.» گفتم:

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۶

اما خستگی و بی میلی سپاه، او را ناگزیر به بازگشت کرد. اسکندر با دیدن تمساح‌ها در کنار رود سند و همچنین مشاهده باتلاق‌هایی شبیه باتلاق‌های مصر، چنین پنداشت که سرچشمه رود نیل را یافته است؛ یعنی گمان برد که نیل از هند سرچشمه می‌گیرد، از کویرهای پهناور می‌گذرد و نام خود را از دست می‌دهد، سپس در حبشه سر برمی‌آورد و به نام نیل - یا چنان‌که هومر گفته است، اگیتوس (Egyptus) - در مصر جریان می‌یابد و سرانجام به دریای مغرب می‌ریزد. اما ساکنان هند به او گفتند که رود سند به «دریای بزرگ» می‌ریزد و دارای دو دهانه است. از این‌رو اسکندر ناوگانی فراهم آورد و فرماندهی آن را به نئارخوس (Nearchus) سپرد. او، چنان‌که بعدها شرح آن خواهد آمد - از رود جهمر رهسپار اقیانوس هند شد تا راه خلیج فارس را بیابد. خود اسکندر نیز پس از آن‌که در نزدیکی مولتان زخمی شد، از مسیر رودهای چناب و سند به سوی دریا حرکت کرد، هر دو شاخه رود سند را شناسایی نمود و سپس در اقیانوس هند به دریانوردی پرداخت. بدین‌سان، اسکندر به‌طور عملی ثابت کرد که برخلاف تصور برخی از دانشمندان آن روزگار، رودهای سند و نیل هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند.

مرحله نهایی فتوحات اسکندر در سپتامبر ۳۲۵ ق.م. با بازگشت به یونان از راه بیابانهای خشک و بی آب و علف گدروسیای جنوبی (Gedrosia) (مکران و بلوچستان) همراه یک صدویست، و به روایتی یک صدو پنجاه هزار سپاهی و عده زیادی خدمه و همراه آغاز میشود. هدف از انتخاب این راه حرکت به موازات ساحل و رسانیدن آذوقه به نئارکوس بود. اسکندر و همراهانش در آغاز از کوههای کم ارتفاع غرب رود سند می‌گذردند و سرزمین اوریتیه (Oritae) را مسخر و پایتخت

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

به هر حال، بلیت‌ها تقریباً به فروش رسید و نمایشنامه موزیکال نیز آماده اجرا بود. به نظر می‌رسید که حدود پانصد میهمان در باغ انجمن موسیقی ملی شب خوبی را تجربه خواهند کرد. از غروب همان روز، سرآشپز و دستیارانش شروع به چیدن میزها کردند. تعداد زیادی میز و صندلی اجاره کرده بودیم و مقداری بشقاب، قاشق، چنگال و سایر لوازم که کرایه همین اشیاء واقعاً سرسام‌آور بود. شب که شد، مدعوین آمدند. خانم‌ها و آقایان شیک‌پوش واقعا به جشن ما رونق خاصی بخشیده بودند، اما متأسفانه بسیاری از دوستان و آشنایان با زبان چرب و نرم و بدون داشتن کارت ورودی توانستند در جشن شرکت کنند. در نتیجه جمعیت پانصد نفری ما به هفتصد نفر رسید، با این حال هیچ‌گونه مشکلی پیش نیامد، زیرا شام به اندازه کافی موجود بود و جالب این که مشروب هم به عهده خودمان بود. حضرات تا توانستند خورند، نوشیدند و مست شدند.

وقتی جمشید شیبانی روی صحنه رفت و اعلام کرد که نمایش موزیکال «بنگاه عشق» را اجرا خواهیم کرد، کسی روی خوش نشان نداد. نمایش که شروع شد «این نمایش زنده و همراه با ارکستر بود»، زن‌ها و مردهای مست شروع به سر و صدا کردند و نمایش نیمه‌کاره ماند. ارکستر مجبور شد موزیک و رقص بزند تا خانم‌ها و آقایان به رقص وادار شوند. روی میزها تعداد زیادی بطری خالی مشروب دیده می‌شد و آقایانی که افراط کرده بودند، در گوشه و کنار باغ زیر درخت‌ها چرت می‌زدند یا روی میز دراز کشیده بودند. ساعت‌ها طول کشید تا مجلس به شکل عادی درآید و ما ناچار شدیم «بار» را تعطیل کنیم.

ساعت حدود دو بعد از نیمه شب بود و با دریایی از مشکلات روبرو بودیم. ظرف‌ها و صندلی‌های کرایه‌ای باید جمع می‌شد و باغ را که دوستان به صورت زباله‌دانی در آورده بودند، باید تمیز می‌کردیم و تحویل می‌دادیم. حدود ساعت پنج صبح، حسین آقا، سرآشپز، آمد و گفت: «مقدار زیادی غذا و همچنین گوشت فیله خام باقی مانده که باید فکری به حالشان بکنیم»، گفتیم: «غذاهای پخته و گوشت‌های فیله را بین کارگران تقسیم کن.» گفت: «این کار را قبلاً کرده‌ام، ولی هنوز هم مقدار زیادی فیله باقی است.» ناچار شدیم فیله‌ها را بین خودمان سه نفر تقسیم کنیم، فیله‌هایی که معلوم نبود چه کسی باید بپزد و چه کسی بخورد. در آن روزها، من، فکور و شیبانی هنوز متأهل نبودیم. جالب‌ترین قسمت کار، حسابرسی روز بود. ما نه تنها از این شب‌نشینی سودی نبرده بودیم، بلکه بابت بشقاب‌های شکسته و کارد و چنگال‌های مفقود شده، مقداری هم بدهکار بودیم!

آن را به اسکندریه دیگری مبدل می‌سازند. آغاز سختی‌ها بعد از رودخانه هینگال (Hingal) بود زیرا کوههای کنار ساحل، اسکندر را مجبور به رفتن به داخل صحرا و شنزارها نمود. نتیجه این کار دویست مایل راه پیمایی در صحرایی سوزان و باتلاق‌هایی شنی بود. بالاجبار راه پیمایی در شب انجام می‌شد، حیوانات باربر را می‌کشند و می‌خوردند، و ارباب‌ها را می‌شکستند تا شبها آتش برافروزند. اسکندر وقتی میدید همه پای پیاده حرکت میکنند او نیز از سوار شدن بر اسب امتناع میکرد بسیاری از افراد از گرسنگی و تشنگی از پای درآمدند و یا از امراض مختلف مردند، بسیاری دیگر عقب ماندند و نتوانستند به ساحل دریا در پاسنی (Pasni) که آب شیرین داشت برسند. آنها از بندر گوادر راه کاروانروی را برگزیدند که از رودخانه دشت عبور میکرد و به پورا (Pura) (فهرج مقابل بامپور) میرسید. لشکر خسته و فرسوده اسکندر در اینجا استراحت کرده سپس از راه رودخانه بامپور به قولا شگرد رسید. اندکی بعد هنگامی که اسکندر در یکی از شهرهای ساحلی موسوم به سال مونت (Salmonite) (که بعضی تصور میکنند در محل بندرعباس کنونی بوده است) به تماشای نمایشنامه‌ای مشغول بود خبر رسیدن سفاین نشارکوس به وی می‌رسد. دریانوردان از نهنگهای بزرگ که کشتیها را غرق میکردند و ملاحان آنها را با صدای شیپور و به هم زدن اسلحه رم میدادند و همچنین از جزر و مدهای دهشتناک اقیانوس هند داستانها داشتند. اسکندر پس از شنیدن گزارشهای آنان دستور داد تا رود فرات پیش روند و خود نیز از آنجا عزیمت کرد. او اول از طریق پاسارگاد به تخت جمشید و سپس به شوش رفت و بهار ۳۲۴ ق.م را در شهر اخیر گذراند تا سپاهیان‌ش بیاسایند. در این تاریخ، از وقتی که اسکندر از این راه گذشته بود و خواه به وسوسه تائس و خواه با دیدن اسرای مثله شده یونانی به دست ایرانیان، تخت جمشید را آتش زده بود هفت سال می‌گذشت.

ادامه مطلب سیروس پرهام... از صفحه ۷

و اما در مقدمه «نقد ادبی» زرین‌کوب از وقوف کامل به نقد علمی که مبادی و طرق خاص خود را دارد و بر تاریخ و جامعه‌شناسی و اخلاق و علم الجمال متکی است، سخن رفته، اما بحث درباره نظریات بسیاری از بزرگان نقد علمی نادیده گرفته شده و از آراء منتقدان معتبری چون آیور ریچاردز، تی. اس. الیوت، گئورگ لوکاچ و دیگران، که هر یک با نظریات و تئوری‌های خود بر نقد ادبی جهان تأثیر داشته‌اند، ذکری نرفته است. پرهام به‌درستی نقص کار زرین‌کوب را در این نکته می‌بیند که ارجاعات او به منابع و مآخذ کارش منحصر به منابع فارسی و عربی بوده و آثار بسیاری از گنجینه نقد ادبی مدرن جهان از دسترس او دور مانده است و تنها پیروی از راه و رسم استاد فروزانفر در مطالعات انتقادی در ادبیات کهن فارسی و عربی بر کل کتاب سایه انداخته است. در حالی که امروزه با پدید آمدن رشته‌های گوناگون جدید در ادبیات هیچ ادیبی با همه قدرت حافظه و حدت ذهن و قدرت استنباط نمی‌تواند در حوزه‌های مختلف علم و ادب متخصص باشد.

هرچند انتقاد پرهام بر «نقد ادبی» زرین‌کوب با همه مراعات و ملاحظات ادب و احترام، بر آن استاد گرانمایه و دوستدارانش خوش نیامد، اما به عنوان اثری معتبر در نقد بی‌پرده و بی‌تعارف و بی‌دروغ از سیروس پرهام به جا ماند.

ادامه مطلب روز مرگی... از صفحه ۱۴

جهالت و نادانی وقتی روزمره شود، وقتی آدم با آن‌ها حتی فخر هم بفروشد و با دانش و تردید، با آگاهی، اندیشه و تعقل دشمنی ورزد، آنگاه راه برای شر روزمره باز می‌شود. شر به بیان هانا آرنت وقتی خطرناک می‌شود که پیش‌پاافتاده شود، بشود امری عادی. این یکی چیزی را امضا می‌کند، آن یکی کاری را اجرا. فردا هم اگر دادگاهی تشکیل شود، آدم «عادی این روزها» تنها دستور مافوق خود را اجرا کرده است؛ او مامور است و معذور. اگر هم قصر در رفت و چیزی را یادش بیاوری، پاسخش از حالا روشن است: تو هم اگر در آن شرایط می‌بودی، همان کار را می‌کردی. آدم‌های «عادی این روزها» چون آدم‌های «عادی آن روزها» همیشه حق به جانب و بدون تردید هستند. «انسانم آرزوست!»

زیبایی آن چیزی نیست که فقط چشم می‌بیند، بلکه کیفیتی است که روح در سکوت کشف می‌کند. هر آنچه هماهنگی میان درون و بیرون ایجاد کند، حتی اگر ساده و بی‌ادعا باشد، در مرتبه‌ای عمیق زیباست. زیبایی، یادآور این حقیقت است که جهان فراتر از سود و منطق، ظرفیتی برای معنا و شگفتی در خود دارد.



Cinequest 2026 Film Festival

March 10-22

Jamileh Davoudi

The Cinequest Film and Creativity Festival returns to San Jose's California & Hammer Theatres and the new location at the Alamo Drafthouse Cinema Mountain View from March 10 to 22. It showcases 268 films from 44 countries including 123 world or U.S. premieres. Cinequest opens its lineup with the world premiere of the vibrant comedy **Her Song**, produced by legendary James Ivory (A Room with a View) and directed by John M. Keller, sending an American novelist back to her grandmother's French village in search of inspiration. For closing night audiences can choose **The Christophers** with the sharp wit of Steven Soderberg or the biting comedy of John Erly's **Maddie's Secret**. The Silent Cinema Event will present 1925 masterpiece **Ben-Hur**, brought to life by the Mighty Wurlitzer organ.

Here are some highlights from the festival's lineup, including two

how people who have been deceived by a "leader" (scarecrow), having become aware of the deception, unite to destroy him and rebuild their economy and livelihood.

The world premiere **In Spite of Ourselves** is a romantic film with a love story that is messy and complicated. Directed by Josh Loeb, it follows Hannah, a strong-willed Portland baker, and Archie, an up-and-coming Los Angeles comedian with a tendency to dodge commitment. What begins as immediate, undeniable chemistry turns into two blissful weeks together—until real life intervenes.

Don't Call Me Mama, a Norwegian drama directed by Nina Kang portrays Eva, a popular teacher and wife of the local mayor who volunteers at a refugee center and becomes drawn to Amir, an eighteen-year-old poet. What follows is the exploration of human complexity that tests the boundaries of morality and empathy.

Festival goers have an opportunity to see an Albanian movie, **Lady D**, from director Fatmir Koci. In the last few years a number of good movies have covered the topic of "Chosen Family" such as **Shoplifters** from Japan, which portray unrelated people uniting together. **Lady D** is an unsentimental version that refuses easy moral lines, offering instead a bruising portrait of resilience forged under pressure.



Her Song



After Love



Foreigner



In Spite of Ourselves



No Thanks, I Quit Smoking



Call Me Sinsorga

feature films by Iranian-Canadian women directors and a short animation from Iran.

The world premiere of **After Love** directed by Marjan Hashemi is an intertwined story of a long-term relationship of two immigrants without having the family support and emotional outlets. Mehri and Kamal having spent decades together now find themselves frustrated and out of love. The story gets more color with the arrival of their pre-teen grandson, Nathan, who is an absolute delight. Through his youthful energy and unfiltered curiosity, he cuts their old defenses and offers fresh eyes to see each other with.

Foreigner directed by Ava Maria Safai is a horror movie in the context of coming-of-age story. Dark things happen to Yasamin Karimi who is new to Canada and will do anything to fit in. The ancient force tied to her roots refuses to stay buried when she sheds her culture and her identity.

In Captivity of a Finger (part of Shorts Program 4) is an animation by Zahra Shafiei Dehaghani who is a director, author, sculptor and human rights activist residing in Iran. It tells the story of

Therapy a movie from Finland directed by Paavo Westerberg. It portrays the irony of a therapist, Leena, who runs a relationship camp while in the midst of her own painful break up.

In **No Thanks, I Quit Smoking** by Mexican director Diego Tous-saint, Nuria, a 22 year old philosophy major dropout after being fired has 24 hours to get the rest of her rent money or move back with her mom. All of while she tries to make it through a whole day without smoking.

Two transgressive journalists decide to transform a hundred-year-old wedding dress atelier into the first feminist culture center in the city. What if they wanted the entire work to be done only by women? Don't miss the Spanish documentary, **Call Me Sinsorga**, from directors Marta Gomez and Paula Iglesias to find out!

Cinequest offers a very reasonable price for a pass for all screening including opening and closing nights. To find out about other wonderful movies at Cinequest and to purchase tickets & passes, please visit:

<https://www.cinequest.org/>

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

Accidents®

CAMERON YADIDI
ATTORNEY AT LAW

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



We Fight, You Win!

- Vehicle Accidents
- Uber / Lyft Accidents
- Motorcycle Accidents
- Dog Bite
- Slip and Fall



RATED BY
Super Lawyers

- SHERMAN OAKS
- GLENDALE
- IRVINE
- SAN DIEGO
- SAN JOSE
- SAN FRANCISCO

»»» (888) 979-7979 <<<

www.Yadidi.com